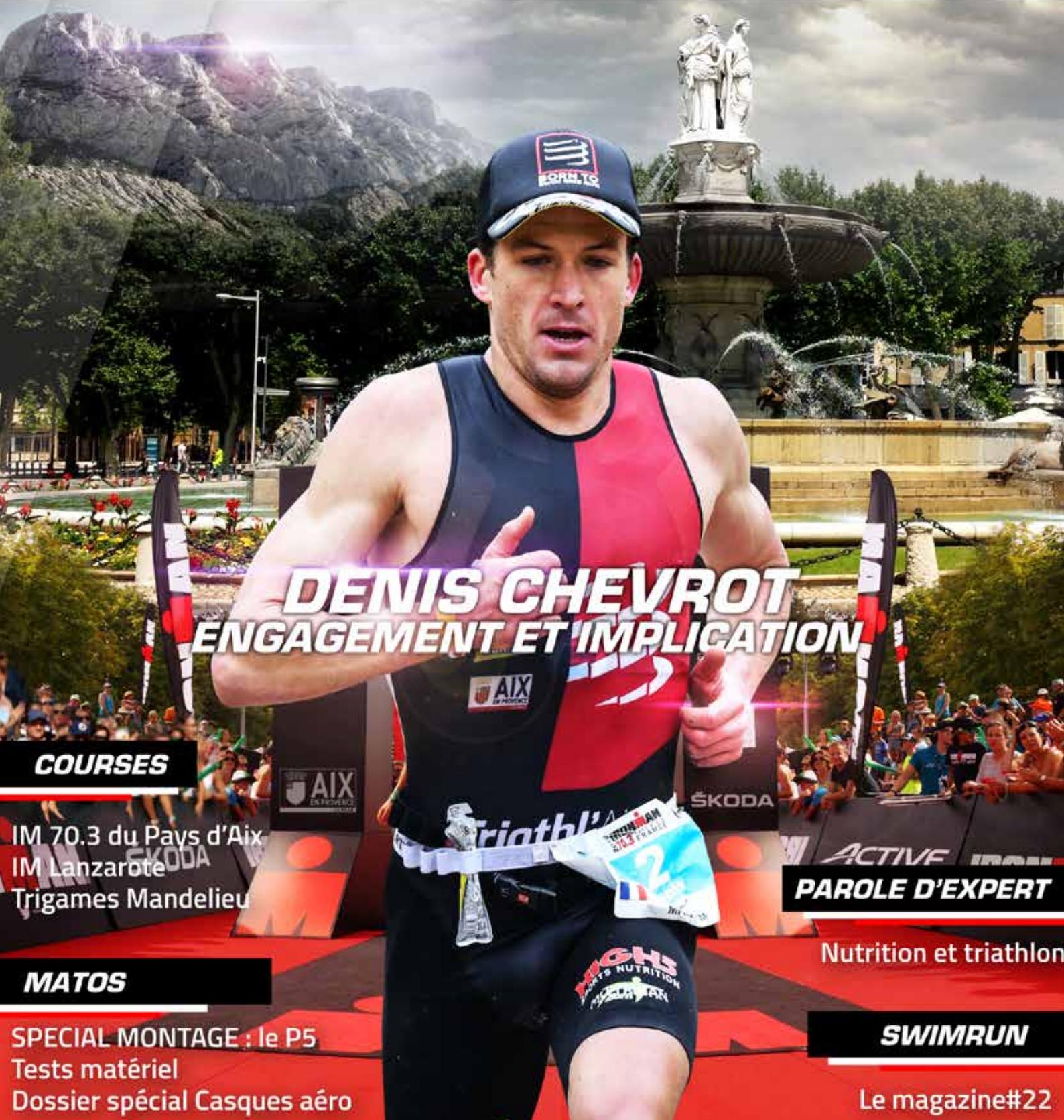


TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN



**ŠKODA KODIAQ**  
VIVEZ LA PASSION DE ROULER

**ŠKODA**  
We Love Cycling

**En 2018, 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.

SKODA recommande Castrol EDGE Professional. Consommation mixte de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Emissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 131 à 163. Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons 832 277 370.



*Edito*

Tim Don franchissant la ligne d'arrivée au marathon de Boston en 2h49'12 seulement 6 mois et 4 jours après son terrible accident nous a laissé admirateur.

Le récent reportage consacrée à sa renaissance sportive diffusé via les réseaux sociaux il y a quelques semaines nous été vécu comme un témoignage poignant. Poignant car vrai au sens véritable. Pas de mise en scène. Pas d'édulcoration de la réalité. Poignant car il nous a rappelé que ce qui est arrivé à Tim deux jours avant Hawaii aurait pu arriver à n'importe lequel d'entre nous... nous rappelant que nous sommes des proies faciles face aux voitures et que notre sport reste très dangereux et surtout à l'entraînement. Poignant aussi par la leçon de vie que Tim nous a donné à tous, cette détermination sans faille et cette volonté avant tout de vivre... vivre comme avant...

Et puis nous avons regardé autour de nous et nous avons vu que nous avions tous croisé ou couru avec des personnes qui se battent pour être sur la ligne de départ d'une compétition. Pour se sentir vivant, pour se sentir normal. Le cinéaste David Cronenberg définissait la normalité comme une expérience plus extrême que ce que les gens veulent communément admettre.

Le 24 juin, à Nice, Jonathan sera au départ de l'Ironman France comme des milliers d'autres triathlètes prêts à en découdre, à pousser leur limite, à performer... Sauf qu'à bien y regarder, Jonathan nous offrira à tous une belle leçon de vie. Retrouvez son portrait dans le numéro de ce mois-ci.

Des Tim ou des Jonathan, chacun à leur niveau, nous en croisons tous. Prenons le temps d'apprécier ce qu'ils ont à offrir à notre discipline, car ils contribuent aussi à la beauté de notre sport si fabuleux à côté de nos belles épreuves, nos élites, nos bénévoles engagés tous les week-ends sur des courses, nos amateurs qui vivent leur passion intensément, nos supporters... Ensemble faisons de la « normalité du triathlon » notre expérience extrême !

*la redaction*

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

Ont collaboré à ce numéro :

Organisation ©Challenge, Nicolas Geay, Jacvan, Yann Photo, Laurent Jalabert, Fabien Boukla, T.Gromik, Frank Bignet, Wagner Araujo / ITU, Romuald Vinace, DR, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Isabelle Harsin, Pierre Mangez / ÖTILLÖ Hvar, Julia Tourneur, Geoffrey Memain et vous.





XTREM TRIATHLON

# ALPS MAN



DÉPART BATEAU  
CENTRE DU LAC



3.8 KM 180 KM 42 KM

LAC D'ANNECY  
9-10 JUIN 2018



[www.alps-man.com](http://www.alps-man.com)

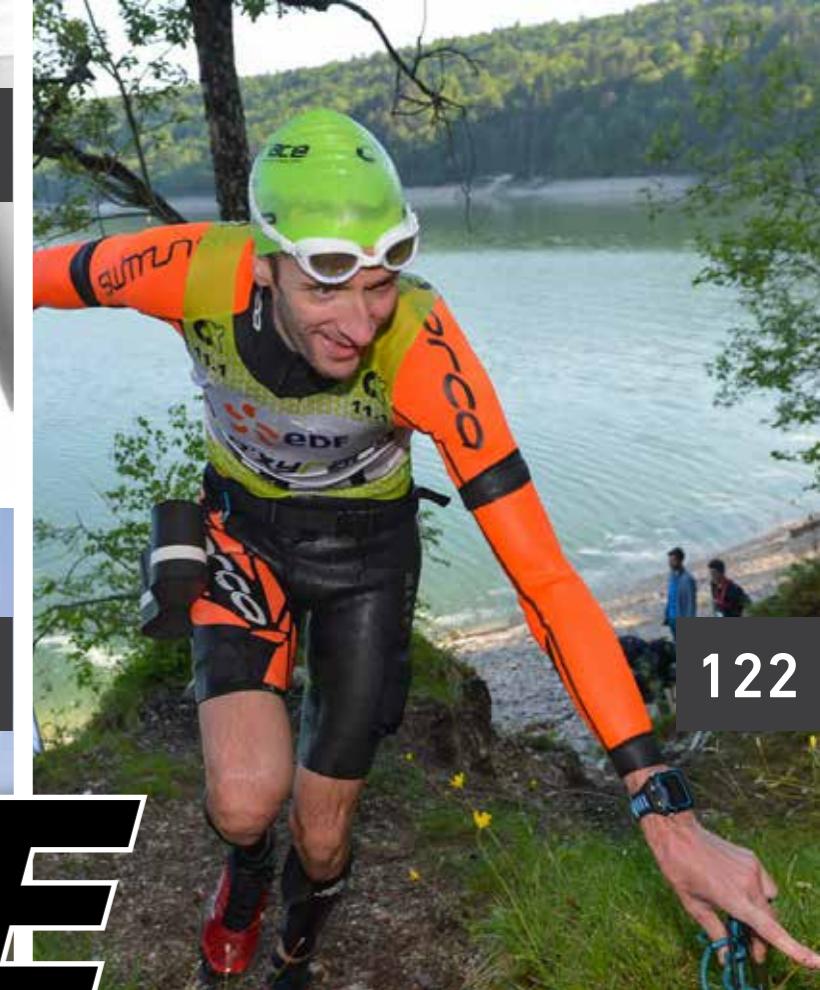
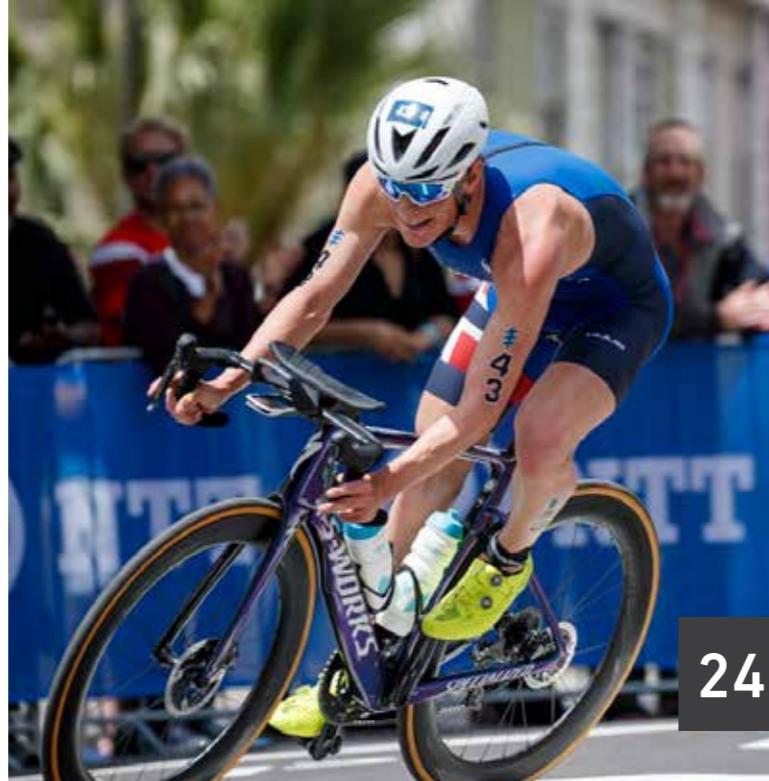


TIME Julbo



Mélina.

TRIMAX  
MAGAZINE



# SOMMAIRE

## ZOOM SUR

- 12** CHALLENGE DAVOS
- 16** CAIRNS, LE TOURNANT POUR GOMEZ
- 20** LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
- 24** COUP DE FROID SUR LES BERMUDES
- 30** JONATHAN DRUTEL, LE TRIATHLON AU CŒUR, LA VIE À PLEIN POUMONS
- 68** LA CHRONIQUE DE JEANNE COLLONGE
- 110** RENDEZ-VOUS DE JUIN - JUILLET

## COURSES DU MOIS

- 36** IM 70.3 PAYS D'AIX
- 48** CHALLENGE RICCIONE
- 52** IM LANZAROTE
- 58** TRIGAMES MANDELIEU
- 66** TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR

## CONSEILS ET MATERIELS

- 70** LA NUTRITION DE L'EFFORT
- 76** DOSSIER SPÉCIAL CASQUES
- 88** LA NOUVEAUTÉ DE SIMON BILLEAU
- 92** MONTAGE D'UN CERVELO P5SIX
- 102** HOKA ONE ONE MACH
- 106** UNE TENUE POUR L'ÉTÉ ?

## SWIMRUN MAGAZINE

- 122**
  - O'XYRACE SWIMRUN DU JURA
  - OTILLO UTO
  - VU D'AILLEURS...
  - LE DOS DU SWIMRUNNER : DÉVELOPPEMENT ET PRÉVENTION



**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.

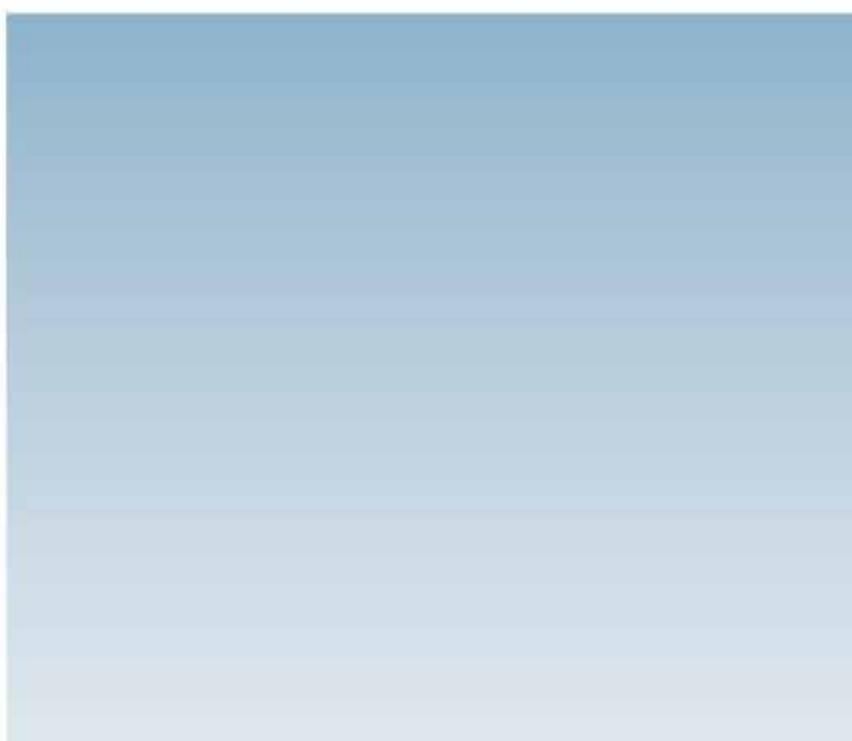
Retrouvez l'histoire complète sur [fr.true-endurance.com](http://fr.true-endurance.com)

**SYNAPSE**



TRUE ENDURANCE MACHINERY

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



**cannondale**

**SOCIAL**



[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 37.000 vues



*TrimaxMag*  
 + de 4.300 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 4.800 Like



*Swimrunmagazine*  
 Nouveau 2018



*Swimrunmagazine*  
 Nouveau 2018



*Swimrunmagazine*  
 + de 260 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 1.400 Like



*Activimages*  
 Nouveau 2018



*Activimages*  
 Nouveau 2018



*Activimages*  
 + de 250 Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**





## 70.3 Pays d'Aix

La Ste Victoire couverte de nuage cette année... les conditions climatiques difficiles qu'ont connu les concurrents du 70.3 du Pays d'Aix resteront dans les annales de la course !



**LA NATURE INTACTE**  
**S'OFFRE À VOUS**

# **CHALLENGE DAVOS**



PAR ORGANISATION ©CHALLENGE PHOTOS ORGANISATION ©CHALLENGE



*La célèbre destination touristique Davos est synonyme d'expériences sportives illimitées et reconnue dans le monde entier comme une station de santé et de bien-être. Une combinaison parfaite pour les triathlètes. Le Challenge Davos Festival combine des paysages alpins spectaculaires, un parcours de vélo inégalé et un programme attrayant pour les familles, les spectateurs et les participants bien entendu !*

Le col de Flüela est au cœur du Challenge Davos Festival et, grâce à la fermeture de la route à l'occasion de la course entièrement à la disposition des athlètes. Le plus haut col routier de Suisse avec 2383m a conservé son originalité. Les sportifs profitent d'abord du paysage composé de Chalets typiques suisses, des alpages et des zones forestières avant de devenir une partie du paysage de haute montagne, une beauté brute ! Une vue sur les impressionnantes montagnes Weiss- et Schwarzhorn à donner le vertige.

Ce col a déjà inspiré bon nombre d'adeptes d'automobile, il enchantera également à coup sur les amoureux de vélo.

Les quelque 1770 altimètres verticaux sur le parcours du half raviront les techniciens du bitume comme les cyclistes moins aguerris qui pourront évoluer en toute grâce à une fermeture complète pour la circulation, une bonne chaussée et des courbes bien visibles.

La natation (1,9 km) et la course (21 km) ne sont pas moins spectaculaires dans un paysage idyllique autour du lac de Davos. Et restez à l'écoute: les directeurs de course travaillent sur un nouveau design de course avec un parcours en deux boucles (demi-fond) qui permet de découvrir encore plus de paysages et de parcs de Davos.

## COUP DE PROJO



### Jour d'automne doré

Le programme déjà attrayant ne s'arrête pas là! Septembre offre généralement les conditions météorologiques les plus stables des Alpes avec un faible risque d'orages et peu de précipitations. Cependant, certains risques subsistent dans les régions alpines, car la première édition du Challenge Davos a dû faire face à la plus grande difficulté avec des chutes de neige sur le col. Mais toutes les statistiques locales et climatiques confirment que les chances d'un jour d'automne en or sont bonnes. L'organisation de la course est bien préparée à toute situation météorologique et aidera les athlètes de la meilleure façon possible, e. g. avec des informations transparentes avant l'événement, plusieurs stations sur le parcours pour les sacs à besoins spéciaux, la nutrition de course appropriée et l'esprit alpin!

### La famille et les spectateurs en tête

Davos propose un programme impressionnant avec beaucoup d'activités pour toute la famille et des offres pour soutenir la préparation et la récupération de la course. Le jour de la course, les spectateurs auront un live-stream sur les écrans ainsi que sur Internet, des options de suivi étendues de leurs proches sur le parcours ainsi que des options de transport le long du parcours.

Challenge Davos propose également des « side-events » intéressants. Samedi, les triathlètes peuvent participer à une épreuve de «distance olympique» avec une natation de 1,5 km, un vélo de 25 km avec un virage sur le Flüelapass (820 altimètres) et une course finale de 10 km. Les jeunes athlètes peuvent participer à la course du Challenge junior.

Dimanche, une épreuve contre la montre de Flüelapass (12k, 810 altimètres) peut se faire en vélo de route, rollerski, patins à roues alignées ou en course - et, nouveauté en 2018, même en vélo électrique ! Le retour dans la vallée est organisé. Les athlètes de chaque discipline seront classés séparément ainsi que dans un classement général. Si vous souhaitez profiter d'un col de montagne sans circulation, rejoignez la piste cyclable et le vélo électrique gratuitement !!

*Rejoignez l'Alpine Experience les 15 et 16 septembre.*

Le défi Le Davos Festival s'adresse aux athlètes qui recherchent une expérience spéciale dans la nature intacte des Alpes suisses et une touche d'aventure sur le col historique de Flüela.

[www.challenge-davos.ch](http://www.challenge-davos.ch)



**ENJOY THE TRIATHLON IN THE HEART OF PRAGUE.**

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



**CAIRNS,**  
**LE TOURNANT POUR GOMEZ**

**RUBRIQUE DE  
NICOLAS GEAY**



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS JACVAN ET YANN PHOTO©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG



Javi passe la vitesse supérieure dans sa conquête de la planète Ironman. Le 20 mai dernier, Javier Gomez remportait l'Half Ironman de Barcelone chez lui en Espagne... Le vice-champion olympique de Londres a préparé à merveille son passage sur le vrai Ironman, à Cairns en Australie, le 10 juin prochain.

Depuis le temps qu'on attendait et qu'on spéculait sur ce passage du triathlète le plus titré en WTS avec cinq titres de champion du monde, sur IM, bientôt on saura. On saura de quoi est vraiment capable Javi sur la distance reine du long.

Premier enseignement de ce qu'on a vu à Barcelone, Gomez est capable de battre et de résister aux cadors de la distance. Et pas n'importe lesquels. L'Espagnol a battu David McNamee, troisième l'an dernier à Kona. Un sérieux client à pied à qui il a mis plus de deux minutes sur le semi à Barcelone. Donc, il peut battre les meilleurs sur les 70.3, mais ça on le savait déjà...

La vraie question est de savoir ce que Gomez fera à vélo sur IM. Est-il capable de rivaliser avec les favoris d'Hawaii pendant 180 kilomètres ? Impossible de répondre pour l'instant et de lire dans l'avenir. En revanche, on peut comparer son temps vélo à Barcelone. Gomez fait à

peu de choses près le même temps que McNamee, en le devançant de 17 secondes. En revanche, il a perdu 3'20 sur Bart Aernouts, connu un pour être un très bon rouleur, capable à vélo de ne perdre que quatre minutes sur Patrick Lange, vainqueur à Hawaii l'an dernier mais qui perd plus d'un quart d'heure sur les plus grosses machines à rouler...

Cela veut dire que Gomez est dans le coup à vélo mais est-il capable de tenir ce rythme deux heures de plus ? Nous aurons des premiers éléments de réponse à Cairns. Ce sera d'autant plus intéressant que les conditions là-bas seront proches de celles d'Hawaii au mois d'octobre. Et c'est pour cela que Javier a opté pour ce premier IM en Australie. Une découverte en guise de répétition générale. On saura donc ce que Javier Gomez a dans le ventre.

Les autres questions concernent aussi le vélo. Sera-t-il capable de supporter et de tenir la position aérodynamique propre à l'Ironman pendant 180 bornes ? Car pendant des années, il ne l'a pas adoptée sur le court où l'on roule sans prolongateur et rouler en position de chrono pendant un peu plus de deux heures n'a rien à voir avec le faire plus de quatre. Comment ses dorsaux, ses lombaires réagiront ? Le sait-il lui-même ?



## Et quid de l'alimentation ?

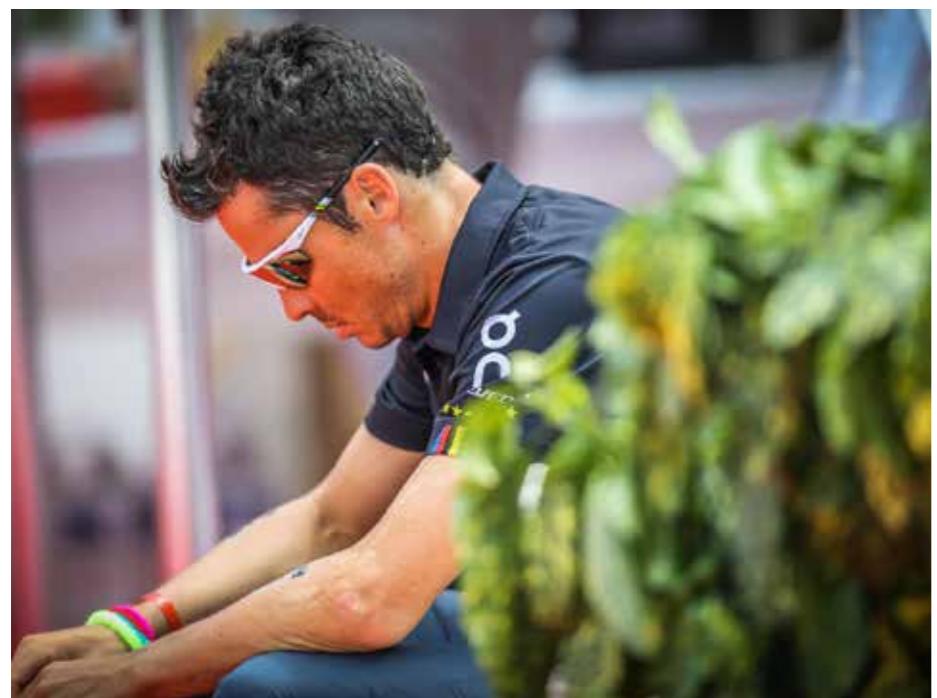
Gomez se connaît parfaitement mais comme nous le disait Vincent Luis récemment dans ces colonnes, passer du court à l'IM c'est changer de sport. A ce sujet, voilà ce que disait l'Espagnol il y a peu : « *Tout est nouveau pour moi. Nouveaux programmes d'entraînement, avoir les*

*bons réflexes en terme de nutrition... Donc, mon principal objectif est tester mon corps sur la distance complète, ce qui sera un sacré défi pour moi. Cairns est le seul IM que je ferai avant les mondiaux 70.3 mais je m'éclate à courir les plus grandes courses.* »

Le seul problème, mais un problème de taille sera donc le manque d'expérience de l'Espagnol

qui s'alignera à Hawaii avec un seul IM dans les jambes (s'il le termine). Un peu juste en termes d'expérience... Même pour l'un des plus grands triathlètes de tous les temps. L'Espagnol a répondu à ces interrogations : « *C'est difficile de simuler ou de reproduire la compétition à l'entraînement, donc on espère obtenir des données importantes à Cairns que nous utiliserons ensuite pour améliorer mes performances. A Cairns, je veux tout apprendre si c'est possible. Ce ne sera peut-être pas suffisant de ne disputer qu'un IM mais c'est difficile d'en courir plusieurs dans la saison.* »

Javier Gomez est donc bien conscient des limites de sa préparation. Une seule course pour régler les questions de rythme, de position, d'alimentation, de gestion de l'effort sur plus de 8 heures, Javi risque de manquer d'expérience pour performer à Hawaii. Mais avec lui, tout est possible. A Cairns, on en saura plus...



# 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.



## LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT



PAR LAURENT JALABERT PHOTOS F.BOUKLA / T.GROMIK - ACTIV'IMAGES



**Les classiques terminées**, me voilà de retour à la maison pour quelques semaines. Nous quittons la Belgique sous un soleil radieux et des températures estivales ! Incroyable:-)

**A peine arrivés**, je saute sur ma bécane pour me dégourdir les jambes après un long trajet en voiture. Je retrouve le temps triste et gris du pays montalbanais. Ça aurait pu me manquer... mais non !! Il est quand même bien plus agréable de sortir par beau temps !

**Vélo, piscine, course à pied...** J'enchaîne les séances. Je sais que c'est la dernière ligne droite. Mon objectif approche à grands pas... et je ne me sens pas forcément prêt. En tout cas, beaucoup moins que parfois. Je me dis pour me rassurer que je ferais avec la forme du moment, avec les entraînements que j'ai pu faire, mais également ce que je n'ai pas eu la possibilité de caser dans un emploi du temps bien chargé.

**Mes sorties à pied se passent sans trop de mal !** Les sensations sont bonnes. Je parviens à maintenir mes allures de façon régulière. J'en suis content ! Après pas mal de galères de ce côté-là, je suis rassuré et me sens largement capable de tenir mon semi, dans les allures que m'imposent mon groupe d'âge.

**J - 3, dernier enchainement..** J'enfile ma combi pour nager en lac non loin de la maison. Je délaisse donc mon cher et tendre pool boy... Non sans appréhension évidemment ! C'est parti pour 2300m. La partie natation d'Aix se déroulera également en lac, l'occasion donc de me roder. La combinaison est une belle invention pour les mauvais nageurs ! Elle remplace aisément mon accessoire de nage favori. Je n'ai pas l'impression de nager plus vite pour autant, mais je n'y laisse pas d'énergie et c'est déjà un très bon point !

**Sorti de l'eau**, je monte sur mon vélo pour une dernière sortie longue de 100 km avant le grand jour. 100km pour me rendre compte des derniers petits réglages à effectuer sur ma machine. 100km pour tester les jambes. 100km qui me mène directement vers mon premier objectif de l'année.

**J - 2, Nous voilà à Aix en Provence en fin d'après-midi.** Le rituel commence.

Retrait des dossards le soir même. Je porterais donc le numéro 201 sur cette course.

**Je retrouve un ami pour diner**, avec lequel j'avais fait mon premier Hawaï. Il est venu avec ses enfants, pour passer la ligne d'arrivée en famille.

**Repas de sportif en plein cœur de la ville**, quelques bières avant d'aller au lit et nous voilà déjà à J - 1. Il faut préparer le vélo, les sacs de transition, la tenue ainsi que tous les petits détails pour ne rien oublier.

