

TRIATHLON - DUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN



COURSES

IM France à Nice
The Championship de Samorin
Ventouxman, Alpsman, Obernai,
Belman, Triathlon de Deauville...

MATOS

SPECIAL HOUSSES DE VELO
Tests matériel

PAROLE D'EXPERT

Comment récupérer plus vite ?

SWIMRUN

Le magazine #23

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSSIDE™

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

DT SWISS
AERODYNAMICS
BY SWISSSIDE™

TUBELESS-READY

DT SWISS

Edito

L'Ironman France a eu un goût particulier cette année. Il n'aura jamais autant été aussi profitable à nos pros Français en quête de points pour le fameux KPR, synonyme de ticket pour la grande finale à Hawaii. 3 Français s'alignaient au départ avec ces fameux points en ligne de mire.

Après un très bon début de saison, Antony Costes souhaitait confirmer sa bonne forme et avec une seconde place derrière Frederik Van Lierde, il s'assurait d'une présence dans l'archipel hawaïen en octobre prochain. A l'heure où nous écrivons ces lignes, il est classé à la 19e place, premier tricolore et affiche un score de 4975 points. Après quelques vacances bien méritées, il s'alignera sur le 70.3 de Vichy et le test event à Nice, sa nouvelle ville d'accueil depuis quelques mois.

Il a habité Nice pendant quelques années avant de choisir la montagne, paysage plus proche de son jura natal... Romain Guillaume a rapporté de la Prom' quelques précieux points dans son escarcelle et après deux années blanches, il devrait être au départ des prochains championnats du monde. Mais avant, il devra gérer au mieux son calendrier. Le nouveau résident embrunais se jettera dans le grand bain le 15 août prochain. Embrun – Hawaii : Un enchainement difficile ? Souhaitons-lui de suivre l'exemple de James Cunnama qui est parvenu à briller sur ces deux courses la même année.

Manon Genêt entendait elle aussi confirmer son excellent début de saison où elle a multiplié les podiums avec une magnifique victoire sur le 70.3 d'Aix-en-Provence. Invitée de dernière minute sur l'épreuve, sa 3e place lui permet à elle aussi d'accéder début juillet au TOP 20 des pros femmes du KPR (18e) avec un total de 5400 points. Une performance qu'elle nous raconte avec son compagnon dans ce numéro.

Côté tricolore toujours, avec une 5e place à Cairns, Denis Chevrot totalise désormais 3465 points. C'est plus qu'en 2017. Actuellement 42e, il faudra patienter quelques semaines pour confirmer sa présence au départ des championnats du monde IM qui fêteront cette année leurs 40 ans. Après sa 5e place à Edimbourg, Jérémy Jurkiewicz pointe à la 50e place avec 3100 points. Tout est encore possible.

En revanche, Cyril Viennot devra en passer par un nouvel IM en août s'il souhaite se qualifier pour Kona. Dans une phase de préparation pour les championnats du monde ITU depuis sa 3e place à Lanzarote, le Français sait qu'il a une chance de briller le 14 juillet prochain au Danemark. Il sera ensuite temps pour lui de mettre le cap sur Hawaii et tenter de glaner les points manquants.

Actuellement 68e, il affiche 2060 points à son compteur...

Enfin Charlotte Morel affiche 2000 points, la saison n'est pas finie même si la qualification est plus difficile chez les femmes.

Bref la suite de la saison nous promet encore quelques belles surprises... Et pour tous les amateurs qui ont déjà décroché leur slot, délectez-vous tranquillement de ce nouveau magazine qui vous donnera de nombreux conseils et notamment vous prodiguer quelques astuces pour bien voyager avec votre bike !

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Organisation Challenge Walchsee, Organisation Challenge Sardaigne, Nicolas Geay, Laurent Jalabert, Fabien Boukla, Thierry Gromik, Frank Bignet, Janos M.Schmidt@ITU, Jeanne Collonge, Yann Foto, T.Gromik, Organisation Challenge Samorin, Organisation@Ventouxman, Organisation Obernai, T.Deketelaere, Romuald Vinace, Isabelle Harsin, Pierre Charlier, Jean-Baptiste Wiroth, Jacvan, James Mitchell, Simon Billeau, Guillaume Lehnert, Ed Marshall / ÖTILLÖ, Organisation Sidailles, Julia Tourneur, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

ZONE3

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



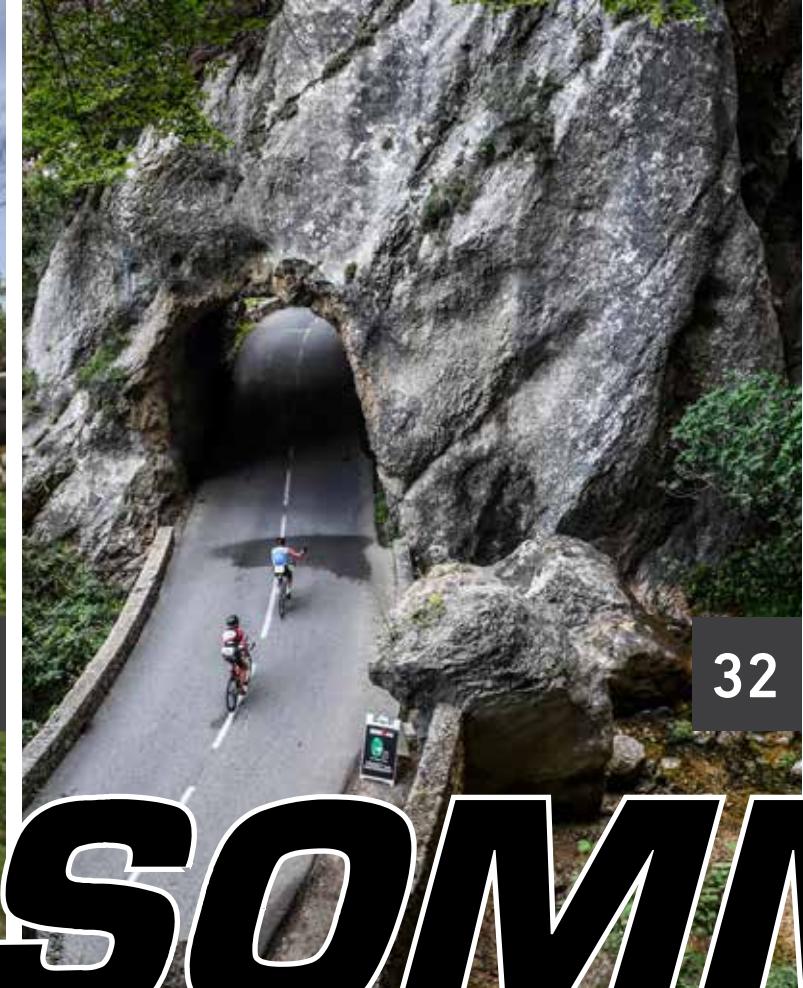
DESSIN DU MOIS



Mélina.



18



32

SOMMAIRE

ZOOM SUR

- 12** CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE
- 14** CHALLENGE SARDAIGNE
- 18** LA MONTAGNE, ÇA VOUS GAGNE...
- 22** LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
- 26** NOTTINGHAM MARQUE UNE NOUVELLE ÈRE DU TRIATHLON OLYMPIQUE
- 48** QUAND LA FOI RENCONTRE LE TRIATHLON...
- 82** LA CHRONIQUE DE JEANNE COLLONGE

COURSES DU MOIS

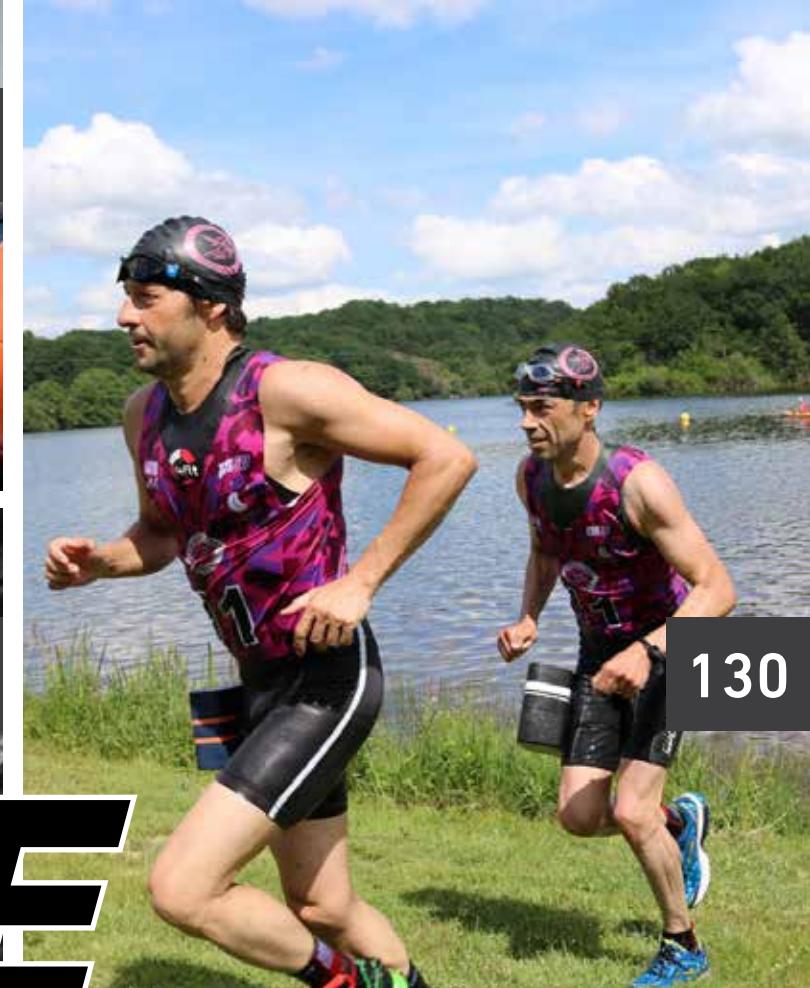
- 32** QUE D'ÉMOTIONS À L'IRONMAN FRANCE NICE 2018 !
- 52** UN REMAKE DE 2017 MAIS EN MIEUX ! CHALLENGE SAMORIN
- 56** VENTOUXMAN
- 62** OBERNAI-BENFIELD : SURPRISES, RECORDS ET CARTON PLEIN...
- 66** LE BELMAN DANS UNE AUTRE DIMENSION
- 72** ALPSMAN : JARMO RISSANEN ET BENEDICTO
- 78** LE TRIATHLON, NOUVELLE ÉTOILE DE DEAUVILLE



86



106



130

WAVIRE

CONSEILS

86 COMMENT RÉCUPÉRER PLUS VITE ?

MATÉRIELS

92 TRANSPORTER SON BIKE... DOSSIER SPÉCIAL

104 SHOPPING DE JUILLET

106 CARBON DRY : GALETS ET DÉRAILLEURS MADE IN JAPAN

108 GAMME DE PROTECTION MUGIRO

110 SALMING ENROUTE

114 MAVIC COMETE ULTIMATE

118 CASQUES CÁDOMOTUS ET HJC ...

SWIMRUN MAGAZINE

130 - ILES DE SCILLY JUSTE INCROYABLE !

- SIDIAILLES, UNE PETITE ÉPREUVE AU GRAND POTENTIEL

- LE CHRONO-ENTRAINEMENT EN SWIMRUN



ŠKODA

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 pour ne rien rater du cyclisme.

Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons B32 277 370.

SKODA recommande Castrol EDGE Professional.
Consommation mixte de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Emissions de CO₂ (g/km) : 131 à 163.

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



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 **33.000** Like



TrimaxMag

+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **4.800** 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 **280** Followers



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 **1.600** Like



ActivlImages

Nouveau **2018**



ActivlImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **300** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



PHOTO DU MOIS



Ce n'est pas une photo mais 3 photos ce mois-ci !
Antony et Romain ont décroché leur titre de champion de France de triathlon à Dénice.



nois-ci que nous vous proposons. Manon,
ticket pour Hawaii lors de l'IM de Nice.



**CHALLENGE
KAISERWINKL-WALCHSEE**
wearetriathlon!

Tirol



cervélo



**CHALLENGE
FAMILY**

Tirol



cervélo



**CHALLENGE
KAISERWINKL-
WALCHSEE,
AUTRICHE**

#VoyageAuCoeurDuTyrol

Une toile de fond onirique, un parcours exigeant, des milliers de spectateurs enthousiastes le long de la route, des stars du monde entier - ce ne sont là que quelques-uns des attributs qui permettent de dire ce qu'est l'événement du Challenge Kaiserwinkl-Walchsee. Au pied des monts Kaiser, Kaiserwinkl-Walchsee est une très belle destination de triathlon. Facile d'accès depuis Munich, Salzbourg ou Innsbruck.

Le Challenge Kaiserwinkl-Walchsee invite les athlètes du monde entier à se rendre dans la pittoresque Kaiserwinkl pour la 9ème édition, le 2 septembre 2018. En plus d'un plateau de haut niveau, plus de 1500 amateurs en groupes d'âge seront sur la ligne de départ, prêts à s'élancer dans les eaux limpides du lac de Walchsee. Une course passionnante pour tous, garantie!

La natation, 1,9km au programme

La distance est couverte dans le lac Walchsee dans les contreforts de la puissante chaîne de montagnes Kaisergebirge. Le lac Walchsee de 25 m de profondeur, avec une température de l'eau de 20 ° C à -24 ° C et une qualité d'eau potable, offre des conditions idéales pour une natation rapide.



Vélo : deux boucles 90km

Le spectaculaire parcours cycliste Challenge Kaiserwinkl-Walchsee à travers la région autrichienne du Tyrol est vallonné, un parcours difficile avec un dénivelé de 1200 mètres. Avec une vue imprenable sur les environs, le Challenge Kaiserwinkl-Walchsee propose un parcours de vélo inoubliable.

Course à pied de 21,1 km

Il s'agit d'un parcours vallonné en quatre boucles autour du lac Walchsee, où les coureurs passent devant des fermes et entre les champs et les prairies, le tout dans le massif du Kaiser.

La ligne d'arrivée est située au cœur de Walchsee, à côté de la zone de transition avec une belle vue sur le lac et sur le massif du Kaiser et avec une foule enthousiaste célébrant les athlètes franchissant la ligne d'arrivée.

Le half n'est pas la seule compétition. Selon la devise de la série de courses challenge mondiale «Challenge for all», le Junior Challenge (sous format aquathlon) a lieu traditionnellement le samedi, où les Kids peuvent se montrer, tandis que les parents, les parents et les fans s'assurent d'une bonne ambiance le long du route. C'est la famille qui est à l'honneur pendant tout un week-end.

Nouveaux événements parallèles: Challenge Women & Challenge Swim

Une course spécialement créée pour les femmes aura lieu au 1er septembre. Peu importe si vous êtes débutant ou professionnel, même si vous voulez marcher sur de longues distances, vous êtes les bienvenus pour participer à la classique course de 5 km. Le parcours est le long du lac Walchsee, entre de belles prairies, des fermes traditionnelles et un paysage magnifique à la chaîne du Kaiser.

Le Challenge Swim est une compétition pour ceux qui veulent essayer la natation en eau libre ou pour ceux qui veulent se préparer à un triathlon. Vous avez la possibilité de vous comparer à d'autres athlètes.

La région est non seulement célèbre pour ses paysages, mais aussi pour les habitants chaleureux et accueillants. Pas étonnant que ces dernières années, les athlètes du Challenge ne soient pas seulement des invités, mais aussi des amis !

www.challenge-walchsee.at



PAR ORGANISATION
PHOTOS ©CHALLENGE_WALCHSEE





**Une expérience
juste... unique**

CHALLENGE SARDAIGNE

L'objectif principal du Challenge Sardaigne est de fournir aux athlètes et aux spectateurs un événement unique, un nouveau défi et une nouvelle expérience de course sur format longue distance dans un décor de rêve. Lors de sa 6ème édition Challenge Sardaigne avec plus de 1500 athlètes d'environ 40 pays dans le monde et plus de 60 professionnels du monde entier, est devenu un événement incontournable pour terminer la saison européenne, non seulement en raison de la terre côtière d'une beauté incomparable dans le sud de la Sardaigne, mais surtout pour la station de classe mondiale où il est situé, dans le complexe du Forte Village Resort. Cette année, le Challenge Sardaigne aura lieu les 27 et 28 octobre et ce sera un week-end complet de sport avec de nombreuses occasions de s'amuser et de passer du temps en famille et entre amis.

C'est devenu un incontournable du calendrier Challenge. Un triathlon de fin de saison comme on les aime : pas très loin de la maison (un peu plus de 2h de Paris par avion), dans une ambiance toujours très conviviale, des températures dignes de l'été indien et un parcours sur fond de carte postale. En 6 éditions, l'épreuve a réussi à se faire une très belle place dans le calendrier des triathlètes venus de toute l'Europe pour se délecter des délices sardes.



Challenge Sardaigne, durant le dernier week-end d'octobre, offre une «expérience» pour tous. Les enfants de 6 à 16 ans peuvent s'amuser au duathlon, un moment très populaire pour les jeunes athlètes qui peuvent ressentir les émotions de la course près de la transition 2 et de l'arche d'arrivée de la course half.

Les femmes qui veulent «tenter» le triathlon pour la première fois, peuvent se mesurer à une épreuve 100% féminine, nommée TRYTOTRI, un vrai triathlon à faire dans un environnement amical et à des fins caritatives (400 m, 6 km, 2 km) et ceux qui cherchent à repousser leurs limites peuvent soit choisir entre la distance de sprint (750m, 20km, 5km) le samedi 27 ou l'épreuve half (1900m, 90km, 21km) le dimanche 28 octobre.

“Challenge Sardaigne, durant le dernier week-end d'octobre, offre une «expérience» pour tous



PAR ORGANISATION
PHOTOS JACVAN©ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Le cadre de cet événement sera le charmant village de Forte Village situé dans le Sud de la Sardaigne à quelques kilomètres de Cagliari.

Le half peut être couru en individuel ou par équipe de relais de 2 ou 3 athlètes.

Challenge Sardaigne est la seule course au monde qui se déroule dans une destination unique qui, depuis 1998, a reçu le titre de «Leading World Resort» pour la qualité des services et la beauté rare de l'environnement. Une opportunité incroyable de découvrir pleinement le



charme et l'élégance extraordinaires de Forte Village Resort et son service à la clientèle exceptionnel et le professionnalisme indiscutables de Forte Village: les athlètes passeront des journées inoubliables avant et après ce grand week-end de sport.

Des tarifs pratiques, avec des avantages incroyables et des services sur mesure sont offerts à tous les athlètes qui choisissent de rester au Village Forte. Les prix et les détails peuvent être trouvés à:

<https://www.fortevillagetriathlon.com/event-guide/travel-sleep/hospitality/>

Challenge Sardaigne est également une excellente occasion de découvrir l'histoire, la culture et le goût de la Sardaigne, une île sauvage, belle et encore intacte.

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 10 octobre. Les athlètes peuvent s'inscrire sur le lien suivant:

<https://www.fortevillagetriathlon.com/registrations/>





CHALLENGE
PEGUERA-MALLORCA
wearetriathlon!



CHALLENGE PEGUERA MALLORCA

Much more than an island
Much more than a race
It's a different history

LAST REGISTRATIONS, October 20. 2018



1.9km

90km

21km



www.challenge-mallorca.com





LA MONTAGNE, CA VOUS GAGNE...

RUBRIQUE DE NICOLAS GEAY



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



L'été arrive et avec elle l'époque bénie des cols. Si nous parlons triathlon dans ce magazine, nous sommes aussi passionnés de vélo. Et quel meilleur endroit que la montagne pour assouvir cette passion. Le mois dernier dans le cadre d'un livre que j'écris sur les « *cols de légende* », j'ai testé pour vous les vingt plus beaux cols de France, dont certains ont fait la légende du Tour de France ou des plus grands triathlons comme Embrun, l'Alpe d'Huez ou le Ventoux Man. Je vais vous livrer en exclu mes conseils, mes coups de cœur et mes top...

Je commencerai donc par les plus.

Mon Top 3 des cols les plus durs sont le Mont du Chat, le Ventoux et Joux-Plane...

Le premier au dessus du lac du Bourget à Aix les Bains a été emprunté par le Tour de France l'an dernier. On est loin d'être en haute-montagne mais avec 8,7 kilomètres à 10,3%, c'est un monstre. Le **Mont du Chat** n'est pas le col le plus prestigieux des Alpes mais sans doute le plus dur avec le Plateau des Glières. Vous aurez même le droit à 4 kilomètres à 12% de moyenne ! D'où l'intérêt même l'obligation de l'affronter avec un braquet adapté, un 34X32, oui vous m'avez bien entendu un 34X32 ! Ce col n'est pas le plus beau, et pour cause, vous êtes toujours

dans une forêt hormis le sommet avec une vue magnifique sur le Mont-Blanc, mais faire le Mont du Chat est une vraie performance athlétique. Et faites très attention dans la descente vertigineuse et dangereuse, Richie Porte peut en témoigner, lui qui y a chuté violemment et a été victime d'une fracture du bassin et de la clavicule.

Mon numéro 2 en termes de difficulté est plus connu, même mythique. Il s'agit du **Mont-Ventoux**...tout a été dit, écrit sur le Mont-Chauve, ses pierres blanches, l'impression de rouler sur la lune, la mort de Tom Simpson et la course à pied surréaliste de Chris Froome... Sauf qu'avec 20,8km à 7,5%, ce col est extrêmement difficile... En venant de Bédoin, la partie dans la forêt paraît interminable et vous flanque des pourcentages qui vous font mal. Laissez passer l'orage pour arriver à Chalet-Reynard et aborder la partie découverte beaucoup plus abordable sauf si le vent s'en mêle. Là-haut, vous aurez un sentiment que vous n'aurez nulle part ailleurs... De fierté mêlée au plaisir d'avoir dompté un mythe et d'avoir roulé dans la télé, comme les grands...

Dans mon Top 3 des cols les plus durs, je choisis enfin **Joux-Plane**. « *C'est un col qui vous lamine. Quand tu l'as déjà monté, tu sais que tu vas perdre contre Joux-Plane, quelque soit le coureur, il est sur de perdre. La souffrance*



est horrible, tous ceux qui y basculent le font dans la souffrance, on ne peut pas sortir indemne d'une montée dans Joux-Plane » prévient Cédric Vasseur, l'ancien maillot jaune du Tour et nouveau manager de Cofidis. Et en effet, ce col fait mal. Et s'il fait chaud, cela peut être un calvaire. Car il n'y a pas un mètre d'ombre. Demandez plutôt à Lance Armstrong ! L'Américain y a connu la seule défaillance de sa carrière (avant son retour raté) et craqué face à Jan Ullrich et Richard Virenque en 2000. Ici, les pourcentages sont redoutables : 11,6km à 8,5%. Mais c'est à faire pour essayer de le vaincre...

Dans ma sélection, je vous propose aussi mes plus beaux cols. Car ces lieux incarnent ce que j'aime et ce que vous aimez sans doute, faire des efforts dans des lieux superbes, préservés et nature. Pour se retrouver seul ou avec des copains. Bref, le sport qu'on aime.

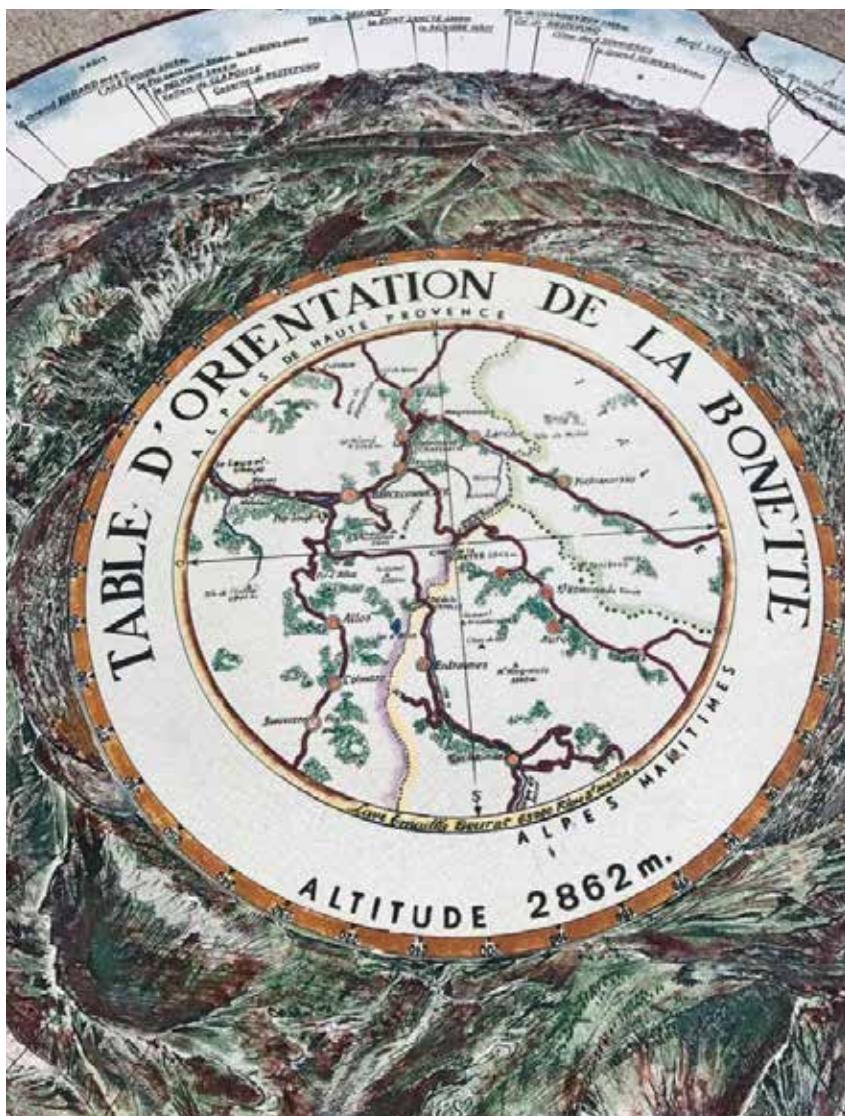
Question beauté, la palme revient aux Pyrénées. Le vainqueur de ce classement est un endroit méconnu voire complètement inconnu : le **cirque de Troumouse**. Il m'a été conseillé par le plus grand champion français dans l'histoire des Jeux : Martin Fourcade... Le quintuple champion olympique de biathlon roule beaucoup l'été pour se préparer, notamment dans ses Pyrénées... Troumouse est un joyau. Une splendeur. Il n'est pas un col, juste une montée sèche longue de 17km à 6,5%. Si vous êtes du côté de Luz Saint-Sauveur, au pied du Tourmalet, faites-y un détour, c'est magique tellement ludique avec tous ces changements de rythme ! Et le cadre à 2103 mètres d'altitude est à couper le souffle.

En deuxième position, le **col de Pailhères**. Plus connu et tout aussi féérique avec ses chevaux, ses lacets en enfilade, ce col de dix bornes est très dur et vous mettra plein les yeux

à 2001 mètres d'altitude... Vous grimpez sur une petite route, très étroite, 2m50 tout au plus. Vous vous y sentirez comme dans un cocon. Et les passages à 10% vous rappelleront que c'est l'un des cols les plus exigeants de France.

Enfin, ma dernière pépite, toujours dans les Pyrénées, est la **Hourquette d'Ancizan**. En venant de Payolle, ce col est abordable et tellement dépaysant. Avec ce torrent sur la droite et ce vert à perte de vue, allez-y, vous ne regretterez pas. Je vous conseille de faire l'Aspin avant en venant d'Arreau et d'enchaîner avec la Hourquette. Frissons garantis.

Enfin, après mes tops, un flop, le **Tourmalet**. Ce col est légendaire, mythique grâce au Tour de France qui l'a emprunté à 78 reprises. Il fait mal, il est long, 19km à 7,4%, c'est un rouleau compresseur qui vous use physiquement et moralement mais



“

Mention spéciale donc à la Bonette. Je n'avais jamais fait un col aussi long. 25km pour atteindre 2802 mètres, la plus haute route de France et non d'Europe

Alors, allez-y, foncez pour prendre de la force, du plaisir, le coup de pédale de la montagne et être encore plus fort sur vos prochains triathlons...

franchement il manque de charme ! Sans lui manquer de respect, le Tourmalet est une « autoroute » où vous prendrez peu de plaisir à grimper. Route trop large, trop de voitures, trop de motos... A part le fait de l'accrocher à votre tableau de chasse, je ne vous le conseille pas...

Enfin, je tenais à adresser une **mention spéciale** et un coup de cœur.

Mention spéciale donc à la **Bonette**. Je n'avais jamais fait un col aussi long. 25km pour atteindre 2802 mètres, la plus haute route de France et non d'Europe comme le panneau le sur-vend, près de deux heures d'ascension mais on arrive vraiment dans un cadre à couper le souffle dans tous les sens du terme et un peu hostile si les conditions ne sont pas bonnes. C'est à vivre ! Enfin, mon coup de cœur va au **col du Pré** en partant de Beaufort. Ce col sera emprunté pour la première fois lors du prochain Tour de France. Très exigeant avec ses passages à plus de 10%, ce col est un régal. Au milieu des alpages, il a ce que le Beaufortain offre de plus beau...



LAURENT JALABERT





LA CHRONIQUE DE **LAURENT JALABERT**



PAR LAURENT JALABERT **PHOTOS** PHOTO YANN FOTO POUR ACTIV IMAGES ET DR



A peine de retour de l'half d'Aix, nous partons chercher le soleil en Bretagne pour fêter avec des amoureux du vélo, le 40e anniversaire de la victoire de Bernard Hinault sur le Tour de France. Un retour en arrière durant ce Tour

de France. Festival de vélos vintage pour partager un moment exceptionnel dans la joie et la bonne humeur. On rechausse tous nos anciens maillots, un peu plus moulés qu'à l'époque bien sur... mais il y a de beaux restes !



Dès mon retour à la maison, je remonte sur le vélo. C'est un plaisir que de pouvoir rouler en soirée. Les couleurs sont différentes, les jours bien plus longs et j'ai l'impression de pouvoir optimiser encore davantage mon temps. Aix-en-Provence encore dans la tête, je ne me sens pas vraiment fatigué. Mais... une douleur au pied que je connais bien est apparue après la course... J'ai comme l'impression de voir

apparaître de nulle part la blessure que j'ai mis 9 mois à quitter sous le pied gauche, pour la voir débarquer sous le pied droit... Je vais prendre le temps de récupérer à pied avant de m'alarmer.

Petite session en piscine entre deux grosses sorties vélo.
3500M de bassins... je m'épate moi-même !

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

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



ATANA
519€

AERIOUS II
519€



SPHERE SHORTS
109€



ACCESOIRES HUUB



WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER

Et je crois que j'en impressionne plus d'un au vu du nombre de « like » que j'ai eu sur Strava:-)
Dépasser le millier sur de la natation, relève de l'exploit !!

Trêve de plaisanterie, me voilà à Mandelieu pour participer à un super triathlon. Un format L en bord de mer, dont je suis le parrain depuis déjà deux ans. Un réel plaisir de pouvoir prendre le départ d'une course aussi belle, avec un parcours vélo plutôt difficile... mais qui m'avantage pas mal !

Après une natation correcte, je monte sur le vélo pour avaler les 83 kilomètres d'un parcours exigeant mais magnifique. Ca roule vraiment très fort devant ! Je ne m'économise pas pour remonter le plus prêt possible de la tête de course.
La course à pied, que je craignais un petit peu du fait de ma douleur naissante, s'avère plus compliquée que prévue... Le mal est là, j'en suis maintenant certain...et il va falloir faire avec jusqu'à la fin des trois boucles ! Je m'accroche jusqu'à la ligne d'arrivée, que je passe en neuvième position ! Non mécontent de ma course, si proche d'Aix-en-Provence, je suis plutôt pleinement satisfait.

Je rentre à Montauban avec une nouvelle médaille de finisher, mais très soucieux de la suite que je vais donner aux évènements... 9 mois pour me débarrasser et pour soigner l'aponévrosite plantaire que j'avais au pied gauche... Nous sommes fin Mai... Ca me pousse facilement jusqu'en 2019 cette histoire.... Hawaii en Octobre... la cata...

Je prends les devants rapidement et décide de passer directement entre les mains du chirurgien pour essayer de mettre toute les chances de mon côté. La déchirure est partielle... Il me fait le même soin que j'avais eut pour l'autre pied... mais il faut compter minimum 6 semaines d'arrêt pour la



course à pied à partir de maintenant... je ne pourrais donc reprendre qu'à partir de mi-juillet....
Impossible donc de courir à Nice ? Idée non envisageable.

Je pars donc sur le Dauphiné avec mon vélo pour essayer de continuer ma prépa tant bien que mal.
J'enchaîne les sorties sur ma bécane, en montagne pour avaler le dénivelé, avant ou après le direct suivant mes dispos. Optimisation oblige ! 6 sorties vélo, une séance de natation ! Je suis content.

La question de l'Ironman de Nice revient en boucle dans ma tête. Un peu dépité... démotivé...frustré... Envisager un abandon après le vélo ne fait pas partie des options. Je ne l'ai jamais fait et je ne souhaite pas connaître cette sensation de si tôt. Ne pas y aller ? Sincèrement j'opterais plus facilement pour cette solution... A quoi bon ? L'envie n'est plus tellement là.

J'en parle autour de moi, pour essayer de prendre du recul.
On essaie de recentrer les objectifs initialement fixés. Oui d'ailleurs, quels étaient ils mes objectifs ?
Et bien à juste titre je voulais me qualifier pour Hawaii. Chose faite depuis le Mexique.

Lorsque j'ai pris mon dossard pour Nice, le but était de me fixer une

allure à tenir sur le marathon et de ne surtout pas m'enflammer dès le début pour exploser ensuite. Faire une course propre pour me prouver que j'étais capable de respecter un chrono et des allures...
C'est vrai, j'avais pris mon dossard pour ça. Pour faire une répétition générale avant Hawaii.

Alors dois-je tout compromettre en allant au bout de cet Ironman... ?

Personnellement je trouve que le jeu n'en vaut pas la chandelle. J'ai souffert à Aix pour aller chercher la qualif pour la finale mondiale de 70,3 en Afrique du Sud. Des centaines de copains ont souffert jusqu'à abandonner cette course tant les conditions étaient difficiles. Je ne veux pas risquer de voir passer ces deux finales sous mon nez si ma blessure n'est pas guérie à temps.

Ma décision est prise : Je serais au départ... Je ferais la natation. Je ferais la partie vélo... et ma course s'arrêtera là... entre le vélo et la course à pied. Ce n'est toujours pas une idée qui me plaît... mais j'ai aussi des personnes autour de moi qui me font confiance et crois en moi. Je dois être là. Peut importe l'issue de la course, certains comprendront. Je reste donc focus sur mes objectifs initiaux...



Sarzeau



NOTTINGHAM MARQUE UNE NOUVELLE ÈRE DU TRIATHLON OLYMPIQUE

NOTTINGHAM



PAR FRANK BIGNET PHOTOS JANOS M.SCHMIDT©ITU



En étant le premier relais mixte de la période olympique, jeudi 7 juin restera une date particulière pour la fédération internationale dans sa reconnaissance olympique. L'entrée d'une troisième épreuve au programme à Tokyo en 2020 est une opportunité supplémentaire pour les nations pour obtenir le « Graal ». Elle a aussi pour effet de modifier la règle d'attribution des quotas.

Lors des cinq premières participations olympiques, chaque triathlète marquait des points et permettait à la nation d'obtenir un quota au regard du classement individuel. Le relais mixte change la donne puisque 20 places sur les 55 vont être gagnées par les résultats obtenus sur la période olympique. Le classement mondial du relais mixte qui se termine le 31 mars 2020 permet à 7 nations d'avoir un quota de 2 hommes et de 2 femmes. Les places restantes (6 par genre) seront délivrées sur le « test event » de 2020.

Les triathlètes devront unir leurs efforts pour conquérir un sésame olympique. En 2018, compteront également les relais mixte de Hambourg (Championnat du monde) et Edmonton. A cela, il faudra ajouter 3 à 4 épreuves en 2019 et encore 1 ou 2 en 2020.

Une opportunité pour la France ?

Organisé pour la première fois à Des Moines (USA) en 2009, la France s'est engagée au Championnat du monde pour la première fois l'année suivante à Lausanne. Depuis, elle a accumulé les podiums (1 titre en 2015 et 3 fois vice-champion du monde 2010-2012-2014) et n'a jamais terminé au-delà de la 6ème place. D'autres nations ont également su répondre régulièrement présentes à l'instar de la Grande-Bretagne (3 titres), l'Australie (même rendement que la France) ou les USA (3 podiums depuis 2013). Finalement, ces quatre nations ont pris les quatre premières places à Nottingham.

| | Or | Argent | Bronze | |
|------|-----------------|------------------|------------------|-----------------------------|
| 2017 | Australie | USA | Pays-Bas | France 6^e |
| 2016 | USA | Australie | Allemagne | France 4^e |
| 2015 | France | Australie | Grande-Bretagne | |
| 2014 | Grande-Bretagne | France | Hongrie | |
| 2013 | Allemagne | Nouvelle-Zélande | USA | France 5^e |
| 2012 | Grande-Bretagne | France | Russie | |
| 2011 | Grande-Bretagne | Suisse | Allemagne | France 4^e |
| 2010 | Suisse | France | Nouvelle-Zélande | |
| 2009 | Suisse | Australie | Canada | |

Classement du Championnat du Monde de relais mixte de 2009 à 2017

Que faut-il retenir de cette première ?

Même si les meilleures nations mondiales ont toujours disputé le championnat du monde de relais mixte car elles avaient compris que ce serait sûrement un jour une épreuve olympique, jamais, elles n'y ont déployé de moyens considérables. Dorénavant, il leur reste environ 6 à 7 compétitions internationales pour décoder, maîtriser tous les

contours et en tirer le maximum d'enseignement.

L'incertitude est l'apanage du sport mais il va falloir que chaque fédération puisse rapidement analyser, comprendre et édicter des éléments de compréhension pour permettre aux triathlètes qualifiés de prendre les meilleures décisions le jour de l'épreuve japonaise. Quel ordre faut-il choisir ? Faut-il s'isoler ou rester en groupe ? Quand produire son effort par rapport aux évolutions

d'écart de temps ? Faut-il composer rapidement son équipe type ou changer les compositions d'équipe ? Bref, tout un nouveau travail à entreprendre d'ici août 2020.

Ce qu'il faudrait retenir :

- Aucune nation n'a sorti son équipe type avec ses quatre meilleurs éléments du moment ;
- Etre au contact proche de la tête de course facilite la prise de décision ;
- Ne pas s'isoler trop tôt en tête de course ;
- Etre décisif sur l'enchaînement entre la partie pédestre du 2^{ème} relayeur et la partie aquatique du 3^{ème} relayeur ;
- La moindre de vos faiblesses est exploitée par vos concurrents.

Les USA ont gagné malgré la faiblesse du 2^{ème} relayeur qui n'a réalisé que le 11^{ème} temps à 31" du meilleur. Le 3^{ème} relais assuré par Katie ZAFERES les a mis sur orbite pour laisser un avantage confortable au dernier relayeur. L'autre féminine, Kristin KASPER réalise le 2^{ème} temps. Les femmes auront été les plus décisives.



SPIDER LD1 AERO

SPEED
COMFORT
STYLE



kiwami

 kiwamitriathlon.com

YOU RACE, WE CARE.

Le N°1 du triathlon
en France





La Grande-Bretagne prend l'argent grâce à des relais équilibrés (4ème temps – 5ème temps – 6ème temps et 1er temps) sans pour autant avoir créé un écart suffisant lors d'un des relais.

La France prend le bronze. Cassandre BEAUGRAND réalise le meilleur temps avec 8" sur la deuxième. Pierre LECORRE réalise le 6ème temps en étant isolé. Mathilde GAUTIER perd 1'03" sur Katie ZAFERES. Léo

BERGERE réalise le 2ème temps à 1" de Jonathan BROWNLEE.

Quelle équipe type pour les bleus ?

A 750 jours des Jeux olympiques, il va encore se passer beaucoup d'évènements avant de choisir mais il est sûr qu'il faudra retenir quatre triathlètes complets de valeur mondiale. L'addition de haute performance individuelle

avec des automatismes pris sur les compétitions seront les ingrédients du succès.

Chez les femmes, Cassandre BEAUGRAND et Léonie PERIAULT semblent aujourd'hui les mieux armées. Chez les hommes, ils sont 4 à avoir un profil correspondant : Vincent LUIS, Dorian CONINX, Pierre LE CORRE et Léo BERGERE. Nul doute que cette équipe aura fière allure.

| | Equipe | Temps final | Relai 1 | Relai 2 | Relai 3 | Relai 4 |
|---|-----------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | USA | 01:21:16 | 00:20:51 | 00:19:46 | 00:20:55 | 00:19:43 |
| 2 | GBR | 01:21:45 | 00:21:03 | 00:19:35 | 00:21:28 | 00:19:37 |
| 3 | France | 01:21:57 | 00:20:43 | 00:19:38 | 00:21:58 | 00:19:38 |
| 4 | Australie | 01:21:58 | 00:21:38 | 00:19:15 | 00:21:09 | 00:19:55 |
| 5 | Pays-Bas | 01:22:02 | 00:21:14 | 00:19:40 | 00:21:22 | 00:19:44 |
| 6 | Suisse | 01:22:14 | 00:21:20 | 00:19:49 | 00:21:16 | 00:19:47 |
| 7 | Canada | 01:22:23 | 00:21:40 | 00:19:30 | 00:21:29 | 00:19:42 |
| 8 | Danemark | 01:22:23 | 00:21:15 | 00:19:39 | 00:21:38 | 00:19:50 |

LEEDS

TERRE DES

BROWNLEE

3 jours après Nottingham, la WTS s'arrête pour la 3^{ème} fois à Leeds. Lors des 2 premières éditions, les frères BROWNLEE avaient réalisé le doublé en écrasant la concurrence. En l'absence d'Alistair, initialement inscrit, Jonathan a subi un autre revers en abandonnant durant la partie pédestre suite à des problèmes gastriques. Le public anglais a pu apprécier le doublé chez les femmes avec Vicky HOLLAND



et Georgia TAYLOR-BROWN. Cette équipe anglaise a décidemment une ressource incroyable.

Côté tricolore, la cuvée anglaise 2018 reste très correcte. Léonie PERIAULT prend une belle 5^{ème} place à 22" du podium. Elle améliore ainsi sa meilleure marque sur le circuit mondial (6^{ème} à Stockholm en 2017), 9^{ème} à Abu Dhabi et 13^{ème} à Yokohama, elle va arriver à Hambourg mi-juillet à la 8^{ème} place du classement provisoire de la WTS.

Vincent LUIS reste le patron de cette Équipe de France prometteuse et confirme à nouveau sa capacité à répondre présent le jour J en montant sur la 3^{ème} marche du podium talonné (+13") par Pierre LECORRE. Ils sont respectivement 2^{ème} et 3^{ème} du classement provisoire.

Rendez-vous à Hambourg, autre temple du triathlon mondial !



| POSITION | | | | Total | Nat | T1 | Vélo | T2 | CP |
|----------|---------|----------|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Richard | Murray | RSA | 01:45:52 | 00:18:03 | 00:01:01 | 00:55:27 | 00:00:24 | 00:30:57 |
| 2 | Mario | Mola | ESP | 01:46:01 | 00:17:25 | 00:01:01 | 00:56:06 | 00:00:24 | 00:31:04 |
| 3 | Vincent | Luis | FRA | 01:46:14 | 00:17:15 | 00:01:02 | 00:56:15 | 00:00:25 | 00:31:16 |
| 4 | Pierre | Le Corre | FRA | 01:46:27 | 00:17:13 | 00:01:02 | 00:56:18 | 00:00:23 | 00:31:30 |
| 5 | Marten | Van Riel | BEL | 01:47:03 | 00:17:19 | 00:01:08 | 00:56:06 | 00:00:27 | 00:32:04 |
| 9 | Simon | Viain | FRA | 01:47:16 | 00:18:01 | 00:01:04 | 00:55:35 | 00:00:25 | 00:32:11 |
| 21 | Léo | Bergere | FRA | 01:48:56 | 00:17:23 | 00:01:03 | 00:56:06 | 00:00:23 | 00:34:01 |
| DNF | Dorian | Coninx | FRA | DNF | 00:17:19 | 00:01:05 | 00:00:00 | 00:00:00 | 00:00:00 |

| POSITION | | | | TOTAL | Nat | T1 | Vélo | T2 | CP |
|----------|----------|--------------|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Vicky | Holland | GBR | 01:56:32 | 00:18:20 | 00:01:13 | 01:01:13 | 00:00:27 | 00:35:21 |
| 2 | Georgia | Taylor-Brown | GBR | 01:56:49 | 00:19:06 | 00:01:13 | 01:00:23 | 00:00:25 | 00:35:43 |
| 3 | Katie | Zaferes | USA | 01:57:02 | 00:18:06 | 00:01:07 | 01:01:32 | 00:00:29 | 00:35:50 |
| 4 | Rachel | Klamer | NED | 01:57:24 | 00:18:59 | 00:01:12 | 01:00:36 | 00:00:27 | 00:36:12 |
| 5 | Leonie | Periault | FRA | 01:57:24 | 00:19:02 | 00:01:08 | 01:00:38 | 00:00:27 | 00:36:12 |
| 6 | Rebecca | Spence | NZL | 01:57:37 | 00:19:14 | 00:01:09 | 01:00:24 | 00:00:28 | 00:36:24 |
| 7 | Taylor | Spivey | USA | 01:57:50 | 00:18:08 | 00:01:10 | 01:01:26 | 00:00:28 | 00:36:40 |
| 8 | Jessica | Learmonth | GBR | 01:57:55 | 00:18:02 | 00:01:12 | 01:01:33 | 00:00:29 | 00:36:41 |
| 23 | Mathilde | Gautier | FRA | 02:02:30 | 00:19:12 | 00:01:00 | 01:02:17 | 00:00:29 | 00:39:34 |

REPORTAGE



Que d'émotions à l'IRONMAN France Nice 2018 !

**IRONMAN
NICE**

IRONMAN propose de nouvelles épreuves à travers le monde et devient accessible à de plus en plus de personnes mais force est de constater que Nice est une épreuve à part. Dès que vous mettez le pied sur la Promenade des Anglais, vous sentez que la ville vit au rythme des triathlètes. Cette course est un mythe pour tous. Sa natation dans la mer Méditerranée, avec une première bouée au large à 900m et un départ face à des milliers de spectateurs, est l'un des parcours SWIM des plus beaux en Europe. Que dire du parcours vélo d'une boucle et ses 2000m de dénivelé ? Même entraîné, cette partie de la course reste une incertitude pour tous. Heureusement, les paysages entre mer et montagne, son côté sauvage et les descentes techniques font oublier le mal de jambe. Pour finir, le marathon à Nice sur la Promenade des Anglais est réputé très chaud. Tous ces mélanges donnent une saveur particulière au moment de franchir l'arrivée et tous les Finisher pourront dire avec fierté « j'ai fini l'IRONMAN France Nice ».

Ironman



Nice et la Côte d'Azur, ce sont les eaux turquoise de la Méditerranée, l'architecture typique du Vieux-Nice ainsi que ses spécialités culinaires. Difficile de résister à une bonne socca ou un pan bagnat avant la course! A quelques jours de la course, nous pouvons reconnaître facilement les athlètes aux abords des lieux touristiques tels que le port, où barques de pêcheurs et yachts se partagent l'un des lieux les plus prisés de Nice, la Place Masséna et ses fontaines ou encore sur la colline du Château avec une vue imprenable sur les installations de l'IRONMAN.

Au Village Expo, les athlètes découvrent les dernières nouveautés des exposants en allant chercher le fameux dossard. Ce bout de papier qu'ils attendent depuis des semaines. Certains coureurs ont la surprise de découvrir des mots de leur famille. Une nouveauté de la part d'IRONMAN qui a donné des émotions aux coureurs mais aussi aux volontaires comme nous le confirme Mireille « voir les athlètes ouvrir leur enveloppe et découvrir un mot de leur famille ou amis, c'est très touchant. C'est impressionnant l'effet que cela leur procure de voir le soutien

de leurs proches à quelques heures d'une journée qui sera épique. » Pour Matthieu, athlète groupe d'âge, « c'est une idée merveilleuse qu'a eu IRONMAN que de permettre aux proches de nous écrire. Cela apporte un véritable boost de motivation avant le jour J. »

La pression monte le samedi après-midi lors du dépôt du vélo et des sacs de transition. Chacun repère la manière dont s'articuleront les transitions 1 et 2 pour le lendemain. Les athlètes échangent entre eux, se donnent les derniers conseils et se remémorent les heures d'entraînement. « 57 rangées de vélos ! Il est important de retenir son emplacement pour demain » dit Yohann, 26 ans, première participation à un IRONMAN. « C'est vrai que je suis très stressé mais je pense que c'est plus de l'excitation. »

PHOTOS YANN FOTO, T.GROMIK,
J.MITCHELL©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG





L'un des plus beaux départs !

Musique à fond, Jay Style en folie et Paul Kaye en animation pour les internationaux, les quelques minutes avant le départ donnent la chaire de poule. La natation se fera sans combinaison pour les pros, la température de l'eau étant à 23,2°C. Il est 6h25 lorsque la vingtaine de professionnels hommes se jettent à l'eau pour la 14^{ème} édition de l'IRONMAN France Nice, en direct sur Facebook IRONMANnow. C'est au tour des féminines de s'élanter à 6h26.

Pour les 2500 amateurs, le moment de la délivrance approche. Devant des milliers de spectateurs, les triathlètes n'attendent plus que le top départ d'Yves Cordier, Directeur IRONMAN France, et Jérémie Berteloot, Directeur de course. La mer est calme et la natation en Rolling Start

permet aux coureurs d'apprécier les 3,8km dans la Méditerranée.

A noter qu'à la sortie de l'eau, 3 amateurs se sont placés parmi le Top 5 des meilleurs temps avec Andreas JUNG (50'39), Thibault MONTMEAT (50'39) et Jean-Christophe HOLZERNY (50'41). Chez les féminines, Johanna AHRENS (55'32), Marlene COTHENET (57'24) et Audrey TURINETTO (57'28) ont brillé en groupes d'âges.

Mounta Cala !

Montée, descendre. Le parcours vélo de l'IRONMAN France Nice est exigeant car si la majorité du dénivelé se concentre entre le kilomètre 20 et 70, le faux-plat après le plateau de Caussols, la montée de Saint-Pons et la côte de Coursegoules restent difficiles. Sur cette partie, Cameron Wurf, ancien champion de vélo et

recordman à Hawaï de la section bike, a écrasé la concurrence. Le groupe de chasse constitué de Frederik Van Lierde, Romain Guillaume ou encore Antony Costes ont bouclé les 180km en 4h45, là où l'Australien termine en 4h32. Histoire similaire chez les féminines avec Corinne Abraham qui a imprimé un rythme d'enfer pour revenir dans le dernier kilomètre sur Manon Genet, impressionnante également sur la partie vélo.

Du côté des amateurs, Guillaume Heneman pose premier le vélo en T2. Bien connu dans le monde du triathlon, le nordiste aime les parcours accidentés et s'est régalé sur le parcours vélo. A ce moment de la course, il est même 13^{ème} au général. Belle performance également d'Ivan Bavard du Stade Français, l'un des TriClub les plus représentés, 17^{ème} au général à ce moment de la course. Autre TriClub

IRONMAN
Vichy France

WWW.IRONMAN.COM/VICHY

SWIM
BIKE
RUN
RELAX

DIMANCHE
26 AOÛT





mis en avant, le Ful On Tri avec Ruth Purbrook, 6ème en T2 ou encore Issy triathlon avec Mélissa Lapp et Linda Guinoiseau en 8 et 9ème position.