**Il fait très chaud**, difficile de croire la météo pluvieuse que l'on nous prévoit pour le lendemain ! Nous allons poser nos chaussures de course à pied à la transition 2 en fin de matinée. On repère tranquillement nos emplacements respectifs afin d'être efficaces le lendemain. On plaisante, on rigole, encore assez loin du stress de la course !

**Milieu d'après-midi**, c'est au parc à vélo que l'on se rend. Je gonfle mes roues dès à présent pour ne pas avoir à le faire le lendemain matin.

**On repère la transition qui est... très très très longue !** Garmin en main... plus de 600m entre la sortie de l'eau et l'entrée du parc à vélo. La vache !

## LAURENT JALABERT

### On touche l'eau du bout des doigts.

Plutôt bonne d'ailleurs !

Plus aucune raison de rester sur place, on rebrousse chemin pour retrouver la voiture.

Retour à l'hôtel pour un peu de repos, dîner avec les copains de bonne heure pour pouvoir se coucher tôt.

**Jour J, le réveille sonne...** J'ai énormément de mal à émerger, j'ai sommeil... Ma chérie me secoue un peu pour m'obliger à me lever. Petit dej' aux aurores et nous voilà partis ! Pas une seule goutte d'eau, quasiment pas de vent ! La météo se serait donc encore trompée avec les prévisions ?!?

**On pose les bidons sur les vélos**, on retrouve les copains. Il ne fait pas très très chaud, bonne excuse donc pour enfiler la combi qui nous tiendra chaud jusqu'au départ.

Chacun rejoint son sas de départ. Je choisis de partir dans le premier sas. Je ne suis pas devenu un poisson dans la nuit, mais on m'a conseillé de partir devant. Je sais que je vais sortir assez loin de l'eau de toute façon.

Les pros prennent leur envol sous nos yeux... ça va vite ! Il leur faut seulement quelques minutes pour atteindre la dernière bouée rouge qui signe le demi-tour. C'est impressionnant.

**Dernier bisou à mon amoureuse sur la ligne et c'est le grand départ.**

Je sors de l'eau après une natation plutôt bonne selon moi !

**34 minutes...** Je ne m'étais pas habitué à faire aussi bien ! Je suis content !

La transition étant longue, je choisis de m'arrêter quelques secondes pour enlever la combinaison. Elle est encore remplie d'eau et se retire assez facilement !

**Je rejoins donc le parc à vélo** un peu plus léger. Je prends le temps d'enfiler une paire de chaussettes, mes chaussures, mon casque... Pas



mécontent de ma transition, je quitte le parc en sachant que je ne dois pas m'endormir. J'ai scruté les temps dans mon groupe d'âge, pour décrocher la qualif' je me dois de faire entre 4h35 et 4h40. Au-delà, ça risque d'être un peu plus compliqué ! Les garçons sont de bien meilleurs nageurs que moi ! Je sais également que certains costauds sont là aussi pour venir chercher le slot... tout comme moi ! Et il n'y en aura pas pour tout le monde. Dans l'idéal, je dois poser ma bécane en 2h25. C'est ce que je me suis fixé en tout cas !

Les premiers kilomètres du parcours que je pensais vent favorable, s'avèrent être vent de face. **J'ai l'impression d'être au ralenti...** mais je sais aussi que si le parcours est dur, je n'en serais que plus avantagé. Le vent se fait déjà sentir. Je remonte pas mal de monde sur mon chemin. Rien d'impressionnant ! Si j'étais bon nageur, je n'aurais évidemment pas la possibilité de doubler autant de coureurs. Les kilomètres passent, je me régale sur ce tracé que je trouve superbe, à la fois technique et exigeant physiquement.

**La pluie se met à tomber** très fortement après 35 kilomètres. Les rafales de vent sont fortes et je sais que si je ne veux pas avoir froid, je dois continuer à pédaler fort.

**La dernière descente est dangereuse.** Le bitume est détrempé. Je ne suis pas forcément en confiance avec mes boyaux qui ne sont pas ceux que j'utilise habituellement sous la pluie. Je choisi donc la prudence et la fait en roue libre, comme beaucoup... Ces quelques kilomètres suffisent à me refroidir.

**Je pose le vélo après 2h22** d'effort sur la route, mission accomplie.

**J'ai du mal à mettre mes chaussures tant j'ai les pieds gelés.** Mes orteils semblent être endormis au fond de mes baskets. Et pourtant, j'ai encore un semi à faire !

Je m'efforce à partir dans l'allure dès les premiers mètres. Le parcours n'est pas simple, les relances sont nombreuses et ce n'est pas le moment de partir en sur régime pour exploser ensuite !

**Je me suis préparé pour courir le semi-marathon à 14km/h** et c'est donc à cette vitesse là que je me mets dès le début.

Les flaques d'eau recouvrent le sol, je croise des coureurs transits de froid, enroulés dans des couvertures de survie, ces images sont surréalistes... Je n'ai pas beaucoup d'informations quant à ma position dans le peloton.

**Je fais ma course sans trop me soucier des autres.** Je reste concentré jusqu'à la fin, soulagé de finir cette jolie course, rendue très difficile à cause de conditions climatiques exécrables. Je boucle l'half d'Aix en 4h29 et 55 secondes, premier de mon groupe d'âge !

**Me voilà donc qualifié pour la finale mondiale qui aura lieu en Afrique de Sud !**

**Premier objectif atteint !** J'en suis heureux. Heureux pour les partenaires qui me suivent cette année et qui m'ont déjà fait confiance. Un sentiment agréable m'envahit, celui de ce bien-être que l'on ressent quand on a réalisé une belle course.

# HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

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



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

### ACCESSOIRES HUUB



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

#FIRSTOUTTHEWATER



## **COUP DE FROID SUR LES BERMUDES**

# **WTS BERMUDES**



PAR FRANK BIGNET PHOTOS WAGNER ARAUJO / ITU



Cette deuxième étape de la série mondiale devait permettre à Flora DUFFY de triompher à domicile et garantir une communication positive à l'I.T.U. Ce fut bien le cas mais l'exploit est ailleurs et il est norvégien.

Jamais, chez les hommes, une nation avait trusté tout un podium. Ni les Anglais avec les frères BROWNLEE, ni les Espagnols avec leur « dream team » composée de Javier GOMEZ, Mario MOLA et Fernando ALARZA n'avaient réussi cela alors qu'ils ont tous terminé à plusieurs reprises sur le podium final du Championnat du monde.

Cette performance collective révèle parfaitement la part d'incertitude du sport mais garde un caractère exceptionnel. Kristian BLUMMENFELT, 2ème, Gustav IDEN mais surtout Casper STORNES ont réussi l'impossible.

### **Qui sont ces scandinaves ?**

Gustav IDEN, 22 ans, est le plus connu des deux. Deux fois finaliste sur des Championnats du monde Junior, il a vite été catalogué comme très fort à vélo mais limité en natation. Il a, malgré tout, gagné l'étape de Coupe du Monde de Karlovy Vary en 2017 sur un parcours vélo parmi les plus redoutés sur le circuit I.T.U. Fin 2017, il est simplement 79ème mondial.

Casper STORNES, 21 ans, était à une très modeste 145ème place mondiale fin 2017. Son meilleur résultat en junior est une 15ème aux Championnats du monde et a terminé au-delà de la 25ème place sur ses 2 seules participations sur WTS en 2017 (29ème et 33ème). Sa seule course aboutie est sa 3ème place sur la Coupe d'Europe de Quarteira, le mois précédent. Ce jour-là, il concède 50" au vainqueur, Dorian CONINX, sur le 10 km.

### **Y a-t-il un réel patron de la WTS ?**

Bref, jamais un triathlète aussi peu connu et aussi loin au classement mondial ne s'est imposé sur la série mondiale. Il est vrai que depuis le retrait d'Alistair BROWNLEE et de Javier GOMEZ, il n'y a plus de réel « patron » de la série mondiale. La



faiblesse de Mario MOLA l'empêche et l'empêchera trop souvent de jouer ce rôle.

Etre patron, c'est imposer le rythme de la course, le décider. Ces absences laissent finalement plus de place au mouvement, à l'imprévisible. Il est, à nouveau, possible de tenter des coups.

Casper STORNES ouvre une voie nouvelle ou plutôt ancienne. Sa manière de construire sa victoire, son gabarit me font penser à Olivier MARCEAU. Capable de limiter les écarts à la sortie de l'eau, il pouvait revenir très vite au contact de la tête de course en moins de 10 km pour ensuite créer un écart sur le reste de

la partie vélo et résister en course à pied.

Cette victoire peu conforme, fait grand bien à un circuit parfois trop aseptisé

### Comment Casper STORNES a-t-il construit sa victoire ?

19<sup>ème</sup> à 22" de Henri SCHOEMAN à la sortie de l'eau, il réalise le 1er tour le plus rapide de tous les concurrents pour être au contact du 1er groupe après seulement 5 km. Dans le 3<sup>ème</sup> des 10 tours, il part seul.

A partir de ce moment, il doit gérer les 30 derniers kilomètres en se mettant à la limite mais sans jamais la dépasser. L'essentiel est d'être régulier sur toutes les portions du

parcours : faire la montée de la bosse au train, bien relancer et ne pas mettre d'à-coups... tout l'inverse des courses habituelles en « drafting ». Après, le reste ne vous appartient plus, votre destin est confié aux autres. Je le sais, pour l'avoir vécu, sur la Coupe du Monde à Nice en 2003. Si on compare les temps par tour de Casper STORNES et de Mario MOLA, 4<sup>ème</sup> et meilleur coureur du jour, on s'aperçoit vite que le peloton des favoris s'est laissé endormir tout en accumulant de la fatigue nerveuse en roulant dans un groupe qui avance trop irrégulièrement. Dans le 6<sup>ème</sup> tour, le peloton laisse filer 49" en 4km. Joli bonus ! Au début du 10 km, Mario MOLA et les autres poursuivants vont devoir combler 2'27 soit 15" par kilomètre !

	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8	Tour 9	Tour 10
Casper Stornes	00:05:55	00:06:12	00:05:58	00:06:09	00:06:10	00:06:14	00:06:13	00:06:08	00:06:15	00:06:19
Mario Mola	00:06:09	00:06:05	00:06:14	00:06:26	00:06:22	00:07:03	00:06:23	00:06:15	00:06:27	00:06:31
Ecart	00:00:14		00:00:16	00:00:17	00:00:12	00:00:49	00:00:10	00:00:07	00:00:12	00:00:12



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

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

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

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

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

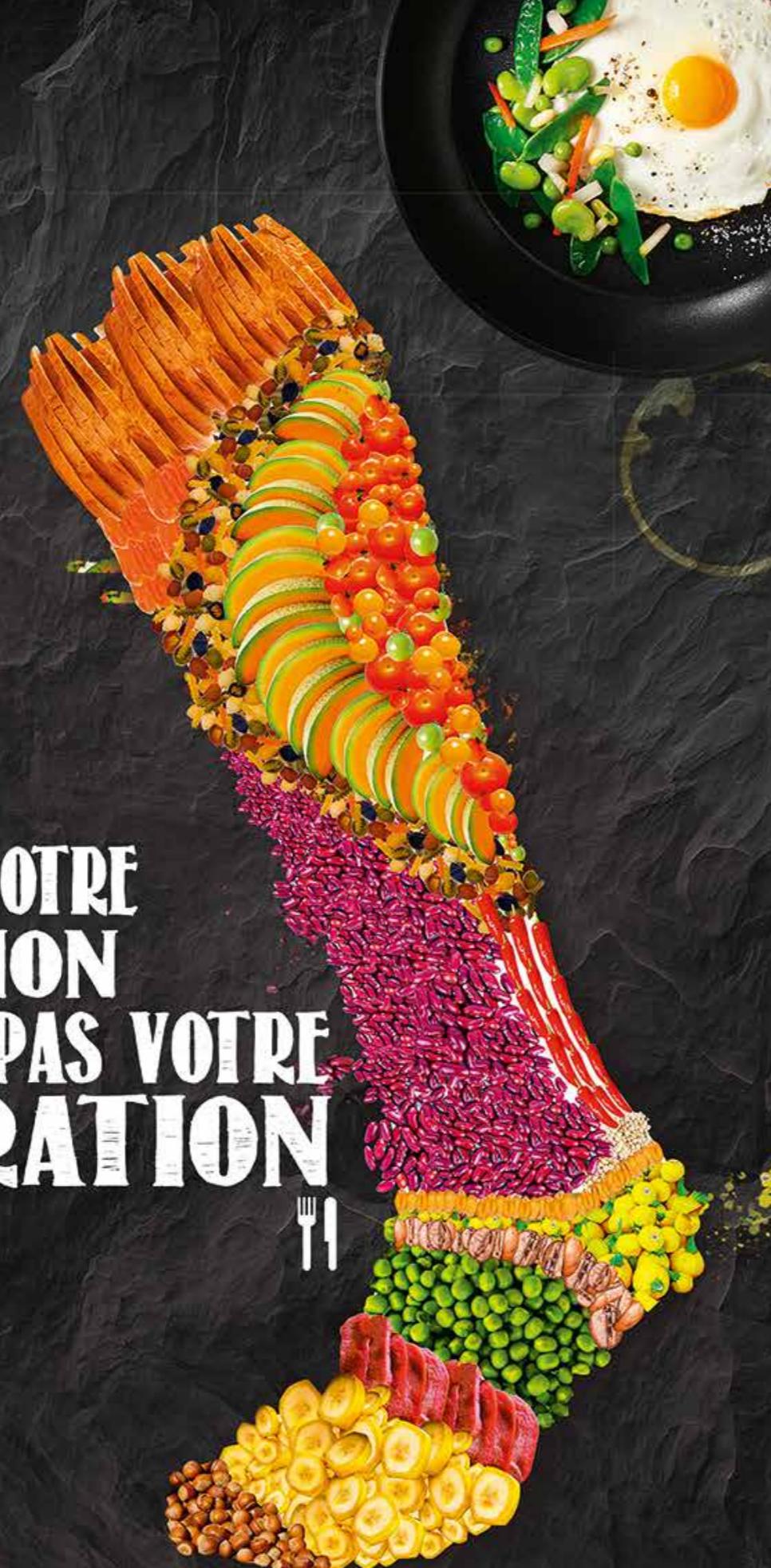
[@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/@bioracerspeedwear)

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR



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

CHAUSSETTES DE RÉCUPÉRATION  
**MULTISPORTS**



Casper STORNES, loin devant, deux autres Norvégiens, Kristian BLUMMENFELT et Gustav IDEN

s'extraient du peloton des favoris à un peu moins de 10km de l'arrivée et réussissent à leur prendre 1' et à se rapprocher à 1'30 du leader. Kristian

BLUMMENFELT réalise le meilleur temps au 9ème tour pour prendre 35" au peloton en 4 kms.

	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8	Tour 9	Tour 10
Casper Stornes	00:05:55	00:06:12	00:05:58	00:06:09	00:06:10	00:06:14	00:06:13	00:06:08	00:06:15	00:06:19
Kristian Blummenfelt	00:05:55	00:06:19	00:06:27	00:06:26	00:06:23	00:07:03	00:06:24	00:06:09	00:05:52	00:06:03

Au début de la course à pied, on peut penser que Kristian BLUMMENFELT va s'imposer pour la 1ère fois sur la

Et bien non, être leader donne des ailes ! Casper STORNES doit partir vite pour envoyer un signal à ses adversaires et leur faire comprendre

A mi-course, il fait jeu égal avec ses camarades d'entraînement qui paient aussi la violence des 2 derniers tours. Il n'a perdu que 45" sur MOLA. Même si les 5 derniers kilomètres sont plus durs pour lui, l'essentiel est fait et il s'impose avec une avance raisonnable lui permettant de savourer sa première victoire sur le circuit I.T.U..

*“Etre patron, c'est imposer le rythme de la course”*

série mondiale après cinq podiums et que ses deux compatriotes vont très nettement améliorer leur meilleur score sur WTS.

que le temps à reprendre est trop conséquent. Le message est simple : Messieurs, c'est mon jour ! On se retrouve sur la ligne d'arrivée.

Casper STORNES rentre dans l'histoire de l'I.T.U. avec la manière. Va-t-il pouvoir rééditer son exploit ? Pas si sûr... Dorénavant, tous les autres savent qui est Casper STORNES !



## **LE TRIATHLON AU CŒUR, LA VIE À PLEIN POUMONS**

# **JONATHAN DRUTEL**

PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DR



*Double transplanté en 2008, il est aujourd’hui un sportif hors-norme qui livre un message d’espoir d’une force inouïe. Bouleversant.*

Ils l’attendent tous sur la ligne d’arrivée. Les cris d’encouragement fusent à chaque foulée. Loin du besoin irrépressible de résultat, le seul objectif est d’en finir, de relever le défi. A quelques mètres de l’exploit, Jonathan Drutel est porté par la foule et son nouveau cocon : le Team Argon 18 France, sacrée championne d’Europe sur le 70.3 de Barcelone. Comme une seconde peau. Il est pourtant un Ovni parmi la vingtaine d’athlètes, tous mordus du bitume. Essoufflé ? Bien sûr, à en perdre haleine... Et tant pis, tant mieux. Comme un uppercut donné à la bête qui le ronge depuis son plus jeune âge : la mucoviscidose. Une victoire de plus sur la maladie. Le trompe-la-mort n’oublie pas pour autant qu’à quelques mois de sa double transplantation cœur-poumons, il n’arrivait même plus à se brosser les dents.

Un geste anodin devenu pour Jonathan son Everest. « *Avant mon opération en 2008, ma feuille de route était établie, claire, sans retour. Quand il ne vous reste plus qu’un an à vivre, vous savez qu’il faut prendre le risque, coûte que coûte. L’intervention était devenue inévitable. Une chance sur deux en quelque sorte. Et dire qu’à ma naissance l’espérance de vie était de 14 ans* ». La mort de près, très près. Atteint dans son corps par la mucoviscidose, Jonathan apparaît alors sous les traits d’un surhomme quand il assène sans broncher, sourire aux lèvres : « *Je suis aussi diabétique* ».

« *Perfusions, kinésithérapie, comprimés, oxygène...je passais mes journées accroché à des machines* »



A en rester le souffle coupé... K-O debout. Un putain de destin. « *Ma première transplantation n'a pas fonctionné* », se souvient le triathlète. Un survivant débordant de vie, une sacrée vie finalement. « *La transplantation sauve des vies justement, prévient l'intéressé. Je ne suis plus en survie, je prolonge un avenir que je n'ai jamais eu plus jeune* ». Poignant, édifiant, rafraîchissant. A 33 ans, Jonathan Drutel est aujourd'hui un chasseur d'exploits presque comme

les autres. Et à ceux qui pensent que fort de cette renaissance, il en oublie de jeter un regard en arrière, il n'en est rien. « *Je n'oublie rien. J'en ai tellement bavé. Ou quand les seuls médicaments ne suffisent plus. La place nette est faite aux visites de l'infirmière et ses perfusions, matin et soir. Le kinésithérapeute et l'oxygène. Vous passez vos journées accrochées à des machines. Sans oublier les gélules, une trentaine au quotidien. Alors non, je n'oublie rien et je ne voudrais*

*surtout pas revivre ça. Surtout pas. J'ai pris cher, je ne recommencerais pas* ». Loin de sombrer dans le pathos, Jonathan Drutel respire le bonheur. Un bonheur qu'il offre aujourd'hui en partage. Avec les potes qui lui ont ouvert grand les portes du Team. « *Ils me portent dans les situations difficiles depuis mon arrivée il y a un an. Ils sont là, toujours, et pour toutes ses raisons, je n'ai pas le droit de lâcher* ». Et de se plaindre ?

#### **L'Ironman de Nice, son prochain défi...**

« *C'est le propre de l'homme. Se plaindre, c'est humain. Néanmoins, il ne faut pas en abuser* », lance Jonathan dans un grand sourire communicatif. Lui qui depuis toujours a cultivé l'espoir, par la force des choses, sait aussi vous prendre à contre-pied mieux encore que le redoutable Neymar Jr. « *J'ai appris à vivre avec la maladie. Je ne l'ai pas aimée, mais elle m'a apporté beaucoup. Grâce à mon passé, mon destin, mon vécu, j'ai intégré le Team Argon 18 France et je côtoie des gens formidables, des athlètes de très haut niveau pour lesquels je revêts l'habit de la mascotte. Je partage des moments forts* », se réjouit Jonathan. De



**ZONE3**

*Travailler ensemble pour atteindre de nouvelles limites, depuis 2007*

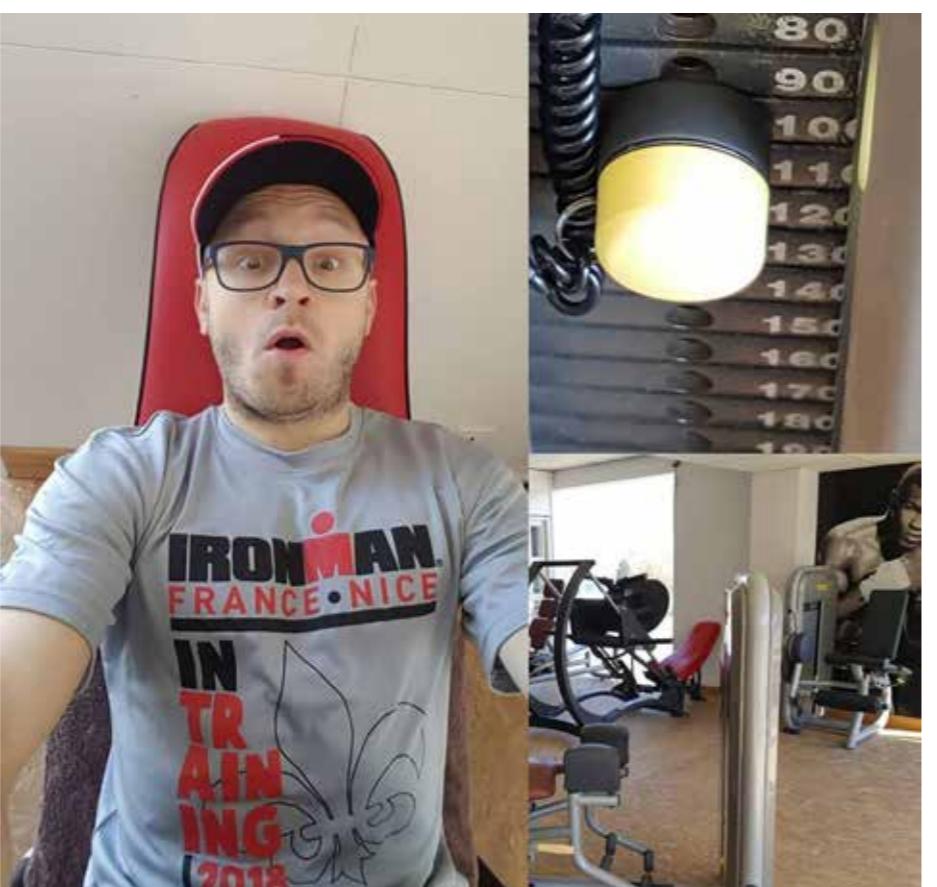


## PORTRAIT



l'agressivité de la maladie, est née une force dans l'adversité. Ingénieur et responsable d'un Bureau d'Etudes dans le civil, il a été le premier double transplanté cœur-poumons à vaincre le marathon de Paris en 2017... en 5h16 ! « Je l'ai couru sous la bannière de « Vaincre la mucoviscidose ». C'était un beau défi », dit-il simplement. Puis viendra Paris-Saint-Malo en vélo. Trois jours d'efforts. Le NatureMan... un truc de dingue.

« Tant que l'on peut marcher, aucune raison de s'arrêter », lance-t-il. Une évidence, comme le deviendra le triathlon. « J'ai découvert la discipline par hasard avec des amis sur des manifestations dédiées au don d'organes. Mon seul problème venait que je n'étais pas très bon nageur. La brasse pour aller d'un point à un autre en définitive. Il me fallait m'entraîner. Je partais alors en mer avec ma sœur Sabine préparer mon premier format S », se souvient Jonathan. Insatiable. Déraisonnable ? Pas sûr. Boulimique ?



Totalement « Le 24 juin prochain, c'est l'Ironman de Nice qui m'attend ». Sans blague ?

Un Eldorado, une respiration à plein poumons. La vie du sportif. La vie, la vraie...

Exequio / Actu'images

22 au 24 JUIN 2018  
INSCRIPTIONS OUVERTES  
WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM

PARTENAIRES MAJEURS

SPONSORS OFFICIELS

34

# 70.3 Pays d'Aix



## JUSTE... **DANTESQUE !**

# **70.3 PAYS D'AIX**

*Dans la vie sportive d'un athlète, il y a toujours des courses que l'on n'oubliera pas. L'édition 2018 de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix en fera partie, sans aucun doute. Avec 25% d'abandons, des conditions météorologiques dantesques et près de 400 abandons sur les 30 derniers kilomètres à vélo, les triathlètes ont dû puiser dans leurs ressources pour espérer franchir la ligne d'arrivée située en bas du Cours Mirabeau.*

Le vendredi 11 mai, à 10h30, lorsque les portes de l'IRONMAN Expo ouvrent, nous pouvons voir les athlètes avec le sourire, en short et tee-shirt. La crème solaire est de sortie et les terrasses sont pleines. L'ambiance est conviviale et les nouvelles installations de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix laissent présager d'une édition exceptionnelle. Seule ombre au tableau, les prévisions météorologiques pour dimanche ! Chacun visite des sites différents à la

PHOTOS T.GROMIK, YANN PHOTO, F. BOUKLA©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE



## Juste... DANTESQUE !

recherche de prévisions clémentes mais du vent est annoncé avec des rafales à 60km/h et une baisse de la température de 25°C à 13°C. Des rumeurs d'une annulation de la natation commencent à couvrir la toile des réseaux sociaux et l'organisation affiche un côté optimiste pour confirmer que les athlètes auront bien à réaliser les trois épreuves pour franchir la ligne d'arrivée.

Rien ne pourra perturber la bonne ambiance le samedi à 15h lorsque les enfants de 5 à 13 ans s'élancent pour l'IRONKIDS sur le Cours Mirabeau, devant des centaines de spectateurs. 400 enfants profitent ainsi des infrastructures IRONMAN et franchissent la fameuse

ligne d'arrivée, laissant des souvenirs et des émotions pour tous. Le samedi après-midi est aussi synonyme de check-in BIKE et du sac RUN chez IRONMAN. Au parc à vélo, on ne parle que de ça... quelle météo pour demain ? Comment s'habiller ? A chacun de faire sa stratégie...

Lorsque les athlètes sont arrivés à Peyrolles pour l'ouverture du parc à 6h du matin, la journée s'annonçait très correcte en termes de températures. Peu de vent, ciel gris clair voire même dégagé et 20°C dans l'eau. Le public a répondu en masse pour le départ à 7h30 et le DJ met l'ambiance. A Aix-en-Provence, 6 athlètes partent toutes les 8 secondes offrant un confort pour la partie

**“** « Il faisait 15 degrés à Peyrolles, sans vent, avec des éclaircies. Tout le monde a cru à une journée parfaite mais rapidement après la natation, l'enfer nous est tombé dessus. » Romain, AG 30-34.

## REPORTAGE



natation à chaque athlète. Du côté des professionnels, Robin Pasteur et Camille Donat sortent sans surprise en tête de l'eau.

Le parcours vélo propose des paysages variés aux athlètes, entre vignobles et massif de la Sainte-Victoire. Malheureusement pour les coureurs, la météo s'est vite dégradée. Dans ce cas-là, le paysage devient secondaire. Le mental se met alors en mode guerrier pour résister aux éléments et rallier T2 en mode « survie ». Nombreux des coureurs s'étaient préparés en conséquence mais avec une température proche

de 0 degré, la météo n'a épargné personne. Près de 450 coureurs ont été victimes alors d'hypothermie entre le kilomètre 60 et le kilomètre 90. L'organisation s'est alors pliée en quatre pour organiser un système de navettes pour récupérer les coureurs et leurs vélos. Les habitants et les commerces ont ouvert leur porte pour accueillir les athlètes frigorifiés. La transition 2 au Collège Mignet s'est métamorphosée en base de vie. Les participants ont pu se réchauffer dans les salles de classe. L'ensemble du dispositif secours s'est aussi déployé sur la T2 et la partie vélo pour offrir des couvertures de survie.