Tout se joue sur la Prom'

Nombreux sont les athlètes à avoir prouvé que le marathon sur la Promenade des Anglais pouvait réservé de belles surprises ou au contraire, amener à de grandes déconvenues. Par le passé, Marcel Zamora ou Victor Del Corral ont remporté cette épreuve mythique grâce à un solide marathon. Avec un chrono de 2h44, Frederik Van Lierde a ainsi montré à la concurrence qu'arrivé en leader en T2 n'était pas gage de réussite à la fin. Même constat pour Corinne Abraham qui

s'est envolée vers la victoire en bouclant le marathon en 2h56.

Chez les amateurs, David De Grooff remporte l'IRONMAN France Nice devant Nicolas Fritsch et Christopher Loose pour les messieurs. Chez les dames, l'Anglaise Ruth Purbrook termine première devant Eva Buchholz et Linda Guinoiseau.

La température était idéale pour faire un bon marathon et l'heure de pluie en fin d'après-midi a rafraîchi les organismes, donnant même froid à quelques coureurs à la ligne d'arrivée. Les bénévoles ont vite réagi en offrant des couvertures de survie pour les Finishers aux alentours des 11-12h. Ce qui est beau à la fin du marathon, c'est d'entendre le «

You are an IRONMAN ! » et voir sur le visage des athlètes la fierté de franchir la ligne d'arrivée.

Le ciel a même offert de jolies couleurs au moment de se coucher pour lancer de la plus belle des manières la Finish Line Party.

A noter que cette grande fête s'est terminée magnifiquement pour Jonathan Drutel, athlète atteint de la mucoviscidose et double greffé qui a bouclé l'IRONMAN en 15h52'46 avec une natation en 1h49'35, les 180km vélo en 8h12'54 et le marathon en 5h31'14. Bravo à lui !

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

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

Ironman Nice



| | | |
|----------|------------------|---------|
| 1 | Fred Van Lierde | 8h25'22 |
| 2 | Antony Costes | 8h35'42 |
| 3 | Cameron Wurf | 8h39'14 |
| 4 | Romain Guillaume | 8h39'51 |
| 5 | Giulio Molinari | 8h47'17 |





| | | |
|---|-----------------|---------|
| 1 | Corinne Abraham | 9h11'39 |
| 2 | Carrie Lester | 9h27'30 |
| 3 | Manon Genet | 9h32'34 |
| 4 | Lisa Roberts | 9h43'33 |
| 5 | Charlotte Morel | 9h46'43 |





DIRECTION KONA POUR NOS PROS FRANÇAIS

Direction KONA pour nos pros français

Romain Guillaume, Manon Genêt et Antony Costes ont validé leur ticket pour le Championnat du Monde IRONMAN !

Ils devaient gagner peu de points pour avoir le billet d'avion, mais interdiction de se louper et de faire un faux pas ! Antony Costes était le mieux placé et sa seconde place lui assure très facilement son dossard pour Kona. Mission accomplie également pour Manon Genêt qui, 4 ans après avoir décroché son premier Kona à Nice, réédite l'histoire. Elle l'avait annoncé en conférence de presse, « si les jambes sont là, je tente un coup. » Les jambes étaient bien légères pour la française ce dimanche...

Un peu plus de pression pour Romain Guillaume. Un Top 6 lui garantissait son ticket d'entrée mais avec le plateau masculin au départ, la moindre erreur était interdite ! La pocket rocket a dû se rappeler les bons conseils d'Yves Cordier, son ancien entraîneur, pour gérer parfaitement la course. Une natation avec le groupe de tête, un vélo tout en gestion et un marathon couru sous les 3h. Superbe performance et Romain peut maintenant se concentrer sur Embrun avant d'aller se frotter aux meilleurs mondiaux.



Ironman Nice

“

En 2019 je serai de retour pour essayer de battre le record



Quelques mots du vainqueur !

« Pour moi c'est vraiment une victoire qui est très importante. Tout le monde comprendra qu'il y a la pression et l'ambition. J'ai dit avant le départ que je voulais gagner une 5^{ème} fois. Cela étant, je suis aussi très fier parce qu'il n'y a peu d'athlètes ayant 5 victoires sur une même grande course à leur palmarès. Il y a la nouvelle génération qui arrive et je suis toujours capable de les battre !



Tout de suite après l'arrivée, il y avait déjà la remarque que j'ai égalisé le record ... Donc pas de choix, en 2019 je serai de retour pour essayer de battre le record et le gagner pour une 6^{ème} fois !

Entre-temps, je reviendrai en septembre pour essayer le 70.3 et la première édition à Nice. »

Fred Van Lierde



Manon Genêt et Frédéric Lureau, duo gagnant !

INTERVIEW CROISEE

Bonjour à vous deux, vous devez nager en plein bonheur depuis dimanche ?

Manon & Frédéric : C'était un week-end magique, nous avons eu la chance de pouvoir le partager avec notre famille. Nous sommes surtout satisfaits d'avoir réussi une bonne course tous les 2 ! C'est le risque lorsque l'on s'aligne tous les 2 sur la même épreuve, que l'un ait moins de réussite que l'autre et que le bonheur ne soit pas partagé. Ce dimanche, tout s'est passé comme nous l'espérions et c'est un moment qui restera gravé dans nos mémoires, tout comme en 2014 lorsque nous étions venus participer à cette épreuve pour la 1^{ère} fois.

Quelles ont été vos émotions, vos souvenirs lorsque vous êtes revenus à Nice pour l'IRONMAN, quatre ans après votre première participation ?

Frédéric : Nice était en effet notre 1^{er} IRONMAN il y a 4 ans. A l'époque, nous étions tout nouveau dans le triathlon et s'inscrire à cette épreuve était une folie ! On était loin de s'imaginer dans quelle aventure on s'embarquait... La participation à cette épreuve a totalement bouleversé nos vies, puisque le triathlon

“

Nous sommes surtout satisfaits d'avoir réussi une bonne course tous les 2 !

est devenu notre métier, notre passion, notre mode de vie.

Même s'il paraît que c'est toujours mieux la première fois, nous avions vraiment à cœur de revenir ici et participer à cette course ensemble. Mais nous n'en avons jamais eu l'occasion. Tout d'abord j'ai souvent été blessé donc impossible pour moi de me lancer dans une préparation IM, et depuis que Manon est passée professionnelle, j'ai fait toutes ses courses en coaching sur le bord de la route. Sur Nice cette année, nous savions que la qualification à Hawaii était quasi assurée pour elle, que l'on pouvait davantage se faire plaisir et tenter quelque chose, et je me suis donc permis de la laisser seule, même si le fait d'être dans la course me permettait de garder un œil sur elle ! Cette décision n'a été prise qu'à 6 semaines de la course, après le 70.3 Aix, et il a donc fallu que je fasse une prépa express pour arriver compétitif.

Manon : Nous n'étions jamais revenus à Nice depuis 2014, et ce fut donc beaucoup d'émotions que de retrouver cette ambiance caractéristique, ce parcours. Cette ville a une âme, une véritable identité, une atmosphère que l'on retrouve dès qu'on arrive sur la Promenade des Anglais, et c'était très agréable de s'y retrouver à nouveau, même si l'on est davantage habitué au calme de notre campagne toulousaine ! Finalement cette 2^e participation a peut-être été encore plus magique que la 1^{ère}

Quel regard portez-vous sur ces 4 années ? Vous attendiez vous à avoir un tel résultat ?

Frédéric : Si Manon a pu progresser continuellement pour atteindre le niveau qu'on lui connaît aujourd'hui, de mon côté ces 4 années ont surtout été mises à contribution pour développer mon activité de coaching. J'entraîne une trentaine de triathlètes en plus de Manon, ainsi que plusieurs clubs de triathlon, et ce métier est pour moi une vraie passion ! J'ai bien sûr maintenu une pratique compétitive à côté, même s'il est compliqué de concilier les 2 et que je n'ai pas pu avoir la progression que j'aurai souhaitée.

Depuis Nice 2014, je n'ai fait qu'un seul IRONMAN, à Majorque en 2015, qui ne s'est pas très bien passé. C'est l'année dernière que j'ai pu avoir mes meilleurs résultats avec une victoire au triathlon L du Salagou, une 3^e place au Championnat de France de duathlon longue distance, et ainsi une sélection en équipe de France élite pour le Championnats du Monde de duathlon LD à Zofingen.

Mais ces mondiaux ont été un fiasco pour moi, tout comme mes courses suivantes... donc je suis vraiment satisfait d'avoir pu faire une course solide sur l'IRONMAN de Nice, même si mon résultat est loin d'être exceptionnel et que je fais moins bien qu'il y a 4 ans (9h26 contre 9h17)

Manon : en découvrant l'IRONMAN, je n'aurais jamais imaginé en arriver là 4 ans plus tard. Je regardais avec

admiration les athlètes qui en faisaient leur mode de vie, leur travail sans vraiment bien comprendre ce que cela pouvait impliquer. Mais à partir de ce moment-là j'ai été animée par 2 pensées contraires : impossible, je n'aurai jamais le talent et les ressources pour faire du triathlon mon métier et ... pourquoi pas moi ?

Il a fallu gagner en expérience et en confiance pour faire cheminer ma pensée et répondre à cette question. Et croyez-moi, il y avait du boulot ! Cela fait donc 4 ans que je mesure pleinement les qualités de coach et de pédagogue de Frédéric.

J'ai préparé Nice avec énormément de détermination et d'envie. Une 7^{ème} place me suffisait pour assurer ma qualification à Kona mais j'avais encore plus à cœur de réaliser une belle course. C'était les conditions idéales pour me tester. La prépa s'est organisée par petits blocs de 3 jours assez intenses avec des phases de récupération de 2 jours. J'avais une grosse préparation hivernale dans les jambes, une belle expérience en Afrique du Sud et à Aix-en-Provence alors il fallait surfer là-dessus en veillant à ne pas trop insister sur un organisme qui avait déjà été pas mal sollicité.

En découvrant la start list j'ai compris que ce serait l'occasion de me tester face à un plateau féminin extrêmement relevé, le plus relevé vu à Nice en réalité. C'était parfait pour la préparation Hawaii, parfait pour gagner en expérience et me

faire grandir. Le matin de la course, en nous dirigeant vers le parc à vélo, Fred m'a dit « *elles ne sont pas plus fortes que toi, tu as ta carte à jouer, fais toi plaisir et ose !* ».

Comment se sont déroulés les derniers jours avant l'épreuve ?

Frédéric : Très chargés et très stressant ! D'abord nous sommes arrivés le jeudi soir en pleine fête de la musique, avec notre hôtel en centre-ville... Et nous avions emmené notre petit chiot de 3 mois, Lilly, que l'on venait d'adopter et qui n'était jamais sorti de notre maison... Et bien sûr notre hôtel n'acceptait pas les chiens, sinon ce ne serait pas drôle !

Ensuite, niveau organisation, l'anniversaire de Manon tombait ce week-end, et pour marquer le coup je lui avais fait la surprise d'inviter sa famille à Nice. Il fallait donc gérer la surprise sans qu'elle ne s'en doute, tout en remontant le moral à Manon qui était dépitée car elle croyait qu'aucun membre de sa famille n'avait envie de venir l'encourager... Mais une fois tout le monde sur place, j'avais un poids en moins sur les épaules, et Manon était reboostée à bloc ! On allait enfin pouvoir se concentrer sur la course... Erreur ! Car bien que l'on s'y attendait un peu, nous avons vraiment été surpris des sollicitations médiatiques pour Manon : les deux derniers jours il a fallu composer entre signatures d'autographes, conférence de presse, multiples interviews... Quel changement avec 2014, surtout pour des gens plutôt discrets comme nous. J'avais un peu de mal à lui voir perdre son énergie de cette façon, mais il fallait le faire et c'est super qu'elle ait pu partager ainsi avec le

public. Finalement, cela ne nous a pas trop déstabilisé je pense, même si c'était assez fatigant.

Manon : impossible de dire s'ils étaient plus fatigant qu'excitant ! Découvrir que, finalement, ma famille avait fait le déplacement, le tout orchestré par Fred m'a donné des ailes. En les voyant, j'ai su que ce week-end serait forcément magique. En début de semaine je m'étais fait un planning pour organiser mon temps sur place. Accorder un moment pour chaque partenaire et pour la presse tout en gardant du temps pour me reposer et me préparer. En fait j'ai compris que la compétition ne commence pas le dimanche à 6h30 mais bien 2 jours avant, quand les sollicitations médiatiques débutent. Et je suis très loin d'avoir la renommée, l'audience et le poids médiatique des tous meilleurs athlètes qui sont bien plus sollicités ! Le samedi soir en me couchant je me suis demandé si je n'avais pas compromis ma course en « jouant le jeu » ; j'ai eu ma réponse sur la finish line.

Racontez-nous un peu le départ ? L'ambiance à Nice est-elle vraiment particulière ?

Frédéric : Cette course est magique ! Notre départ n'était pas en commun puisque les filles pros partaient un peu avant, donc chacun a pu se concentrer sur sa course dans son sas de départ. Vu mon niveau natation, j'avais surtout très hâte de sortir de l'eau pour commencer ma course

Manon : L'IRONMAN de Nice a cette ambiance qu'on ne retrouve nulle part. L'effervescence du parc à vélo et le silence au moment du départ. Le

site est magnifique et l'organisation excellente. Quelques minutes avant de partir je me suis retournée pour regarder le public venu nombreux, sans eux la course n'aurait pas la même saveur.

Je suis arrivée la dernière dans le sas de départ. Version officielle (mais vraie) : j'ai privilégié un échauffement à sec car la combinaison n'étant pas autorisée pour les pros, j'avais peur d'avoir froid si je devais attendre le départ en étant mouillée. Version officieuse (mais vraie aussi) : j'étais carrément à la bourse !

Partir sans combinaison ne m'a pas vraiment inquiété, la dernière fois c'était en Malaisie et ça s'était très bien passé.

Comment s'est ensuite passé le vélo et le marathon ?

Frédéric : Comme je le souhaitais. Je savais que je n'avais ni la préparation ni le niveau pour tenter des folies, mais j'ai pris beaucoup d'expérience avec le coaching d'athlètes et je sais comment gérer mon effort. Je me savais en forme à vélo mais j'ai géré toute la partie avec le capteur de puissance. Je me suis ainsi réglé sans jamais souffrir, et il me restait pas mal de jambes sur la fin du circuit. Sorti de l'eau 981^e, j'ai remonté environ 960 places puisque je fais le 9e temps vélo. Cela m'aura valu une belle partie de slalom et quelques frayeurs avec des concurrents, mais je préférerais perdre du temps et poser le vélo frais plutôt que de faire n'importe quoi.

Sur le marathon, j'ai pu me caler directement à l'allure cible, sachant pertinemment que je manquais



de séances longues et que mon allure allait baisser régulièrement. Je prenais le temps de bien m'hydrater à chaque ravito, ce qui me faisait perdre pas mal de temps mais je voulais être capable de finir ce marathon sans marcher. Ce fut le cas même si mon allure est passée de 14.5km/h sur les 5 premiers km, à 11.5 sur les 5 derniers ! Le chrono

Manon : D'habitude Fred est là pour me donner les écarts, cette fois-ci j'ai dû me débrouiller seule. A la sortie de la natation on m'annonce 4ème avec 2'10 de retard sur la tête, si c'est vrai, c'est un laps de temps qui me paraît bien plus facile à combler que les 7' de retard que j'avais sur l'IRONMAN d'Afrique du Sud ! Mais je sais que ça roule fort, que ça peut

Charlotte Morel qui a dû sortir en tête en natation. A ce moment-là je me demande s'il n'est pas plus sage de rester au contact. Mais ce n'est pas mon tempérament (ni la consigne), je m'échappe au train dans les gorges et entame l'ascension du Col de l'Ecre à Gourdon toute seule. Le reste du parcours est une partie de plaisir ! Je n'avais jamais pris la tête de course féminine sur un IM et découvre à ce moment-là ce que ça implique : la gestion de l'excitation, la peur de me faire rattraper et de perdre en même temps cetteadrénaline qui me donne des ailes. Je perds la tête de course 1km avant d'arriver à T2 et autant vous dire que je me suis faite enrhumée par Corinne Abraham ! En réalité ce qui m'inquiète à ce moment-là c'est mon état, après un bon vélo en 5h11 je commence à me sentir faible.

“ l'anniversaire de Manon tombait ce week-end, et pour marquer le coup je lui avais fait la surprise d'inviter sa famille à Nice

de 3h09 n'est pas exceptionnel, mais par expérience sur IRONMAN je sais maintenant que s'il est toujours possible de faire mieux, il est surtout possible de faire beaucoup moins bien... Je me contente donc tout à fait de ce résultat.

s'échapper devant et revenir derrière donc je reste concentrée sur mon effort. Je reprends la 3ème (Magalie Tysserre) à la sortie de Nice et au km60 j'aperçois la tête de course composée de Carrie Lester, une référence sur parcours vallonné et

“ *On a donc eu l'idée avec notre partenaire Isostar de faire un petit jeu concours pour que les gens devinent qui de nous deux terminerait devant l'autre, et par quel écart de temps.*

Ma transition est catastrophique, mon sac a été noué sans que je le demande, je n'arrive pas à défaire le noeud, je vois bien que je perds du temps bêtement, je m'énerve un peu. En partant sur le parcours course à pied je me demande vraiment comment je vais pouvoir courir 42km, mais j'ai compris maintenant que l'IRONMAN est une question de patience. Il y a des hauts et des bas, il faut savoir gérer les 2. J'ai connu pas mal de bas sur ce marathon où j'étais vidée de mon énergie et j'ai perdu une place, heureusement il ne s'est pas passé un km sans encouragement et grâce à ça j'ai pu m'accrocher pendant les 3h16 de course à pied. Mon marathon n'a pas été aussi solide qu'en Afrique du Sud où je cours 3h11 mais je sais désormais que je peux faire un marathon 100% au mental.

Il y avait une course dans la course entre vous deux. Y avez-vous pensé ? Qui a gagné finalement ?

Frédéric : En effet ! Ça faisait bien longtemps que l'on n'avait pas participé à la même course et vu sa progression et son endurance bien plus élevée que la mienne, je me disais que ce ne serait pas du tout scandaleux qu'elle termine devant moi ! On a donc eu l'idée avec notre partenaire Isostar de faire un petit jeu concours pour que les gens devinent

qui de nous deux terminerait devant l'autre, et par quel écart de temps. Je n'avais pas les faveurs des pronostics mais finalement je termine devant d'une courte tête...Mais l'important était surtout que l'on fasse une bonne course tous les 2, et je pense que Manon aura sa revanche à Hawaii.

Pendant la course, j'ai essayé de me concentrer uniquement sur mon effort mais j'avais un œil sur la course de Manon : je savais en effet qu'en partant avec 4' de retard sur les filles, et avec mon niveau natation proche de celui d'une enclume, j'allais démarrer le vélo avec beaucoup de retard sur toutes les pro filles. Mon but était donc de les remonter une à une jusqu'à la 1^{ère}, en espérant que ce soit Manon.

A mon arrivée vélo, j'ai vu Manon partir à pied avec son roller de 2nd position. Je savais donc que j'avais repris tout mon retard, et que les 4min environ qui nous séparait était le décalage du départ. Sur la course à pied, j'essayais de rester focalisé sur mes allures mais tout le monde me parlait du concours: j'ai couru mes 15 premiers km avec Romain Guillaume (qui avait un tour d'avance) qui me chambrait en disant que j'étais en train de perdre mon pari car Manon était devant ! Il n'avait pas pris en compte que j'étais parti 4min derrière le bougre... De plus, plein de monde

me donnait mes écarts sur Manon, donc c'était difficile de ne pas y penser, et je savais que je revenais sur elle. Cependant ; je ne l'ai pas vu quand je l'ai doublée !! (Elle vous racontera...)

Manon : J'aime la compétition mais Fred est mon coéquipier, pas mon adversaire. Le plus important pour moi était qu'il réussisse sa course car il donne 100% de sa personne en coaching et j'avais envie qu'il retrouve le goût d'être, lui aussi, un athlète performant.

J'aurai bien aimé faire un bout de cette promenade des anglais à ses côtés, mais j'avais d'autres problèmes à régler. En fait mon marathon n'a pas été bon parce que j'ai souffert de problèmes gastriques et j'ai régulièrement dû m'arrêter aux toilettes. C'est donc quand j'étais « tranquillement » en pause que Fred m'a doublé, sans savoir où je me cachais ! C'est aussi pendant l'une de ces pauses que j'ai cédé la 2^{ème} place.

Bilan 6'30 nous séparent, Fred gagnant le challenge. On remet ça à Hawaii ?

Revenons à vos podiums. Quelle fierté ! Quel est votre ressenti à froid, quelques jours après la course ?



Frédéric : Je termine 2e dans ma catégorie d'âge 35-39 ans, mais au scratch je ne suis que 25e donc il y a vraiment beaucoup de boulot pour faire un « vrai » podium. Ce ne sera malheureusement jamais de mon niveau...

Manon : il va falloir retourner au charbon pour faire #1 !

en effet sur une grosse préparation pour Hawaii, avec des axes de travail en fonction des forces et faiblesses de chacun. Je n'ai ni le temps ni les capacités physiques pour suivre la même préparation que Manon, mais nous ferons bien sûr quelques séances d'entraînement ensemble. Cependant, ce n'est pas toujours facile car nous avons un niveau différent dans chaque discipline. Elle

l'ensemble de mon matériel avec mes partenaires. Hawaii est vraiment une course à part, les conditions sont très difficiles et la course rassemble tout simplement les meilleurs mondiaux. Il n'y aura aucune place pour le hasard et l'approximation.

Actuellement je suis en train de préparer un test en soufflerie avec Xavier Gergaud à Magnicourt. Tout mon matériel vélo y sera testé.

Avoir déjà participé à Hawaii est un point positif. Même si c'était en groupe d'âge et que ma course était compliquée, je connais le parcours et ai déjà appréhendé certaines difficultés.

Pour ce qui est des entraînements et des axes d'amélioration, j'ai une confiance totale en Fred. Il analyse la course d'Hawaii depuis 4 ans et me fera travailler en fonction de ses conclusions.

Direction Kona en amoureux maintenant alors! Allez-vous partager la même préparation ? Quel sera le principal axe de travail ?

Frédéric : On va s'octroyer 15 jours de repos, une semaine complète puis une de sports loisirs. Nous partirons

peut essayer de rester dans ma roue sur le vélo, mais en natation mieux vaut que je m'entraîne de mon côté si on ne veut pas se retrouver avec un cas de noyade.

Manon : je profite de ces 15 jours de repos pour revoir et optimiser



QUAND LA FOI **RENCONTRE LE** **TRIATHLON...**

IRON PRIEST

Celui que l'on surnomme Iron Priest était au départ de l'Ironman France à Nice. Le Padre Ismaël a fait du triathlon l'un des piliers de sa vie de prêtre de confession catholique, un moyen d'éprouver sa foi au travers le sport. Ismaël Teixeira, triathlète et prêtre portugais, est né en 1974 à Valpaços (Portugal). Diplômé en théologie de l'Université catholique du Portugal, Ismaël est au service de 3 églises à Lisbonne, un triathlon d'églises comme il aime à dire. Il est également professeur d'université et depuis 2003, aumônier de l'Université de Lisbonne Lusíada.

Homme de Dieu depuis 17 ans, il estime que le sport représente un véritable équilibre dans une vie. Il a ainsi pu obtenir l'autorisation du cardinal de s'adonner au sport et notamment au triathlon et ainsi faire le lien entre la foi et le sport. « *Une personne qui fait du sport cherche en quelque sorte la salvation pour son corps et son esprit. Et c'est aussi, pour les croyants, ce que l'Eglise propose* » explique le Père

Iron Priest



“ Pour le Padre Ismaël, le triathlon est le sport qui est le plus en adéquation avec les hommes qui croient au mystère de la trinité ”

Ismaël. Il assure ainsi en plus de ses missions de prêtre sur 3 églises de Lisbonne, des bénédictions de courses de vélo, de course à pied ou de triathlon et participe à des entraînements avec un groupe dans la capitale portugaise. « Je partage mon dimanche entre les messes et le sport ». Après avoir fait du rugby pendant de très nombreuses années où il tenait la place de pilier, il s'est tourné vers d'autres sports suite à une blessure. « Le médecin m'avait dit que je ne pourrais plus faire de sport suite à mes blessures.

Mais je savais que ce n'était pas le cas. Je me suis dit qu'il fallait juste que j'évite les sports de contact. Je me suis mis au triathlon... »

Pour le Padre Ismaël, le triathlon est le sport qui est le plus en adéquation avec les hommes qui croient au mystère de la trinité, le Dieu unique qui est symbolisé par 3 personnes : le père, le fils et le St Esprit.

« Croire c'est se dire qu'on est capable d'atteindre son objectif, croire en soi et croire en l'aide de Dieu. Lors de mon premier Ironman, j'ai vraiment expérimenté ce phénomène. Au 10^e km de la course sur le marathon, j'étais vraiment au plus mal



PAR JACVAN
PHOTOS J. MITCHELL ET JACVAN © ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAGAZINE





mais c'est ma foi qui m'a permis d'aller jusqu'au bout de cette course. »

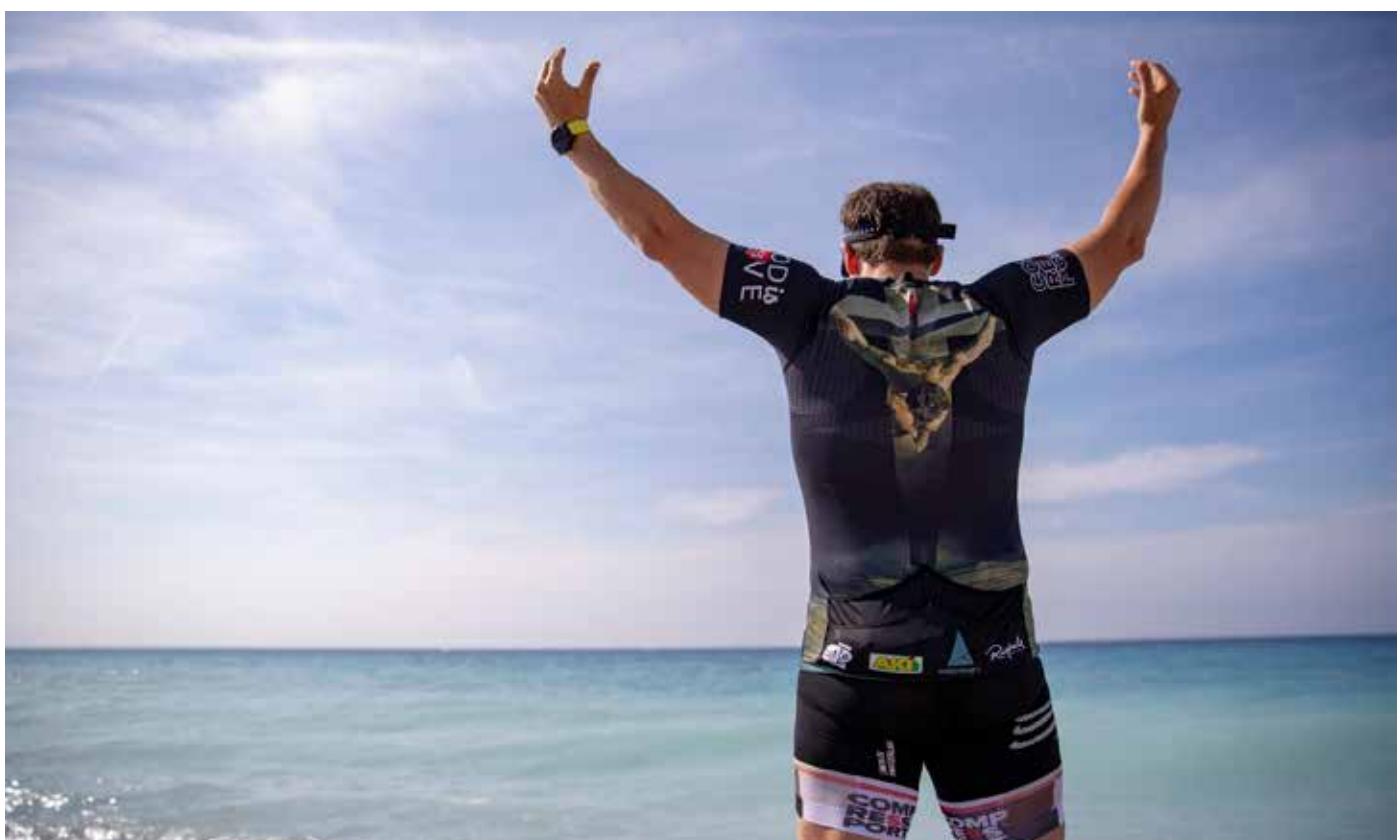
Mais pour autant, même si le Père Ismaël est armé d'une foi indéfectible, il n'en reste pas moins un homme avec son lot de peurs notamment avant de s'aligner sur son premier Ironman. « *J'avais énormément de craintes et la peur notamment de ne pas y arriver. Mais quand tu as la foi, les craintes disparaissent et tu sais que tu es capable de terminer... Et quand*

tu franchis la ligne d'arrivée, que tu y parviens... c'est beaucoup d'émotions. Quelques mètres seulement après la ligne, je pleurais de joie. Je me suis mis à genou avec beaucoup d'humilité et j'ai prié car j'avais le sentiment que je n'avais pas réalisé cet exploit tout seul. »

Sportif aguerri, le Père Ismaël a choisi de s'aligner sur Ironman car c'est le sport extrême où toutes nos capacités sont prouvées. « *La fierté*

éprouvée quand tu franchis la ligne d'arrivée, c'est ma foi. Tu sais que c'est ta foi qui t'a aidé à aller jusqu'au bout et c'est une véritable fierté. »

Après avoir terminé Copenhague en 2016, c'est donc Nice que le Père Ismaël a coché dans son agenda. « *Compressport fêtait ses 10 ans cette année à Nice. Valérie et Sylvain me soutiennent depuis des années. Mais j'avais aussi à cœur d'être présent après les dramatiques événements de*





juillet 2016. Je devais un jour venir sur cette course. Pour moi, Dieu est amour. Et je pense que c'est le message d'amour que nous devons véhiculer quelle que soit notre religion. C'est un message de paix ».

Facilement reconnaissable avec son chapelet et sa tenue aux couleurs de Dali et de Michelangelo. Le « God bless you » (que Dieu te bénisse) a été remplacé par « God is Love » (Dieu est amour). « Mon message se veut universel et à destination de toutes les personnes quelles que soient leur religion ».

Et après 12h17'41, Iron Priest a rejoint cette ligne d'arrivée à Nice. Toujours avec beaucoup d'émotions.

“ Sportif aguerri, le Père Ismaël a choisi de s'aligner sur Ironman car c'est le sport extrême où toutes nos capacités sont prouvées





UN REMAKE DE 2017 MAIS EN MIEUX !

CHALLENGE SAMORIN

Cette année encore, le superbe complexe de x-Bionic Sphere à Samorin en Slovaquie accueillait la grande finale du CHAMPIONSHIP, le championnat lancé il y a deux ans par Challenge Family. Lionel Sanders et Lucy Charles se sont imposés sur cette course qui a gagné en maturité. Si la tâche a été facile pour Lucy Charles qui a dominé son exercice, en revanche, Lionel Sanders a du batailler sur la partie pédestre pour rattraper son retard sur Sebastian Kienle notamment.

Les spectateurs venus nombreux ont pu supporter les milliers athlètes sélectionnés pour la grande finale dans le lieu exceptionnel que représente x-bionic® sphère à Samorin, en Slovaquie, après une course de fond épuisante mais envirante qui a débuté à 9h00 (heure locale).

«Nous sommes extrêmement fiers d'avoir organisé une course captivante à THECHAMPIONSHIP 2018. Nous avons vu une start-list incroyable d'athlètes professionnels et de coureurs AG représentant près de 60 nations sur la ligne de départ. La mise en œuvre de la règle de 20 mètres sans drafting, tout en offrant une égalité pour nos athlètes masculins et féminins, a contribué à faire en sorte que notre course soit la plus équitable pour tous. Félicitations à tous ceux qui ont participé !»



Les trois meilleurs finalistes du Championnat 2017 - Lionel Sanders (CAN), Sebastian Kienle (GER) et Michael Raelert (GER) - sont revenus cette année encore pour se battre pour le titre. C'est le triathlète local, Richard Varga, qui a pris les devants, Florian Angert l'emportant en deuxième position et Samuel Appleton en troisième, complétant les trois premiers.

Après une transition rapide, Maurice Clavel a pris une longueur d'avance inégalée dans la course cycliste, réalisant un impressionnant 60km / heure, suivi de Pieter Heemeryck en deuxième position et de Max Neumann en troisième position. Après 68 km, Florian Angert a pris la première place, qu'il a conservée pour le reste de la deuxième étape. Kienle est remonté à la deuxième place, tandis que Clavel a chuté à la troisième place. Richard Varga doit se résoudre à abandonner un peu avant le 30^e km.

En dépit d'une partie vélo difficile, Sanders attaque le semi à la 7e position. Mais il ne lâche rien et à l'entame de la deuxième boucle, les deux favoris Kienle et Sanders sont au coude à coude avec seulement une vingtaine de secondes d'écart ! Dans un virage dramatique, Sanders a doublé Kienle et a réussi à s'échapper dans les trois derniers kilomètres, prenant la victoire avec un temps de 3:43:28.

Dans la course féminine

Comme pour les athlètes professionnels masculins, les trois meilleures de l'édition 2017 - Lucy Charles (GBR), Annabel Luxford (AUS) et Heather Wurtele (CAN) - sont toutes revenues cette année pour remporter la victoire. Aucun doute, tous les yeux suivaient Lucy Charles, qui est devenue l'une des grandes favorites cette année sur toutes les courses sur lesquelles elle s'aligne.

Dès la natation Lucy Charles a satisfait aux espoirs que les spectateurs nourrissaient pour elle et a pris les devants avec une avance de 2,08 secondes sur Vodickova, suivie de près par Ellie Salthouse.

La partie cycliste a démarré rapidement avec Charles en tête, suivie par Kimberley Morrison, une autre athlète anglaise et de la Canadienne Wurtele.

Comme prévu, Lucy Charles a commencé la course avec une avance confortable de 2:20 à la deuxième place Morrison. Dans les 5 premiers kilomètres de la course, il était clair qu'avec une course aussi forte, la championne en titre était prête à conserver sa couronne laissant ses

PAR JACVAN AVEC ORGANISATION
PHOTOS JACVAN©ACTIV'IMAGES POUR
TRIMAX MAGAZINE



REPORTAGE



rivales batailler pour les deux autres places du podium. Elles étaient finalement 3 pour seulement 2 places. Morrison et Vodickova ont couru tête à tête mais se faisait reprendre par Anne Haug. La troisième place est revenue à Vodickova, qui participait seulement quelques mois après la naissance de son premier enfant.

Pour les résultats complets :

www.thechampionship.de



| | | |
|---|------------------------|----------|
| 1 | Lionel Sanders (CAN) | 3 :43:28 |
| 2 | Sebastian Kienle (GER) | +1: 04 |
| 3 | Florian Angert (GER) | +3: 54 |



| | | |
|---|-----------------------|---------|
| 1 | Lucy Charles (GB) | 4:06:10 |
| 2 | Anne Haug (GER) | +1: 48 |
| 3 | Radka Vodickova (CZE) | +5: 30 |



TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR

Ventouxman



L'organisateur de l'épreuve est revenu sur la course qui s'est déroulée le 3 juin dernier.

Il évoque les évolutions futures de la course qui a connu une baisse de fréquentation après avoir fait le plein l'an dernier. Il mise notamment sur une plus grande participation des athlètes étrangers.

Rencontre...

Quel bilan tirez-vous de la 4ème édition ?

Charles Doussot :
« Je crois fermement à une ouverture à l'international »

Le bilan est plutôt positif. Il s'agit sans doute de l'édition la plus aboutie. Beaucoup d'améliorations ont été apportées en interne au niveau de la logistique. Nous avons gagné en fluidité et connu moins de tracas que par le passé. Tout était bien « ficelé » la veille et le jour de la course. Cette année, nous avons pu dormir un peu (rires). Les améliorations sont là, à notre charge de poursuivre dans cette voie.



Et plus précisément...

Des progrès sont encore à faire sur la qualité du ravitaillement par exemple. La communication auprès des athlètes doit être renforcée avant et pendant la course. Enfin, un autre volet est au centre des préoccupations et il concerne l'animation. Il nous faut s'inspirer, à notre niveau, sur ce qui se fait sur l'Ironman. Nos moyens ne sont pas comparables, néanmoins, plus tard, nous devrons tenir cet objectif.

Quels moments forts vous restent-ils de cette édition 2018 ?

C'est invariablement les arrivées. Cette année c'est un peu spécial puisque c'est un couple qui s'est imposé. L'Américain Scott De Filippis qui a notamment réalisé un superbe secteur course à pied pour déjouer les pronostics

chez les hommes et s'offrir la victoire. Chez les femmes, c'est l'Australienne Carrie Lester qui a tenu son rang. Autre point positif : la météo s'est montrée clémente après avoir été très incertaine sur le Mont Ventoux.

Etes-vous satisfait par le taux de fréquentation enregistré sur cet exercice ?

(Catégorique). Non ! Forcément non ! L'objectif était de réitérer la performance de la saison dernière et cela n'a pas été le cas. Nous avons comptabilisé 750 participants contre 1 000 en 2017. Ce chiffre est décevant en regard du travail fourni et l'on ne peut trouver d'autre cause que la multiplication des courses sur cette période. Avec 8 courses le même jour dont plusieurs de belle importance,



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ORGANISATION©VENTOUXMAN





il est difficile de remplir un rendez-vous. Ce constat invite fortement à la réflexion.

vous en dire plus. Si le projet se concrétise, il solutionnera beaucoup de problèmes. C'est identifié. Une réponse est attendue dans les

un nouvel élan et plus de marge de manœuvre.

Cette décision aurait aussi un impact certain bien en dehors du volet purement sportif...

Tout à fait. Le Ventouxman monopolise toute une population qui intervient à titre bénévole. La majorité des tâches déléguées sur le

“Une énorme nouveauté est à l'étude pour 2019

Mais encore ?

Il nous faut réfléchir sur le choix de la date et surtout viser l'internationalisation. Il n'y a pas d'autre solution. Si la difficulté du triathlon peut-être aussi mise en avant, il est inconcevable de dénaturer l'esprit du Ventouxman. Son exigence, notamment sur la partie course à pied, est le fait même de son cadre naturel que nous souhaitons respecter.

Fort de ce constat, des nouveautés sont-elles d'actualité en vue du prochain Opus ?

Une énorme nouveauté est à l'étude avec d'autres décideurs. Néanmoins, il m'est impossible de

prochaines semaines. Si elle s'avère positive, le Ventouxman trouverait



cervélo



PERSONAL.
BEST.



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

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

NE MANQUEZ PAS LES SOLDES



EKOI

EKOI
PARTENAIRE OFFICIEL
CASQUE 2018
de PATRICK LANGE
CHAMPION DU MONDE
IRONMAN 2017
8:01:40

SOLDES EKOI

Du 27.06.2018 au 07.08.2018

SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM



LIVRAISON OFFERTE
DÈS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS
SANS FRAIS



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANGÉ



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDES)



sportif et la logistique et l'événement a pour vocation à favoriser le local dans la région et le département. L'épreuve contribue, elle aussi, à sa manière, à son rayonnement. A ce titre, je tiens à saluer et à remercier le Département qui nous accompagne dans le développement sportif du Vaucluse.

Je crois savoir que vous n'êtes pas la seule organisation à partager cette philosophie...

En effet, nous partageons les mêmes valeurs avec la cyclo-sportive GF Santini MontVentoux.

« Zamora, Merino, De Filippis, Lester... les stars seront de formidables relais pour le développement de l'épreuve

Pour revenir à la course, si la fréquentation était en baisse, les stars ont tout de même répondu présentes...

C'est une satisfaction. Le plateau élite avait belle allure. Marcel Zamora était là. Il affectionne tout particulièrement ce tracé. Il se plait beaucoup sur le Ventouxman. Le profil de la course lui correspond et il a noué des liens solides avec l'organisation. Cette année, il a pris la 20^{ème} place après être passé à côté de sa course dans le Ventoux. Il a tout de même tenu à finir et il a une nouvelle fois fait preuve d'un grand respect à notre égard.

Ils sont de formidables relais qui vont nous permettre justement de toucher d'autres internationaux. Je le répète, il est essentiel pour nous de s'ouvrir à l'international dès la saison prochaine. Je crois beaucoup en cette démarche.

Une saison qui approche déjà à grand pas et sur laquelle vous travaillez déjà. Justement comment voyez-vous l'avenir ? La sérénité est de mise ?

La sérénité pas vraiment. Beaucoup de choses peuvent toujours se passer. Néanmoins, il est important de ne pas se laisser « parasiter », ne pas se prendre la tête. Il convient



Des stars comme Zamora, De Filippis, Merino ou Lester demeurent de bons appuis pour la pérennisation de l'épreuve...

alors de faire un point au niveau du budget et des ressources disponibles.



Obernai



Surprises, records et carton plein... c'est champagne pour la 20^{ème} !

Les derniers hectomètres semblent interminables. Les jambes sont lourdes, très lourdes et la seule volonté d'en finir pousse l'allemande Renate Fortsner vers la victoire sur l'historique format M. Une cinquième couronne sur la distance à Obernai, il n'en fallait pas plus pour donner tout son relief à la 20^{ème} alsacienne. « *C'est une superbe surprise. Renate est une habituée qui n'avait plus remporté cette épreuve depuis longtemps. Elle a souffert dans les derniers kilomètres mais elle a bien résisté au retour de Claire Hoffbeck pour s'offrir une énorme émotion, 11 ans après sa première victoire* », se réjouit l'organisateur Patrick Poulet. Une gestion marquée du sceau de l'expérience. Expérience que le junior Dorian Muller a quelque peu nargué, comme pour s'époumoner : « *La valeur n'attend pas le nombre des années* ». « *Il a signé les meilleurs temps vélo et course à pied pour devenir le premier junior à s'imposer sur le très sélectif triathlon M d'Obernai-Benfeld, en 2h21, et entrer dans l'histoire. Et ce, un an après sa victoire sur le S* », souligne l'intéressé. Il devance le messin Simon Henry, et Jean Marc Schoen, en or chez les vétérans.

Quand les jeunes pousses coachent les parents

**OBERNAI-
BENFIELD**



Des surprises de taille qui ont largement contribué à la réussite du rendez-vous. Et l'image de ces jeunes cadets et juniors livrant les ficelles d'une transition réussie à des adultes attentifs avant leur examen de passage sur l'Animathlon ira certainement alimenter l'album aux souvenirs. Une première qui en amène une autre avec un nouveau record de participation à mettre à l'actif de la course : 1404 inscrits en individuels et 83 en relais pour un total de 1632 participants. Du lourd et un sold-out qui n'a pas manqué de ravir Patrick Poulet qui joue pourtant la transparence. «*En place depuis 20 ans désormais, le M et le S ont fait le plein, ce qui n'est pas le cas de la 6e édition du format Longue distance. Le half a encore du mal à trouver son public même si sa fréquentation s'est stabilisée. Nous devons faire face à une concurrence de plus en plus féroce sur ce secteur.*»

Les 307 triathlètes du L dont 17 relais, ont d'ailleurs été les premiers à s'élancer dans le plan d'eau de Benfeld.

William Mennesson, au prix d'un chrono solide et notamment un secteur vélo bouclé en 2h22'50" a maîtrisé l'allemand Thomas Bosch qui pointait à 3'55". Suffisant pour le Parisien, auteur du meilleur temps à pied pour conserver cinq minutes d'avance sur l'Allemand. Le Belge Michaël Gillain s'est offert le bronze. «*La lutte s'est*

avérée bien plus serrée chez les féminines, prévient Patrick. Si le podium était formé à la seconde transition, il s'est inversé durant la course à pied. Karoline Brüstle, auteure d'un semi en 1h20'08", a repris Anaïs Martin et Stefanie Adam. Cette dernière a cédé sa deuxième place à la sociétaire de Neuves Maisons qui s'est offert d'un même coup le titre de Championne Grand Est de triathlon longue distance», explique l'organisateur. Karoline Brüstle (4^{ème} temps



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ORGANISATION



RECIT



hommes et femmes confondus) lui permettait de boucler ce triathlon à la 11^{ème} place au scratch, en 4h47'15".

Nouveau record de l'épreuve. Un de plus au crédit du triathlon qui a accueilli 500 athlètes sur le S dont 138 féminines et 37 équipes de relais.

Une grosse affluence composée comme le précise Patrick Poulet «essentiellement de jeunes et de néophytes, avant d'ajouter: «Cet triathlon

offre toujours un beau spectacle, avec des sportifs visiblement heureux d'être là. Obernai-Benfield c'est aussi l'occasion pour tous les participants de se retrouver dans une ambiance particulière. Un site de natation apaisant et une aire d'arrivée qui offre aux athlètes tout le loisir d'échanger. Ils prennent le temps de revenir sur leurs performances avant même de rejoindre leurs familles». Entourage que la junior Emme Wasser (ASPTT Strasbourg) a pu retrouver avec l'or autour du cou en s'imposant devant la cadette

Annaëlle Kientz (Trimoval). Chez les garçons, les seniors ont régné sans partage, la victoire revenant à Nicolas Receveur (Trimoval). Et Patrick Poulet ne résiste pas et revient sur l'ambiance qui a régné sur l'épreuve. «Les sourires des athlètes issus de 13 nationalités et leur satisfaction sont nos seuls salaires. Le côté populaire, l'ambiance conviviale et l'enthousiasme des 400 à 450 bénévoles qui les accompagnent dans leur effort qui sont les racines du succès».



**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

S Y N A P S E



TRUE ENDURANCE MACHINERY

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



cannondale

BelMan



Le BelMan dans une autre dimension

BELMAN

L'épreuve belge qui s'est déroulée le 9 juin dernier prend de la hauteur. Le partenariat conclu avec le label Ocean/Lava Group lui offrira, à coup sûr, une plus grande visibilité...

Le sourire invariablement vissé sur son visage, Arnaud de Meester prend quelques minutes pour revenir sur le BelMan, son BelMan qui s'est déroulé le 9 juin dernier. Assis sur le siège passager, en route vers de nouvelles aventures, le triathlète revient sur un cru qu'il qualifie de transition.

Après six ans de maturation, d'apprentissage, d'un savoir-faire éprouvé notamment sur le circuit de Spa- Francorchamps, l'édition 2018 s'est offert de beaux vainqueurs, Thibaut Do sur le Half en 4h42 et Julien Hastir

Le BelMan dans une autre dimension



sur le format Standard en 2h11. Chez les féminines, Christelle Lelièvre (6h31) et Gaby Andres (2h33). Et si la fréquentation n'a pas répondu aux attentes, l'organisateur tempère et explique le manque d'engouement par le repositionnement de l'épreuve belge. « *Cette année, le BelMan a été avancé de trois mois. C'était un choix assumé, totalement. Le fort contingent d'étudiants n'a, cette fois pas été en mesure de répondre présent. Néanmoins, je le répète, cette édition était transitoire et j'en garderai un excellent souvenir. Le développement des animations, la convivialité qui a transpiré de cet événement lors du Babecue Party incite à l'optimisme. Je reste confiant pour la suite qui s'annonce très excitante.* » Arnaud de Meester jubile. Le rythme de l'interview s'accélère sous l'effet de l'excitation. « *L'assise est là, les bases sont solides. Nous sommes sur une grosse dynamique qui va*

voir le BelMan entrer, dès l'an prochain, dans une toute autre dimension ». Son récent partenariat avec le label Ocean/Lava group lui ouvre de nouvelles perspectives.

Un parcours vélo revu, le Signal de Botrange en ligne de mire

« Les vainqueurs de cette édition sont assurés de disputer la finale sur le triathlon de Lanzarote, en octobre prochain. C'est une motivation supplémentaire pour les étrangers qui trouveront un nouvel attrait sur la course. A notre charge de



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS T.DEKETELAERE



REPORTAGE



prouver que le mois de juin peut être compatible », poursuit l'intéressé. Considéré par les observateurs comme l'un des plus beaux triathlons en Europe, le BelMan s'apprête donc à s'offrir une plus grande lisibilité. Joli coup de projecteur pour les Ardennes Belges qui ont encore produit leur effet sur les concurrents.

« Une réflexion est menée quant à l'accessibilité du parcours vélo, concède Arnaud. Il reste aujourd'hui particulièrement difficile avec un fort dénivelé. La volonté de le rendre plus roulant est affichée. Autre curiosité : l'an prochain, les triathlètes auront en ligne de mire le Signal de Botrange. C'est depuis 1919, le point culminant de la Belgique, à 694m ».



KUOTA
LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

KT03



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

1st Triathlon in the capital of Europe

BRUSSELS BELMAN

International Triathlon®

**Triathletes aren't born...
... they're made !**

HALF DISTANCE OR RELAY

1.9K SWIM - 90K BIKE - 21K RUN

STANDARD DISTANCE OR RELAY

1.5K SWIM - 40K BIKE - 10K RUN

23/09/2018

<http://triathlon.brussels>



La machine BelMan tourne à plein régime et la perspective de devenir une étape préparatoire au Brussels international triathlon lui donne, sans conteste, de la hauteur. « Je suis fier de cette reconnaissance. Elle entre dans une suite logique qui devient exceptionnelle en terme de visibilité », assure Arnaud de Meester. Le lac de Robertville comme écrin, non content de mettre souvent le pied à

l'étrier de nombreux triathlètes, c'est bien avec eux que grandit le BelMan. « C'est aussi sa force, se félicite Arnaud. Un champion du monde qui côtoie les amateurs, l'encourage, lui distille des conseils, c'est une belle image dont on ne se lasse jamais ».

Le BelMan, qui a récemment reçu les félicitations de la Fédération belge se développe à l'image de son vivier made in triathlon avec 5 000 licenciés



francophones et Néerlandophones. Du positif à tous les étages et un avenir radieux s'annoncent.

Grand ciel bleu sur le BelMan sur lequel le soleil a d'ailleurs largement brillé. Comme un signe...

REPORTAGE





Jarmo Rissanen, le Finlandais volant, Benedicto en première classe

ALPSMAN



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS ISA HARSIN ET PIERRE CHARLIER ©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG



Battu pour la première fois en 3 ans sur le format XTREM, Cédric Jacquot a laissé échapper la victoire. Chez les féminines, c'est l'ancienne championne du monde juniors du Sprint qui a brillé.

Coché l'AlpsMan à son agenda c'est assurer une plongée dans l'inconnu. Défier ses craintes, s'assumer comme un trompe-la-peur et trouver ses limites. Un autre monde pour le petit frère du Norseman. Là où le mental au plus haut vient se fracasser dans les chaussettes en l'espace de quelques secondes. Envoûtant, impitoyable, redoutable machine qui, quand elle ne vous happe pas totalement vous laisse sur le carreau. L'AlpsMan ne laissera personne indifférent. Aucun des 438 triathlètes n'en est, à coup sûr, sorti indemne. A l'heure de la confirmation, l'épreuve a donc délivré son verdict. Jarmo Rissanen a rempli le contrat. Top finisher, en costaud, il a balayé la concurrence en 11h39 et devient le deuxième vainqueur du fringant rendez-vous. Privé du triplé en autant de participations, Cédric Jacquot pointera à près de 19 minutes suivi, sur les talons, de Guillaume Belgy, pourtant en tête à mi-course, 38 secondes plus tard. Les voilà loin les 5h30 du mat' mais toutes fraîches encore les stigmates de l'effort. « *Cette année le niveau de la concurrence est monté d'un cran et sur l'un des tracés les plus exigeants en Europe, les organismes ont souffert, explique le chargé de communication, Ludovic Louzon.* « *Cinq cols étaient au programme*



avec 4 300 m de dénivelé positif sur la partie vélo et 1 300 m sur le marathon et l'ascension du Semnoz ».