**“**« Les volontaires ont été fabuleux. Ils nous ont aidés, réchauffés... il faut leur dire bravo car ils ont même plus souffert que nous de la météo. »

Harold, AG 45-49.



Malgré les conditions, l'allemand Andi Boecherer fit une véritable démonstration avec un chrono de 2h09, là où nos meilleurs Français ont tourné en 2h15 ou 2h18 à l'image de Denis Chevrot, deuxième en 2017 et l'un des favoris à la victoire. Idem du côté des féminines, Manon Genêt a porté haut les couleurs du club local en prenant la tête à vélo pour ensuite creuser l'écart sur les poursuivantes. Seule la puissante autrichienne, Lisa Huetthaler a réussi à suivre la cadence de notre tricolore.





“Le parcours vélo propose des paysages variés aux athlètes



Quasiment tous les athlètes s'étant élancés pour la T2 ont réussi à finir leur semi-marathon. Seulement 10 athlètes ont jeté l'éponge sur les 21km, contre plus de 450 sur la partie vélo. Une nouvelle fois, la course au podium s'est jouée dans les derniers kilomètres et ce coup-ci, Denis Chevrot n'a pas laissé passer sa chance. Andi Boecherer avait une avance trop importante pour être inquiété mais la seconde place était accessible à 5-6 coureurs dont les Français Cyril Viennot, Kevin Maurel, Etienne Diemunsch et Denis Chevrot. Impérial à pied, ce dernier a pris la seconde place devant le pensionnaire de l'As Monaco, Kevin Maurel.



<b>1</b>	Andi Boecherer	3h53'09
<b>2</b>	Denis Chevrot	3h58'08
<b>3</b>	Kevin Maurel	3h58'43
<b>4</b>	Mark Buckingham	3h59'23
<b>5</b>	Markus Herbst	3h59'45



<b>1</b>	Manon Genêt	4h24'22
<b>2</b>	Lisa Huetthaler	4h27'08
<b>3</b>	Fenella Langridge	4h28'24
<b>4</b>	Lucy Gossage	4h31'44
<b>5</b>	Sonia Bracegirdle	4h40'59

Ensemble à la sortie de T2, Manon Genêt et Lisa Huetthaler jouaient la gagne avec un matelas de 3 minutes sur les poursuivantes. Devant son public et surmotivée, Manon a grappillé quelques secondes kilomètres après kilomètres pour creuser l'écart et ainsi filer vers sa première victoire sur IRONMAN 70.3 devant l'expérimenté Lisa Huetthaler. Une victoire qui peut donner à la française de belles ambitions pour le futur.



**1<sup>er</sup> amateur  
sur le 70.3 du  
Pays d'Aix**

Antoine, comment vas-tu quelques jours après ta fabuleuse performance à Aix-en-Provence ?

Fabuleuse ? Je dirais plutôt belle performance ;) !! Mais merci en tout cas. Je vais très bien, je récupère bien mieux qu'avant de ces efforts longs et intenses (certainement dû à une préparation plus ciblée et plus structurée), et je suis déjà projeté sur la suite de ma saison avant le Triathlon de Mimizan puis le FrenchMan.

Peux-tu nous raconter un peu ta course ?

Une natation correcte pour ma part dans un plan d'eau magnifique et où le Rolling Start permet de nager tranquillement. Parfois un peu trop tranquille même car je m'endormais sur mon rythme mais j'ai réussi à me faire violence pour sortir en un peu plus de 25'.

Ensuite, une course compliquée pour moi sur le vélo car j'ai eu quelques soucis mécaniques et j'ai eu de la chance qu'il pleuve au bout de 50km,

ce qui m'a permis de résoudre un peu ces soucis (boyau arrière qui touchait le cadre). Une fin de partie vélo plus rapide donc pour ma part mais cependant, je commençais à être un peu frigorifié.

Puis une course à pied comme je sais faire maintenant, où j'ai géré mon rythme sans me soucier des autres. Je savais que le parcours était rude mais là d'autant plus avec le déluge et l'orage que nous avons pris sur la tête.

## ANTOINE MÉCHIN



*Comment as-tu géré mentalement les conditions climatiques ?*

C'est vrai que mentalement il a fallu être très costaud pour ne pas craquer car là on était facilement excusé !

Mon objectif d'aller au Championnat du Monde 70.3 était tel que je me devais de finir la course sans craquer dans la tête pour offrir ce voyage à ma moitié et pour tenter de décrocher le graal dans ma catégorie là-bas. J'ai relativisé la situation, repensé aux heures d'entraînements sous le déluge (on en a eu beaucoup cet hiver) et je me suis dépêché pour rentrer au chaud.

*1h12 à pied, quel chrono ! Quels sont les points que tu souhaites améliorer encore ?*

J'étais ambitieux en voulant faire 1h10 sur ce parcours (il y a 20km) mais j'ai vite vu que ce ne serait pas possible avec l'état du terrain dans le parc et les trombes d'eau sur la route. La course à pied est mon point fort et je sais que je peux encore améliorer ce secteur. Après je ne ferai jamais parti des meilleurs nageurs mais mon entraîneur me dit souvent que

*Quels souvenirs garderas-tu de cette édition de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix ?*

Je reviendrais quand il fera plus beau pour mieux apprécier les parcours. Plus sérieusement, bravo à tous les finishers et merci à l'organisation.

**Antoine Méchin (14<sup>e</sup> temps scratch, 1<sup>er</sup> amateur, vainqueur de sa catégorie 25-29)**

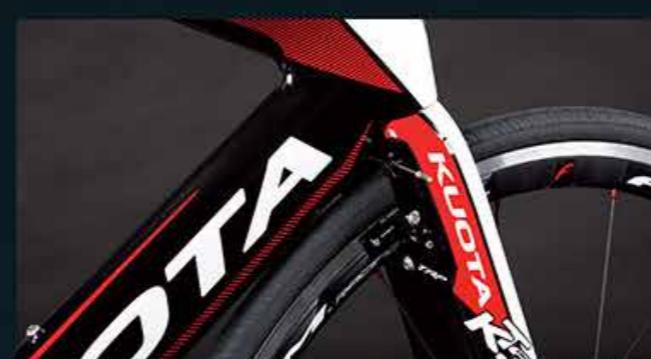
**SWIM 25'53**

**BIKE 2h28'05**

**RUN 1h12'53**



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 !



# ANAI'S ROBIN

## première féminine en groupe d'âge



*Bonjour Anais, comment vas-tu ? Réchauffée ?*

Bonjour, je vais bien, je récupère de la course plutôt bien un peu de fatigue mais je suis cette fois réchauffée.

*Peux-tu nous raconter ta course ?*

Départ à 7h40 en Rolling Start, je ne pars pas dans les premiers mais je suis plutôt bien placée, j'essaie de partir assez vite et je rattrape ceux de la vague précédente. Je me sens plutôt bien.

A la sortie d'eau je décide de prendre le temps d'enfiler une veste et des gants, à ce moment-là il fait plutôt bon mais je sais bien que cela ne durera pas !

J'essaie d'être régulière sur le vélo, je reprends quelques filtres durant le parcours, les premières gouttes de pluie apparaissent vers le 45ème kilomètre puis c'est le déluge. Une petite accalmie au 70ème et c'est reparti ensuite de plus belle.

J'arrive à T2 gelée, il est alors difficile d'enlever le casque et de mettre les chaussettes. J'hésite même à repartir mais je suis venue pour chercher la Qualification pour les Mondiaux. Je n'ai aucune idée de ma place à ce stade de la course et je décide finalement à partir, je me sens plutôt bien niveau cardio, mais je n'arrive pas à me réchauffer, il tombe des sacs d'eau !

Les muscles sont un peu crispés. Je passe la ligne frigorifiée et satisfait d'être allée au bout dans ces conditions !

Je termine 10ème au scratch féminin et 1ère de ma catégorie donc qualifiée pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 en Afrique du Sud

*Comment as-tu réussi à gérer physiquement et mentalement les conditions climatiques ?*

On savait que la météo ne serait pas bonne, j'ai abordé la course en sachant très bien qu'on allait avoir

froid à un moment donné. Je suis restée concentrée sur la course et dans ma bulle en essayant de faire abstraction du temps.

*Tu es à quelques minutes des professionnelles féminines, as-tu l'ambition dans le futur de se rapprocher de leur niveau ?*

Je suis loin de leur niveau, notamment en vélo... Je ne suis pas professionnelle j'essaie de jongler entre ma vie professionnelle, familiale et sportive. C'est une organisation qui n'est pas forcément facile, c'est compliqué d'envisager une telle progression dans ces conditions, mais j'essaie de faire au mieux.

*Quels souvenirs garderas-tu de ton séjour au Pays d'Aix ?*

C'est la deuxième fois que je viens sur cette course, en 2014 la météo était beaucoup plus favorable ! C'est un magnifique parcours vélo à travers les paysages provençaux, l'ambiance est top aussi bien le matin au départ du lac de Peyrolles ainsi qu'au centre-ville d'Aix-en-Provence !

Je reviendrai l'année prochaine !

*As-tu un mot en particulier que tu souhaites dire après cette course ?*

Un grand merci aux bénévoles et aux membres de l'organisation pour cette belle épreuve, les conditions étaient très difficiles pour eux aussi !

**Anaïs Robin** (10<sup>e</sup> temps scratch féminin, 1<sup>re</sup> en groupe d'âge, vainqueur de sa catégorie 30-34)

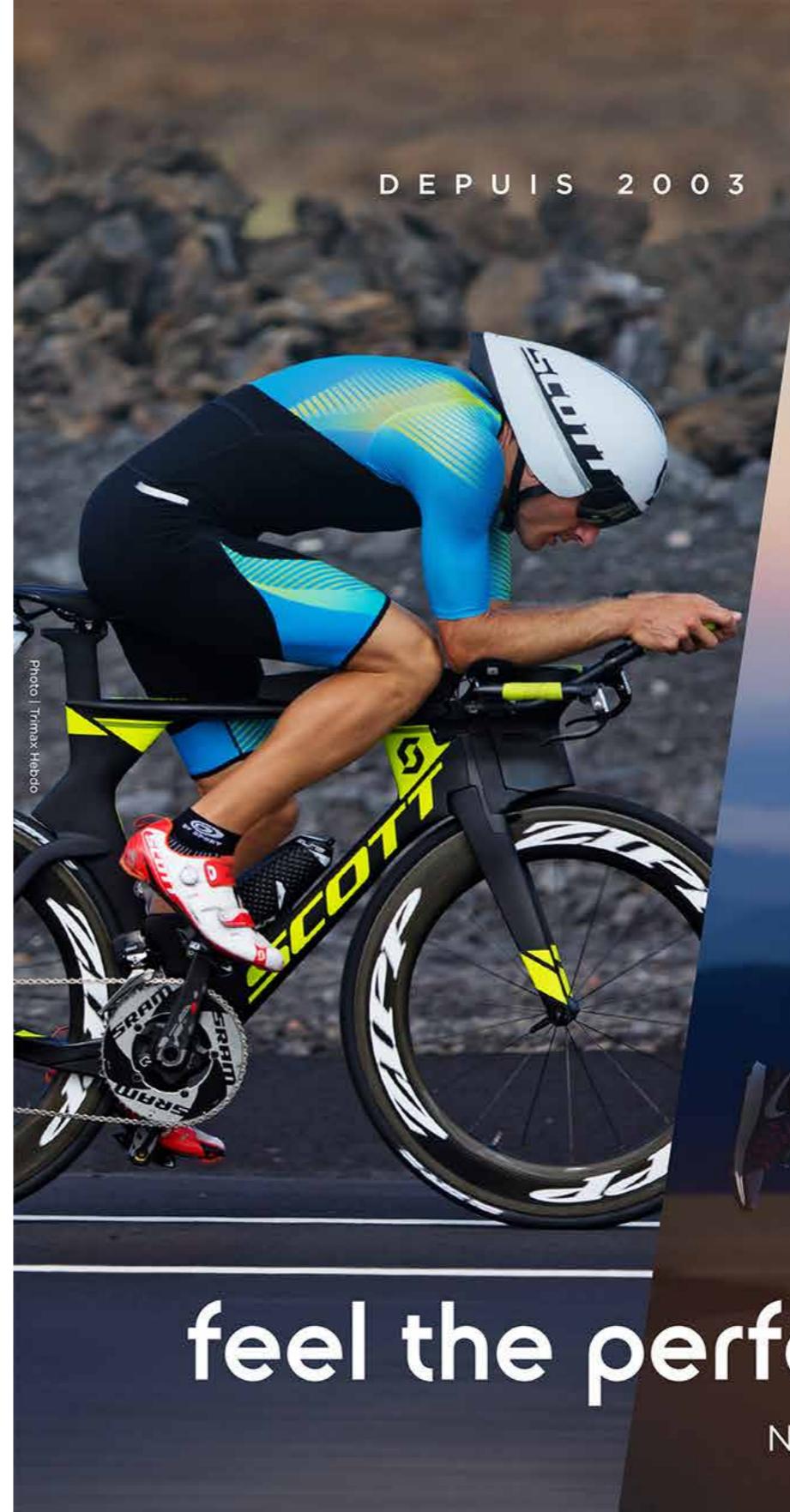
SWIM 27'25

BIKE 2h49'49

RUN 1h29'13

DEPUIS 2003

INNOVATION  
SAVOIR-FAIRE  
PERFORMANCE



# feel the performance

Nouvelle collection Tokyo

**kiwami**

COLLECTION  
MADE IN FRANCE



## DENIS CHEVROT

### **2<sup>e</sup> de la course et meilleur français**

#### ***Denis, réchauffé ?***

Je me suis réchauffé rapidement après la course. Mon amie avait placé mes vêtements d'après-course sous les siens afin qu'ils soient à bonne température.

#### ***Quelle course ! Avais-tu anticipé ces conditions ?***

En effet, quelle course ! Je ne regarde pas les prévisions météorologiques avant une épreuve. Quel que soit le temps, il faut faire avec et les conditions sont les mêmes pour tout le monde. Mais lors du briefing la veille et en croisant d'autres athlètes, j'ai entendu qu'il allait pleuvoir et je suis donc allé voir le temps prévu. J'ai fait tous les sites de météo possible afin d'en trouver une un peu plus clément, mais rien n'y a fait. Avec mon entraîneur, on a discuté de

solutions afin de retarder le moment où j'aurai froid, car c'était certain que j'allais finir par avoir froid.

#### ***Comment as-tu géré mentalement ces conditions climatiques ?***

Je me suis juste préparé à subir la pluie et les basses températures, je ne pouvais rien faire d'autre. Je m'attendais à pire, je n'ai eu froid que lors des cinq derniers kilomètres du vélo jusqu'aux deux ou troisième à pied. La vague pro est partie un peu plus tôt et nous n'avons eu la pluie qu'à partir du cinquantième kilomètre de course.

#### ***Est-ce que les objectifs avaient changé durant la course ?***

Les objectifs n'ont pas changé pendant l'épreuve, je voulais toujours donner le meilleur de moi-même

sans avoir de regrets une fois la ligne franchie. On ne fonctionne pas en termes de classement ou de temps, ce sont l'attitude, l'engagement, l'implication qui comptent...

#### ***Arrivé en T2, crois-tu encore pouvoir prendre la seconde place ?***

Je ne pensais pas que nous poserions à environ deux minutes du deuxième, quand j'ai eu un écart de temps, je me suis dit que oui c'était possible.

#### ***Quel est ton secret à pied pour faire de telles fins de course ?***

On ne peut pas parler de secret, mais la dernière fois que je n'ai pas couru en moins de 1h15 sur IRONMAN 70.3, c'était en 2014. Cela m'apporte une certaine confiance car je sais que je vais courir vite.

#### ***Quels sentiments t'animent après cette course dantesque ?***

Je suis bien évidemment content de ma course, Andi Boecherer était intouchable et derrière c'était assez serré. C'était une joie pour moi de courir à Aix-en-Provence, la ville de mon club, d'être soutenu par le public et de refaire un podium alors que j'étais très attendu cette année.

***“ Je tiens à remercier les bénévoles qui ont été là toute la journée malgré les conditions, MERCI !***

#### ***Quelle est la suite pour toi ?***

L'objectif de ma première partie de saison est de me qualifier une nouvelle fois pour le Championnat du Monde IRONMAN Kailua-Kona

Hawaii, pour cela je participe le 10 juin prochain à l'IRONMAN Cairns en Australie. Je vais faire la préparation finale sur place afin de m'acclimater à la chaleur et à l'humidité. Après Cairns, je n'ai rien de prévu sur le circuit IRONMAN, on verra où j'en suis dans le KPR (Kona Pro Ranking). Dans un autre registre, le 17 juin je vais courir l'étape D2 de Besançon qui est un contre-la-montre par

#### ***As-tu un mot pour l'ensemble des finishers ?***

Je voudrais les féliciter, c'était loin d'être une course facile ! Je ne suis pas sûr d'avoir entendu parler d'un nombre d'abandon aussi important auparavant, cela prouve la dureté de cette édition. J'ai également une pensée pour les athlètes qui n'ont pas pu franchir la ligne.

Je tiens à remercier les bénévoles qui ont été là toute la journée malgré les conditions, MERCI ! Un bravo à l'organisation qui, en plus de proposer une très belle épreuve, a su gérer les conséquences de ces aléas climatiques !

***Denis Chevrot***

**SWIM 23'00**  
**BIKE 2h17'41**  
**RUN 1h10'02**





**UNE ÉPREUVE  
INAUGURALE QUI  
FAIT IMPRESSION**

**CHALLENGE  
RICCIONE**

*Giulio Molinari s'est adjugé la victoire sur la première édition du Challenge Riccione. Chez les femmes, c'est la pétillante Yvonne Van Verklen qui remporte l'épreuve. Pour cette épreuve inaugurale, un millier de triathlètes étaient au départ ! Un véritable succès.*

Le départ des hommes d'élite de la plage de Riccione à 10h00 est le début de cette journée très attendue. Molinari est le premier hors de l'eau (1900 mètres) et dans la zone de transition. La phase de transition favorise Verdejo Inaki Baldellou qui est le premier à sortir de T1 suivi de Mattia Ceccarelli et Giulio Molinari. Dès le départ, Molinari et Ceccarelli ont donné le rythme au groupe, laissant tout le monde derrière. Les deux restent ensemble jusqu'à Monte Cerignone où Molinari se détache en descente. Entrant en T2, son avantage est saisissant, avec près de 6 minutes d'avance sur le groupe de poursuite mené par Jaroslav Kovacic, suivi de Christian Birngruber, Thomas Steger et Mattia Ceccarelli. Au cours des 21 km de la course, Molinari conserve cet avantage. L'arrivée est triomphale et Molinari clôture la course en 4h00'58. L'Autrichien Steger et l'Allemand Frédéric Funk complètent le podium.

Dans la course féminine, Yvonne Van Vlerken remporte la course après une véritable démonstration de force. L'athlète expérimenté avec un CV impressionnant achève



PAR ORGANISATION ©CHALLENGE  
PHOTOS ORGANISATION ©CHALLENGE



## COURSE DU MOIS



sacourseen4h37'18. Laphaseinitiale de la course est dirigée par la jeune athlète locale, Sharon Spimi. Après une partie de natation exceptionnelle, Spimi entre en T1, suivie de Margie Santimaria et de la Suisse Céline Schaerer. Les 90 km en vélo à travers les magnifiques environs de la région sont spectaculaires et les quelques gouttes de pluie ne sont pas venues gâcher la fête. A Coriano, Spimi et Santimaria sont ensemble jusqu'à la chute de la jeune athlète de Riccione. Elle n'abandonne pas et revient sur le vélo mais perd sa position de leader. Santimaria reste en pole position jusqu'au T2 mais derrière elle,

Yvonne Van Vlerken se rapproche. Vlerken est capable de bien gérer la partie pédestre et avec une course décisive et écrasante, elle comble le fossé qui la sépare de la leader provisoire. L'Italienne essaie de suivre Van Vlerken mais son adversaire est trop rapide. Van Vlerken franchit la ligne d'arrivée après 4h37'18, plaçant Santimaria à la deuxième place. L'athlète autrichienne, Bianca Steurer, arrive en troisième position.

*«Tout s'est bien passé, le temps s'est bien passé et les athlètes ont aimé le nouveau parcours - commentait le directeur de course Alessandro*

*Alessandri-. Les athlètes ont apprécié la logistique de Riccione. La ville a ainsi confirmé sa grande propension au sport et au tourisme. Giulio Molinari est un grand champion qui a remporté cette victoire exceptionnelle et la victoire de Van Vlerken confère à cette course le prestige international qu'elle mérite. Nos remerciements vont au maire de Riccione et au conseiller municipal pour le sport et le tourisme qui ont cru en ce projet. Je crois que je peux dire que nous nous reverrons en mai 2019 pour la deuxième édition de Challenge Riccione pour faire plus et mieux.»*



# Le Triathlon made in Flandres 30 JUIN / 1<sup>er</sup> JUILLET 2018

Ch'Tri  
Man  
2018  
Gravelines

Un programme pour tous : familles, clubs

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



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



APTONIA

Le  
PAarc  
des Rives de l'Aa

Gravelines  
c'est Sport!

Région  
Hauts-de-France

SIVOM  
DES RIVES DE L'A  
ET DE LA COLME

Crédit  
Mutuel  
Nord Europe

Nord  
le Département

Dunkerque  
SPORT



autant plébiscitée que redoutée !!!



## AUTANT PLÉBISCITÉE QUE REDOUTÉE !!! **IM LANZAROTE**



PAR JACVAN PHOTOS JACVAN



*Cette année encore l'Ironman de Lanzarote n'a pas failli à sa réputation. Il est souvent présenté comme l'un des triathlons parmi les plus exigeants du circuit. Si une semaine plus tôt, le soleil n'était pas au rendez-vous dans la cité aixoise pour le 70.3, le ciel menaçant de la veille avait laissé place, le jour de la course à un soleil radieux, sans nuages... poussés par le traditionnel vent, également marque de fabrique de l'épreuve. Pourtant, malgré la difficulté accentuée par son parcours vélo au milieu des pierres volcaniques qui renvoient la chaleur, cette épreuve fait chaque année, en mai, de très très nombreux adeptes. Et ça dure depuis 26 ans !*

C'est une histoire particulière avec les athlètes et bon nombre sont ceux qui reviennent après avoir goûté au doux enfer des Canaries. Pro comme amateurs, on y revient avec l'envie de briller bien entendu. Il faut dire que briller sur Lanzarote c'est également de très bon augure en vie d'Hawaii avec des conditions climatiques qui se rapprochent de la grande finale et un parcours très éprouvant qui semble parfaitement correspondre à ce que l'on peut attendre de l'antichambre des championnats du monde. D'ailleurs quelques vainqueurs de Kona ont remporté cette épreuve avant d'être couronné à Hawaii comme Thomas Hellriegel, Peter Reid ou encore Faris Al Sultan.

Romain Guillaume avait brillé en 2014 en remportant l'épreuve 10 ans après un illustre triathlète tricolore René Rovera. Le Français en quête de points au KPR après deux saisons blanches avaient fait de Lanzarote son premier gros objectif. Tout avait été mis en œuvre avec son entraîneur Luc Van Lierde pour s'aligner en phase de pic de forme. Et la première partie de l'épreuve pouvait laisser penser à un remake de 2014. Sorti très bien de l'eau avec le pack de tête, il prenait rapidement les commandes de la course à vélo. D'habitude pourtant très à l'aise sur cette discipline et notamment sur un parcours qui lui convient aussi bien, Romain semblait perdre du terrain au fil des kilomètres. Il finissait par abandonner. La raison ? un vélo non adapté à sa morphologie. « *Rouler avec un vélo trop grand sur le plat semble ok mais sur un parcours accidenté, on y laisse un petit peu de*



Romain Guillaume

# 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

### 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	★★★★★



Cyril Viennot

*son énergie dans chaque bosse, surtout quand on monte en danseuse comme j'en ai l'habitude.* Changement de programme pour le Français qui s'alignera le 17 sur le 70.3 du Luxembourg et le 24 juin à Nice.

Viennot tentait de donner le change jusqu'au 150<sup>e</sup> kilomètre avant de devoir battre en retraite et se contenter de la 7<sup>e</sup> place en arrivant à T2. Les jambes raides, il abordait difficilement le marathon avant que les sensations ne reviennent progressivement lui permettant de récupérer la 4<sup>e</sup> place. Puis, quelques km avant le semi, il rejoignait le Croate Andrej Vistica qui tenait la 3<sup>e</sup> place. Il le passait en accélérant pour la jouer

**“ la nouveauté du parcours cette année n'était pas pour séduire le Français**

n'était pas pour séduire le Français. Habituellement lancé du club de la Santa, cette année, l'épreuve se déroulait à Puerto à 25 km du célèbre club resort organisateur de l'événement. « *Un parcours encore plus difficile* » lâchait Cyril.

au bluff ... Le second semi sera juste un chemin de croix pour tenter de ne pas se faire reprendre et conserver sa place sur le podium.

*« 3<sup>e</sup> au final. Ca n'a pas été une course parfaite mais quand je pose le vélo 7<sup>e</sup>*

*j'aurais tout de suite signé pour cette place ;-)*

*C'est sans doute l'Ironman le plus difficile que j'ai fait jusqu'à présent. J'ai dû en finir plus d'une vingtaine, et c'est la première fois que je fais plus de 9h ! Il y a pire, bien sûr, mais personnellement ça restera une sacrée expérience !*

Pas de victoire française attendue finalement mais nous aurons bien eu un remake sur cette course... une répétition italienne ! Alessandro Degasperi est parvenu à renouveler sa victoire acquise en 2015. Il était tout simplement intouchable. En habitué du terrain pour y organiser des stages de triathlon, Alessandro a construit patiemment sa victoire par une stratégie simple : rester au contact des meilleurs sur la natation, remonter à vélo pour reprendre les commandes de la course et gérer cette avance à pied. Si les deux premières étapes de son plan semblaient se dérouler sans accroc,

## REPORTAGE



Alessandro Degasperi



Michele Vesterby



Yvan Rana

la troisième partie se révélait bien plus chaotique. Pris de crampes, Alessandro devait ralentir et surtout rester concentré pour conserver sa place de leader.

« J'ai ralenti environ dix secondes par kilomètre, je m'arrêtai aux ravitos en marchant, afin de m'hydrater au maximum. Malgré cela je ne perdais pratiquement rien par rapport à Rana, et Viennot restait toujours à une dizaine de minutes. J'ai continué comme ça en restant très concentré. Seules les crampes ne me permettaient pas de profiter des derniers 10 km avec une

relative tranquillité. Mais alors que je me préparais pour la dernière fois à parcourir les 2 derniers kilomètres de l'Avenida del Mar entre deux ailes de la foule massée en nombre, j'ai aperçu beaucoup de visages familiers, j'ai réalisé que c'était fait ». Accueilli par sa femme et son entraîneur, Alessandro coupe l'arrivée en 8h52'16. Bien loin du record de Timo Bracht de 8h30'34. Au regard des conditions de course, il semblait bien difficile de faire mieux.

Après une période difficile, Lanzarote symbolisait pour Alessandro Degasperi la renaissance en 2015 :

sa première (et seule victoire) sur Ironman. L'an dernier, cette course marquait également son retour à la compétition après une blessure à l'épaule. Après une deuxième place en 2017, il signe une nouvelle victoire se montrant très solide face à ses adversaires. « Je suis maintenant profondément attaché à cette île... Avec cette victoire, vous réalisez le chemin parcouru, tous les entraînements effectués sur l'île, la sueur séchée par le vent ne cesse de souffler. Mais avec cette course, on ne se lasse pas de remplir les yeux de ces beaux paysages pour lesquels il y a maintenant de plus



Lucy Gossage



# ARC 1100 DICUT 62

L'Aéro est partout. Peu importe que l'on se batte contre la montre sur son vélo de chrono ou "à la pédale" contre d'autres concurrents. Les ARC 1100 DICUT 62, leaders dans leur catégorie, sont très polyvalentes quand il s'agit de parler de stabilité aérodynamique ou d'un effet de voile optimum. Le choix parfait pour la compétition ou juste pour ses objectifs personnels. Quelques soient les terrains.

Plus d'info : [roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero](http://roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero)

## DT SWISS

AERODYNAMICS BY  
SWISS SIDE™

VERSIONS DISQUE ET NON DISQUE  
PROFILS DE 80, 62 ET 48 MM

17 MM DE LARGEUR  
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE  
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY



## REPORTAGE



Camille Donat



*en plus d'émotions, d'histoires, des amitiés ».*

Très solide Ivan Rana s'attribuait la 2<sup>e</sup> place sur le podium. Il pensait ne pas être à un bon niveau de préparation à quelques jours de Lanza mais finalement aura démontré qu'il faudra encore compter sur lui cette année.