Brutal l'AlpsMan... À la hauteur de sa réputation grandissante, le format XTREM qui s'ouvrira à 500 triathlètes en 2019 et dont les inscriptions sont possibles depuis le 2 juillet, a rendu la monnaie de sa pièce à l'armada d'inconditionnels qui a vu son effectif doublé. Seuls 156 en ont vu la fin. Edifiant.



Au petit matin, si certains affichaient un visage fermé à bord du Libellule, d'autres préféraient en rire.

Timides sourires quand même. Prémonitoire. « C'est une constante sur l'épreuve. C'est aussi saisissant à chaque fois. Chacun s'adonne alors à son rituel pour évacuer le stress » explique Ludovic. Atmosphère pesante avant la libération pour 3,8 km de nage... et le reste. Et dans cet exercice, c'est bien Jarmo Rissanen qui a dompté le géant et la meute de poursuivants. Peut-être là où personne ne l'attendait. « Au passage du Tournant, au kilomètre 27 du marathon, le Français Guillaume Belgy (TCG79/Timextrem team) confirmait sa domination acquise sur la partie vélo en devançant Cédric Jacquot de 15 minutes avant que tout ne se bouleverse dans la

montée du Semnoz », explique Ludovic Louzon. « Le Finlandais pointait alors en 6ème position à plus 25 minutes. Refaire son retard sur les 17 derniers kilomètres de l'ascension finale, restera une performance incroyable. Rissanen était attendu dans le top 10 et puis il accomplit un truc incroyable pour finalement déposer Belgy et Jacquot ». Un rebondissement qui donne une toute autre dimension à l'AlpsMan. « C'est un point positif, se félicite Ludovic. S'offrir un final aussi haletant sur une telle distance après plus de 11h de course, ce n'était pas de tout repos, même pour les organisateurs. Les écarts ? Cela bougeait dans tous les sens et le Niortais Belgy, nouveau venu sur la course nous a aussi bluffés. C'était magique ! ».

Des étincelles dans les yeux, le vainqueur est revenu sur sa victoire. « Quand on m'a dit que j'étais à deux minutes du premier, j'ai compris que je pouvais gagner, j'ai compris que j'allais gagner ! En tentant le défi de l'Alpsman, oui, je pensais pouvoir le remporter mais je n'avais jamais monté une telle montagne, avec un si grand dénivelé. », a expliqué le vainqueur à son arrivée selon le communiqué de l'organisation.

Que dire alors de Juliette Benedicto ! Championne du monde junior (sprint) en 2004, elle est sortie de l'eau en 2ème position scratch derrière Guillaume Belgy. Elle s'est imposée en 13h16m09s devançant Isabelle Ferrer de 4'26. Dans un coude à coude épique, c'est au mental que Juliette a fait la décision pour signer une belle première. « La 2ème était très costaud alors j'avais peur qu'elle revienne sur la course à pied. Elle est revenue sur le plat. Après c'était dans la tête, j'ai fait la course devant donc je ne voulais surtout pas me faire doubler à la fin. La force c'est l'entraînement, c'est une des courses les plus difficiles que j'ai fait ! », a confié la lauréate à l'organisation. Une sacrée première !

**HED.**

VANQUISH

VANQUISH**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-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



ROUE ARRIÈRE

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

RETRouvez-nous sur **HEDCYCLING.FR** POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!





21&22
JUILLET 2018



TRIATHLON
M
22|07|18



TRIATHLON
L
22|07|18



AQUATHLON
KIDS
21|07|18



SWIMRUN
URBAIN
21|07|18

INFOS ET INSCRIPTIONS
www.triathlondemarseille.com

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR





1. RISSANEN Jarmo (Fin) en 11h 39min 42sec (Top finisher)
2. JACQUOT Cédric (FRA) en 11h 58min 11sec (Top finisher)
3. BELGY Guillaume (FRA) en 11h 58min 49sec (Top finisher)

1. BENEDICTO Juliette (FRA) en 13h16min 09sec (Top finisher)
2. FERRER Isabelle (FRA) en 13h 20min 35sec (Top finisher)
3. Corine GERMAIN CAVAZZANA (FRA) en 16h00min53sec (Top finisher)



XPERIENCE

Le concept est séduisant, novateur. En équipes ou en individuel, que votre option se porte sur la natation (1,9 km), le vélo (29 km) ou la course à pied (16,5 km) voire deux ou trois défis, un solide entraînement vous ouvrira les portes de ce format. «*Cette année encore, le parcours a donné du fil à retordre. Il était casse-pattes, assure Ludovic Louzon. Et là, d'emblée deux sentiments prédominent. Celui d'être heureux d'en avoir terminé et celui d'être au premier plan pour admirer le Mont-Blanc.*». Des montées constantes, pas véritablement de déclinaisons changeantes mais des singles, de la technique, des sensations en pleine nature. Sous-bois, lacs, routes... la totale ! Et à ce jeu-là, Alexandre



Parpillon s'est imposé sur le Trail en 1h36, Laurent Raynaud sur la natation en 23'34 "et Romain Fiard sur le format vélo en un peu plus de 1h12.

Retrouvez les résultats complets sur alps-man.com

REPORTAGE





Le triathlon, nouvelle étoile de Deauville

DEAUVILLE

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS ISABELLE HARSIN, PIERRE CHARLIER©ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAGAZINE

*Avec 5798 inscrits dont 900 sur le Longue Distance, le rendez-vous à fait le plein.
Bonus exquis : Arnaud Guilloux s'offre le record de l'épreuve sur le LD. Flashback...*

Arnaud Guilloux, Antoine Mechin, Romain Moussel, Frédéric Limousin, Quentin Kurc-Boucau, Anna Noguera, Emma Bilham et Olivier Lyoen... Les professionnels n'ont pas manqué le rendez-vous et bien leur en a pris. Avec eux, près de 6000 participants (5 798 inscrits) ont relevé le défi, dont 900 sur le Longue Distance. « *Une fois n'est pas coutume nous avons composés avec un temps magnifique. Trois des quatre épreuves se sont déroulées dans un véritable lac* », se réjouit l'organisateur, Vincent Eudier. La houle aux abonnés absents, ce sont des conditions climatiques encore jamais vues en sept éditions qui ont sanctionné le triathlon de Deauville. La frustration laissée au vestiaire...

Suffisant pour enregistrer un feed-back très positif sur le deuxième triathlon de France en termes de participants. Premier heureux, Arnaud Guilloux s'est offert le record de l'épreuve sur le longue distance en 3h57'41''. Tout en maîtrise. Au même titre que l'Espagnole Anna Noguera (4h28'18''). « *Elle s'est imposée en favorite. Néanmoins la sensation est venue d'Emma Bilham. De retour de blessure, elle a tenu la distance sur la partie cycliste avant de lâcher prise dans le second tour de la course à pied. Elle a été incroyable* », se souvient Vincent Eudier. De quoi impressionner la galerie. Le public installé sur la côte Saint-Laurent autant que l'armada des bénévoles et des prestataires (700 postes sur l'événement). Des



bénévoles d'ailleurs très impliqués avec, à la clé, 550 repas distribués le samedi et dimanche midi.

La barre symbolique des 6 000 participants visée en 2019 !

Une grosse machinerie qui fait du triathlon de Deauville un incontournable. The place to be. « Le triathlon a grandi de 500 à 600 âmes chaque saison depuis sa création. 800 triathlètes étaient au départ à l'occasion de la première édition. La barre symbolique des 6 000 concurrents est espérée dès l'an prochain », prévient Vincent.

Pour autant, hors de question de donner la

primeur au qualitatif. « Ce serait une énorme erreur. Restons raisonnables et continuons notre apprentissage. Il nous faut, par exemple, progressé sur le ravitaillement final. Le savoir-faire est

indéniable mais il nous faut avancer en toute humilité », poursuit l'intéressé qui retiendra l'intensité et la motivation sans faille entrevues chez la vingtaine de professionnels. Des valeurs





propices aux rebondissements. Dans un même temps, voilà le Découverte qui fait le plein avec 1600 mordus de l'effort et de sensations nouvelles.

« Il préfigure l'essence du Triathlon de Deauville qui a accueilli 55 exposants. Ce rendez-vous se veut avant tout populaire. Il ouvre ses portes au néophyte qui vient s'essayer à la discipline. Si

tout est mis en œuvre pour le confort des professionnels, les amateurs ne sont pas délaissés, explique Vincent Eudier. Un accompagnement leur est dédié avec briefing et guide mis à leur disposition. La découverte peut s'organiser entre amis ou collègues de bureau, en famille ». Le Triathlon de Deauville a franchi un cap et avec 1650 athlètes sur le Distance Olympique ou encore 800 triathlètes sur le tout nouveau Distance Olympique 750, un nouveau vent de fraîcheur souffle sur la station balnéaire de la côte normande. Une étoile est née. Définitivement.



REPORTAGE



Longue Distance :

Hommes : 1er A. GUILLOUX (3:57:51). 2ème W. MENNESSON (4:03:50). 3ème A. MÉCHIN (4:04:56)

Femmes : 1ère A. NOGUERA (4:28:18). 2ème E. BILHAM (4:32:59) . 3ème O. PEYTOUR (5:00:02)



Courte Distance :

Hommes : 1er W. MENNESSON (2:03:55). 2ème T. GUY (2:05:55). 3ème A. KARDES (2:07:37)

Femmes : 1ère J. COUDREY (2:38:56). 2ème P. VALLAT (2:43:55). 3ème L. VANO (2:45:08)

DEO750 :

Hommes : 1er L. STARCK (01:52:48). 2ème V. PERMITIN (1:59:38). 3ème D. THESSE (02:44:06)

Femmes : 1ère M-J. YOKOI (2:25:06). 2ème T. HERVIEU (2:28:34). 3ème S. BALDI (2:32:41)

Découverte :

Hommes : 1er O. TERIIPAIA CHEVRETON (1:07:42). 2ème A. PEREL (1:10:09). 3ème L. TRASSOUDAINE (1:11:21)

Femmes : 1ère C. TEMMERANN (1:20:29). 2ème J. SOGNY (1:22:25). 3ème C. MENARD (1:23:47)



Les podiums 2018



Triathlon de Deauville

160 collaborateurs et collaboratrices de Coca-Cola en France ont participé au triathlon de Deauville : une belle aventure commune riche en sensations et en esprit d'équipe.

L'aventure a commencé en 2015 à Deauville, ils étaient 30 triathlètes. Cette année, la team Coca-Cola a renouvelé sa participation pour la 4e fois : Samedi 23 et dimanche 24 juin 2018, 160 collaborateurs et collaboratrices de Coca-Cola en France se sont élancés sur les planches de Deauville. Pour cette édition, ce sont toutes les équipes à travers la France qui sont venues participer. Au programme, des inscrits sur les 4 formats du week-end : Découverte, M, M750, et L.

De belles performances

C'est grâce à de nombreux mois d'entraînement en équipes que 98% des participants ont pu être finishers. Parmi les nombreux trophées, Coca-Cola a remporté le trophée de l'équipe la plus représentée grâce aux 160 participants et participantes (deux fois plus qu'en 2017). Côté podium, William Mennesson, spécialiste triathlon longue distance, décroche l'argent sur la longue distance Lepape.

L'objectif est également réussi pour cette édition : le triathlon a une nouvelle fois transmis les valeurs du sport, le tout dans une ambiance conviviale et motivante en encourageant des valeurs fortes

telles que la cohésion, l'entraide et le partage. Afin de favoriser l'esprit d'équipe, plusieurs participants ont pu s'inscrire en relais. Forts de cette expérience, tous les ans certains de nos collaborateurs transforment l'essai et deviennent licenciés de la F.F.Tri, un vrai gage de succès et d'engouement pour notre sport.

Coca-Cola est également fier de son partenariat avec l'association Special Olympics France, qui permet aux personnes en situation de handicap mental de s'épanouir dans le sport. Trois tandem Coca-Cola / Special Olympics ont concouru ensemble pour l'épreuve de course à pied du format Découverte et passé la ligne d'arrivée côte-à-côte. Une belle initiative et un moment de partage pour tous !

RENCONTRE





WELCOME SUMMER!

LA CHRONIQUE DE JEANNE COLLONGE



PAR JEANNE COLLONGE

De retour de Nice après avoir vu l'Ironman, j'ai plein d'idées en tête. C'est un mélange de « Je ne suis pas prête du tout à faire un truc pareil » et de « Ça me fait quand même bien envie ». Je sais tout le travail qu'un Ironman représente, et j'en suis encore tellement loin que je ne me vois pas vraiment sur la ligne de départ immédiatement.

L'avantage de ma pause grossesse et surtout post-partum, c'est que j'ai vraiment eu l'impression de repartir de zéro et fraîche lorsque j'ai repris l'entraînement, et que je vois des progrès chaque jour.

En natation, nager 6km est devenu monnaie courante. Bien sûr, je ne fais pas ça tous les jours... La première fois que j'ai nagé 6,5km, je n'ai pas pu sortir de l'eau par le mur ! Aujourd'hui si ! J'ai appris à nager à la Sutton (=on s'en fout que ce soit beau, pourvu que ce soit efficace !), car même enceinte j'avais commencé à suivre ses entraînements. Ce renouveau dans mon entraînement

me donne beaucoup de motivation à nager, et je ne me pose pas de questions !

En vélo, je n'ai pas dépassé les 90km, et ce n'est arrivé qu'une fois... Je roule entre 1h30 et 3h, et je fais aussi quelques enchaînements. Au début j'avais du mal à me retrouver dans les bosses, mais je commence tout juste à avoir quelques vagues sensations.

En course à pied, j'ai été surprise par la rapidité à laquelle mes sensations sont revenues, même si je n'ai pas fait de vitesse encore. Après plusieurs mois sans courir, je m'attendais à souffrir bien plus que ça !

Louise, bien sûr, est le pilier de mes journées. Mes horaires d'entraînement sont déterminés par elle. Elle est ma priorité. Elle m'aide aussi à relativiser sur beaucoup de choses, et notamment à l'entraînement. Si une séance se passe moins bien que d'habitude, ce qui compte, c'est

RENCONTRE



que je vais retrouver ma fille après. C'est ce qu'il y a de plus précieux. Son sourire est guérisseur !

Je ne me suis pas encore fixé d'objectif, car je préfère attendre de me sentir prête. Je ne veux pas brusquer les choses et le regretter dans quelques années. Même si j'ai quelques idées en tête...

En attendant, je vais passer 6 semaines en Suisse à St Moritz en altitude pour m'entraîner avec la Trisutto family et voir mon coach Brett Sutton, bien sûr accompagnée de ma petite famille ☺

À très bientôt et bon été !

Instagram

Rechercher



jeannecollonge • Abonné(e)
Sankt Moritz

jeannecollonge first day of training in St Moritz ch
I love that place, love my mountains...
My best moment of the day is always when I come back from training and see her sweet little face 😊 My energy!!! Premier jour d'entraînement à St Moritz ch J'adore cet endroit, mes montagnes...
Le meilleur moment de la journée, c'est quand je rentre de l'entraînement et que je vois sa petite bouille 😊 Mon énergie!!! #lovemymountains #family #trainingcamp #sanktmoritz #trisutto #triathlontraining #befaitiefast

ni_ponies Welcomed! Hope to see you soon @jeannecollonge ❤️

chrytaux Profitez bien

ophelie_gj Ma Louloupette chérie 😊 Enjoy ! Love xx



253 J'aime

IL Y A 72 HEURES

Ajouter un commentaire...



prologo

DESIGN INNOVATIVE:

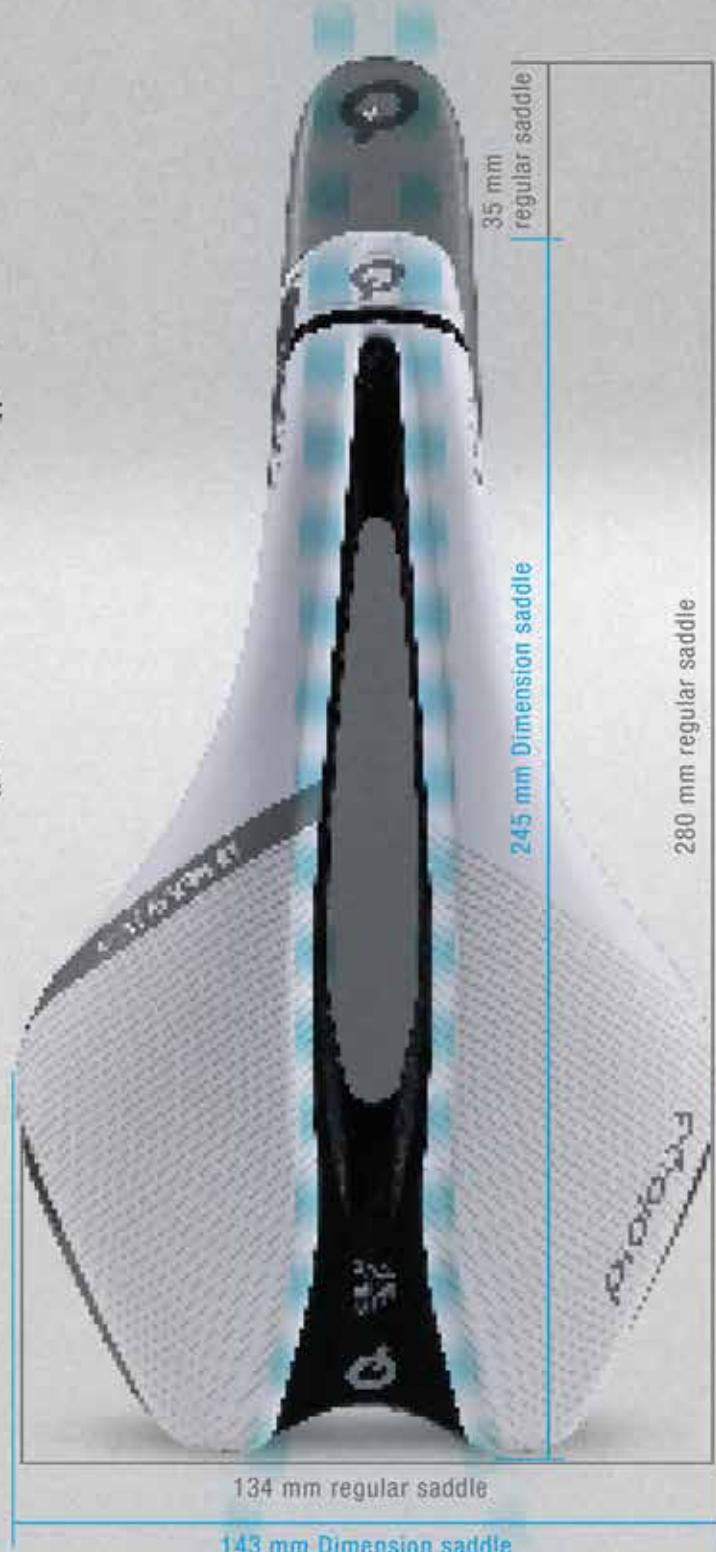
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

ERGONOMIC

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

UNISEX:

For men and women.



DIMENSION:

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

MULTICATEGORY:

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

| | |
|-------------|-------|
| PERFORMANCE | ★★★★★ |
| COMFORT | ★★★★★ |
| LIGHTNESS | ★★★★★ |

DIMENSION



Comment récupérer plus vite ?

ENTRAINEMENT



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WTS – THE COACHING COMPANY®
LE RÉSEAU DE COACHS N°1
WWW.WTS.FR/
E-MAIL : JB.WIROTH@WTS.FR

En pleine saison, le principal risque auquel est exposé le sportif est la mauvaise gestion des phases de récupération. En effet, les événements s'enchaînent et il est fréquent d'éprouver des difficultés pour récupérer correctement d'une épreuve à l'autre.

Plusieurs méthodes permettent cependant d'accélérer le processus de récupération.

Introduction

Lors d'un effort long et/ou intense, l'organisme subit un stress physique et mental qui peut être maximal. Ce stress induit une perturbation de l'équilibre interne de notre corps (ce que les physiologistes appellent l'homéostasie) qui est essentiellement fonction de la nature de l'effort fourni. Durant la phase post-effort, l'organisme met en place un certain nombre de processus visant à compenser les perturbations et à rétablir un fonctionnement



CRÉDIT PHOTO @SHUTTERSTOCK

physiologique normal. Bien entendu, le temps nécessaire pour obtenir une récupération complète est plus long après un effort de longue durée (où les perturbations

sont beaucoup plus profondes). Par ailleurs, le niveau d'entraînement influe grandement sur la capacité de récupération d'un sportif.



Néanmoins, quel que soit le type d'effort, la vitesse de récupération est influencée par une multitude de paramètres, tels que le niveau d'entraînement, les conditions environnementales (météo, altitude), le sommeil, l'état psychologique, les adjutants (massage, thalassothérapie), les activités annexes (professionnelles, familiales), et la nutrition.

Faciliter la récupération par la nutrition

Pour accélérer le processus de récupération, la nutrition est la première arme du triathlète. La ration de récupération vise à dissiper les manifestations de la fatigue. Les principaux objectifs de cette ration sont de :

- => réhydrater l'organisme,
- => restaurer les réserves énergétiques,
- => éliminer les déchets acides,
- => stimuler la synthèse musculaire.

Les spécialistes s'accordent à dire qu'il existe une « fenêtre métabolique de récupération » de 6 à 8 h après la fin de l'effort, durant laquelle le processus de récupération pourra être optimisé.

Le protocole de récupération suivant pourra être mis en place durant cette fenêtre :

1. Durant la première heure, il est conseillé de se réhydrater



avec une boisson de récupération comprenant 50g de glucides pour 25g de protéines. Ce mélange permet la restauration des réserves glycogéniques et favorise la synthèse protéique (fibres musculaires, hormones). En outre, il favorise la libération d'insuline, hormone qui permet l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés.

La consommation concomitante d'une eau minérale gazeuse riche en bicarbonate et sodium permettra de compenser l'acidité corporelle par effet tampon, toute en réhydratant efficacement l'organisme. Pour se réhydrater efficacement, il est conseillé de boire une quantité de boisson égale à 1.5 fois le différentiel de poids constaté à la pesée (avant et après l'effort).

2. Environ 1 heure après la fin de l'effort, avec la réapparition de la sensation de faim, les premiers aliments solides pourront être inclus à la ration : fruits secs, barres céréalières, petit sandwich, pomme de terre vapeur... Il est recommandé de consommer 50g de glucides par heure.



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 - Sprint | → 7h00 Femmes & Hommes |
| Mercredi 15 août | Distance XXL - Embrunman | → 5h50 Femmes / 6h00 Hommes |

3. Quelques heures après la fin de l'effort, on consommera un repas « ovo-lacto-végétarien ». Celui-ci comprendra idéalement :

- * Potage (à base de légumes variés et de pomme de terre)
- * crudités + huiles vierges (colza, olive, pépin de raisin, soja...)
- * féculents : pâtes, riz, pomme de terre, légumes secs
- * œufs (2 ou 3)
- * laitage (yaourt)

4. Au coucher, on pourra utiliser un complément à base d'acides aminés essentiels (ramifiés – leucine, isoleucine et valine - et glutamine) qui compléteront les mesures nutritionnelles précédentes notamment pour stimuler la synthèse musculaire, soutenir le système immunitaire et favoriser la récupération nerveuse.

Bien entendu, afin de ne pas ralentir le processus de récupération, on évitera tous les aliments acidifiants (alcool, sodas, viande rouge...) durant les 24 heures post effort.



Faciliter la récupération par le sommeil

En complément de conseils nutritionnels, un ensemble de procédures permettent aussi d'accélérer la vitesse de récupération, notamment en drainant les toxines produites par le muscle durant l'effort, et en baissant le niveau d'activation du système neuro-musculaire. Parmi les techniques les plus efficaces, on retrouvera :

- Les étirements : on s'attachera à étirer, de manière passive, l'ensemble des groupes musculaires sollicités pendant l'effort (quadriceps, ischio-jambiers, mollets, fessiers, lombaires, triceps...).

- Le massage : c'est une technique très appréciée des sportifs, parfois au détriment des autres. Le massage sera d'autant plus efficace si vous n'êtes pas en phase de digestion. Si votre « masseur » n'est pas expert, contentez vous de massages légers. Le massage sera plus agréable si la peau est lubrifiée (huile à l'arnica...etc).



- Le « décrassage » : quelques heures après la fin de l'effort, un exercice de 10 à 15 minutes à une intensité très légère (50-60% de la fréquence cardiaque maximale) permettra de drainer les toxines produites par les groupes musculaires sollicités pendant la compétition vers les organes de « traitement » (reins, foie...). On privilégiera un exercice différent de celui réalisé en compétition. Ainsi si vous avez fais une compétition de VTT, il faudra aller courir ou aller nager. Inversement, si vous avez fais une compétition de course à pied, vous pourrez aller pédaler sur terrain plat.

- La relaxation : suite aux étirements, on pourra réaliser une séance de relaxation, allongé sur le dos sur le sol, en veillant à respirer avec le ventre. L'ambiance devra être reposante (silence ou musique douce, lumière tamisée, encens...)