Dans la course féminine, tout avait plutôt bien commencé pour la Française Camille Donat. Elle était la première à sortir de l'eau avec

un avantage de 2:22 sur Michele Vesterby (DAN).

La Danoise a rapidement pris le leadership de la course creusant ensuite un large écart sur Lucy Gossage sur le parcours de vélo, qui a pourtant accéléré imposant elle aussi un rythme impressionnant. La Britannique prenait finalement l'avantage à Mirador del Rio pour s'imposer !

L'une des performances les plus

impressionnantes est venue de Simone Mitchell (GBR) qui, bien que n'étant pas une athlète professionnelle, a pris la deuxième place ! Michele Vesterby a obtenu la deuxième place dans la catégorie professionnelle, troisième au scratch. Nikki Barlet complète le podium dans le classement pro.

Une très grande communauté de Français se retrouve chaque année sur cette épreuve hors norme. Elle est autant plébiscitée que redoutée !



**Triathlon Marseille** **21&22 JUILLET 2018**

Triathlon Marseille TRIATHLON M 22/07/18

Triathlon Marseille TRIATHLON L 22/07/18

Triathlon Marseille SWIMRUN URBAIN 21/07/18

Triathlon Marseille AQUATHLON KIDS 21/07/18

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

FOURNISSEURS OFFICIELS: EAU DE NORMANDIE, CRISTALINE, GROUPE CANAVESE, TISSUS LÉON

PARTENAIRES OFFICIELS: ŠKODA, Région Provence Alpes Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR: VILLE DE MARSEILLE [www.marseille.fr](http://www.marseille.fr)



KEVIN MAUREL



## **UN DÉCOR DE RÊVE** **EN TOILE DE FOND** **TRIGAMES** **MANDELIEU**



PAR JACVAN  
PHOTOS JACVAN ET YANN FOTO©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE



*Trigames Mandelieu, Act 1... ou pas tout à fait. Le trigames de Grasse a laissé place cette année au Trigames de Mandelieu. D'un point de vue du parcours seule la natation est restée commune entre les deux épreuves. La problématique liée à la mise en place de deux parcours à vélo dans deux villes différentes et une date généralement située au moment de la rentrée scolaire sont autant de difficultés que le trigames de Mandelieu a pu ainsi contourner.*

Le changement de date semblait primordial. De course de fin de saison, Mandelieu se positionnait désormais comme une course de début de saison voire de préparation en vue des objectifs... Pour beaucoup de triathlètes, le mois de mai rime avec reprise de la saison. Avec un temps idéal, un soleil radieux et des températures très douces sans être étouffantes, le trigames Mandelieu ne pouvait que rencontrer un succès certain auprès des triathlètes. Et l'organisateur Sylvain Lebret et toute son équipe avaient pensé à tout : proposer un distance L et un distance M sur des parcours de rêve : bord de mer jusque Agay en aller-retour pour le distance M et détour par le Grand Duc vers le col du Tanneron pour le L.

Et c'est donc logiquement que cette épreuve voyait le nombre de ses participants croître ! Plafonnant à 300 chaque année, plus de 750 triathlètes avaient répondu présent en ce dimanche 27 mai. Non seulement les amateurs mais également quelques professionnels comme le local Kevin Maurel habitué de la série Trigames, son coéquipier Thomas Navarro, cycliste reconnu et triathlète en devenir, Hervé Faure qu'on en présente plus mais également l'Espagnol Victor Del Corral. A noter aussi, la présence de Laurent Jalabert qui continue de peaufiner sa préparation en vue d'Hawaii 2018, épreuve pour laquelle il est déjà qualifié. Le plateau féminin n'était pas en reste non plus avec Manon Genet qui accomplit cette année un excellent début de saison (avec pour priorité la qualification pour Hawaii) et Céline Bousrez, locale de l'étape et multiple championne de France de duathlon longue distance. Un beau duel annoncé chez les filles où Johanna Daumas entendait bien aussi jouer les trouble-fête !

### **Cavalier seul pour Kevin Maurel**

A 7h40, le départ était donné pour les 250 triathlètes inscrits sur le format L. Comme à son habitude, Kevin Maurel sortait en tête de l'eau accompagné de Mathieu Gaillard et quelques secondes plus tard de... Johanna Daumas ! 3<sup>e</sup> temps scratch en natation. Hervé Faure, William Mennesson, Victor Del Corral étaient parfaitement positionnés à quelques minutes seulement de la tête. Thomas Navarro quant à lui accusait un retard plus conséquent après la natation mais ses

“ Céline Bousrez était dans un très grand jour



qualités cyclistes lui permettaient de remonter peu à peu vers la tête.

Vous avez pu apprécier le déroulé de la course sur notre page TrimaX-magazine où un LIVE vous a été proposé pour l'occasion. Vous avez ainsi pu assister au cavalier seul de Kevin Maurel dans ce qui représente ses routes d'entraînement, lui qui évoluait à domicile ! Le pensionnaire de Monaco affichait d'excellentes sensations et pouvait logiquement espérer tenir ainsi sa première victoire après deux podiums cette saison (Cannes et 70.3 du Pays d'Aix). Avec 6 minutes d'avance au chrono en arrivant à T2, Kevin ne lâchait rien car son poursuivant direct n'était autre que Victor Del Corral. Quand on connaît les qualités en course à pied de l'Espagnol et certaines victoires obtenues alors que le chrono à T2 n'était pas en sa faveur, le Français avait bien des raisons de continuer à pousser fort. Malheureusement ce duel tournait court. Après 12 km, Kevin était mal aiguillé et se

retrouvait sur la finishline... Et c'est donc Victor Del Corral qui coupait la ligne d'arrivée en vainqueur, étonné d'apprendre cette position.

Sur le coup Kevin se montrait très déçu. Il avait mené la course de bout en bout avant de relativiser... « *Il faudra attendre encore un peu avant de gagner la 1ère de la saison ! Après avoir mené la course de A à Z, une erreur de parcours à pied me classera finalement à la 2<sup>ème</sup> place.* »

*Le boulot a été fait, et quel régal d'emprunter ce parcours vélo qui restera un des plus beaux ! Merci à l'équipe du Trigames pour leur gentillesse, et d'avoir su gérer ces petits aléas qui au final ont peu d'importance. Rendez-vous le 1<sup>er</sup> juillet aux Trigames de Cagnes sur Mer ! »*

A noter que Kevin Maurel représentera la France aux championnats du monde ITU aux côtés de Cyril Viennot. William Mennesson complète le podium.

### Céline Bousrez au top de sa forme

Dans la compétition féminine, Manon Genet après avoir pris les commandes de la course ne pouvait rien faire face au retour de Céline Bousrez dans un très grand jour. La championne de France en titre de duathlon longue distance sortait un vélo juste « énorme » tandis que Manon Genet visiblement éprouvé des compétitions de ces dernières semaines n'était ce jour là que l'ombre d'elle-même. Victime de surcroit d'une crevaison dans la descente du Tanneron, elle abandonnait pour ne pas compromettre son objectif suivant... annoncé quelques jours plus tard : l'IM France à Nice. La pensionnaire du club de triathlon du Pays grassois, radieuse et en forme, volait vers la victoire devant un public tout acquis à sa cause finissant juste devant un certain... Laurent Jalabert ! Il faut dire qu'avec un 8<sup>me</sup> temps au scratch Céline a fait fort ! A 3 minutes, Johanna Daumas montait sur la 2<sup>me</sup>



# VANQUISH

VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS  
HEDCYCLING.FR



Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm. Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

Ces roues sont disponibles uniquement en version frein à disque pour deux raisons :

- 1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance à mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;
- 2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :  
30mm  
734G  
24 RAYONS  
FREIN A DISQUE

ROUE ARRIÈRE

LARGEUR DE JANTE : 30mm  
855G  
24 RAYONS  
FREIN A DISQUE



RETRouvez-NOUS SUR [HEDCYCLING.FR](http://HEDCYCLING.FR) POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

[HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM](mailto:HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM)

stay in touch!



INSCRIPTION SUR  
**TRIGAMES.FR**

2 FORMATS M & L  
INDIVIDUEL ET RELAIS

ORGANISATION  
US CAGNES  
Triathlon



Vincent Fazari vainqueur distance M  
et Karl Shaw



marche tandis que la jeune Carla Dahan complétait le podium.

Dans la course M, à noter la victoire de Vincent Fazari de Sartrouville inscrit la veille de l'épreuve suite à un changement de programme devant Nicolas Hemet et Romain Cadière. Chez les féminines, la victoire est finalement revenue à Annabelle Dietre devant Felicie Bridier et Beatrice Richard.

#### Erreurs de parcours...

L'erreur d'aiguillage dont avait été victime Kevin Maurel s'est reproduite sur d'autres triathlètes

que ce soit sur le parcours M (Karl Shaw deuxième de la course s'est retrouvé sur le parcours à pied du L, certains triathlètes ont fait 13km au lieu des 10...) ou sur le parcours L générant une certaine tension sur la ligne d'arrivée. Très vite, Sylvain Lebret entendait rassurer chacun des concurrents. Les classements ne seraient donnés que quelques jours plus tard pour tenter de rectifier au mieux la course telle qu'elle aurait dû être. Après délibération, sur décision des organisateurs, le classement était établi sur la moyenne des 2 premiers tours (13 km) sur le LD et 6.5 km sur le M.

Certes il y a eu des erreurs, certes tout n'a pas été parfait, certes la déception est légitime... mais l'organisateur a tenu à assumer ces difficultés. Dans un premier temps en rectifiant les classements et dans un second temps en tirant les enseignements de ces erreurs pour les épreuves à venir. La déception est légitime mais la performance comme les souvenirs ne se résument pas à la seule ligne d'arrivée...

Rendez-vous le 1<sup>er</sup> juillet à Cagnes sur Mer pour une nouvelle édition du Trigames.



#### Fin de saison prématuée pour Thomas Navarro

L'objectif de Thomas Navarro, pensionnaire de l'AS Monaco triathlon était assez clair cette saison : montrer qu'il avait sa place à prendre dans le triathlon. Cycliste talentueux, c'est vers le triathlon qu'il s'est tourné depuis l'an dernier. Il affichait donc de belles ambitions sur cette saison et notamment sur le Trigames. Malheureusement alors qu'il avait réussi à rattraper la tête de course pour remonter à la deuxième place (derrière Kevin Maurel et devant Victor Del Corral), il était victime d'une chute dans la descente très technique du Tanneron. Et un résultat sans appel : triple fracture (clavicule, coude et scaphoïde). Indisponible de 4 à 6 mois, sa saison est malheureusement terminée. TrimaX-magazine lui souhaite un prompt rétablissement et lui fixe rendez-vous en 2019 pour une saison à la hauteur de ses attentes.



## LA RENAISSANCE DU TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR

*Le Triathlon de la Corniche d'Or a fait sa réapparition dans le calendrier des Triathlons de la Côte d'Azur. Un retour gagnant le 6 mai dernier pour la nouvelle équipe du Saint Raphaël Triathlon, avec plus d'une centaine de participants sur la distance XS pour débuter la journée et plus de 300 concurrents sur l'épreuve majeure avec un parcours distance olympique tracé par le champion et entraîneur du club organisateur, Olivier Marceau.*

1500 mètres à effectuer dans la magnifique baie d'Agay, dotés d'une sortie à l'Australienne qui aura fait le show pour les nombreux spectateurs. L'épreuve cyclisme s'est vue sélective avec deux tours qui ont mené les concurrents sur les hauteurs du massif de l'Estérel au pied du Rocher de Saint Barthélemy.

Et un 10km qui a fait souffrir même les meilleurs. Son tracé a emmené les coureurs sur les hauteurs du Cap Estérel, panorama de cartes postales que les touristes apprécient, peut-être un peu moins les participants après les efforts consentis lors des deux disciplines précédentes.

L'épreuve matinale sur la distance XS, a vu une forte représentation et domination du club de Pontivy triathlon, club qui a donc clôturé sa semaine de stage de fort belle manière. Victoire de Pol Le Bot et de Valérie Bellego au scratch, Charlie Davies, cadet, a fait grosse impression en s'octroyant la victoire dans sa catégorie mais surtout par sa troisième place au scratch. C'est le local David Sajat qui prend la cinquième place et la victoire dans la catégorie master.

Sur l'épreuve principale dont le départ a été donné à 14 heures, c'est Sébastien Baillot qui a dominé l'ensemble des participants, laissant à 1'13 son premier rival, Alberto Nardin, venu tout spécialement d'Italie et à 4 minutes son deuxième dauphin venu du club de l'A.S Monaco, Romain Cadière. Belle prestation d'un régional de l'étape, avec une 12ème place au scratch et la victoire en junior pour Mathieu Piqueler.

La victoire en féminine est revenue à Céline Boursrez, du Triathlon du Pays Grassois, devant, Fanny Cospain,

du Team Wild Triathlon, et Laetitia Dardanelli, du Gap Champsaur Triathlon.

Notons la présence de participants et clubs de la France entière, Lille, Villeurbanne, Issy, Nevers, Embrun, Quimper, Vannes, pour ne citer qu'eux et nombreux étrangers représentant l'Italie, les Etats-Unis, le Canada, l'Espagne en autres. Parmi eux, certains ont partagé quelques commentaires ; « Merci pour mon premier tri !! L'organisation top, et surtout tous les bénévoles sans qui il n'y a pas de course ! Très motivant ! », Ou encore « Un grand merci pour ce beau triathlon organisé hier, spécial thanks aux deux « serreurs » de mains à l'arrivée, j'ai trouvé ça sympa. Merci à toute l'organisation qui a été parfaite et disponible. Gap Champsaur Triathlon ».

Le triathlon de la Corniche d'Or renaissait de ses cendres après 7 années. Le Saint Raphaël Triathlon, son Directeur de Course, Denis Mortier, son Président, Cyrille Tarlet et une centaine de bénévoles vous donnent d'ores et déjà rendez-vous pour 2019 !



**Come back !**

## LA CHRONIQUE DE JEANNE COLLONGE



PAR JEANNE COLLONGE

***Un mois après ma première chronique en tant que maman,*** me revoilà le jour de ma première fête des mères en tant que maman!

Même si Louise n'a pas encore pu me faire de collier de nouilles, j'étais tout de même ravie de fêter ses 2 mois tout pile le jour de la fête des mères.

***Mais ce jour là,*** je l'ai aussi passé à m'entraîner. Depuis une semaine, je sépare mon temps entre les tétées, les gouttes de sueur ou de chlore, mon cheri, les couches et les câlins, mes amis, mes traductions, puis enfin un peu de repos si Louise me laisse le temps... C'est un emploi du temps chargé, je ne vois pas le temps passer, mais j'aime tout ce que je fais ! J'avoue que le meilleur moment de la journée, c'est lorsque je rentre de l'entraînement et que je retrouve mes deux amours... En temps normal, j'aurais pris mon temps en sortant de l'eau, j'aurais fait un petit détour en vélo s'il faisait beau, je me serais arrêté lors d'une sortie à pied pour admirer le paysage. Mais aujourd'hui ma vision des choses est différente : je savoure pleinement mon entraînement, comme toujours, mais j'ai envie de rentrer au plus vite chez moi. J'ai envie de profiter de mon bébé et de notre bonheur à 3 ! C'est un équilibre à trouver qui se fera progressivement.

***Concernant l'entraînement,*** j'ai repris par la natation et le vélo, tout doucement et progressivement. J'ai attendu 2 mois pour recourir, c'est à dire il y a quelques jours ! Cela faisait 5 mois que je n'avais pas couru, alors c'était très étrange au départ. Mais quel bonheur !

Au départ, je nageais entre 2 et 4 km, puis maintenant j'en suis à 4 ou 6km, et c'est pas fini... !

Je ne roule pas encore beaucoup mais je fais quelques séances sur home-trainer et quelques sorties dehors. Pour la course à pied, c'est encore très succinct. Je préfère y aller progressivement et ne pas griller les étapes. Je découvre de nouvelles méthodes d'entraînement, c'est très excitant pour moi. Je suis encore dans l'inconnu car j'ai tout à découvrir de Brett Sutton, tout comme de la nouvelle vie qui m'attend.

***Je ne sais pas encore quelle course je vais faire pour reprendre.*** Pour l'instant je me concentre sur l'entraînement, sur mes progrès, et ensuite je verrai selon ma forme sur quelles courses je peux m'engager.

***Je sais juste une chose...j'ai hâte !!!***





## **LA NUTRITION DE L'EFFORT ENTRAINEMENT**

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH  
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE  
[WWW.WTS.FR/](http://WWW.WTS.FR/)  
E-MAIL: [JB.WIROTH@WTS.FR](mailto:JB.WIROTH@WTS.FR)

Retarder l'apparition de la fatigue est une condition nécessaire (mais pas suffisante !) pour être performant sur un triathlon. Outre une préparation physique adaptée, la nutrition joue un rôle fondamental dans la prévention du phénomène de fatigue.

### **Spécificités métaboliques du triathlon longue distance**

Les épreuves longues distances se caractérisent par une durée généralement comprise entre 5 et 15 heures et une intensité moyenne (70% de la puissance maximale aérobie). A cette allure, les muscles utilisent un mélange énergétique composé pour environ moitié de glucose et moitié d'acides gras. Les stocks corporels de glycogène étant limités (300 à 500g dans les muscles et le foie, selon le gabarit), la bonne gestion de l'effort consiste donc à approvisionner régulièrement les muscles en glucides pour optimiser l'utilisation des glucides exogènes (absorbés pendant l'effort) et à diminuer l'oxydation des glucides endogènes (stockés dans les muscles et le foie sous forme de glycogène).

En triathlon courte distance (efforts de moins de deux heures), l'alimentation joue un rôle important mais pas fondamental. Il faut surtout éviter certaines erreurs pour exprimer son potentiel.

A l'inverse, le triathlon longue distance représente le summum de la difficulté en termes de contrainte énergétique et métabolique. L'importance de la dépense énergétique nécessite donc l'adoption d'une stratégie nutritionnelle adaptée pour réaliser une performance.



### **Avant l'effort**

La règle numéro 1 consiste à garder ses (bonnes) habitudes alimentaires tout en procédant tout de même à quelques adaptations pour permettre un stockage optimal de glycogène et débuter l'épreuve bien hydraté. Les spécialistes s'accordent actuellement à dire qu'il n'est pas nécessaire de faire une surconsommation de glucides pour stocker efficacement le glycogène. Durant les 3 jours précédant l'épreuve, on augmentera de 25% la part de féculents (pâtes, riz, semoule, pomme de terre...) consommée à chaque repas, tout en maintenant un certain équilibre nutritionnel (65% glucides / 20% lipides / 15% protides).

Ceux qui sont sensibles au niveau digestif, veilleront tout de même à limiter leur consommation de fruits et légumes pour ne pas surcharger le tube digestif. Il est tout de même important de noter que les fibres végétales ont le pouvoir de retenir les liquides absorbés en se gonflant d'eau, ce qui peut s'avérer être particulièrement intéressant pour une épreuve réalisée par forte chaleur. A tester avant l'objectif !

Le dernier repas sera avant tout digeste pour ne pas occasionner d'effort digestif trop important et éviter les désagréments en début de course (vomissements). La durée séparant la fin du repas et le début de l'échauffement sera généralement comprise entre 1h30 et 3h.

Une cure d'acides aminés ramifiés (leucine, isoleucine, valine) peut s'avérer intéressante car ceux-ci vont contribuer à la fourniture énergétique en fin de course, et limiter l'élévation du taux de sérotonine cérébral (probablement responsable de la fatigue cognitive, voire neuro-musculaire, qui apparaît lors d'effort de longue durée).

### **Pendant l'effort**

Pendant un triathlon longue distance, l'objectif nutritionnel principal consiste à retarder l'apparition de la fatigue (musculaire, nerveuse et psychologique). Pour cela, les impératifs nutritionnels sont de :

- 1- limiter la déshydratation
- 2- prévenir l'hypoglycémie
- 3- apporter de l'énergie aux muscles
- 4- prévenir les troubles digestifs
- 5- éviter l'écœurement occasionné par une surconsommation de produits trop sucrés

Pour répondre efficacement à ces impératifs, l'utilisation d'un aliment de l'effort composé presque exclusivement de glucides est fortement recommandée. Les spécialistes de la nutrition de l'effort s'accordent actuellement à dire que l'aliment idéal doit comporter un mélange de glucides (glucose, fructose et maltodextrines). Ce mélange permet d'obtenir un taux d'oxydation musculaire plus élevé (de l'ordre de 1.5-1.7 g/min) que si l'on consomme l'un des 3 types de glucides de manière isolée (de l'ordre de 1 g/min). Une telle différence est liée au fait que ce sont des transporteurs spécifiques qui permettent le passage du glucose, du fructose et des maltodextrines au travers de la membrane digestive, indépendamment des uns des autres. Pour le moment, le mélange idéal (s'il existe) n'a pas encore été déterminé. On peut cependant penser qu'un rapport 20% glucose / 20% fructose / 60% maltodextrines est un bon compromis pour le triathlon longue distance (du B à l'Ironman). Consommé à raison de 60-70 g par heure de course (dans 500-700ml d'eau), un tel mélange sera absorbé rapidement sans causer de « blocage » digestif, tout en assurant un apport en énergie et une hydratation optimale.



Exemple de stratégie nutritionnelle pour LD type IronMan effectué en conditions chaudes :

**Natation :** 250ml de boisson énergétique juste avant le départ ou bien 1 gel (40-50g) + 250ml d'eau

**Transition natation/vélo :** 1 gel énergétique (40g) + 250ml eau

**Vélo :** L'objectif est de boire 500 à 750ml de boisson par heure de course, soit environ 100ml de boisson énergétique toutes les 10 minutes. Toutes les heures prendre une demi barre énergétique (25g) ou un gel (25g) avec de l'eau. Pour ceux qui sont écœurés rapidement par le goût sucré, l'utilisation d'une boisson salée ou neutre peut être particulièrement intéressante (Overstim's ADEP ou soupe en sachet fortement diluée + maltodextrines goût neutre).

**Transition vélo/course :** 1 gel énergétique (25g) + 250ml eau

**Course à pied :** en théorie, il faut garder la même fréquence d'hydratation en utilisant une boisson énergétique hypotonique (peu concentrée). Toutes les ½ heures prendre 1 gel énergétique (25g) avec de l'eau.

### Quelques remarques

**Acides aminés ramifiés (BCAA) :** l'adjonction de protéines ou d'acides aminés ne semble pas améliorer les performances selon la littérature scientifique. Néanmoins, pour des efforts de plus de 10h, il n'est pas interdit de consommer une petite portion de BCAA sur le vélo.

**Caféine :** de nombreuses études ont montré que l'ingestion de caféine avant puis pendant l'effort permet de repousser la fatigue. Divers mécanismes sont avancés pour expliquer un tel phénomène :

1. Amélioration de l'absorption du glucose. En agissant sur la muqueuse intestinale, la caféine permettrait d'absorber plus de glucose exogène durant l'effort

2. Diminution de la fatigue neuro-musculaire, qui apparaît tôt ou tard lors d'un effort d'endurance. Le phénomène physiologique se déroulerait au niveau de la jonction entre les motoneurones et les fibres musculaires. L'action positive de la caféine permettrait une augmentation du temps limite à une puissance ou vitesse de course donnée.

3. Résistance à l'insuline. La caféine induirait une résistance à l'insuline, limitant ainsi les fluctuations de glycémie durant les phases d'effort

# 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®  
Longue Distance)



peu intenses (longue descentes à vélo par exemple).

4. Améliorer la vigilance. On peut fortement supposer que la caféine permet une meilleure concentration et un prélèvement de l'information plus efficace

5. Modifier la perception de l'effort. Après ingestion de caféine, il semblerait que l'effort soit perçu comme moins difficile.

**Index glycémique :** certains sportifs présentent une forme d'intolérance aux sucres rapides, qui les rend sujets à des variations de glycémie pendant l'effort. L'hyperinsulinisme est souvent la cause de ce problème. Dans le cas présent, il ne faut pas hésiter à recourir à des aliments beaucoup plus simples (eau, fruits, petits sandwichs au jambon...) pour éviter les baisses de régimes.

**Sodium :** pour faciliter la vidange gastrique, la boisson énergétique idéale doit absolument comporter du sodium en petite quantité (rajouter 1g de chlorure de sodium par bidon). L'usage de pastilles de sel n'est pas vraiment conseillé. Si vous êtes sujet aux crampes d'effort, vous pouvez néanmoins tester les pastilles de sel à l'entraînement.



**Solide :** La consommation d'aliments solides est souvent nécessaire pour éviter l'apparition de la sensation de faim et varier l'alimentation. Pour limiter la survenue de troubles digestifs, il est néanmoins fortement recommandé de consommer le solide au début de la partie cycliste et de boire de l'eau (et non de la boisson énergétique) en parallèle. Afin de faciliter le processus digestif, on évitera de consommer des aliments solides trop gras ou trop protéinés.

**Troubles digestifs :** il est recommandé de procéder à un véritable entraînement nutritionnel : pour prévenir les troubles digestifs. On utilisera donc à l'entraînement les

mêmes aliments que ceux utilisés le jour J et on évitera de consommer en course des aliments inhabituels. On évitera les boissons glacées. Nous reviendrons plus en détail sur ce thème dans un prochain article.

### Références

Jeukendrup et al. Oxidation of carbohydrates feedings during prolonged exercise. *Sports Med.* 2000 Jun; 29 (6): 407-424.

Tsintzas et al. Human muscle glycogen metabolism during exercise. *Sports Med.* 1998 Jan; 25 (1): 7-23.

# CASTLE TRIATHLON SERIES

CHATEAU DE CHANTILLY  
TRIATHLON



10€ offerts  
en plus des  
réductions  
actuelles  
avec le code  
TRIMAX10



# Samedi 25 et Dimanche 26 Août 2018 Triathlon de Chantilly

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

Des nouveautés : Triathlon mixte en relais (250m / 5km / 1.5km), semi marathon et épreuves de natation (5km ; 2,5km ; 1,6km) !

Accessibles aux enfants et aux adultes, les courses peuvent se faire en individuel ou en relais.

w: [triathlonchantilly.fr](http://triathlonchantilly.fr)

f [triathlonchateauchantilly](https://www.facebook.com/triathlonchateauchantilly) t [@TrideChantilly](https://twitter.com/TrideChantilly)

COFELY INEO  
GDF SUEZ

Chantilly  
TÉLÉCOM

CHANTILLY  
TÉLÉCOM

FRÉDÉRIC  
DE LA  
VALLE

NORTH  
TRI

ÖÜI  
FM

2XU  
EXO-PIST  
PERFORMANCE  
MULTISPORT

HIGH5  
SPORTS NUTRITION





**TRIMAX**  
**PRÉSENTE SON**

***DOSSIER SPÉCIAL  
CASQUES***

Ce mois-ci, Trimax Mag vous présente les casques incontournables du marché. Connaissez-vous qu'elle marque est la plus représentée à Hawaii depuis maintenant 7 années consécutives ? Qu'elle est l'équipementier du champion du monde Ironman en 2017 ? Pourquoi est-il nécessaire de porter un casque même à l'entraînement ? Quel est le casque le plus aérodynamique du marché ? Quel est le gain d'un casque aérodynamique versus un casque traditionnel ?

Vous trouverez toutes les réponses à ces questions en lisant les lignes qui suivent. Bonne lecture.

Pour comprendre comment fonctionnent les casques d'aujourd'hui, il est souvent utile de revenir dans le passé et d'en comprendre l'évolution. De 1880 à nos jours, l'histoire des casques s'est faite en parallèle de l'évolution du vélo et des mentalités.

A l'origine, au 19e siècle, le « grand bi » et le vélo traditionnel font leur apparition dans la société. Leur succès coïncide avec évidemment avec des chutes et donc des traumas crâniens. Il devient évident que porter un casque est une nécessité. Mais ce n'est pas le casque colonial léger et fabriqué en liège ou en fibres végétales qui protégera efficacement des chocs portés à la tête, hormis ceux des rayons UV du soleil...

Au 20e siècle, les cyclistes prennent conscience de l'enjeu qu'est leur santé et se mettent en quête d'un casque plus approprié à leur pratique. Le halo fabriqué par l'entrelasement de disques de cuir rembourrés de laine et/ou de coton fait son apparition.



Un accident mortel d'un célèbre pilote américain de voiture, William Snell, fait l'état d'une bombe dans la société américaine. Il s'ensuit la création d'une fondation non lucrative qui se consacrera à l'établissement de normes de sécurité pour les casques.

La première compagnie à se pencher sur le sujet est la marque Bell avec son « Bell Biker ».



Ce casque était le 1<sup>er</sup> à proposer l'utilisation d'une coque en Lexan (polycarbonate qui a une excellente résistance aux chocs) par dessus une couche de polystyrène.

Ce type de casque perdurera plus d'une décennie. Les années 80 ont été le théâtre de faits marquants dans l'histoire du cyclisme avec l'apparition des casques aérodynamiques.

Des exemples illustrent à merveille l'effervescence de cette invention dans le monde du cyclisme et du triathlon. En 1985, Bernard Hinault utilise notamment un Cinelli Aerolite dont la pointe est longue pour remporter le Tour de France sur les contre la montre où il excelle.



En 1986, les poursuiseurs sur pistes de l'équipe allemande utilisent un casque dont le style se rapproche plus d'un casque skateboard comme les récents Casco.

En 1989, Greg Lemond remporte le Tour de France en utilisant le Giro Aerohead et devance Laurent Fignon.

C'est aussi dans les années 80 que la jugulaire en nylon est inventée pour assurer le maintien du casque sur la tête.

Dans les années 90, la coque Lexan est délaissée à la faveur du PET (polymère thermoplastique) plus léger. Au départ, de la colle permettait de fixer la coque PET à la couche de polystyrène. Ensuite, des suites d'améliorations technologiques, il est possible de mouler les 2 couches ensemble. Cependant le PET résistait mal à la chaleur requise et l'ABS (plastique dur) remplace le PET. On voit également la naissance des cylindres de micro-ajustements.

En 1994, Chris Boardman remporte le prologue du Tour de France le plus rapide de l'histoire à l'époque avec un casque Giro personnalisé.

Ce casque se différencie de la mode des casques à pointe longue par une pointe arrondie et plus courte.

En 1995, c'est Miguel Indurain qui impressionne sur les chronos avec le Rudy Project Sweeto. Ce casque a été l'un des préférés du monde amateur avec sa visière intégrée.

En 2001, Lance Armstrong travaille en soufflerie avec l'expert américain John Cobb et remporte ces nombreuses victoires sur le Tour de France avec le Giro Rev V qui n'a jamais pu être disponible pour le grand public. Le casque était équipé d'un aileron vertical précédé par les ouvertures de ventilation.

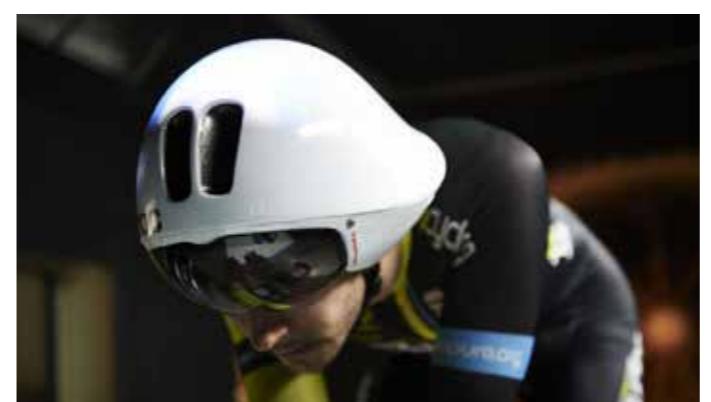
En 2003, Jan Ullrich utilise un casque personnalisé chez Rudy Project. La surface supérieure est dotée de dépressions comme les balles de golf. La même année, le crash d'Andrei Kivilev sur le Paris-Nice ne portant pas de casque entraîne une décision importante de la part des organisateurs des grandes courses cyclistes. Dorénavant, les cyclistes Pros auront l'obligation d'utiliser un casque à coque rigide. Par conséquent, les coques aéros non homologuées cèdent leur place à des casques routés recouverts d'une coque aéro ce qui les rend surdimensionnés.

En 2010, Contador échappe avec succès à un prototype qui deviendra le Giro Selector.

La pointe plus courte qui permet de limiter les turbulences lorsque la pointe ne repose pas sur le dos, les côtés englobant les oreilles et la visière intégrée font de ce casque un atout pour le pistard.

En 2012, le casque sans pointe longue refait surface avec la team Sky et son Kask Bambino.

La même année, le POC Tempor fait son apparition. Son look cependant ne l'aide pas à conquérir le marché malgré l'idée innovante derrière sa fabrication qui inclut non pas seulement la tête mais la ligne scapulaire dans leur recherche de vitesse.



Depuis les années 2010, les aimants s'ajoutent à la liste des composants d'un casque, que ce soit au niveau des jugulaires et des visières.

Depuis 2 ans, la technologie MIPS a vu le jour. Elle apporte un gain de sécurité dans certains impacts. Une structure interne amovible permet en cas de crash de dévier l'angle d'impact de 5 à 10% grâce à une rotation de la couche extérieure par rapport à la coque interne.

Quel est le futur ? Les ingénieurs se sont focalisés dans le passé sur l'aérodynamique du casque seul. Ils semblent qu'ils tentent maintenant d'intégrer le casque dans l'ensemble cycliste/triathlète et son vélo. Les tests en soufflerie leur permettent de visualiser leur hypothèse et de valider ou non leur idées. On aperçoit des mécanismes propres à l'industrie aéronautique apparaître dans le milieu du cyclisme et du triathlon avec notamment des générateurs de vortex ou des turbulateurs.

Ces outils aérodynamiques permettent aux casques de générer des vortex qui à leur tour permettent de recoller le flux d'air afin de le rendre laminaire.



D'un point de vue personnel, j'aimerais voir les données de mon compteur dans un coin de la visière intégrée via une connexion Bluetooth ou ANT+. Cela permettrait de garder la tête en position optimale.

Place maintenant à un tour d'horizon des marques qui dominent le marché. Quand bien même on va se focaliser sur les casques aéros, on nommera malgré tout le casque route aéros car la mode et l'engouement pour ces casques ne cessent de grandir au point que certains des meilleurs à Hawaii le préfèrent du fait d'une capacité à réguler la température supérieure.

## N°1: RUDY PROJECT

Comme vous l'avez constaté dans ce bilan historique, Rudy Project a été l'un des grands animateurs et leaders du marché en s'appuyant sur des partenariats avec les meilleurs cyclistes du moment.

Il n'est donc pas une surprise de voir Rudy Project survoler la concurrence à Hawaii pour la 7e année consécutive. Ces 2 modèles phares se nomment le Boost 1 qui est leur modèle route aéro et le Wing 57 pour son modèle chrono et triathlon.

Le Wing 57 est portée par de nombreux triathlètes pros comme Yvonne Van Vlerken mais c'est tout d'abord la majorité des groupes d'âge qui l'on adopté.



Et ses nombreux atouts permettent de comprendre pourquoi.

John Cobb, l'aérodynamicien américain qui avait aidé Giro et Armstrong a développé le Giro V a été recruté par Rudy Project pour aboutir à ce produit incontournable du triathlon.

Ses atouts reposent sur une balance de la pression centrale, un ajustement personnalisé, une gestion de l'air personnalisable, un flux directionnel amélioré par un « Jet Stream » et un Vortex Killer System.

Tous ces noms de brevets déposés ou non renvoient aux technologies employées par Rudy Project pour assurer un confort optimal,

- la redistribution des masses sur le casque permettent de rééquilibrer les pressions sur l'avant améliorant l'équilibre surtout par vent de travers;
- le Vortex Killer System permet d'assurer une meilleure évaporation de la sueur par des fentes latérales absorbant l'air à l'intérieur et les dirigeants du côté opposé;
- le micro-ajustement du cylindre est ajustable en hauteur

et un aérodynamisme idéal :

- une pointe raccourcie permet de limiter le drag lorsque la tête est penchée,
- le renfort amovible magnétique permet d'allonger le casque pour ceux qui n'ont pas le casque collé sur le dos,
- l'aileron dorsal vertical permet de rediriger l'air au-delà du cou et de la ligne scapulaire à une vitesse et volume différents à l'air qui arrive dans la direction opposée,
- la crête dorsale inspirée des requins permet d'améliorer l'écoulement du flux d'air par vent de travers.

Pour un poids de 300g en taille S/M et 320g pour une taille L/XL et un prix placé (299€), on comprend mieux le leadership de Rudy Project

<http://www.rudyproject.fr/>



# 15 SEPTEMBRE 2018

ROYAN  
PLAGE DE LA GRANDE CONCHE  
10H



**N°2 : GIRO**

Giro a été l'un des pionniers en 1985 avec son casque aéro « Advantage ». Ils continuent à proposer des casques rivalisant d'ingéniosité.

Les deux derniers nés se nomment le Vanquish MIPS et le Aerohead Ultimate MIPS.

La coque est construite avec de la fibre de carbone TeXtreme™, un matériau avancé qui est plus léger et plus résistant que les autres composites de carbone.

La visière panoramique offre un champ de vision inégalée et un énorme avantage aérodynamique. La visière est fabriquée par ZEISS® Optics offrant une clarté exceptionnelle.

Une fixation d'ancre magnétique maintient la visière sécurisée, mais facile à retirer, et elle peut être fixée dans la position «retournée».

Parmi les autres caractéristiques remarquables, citons un système d'ajustement Roc Loc® Air et un tampon frontal hydrophile anti-microbien qui peut absorber jusqu'à 10 fois la quantité de sueur par rapport à un rembourrage standard en uréthane.

En outre, ce casque est équipé du système MIPS pour rediriger l'énergie d'impact, offrant une meilleure protection dans certains impacts.



Le casque porté par de nombreux champions tels que Terenzo Bozzone.

A 450g pour 450€, ce casque de très haut niveau se mérite.

Distribué par Royal Selle Vélo en France, il vous est conseillé de visiter votre revendeur local.

**N°3 : EKOI**

Devenu un acteur incontournable sur le marché du cyclisme et du triathlon, impossible de passer à côté de la marque française EKOI qui équipe les meilleurs coureurs du monde que ce soit dans le peloton du Tour de France avec Romain Bardet utilisant le TT2 Magnétique ou Patrick Lange avec la nouvelle version à pointe semi-longue, le Koina1.

Ce casque est le produit de nombreux tests en soufflerie à la recherche du casque le plus rapide du monde. Il a été élaboré avec la collaboration de Patrick Lange quelques mois seulement avant sa victoire aux championnats du monde Ironman à Hawaii.

Le Koina 1 se caractérise par sa flèche Longue avec écran intégré magnétique répondant aux normes CE. Des flancs latéraux au plus proche du visage pour améliorer l'aérodynamisme et empêcher le passage de l'air. Il est doté d'un système d'ajustement du bas vers



**REGARDEZ-LE DE FACE ET DE PROFIL ...  
VOUS RISQUEZ DE LE VOIR SURTOUT DE DOS !**



**NOUVEAU CASQUE**

**EKOI  
KOINA**



**PLUS X AWARD 2018**



**EKOI**

**PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL  
PATRICK LANGE**



LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS  
SANS FRAIS

**SHOP ONLINE**  
**WWW.EKOI.COM**



SATISFAIT OU REMBOURSÉ  
OU ÉCHANGE



RETOUR GRATUIT  
(HORS SOLDES)

**N°4 : CASCO**

Quand bien même, Casco est née en 1989, ce n'est que depuis 2013 que l'on voit des athlètes portés des casques Casco sur des ironmans. Leur modèles s'appellent le Speedairo RS et le Speedtime.

Leur ascension fulgurante s'explique en partie par l'armada allemande présente à Hawaii et par la qualité de leur casque sans pointe.

De nombreuses innovations permettent au Casco Speedtime de se placer comme le casque de référence dans sa catégorie.

Les ailerons à l'arrière du casque permettent de générer des turbulences afin que le flux d'air se recolle sur le corps de l'athlète, ainsi diminuant le drag.

Des lignes directrices sur le dessus du casque guident le flux d'air.

La construction du casque à l'aide de deux coques indépendantes le rend plus rigide.

La ventilation interne est optimisée par des coussinets assurant un espace entre la tête et la coque ce qui rend possible le passage continu de l'air dans le casque.

La visière panoramique de qualité ajoute un surplus de confort indéniable.



A 400€, le Casco est un best-seller pour les adeptes des casques sans pointe.

<http://casco-helme.de/en/index.php>

**N°5 : KASK**

Le Bambino Pro a été rendu célèbre par l'équipe Sky. Depuis deux nouvelles versions ont élargi la gamme Kas : Le Bambino Pro Evo et le Mistral. C'est sur ce dernier que l'on s'est penché.

Développé en coopération avec l'équipe de cyclisme sur piste australienne, Mistral est conçu pour le triathlon et les performances sur piste.

Ce casque aérodynamique dissimule six ouvertures frontales et deux échappements arrière.

Le design inclut une canalisation interne étendue qui offre au triathlète un confort constant grâce à la technologie in-moulding.

Une doublure tridimensionnelle 3D est placée à l'extérieur de la coque pour offrir une tenue parfaite et protéger la tête de son utilisateur avec un séparateur latéral auto-réglable et une jugulaire en éco-cuir.

Les accessoires incluent une visière magnétique disponible en transparent, orange ou argent, une doublure interne de rechange, plus une calotte isolante pour l'hiver.



<https://www.kask.com/fr/>

A 340g pour 349,90€, le Kask Mistral n'a pas fini de glaner des médailles.

Le nouveau-né de la célèbre marque canadienne se nomme le P-09.

Le casque P-09 utilise la technologie innovante du casque Vortice avec une aérodynamique améliorée, une ventilation améliorée et un système de visière amélioré.

La surface frontale est réduite au minimum, ce qui rend le casque plus compact.

La partie inférieure de la queue est inversée pour un meilleur flux d'air au niveau des épaules, et un Speed Port permet à l'air qui entre à l'avant du casque de sortir par les aérations derrière les oreilles et de relâcher toute pression.

Une meilleure position des canaux d'aération combinée à des canaux d'évacuation supplémentaires et plus profonds permet un meilleur flux d'air pour une meilleure ventilation.

Le système de visière amélioré comprend une visière qui se soulève pour une transition rapide et facile, et qui peut être facilement enlevé d'une seule main.



A 350g pour 349,90€, ce Louis Garneau version 2018 est doté de tout ce qui se fait de mieux.

<https://garneau.com/int/en/>

**N°7 : LAZER**

Lazer avec son Bullet MIPS et son Victor, dernier né de la lignée Lazer.

Le Wasp est le casque à longue pointe de Lazer avec une ligne génératrice de vortex.

Son petit frère, le Victor a raccourci sa pointe.

Le casque Victor est conçu pour être rapide et agile.

Il offre une excellente performance aérodynamique, mais dispose d'une queue plus courte pour permettre le mouvement de la tête avec un effet minimal sur le coefficient de traînée.

Ceci est accompli en combinant une petite zone frontale étroite avec un fil de déclenchement sur le dessus du casque et une queue trapue à l'arrière.

Cela crée un casque compact qui permet aux coureurs de bouger leur tête sans trop perturber leurs performances aérodynamiques.

Les côtés de la coque du casque sont courbés et tombent assez bas pour couvrir les oreilles, réduisant ainsi la résistance au vent.

Le Victor possède une grande visière pour améliorer l'aérodynamisme et fournir une clarté visuelle parfaite.

Cette visière peut également avancer pour ouvrir deux



orifices de ventilation qui créent un flux d'air à travers le casque.

A 410g pour 399,95€, Lazer a plein d'atouts à son arc.

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

**N°8: POC**

La compagnie suédoise a enterré le Tempor et donné naissance à un casque consensuel... Le Cerebel.

Le Cerebel est un casque de route aérodynamique compact, conçu et fabriqué pour améliorer les performances aérodynamiques.

Des tests approfondis en soufflerie et des simulations CFD montrent que le Cerebel excelle dans des positions dynamiques et variées.

L'arrière du casque est fait d'EVA moulé doux recouvert de tissu aérodynamique pour réduire la traînée et augmenter le confort.

Le Cerebel est équipé d'une visière de chez Zeiss et utilise un système magnétique unique pour rester fermement en place.

La teinte de la visière est spécialement développée avec Zeiss pour améliorer le contraste de la surface de la route, permettant au cycliste de repérer les irrégularités ou les obstacles à temps.

Le système de fixation de lentilles magnétiques unique de POC est conçu pour garantir que la lentille est correctement positionnée pour une faible résistance à la traînée, et permet également une fixation et un retrait rapides.



A 370€ pour 350g, c'est une nouvelle option intéressante que s'offre aux triathlètes.

<https://www.pocsports.com/>

**N°9: MET**

Le Met Drone est porté notamment par Frédéric Van Lierde.

La conception aérodynamique et large du MET Drone dirige le flux d'air, réduisant considérablement les turbulences et la traînée.

La conception unique ajoutant un volume supplémentaire sur les côtés du casque guide l'air sur les épaules du triathlète, une zone naturelle de turbulence qui crée la résistance au vent et la traînée.

Un système de canaux d'air internes maximise le refroidissement tout en guidant l'air chaud loin de votre tête sans sacrifier la fonction aérodynamique.

La visière MAG-CLIP maximise l'aérodynamisme, créant une forme de goutte d'eau.

Les puissants clips magnétiques en néodyme à profil bas maintiennent la visière bien en place lorsqu'elle est attachée au corps du casque, sans sacrifice aérodynamique et sans risque de désalignement due aux vibrations.



Un revêtement anti-buée assure la clarté de la visière. Les sangles du Drone Wide Body sont conçues pour faciliter l'évaporation de la transpiration et pour fournir une plus grande résistance à la traction avec moins de poids.

Les points d'ancrage de la sangle MET Drone sont intégrés dans le polystyrène, une caractéristique technique qui améliore l'aérodynamique en laissant l'extérieur de la

coque exempt de bords qui pourraient perturber le flux d'air.

A 350 pour une taille M et 300€, le Met Drone mérite amplement sa place dans le top 10.

<https://shop.met-helmets.com/>

**N°10: ENDURA AEROSWITCH**

Endura était connue jusqu'à présent pour ses tenues développées par Simon Smart en Ecosse. Aujourd'hui, Endura s'est également lancée dans la conception de casque et l'on ne doute pas que la marque va gravir les échelons très rapidement. Voici les principales caractéristiques de ce casque :

- Noyau Koroyd® intégré pour une protection supérieure, légère et respirante,
- Fentes d'aération avant larges pour une circulation d'air accrue,
- Visière complète avec traitement anti-buée avec attaches magnétiques,
- Système d'ajustement à micro-ajustement à une main,
- Mallette de transport EVA et sac de casque inclus

<https://www.endurasport.com/>



Maintenant, chacun sait qu'un casque n'est aéro que s'il vous convient. Il se doit donc d'être assez confortable pour le supporter sur la distance. Il doit également être capable d'améliorer la thermorégulation par déperdition de chaleur par convection et évaporation. Enfin, il se doit d'être le plus aérodynamique possible et cela en s'adaptant à votre position sur le vélo.

Pour vérifier qu'un casque vous convient, il est utile de se rendre dans une soufflerie. En France, on a la chance d'avoir une soufflerie à Nevers Magny-Cours gérée par

Ace qui s'investit beaucoup dans le monde du cyclisme et du triathlon.

Par ailleurs, les tests en soufflerie se sont démocratisés. Auparavant réservés à une élite, ils sont maintenant relativement accessibles financièrement.

Aussi, des marques comme Garmin et Notio Konect vont bientôt mettre à la disposition des tests de terrain susceptibles de tester en temps réel votre position et votre monture avec vos accessoires.

NOUVEAUTE MATOS



## **GIRO VANQUISH**

# **LA NOUVEAUTE MATERIEL DE SIMON BILLEAU**



PAR SIMON BILLEAU

Le monde cycliste a beaucoup évolué cette dernière décennie. Autrefois conservatrice sur de nombreux points, le cyclisme moderne est maintenant à l'avant-garde en termes d'aérodynamisme. Il suffit de regarder l'une des magnifiques classiques durant le printemps pour s'en rendre compte. Les coureurs s'emploient à tirer avantage de leur monture et de leur équipement. Les casques route aéro ont donc récemment vu le jour dans les pelotons cyclistes. Le Giro Vanquish est utilisé notamment par les équipes Katusha et BMC.

De même, en triathlon, les casques aérodynamiques à pointe longue étaient légion dans les parcs à transition. Aujourd'hui, on voit l'apparition de casques à pointe courte ou des triathlètes de renom comme Terrenzo Bozzone utilisant des casques route aéro notamment parce que les conditions météo extrêmes rencontrées sur certains ironmans peuvent rendre difficiles la thermorégulation (voir notre dossier spécial casques aéro).

Or, la thermorégulation ou évacuation de la chaleur produite par le corps humain est l'un des 2 déterminants de la performance en ironman.



Le Giro Vanquish est le dernier né de l'entreprise américaine.

La marque avait déjà lancé la mode des casques routes aéro il y a 5 années avec le Giro Air Attack.

Les trois mots-clés de ce casque se résument à l'aérodynamisme, la thermorégulation et un surplus de sécurité :

Des mois d'analyse aérodynamique et de tests sur le terrain ont déterminé le design de ce casque.



## NOUVEAUTE MATOS

La technologie « Transform Air™ » est un décrochage de la surface extérieure du casque dans le dernier tiers de la coque. Ce décrochage est censé reproduire les performances d'un casque à pointe longue. Ce décrochage serait le meilleur compromis en terme d'adaptabilité aux conditions de course (vent de côté, tête relevée pour s'orienter, tête abaissée pour s'hydrater, position assise traditionnelle, ...).

Leur résultats montrent que le Vanquish est 7% plus rapide que le prédecesseur Air Attack et 13% que leur modèle phare pour la route, le Synthe.

Il serait également 2% plus rapide lorsqu'il est équipé de la visière magnétique.



Qui plus est, ce casque est plus léger qu'un casque à pointe longue ce qui réduit la fatigue des muscles du cou. Le Vanquish pèse seulement 354g avec la visière magnétique.

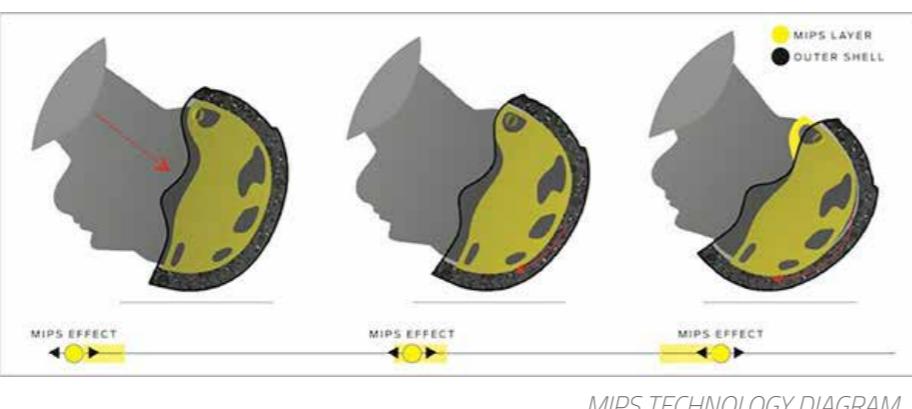


Les « Wind Tunnel™ » ou les 2 aérations à l'avant permettent d'améliorer l'aérodynamisme et d'optimiser la ventilation. L'air est aspiré dans le casque et projeté à l'arrière par 6 trous.

La visière magnétique, « Vivid Shield™ », désignée en collaboration avec Optics by Zeiss améliore le flux d'air autour du champ de vision et augmente le contraste et la définition tout en gardant des couleurs naturelles.

On apprécie grandement le caractère magnétique de la visière. En cas de brouillard ou de vision réduite, il suffit de retourner la visière et de la clipper sur l'avant du casque. Les aimants de ce casque fonctionnent à merveille. La visière n'a jamais bougé malgré l'emploi sur des routes granuleuses.

La technologie MIPS qui est un système de protection à l'impact multi-directionnel et le brevet déposé



« Roc Loc® Air » font de ce casque un concentré de ventilation, de confort et de stabilité. Inutile donc de serrer trop fort la molette de serrage à l'arrière.

La technologie MIPS et le Roc Loc Air protègent mieux la tête à certains angles d'impact. La surface interne reliée au casque permet un mouvement d'ajustement de 5 à 10mm. Cette couche interne oriente l'impact d'un angle perpendiculaire à la tête à un angle où l'énergie transmise à la tête est moindre comme si l'impact ne faisait que ricocher. Par ailleurs, « Progressive Layering™ », où plusieurs étages de mousse ABS se superposent, rendent ce casque plus sûr. (cf. photo MIPS TECHNOLOGY DIAGRAM en bas de page).

Sans vouloir promouvoir autre mesure cette technologie, il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que MIPS réduit fortement la conséquence sur le cerveau d'un accident. Je ne peux donc que vous inciter grandement à choisir un casque doté de cette option.

Ce concentré de technologie a fait ses preuves. Il faudra néanmoins débourser 279€ pour se l'approprier. Une fois le pas franchi, vous n'aurez plus qu'à choisir parmi les 6 coloris proposés.

Plus d'informations : [http://www.giro.com/eu\\_en/vanquish-mips.html/](http://www.giro.com/eu_en/vanquish-mips.html/)

www.film-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

Dimanche 12 août Distance M - Olympique → 6h50 Femmes / 7h00 Hommes

Lundi 13 août Distance S - Triathlon des Légendes → 10h20 Femmes / 10h30 Hommes

Mercredi 15 août Distance XXL - Embrunman → 5h50 Femmes / 6h00 Hommes

# Cervelo P5SIX



## MONTAGE D'UN CERVELO P5SIX MULTILINGUISME, STÉRÉOTYPES ET PRÉCISION SUISSE

Des lignes pures. Un noir mat élégant, un logo noir brillant qui s'y camoufle en refusant de crier haut et fort son origine. Des angles traîtreusement arrondis et une sobriété trompeuse masquant mal une agressivité qui ne demande qu'à surgir sur un coup de pédale.

Peut-être sont-ce ces quelques griffures jaunes qui attrapent le regard et filent au vent pour suggérer que la performance est à l'ordre du jour ? Ou seraient-ce plutôt ces deux petits mots qui jaillissent du tube horizontal en affirmant que l'objectif final va au-delà des couleurs et des composants pour se résumer simplement à...

### **SIMPLY FASTER**



Pour ceux qui ont des lacunes en anglais, comprenez « plus rapide, simplement ». Il s'agit du slogan d'une des plus grosses marques de vélo dans le triathlon, Cervélo, inscrit pour le plaisir de nos yeux sur un modèle P5six :

Un joli kit-cadre, une mini-montagne de pièces détachées et de composants haut de gamme étalées en désordre sur l'atelier d'un garage, et un passionné de vélo qui se porte volontaire pour assembler le tout... Top chrono !

Le challenge est considérable. Monter un engin de contre-la-montre moderne, c'est un peu comme se promener dans une zone de transition avant un Ironman : le climat est international, et il faut être polyglotte pour s'y retrouver.

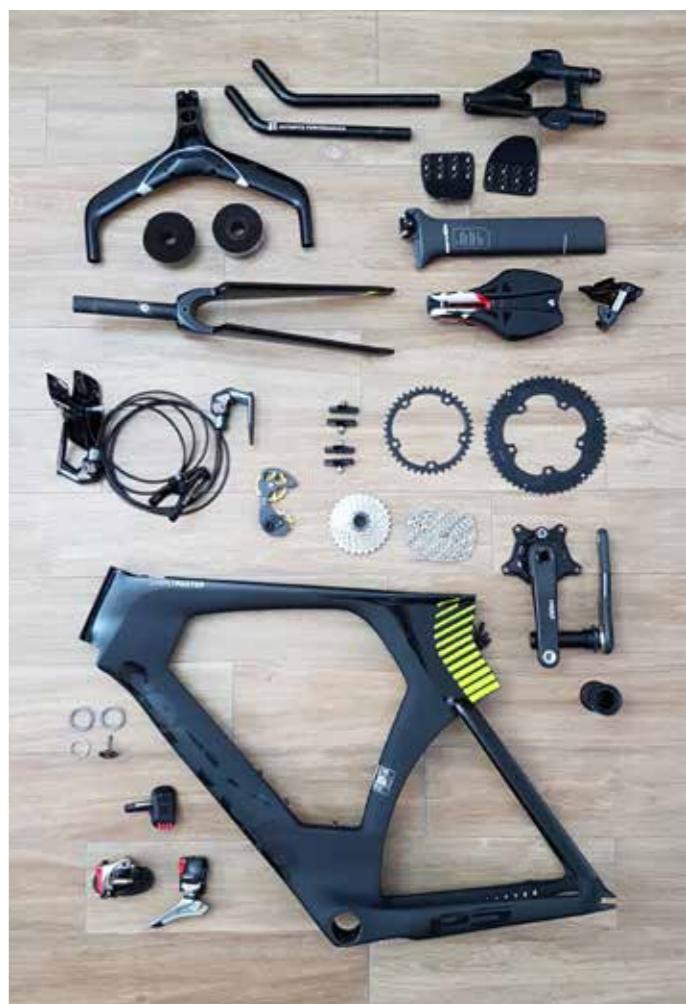
Lisez : vous feriez mieux de parler un peu d'English si vous avez oublié votre pompe le matin de la course, et quand on a roulé en Shimano toute sa vie, on a besoin de Google pour parler en Sram.