- L'électrostimulation : tous les électrostimulateurs proposent des programmes de récupération active relativement efficace. Il faut cependant veiller à ne pas utiliser des intensités trop élevées car votre muscle doit avant tout se reposer. Par ailleurs, les programmes de capillarisation sont très utilisés par les kinésithérapeutes. Aussi, songez à faire de même !

- L'hydrothérapie : c'est une technique très utilisée à haut-niveau en particulier aux USA. Elle consiste à utiliser des bains très chaud ou très froid, parfois en alternance. Le froid entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins) et diminue les processus inflammatoires. Le chaud entraîne une vasodilatation. L'effet conjugué du chaud et du froid permet un drainage veineux important. En s'inspirant de cette méthode, on peut conseiller aux sportifs de profiter de la douche pourasperger les muscles des jambes en alternant eau très chaude et eau très froide. L'eau froide a l'avantage d'éviter un certain « ramollissement » musculaire et permet donc d'être en pleine forme le lendemain.

- La thalassothérapie : les bains d'eau de mer chaude permettent de recharger l'organisme en eau, en minéraux, et en oligo-éléments. A ce titre, il est particulièrement conseillé de faire une cure de thalassothérapie à la fin d'un cycle d'entraînement ou de compétition éprouvant sur le plan physique et mental.

- La cryothérapie : L'exposition du corps entier à un froid intense (-110°C) pendant 3 minutes permet de faire baisser la température corporelle qui est souvent plus élevée après des efforts intenses réalisés en conditions estivales. En outre, cela permet de diminuer l'état inflammatoire qui peut s'exprimer au niveau articulaire.

Ces différentes techniques pourront être utilisées en synergie, cependant la vitesse de votre récupération ne sera pas forcément proportionnelle au temps passé à les appliquer. Bien que l'individualisation du processus de récupération soit essentielle, on peut suggérer de faire des étirements dans l'heure qui suit la fin de l'épreuve, un peu d'hydrothérapie sous la douche avant le massage, puis quelques minutes de relaxation après le dîner et avant de se coucher.

Faciliter la récupération par le sommeil

Pour les grands sportifs, le sommeil est indispensable en quantité et en qualité pour permettre la récupération nerveuse et physique. En effet, c'est pendant le sommeil que la sécrétion d'hormones de croissance et que le restockage du glycogène sont les plus importants.

En pratique

- Douche : Les personnes qui présentent des difficultés d'endormissement tireront bénéfice d'une douche fraîche (20-22°) qui, en faisant baisser la température corporelle, permet de trouver plus facilement le sommeil. A l'inverse, des séances de sauna ou de hammam entretiennent l'élévation de température délétère au niveau du sommeil.



- Relaxation : les techniques de relaxation visent à diminuer le tonus musculaire, à ralentir le rythme cardiaque et respiratoire... facilitant par conséquent l'endormissement. Il ne faut donc pas hésiter à faire 10' de respiration abdominale allongé sur le dos sur un tapis (dans le calme) juste avant de s'endormir.

- Nutrition et sommeil : Le contenu de l'assiette conditionne la capacité à s'endormir rapidement et à avoir un sommeil de qualité. La caféine (café, thé, chocolat), certaines protéines animales (viandes rouge, œufs) et les repas très riches vont perturber le sommeil en cas de consommation excessive en fin de journée. A l'inverse, les repas légers, les féculents (pomme de terre, pâtes, riz, céréales...), tout comme certaines tisanes calmantes (tilleul, valériane) vont faciliter l'endormissement.

CONCLUSION

En conclusion, optimiser la récupération de son potentiel physique à l'issue d'une séance isolée, d'un stage, d'une compétition isolée ou d'un cycle de compétition, **c'est la garantie de pourvoir reprendre l'entraînement plus rapidement et dans de bonnes conditions.**

Ainsi, l'application des conseils évoqués ci-dessus doit permettre de limiter les chances d'apparition du syndrome de surentraînement.

DOSSIER DU MOIS





TRIMAX **PRÉSENTE SON**

TRANSPORTER SON BIKE... DOSSIER SPÉCIAL

PAR SIMON BILLEAU AVEC JACVAN

PHOTOS DESIGNED BY FREEPIK

PHOTO©JAMES MITCHELL



La nouveauté n'est pas d'aujourd'hui. Les vacances sportives ou les destinations exotiques pour faire une course ou un ironman ne manquent pas. D'ailleurs avec les nombreux slots qui ont déjà été distribués depuis le début de la saison, vous serez certainement très nombreux à vous rendre à Hawaii en octobre prochain.

On se prépare durant plusieurs mois à être aussi compétitif que possible. On organise la logistique. Tout est fin prêt. Mais parfois, les vacances ou le voyage dédié à une course peuvent tourner vinaigre si notre cher vélo n'arrive pas en bonne condition !

Votre housse de transport peut être une simple boîte en carton récupérée chez votre revendeur local où vous êtes fidèle, une housse souple ou une housse rigide.

Il y a plusieurs critères qui vont vous guider dans la sélection de votre housse de transport : le prix, le poids, la transportabilité, le niveau de protection, l'emballage et le rangement/stockage.

Nous allons les détailler pour vous faciliter la tâche.

Nous vous avons préparé une sélection de 10 marques qui proposent une solution de transport pour votre monture.



LE POIDS :

Il faut avoir à l'esprit que les compagnies aériennes imposent des restrictions de poids sur votre bagage en soute de l'ordre de 23 à 30kgs selon les compagnies et/ou votre statut avec ces compagnies.

Nombre de housses souples ou rigides pèsent déjà entre 8 et 18kgs. En additionnant le poids de votre vélo et du rembourrage protectif, on approche facilement les 20-25kgs. Il ne reste donc plus beaucoup de marge pour le reste de vos effets personnels.

La boîte en carton est donc de loin la méthode la plus légère et abordable.

Mais ce ne sont que ces deux seuls arguments de poids !



C'est au détriment de tous les autres critères et en premier lieu la protection de votre vélo.

C'est évident qu'avec une boîte en carton, vous prenez le risque relativement élevé de retrouver votre monture avec un quelconque dégât. En outres, chaque voyage inclut des passages où vous devez transporter votre bagage. Or, hormis les 4 petites poignées latérales qui peuvent également se détériorer sous l'effet du poids, il est difficile de bouger cette boîte en carton. Il y a toujours les chariots dans les aéroports mais ils sont de plus en plus payants de nos jours.

Côté rangement, la boîte n'est pas pliable, à moins d'emporter avec vous un rouleau de scotch qui s'avèrera bien utile pour fermer à nouveau la boîte pour votre retour. A votre destination, le seul endroit parfois possible pour limiter l'encombrement est sous le lit. De retour à votre domicile, le meilleur endroit pour stocker votre boîte est le bac de recyclage...



LA TRANSPORTABILITE :

L'un des pré-requis avant d'investir dans une housse de transport est de s'assurer que l'on peut la transporter par soi-même sans l'assistance d'une tierce personne.

La boîte en carton montre donc ses limites dans la maniabilité.

Ce sont les housses souples qui tirent leur épingle du jeu dans cette catégorie.

En générale, elles sont relativement plus légères que les housses rigides, équipées de roulettes et de poignées de transport. Elles peuvent donc pivotées à 360° sur elle-même et peuvent être tractées des deux côtés selon les marques.



LE NIVEAU DE PROTECTION :

On l'a déjà décrit pour les boîtes en carton. On réservera cela pour les personnes avec un budget très serré et qui voyage peu régulièrement.

Les housses souples offrent un rapport niveau de protection-prix satisfaisant. De nombreuses marques regorgent d'innovation et d'ingéniosités pour protéger vos vélos sans casser le compte en banque.

SCICON par exemple propose une housse dans laquelle un châssis est inclus. Il permet de maintenir droit le cadre vélo. Des renforts en nylon et des plaques rigides aux endroits stratégiques permettent d'éviter la

plupart des dommages.

D'autres marques comme BIKND utilisent des renforts gonflables pour assurer la protection.

Les housses rigides sont également faciles à transporter. Le poids est juste plus conséquent. Leur seul souci apparaît en cas de montée de marches. Là où la housse souple offre une bandoulière pour porter le bagage par la ligne scapulaire, les housses rigides en sont dépourvues ce qui rend les marches d'escalier un obstacle quasi-insurmontable.



L'EMBALLAGE :

Il reste relativement simple quelque soit la forme de bagage utilisée. C'est plus la qualité de la marque dans laquelle vous investissez qui offre une différence majeure.

Dans le cas d'une boîte en carton, on peut laisser la roue arrière montée sur le vélo.

Il faut cependant démonter le guidon et le placer sur le côté ce qui met de la tension sur vos câbles. Attention si vous êtes un fan de Shimano lorsque vous remontez votre guidon à ne pas

pincer un câble Di2. Il n'y a pas ce souci avec la version de chez Sram sans fil. Antony Costes en avait fait l'amère expérience il y a quelques années à l'IRONMAN France.

On recommande par ailleurs de démonter le dérailleur arrière et de l'entourer de protection.

On n'oubliera pas de démonter les pédales et de dégonfler les chambres à air.

Dans le cas d'une housse souple de chez SCICON ou d'autres marques, il y a des modèles de housses où hormis la paire de roues, il n'y a rien à démonter. Cela permet d'économiser du temps au démontage et remontage.

Dans le cas des housses rigides, il faut démonter les mêmes composants que les deux autres boîtes.



LE RANGEMENT-STOCKAGE :

Les boîtes en carton sont faciles à ranger lorsqu'elles sont pliées. Attention aux agrafes qui peuvent s'avérer tranchantes.

Les housses souples offrent un gain de place car elles sont en général semi-pliables.

Les housses rigides sont quand à elle destinées à des personnes qui n'ont pas de soucis avec la surface dont ils disposent.



LE PRIX :

Toujours dans le même ordre, une boîte en carton est gratuite lorsque votre revendeur vous l'offre. Les compagnies aériennes en vendent également pour environ 50€.

Les housses souples ont une fourchette de prix allant de 500€ à 950€.

Les housses rigides sont plus chères que les modèles souples, comptez de 599€ pour les plus abordables jusqu'à 1000€ mais la différence n'est pas notoire.

NOS CONSEILS :

Utilisez un collier de serrage pour sécuriser le contenu de votre bagage. N'utilisez pas de cadenas surtout aux USA car il y a de grande chance qu'ils finissent couper pour une potentielle inspection, ou alors utiliser un cadenas TSA. Ces cadenas spéciaux peuvent être ouverts par les agents douaniers sans les détériorer.

S'assurer d'être capable de remonter les quelques composants à l'aide d'une clé dynamométrique.

Placer un autocollant sur votre housse de manière à la rendre plus singulière.

Démontez les pédales, dérailleur arrière, roue avant, guidon depuis le capot de la potence.

Place maintenant au passage à la loupe de ces marques qui se sont spécialisées dans le transport de vélos.

N°1 : SCICON

La marque italienne leader dans le domaine de la bagagerie pour vélo propose des versions routes, VTT et triathlon de son Aerocomfort 3.0.

Leur housse est légère, facile à utiliser et confortable à transporter, tout en garantissant un haut niveau de protection dans tous les endroits clés. Le nouveau design est compatible avec les systèmes à axe traversant ainsi qu'avec le système d'attache rapide traditionnel.

L'Aerocomfort Triathlon TSA 3.0 a un nouveau système de roue jumelée pour un transport plus facile. Le design astucieux du sac de voyage AeroComfort Triathlon 3.0 TSA permet au vélo de rester monté.

Le « Travel Sentry Approved » est le cadenas que seul le propriétaire et les agents douaniers peuvent ouvrir. Il est inclus dans la housse.

A 8kgs pour 599€ ce modèle reste le plus prisé des triathlètes.

Retrouvez un petit tutoriel pour vous aider à bien emballer votre vélo :

HOW TO PACK AEROCOMFORT TRI 3.0 TSA



Plus d'informations :
<https://au.sciconbags.com/>



Grâce à TrimaX, bénéficiez d'une remise de **10%** en commandant directement sur le site.

CODE : TRI-MAX-SCICON



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 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.

N°2 : BIKE BOX ALAN

La compagnie anglaise Bike Box Alan propose une housse rigide dont le leitmotiv est la personnalisation. Les frères Brownlee l'ont adopté.



Leur GPRS Race Bike Box inclut de nombreux autocollants (de la marque de votre vélo, votre nom, le drapeau de votre pays) et le cadenas TSA.

Mais l'innovation réside dans un système GPS intégré à la housse.

Il est certain que cela apportera un gain de sérénité afin de savoir où se trouve sa housse vélo en cas de délai ou de perte par la compagnie aérienne.

Le bémol dans la majorité des housses rigides est qu'il faut démonter un certain nombre de composants à commencer par le guidon.

A 550€ pour un poids plume de 11,2kgs et une garantie de 7 années, la Bike Box Alan est une valeur sûre.

Plus d'informations :

<https://bikeboxalan.com/product/gprs-race-bike-box/>

N°3 : B & W INTERNATIONAL

intempéries et recyclable. B & W International affirme que leur matériau Curv® est 12 fois plus résistant que le plastique ABS, hautement résistant aux chocs, résistant à l'abrasion, résistant et durable - même à basse température. Jusqu'à 50% plus léger comparé aux composites renforcés de fibres ou au plastique ABS.

En effet, la housse rigide ne pèse que 8,2kgs...

Elle est facile à transporter à l'aide de quatre roues, deux qui tournent librement et deux fixes. Quatre poignées aident également au transport: une poignée de traction réglable, une poignée de traction pour tirer sur deux roues, deux poignées pour porter.

Ce modèle représente tout le professionnalisme des entreprises allemandes. Aucun point faible... même le prix est contenu (671€).

Plus d'informations :

<https://www.b-w-international.com/product/bike-guard-curv/>

La marque allemande propose une housse rigide d'une qualité irréprochable.

Leur Bike Box Guard Curv est fabriqué en matériau Curv® auto-renforcé, adapté aux vélos de route, de montagne et de triathlon. Le matériau employé est du polypropylène auto-renforcé, un matériau écologique, résistant aux

N°4 : BIKND

La marque américaine propose également une housse souple offrant une protection basée sur le gonflage de ballons latéraux de protection.



Cette housse s'ouvre totalement et le vélo se pose sur un châssis robuste. Le point négatif est qu'il faut démonter le guidon.

Le point positif est qu'il est possible d'emporter 2 paires de roues.

J'aimerais pouvoir dire que cette housse est un modèle que je recommanderais mais pour l'avoir utilisé, je suis très sceptique sur le niveau de protection notamment concernant les ballons protecteurs.

A 11kgs pour 450€, cela peut être une option pour le train ou la voiture mais certainement pas un voyage au bout du monde.

A noter que la marque s'est également associée à CERVELO lors de la sortie du P5X afin de proposer une housse adaptée aux caractéristiques de ce vélo.

Plus d'informations :

<https://www.biknd.com/fr/helium-v4/sac-de-transport-helium-v4>



N°5 : EVOC



Leur Bike Travel Bag Pro est une housse souple avec une base et un châssis rigide. Cela permet de limiter le poids

(9kgs) et d'être compact lors du stockage.

Son poids faible réside dans la transportabilité avec seulement deux roulettes. Cependant, des nombreuses poignées hautes et basses permettent de bouger la housse facilement grâce à la répartition du poids sur l'arrière selon le constructeur.

Pour avoir empaqueter un vélo de triathlon récemment dans ce modèle Evoc, je réfute cette idée car le système de fixation de la fourche place le vélo à l'extrême avant de la housse. Par ailleurs, il faut démonter le guidon. Pour ces raisons, l'Evoc Travel Bag ne serait pas mon choix premier.

Mais à 450€, le prix est un atout qui peut séduire.

Plus d'informations :

<https://www.evocsports.com/fr/produits/poches/bike-travel-bag-pro>

N°6 : BUXUM BOX

Buxum vient d'Asie (Hong Kong).

A 800€, ce n'est certainement pas la housse la plus abordable mais elle semble rigide et sûre.

La qualité semble également irréprochable avec une attention au détail remarquable comme le montre le blocage de fourche ou le support arrière réglable qui s'adapte à une large plage d'empattement. Les poignées et les 4 roues assurent une maniabilité suffisante pour une housse ne pesant que seulement 12,5kgs.

La cerise sur le gâteau provient de leur numérotation de la housse afin d'aider en cas de perte.

Plus d'informations :

<http://www.buxumbox.com/tourmalet-box/>

**N°7 : BAM SPORT**

La marque française tente de se faire une place dans le marché très compétitif des housses vélos.

Leur housse rigide fabriquée en Normandie a pourtant des arguments de poids mais certainement pas son poids sur la balance (16kgs) ce qui est toujours mieux que la Thule Round Trip ou la Elite Vaison à 17kgs...

Leur valise rigide est fabriquée en polycarbonate. Ce matériau technique est extrêmement résistant aux chocs avec une résistance élevée à l'abrasion. Un compartiment de roues permet d'accueillir des roues de 27,5 pouces dans la structure du boîtier (vélos de route et VTT). Des roulettes avant pivotantes à 360° assurent une maniabilité accrue dans toutes les directions. 8 sangles intérieures assurent le maintien de la position du vélo et des roues.

4 serrures sont intégrées, dont 2 serrures à combinaison pour garantir la sécurité de votre vélo. Je mets un doute sur ces deux dernières serrures à combinaison lorsque les agents douaniers veulent inspecter le contenu de votre housse. Un cadenas TSA serait le bienvenu. Enfin, des pochettes internes en nylon pour casque et chaussures sont bien utiles.



A 599€, on ne casse pas la banque et on supporte une entreprise française qui produit en France !

Plus d'informations :
<https://www.bam-sport.com/products/tour-bike-casea>

N°8 : VINCITA



L'innovation derrière cette housse est impressionnante. Mais faute de l'avoir testé, je n'apporterai pas de jugement quant à sa robustesse contre les chocs. Ce sont des plaques en plastiques de 5mm d'épaisseur qui sont censées assurer la protection de votre vélo.

Des renforts protections et des boîtes de rangements sont fournis et se fixent à l'aide de velcro.

Son poids de 9kgs est raisonnable mais c'est son prix qui est attractif : 256€.

Plus d'informations :

<https://www.vincita.co.th/products/b144x-semi-hard-case-with-wheels>

Le B114X est le modèle phare de la compagnie thaïlandaise.

Ce modèle de housse est semi-rigide.

N°9 : XOIXO :

La B-Box de chez XOIXO nous vient d'Allemagne.

Cette housse rigide est fabriquée à l'aide d'ABS de 4mm d'épaisseur ce qui la place à 13,2kgs sur la balance.

Comme de nombreuses housses, il faut démonter les roues et le guidon. Munie de 2 roulettes à l'arrière et d'une poignée à l'avant cette housse est maniable mais montre ses limites dans ce domaine.

Même si la housse offre 7 points de fixation, les protections internes ne sont pas la priorité première de XOIXO.

A 660€, cela reste néanmoins une option fiable.

Plus d'informations :

<http://www.xoiox.info/de/b-box.html>



N° 10 : SHAKELAND

La compagnie taiwanaise Shakeland propose sa version de housse rigide à 13,5kgs.

La SL-6320 est très comparable au modèle allemand XOIXO en termes de caractéristiques mais offre 2 housses de roue.

En ABS, cette housse assurera la protection de votre vélo. Le prix n'est pas communiqué sur leur site internet.

Plus d'informations :

<http://www.shakeland.com/en/product-401070/Bike-Travel-Bag-SL-6320.html>

Enfin, si vous souhaitez voyager et vous voulez limiter le temps de montage et démontage tout en améliorant de manière significative l'aéro de votre vélo, il n'y a qu'un seul guidon de triathlon qui permet cela : Morf Technologies !

Au lieu de retirer le guidon, il suffit de desserrer le capot de la potence, mettre le guidon en position aéro et l'incliner vers le bas comme sur les photos ci-dessous.

<http://www.morf-tech.com/>



Club
La Santa

IRONMAN[®]

70.3[®] LANZAROTE

CANARIAS - SPAIN

6 octobre 2018

Inscriptions ouvertes

www.ironman703lanzarote.com





REVBOX

1

REVBOX

La marque de home trainer basée en Nouvelle-Zélande mais inventée par un allemand a créé l'unique home-trainer qui vous permet de développer autant de watts que nécessaire, au point que des sprinteurs du Pro Tour comme André Greipel l'utilise. Sa résistance par hélice est efficace pour effectuer des sprints à hautes intensités et des efforts au seuil que ce soit à haute ou basse cadences. Le bruit généré par l'hélice donne également un feedback sur l'efficience du patron de pédalage.

Prix : 1349NZ\$.<https://revbox.training/>**LOOK**

2

SRAM-LOOK EXAKT

L'une des meilleures marques de pédales, Look, et l'une des meilleures marques de capteurs de puissance, SRM, ont collaboré pour créer une paire de pédales intégrant un capteur de puissance. Basées sur la plate-forme Kéo. Les pédales Exakt ne pèsent que 155g par pédale. D'une précision dotée d'une marge d'erreur de 1,5%, ces pédales sont disponibles en simple capteur de puissance, ou 2 capteurs de puissance (un par axe de pédale).

Les batteries intégrées dans l'axe(s) ont une autonomie de 100h.

Le capteur de puissance communique via Bluetooth ou ANT+.

Prix : A partir de 799€<http://exaktpower.com/>**Compex**

3

COMPEX SP 8.0

Compex est une marque d'origine suisse qui a développé en trente ans une expertise sans précédent dans les domaines de la rééducation, du traitement de la douleur et de l'entraînement sportif.

Pour optimiser son endurance et sa force, récupérer plus vite, prévenir les blessures et traiter les douleurs.

Imaginé pour le sportif intensif pratiquant son activité au quotidien, le SP 8.0 est le top du top en matière d'électrostimulation. Connectable et évolutif, il intègre la toute nouvelle fonction MI-Autorange vous garantissant toujours plus de résultats.

Prix : 1229€<https://fr.compexstore.com/product/compex-sp-80>

TRIMAX VOUS PRÉSENTE



4

AIR RELAX AUSTRALIA

La marque australienne, compétiteur de la célèbre marque US propose une alternative dans les appareils de compression dynamique.

Les compressions mécaniques massent les membres, aident à lutter contre la rétention d'eau, les varices, les crampes... et améliorent donc la récupération.

Prix : A partir de 1099AU\$

<https://www.airrelaxaustralia.com/shop-recovery-system>



5

RPM2

La société RPM2 basée au Texas est la 1ère compagnie à avoir développé une paire de semelles intégrant un capteur de puissance pour la course à pied et le cyclisme. La puissance est estimée en calculant la force qui est exercée sous vos pieds à l'aide 4 capteurs situés dans les semelles. Vous pouvez garder vos semelles orthopédiques ou les remplacer par les RPM2.

3 différents programmes permettent d'analyser votre amplitude articulaire, équilibre statique et force dynamique.

Prix : 499US\$

<https://www.rpm2.com/index.php?route=product/category&path=71>



6

GARMIN EDGE 130

Ordinateur de vélo GPS compact et facile à utiliser avec fonctions de sensibilisation au cyclisme. De conception simplifiée et robuste avec un écran de 1,8 «, l'écran est clair et facile à lire en plein soleil ou dans des conditions de faible luminosité. Avec les satellites GPS, GLONASS et Galileo et un altimètre, vous saurez jusqu'où, vite, dur et haut vous êtes monté sur les plus longues côtes. L'Edge 130 inclut la navigation et vous montre même comment revenir au début; télécharger des cours à partir de la fonctionnalité Course Creator dans la communauté en ligne Garmin Connect™ et participer à une course en temps réel contre les segments Live de Strava.

Prix : 199 €

<https://www.garmin.com/fr-FR>

MATOS

COUP DE
COEUR

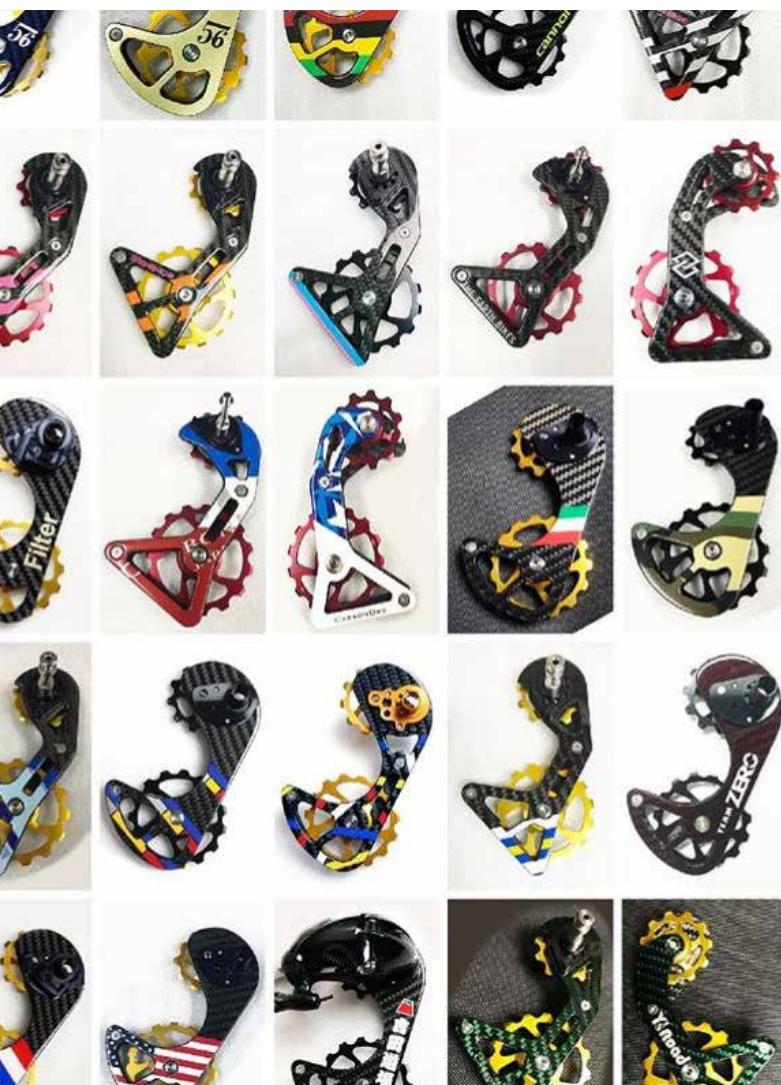
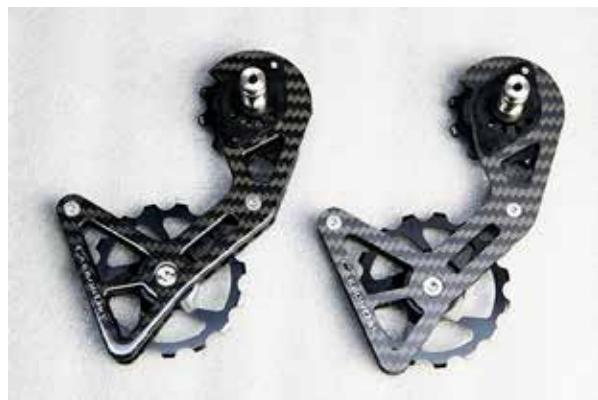
Carbon Dry



GALETS ET DÉRAILLEURS
MADE IN JAPAN
CARBON DRY

Carbon Dry. Ce nom vous est probablement inconnu. Cette marque Japonaise, spécialiste de pièces et accessoires en carbone pour motos et voitures de sport a mis ses compétences au service des cyclistes. Outre la possibilité de réparer des cadres carbone après une chute, Carbon Dry propose également de rendre compatibles vos cadres pour les groupes électriques Shimano Di2 et Campagnolo EPS. Mais... car il y a un mais, cette partie de l'activité ne sera pas disponible en Europe de par l'éloignement géographique.