Bref. L'aventure commence en France. Mais pour régler aux petits oignons un si bel engin, ne vaudrait-il pas mieux s'assurer qu'il soit monté et bichonné avec une précision horlogère suisse... ? Premier « fail », le mécano volontaire

est français. Peu importe : on ne lui tiendra pas rigueur, au moins son atelier est sur sol helvétique. Le voyage peut démarrer !

On déballe, on dispose les pièces, dans l'ordre cette fois-ci, sur le sol de l'atelier... Waouh, SRAM a mis autant de temps à développer les packagings que les dérailleurs ! Ça claque, comme on dit dans le jargon. On s'arrête, on admire, et déformation bloggeur oblige, on aligne tout pour faire une série de flatlays.

Le cadre n'est même pas encore sur le pied, ça va être long ! (Remarquez, on n'a jamais accusé les Suisses d'être rapides, LOL.)



### **KIT-CADRE CERVELO P5SIX** ORIGINE : CANADA.

Massif et imposant comme une bâtie en bois, mais une surface aussi douce et voluptueuse qu'une coulée de sirop d'érable sur une gaufre. La couleur et les lignes, on en a parlé. On est complètement séduit.

En bonus, et contrairement à beaucoup de vélos de CLM dans le triathlon, le cadre est approuvé UCI, ce qui permet aussi de s'aligner sur les chronos locaux. Plus d'excuses !

Un peu plus brouillon quand même sur les petits détails...

Fixation du cache sous le cockpit : pourquoi mettre une grande vis solide quand on peut en placer trois minuscules à des hauteurs arbitraires ? La fabrication est un peu moins que parfaite... on s'explique avec les vis, la pièce finit par se ranger, mais l'harmonie avec le cache de frein dessous est approximative. Esthétiquement on ne voit rien dès qu'on s'éloigne de 30cm, mais pas sûr que le wind tunnel apprécie.



Une obscure vis où le cadre se courbe pour épouser la forme de la roue arrière, à hauteur de pédalier... Intrigués, on dévisse : on retire un tiroir secret en plastique digne de 007... Quessé qu'c'est ça ? Non, ce n'est pas pour planquer la batte qui descend les ours polaires et les elks, ni pour le puck de réserve en cas de match de hockey improvisé. C'est pour le kit de crevaison ! Pas complètement bête, mais on espère pour vous que vous ne crevez pas de la roue avant en course (moche de devoir enlever les deux roues...), et que vous avez prévu la clé Allen dans la poche avec vos gels !

## GROUPSET SRAM RED

### ETAP

ORIGINE : USA



Ça blablate. Oh my God, que ça blablate. Sur les boîtes, des lignes de poésie dressant l'apologie du cyclisme lol. Sur les modes d'emploi, quinze variantes pour le montage du BlipBox et du pédalier. Dans les emballages, des rondelles, des spacers, des embouts en formes, matériaux et coloris variés qui ont sans doute chacun une histoire de dingue, mais malheureusement pas celle qui nous intéresse vraiment.

Plan B, on improvise. Fail.

Plan C, on demande l'avis du public.

Brian ne nous aide pas beaucoup, he iz toujours in ze kitchen, du coup on a recours aux réseaux sociaux pour que le magnifique pédalier avec capteur de puissance Quarq intégré, tourne sans accroc dans le boîtier BB Bright du P5. Oh yeah !



(Pour ceux qui cherchent la solution de compatibilité entre ces deux éléments, sachez qu'il faut la manivelle gauche et une rondelle ondulée du côté non-pédalier, puis dans l'ordre une entretoise en aluminium, une rondelle plastique et enfin le pédalier de l'autre. Vous pouvez laisser de côté l'anneau étrange de pré-tension et les divers pièces plastiques, mais ajoutez au besoin un ou deux anneaux transparents. Bref, it's complicated.)

Cependant une fois les dérailleurs posés, les 4 blips installés et le tout programmé, force est de constater que le résultat est plutôt awesome. Aucun fil pour casser les lignes, aucune batterie à coincer dans la tige de selle... Le BlipBox servant à relayer les infos des boutons aux dérailleurs se place discrètement en-dessous des prolongateurs. Grâce à une des nombreuses pièces à disposition dans la boîte, on peut même monter un compteur par-dessus et le cacher entièrement. L'ensemble est propre, soigné et efficace. On retourne lire la poésie sur les boîtes, c'est not bad non plus.

## CAGE DÉRAILLEUR CARBON

### DRY

ORIGINE : JAPON

Fait véridique, on commande des sushis à l'emporter pour la pause repas au milieu du montage. On en profite pour retirer la chape SRAM au dérailleur arrière et la remplacer par l'option Carbon Dry, à roulement céramiques avec galets 11 et 15 dents.

Guère présent sur le marché européen – marketing et investissements américains se faisant – nous ne connaissons que très (trop) peu cette marque nipponne spécialisée dans le dub automobile (comprenez le

tuning de véhicules ultra haut de gamme), et c'est plutôt dommage. La finition de cette chape de dérailleurs rejoint les standards helvétiques en termes de précision et qualité. C'est prémium, c'est personnalisé, c'est bien assemblé, et surtout : ça toooooooooooooourne. On adore.

## FREINS MAGURA

ORIGINE : ALLEMAGNE



Precis. Tellement précis que si le mécano n'assure qu'à 99.9%, ça ne fonctionne pas.

Les freins hydrauliques sont une excellente option dans le cas où, comme ici, les multiples angles et retournements entre le levier et le frein peuvent gêner le coulissement d'un câble dans une gaine. Un fluide – de l'huile en l'occurrence – ne se soucie guère de virages.

Mais naturellement, les freins sont livrés d'une pièce : levier d'un côté, étrier de l'autre, une durite qui les relie... impossible de passer quoi que ce soit dans le cadre sans ouvrir quelque part. Un petit tour de clé à molette, trois coups de pince, un peu d'huile de coude et quelques nouvelles olives\* (pas la version provençale) plus tard, c'est chose faite.

\* L'olive est le nom donné au petit anneau en laiton qui se place au bout de la durite, entre la vis de serrage et l'étrier. Elle s'écrase au serrage pour assurer l'étanchéité du système et n'est donc pas réutilisable.

Dernière étape inévitable : la purge. En effet, même avec le plus grand soin, l'ouverture du système hydraulique laisse entrer quelques bulles d'air, rendant inefficace le freinage. Même si en CLM on ne freine jamais, ce serait dommage de faire un Rasmussen (soleil) dans un virage.

Hormis la spécialité de l'hydraulique, les étriers se montent de façon standard sur le cadre ; les patins sont ajustés sans souci aussi. C'est parfait !

Pour terminer, on clippe à l'avant le cache plastique un bisschen fragile, pas forcément digne de l'ingénierie allemande pour le coup, pour donner un peu d'aérodynamisme (tout au moins visuel) à l'ensemble.

On prend note de mettre en relation les designers Magura et Cervélo, histoire que les formes à l'avant du vélo s'emboîtent un peu mieux !



## ROUES

### ASTERION SCHWARZ 60SL

ORIGINE : FRANCE

Elles ont de la gueule, ces roues. Elles en ont aussi une grande. Le corps de roue libre clique... non, il claque de façon franche et précise, un bruit traître qui crisperait bon nombre de poissons pilotes. On n'est pas si délicat, on coupe la sono et on fait tourner la roue arrière sur le pied juste pour le plaisir d'entendre la musique...

C'est beau. On imagine déjà le carbone ronronnant à la moindre relance, une nervosité prête à rugir comme chez l'aoûtien qui part au camping avec la SNCF.



## PNEUS

### CONTINENTAL COMPETITION LTD

ORIGINE : ALLEMAGNE

Précis, au millimètre près. Tellement précis que la circonférence du boyau (même détendu) correspond exactement à celle de la jante. Pas grave, la marque est LA référence quand il s'agit de gommes, et on a 12h après la pose de la colle sur la jante pour se préparer.

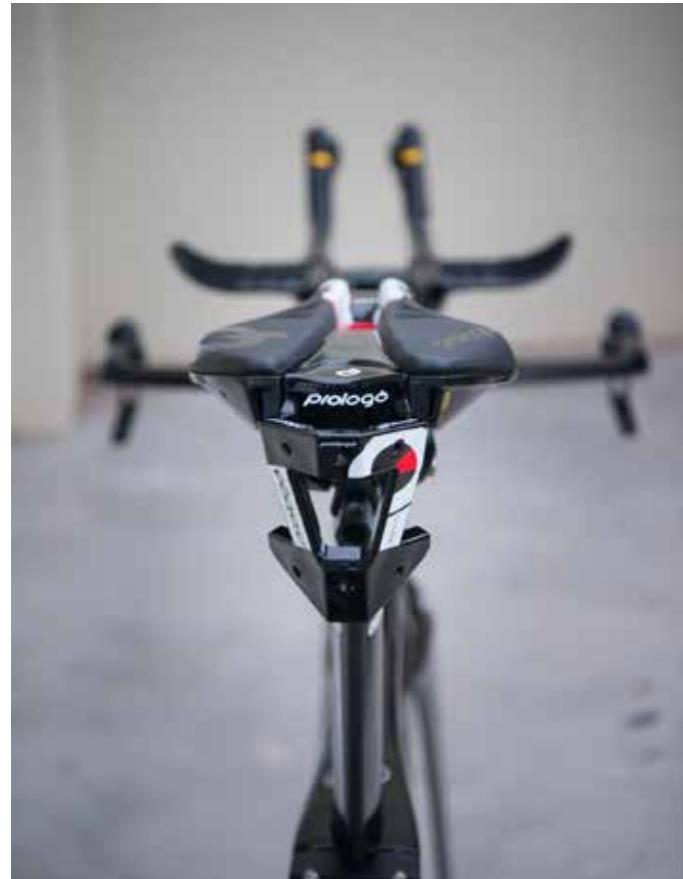
C'est parti. Vingt minutes, quatre bras et deux litres de sueur (mais aucun monte-pneu) : le Conti Competition Ltd est en place. L'entraînement du jour est rentré, il a même été partagé sur Strava. Kudos.

Scheiße. Il y a deux roues.



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

2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele

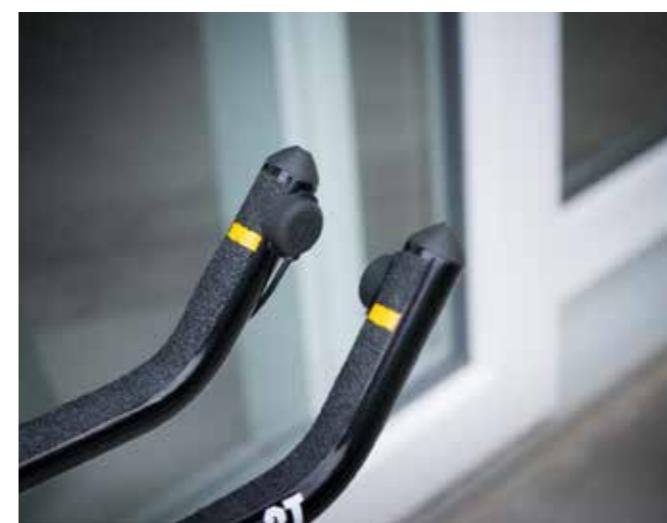
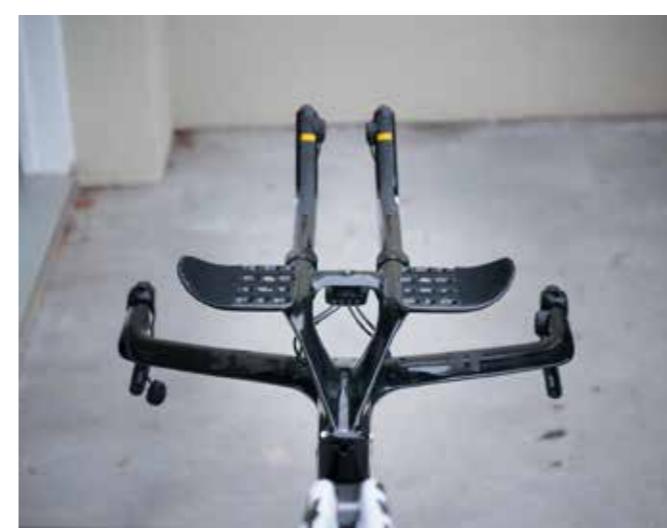
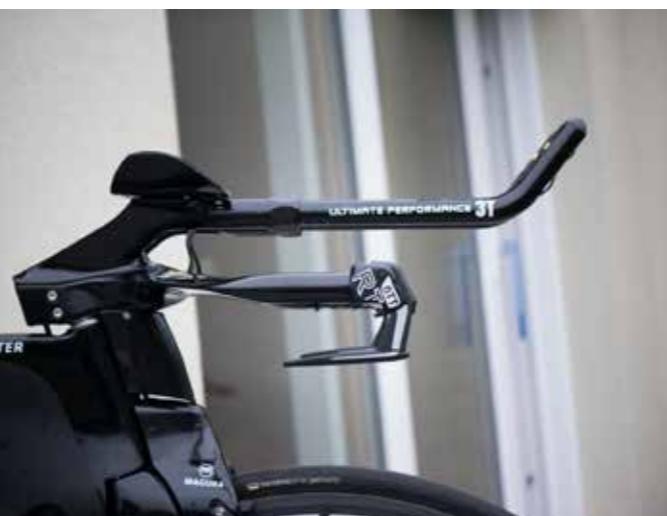
**SELLE PROLOGO TGALE****CPC PAS NACK**ORIGINE : ITALIE

Autrement dit la Lamborghini des selles sur le marché actuellement. Entièrement en carbone, elle confirme que la marque Prologo met la priorité sur l'innovation, la technique et les matériaux.

Une surface texturée en bec de selle vise à atténuer les vibrations de même qu'empêcher le glissement vers l'avant en position de chrono. Elle est sans doute moins efficace que le papier de verre choisi par Tony Martin, mais laisse au moins le cuissard et tous bijoux intacts.

Des rails en carbone complètent le look premium mais nécessitent un chariot différent de celui livré avec le vélo. Enfin, un porte-bidon se visse directement sous la selle pour la longue distance. Vous pouvez également y fixer un kit de crevaison, choix peut-être plus judicieux que le tiroir 007 planqué dans le cadre.

Bellissimo ! Les dernières touches sont apportées. Le cavatappi que formait le bartape est tendu et enroulé autour des grips du guidon ainsi que les extrémités des prolongateurs. Il sera utile pour lisser un tant soit peu les vibrations de la route, et servira par la même occasion à dissimuler et surtout immobiliser les blips eTap. Tout est dans le contournement et la tension du bartape, un art que Leonardo (da Vinci) nous aurait sans doute envié.

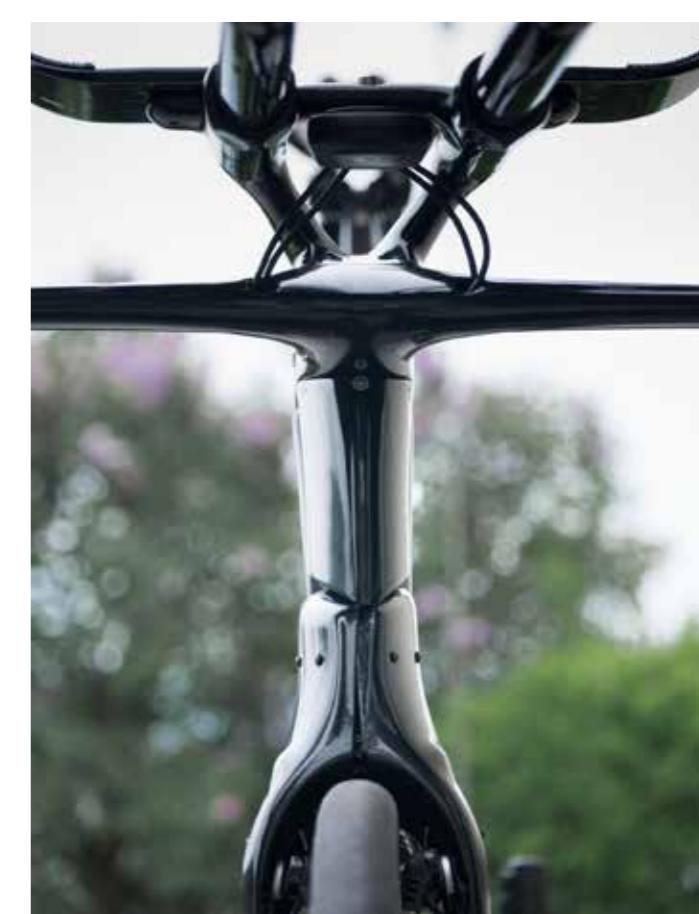
**BARTAPE PROLOGO**ORIGINE : ITALIE**L'ÉVIDENTE DERNIÈRE**ORIGINE : SUÈDE

Il reste une entretoise sur l'établi...

**CONSEIL DE PRO**

Le dévissage de la direction dévoile un tube en aluminium glissé et collé à l'intérieur du pivot de fourche en carbone ; il est couplé à une étoile de direction basique. C'est un peu dommage, notamment si la colle prévue pour maintenir les deux tubes ensemble se réduit en poussière... Compliqué d'expliquer à votre moitié que vous avez dépensé 10'000€ pour un vélo, pour ensuite rentrer avec un guidon et une clavicule en moins.

Pour un peu plus de sécurité, retirez donc le tube en aluminium (ici, il est sorti tout seul...) et remplacez le jeu de direction par un expandeur prévu pour les pivots de fourche carbone.



## CONCLUSION

Des lignes pures. Des câbles invisibles. Des technologies de pointe pour une précision sans compromis. Des composants haut de gamme pour faire ressortir toute l'agressivité d'un vélo. Deux mots enfin qui promettent d'affoler les radars. SIMPLY FASTER.

Entrecoupé de sushis, shootings photo et symphonies de roue libre, l'assemblage a été tout sauf FAST. Il a en effet fallu un temps parfaitement suisse pour apprécier et installer même la plus petite vis.

Ça en valait la peine. La qualité de tous les composants est bluffant. Certaines pièces usinées de même que quelques choix d'intégration sur le cadre surprennent par leur... disons imperfection, mais au final, l'ensemble est saisissant.

Si le P5x a créé un battage médiatique considérable avec ses formes spatiales, il n'a pas pour autant réussi à faire de l'ombre à son petit frère. Moins cher, plus léger, plus classique mais tout aussi combatif et efficace, le P5 reste une valeur sûre et fiable.

Une machine de guerre comme on aime dire, avec certes quelques petites failles dans le design de l'artillerie, mais rien qu'une bonne paire de cuisses ne saurait surmonter !

Le P5six en état de rouler a retrouvé son point de départ en bord de mer – sans petit intermède à la frontière cette fois-ci.

Rendez-vous dans un prochain numéro pour un test sur route de la bête.

**“ La qualité de tous les composants est bluffant ”**



**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)



*Certains pourront être surpris lors des premières sorties*

La surface de prédilection de cette chaussure est bien évidemment la route ou son amorti excelle. Certains pourront être surpris lors des premières sorties au niveau des sensations mais cet effet s'estompe très rapidement pour au final se faire oublier. La Mach est donné pour un chaussant moyen que je trouve au final plutôt étroit et me convenant parfaitement. cela-dit, ce point sera à vérifier pour ceux et celles ayant un pied plus fort ou large.

La Semelle intermédiaire est constituée avec une couche supérieure PROFLY™ et une structure inférieure à injection très amortissant, elle est conçue pour allier PROpulsion, PROtection et maintien. Le tout dans un but d'optimiser l'amorti mais aussi le dynamisme de la chaussure.



La semelle extérieure RMAT® quant à elle assure accroche et durabilité. La technologie R-Mat, nouveau matériau de la semelle intermédiaire présente des caractéristiques exclusives : Un meilleur rebond, une

plus grande résistance, durabilité et une accroche exceptionnelle de la semelle externe, même dans des conditions de terrains humides.

La tige sportive épurée en mesh respirant traduit du caractère sportif et compétiteur de la Mach. vous avez tendance à vous asperger lors des Triathlons.

Le Mesh très technique et léger assure confort mais aussi respectabilité. Aucun frottement à l'usage, la Mach est sans aucun doute une bonne candidate à vos prochains Triathlon longue distance. Ce mesh a également pour avantage un séchage très rapide, très utile si

La semelle interne est amovible si besoin également.

La semelle est relativement flexible et ne conviendra pas à ceux recherchant une chaussure rigide. Cela n'altère pas le dynamisme de la Mach mais certains y verront peut être un petit manque de sensations.



## **HOKA ONE ONE** **MACH** **HOKA ONE**



PAR GWEN TOUCHAIS

*En test ce mois-ci la nouvelle Hoka One One Mach, probablement LE modèle qui conviendra le mieux aux Triathlètes courte et longue distance ! Pour les habitués de la marque, celle-ci est la digne remplaçante de la Clayton, vous y retrouverez donc toutes les qualités d'amorti, dynamisme et légèreté qui en faisait une chaussure redoutable pour le compétiteur.*

Fidèle à la marque, la Mach propose un Drop de 5mm (Talon 24mm / Méta 19mm) auquel il faudra donner un petit temps d'adaptation fonction de vos chaussures actuelles. Cela-dit et à l'usage j'ai trouvé que ce faible drop est atténué par l'effet «rocker» de la semelle qui aide au déroulé de la semelle



La Mach est annoncée à un poids de 231g en taille 42 2/3 ... on est donc dans du très light compte tenu de l'amorti proposé.



Un petit clin d'œil pour les triathlètes : une astucieuse languette à l'arrière de la chaussure permet d'améliorer l'enfilage lors des transitions éclairées



A noter l'effort de la marque pour proposer la Mach dans 4 coloris différents : noir/blanc, bleu/jaune (Niagara /Sulpher spring), rouge/noir (Racing red/Black), bleu (True blue/ Blueprint). Il y en a forcément pour tous les goûts !



Pour conclure ce test et pour partager ma petite expérience personnelle, laissez moi partager avec vous la raison pour laquelle je vois Hoka One One comme une marque à part dans le paysage triathlétique. Passons outre l'aspect marketing et les « a priori », Hoka One One a ce mérite d'offrir une réelle alternative à ce qui existe sur le marché. On a tous rêvé de courir en racing flat nos Ironman à 15km/h ... mais au final combien d'entre nous sont concernés ?

En puisant dans ses origines de chaussure de Trail, Hoka a su transposer sur route nombreux de qualités pouvant vous permettre d'améliorer vos performances. Non



pas en vous faisant courir plus vite mais en vous faisant courir plus longtemps sans ralentir ...

En 2015, j'enchaînais personnellement les petits bobos au point de ne plus pouvoir faire 2 footings par semaine notamment du à une douleur sous le pied. En désespoir de cause, l'achat d'une paire de Hoka One One (Clayton) aura finit par me permettre de recourir pour au final faire ma meilleure saison longue distance. Evidemment il ne faut pas y voir une vérité ... mais parfois quelques retours d'expériences personnelles valent tous les arguments marketing !



Reste le prix, 150 euros que je trouve trop élevé mais cela colle au marché actuel et à la concurrence. On reste sur des produits « consommables » et tout le monde ne peut pas se permettre un tel budget chaussure !



**THE SWEETEST CUSHION**

**The CLIFTON 5.** Marshmallow-soft cushion. Marshmallow-light weight.

Fizik  
Pedaled



**UNE TENUE POUR  
L'ÉTÉ ?**

**FIZIK - PEDALED**



PAR GWEN TOUCHAIS



*L'été arrive et il est temps de sortir vos plus belles tenues afin de profiter du soleil.*

*On vous présente ce mois-ci un ensemble 100% Made in Italy de plus bel effet composé d'un cuissard Fizik Link R1 et du tout nouveau maillot PEdALED Heiko.*

*Ces deux produits surfent sur la tendance actuelle en affichant un léger look rétro (pour ne pas dire Hipster) tout en utilisant les dernières innovations techniques disponibles pour confectionner des vêtements cyclistes performants.*

**CUISSARD FIZIK LINK R3 :**

Fizik est capable de proposer des cuissards adaptés à votre assise, c'est-à-dire à votre selle. Evidemment cela reste plus facile pour Fizik que pour les autres dans la mesure où aujourd'hui la marque domine également le marché de la selle. Encore fallait-il prendre le risque de s'y essayer.

Comme nous vous l'avons déjà présenté lors d'un numéro précédent, Fizik décline sa gamme selle en 3 grandes catégories : Bull, Chameleon et Snake. Chacune d'elle correspond à un profil cycliste particulier basé sur la souplesse de celui-ci. Un coureur peu souple s'orientera donc vers une Aliante (Bull) alors qu'un coureur souple pourra lui se poser sur une Arione (Snake).

**“ Ces deux produits surfent sur la tendance actuelle en affichant un léger look rétro**

Il est alors aisé de comprendre que les points d'appui sur la selle seront eux aussi différents dans la mesure où ils sont influencés par la rotation du bassin. Il est donc nécessaire de proposer des zones de «padding» différentes au niveau du cuissard afin d'améliorer le confort ... et la performance.

Revenons donc à notre modèle de test, un cuissard Link R3 «Bull»... adapté à la souplesse très relative du testeur.

Le Link R3 est un cuissard léger pour une pratique estivale, il se révèle très aéré et sèche en quelques minutes à peine le sommet franchi et la descente entamée. En sortie de machine à laver, il est presque déjà prêt à être réutiliser.

Au niveau coupe, le cuissard offre une légère compression très agréable sans être excessive. Il vous faudra donc veiller à ne pas prendre une taille trop grande afin d'en profiter pleinement. Le Cuissard tient parfaitement en place grâce aux bretelles sans générer d'irritation lors des longues sorties. Aux niveaux des cuisses, le Link R3 offre également un très bon maintien et ne bouge absolument pas au pédalement grâce à une bande silicone ... et ce quelque soit la taille de vos cuisses ! Les coutures sont de très bonne facture et laissent présager d'un produit fiable sur le long terme. Après quelques mois d'utilisation, celui-ci ne montre pour l'instant aucun signe d'usure.



Pour finir et conclure nous avons pu constater que le confort est au rendez vous, et c'est bien la ce qu'on recherche sur un cuissard ! Est-ce du à l'association avec une selle Aliante ? Il est difficile de le dire, mais force est de constater que c'est le cuissard avec lequel votre testeur trouve maintenant le plus de plaisir a rouler.

Le Link R3 est disponible dans un coloris unique noir, pour un poids d'environ 190 grammes et un prix de 180 euros.

Ce n'est certes pas un prix d'entrée de gamme, mais on est encore loin de certains prix proposés chez la concurrence. Cela-dit, Fizik nous

propose un cuissard haut de gamme avec le Link R1 à un prix de 275 euros. A ce prix le cuissard gagne en légèreté et offre des coutures thermo-soudées.

**Disponible sur l'e-shop Fizik !**

## **MAILLOT PEDALED**



Et quoi de mieux qu'un maillot PEDALED pour s'associer à notre cuissard Fizik Link R3 ?

Un manque d'objectivité m'oblige à vous avouer le parti pris de votre testeur pour cette marque ... J'aime tout chez PEDALED : la philosophie, les coupes, la finition et le look !

PEdALED représente à la fois l'aventure, le gout de l'effort et l'authenticité représentant ainsi la

conception d'une pratique cycliste traversant le temps et les époques. Alors quand une marque met autant d'effort et d'application dans l'élaboration de ses produits, le résultat est bien souvent à la hauteur.

Ce maillot Heiko utilise le nouvellement développé textile «sensitive» offrant une très grande respirabilité. La coupe n'est pas la plus sportive de la gamme mais reste dans la tendance actuelle des maillots très

prêt du corps grâce au côté «stretch» du textile. Ce textile offre également une protection parfait aux UV.

Le maillot dispose de 3 belles poches cargo afin d'emmener tout le nécessaire à de longues sorties estivales (ravitaillement, veste pluie, ...). Une poche zip est également présente afin d'y mettre par exemple vos clés. Le Heiko est un maillot très léger offrant l'avantage de sécher extrêmement rapidement et de se faire oublier une fois enfilé. Revers de la médaille, il ne vous faudra pas oublier votre petit coupe-vent si vous partez très tôt le matin afin de couper un peu le vent.

Le maillot Heiko est proposé à un prix de 100 euros et 5 coloris (blanc, rouge, bleu, blanc et gris).

Tous les détails sur le site de la marque

<https://pedaled.com>



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

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

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



## Rendez-vous de ...

## JUIN - JUILLET

### 1<sup>er</sup> juin 2018

VICO (20) : RAID OXY JE AVENTURE « SFIDA NATURA» / [christophe.gianni@ct-corse.fr](mailto:christophe.gianni@ct-corse.fr)

PORTIVECHIU (PORTO-VECCHIO) (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

### 2 juin 2018

CANNES (06) : AQUATHLON OPEN SEASON 2018 / [elbazjulien3777@gmail.com](mailto:elbazjulien3777@gmail.com)

HYÈRES (83) : 4E AQUATHLON DES ÎLES D'OR / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

PARIS (75) : RUN&BIKE DU RMA PARIS TRIATHLON / [www.rma-triathlon.fr](http://www.rma-triathlon.fr)

SAINTE-PAUL-LÈS-DAX (40) : TRIATHLON JEUNES DU LAC DE CHRISTUS / [www.tiptiptop.top](http://www.tiptiptop.top)

VINEUIL (41) : 2E CROSS TRIATHLON

DE VINEUIL - PISCINE DU LAC DE LOIRE / [vineuil.triathlon.free.fr](http://vineuil.triathlon.free.fr)

BRAY-DUNES (59) : TRIATHLON DE BRAY-DUNES / [bd.tl59.fr](http://bd.tl59.fr)

VICO (20) : RAID OXY JE AVENTURE « SFIDA NATURA» / [christophe.gianni@ct-corse.fr](mailto:christophe.gianni@ct-corse.fr)

LA-BARTHE-DE-NESTE (65) : RAID ISAE / [www.raidisae.fr](http://www.raidisae.fr)

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID AMAZONES / [www.touquetraidamazones.com](http://www.touquetraidamazones.com)

PORTIVECHIU (PORTO-VECCHIO) (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

SIDIAILLES (18) : SWIN RUN SIDIAILLES / [clubtrisud18@gmail.com](mailto:clubtrisud18@gmail.com)

PLOUGONVELIN (29) : IROISE SWIMRUN / [loren.auffret@gmail.com](mailto:loren.auffret@gmail.com)

CLERMONT-L'HÉRAULT (34) : TRIATHLON DU SALAGOU / [www.triathlonduusalagou.com](http://www.triathlonduusalagou.com)

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES LACS DE L'AUBE / [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

MONTAUBAN (82) : TRIATHLON MONTAUBAN / [triathlondemontauban.fr](http://triathlondemontauban.fr)

SIREUIL (16) : TRIATHLON DU PONT DE SIREUIL / [www.triathlonsireuil.com](http://www.triathlonsireuil.com)

### 3 juin 2018

VILLEFRANCHE-SUR-SAÔNE (69) : TRIATHLON DE VILLEFRANCHE SUR SAÔNE / [celine.tavaud@free.fr](mailto:celine.tavaud@free.fr)

NICE (06) : 13E AQUATHLON DE NICE / LA-BARTHE-DE-NESTE (65) : RAID ISAE / [www.raidisae.fr](http://www.raidisae.fr)

SALON-DE-PROVENCE (13) : TRIATHLON SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / CLM ET AQUATHLON JEUNES DE SALON-DE-PROVENCE / [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

LURE (70) : CROSS TRIATHLON DE LA SALINE / [hautesaone-crosstriathlon.fr](http://hautesaone-crosstriathlon.fr)

ARROMANCHES (14) : ARROMANCHES D DAY CROSS TRIATHLON / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

BAJAMONT (47) : TRIATHLON DE L'AGENAIS / DE [suagentriathlon.wordpress.com](http://suagentriathlon.wordpress.com)

SAIN T - F A R G E A U - P O N T H I E R R Y (77) : TRIATHLONS DU GÂTINAIS / [triathlon-ponthierry.fr](http://triathlon-ponthierry.fr)

VICO (20) : RAID OXY JEUNES AVENTURE « SFIDA NATURA» / [christophe.gianni@ct-corse.fr](mailto:christophe.gianni@ct-corse.fr)

LE TOUQUET (62) : TOUQUET RAID AMAZONES / [www.touquetraidamazones.com](http://www.touquetraidamazones.com)

NICE (06) : 13E AQUATHLON DE NICE / LA-BARTHE-DE-NESTE (65) : RAID ISAE / [www.raidisae.fr](http://www.raidisae.fr)

BRASSY (58) : MORVAN SWIM RUN / [www.sainte-genevievetriathlon.com](http://www.sainte-genevievetriathlon.com)

MALAFRETAZ (01) : SWIMRUN MONTREVEL-



EN-BRESSE / [www.facebook.com/PeronnasOrientationTriathlon](http://www.facebook.com/PeronnasOrientationTriathlon)

AUREC (43) : TRIATHLON D'AUREC ET DES GORGES DE LA LOIRE / [triathlon-aurec.fr](http://triathlon-aurec.fr)

OBERNAI (67) : TRIATHLON INTERNATIONAL D'OBERNAI-BENFELD / [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)

SAUMUR (49) : TRIATHLON DE SAUMUR / [www.espace-competition.com/v2/](http://www.espace-competition.com/v2/)

SEILHAC (19) : TRIATHLON DU PAYS DE TULLE / [tulletri.onelinetri.com](http://tulletri.onelinetri.com)

VERDUN (55) : TRIATHLON DE VERDUN / [www.verdunmeusetriathlon.fr](http://www.verdunmeusetriathlon.fr)

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES LACS DE L'AUBE / [www.troyes-triathlon.com/tos/trilac.html](http://www.troyes-triathlon.com/tos/trilac.html)

HYÈRES (83) : 6E TRIATHLON DE HYÈRES / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

CHANTONNAY (85) : TRIATHLON LONGUE DISTANCE DE CHANTONNAY / [www.espace-competition.com/v2/index.php?module=inscription&action=preinscription&competition=1291](http://www.espace-competition.com/v2/index.php?module=inscription&action=preinscription&competition=1291)

DOUSSARD (74) : TRIATHLON DE DOUSSARD / [tmt-triathlon.com](http://tmt-triathlon.com)

PIOLENC (84) : VENTOUXMAN / [www.njuko.net/ventouxman2018/select\\_competition](http://www.njuko.net/ventouxman2018/select_competition)

CLERMONT-L'HÉRAULT (34) : TRIATHLON DU SALAGOU / [www.triathlonusalagou.com](http://www.triathlonusalagou.com)

SAMES (64) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE SAMES / [www.triathlonsames.fr](http://www.triathlonsames.fr)

SIREUIL (16) : TRIATHLON DU PONT DE SIREUIL / [www.triathlonsireuil.com](http://www.triathlonsireuil.com)

MONTAUBAN (82) : TRIATHLON DE MONTAUBAN

/ [triathlondemontauban.fr](http://triathlondemontauban.fr)

PORT-BRILLET (53) : TRIATHLON DES ÉTANGS / [scsportbrillet.clubeo.com](http://scsportbrillet.clubeo.com)

COMBREUX (45) : TRIATHLON BRIN D'AMOUR 2018 / [organisation@orleans-triathlon.com](mailto:organisation@orleans-triathlon.com)

TRÉGASTEL (22) : TRIATHLON DE LA CÔTE DE GRANIT ROSE / [triathlon-cotedegranitrose.fr](http://triathlon-cotedegranitrose.fr)

SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

## 6 juin 2018

SECRET (20) : CORSICA RAID AVENTURE 2018 / [www.corsicaraid.com](http://www.corsicaraid.com)

## 9 juin 2018

TOULON (83) : TRIATHLON DES JEUNES ET DES FAMILLES / [www.toulonvartriathlon.com](http://www.toulonvartriathlon.com)

CADARSAC (33) : TRIATHLON DU MILLÉSIME /

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

ARMOY (74) : TRIATHLON DE THONON LES BAINS / [www.thonon-triathlon.fr/le-triathlon-de-thonon](http://www.thonon-triathlon.fr/le-triathlon-de-thonon)

JUMIÈGES (76) : TRIATHLON DE JUMIÈGES-LE MESNIL / [triathlondumijieges.jimdo.com](http://triathlondumijieges.jimdo.com)

DANNEMARIE (68) : IRONTRI / [adhesionironclub@gmail.com](mailto:adhesionironclub@gmail.com)

BOURG-D'OISANS (38) : AVENTURE DAUPHINOISE / [aventure-dauphinoise.raidsaventure.fr](http://aventure-dauphinoise.raidsaventure.fr)

BOUZIGUES (34) : SWIMRUN LTN DE BOUZIGUES / [virg.tom@hotmail.fr](mailto:virg.tom@hotmail.fr)

MEAUX (77) : AQUATHLON ET SWIM RUN DE MEAUX / [sisiphe77@gmail.com](mailto:sisiphe77@gmail.com)

FOURMIES (59) : TRIATHLON OPEN DE

FOURMIES / [fabricemariez@gmail.com](mailto:fabricemariez@gmail.com)

LA ROCHELLE (17) : TRIATHLON DE LA ROCHELLE / [contact@larochelle-triathlon.fr](mailto:contact@larochelle-triathlon.fr)

## 15 juin 2018

CANNES (06) : AQUATHLON OPEN SEASON 2018 / [elbazjulien3777@gmail.com](mailto:elbazjulien3777@gmail.com)

PLOUAY (56) : ANIMATHLON DES COLLÈGES / [ecureuilsdeplouaytriathlon@outlook.fr](mailto:ecureuilsdeplouaytriathlon@outlook.fr)

## 16 juin 2018

CHATTE (38) : AQUATHLON PAYS DE SAINT MARCELLIN / [www.acotriathlon.fr](http://www.acotriathlon.fr)

DAMVILLE (27) : AQUA'RACE DE DAMVILLE / [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

MORÉE (41) : 1ER AQUATHLON DE MOREE / [club.quomodo.com/triattitude41](http://club.quomodo.com/triattitude41)

PLOUAY (56) : TRI ET DU DES ÉCUREUILS

## COURSES A VENIR



DE PLOUAY / [ecureuilsdeplouayt.wixsite.com/  
ecureuilstriathlon](http://ecureuilsdeplouayt.wixsite.com/ecureuilstriathlon)

BERCK-SUR-MER (62) : AQUATHLON DE L'ESPOIR / [berckost.blogspot.fr/](http://berckost.blogspot.fr/)

PEYRAT-LE-CHÂTEAU (87) : SWIMRUN SANG POUR SANG  
SPORT VASSIVIÈRE / [www.swimrun-sangpoursangsport.com](http://www.swimrun-sangpoursangsport.com)

SAINTES (17) : TRIATHLON DE SAINTES 2018 / [saintestri.wixsite.com/triathlon-de-saintes](http://saintestri.wixsite.com/triathlon-de-saintes)

BEAUVAIS (60) : TRIATHLON DE BEAUVAIS / [beauvais-triathlon.onlinetri.com](http://beauvais-triathlon.onlinetri.com)

## 24 juin 2018

TARBES (65) : TRIATHLON ET AQUATHLON DE TARBES / [www.tarbes-triathlon.com/actualites-du-club/triathlon-aquathon---24-juin-2018-667956](http://www.tarbes-triathlon.com/actualites-du-club/triathlon-aquathon---24-juin-2018-667956)

BÉZIERS (34) : TRIATHLON DE BÉZIERS / [www.ats-sport.com](http://www.ats-sport.com)

SAINT-POINT-LAC (25) : 19E TRIATHLON DU LAC SAINT-POINT / [www.pontarlier-triathlon.com](http://www.pontarlier-triathlon.com)

SARREBOURG (57) : TRIATHLON DE SARREBOURG / [www.sportiz.fr/organisations/triathlon-sarrebourg](http://www.sportiz.fr/organisations/triathlon-sarrebourg)

DEAUVILLE (14) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE  
DEAUVILLE - HOKA ONE ONE / [www.triathlondeauville.com](http://www.triathlondeauville.com)

AYDAT (63) : TRIATHLON D'AYDAT / [organisationp3@gmail.com](mailto:organisationp3@gmail.com)

SAINTE-JEAN-DE-MONTS (85) : 34E TRIATHLON  
INTERNATIONAL DE SAINT-JEAN-DE-MONTS / [www.triathlon-vendee.com](http://www.triathlon-vendee.com)

MANOSQUE (04) : TRIATHLON DES VANNADES / [www.eventicom.fr](http://www.eventicom.fr)

SAINTE-MARIE-DU-LAC-NUISEMENT (51) : TRIATHLON  
DE VITRY-LE-FRANÇOIS / [www.champagne-triathlon.fr](http://www.champagne-triathlon.fr)

LISSAC-SUR-COUZE (19) : TRIATHLON DU PAYS DE BRIVE / [www.brive-triathlon.com](http://www.brive-triathlon.com)

**Dimanche 3 juin 2018**

**20<sup>e</sup> édition**

**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.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)

**Intermarché**  
Centre Alsace  
TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

**Crédit Mutuel**

**jogR**

**VILLE DE BENFELD**

**Obernai**

## COURSES A VENIR

**29 juin 2018**

GRAVELINES(59):CHTRIMAN2018/[chtriman.gravelines@gmail.com](mailto:chtriman.gravelines@gmail.com)

**30 juin 2018**

GRAVELINES(59):CHTRIMAN2018/[chtriman.gravelines@gmail.com](mailto:chtriman.gravelines@gmail.com)

NAILLOUX (31) : 8E TRIATHLON DU LAURAGAIS SUD / [blog.toac-triathlon.com/?page\\_id=47](http://blog.toac-triathlon.com/?page_id=47)

FONTENAY-SUR-EURE (28) : RANDO TRIRIATHLON D'EURE & LOIR / [www.protiming.fr](http://www.protiming.fr)

FORTRI-MAHON (80) : AUTHIEMAN / [www.berckost.blogspot.fr](http://www.berckost.blogspot.fr)

GUÉRET (23) : HALFTRIMAN DES MONTS DE GUÉRET / [www.triathlon-desmontsdegueret.fr](http://www.triathlon-desmontsdegueret.fr)

LE MANS (72) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MANS / [www.mat72.com](http://www.mat72.com)

CHÂTEAUROUX (36) : TRIATHLON / [enny.berenger36@orange.fr](mailto:enny.berenger36@orange.fr)

**1<sup>er</sup> juillet 2018**

MACHILLY (74) : TRIATHLON DE MACHILLY / [www.triathlon-machilly.onlinetri.com](http://www.triathlon-machilly.onlinetri.com)

VALBONNAIS (38) : TRIATHLON NATURE DU VALBONNAIS / [www.triathlonvalbonnais.fr](http://www.triathlonvalbonnais.fr)

VITROLLES (13) : AQUATHLON AVENIR DE VITROLLES / [www.eventicom](http://www.eventicom)

NAILLOUX (31) : 8E TRIATHLON DU LAURAGAIS SUD / [blog.toac-triathlon.com/?page\\_id=47](http://blog.toac-triathlon.com/?page_id=47)

GRAVELINES (59) : CHTRIMAN 2018 / [www.chtriman.com](http://www.chtriman.com)

FAINS (27) : TRIATHLON DE FAINS / [www.triathlonfains.pagesperso-orange.fr](http://www.triathlonfains.pagesperso-orange.fr)

FORTRI-MAHON (80) : AUTHIEMAN / [www.berckost.blogspot.fr](http://www.berckost.blogspot.fr)



## COURSES A VENIR



HOERDT (67) : EUROVIA TRIATHLON LA WANTZENAU-HOERDT / [www.sporkrono.fr](http://www.sporkrono.fr)

YZERON (69) : 3E ÉDITION DU TRIATHLON DES MONTS DU LYONNAIS / [www.tricloudes-monts-du-lyonnais.fr](http://www.tricloudes-monts-du-lyonnais.fr)

MÂCON (71) : TRIATHLON DE MÂCON / [www.trimacon.org](http://www.trimacon.org)

SIZUN (29) : TRIBREIZH / [www.tribreizh.org](http://www.tribreizh.org)

CAGNES-SUR-MER (06) : 2E TRIGAMES CAGNES-SUR-MER / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

GUÉRET (23) : HALFTRIMAN DES MONTS DE GUÉRET / [www.triathlon-desmontsdegueret.fr](http://www.triathlon-desmontsdegueret.fr)

CHÂTEAUROUX (36) : TRIATHLON CHÂTEAUROUX / [sitetc36.wixsite.com/leclub/inscription-aux-competitions](http://sitetc36.wixsite.com/leclub/inscription-aux-competitions)

LE MANS (72) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MANS / [www.mat72.com](http://www.mat72.com)

PARIS (75) : GARMIN TRIATHLON DE PARIS / [www.garmintriathlondeparis.fr](http://www.garmintriathlondeparis.fr)

MONTENDRE (17) : TRIATHLON DES PINS / [www.triathlonhautesauteintonge.fr](http://www.triathlonhautesauteintonge.fr)

### 05 juillet 2018

SAINT-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDÈCHE / [www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)

### 06 juillet 2018

LES ANGLES (66) : ALTRIMAN<sup>2</sup> / [www.altriman.com](http://www.altriman.com)

BORDEAUX (33) : TRIATHLON SUD OUEST BORDEAUX / [triathlondebordeaux@gmail.com](mailto:triathlondebordeaux@gmail.com)

SAINT-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDÈCHE / [www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)

### 07 juillet 2018

VERRUYES (79) : TRIATHLON VAL DE GÂTINE / [maudebaudrand@gmail.com](mailto:maudebaudrand@gmail.com)

BELFLOU (31) : SWIMRUN OCCITAN / [www.sudnatureaventure.org](http://www.sudnatureaventure.org)

LORMES (58) : TRIATHLON 321 LORMES / [bernardgeffroy@bbox.fr](mailto:bernardgeffroy@bbox.fr)

BORDEAUX (33) : TRIATHLON SUD OUEST BORDEAUX / [triathlondebordeaux@gmail.com](mailto:triathlondebordeaux@gmail.com)

LAPTE (43) : TRIATHLON DES SUCS / [www.trysingeaux.fr](http://www.trysingeaux.fr)

LES ANGLES (66) : ALTRIMAN<sup>2</sup> / [www.altriman.com](http://www.altriman.com)

SAINT-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES DE L'ARDÈCHE / [www.triathlondesgorges.com](http://www.triathlondesgorges.com)

### 08 juillet 2018

SAINT-LAURENT-DU-VAR (06) : AQUATHLON DE SAINT-LAURENT-DU-VAR / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

SAINT-SULPICE-DE-ROYAN (17) : CROSS DUATHLON DE SAINT-SULPICE-DE-ROYAN / [www.chronosports.fr](http://www.chronosports.fr)

BORTRI-LES-ORGUES (19) : SWIMRUN AQUATERRA / [www.trail-aquaterra.com](http://www.trail-aquaterra.com)

VERRUYES (79) : TRIATHLON VAL DE GÂTINE / [maudebaudrand@gmail.com](mailto:maudebaudrand@gmail.com)

SAINT-PAIR-SUR-MER (50) : SAINT-PAIR-SUR-MER / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

THAON-LES-VOSGES (88) : TRIATHLON DU DOMAINES DES LACS / [didier.begard@sfr.fr](mailto:didier.begard@sfr.fr)

MONTREUIL-JUIGNE (49) : TRIATHLON DE MONTREUIL JUIGNÉ ANGERS TRIATHLON / [www.angertriathlon.fr](http://www.angertriathlon.fr)

ENSISHEIM (68) : ELSASSMAN TRIATHLON / [www.sporkrono.fr](http://www.sporkrono.fr)

EPERNAY (51) : CHAMP'MAN / [www.epernay-triathlon.com](http://www.epernay-triathlon.com)

CHALAUX (58) : TRIATHLON 321 LORMES / [bernardgeffroy@bbox.fr](mailto:bernardgeffroy@bbox.fr)

BORDEAUX (33) : TRIATHLON SUD-OUEST BORDEAUX / [triathlondebordeaux@gmail.com](mailto:triathlondebordeaux@gmail.com)

LES ANGLES (66) : ALTRIMAN<sup>2</sup> / [www.altriman.com](http://www.altriman.com)

POURCHAESSES (48) : POURCHAESSES TRIATHLON MONT LOZÈRE - LAC DE VILLEFORT - 1ÈRE ÉTAPE DU FITDAYS MGEN / [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)



**09 juillet 2018**

CAHORS (46) : TRIATHLON DE CAHORS - 2E ÉTAPE DU FITDAYS MGEN / [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

**13 juillet 2018**

NARBONNE (11) : TRIATHLON DE NARBONNE - 6E ÉTAPE DU FITDAYS MGEN / [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

**14 juillet 2018**

BAGNÈRES-DE-BIGORRE (65) : AVENTURE ABSOLU / [absoluraid@gmail.com](mailto:absoluraid@gmail.com)

CENON-SUR-VIENNE (86) : TRIATHLON DU CHÂTELLERAUDAIS / [www.triathlonclubdechatellerault.clubeo.com](http://www.triathlonclubdechatellerault.clubeo.com)

GRÉOLIERES-LES-NEIGES (06) : TRIATHLON PRÉALPES D'AZUR / [rodolphe@redpalm.eu](mailto:rodolphe@redpalm.eu)

LE BOUCHET-SAINT-NICOLAS (43) : 34E ÉDITION DU TRIATHLON DU LAC DU BOUCHET-SAINT-

NICOLAS / [www.triathlon-lac-du-bouchet.fr](http://www.triathlon-lac-du-bouchet.fr)

CODOLET (30) : 26E TRIATHLON DE CODOLET / [www.pointcourse.com](http://www.pointcourse.com)

**15 juillet 2018**

LE-BOUCHET-SAINT-NICOLAS (43) : 34E ÉDITION DU TRIATHLON DU LAC DU BOUCHET-SAINT-NICOLAS / [www.triathlon-lac-du-bouchet.fr](http://www.triathlon-lac-du-bouchet.fr)

**21 juillet 2018**

ANGERS (49) : TRIATHLON D'ANGERS / [www.triathlonangers.fr](http://www.triathlonangers.fr)

SAGONE (20) : TRIATHLON DE LA CINARCA / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

MARSEILLE (13) : TRIATHLON DE MARSEILLE / [www.triathlondemarseille.com](http://www.triathlondemarseille.com)

SAINT-PAUL-LÈS-DAX (40) : CROSS TRIATHLON LAC DE CHRISTUS / [www.tiptiptop.top](http://www.tiptiptop.top)

GRAY (70) : 19E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / [www.trivaldegray.com/le-triathlon](http://www.trivaldegray.com/le-triathlon)

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRIATBREIZH / [www.triatbreizh.com](http://www.triatbreizh.com)

**22 juillet 2018**

NAUSSAC (48) : CROSS TRIATHLON LANGOGNE NAUSSAC / [www.triathlonlangognenaussac.fr](http://www.triathlonlangognenaussac.fr)

SAINTE-BARTHÉLÉMY-DE-VALS (26) : TRIATHLON DES COLLINES / [www.chronospheres.fr](http://www.chronospheres.fr)

ANGERS (49) : TRIATHLON D'ANGERS / [www.triathlonangers.fr](http://www.triathlonangers.fr)

GRAY (70) : 19E TRIATHLON DU VAL DE GRAY / TRI VAL DE GRAY

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRIATBREIZH / [www.triatbreizh.com](http://www.triatbreizh.com)

MARSEILLE (13) : TRIATHLON DE MARSEILLE / [www.triathlondemarseille.com](http://www.triathlondemarseille.com)

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

BERGERAC (24) : TRIATHLON DE BERGERAC / [www.triathlondebergerac.fr](http://www.triathlondebergerac.fr)

DOUCHAPT (24) : RAID VAL DE DRONNE 2018 / [www.raid-vdd.fr](http://www.raid-vdd.fr)

**28 juillet 2018**

ARÈCHES-BEAUFORT (73) : XTERRA GRAVEMAN / [www.graveman.com](http://www.graveman.com)

SAINTE-CROIX (09) : CROSS TRIATHLON / [sitevtt@couserans-pyrenees.fr](mailto:sitevtt@couserans-pyrenees.fr)

VILLENEUVE-SUR-LOT (47) : VILLENEUVE-SUR-LOT TRIATHLON / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)

CAYEUX-SUR-MER (80) : TRIATHLON DE LA BAIE DE SOMME / [www.cayeux-sur-mer.fr/triathlon-de-baie-de-somme-edition-2017-video/](http://www.cayeux-sur-mer.fr/triathlon-de-baie-de-somme-edition-2017-video/)

**29 juillet 2018**

ARÈCHES-BEAUFORT (73) : XTERRA GRAVEMAN / [www.graveman.com](http://www.graveman.com)

CHÂTEAU-GONTIER (53) : TRIATHLON V&B CHÂTEAU-GONTIER / [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

VILLENEUVE-SUR-LOT (47) : VILLENEUVE-SUR-LOT TRIATHLON / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)

**31 juillet 2018**

ALPE-D'HUEZ (38) : TRIATHLON ALPE-D'HUEZ / [www.alpetriathlon.com](http://www.alpetriathlon.com)



**RETROUVEZ NOS PAGES**

**SWIMRUN**  
**MAGAZINE**



**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



**A l'est, du nouveau,  
du beau...**

## **O'XYRACE SWIMRUN DU JURA**



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS ISABELLE HARSIN



*La première édition a rassemblé 85 équipes sur 34 et 16 km. Cinq pays et 30 départements de l'hexagone ont répondu présents. Un bel engouement et les bases posées pour l'édition 2019. Première info : les formules ne devraient pas évoluer*

Les visages brunis par le soleil, c'est sans retenue que les coureurs plongent dans une eau qui peine à afficher les 15 °c. Revigorant. Rafraîchissant à l'image du beau succès populaire rencontré par la première édition du Swimrun du Jura-Lac de Vouglans. Avec 60 équipes accueillies sur le 16 km et 25 sur le 34 km, l'épreuve a frappé fort. Très fort. « *Tout ce que nous avions prévu et imaginé c'est concrétisé* », se réjouit l'organisateur Frédéric Pitrois. Fervent pratiquant de la discipline depuis 3 ans maintenant, il goûte aujourd'hui à la satisfaction de voir son projet prendre son essor. « *De la conception à la finalisation, ce rendez-vous nous a demandé trois ans de travail. Entre temps, un millier de raisons de renoncer mais une seule d'aller au bout : le bonheur des coureurs, compétiteurs ou profanes* ». Le 20 mai dernier, le nouveau-né de l'O'xyrace a donc tenu la distance. « *Complet sur le 16 km, nous n'avons pas fait le plein sur le plus long format. Le taux de remplissage s'élève à moins de 50 %*, concède Frédéric. Pour autant, nous ne cédons pas à l'inquiétude. Le feed-back est très encourageant ».

Un saut à 7,50m, ça vous dit ?

En première ligne : l'organisation. « *Les participants ont été conquis par le savoir-faire et le sourire des 40 bénévoles. L'opportunité offerte de vivre trois jours au cœur de l'événement, de pouvoir échanger avec les organisateurs en toute convivialité et de profiter du package hébergement en camping-épreuve a fini de convaincre les derniers sceptiques* », poursuit l'intéressé. La volonté affichée de garder le Swimrun du Jura « *confiné* », ouvert à très peu d'équipes, ne voilà-t-il pas une manière habile d'attiser la convoitise ? « *Peut-être ?, lance Frédéric Pitrois. Les places sont restreintes et la primeur est donnée à la proximité avec les athlètes. Cela devient alors un moment privilégié et très apprécié* ». Des athlètes qui, en guise de privilège ont eu tout le loisir de rivaliser dans le lac de Vouglans. « *Son accès est très réglementé voire interdit. C'est un vrai plus pour le swimrun qui a profité à plein d'un écrin exceptionnel* », se félicite l'organisateur, pas peu fier du clin d'œil réservé aux athlètes.