En revanche, et ça c'est plutôt une bonne nouvelle, les chapes de dérailleurs Big Pulley sont eux disponibles en Europe.



Déclinés en deux versions, pour Campagnolo et Shimano, ces chappes aux galets surdimensionnés présentent plusieurs avantages en plus du look inimitable dont la diminution des frottements de la chaîne ainsi qu'une plus grande latitude en cas de croisement de chaîne.

Le système de galets de dérailleur surdimensionné est composé d'un galet guide de 11 dents et d'un galet de tension de 15 dents. Pour les maintenir, deux plaques de 2mm d'épaisseur en carbone sont disponibles en version courte ou moyenne chape. Les roulements sont également livrés standard mais l'option céramique est possible.

Les galets de dérailleur peuvent être personnalisés : or, rouge ou noir.

Mais la grande nouveauté est la personnalisation de la chape. Elle peut être livrée aux couleurs de votre pays !

La marque débarque en France et est désormais distribuée par Waatdistribution (contact@waatdistribution) et elle devrait faire du bruit !

“ la grande nouveauté est la personnalisation de la chape ”

PRIX

339,99€.

PLUS D'INFOS

[http://www.carbondryjapan.com/
cart/catalog/default.php?cPath=132](http://www.carbondryjapan.com/cart/catalog/default.php?cPath=132)

MATOS

COUP DE
COEUR



Qui n'a jamais eu le cou irrité par le frottement de la combinaison néoprène dans le cou ?

Mugiro Sports est une société de sport basée à Barcelone, créée par des amateurs de sport qui ont passé des années à chercher un moyen de protéger la peau contre les irritations et les plaies causées par les activités sportives.

L'expérience de l'équipe dans le secteur chimique et dermatologique et leur passion pour les sports d'endurance a permis à Mugiro de développer 4 produits uniques qui nous permettront d'oublier toute douleur ou malaise afin de nous concentrer sur ce qui compte vraiment : faire du sport .

Combien de coureurs de marathon arrivent à la ligne d'arrivée avec des mamelons frottés et même saignants?

C'est ce qui s'est passé en 2009 à Eduardo, l'un des partenaires fondateurs de Mugiro, lors de son premier marathon. Au début, il a regardé autour de lui et a essayé plusieurs solutions disponibles sur le marché, mais aucune d'elles ne garantissait d'éviter le problème sur de longues distances. Il a donc décidé, avec quelques autres, de développer un protecteur de mamelon avec de réelles garanties pour les athlètes.

Le protecteur du mamelon était la base du projet Mugiro. Plus tard, deux nouveaux protecteurs ont été intégrés: un pour le cou pour les nageurs en eau libre et un pour le moniteur de fréquence cardiaque pour les cyclistes et les coureurs. Et le travail de Mugiro continue! Après le processus de création et d'optimisation des prototypes, la marque a commercialisé trois protecteurs très fiables qui offrent des garanties pour la peau pour les athlètes amateurs comme pour les professionnels.

Souffrir pendant l'effort oui mais pas subir des irritations en plus !



GAMME DE PROTECTION

MUGIRO

PROTECTION POUR LE COU

Protection en forme de col, protégeant les zones les plus sensibles du cou contre les irritations et les blessures causées par l'utilisation de la combinaison dans les sports nautiques.

Fabriqué avec un matériau élastique et de la vaseline pour créer une couche protectrice entre la peau et la combinaison. Il sépare le mouvement du cou de la combinaison, réduisant ainsi le risque de blessures de la peau. Conçu avec une extension en forme de rabat pour étendre la protection à la zone de fermeture à glissière wetsuit.

Convient pour une utilisation avec de la vaseline.
Avec une densité inférieure à celle de l'eau (elle flotte), elle n'affecte pas la flottabilité du nageur
Élastique et facile à mettre. (Triathlon: Dans une course,

il peut être retiré aussi vite qu'un bonnet de bain ou des lunettes)

Lavable et réutilisable.
Il est vendu avec un récipient en plastique pour le stockage et le transport.



COUP DE COEUR

C'est le coup de coeur de la rédaction : très léger et très agréable à porter, il ne gêne pas pendant la partie natation et sait se faire oublier. Finies les traces de brûlures de combi grâce à cette protection. Le prix très abordable (24.95€) finira de vous convaincre !

PROTECTEUR DE MONITEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Protecteur de bande de moniteur de fréquence cardiaque, qui protège contre le frottement et les blessures causées par le frottement de la bande pendant l'entraînement.

Fabriqué avec de la matière élastique et de la vaseline pour créer une couche protectrice entre la peau et le ruban, en séparant le mouvement de la peau et du ruban, et en réduisant totalement le risque de blessures de la peau. Conçu avec des trous pour permettre une transmission de données parfaite avec la montre. Laver à l'eau et laisser sécher.

Convient à tous les moniteurs de fréquence cardiaque pectoraux
Élastique et facile à mettre
Longue durée
Lavable et réutilisable
Prix : 11,95€



Convient pour une utilisation avec de la vaseline

PROTECTEUR DE MAMELON



Protecteur en forme de disque, destiné à protéger les mamelons des athlètes contre les frottements et les blessures causées par le frottement avec les vêtements de sport.

Convient pour une protection lorsque la blessure est survenue après une compétition, apportant un soulagement immédiat à la douleur causée par l'irritation. Peut être lavé et réutilisé plusieurs fois (jusqu'à ce qu'il perde son efficacité). Peut être utilisé sous des combinaisons de plongée en triathlon.

Élastique et facile à appliquer
Discret et invisible
Lavable et réutilisable
Convient pour protéger une blessure après l'entraînement ou une course
Convient à tous les sports

PROTECTEUR ORTEIL



Protège l'ongle du noircissement puis de la chute causée par les chaussures de sport pour les coureurs de moyenne et longue distance.

Dé à coudre en tissu élastique, avec l'intérieur enduit de silicone, il fonctionne de la même manière qu'une seconde peau et absorbe à sa place les impacts et les abrasions de la chaussure. Spécialement conçu pour protéger l'ongle des coureurs.

Convient pour une utilisation avec de la vaseline
Élastique et facile à mettre
Longue durée
Lavable et réutilisable
Prix : 9,95€

NOUVEAUTE MATOS



Salming Enroute



SALMING ENROUTE

**LA NOUVEAUTE MATERIEL
DE SIMON BILLEAU**



PAR SIMON BILLEAU

Salming, une marque suédoise connue et reconnue en squash, handball et floorball, a conservé certains de ses atouts traditionnels pour produire une chaussure de haute qualité pour les coureurs. Depuis son lancement

au printemps 2017, l'enRoute est rapidement devenue le modèle phare de Salming dans les gammes de distance et d'entraînement.

L'EnRoute a plus d'espace dans la zone des orteils, permettant à l'avant-pied de se déformer « naturellement » à la pose du pied jusqu'à la fin de la phase de propulsion. La marque s'est concentrée sur la reconstruction du tiers avant de l'ExoSkeleton.



L'ExoSkeleton est la conception du squelette Exo qui stabilise le pied dans les mouvements latéraux et soulage la pression au niveau des articulations MTP (articulations métatarso-phalangiennes). Cette partie de la construction élimine la friction et réduit l'impact des forces latérales dans les parties molles du pied.

Le nouveau ExoSkeleton garde le pied dans une position appropriée, offrant un ajustement serré et confortable.

Le retour d'énergie et la réactivité qui accompagnent la EnRoute sont assurés par leurs technologies Recoil™ et SoftFoam™. La première est la semelle intercalaire réactive de Salming avec un retour d'énergie supérieur, et la seconde est un insert de talon décalé conçu pour réduire les forces d'impact négatives, créant ainsi une conduite douce et confortable sur de longues distances.

La première impression lors de l'enfilage est dominée par le confort.

Le confort est probablement l'attribut le plus positif de cette chaussure. Ça en est



NOUVEAUTE MATOS

presque trop confortable. Le talon tend à être doux, au lieu d'être sécurisant lors de la traversée de terrain accidenté. Un talon plus ferme, permettant au coureur de pousser efficacement, serait le bienvenu.

De même, du fait d'une semelle relativement fine et douce, je ne les recommanderais pas pour des courses plus longues ou sur des sentiers trop accidentés.

Le grip est suffisant pour courir sur des routes et chemins secs mais il n'est certainement pas assez prononcé pour s'aventurer sur une chaussée humide, des chemins rugueux, voire boueux.

Dans les points positifs, la semelle intermédiaire est un nouveau mélange appelé Recoil qui renvoie l'énergie

emmagasinée à l'impact. On sent bien que la chaussure amortit l'impact et retransmet cette énergie correctement pour propulser le coureur vers l'avant.

Le système de guidage de la torsion 62/75° a été créé pour assurer un déroulement naturel du mouvement du pied. 62% de la distance entre le talon et l'avant du pied est dotée d'une couche supplémentaire pour assurer plus de stabilité. A l'avant de cette ligne, la composition de la chaussure permet une flexibilité maximale pour favoriser la propulsion.

En termes de poids également, la Salming Enroute est compétitive. A 255g par chaussure, vous pouvez les utiliser de la séance de récupération à half ironman.



Visuellement, elle en jette.

En termes de durabilité, la semelle de caoutchouc léger montre des signes de faiblesse après 500kms. Je conseillerai de changer de chaussures lorsque le niveau d'usure latéral est trop prononcé.

En revanche, le dessus en dentelle tient le choc. Salming a mis en œuvre un concept de design enveloppant, produisant le dessus avec trois couches qui travaillent ensemble:

- Un mesh mince à l'extérieur.
- Une couche plus dense, percée de trous, pour favoriser le flux d'air et le refroidissement.
- Le squelette Exo de Salming stabilise les couches interne et externe, complétant la protection et le confort.

En conclusion, Salming a développé un modèle polyvalent basé sur leur philosophie « no nonsense ». Leur idée est d'aider chaque coureur à courir naturellement sans le superflu ou artifice marketing. C'est une bonne chose lorsqu'il s'agit d'améliorer sa proprioception, d'écouter son corps dans son mouvement. Mais le confort et l'amorti sont mis à mal par ce concept. La stabilité au niveau du talon n'est également pas assez présente.

Le prix de 175€ est similaire à ses concurrents.

Ces chaussures conviennent parfaitement pour des entraînements sur terrains stables de durée d'environ 1 heure ou des séances qualitatives sur tapis roulant mais certainement pas pour des courses avec des changements de direction fréquents.

Plus d'informations :
<https://www.salming.com/en/running/>



TRIATH'LONG

CÔTE DE BEAUTÉ



1,9 KM
SWIM



92 KM
BIKE



21 KM
RUN



15 SEPTEMBRE 2018

ROYAN
PLAGE DE LA GRANDE CONCHE
10H



TEST MATOS



“ *La finesse de la semelle vous permet d'être au plus près de l'axe de la pédale*

PRIX

1000€

Disponible : déjà dans le commerce

ON AIME

- La recherche dans la conception
- La rigidité
- Le confort

ON AIME MOINS

Le prix de l'exclusivité



MAVIC COMETE **ULTIMATE**

MAVIC



PAR GUILLAUME LEHNERT



Mavic possède une vaste gamme de chaussures s'articulant autour de 11 modèles destinés à la route et 2 modèles dédiés au triple effort. Pour faciliter la lecture de l'ensemble de ses gammes, un nommage commun a été adopté pour les différents produits, et on retrouve ainsi les gammes Aksium, Ksyrium, Cosmic et Comète, de l'entrée au haut de gamme.

C'est à cette dernière catégorie qu'appartiennent donc les Comete Ultimate que nous vous présentons. Mavic a en effet mis tout son savoir-faire et sa grande maîtrise du carbone dans l'élaboration de cette paire impressionnante.



TEST MATOS



Cette conception unique a été pensée comme pour les chaussures de ski : composées d'une enveloppe en carbone ultra légère, une sorte d'exosquelette qui vient apporter sa rigidité et dans laquelle vient s'insérer un chausson. Ce dernier vient offrir un surplus de matière seulement sur la zone arrière du pied (sous les malléoles et au niveau du talon) et sur le coup de pieds pour ne pas sentir la pression du système de fixation. C'est du minimalisme en quelques sortes.

A l'enfilage... ce n'est pas évident ! N'imaginez pas un seul instant pouvoir faire une transition éclair avec ce modèle. Le chausson complètement fermé ne permet pas ce genre d'opération et seules des chaussettes pourront vous aider lors de cette étape en offrant un léger surplus de glisse. Heureusement des languettes sur le dessus du pied et derrière le talon vous permettront

tout de même de ne pas attraper des crampes lors de cette étape ! Mais une fois chaussée, on passe dans une autre dimension !

Le double serrage Mavic Ergo Dial permet un ajustement très précis. La partie de la coque située à l'intérieur du pied est souple de manière à pouvoir se déformer sans effort lors du serrage et épouser parfaitement la forme du chausson. Il n'est pas nécessaire de serrer de manière excessive pour que le pied se retrouve parfaitement maintenu et sans aucun point de pression. Dès lors plus rien ne bouge et on comprend l'intérêt de cette conception originale.

La finesse de la semelle - on parle de 4,5mm de distance pieds-pédale - vous permet d'être au plus près de l'axe de la pédale et la rigidité vont garantir une transmission sans faille devotrepuissanceetuneoptimisation de la fluidité du pédalage. Au niveau du poids total, il est de 240gr pour

une paire en 42, soit l'équivalent d'une paire de Cosmic Ultimate mais cela s'explique par la nécessité de conserver suffisamment de matière sur le squelette en carbone pour que celui-ci ne vienne pas se détruire et risquer de blesser son propriétaire en cas de chute.

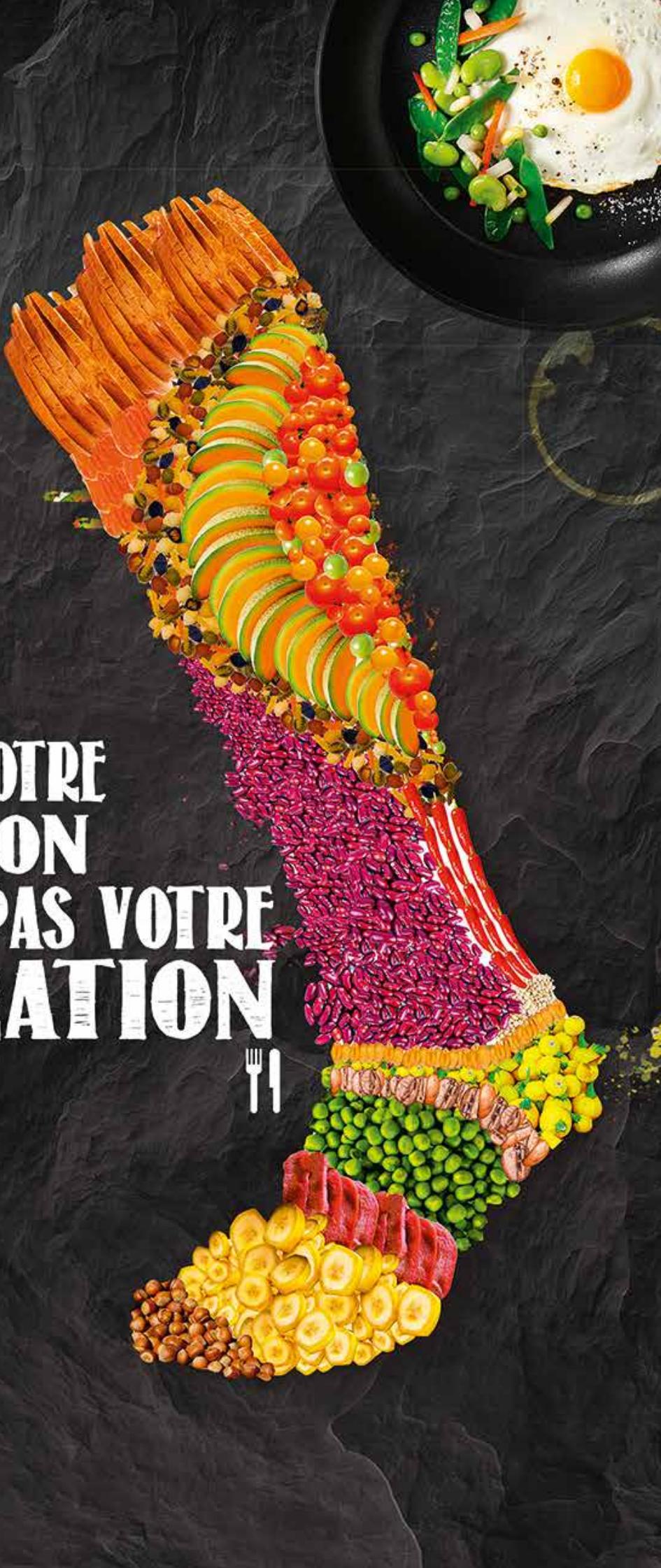
Le hic ? Son prix ! A 1000€ la paire, ça fait quand même très cher pour des chaussures, mais c'est souvent le prix du nec plus ultra... Conscient de son positionnement ultra haut de gamme, Mavic a mis les petits plats dans les grands niveau présentation. Les chaussures se glissent dans des sacs de protection individuels pour ne pas se rayer et trouvent leur place dans une boîte.

Cette même boîte qui contient une paire de sur-chaussures et une petite chiffonnette pour enlever les moucherons qui seront venus s'écraser et salir vos merveilleuses chaussures.





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



CHAUSETTES DE RÉCUPÉRATION
MULTISPORTS

PRORECUP
Elite

COMPRESSION SELECTIVE XPERIENCE
MADE IN FRANCE



TEST MATOS



Ces deux marques de casque ont pour point commun que vous ne les connaissez vraisemblablement pas ! L'une comme l'autre ont récemment fait leur entrée sur le marché des casques vélo. Pour autant ces deux marques possèdent déjà une longue expérience, que ce soit pour la fabrication des casques de skating pour Cádomotus ou des casques moto pour HJC. Chacune de ces marques peut aujourd'hui être considérée comme un acteur majeur dans leur domaine, ce qui nous laisse espérer des produits aboutis et de qualité pour notre pratique.

Partons à la découverte de ces deux marques, avec en test un modèle Triathlon chez Cádomotus et un modèle routes chez HJC.



NOUVEAUX VENUS DANS LE TRIATHLON MAIS GROSSE EXPÉRIENCE !

CASQUES

CÁDOMOTUS ET HJC ...

CÁDOMOTUS

A prononcer « Kä-dō-Mō-tūs », Cádomotus est une marque puissant ses origines depuis le début des années 1990 dans la pratique du patinage de vitesse. Pratique large incluant le patinage indoor et outdoor, sur glace, piste ou route, elle pousse l'exigence de la recherche de vitesse et de l'aérodynamisme à son

paroxysme. Bien avant les cyclistes qui recignaient encore à porter un casque, Cádomotus s'est appliquée à créer et produire des casques ayant deux objectifs majeurs : protéger le sportif mais aussi le faire aller plus vite, toujours plus vite !

Aucune concession donc, Cádomotus sait mettre en avant l'innovation et non l'imitation ... ou comment amener le meilleur du patinage de vitesse et l'appliquer au cyclisme. Pour cela, Cádomotus s'appuie sur une longue expérience, une qualité éprouvée mais aussi des retours d'expériences de sportifs de classe mondiale.

Casque Omega Aerospread

Le casque Cádomotus Omega fait partie de cette nouvelle génération de casque tout particulièrement adaptée à une pratique triathlon ! Pourquoi ? Car le Omega reste léger, ventilé, dispose d'une visière amovible lui permettant de s'adapter à tous les terrains et toutes les conditions météo.

De part sa conception en nid d'abeilles, l'Omega aerospread propose une protection supérieure à un casque de conception classique en polystyrène. Cette conception permet de proposer

des casques plus légers sans pour autant sacrifier à la sécurité !

Le casque pèse d'ailleurs un petit 195gr en taille M, autant dire qu'il sait se faire oublier une fois sur la tête !

L'Omega Aerospread est disponible en bleu, rouge gris, blanc, noir, jaune fluo ou encore orange ! Chacun y trouvera son bonheur afin de s'accorder à sa tenue ou vélo.

Côté taille, du standard avec du S (50-55cm), du M (54-57) et du L (58-61).

Le confort est assuré par de nombreuses mousses de confort d'une épaisseur standard, ni trop fines ni trop épaisses. Elles assurent



RENCONTRE



l'essentiel et aucun point de friction ne se fait ressentir une fois ajusté. Ces mousses sont lavables en machine et anti-allergénique.

Un dernier point à signaler : la qualité de la visière associée à l'Aerospeed. Celle-ci est disponible en 3 déclinaisons :

- Skynight, visière transparente ;
- Skyfall, Visière Jaune avec Blue Revo permet à vos yeux de percevoir des couleurs et des contrastes par temps de brouillard ou de lumière blanche ;
- Skylight, Visière de teinte gris foncé pour un contraste plus faible et une protection oculaire à la lumière vive. La visière (fixation magnétique) est très bien maintenue sur le casque et offre un grand confort de vision, vous permettant aussi le port de lunettes optiques si besoin.

Le maintien du casque est parfaitement assuré par un système classique de molette de



serrage sur l'arrière du casque. Celui-ci associé à une forme de casque « englobante » cale immédiatement le casque sur la tête. Le casque donne cette impression d'être très ajusté, sans pour autant procurer un sentiment d'oppression.

À l'usage, l'OmegaAerospeed marque des bons points par conditions chaudes. Le flux d'air est optimisé avec deux larges entrées d'air sur l'avant guidant l'air jusqu'aux événements arrières en suivant des petits canaux sur le fond du casque. Aucun effet « cocotte minute » donc d'autant plus que le casque offre également un dégagement autour des oreilles.

Difficile de juger du gain aéro lié à l'utilisation de l'Aerospeed mais force est de constater que les patineurs de vitesse évoluent à des vitesses similaires (voire plus sur glace) et que contrairement à nous, la différence se joue bien souvent à coup de dixièmes ! On peut donc supposer que l'aéro a été sans nul doute soigné et optimisé !

En position aéro, l'Aerospeed est très confortable, offrant un large champ de vision sans pour autant avoir à faire un effort au niveau de la nuque. Aucune perturbation « sonore » n'est à déplorer, petit détail certes mais ayant son importance si vous pensez faire 180km dans des conditions venteuses.

En conclusion, voilà un très beau produit innovant, pointu et polyvalent qui saura ravir tout autant le triathlète courte que longue distance. Un bon casque à tout faire, au look sympa et le tout à un poids surprenant pour un casque dit « aéro » !

Il restera à voir la fiabilité de l'ensemble sur du long terme, mais on peut penser que Cádomotus de part sa longue expérience dans l'élaboration de casque a su nous proposer un produit robuste.

À noter la politique de remplacement en cas de chute proposée par Cádomotus. Sous condition d'enregistrer votre casque, le mois faisant suite à l'achat, il est possible de remplacer le casque en cas de chute pour 50% de son prix. Ce genre d'initiative très appréciable prouve le sérieux de la marque.

Pour passer commande, rien de plus simple ... rendez-vous sur le site de la marque : <https://www.cadomotus.fr/>



HJC



Depuis 1971, HJC (entreprise coréenne) a développé des casques pour le monde de la moto. Avec ses années d'expérience dans l'utilisation des dernières technologies, HJC est aujourd'hui un leader mondial dans la construction de casques.

Profitant de son savoir faire, HJC explore de nouveaux secteurs comme la course automobile, le BTP et plein d'autres encore. En 2017, elle décide de mettre l'accent sur le cycle et forme un partenariat avec l'équipe professionnelle Lotto Soudal pour développer la gamme route et aéro.



Collaboration réussie dans la mesure où aujourd'hui, HJC nous propose et une belle gamme de casques vélo !

En test le Furion,

Le Furion est un casque route dit «aéro». C'est- à-dire un casque dont l'aérodynamisme a été optimisé et comme rien n'est gratuit, dont la ventilation est moins performante que sur d'autres modèles.

Il est très difficile de vérifier la performance aérodynamique sans wind-tunnel, mais on a de la chance car HJC fournit sur son site quelques explications techniques ainsi que le résultat d'un comparatif avec d'autres casques qui le donnerait bien plus performant que la compétition. Si on apprécie la démarche, on regrette cependant le manque d'information pour vraiment se faire une idée.