Un binôme Italo-Suisse écrit la première ligne sur l'épreuve reine

« *Sur la dernière section, ils avaient le choix de s'élancer de la berge ou d'une plateforme de 2,50m, 5 m ou 7,50 m. Si les meilleurs sont restés raisonnables, d'autres ont fait le plein de sensations* ». Un coup de maître pour Frédéric Pitrois qui travaille au développement du Swimrun auprès de la ligue de triathlon

## COURSE DU MOIS



d'Auvergne-Rhône-Alpes. Et les meilleurs justement ? Le binôme Italo-Suisse Nastic-Cattori, qui a fait ses classes sur l'Ötillö de Michael Lemmel s'est imposé en 3h55 sur le 34 km (10 sections). Sur le 16 km, le tandem Favre-Felix – Croibier-Muscat a ramené l'or après 1h44 de course (5 sections). Alors ? Le rendez-vous est-il déjà à attendre au calendrier 2019 ?

« La demande existe et à la lumière des retours que nous avons enregistrés, le 34 km, à l'accent trail très prononcé, devrait connaître un bel engouement.

*Une certitude : le bon équilibre a été trouvé. Il est fort probable que les formats n'évoluent pas. Nous avons tenté d'allier technicité et approche conviviale. En dépit des 900 m de dénivelé positif, le parcours s'est avéré très roulant, donc abordable.* Entre plaisir et sensation de liberté, les athlètes ont, semble-t-il, trouvé le bon compromis. La formule a fait mouche. « Le 16 km, le format découverte, peut être défini comme la porte ouverte à l'événement. Accessible et ludique, il préfigure de ce que les spécialistes sont en droit d'attendre sur un 34 km », assure Frédéric Pitrois.

Le 20 mai dernier, les 170 coureurs ont vécu une belle aventure humaine entre échanges, partage et tests de matériel organisés en partenariat avec la marque Head. Vous avez dit séduisant ?

Avec des participants venus de la Belgique, de la Suisse, du Luxembourg, de l'Italie, et même des Etats-Unis, le Swimrun du Jura a jouit d'une aura internationale. Dans l'hexagone, pas moins de 30 départements ont répondu à l'appel.



## LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



VOTRE LOCATION  
REMBOURSÉE



OU QUE VOUS  
SOYEZ EN FRANCE !



DES MODÈLES  
TECHNIQUES ET  
ACTUELS

Peu importe l'endroit où vous habitez, nous expédions par Chronopost la combinaison dans un point relai Chronopost le plus proche de chez vous, de votre lieu de vacances, du lieu de la course... c'est vous qui choisissez !

Le retour se fait par simple dépôt dans n'importe quel bureau de Poste en France.

Nous louons des produits récents, souvent des modèles de l'année en cours et de bonne qualité issus des meilleurs fabricants.

Nos combinaisons de location sont renouvelées fréquemment vous garantissant des produits en très bon état.



CONTACTEZ-NOUS

Besoin de plus amples renseignements ou de passer location... n'hésitez pas !

### TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**

2 Week-End : **75€**

4 Week-End : **100€**

*Tarifs incluant l'envoi et le retour de la combinaison.*

**09.62.19.34.51**  
[location@swimrunland.com](mailto:location@swimrunland.com)

# Otillö Utö

Quelle course, quelle bataille



*La deuxième course de la série mondiale de natation ÖTILLÖ Swimrun 2018 sur la belle île d'Utö en Suède a été un combat jusqu'à la fin. Dur, intense mais beau. Un été magique sur l'île d'Utö, dans l'archipel de Stockholm, a ouvert la voie au 2e week-end de swimrun de l'ÖTILLÖ. Un peu plus de 620 concurrents sont venus profiter du fantastique week-end swimrun.*

## **QUELLE COURSE, QUELLE BATAILLE !**

### **OTILLO UTO**

L'île d'Utö et son archipel, à un peu plus de deux heures du centre-ville de Stockholm, est le berceau de Swimrun, où le pari initial a été lancé. Les îles ont tout; sentiers forestiers serrés, routes de campagne ouvertes, rochers, eau claire et de belles vues! Utö suit la revendication d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des lieux uniques!

Le parcours de 43 km de l'ÖTILLÖ Swimrun Utö est difficile. 17 sections de natation font 32 transitions entre la terre et l'eau, où les équipes entrent et sortent constamment

de l'eau. En mai, les températures de l'eau oscillent entre 8 et 11 degrés Celsius. Le temps presque parfait a rendu les baignades plus chaudes que prévu, mais la chaleur s'est payée cash sur les sections de course à pied. En outre, ces dernières sont techniques et intenses avec de courtes collines de haut en bas tout le temps. Aucun repos possible pendant les 43 km.

Certaines équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les trois coupures. Les meilleures équipes se sont poussées l'une contre l'autre, se poursuivant dans un groupe serré jusqu'aux dernières courses avant la ligne d'arrivée. Le niveau de compétition se densifie.

203 équipes de deux équipes de 22 nations différentes se sont rendues à Utö pour participer à l'ÖTILLÖ Swimrun Utö, qualificatif au Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois. La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Utö, offrant les mêmes saveurs que la

course la plus longue et la plus exigeante mais dans un format plus petit. Cette course comptait 110 équipes de 15 pays.

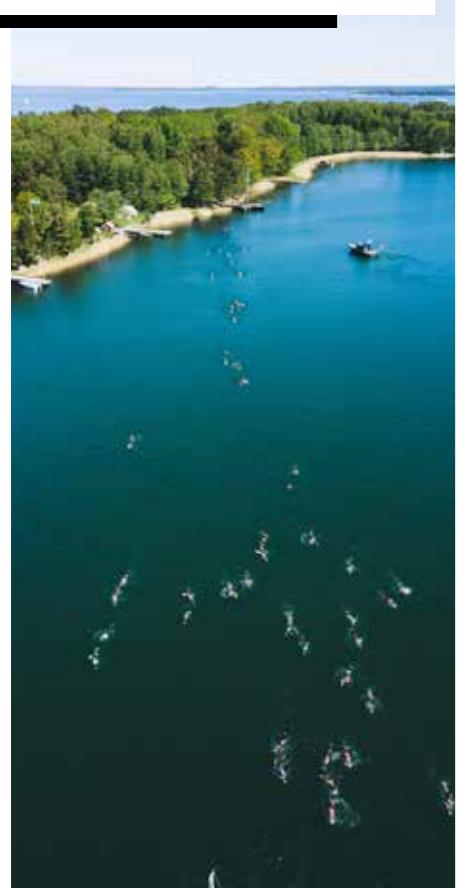
Les huit meilleures équipes d'ÖTILLÖ Swimrun Utö se qualifient pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes.

Pour la course du dimanche comptant pour la série mondiale, le parcours de 43 kilomètres a été un véritable test, alternant la course technique sur sentier avec un total de 17 sections de natation très intenses avec des passages à 10 degrés Celsius.

**PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ HVAR**



## OTILLO SERIES



Les vainqueurs George Bjälkemo et Pontus Lindberg du Team Garmin (SWE), ont réussi à s'éloigner du peloton de tête et à franchir la ligne d'arrivée en tant que première équipe après 4:03:23 d'effort, près de 4 minutes devant le Français Nicolas Remires associé à Julian Dent (AUS).

« Quelle journée! La lutte pour la

victoire a été juste parfaite : dans et hors de l'eau, de haut en bas à travers ce cadre magique. Si dur mais si beau ! » a déclaré Pontus Lindberg après son arrivée victorieuse.

La très forte équipe composée de Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE) Thule Crewa terminé sur la plus haute

marche du podium mixte. La première équipe féminine Fanny Danckwardt et Desirée Andersson (SWE) Team Envol en a fini après 4:41:25 et s'adjuge la victoire dans leur catégorie.

Ces vainqueurs avaient également remportés la première étape le mois dernier à Hvar. Ils porteront dorénavant le dossard d'or à la prochaine course dans leur course pour les six victoires consécutives et tenter d'empocher le grand prix de 33 000 €.

Les équipes n'auront pas trop le temps de se « refroidir » puisque la troisième étape de la série mondiale se déroulera dans quelques jours seulement sur les îles de Scilly de la côte du Royaume-Uni du 9 au 10 juin.



Code promo  
 - 10 % sur  
 l'Amphibia  
**SWIMRUN10**

**COMBINAISON**  
**NEOPRÈNE SWIMRUN**  
**AMPHIBIA**

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

130

TRIMAX  
 MAGAZINE



## **VU D'AILLEURS...**



PAR JULIA TOURNEUR

Ce mois-ci, Swimrun Magazine s'est envolé en Suède, dans le berceau du swimrun, à la rencontre d'un athlète amateur. A 41 ans, dans sa ville de Gothenburg, Johan Dahlhöjd travaille à la fois comme policier et tient aussi une boutique de swimrun et de triathlon. Dès qu'il le peut, il s'entraîne et n'hésite pas à partager ses sorties swimrun sur son compte Instagram (@dahlojd)...

### **1) Depuis quand pratiques-tu le swimrun ?**

J'ai commencé à m'entraîner spécifiquement au swimrun à la fin de l'année 2012. Ma première compétition était programmée en 2013 et je suis tombé amoureux de ce sport, des pratiquants et de la mentalité qui l'entoure.

### **2) A quelle fréquence t'entraînes-tu par semaine ?**

Pendant l'hiver je nage généralement deux fois par semaine et je fais des sorties trail ou du VTT de montagne les week-ends. Je suis meilleur nageur que coureur. Quand vient l'été, j'essaye de nager tous les jours et la plupart du temps mes sessions se déroulent en lac, à deux pas de là où j'habite.

### **3) Quels sont tes objectifs pour cette saison ?**

Avec mon binôme, on participe à de nombreuses courses en Suède même si nous revenons du Swimrun Costa Brava (avril) que nous avons fait pour la troisième fois. Pour l'heure nous sommes engagés sur le Rockman Swimrun, le 4 août prochain, en Norvège. Nous envisageons d'aller à l'ÖTILLÖ isles of Scilly les 9 et 10 juin prochains.

**4) Qu'est-ce que le swimrun t'apporte dans ta vie de tous les jours ?**

Du Bonheur, de l'amitié et le sentiment d'être hyperactif !

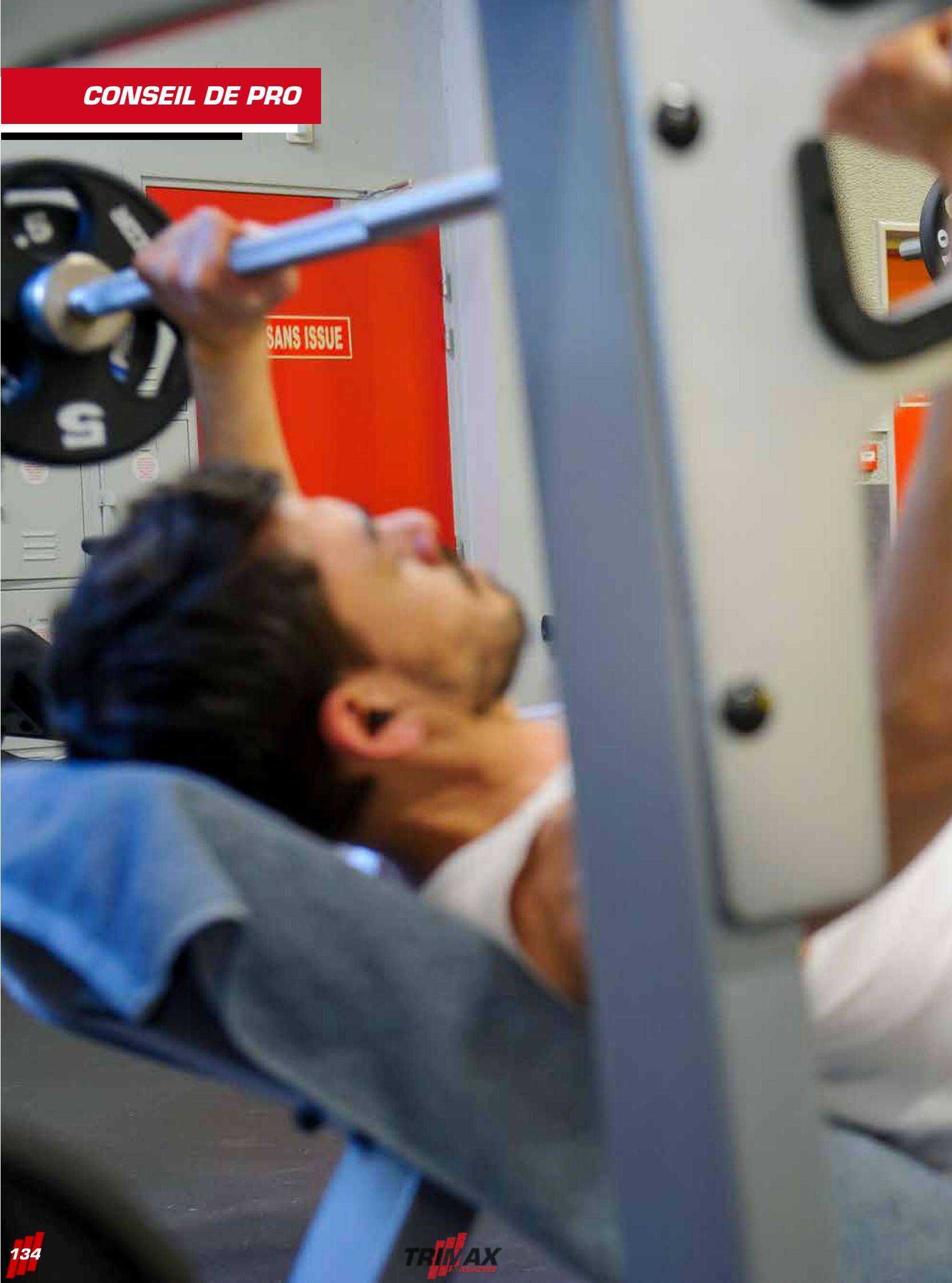
**5) Quel regard portes-tu sur le développement de ce sport en France ?**

Je pense que c'est fantastique de voir le swimrun se développer en dehors de son carcan scandinave. J'ai rencontré beaucoup de supers athlètes français lors de compétitions telles que l'ÖTILLÖ World champs - 1000 lakes et le swimrun Costa Brava.

**6) A quand la France pour prendre part à une compétition ?**

On a prévu d'aller à Annecy mais on ne sait pas si ça sera compatible avec notre emploi du temps. Quelle course nous conseillez-vous ?





## **LE DOS DU SWIMRUNNER :** **DÉVELOPPEMENT ET** **PRÉVENTION**

# **CONSEIL DE PRO**

---

PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR  
PHOTOS ACTIV'IMAGES

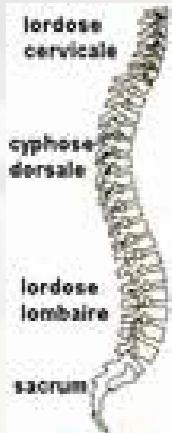
---



En cette pleine saison de swimrun, chacun prépare et enchaîne les compétitions. Les charges d'entraînement sont élevées. Les séances de multi-enchaînement ou de spécifique (run ou/et swim) sont répétées de manière conséquente. Les contraintes appliquées à l'organisme se multiplient : impact au sol, posture, changement de milieu, gestuelle répétitive, utilisation du matériel, partenaire ... Durant cette période, le dos du swimrunner est sollicité en permanence et de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied, natation, enchaînements, musculation ...). Chaque saison, environ 10% des blessures en course à pied sont dues à des pathologies du rachis. Il est possible de retrouver ce niveau de proportion en swimrun à cause de nombreux facteurs qui seront évoqués par la suite. D'un point de vue biomécanique, le tronc est le point d'ancre de tout type de mouvement, notamment en nage et en course. Nous allons donc nous intéresser au tronc et plus spécifiquement au dos du swimrunner.

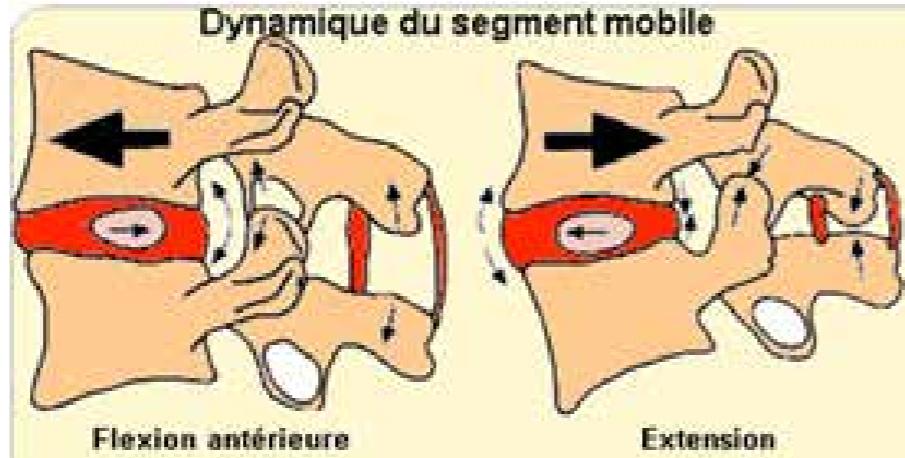
### **SPÉCIFICITÉS ANATOMIQUES DU DOS**

Le dos fait partie d'un ensemble appelé tronc s'organisant en plusieurs parties corporelles : le thorax (cage thoracique, ceinture scapulaire), l'abdomen (les abdominaux, les viscères, le dos) et le petit bassin (ceinture pelvienne). C'est une zone primordiale en sport car il s'agit de la région qui relie les membres inférieurs, supérieurs et le cou. Ce complexe se compose de la colonne vertébrale (CV), des muscles, ligaments et tendons intervertébraux, ainsi que de muscles superficiels. Pour développer la « solidité » du tronc, on utilise le core-training (travail du « pilier »).



Courbures du rachis

Le tronc est un ensemble d'articulations complexe peu mobile (flexion, extension, inclinaisons latérales, rotations). En flexion, une compression intervertébrale se met en place avec une migration du noyau vers l'arrière. En extension, le noyau migre vers l'avant et la compression discale se réduit. Les courbures anatomiques de la CV déterminent la forme du dos (lordose cervicale et lombaire et cyphose ayant des spécificités qui permettent de réduire l'impact des chocs et des vibrations sur les disques intervertébraux.



Migration du noyau discale selon position

## RÔLES DU DOS EN SWIMRUN

Le dos a pour fonctions principales : l'aide à la stabilisation, à la propulsion et à la respiration permettant un transfert de force et une limitation des contraintes de pratique de qualité.

■ **Aide à la stabilisation** : il s'agit de la capacité de la zone dorsale à s'adapter aux mouvements et à leurs orientations afin de proposer des postures du tronc limitant les oscillations corporelles et donc la déstabilisation des articulations (notamment du genou et de la cheville) et les impacts appliqués.

■ **En natation**, la stabilité consiste à conserver un gainage dynamique du dos et du tronc tout au long de la gestuelle facilitant la production de mouvements des membres inférieurs et supérieurs et un alignement propice à la réduction des résistances hydrauliques. Les jambes du swimrunner ont tendance à couler (chaussures, partenaire à tracter), mais le port du matériel spécifique (combinaison, pull-buoy, flotteurs

...) provoquant une flottaison accrue couplé à la respiration et à la prises d'informations visuelles pour la navigation (dos et cervicales en hyper-extension) engendrent une zone de conflit au niveau lombaire.

■ **En course à pied** et encore plus en trail, à chaque foulée, l'équivalent du triple du poids du sportif est appliqué au niveau de la cheville engendrant à la pose d'appui au sol des contraintes de choc, de tassement et de vibrations sur l'ensemble du squelette (Travaux de Nachermon en 1970, la posture debout engendre 100% de pression dynamique intradiscale alors que la position allongée seulement 25%). Il est impératif de posséder de bonnes qualités musculaires et de placement corporel afin de limiter ces contraintes à la fois pour l'absorption du choc par contraction musculaire et par le maintien d'une posture adaptée à la diminution de la contrainte (courbures du dos maintenues et respectées).

■ **Aide à la respiration** : un dos stable avec une mobilité contrôlée et une faible fatigabilité musculaire favorise des mouvements amples, rapides et non détériorés de la cage thoracique et donc une respiration efficiente à la fois en nage et en course.

■ **Lors des transitions**, le swimrun passe d'une position horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre et de la respiration dus aux changements de position, à l'effort et à la température de l'eau. Ce concept est accentué par la durée de l'effort et les changements posturaux liés aux multi-enchâînements.

■ **Aide à la propulsion et transfert de force** : une bonne stabilité du dos et une mobilité contrôlée et adaptable au mouvement donnent aux membres corporels un socle de création de la propulsion permettant une efficacité gestuelle et un transfert de force d'une qualité supérieure. L'efficacité d'un gainage dynamique (solidité + stabilité + mobilité adaptative) peut



être représentée par la capacité de transfert de force d'un ressort. Le mouvement créé se propage grâce à la solidité de cette zone anatomique et optimise la locomotion. Un dos performant permet un alignement du corps dans l'eau réduisant les résistances hydrodynamiques et une posture adaptée à la locomotion de course aménageant les mouvements parasites coûteux en énergie (optimisation du coût énergétique).

■ **Durant la nage**, le swimrunner doit fixer sa scapula (omoplate) afin de procurer un socle fixe et stable pour que les muscles environnants du dos puissent exprimer leurs qualités de propulsion. Le travail des fixateurs d'omoplate est donc primordial en swimrun, notamment avec l'utilisation de matériel d'aide à la propulsion (plaquettes, gants).

■ **En course**, le dos et le gainage du tronc permettent de fixer la position du bassin et de verrouiller les deux ceintures afin d'éviter les mouvements « parasites ». Cela limite la déperdition d'énergie et donc

## PATHOLOGIES DU DOS EN SWIMRUN

■ **Lombalgie et cervicalgie** : considérées comme une douleur des zones lombaire et cervicale, chroniques ou aigues et ayant divers types de causes. Au niveau de la chaîne postérieure, la position en extension augmente les courbures lombaire et cervicale diminuant la capacité des disques intervertébraux à être dans un ajustement optimal pour emmagasiner les contraintes d'alignement en nage et d'impact en course. En course, le changement de posture lié au multi-enchâînement et la lordose liée au port de la combinaison accentuent les forces appliquées à cette zone. En natation, un conflit est créé entre la lordose accentuée par le matériel de flottaison, la répétition de respiration (surtout unilatérale), la prise de repère visuel et le poids des jambes

(chaussures). Cela applique des contraintes engendrant des zones de conflit.

**Hernie discale :** Il s'agit d'une usure d'un disque intervertébral, notamment dû à la répétition de chocs, au maintien de postures pathologiques, à une hyper-mobilité de la colonne vertébrale ou à une compression importante entre le noyau du disque et l'anneau fibreux. Ces muscles vont progressivement se spammer engendrant de

légères pathologies telles que les contractures.

**Contracture des fixateurs des omoplates :** lors du cycle de nage, les muscles des épaules et des omoplates sont sollicités de manière répétée et continue pour permettre une stabilité favorisant une propulsion efficace. Avec la réitération de cette gestuelle, l'apparition de la fatigue et l'utilisation de plaquettes, ces muscles vont progressivement se spammer engendrant de

**DIM (Dérangement Intervertébral Mineur) :** représente une souffrance du segment mobile vertébral lié généralement à une dysfonction réversible.

## **MÉCANISMES ET FACTEURS FAVORISANTS L'APPARITION DE LA BLESSURE**

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

Des facteurs intrinsèques : âge, troubles morphologiques et/ou articulaires, déséquilibres musculaires, hyperlaxité et facteurs métaboliques.

Des facteurs extrinsèques : spécificités du trail et de la course, spécificité de

foulée et de nage, revêtement du sol, erreurs techniques, répétition gestuelle, entraînement non-adapté et utilisation du matériel.

## **PRISE EN CHARGE MÉDICALE ET SOINS**

Pour l'ensemble des pathologies, une prise en charge médicale allant du médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie, vers le

kinésithérapeute du sport puis le préparateur physique - réathlétiseur doit être réalisée. Le recours à un podologue ou un ostéopathe peut

être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier.

## **PRÉPARATION PHYSIQUE EN PRÉVENTION ET RÉATHLÉTISATION**

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation concernant divers domaines est nécessaire.



## **TECHNIQUE (COURSE ET NAGE) ET REPROGRAMMATION NEURO-MOTRICE**

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle propre à la discipline en utilisant divers exercices spécifiques aux fonctions de la zone anatomique lésée. Le but est d'améliorer la

technique et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est primordiale dans la

prévention des blessures. Un travail ciblé en situation de fatigue est impératif en swimrun, afin de mettre en lumière les défauts.

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENT**

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le dos dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant du général vers le spécifique. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement).

cela la contraction isométrique sera sollicitée en priorité puis couplée à des mouvements généraux puis spécifique swimrun. Le matériel lié à la discipline est à réintroduire progressivement dans les exercices. Un travail concentrique et excentrique des fixateurs d'omoplate, des abaisseurs de la tête humérale et des muscles lombaires est nécessaire et les mouvements de rotations sont à intégrer dans les séances.

Les étirements doivent être sous-maximaux d'une durée de 20 secondes, et respecter de bons placements corporels notamment du bassin (antéversion-rétroversion) et de la nuque.

Pour le dos du swimrunner, la notion de gainage statique puis dynamique est au centre de ce processus. Pour

Le renforcement isokinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une

## **PROPRIOCEPTION**

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. C'est un travail essentiel pour la stabilité (travail des muscles profonds), la gestion de la mobilité et

la coordination intermusculaire. Pour le swimrun, le travail va se centrer sur la mobilité de hanche (apprentissage rétroversion et antéversion du bassin) et la stabilité de la hanche et du tronc en situation de déséquilibre et de fatigue. Du matériel tels que les swiss-ball, le

TRX, des coussins de proprioception ou des surfaces de sol instables (sable, tapis mou ...) peuvent être utilisés. Les sollicitations iront du statique (sans cinétique, sans vitesse), vers des mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun.

## **PROGRESSIVITÉ, UTILISATION DU MATERIEL, GESTION DE LA CHARGE DE TRAVAIL ET L'HYGIÈNE DE VIE**

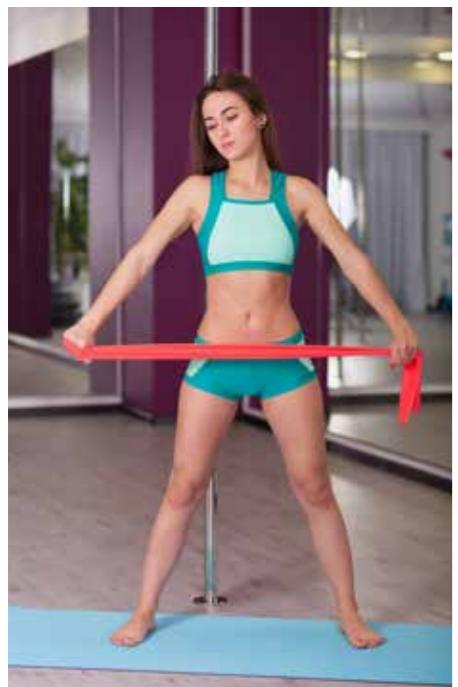
Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner (voir n° 10 et 12 swimrun-magazine en téléchargement gratuit)

**ROUTINE PROPHYLACTIQUE**

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement, de proprioception et si possible suivi d'une gamme technique.

Exemple d'une routine de dos à dominante rachis lombaire (niveau confirmé):

3 séries de :  
Rotation externe simultanée avec élastique tendu entre les mains, bras le long du corps, 6\*(3" écartez - 3" maintenir - 3" résister au retour) et 6 fois rapidement (1"-1"-1")



Vous pouvez également reproduire le geste : avec battements alternés jambe-bras et respiration faciale

+ proprioception-mobilisation bassin avec passage rétroversion-antéversion\*20



+ 20\*extension buste en position ventrale



+ gainage dynamique (passage sur les 4 faces) 30" par face avec légers déplacements des pieds et/ou des mains avec ou sans instabilité, R=3'.  
+ 1' de gestuelle de nage.



Le dos détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vue performance que prévention. De nombreuses fonctions spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, le dos subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, les pathologies dorsales du swimrunner ont une survenue

multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent et ont été évoqués.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa locomotion dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une

stabilité de son dos de bonne qualité. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme.





# I AM 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**

arena