Pour le poids, notre modèle en M/L pèse 215g ce qui le place dans les casques les plus légers du marché.

Les mousses sont plutôt bien placées et ne sont pas trop volumineuses. Traitées pour éviter les odeurs, elles ont plutôt bien vieilli pendant les 6 mois d'utilisation de notre test. Le système de réglage arrière est articulé pour permettre un serrage précis.

Le look est toujours très subjectif, mais on a trouvé le design plutôt réussi. Disponible en dix coloris, vous trouverez sans problème ce qui vous convient.

Au quotidien, le casque est très confortable. Il n'est en effet pas très enveloppant et est très léger. Le casque s'avère aussi plutôt silencieux par rapport à la concurrence, surtout en position aéro. Attention cependant au choix de la taille. Les informations en cm sont correctes mais ne correspondent pas aux tailles que l'on peut trouver chez d'autres constructeurs (XL-XXL chez HJC contre M/L en général). Mieux vaut l'essayer avant de passer à l'achat !

Les produits des nouveaux entrants sur le marché du cycle ne sont pas toujours une réussite. Profitant de son expertise et de la collaboration avec Lotto Soudal, HJC a su développer un casque déjà très abouti que l'on peut s'offrir pour un peu moins de 200€.

La distribution reste encore malheureusement un peu confidentielle sur le marché, mais tous les détails restent disponibles sur le site de la marque (<http://www.hjcsports.com>). Vous y trouverez également les coordonnées du distributeur France si besoin.

LES COURSES A VENIR



Rendez-vous de ...

**JUILLET -
AOÛT**

05 juillet 2018

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

06 juillet 2018

LES ANGLES (66) : ALTRIMAN² / www.altriman.com

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

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

07 juillet 2018

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

BELFLOU (31) : www.sudnatureavenir.com

LORMES (58) : TRIATHLON DE LORMES / bernardgeffroy@bbox.fr

BORDEAUX (33) : TRIATHLON DE BORDEAUX / triathlondebordeaux.com

LAPTE (43) : TRIATHLON DE LAPTE / www.tryssingeaux.fr

LES ANGLES (66) : ALTRIMAN² / www.altriman.com

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



08 juillet 2018

- SWIMRUN OCCITAN / [ture.org](#)
- TRIATHLON 321 LORMES / [x.fr](#)
- TRIATHLON SUD OUEST [ndebordeaux@gmail.com](#)
- TRIATHLON DES SUCS / [iathlondesucs.com](#)
- ALTRIMAN² / [altriman2.com](#)
- ORGES DE L'ARDÈCHE / [ges.com](#)
- THAON-LES-VOSGES (88) : TRIATHLON DU DOMAINES DES LACS / [didier.begard@sfr.fr](#)
- SAINT-LAURENT-DU-VAR (06) : AQUATHLON DE SAINT-LAURENT-DU-VAR / [www.timingzone.com](#)
- SAINT-SULPICE-DE-ROYAN (17) : CROSS DUATHLON DE SAINT-SULPICE-DE-ROYAN / [www.chronosports.fr](#)
- BORTRI-LES-ORGUES (19) : SWIMRUN AQUATERRA / [www.trail-aquaterra.com](#)
- VERRUYES (79) : TRIATHLON VAL DE GÂTINE / [maudebaudrand@gmail.com](#)
- SAINT-PAIR-SUR-MER (50) : SAINT-PAIR-SUR-MER / [www.klikego.com](#)
- MONTREUIL-JUIGNÉ (49) : TRIATHLON DE MONTREUIL JUIGNÉ ANGERS TRIATHLON / [www.angerstriathlon.fr](#)
- ENSISHEIM (68) : ELSASSMAN TRIATHLON / [www.sporkrono.fr](#)
- EPERNAY (51) : CHAMP'MAN / [www.epernay-triathlon.com](#)
- CHALAUX (58) : TRIATHLON 321 LORMES / [bernardgeffroy@bbox.fr](#)
- BORDEAUX (33) : TRIATHLON SUD-OUEST BORDEAUX / [triathlondebordeaux@gmail.com](#)
- LES ANGLES (66) : ALTRIMAN² / [www.altriman.com](#)

COURSES A VENIR



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

09 juillet 2018

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

13 juillet 2018

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

14 juillet 2018

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

CENON-SUR-VIENNE (86) : TRIATHLON DU CHATELLERAUDAIS / www.triathlonclubdechatellerault.clubeo.com

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

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

CODOLET (30) : 26E TRIATHLON DE CODOLET / 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

21 juillet 2018

ANGERS (49) : TRIATHLON ANGERS / www.triathlonangers.fr

SAGONE (20) : TRIATHLON SAGONE / www.corse-chrono.fr

MARSEILLE (13) : TRIATHLON MARSAILLE / www.triathlondemarseille.com

SAINT-PAUL-LÈS-DAX (40) : TRIATHLON LAC DE CHRISTUS / www.saint-paul-lies-dax.com

GRAY (70) : 19E TRIATHLON GRAY / www.trivaldegray.com/le-triathlon-de-gray

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRIATHLON INZINZAC-LOCHRIST / www.triatbreizh.com



22 juillet 2018

ATHLON D'ANGERS /

THON DE LA CINARCA /

HTHON DE MARSEILLE /
e.com

40) : CROSS TRIATHLON
www.tiptiptop.top

ILTHON DU VAL DE GRAY /
e-triathlon

66) : TRIATBREIZH /

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

SAINT-BARTHÉLÉMY-DE-VALS (26) : TRIATHLON
DES COLLINES / www.chronospheres.fr

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

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

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

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

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

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

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

28 juillet 2018

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

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

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

COURSES A VENIR



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

29 juillet 2018

ARÈCHES-BEAUFORT (73) : Xterra Graveman / www.graveman.com

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

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

31 juillet 2018

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

02 Août 2018

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

03 Août 2018

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

04 Août 2018

SAINTE-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) : 6E AQUATHLON PAYS DE SAINT-GILLES X DE VIE VENDÉE TRIATHLON / www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr

AMBERIEU-EN-BUGEY (01) : AINTRIMAN / www.aintriman.fr

FONTIERS-CABARDES MONTAGNE NOIRE montagne-noire.fr

05 Août 2018

LE LAVANDOU (83) : MOIGNARD / 33E AQUATHLON www.sportips.fr

FONTIERS-CABARDES MONTAGNE NOIRE montagne-noire.fr

DOLE (39) : TRIATHLON DU LAC VERT / www.sportips.fr

MITTERSHEIM (57) : TRIATHLON DU LAC VERT / www.sportips.fr



(11) : TRIATHLON
/ contact@triathlon-

AMBERIEU-EN-BUGEY (01) : AINTRIMAN / www.aintriman.fr

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA
FERTÉ-BERNARD / www.njuko.net

83E AQUATHLON YVES
THON YVES MOIGNARD

LAMASTRE (07) : TRIATHLON DE LAMASTRE /
flomarchadour@orange.fr

LA TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON
INTERNATIONAL DU JURA-VOUGLANS / www.triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

(11) : TRIATHLON
/ contact@triathlon-

LE PRADET (83) : AQUATHLON DU PRADET 2018
/ www.timingzone.com

CREUTZWALD (57) : 17E TRIATHLON DE
CREUTZWALD / nadetjeannifranzkowiak@falckhargarten.fr

DE DOLE / www.njuko.com

SAINT-BONNET-TRONÇAIS (03) : TRIATHLON DU
PAYS DE TRONÇAIS / www.tri-series-troncais.com

LA TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON
INTERNATIONAL DU JURA-VOUGLANS / www.triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

THLON INTERNATIONAL
orkrono.fr

FLEURY-D'AUDE (11) : TRIATHLON DES CABANES
DE FLEURY / www.grandnarbonnetriathlon.org

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA
FERTÉ-BERNARD / www.njuko.net



25 Août 2018

BEZINGHEM (62) : TRAIL & BIKE DE LA VALLÉE DE LA COURSE / www.trailvalleedelacourse.fr

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU LEVEZOU / www.triathlon-du-levezou.fr

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ÉTANG DU TER / www.klikego.com

BLENDECQUES (62) : TRI-RAID'X 10 / www.adeorun.com

VICHY (03) : IRONMAN 70.3 VICHY / www.ironman.com/vichy70.3

LES SETTONS (58) : TRIATHLON DES SETTONS / www.sainte-genevievetriathlon.com

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (73) : TRIATHLON DE LA MADELEINE / www.madeleinetriathlon.com

PASSY (74) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-BLANC / www.montblanc-triathlon.fr

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHÂTEAU DE CHANTILLY 2018 / www.triathlonchantilly.com

VEIGNE (37) : 3E TRIATHLON DE VEIGNE / edelyn@aol.fr

26 Août 2018

PASSY (74) : TRIATHLON MONT-BLANC / www.montblanc-triathlon.fr

LES-SETTONS (58) : TRIATHLON / www.sainte-genevievetriathlon.com

MARQUISE (62) : AQUATHLON / mctriathlonmaite@orange.fr

JEUMONT(59) : WATRISSADE JEUMONT / jeumont.watrissade@gmail.com

CONTREXEVILLE (88) : CONTREXEVILLE / [cross-triathlon.com](http://www.cross-triathlon.com)



COGNAC (16) : 11^{ME} TRIATHLON DE GRAND COGNAC / team-charentes-triathlon@orange.fr

LE LION D'ANGERS (49) : LA TRIPLE RACE / www.espace-competition.com

BLENDECQUES (62) : TRI-RAID'X 10 / www.adeorun.com

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ÉTANG DU TER / www.Klikego.com

MATEMALE (66) : SWIMRUN EDF DEMATEMALE / www.club.quomodo.com/traildesperics/swimrun-de-matemale/inscriptions.html

WITTISHEIM (67) : 2^E TRIATHLON DE WITTISHEIM / www.sporkrono.fr

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU LEVEZOU / www.triathlon-du-levezou.fr

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHATEAU DE CHANTILLY 2018 / www.triathlonchantilly.com

ON INTERNATIONAL DU
ontblanc-triathlon.fr

ATHON DES SETTONS /
iathlon.com

THON DE MARQUISE /
ge.fr

ART-CROSSTRIATHLON
ontsportsevenements@

: CROSS TRIATHLON
www.vitteltriathlon.com/



RETRouvez nos pages



Progresser avec le chrono-entraînement

COURSES

OtillO des Iles de Scilly
Sidialles, une petite épreuve au grand potentiel

PAROLE D'EXPERT

Le chrono-entraînement

Photo Jacvan/Activ'images





ILES DE SCILLY

JUSTE INCROYABLE !



PAR ORGANISATION **PHOTOS** ED MARSHALL / ÖTILLÖ



«*Cette course et cet endroit sont incroyables! Nous avons tous souffert aujourd'hui et nous ne savions pas jusqu'à la fin si nous allions le faire. Le parcours et le niveau de course étaient angoissants et un véritable destructeur pour notre corps. La variation dans le terrain vous use. C'est incroyablement beau!*», déclarait Pontus Lindberg après avoir terminé en tant que vainqueur avec George Bjälkemo (SWE), Team Garmin.

Les îles de Scilly, dans la côte de Cornouailles dans le sud-ouest de l'Angleterre, est considérée comme une perle rare. C'est un archipel d'îles dans l'Atlantique avec une flore très diversifiée. Les îles de Scilly sont une destination de rêve pour une course de natation ÖTILLÖ. Il ne fait aucun doute que les îles de Scilly sont à la hauteur de la demande d'ÖTILLÖ d'avoir des courses uniques dans des lieux uniques !

Le parcours de 37,2 km de la course ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly World Series est aussi difficile que possible. La mer était assez calme, cependant la température de la mer à 14 degrés zappe l'énergie des coureurs pendant la plus longue traversée de nage de 2 450 mètres. Ajoutez à cela le flux de marée pendant la course et cela devient un défi pour tout le monde. La marée a changé de 3,5 mètres pendant la course. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu mais reste un très grand défi. La majorité des pistes sont sur des sentiers techniques le long des côtes magnifiques des îles.

Plusieurs équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les trois coupures. Certains ont dû malheureusement abandonner en cours de route. Les meilleures équipes se sont poussées les unes les autres, se poursuivant dans un groupe serré jusqu'à la ligne d'arrivée. Le niveau de compétition a vraiment explosé !

Dans toutes les épreuves de la série mondiale SWIMRUN d'ÖTILLÖ, les équipes concourent par paires. Travailler sagement avec votre partenaire est décisif. Utiliser les forces de l'autre va repousser les limites. L'expérience de l'équipe est incomparable et ne peut être pleinement comprise par ceux qui l'ont pratiquée, et fait partie de la raison pour laquelle swimrun connaît une telle popularité.

143 équipes de 2 venant de 17 nations différentes se sont rendues aux îles Scilly pour participer aux ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly, une qualification pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun dans l'archipel suédois à la clé.

ÖTILLÖ SERIES

La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, les ÖTILLÖ Sprint Isles of Scilly, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue et plus difficile mais dans un format plus petit. Cette course comptait 96 équipes enregistrées sur un total de 17 nations.

Les huit meilleures équipes des ÖTILLÖ Swimrun Isles of Scilly se qualifient pour le championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018, le 3 septembre 2018 dans l'archipel de Stockholm; top 3 hommes, top 3 mixtes, top 2 femmes.



TOP 3 DES RÉSULTATS ÖTILLÖ SWIMRUN ISLES OF SCILLY, 10 JUIN 2018



Hommes

1. George Bjälkemo et Pontus Lindberg (SWE) Équipe Garmin
2. Nicolas Remires et Guillaume Heneman (FRA) Team Envol
3. Stefano Prestinoni et Fredrik Axegård (SWE) Équipe Swimshop.se

Mixte

1. Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE), Thule
2. Ben Martin et Rhian Martin (GBR) Précision Hydration UK
3. Julien Antoine et Camille Marchand (FRA) Ulteam

Femmes

1. Fanny Danckwardt et Susie Moonan (SWE) Équipe Envol
2. Annika Ericsson et Elisabet Pärsdotter Westman (SWE) Lag PärEric
3. Helene Maalinn (EST) et Michelle Nyström (SWE) Équipe Garmin

LOUEZ VOTRE COMBINAISON DE SWIMRUN



OÙ QUE VOUS
SOYEZ EN FRANCE !

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.

Swimrunland est le seul site français de vente en ligne et de location totalement dédié à la pratique du Swimrun depuis 2016.



DES MODÈLES TECHNIQUES ET ACTUELS

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.



VOTRE LOCATION REMBOURSÉE

L'expérience swimrun vous a séduite !

Si vous commandez chez nous votre combinaison swimrun, 15 jours maximum après votre location (quelque soit la marque ou la gamme hors promotions) nous vous déduisons le montant de la location 1 week-end.



CONTACTEZ-NOUS

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

09.62.19.34.51
location@swimrunland.com

TARIFS 2018

1 Week-End : **55€**

2 Week-End : **75€**

4 Week-End : **100€**

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





SIDIAILLES

UNE PETITE ÉPREUVE AU GRAND POTENTIEL



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ORGANISATION



Dans un site où la nature est reine, le club de triathlon Sud 18 organisait le 2 juin dernier son premier swimrun. L'épreuve a séduit les concurrents et gagne vraiment à être connue.

Le challenge était de taille, mais le club organisateur n'a pas démerité. Sidialles, dans le Cher, est un petit bourg de quelque 300 âmes. Un écrin de nature où il fait bon se ressourcer et désormais, s'adonner à la pratique du swimrun.

Le 2 juin dernier, le magnifique plan d'eau est en pleine ébullition. Vingt binômes de swimrunners s'échauffent avant de prendre le départ des deux courses : un S (1,7 km de natation et 6,9km de course à pied) et un M (3,4 km de natation et 13,8km de course à pied). Une première fois très attendue de tous. « *C'est un territoire où il n'y a rien. La Communauté de communes Berry grand-sud nous avait sollicités pour dynamiser son territoire et plus particulièrement son très beau plan d'eau* », souligne un membre du bureau.

Des équipes mobilisées

Organiser un tel événement relevait donc de la prouesse. Seules 20 équipes sont venues découvrir ce site incroyable là où l'organisation en attendait 50. Mais qu'importe, sur les réseaux sociaux, le swimrun de Sidialles a reçu une pluie de félicitations. « *Super moment sur le swimrun. Une première fois pour moi, mais pas pour mon binôme. Des paysages magnifiques* », commente Patrice Jenin.

Les bénévoles, mobilisés en masse, sont également plébiscités par les participants. En plus de cela, les conditions météorologiques de la journée étaient plus qu'optimales avec une eau filtrant avec les 22°C et une température extérieure à 25°C.

Petit bourg excentré du reste du monde, Sidialles a tout de même convaincu des aficionados du swimrun et même des néophytes qui y ont pris goût. « *Nous sommes un peu loin de tout et des équipes sont venues. Nous avons juste eu très peu de gens*

RECIT



du coin en termes de participants », souligne Nathalie, du club de triathlon.

Avide d'aventure et de sport, le club de triathlon entend réitérer l'événement l'année prochaine avec comme premier objectif : convertir les gens de la région aux plaisirs multiples du swimrun.



Le rendez-vous est d'ores et déjà donné pour 2019, probablement lors du même week-end, rien n'est encore fixé à l'heure où nous écrivons ces lignes.

A vos entraînements pour tenter de battre le record d'1h42' détenu par Yannick et Benoît Ribouton pour le S et le record de 02h43' détenu par une équipe mixte pour le M avec, Julien Lafeuille et Julie Burlaud.

Web :

trisud18.onlinetri.com

Tous les résultats sur :

<http://swimrun-et-trail-de-sidialles.strikingly.com>

Facebook :

Swimrun et Trail de Sidialles



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

CONSEIL DE PRO





LE CHRONO-ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



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



Le rythme de vie d'un swimrunner, comme tout être humain est composé d'une alternance entre des périodes de travail et de récupération. Ces phases sont plus ou moins intenses et longues selon les conditions extérieures et les moments de la journée. Il existe une différence interindividuelle conséquente selon leurs capacités physiques et mentales. En effet, certaines personnes sont plus efficientes le matin, d'autres le soir... Lors des modifications de cycle (changement d'horaire, décalage horaire, vacances, reprise du travail, travail nocturne ...) on remarque que certaines personnes s'y adaptent mieux que d'autres.

L'analyse et la connaissance scientifique de la chronobiologie est primordiale lorsque l'on construit un plan d'entraînement swimrun. Les athlètes doivent connaître l'incidence des moments de la journée sur leur potentiel athlétique et psychologique afin d'optimiser leur performance et la pertinence de leur contenu d'entraînement. On parle alors de chrono-entraînement.

CHRONOBIOLOGIE

La chronobiologie peut être caractérisée comme la science des rythmes biologiques humains et l'étude des adaptations physiologiques et mentales issues des phénomènes temporels. Pour répondre à ces variations, l'organisme met en place des modifications biologiques. Il existe un enchaînement de pics et de creux de certains marqueurs, que l'on appelle généralement programmation temporelle tels que les cycles circadiens (24H environ), ultradiens (quelques minutes à plusieurs heures) ou d'autres cycles plus longs (mois, saison, année).

Le cycle circadien humain est d'environ 25H, c'est pour cela qu'il est courant de décaler l'heure du coucher en l'absence de contraintes sociales. Cela explique aussi la plus grande difficulté à

CONSEIL DE PRO

récupérer lors d'un voyage vers l'est car il faut se coucher plus tôt. Un changement d'horaire d'été engendre des adaptations à long terme pour un paramètre tel que la température corporelle et 2 à 3 jours pour les niveaux de vigilance et les cycles veille-sommeil. A noter que l'horloge biologique diminue avec l'âge engendrant une heure du coucher plus précoce.

HORLOGES BIOLOGIQUES

Deux types d'horloges régissent le rythme humain. L'une concerne l'inertie au changement avec des rythmes peu sensibles aux modifications environnementales. Elle gère la régulation de la température corporelle, des sécrétions hormonales (dont cortisol) et du sommeil paradoxal. La seconde dirige les repères temporels et les adaptations rapides à l'environnement, avec notamment le sommeil profond et la production



d'autres hormones (dont l'hormone de croissance).

REGULATIONS PHYSIOLOGIQUES

D'un point de vue cardiovasculaire, la FC (fréquence cardiaque) varie de 5 à 15% au cours de la journée avec un pic vers 15H et un minimum entre 4 et 8H du matin. Pour une même intensité d'effort sous-maximal, la FC sera inférieure de quelques pulsations la nuit. Il s'agit d'un concept très sensible aux facteurs exogènes (nutrition, sommeil, climat, posture ...). Les paramètres de volume d'éjection systolique, de débit cardiaque, de débit sanguin ou de pression sanguine évoluent dans les mêmes proportions.

L'évolution de la température corporelle est un facteur important pour la performance (temps de réaction, intensité de contraction, vitesse d'exécution ...) et la vigilance. Le creux est observé à 4H du matin puis la température croît au fil de la journée pour obtenir un pic à 18H (1°C de plus). C'est autour de cet horaire que le swimrunner sera le plus à même de performer.

Au niveau respiratoire, la VO2 est au plus bas la nuit vers 4H et peut rencontrer une fluctuation de 6% dans la journée. Des études ont montré que la VO2max est plus élevée l'été (peut être grâce à la hausse du niveau d'activité) et que l'entraînement vers 18H permet un meilleur développement de cette qualité.

REGULATIONS COGNITIVE

En matinée, les performances mentales et cognitives, que ce soit la mémoire, la concentration, la prise de décision ou encore la précision gestuelle sont de meilleure qualité. Les capacités de psychomotricité et de coordination sont optimisées en fin de matinée et fortement détériorées en début d'après-midi.



THE ORIGINAL
SWIMRUN BASE
SHORTY

HEAD



**COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE
ET CONFORTABLE**

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

**CONSEQUENCES
SUR LA
PERFORMANCE**

En hiver, la diminution de la lumière augmente la production de mélatonine facilitant l'apparition d'un état dépressif et d'une baisse de la motivation. Les niveaux de



performance en hiver sont donc impactés négativement.

Les records sont majoritairement battus en début de soirée lorsque la température corporelle est plus élevée. Pour les efforts aérobies longs d'intensité sous-maximale, les résultats sont meilleurs en milieu de matinée, alors que pour les efforts aérobies courts à haute intensité sont favorisés en fin d'après-midi.

La force maximale et les performances de puissance-vitesse-force sont optimisées en fin d'après-midi avec une variabilité significative du pic de force selon le moment de la journée. La vitesse de réaction est maximisée en fin de journée grâce à

une température supérieure et donc une vitesse de conduction nerveuse améliorée (+2,4m/s par degré supplémentaire). Les gains en force sont supérieurs avec des séances de développement en fin de journée.

**APPLICATIONS EN
SWIMRUN**

A partir des éléments présentés ci-dessus, des périodes quotidiennes d'entraînement peuvent être associées à un thème de travail précis. En effet, tous les contenus liés à la cognition et au mental (mémoire, coordination, psychomotricité, prise de décision et gestuelle technique)

devraient être réalisés en fin de matinée. Les séances de technique de nage, de transition ou de technique spécifique (descente en trail, gammes de foulées et de pied) seraient optimisées en les plaçant entre 10H et 12H. L'aérobie de longue durée à intensité modérée peut être effectuée aussi dans de bonnes conditions en milieu de matinée.

Les entraînements en musculation, en vitesse ou en aérobie à haute intensité sont à privilégier en fin d'après-midi quand la température corporelle est la plus élevée.

Il est important de limiter la réalisation d'efforts intenses dans la soirée afin d'éviter l'augmentation trop importante de la température corporelle retardant l'heure d'endormissement et la qualité du sommeil paradoxal.

Avant et pendant l'application de ces recommandations au sein du processus d'entraînement en swimrun, il est essentiel d'analyser les performances et les préférences biologiques et psychologiques de chaque swimrunner afin d'adapter au mieux l'articulation de l'entraînement en fonction des différences interindividuelles de cycles biologiques.

| | <u>Limiter</u> | <u>Privilégier</u> | <u>SwimRun</u> |
|------------------|--|--|--|
| <u>00H - 10H</u> | Tout type d'effort | Sommeil et récupération | Sommeil et récupération |
| <u>10h - 12H</u> | Musculation (endurance de force, force maximale, puissance) | Technique, tactique, mentale, gestuelle Coordination, psychomotricité Aérobiose longue durée à intensité sous-maximale | Technique de nage et de course (appuis, descente) Capacité aérobiose spécifique swimrun ou trail ou natation Transition Utilisation du matériel |
| <u>12H - 16H</u> | Tout type d'effort | Récupération | Récupération |
| <u>16H - 20H</u> | Technique Tactique Mental | Energétique haute intensité Musculation | Séance second seuil ou VMA (course et/ou nage) Musculation Spécifique swimrun à haute intensité Vitesse de nage et de course |
| <u>20H - 00H</u> | Tout type d'effort | Sommeil et récupération | Sommeil et récupération |



Les réponses de l'organisme en fonction des horaires de séance est une notion entraînable notamment par l'habituation et la répétition d'effort sur l'horaire choisi. Pour préparer une compétition, il semble primordial de s'entraîner à horaire spécifique afin d'acclimater son organisme et optimiser sa préparation.

Le chrono-entraînement est un domaine peu connu et moyennement utilisé au quotidien. La connaissance de la chronobiologie, des spécificités et des sensibilités

individuelles concernant ces cycles est nécessaire pour mettre en place ce type de processus. Cette adaptation de programmation est pertinente lorsqu'elle correspond aux caractéristiques du swimrunner. Cela permet de faire concorder le swimrunner, son rythme de vie, ses rythmes biologiques, ses objectifs sportifs et son programme d'entraînement. Il convient donc d'essayer d'intégrer ce genre de considération dans la construction du plan de travail du swimrunner pour optimiser sa progression et être au plus près de ses besoins et de ses particularités.





O'XYrace®

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



Partenaire officiel



Partenaire média

LE PROGRÈS



Organisateur

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

