

TRIMAX

MAGAZINE

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

N°177

LE MOIS DES BLEUS

LES BLEUS

MONDIAUX DE HAMBOURG
MONDIAUX DUATHLON
MONDIAUX TRIATHLON LD
EUROPE A TARTU

MATOS

DOSSIER SPECIAL EUROBIKE
WINDTUNNEL BATTLE
NOS TESTS !

COURSES

IRONMAN FRANCFTORT
CHALLENGE ROTH
70.3 EDIMBOURG
CHTRIMAN
TRIGAMES DE CAGNES
TRIATHLON DE MARSEILLE

PAROLE D'EXPERT

PROGRESSER EN COL



WWW.TRIMAX-MAG.COM



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. Scionnes B32 277 370.

ŠKODA 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.

Edito

La France a vibré le 15 juillet dernier... à l'unisson derrière son équipe de France... l'équipe de France est devenue championne du monde de football et a décroché cette 2e étoile sur le maillot des Bleus. Nous faisions partie de ces millions de Français heureux et fiers de leur équipe nationale et prêts à fêter cette victoire. Nous sommes triathlètes mais nous aimons aussi les autres sports, nous avons suivi l'épopée des Bleus en Russie, nous avons vibré sur les mythiques routes du Tour de France célébrant les performances de nos Français, car le triathlète n'est pas exclusif :-) Mais en tant que triathlète nous avons vécu un mois de juillet particulièrement dense. Les triathlètes Français nous ont offert un festival et ce mois de juillet aura été vraiment le mois des Bleus ! Cassandre, Vincent en individuel à Hambourg, en relais avec Dorian et Léonie mais aussi Alexis, Elise, Mona, Yannick, Gwladys aux championnats d'Europe paralympiques à Tartu ou Pauline et Jessica en junior. Nous aurions aimé entendre la Marseillaise retentir le 14 juillet dernier au Danemark pour célébrer une victoire française aux championnats du monde ITU... Le Danemark qui n'a pas non plus porté chance à nos duathlètes qui espérait mieux qu'un seul titre (bravo Lucie) et une médaille d'argent (félicitations à Yohann). Le tableau aurait été trop parfait ? On ne peut pas se lasser de victoires et de couronnes mondiales.

Le mois de juillet s'achève avec une belle nouvelle aussi sur le circuit Ironman, 4 Français sont qualifiés pour Hawaii : Manon, Antony, Romain et Denis. Cyril et Jérémy devront obtenir encore des points.

Nous avons vécu un beau mois de juillet et si aout nous réservait aussi son lot de bonnes surprises : une Marseillaise du côté du Plan d'eau d'Embrun par exemple ?
On s'habitue toujours aux bonnes choses !

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Tommy Zaferes, Thierry Deketelaere

F.Boukla, Dmarquet, Organisation@Challenge-Mallorca, Jacvan, James Mitchell, Nicolas Geay, Tommy Zaferes, Laurent Jalabert, Franck Bignet, Janos M.Schmidt/ triathlon.org, Thierry Deketelaere, organisation Challenge Roth, organisation@Ironman, Wagner Araujo©ITU, Romuald Vinace, Thierry Gromik, Yann Foto, Jean-Baptiste Wiroth, Emma Bilham, Guilhem Lacaze, Sandra Fantini, Sandra Fantini et Gwen Touchais, Pierre Mangez / ÖTILLÖ Engadin, Geoffrey Memain, Fotolia et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

SPIDER LD1 AERO

SPEED
COMFORT
STYLE



kiwami

 kiwamitriathlon.com

YOU RACE, WE CARE.

Le N°1 du triathlon
en France



DESSIN DU MOIS





26



32



52

SOMM

COUP DE PROJO

12 CHALLENGE PEGUERA – MALLORCA

16 EMBRUNMAN

ZOOM SUR

20 BLEU, BLANC, ROUGE...

22 LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT

26 LE MOIS DES BLEUS !

32 CHAMPIONNAT D'EUROPE – TARTU (ESTONIE)

120 RENDEZ-VOUS DE ... AOÛT - SEPTEMBRE

MATÉRIELS

90 EUROBIKE 2018

102 ASTUCES AÉRODYNAMIQUES

110 ULTIME IPS BY SAILFISH

114 STOLEN GOAT : LA PERFORMANCE ET LE STYLE !



72



90



132

SWIMRUN

COURSES DU MOIS

38 CHALLENGE ROTH

44 IM FRANCFORT

52 IRONMAN EDIMBOURG

58 MONDIAUX ITU

66 CHTRIMAN

72 TRIGAMES

78 TRIATHLON DE MARSEILLE

CONSEILS

84 VÉLO : COMMENT PROGRESSER EN COI ?

SWIMRUN MAGAZINE

132 SWIMRUN URBAIN DE MARSEILLE

- SWIMRUN OTILLÖ

- GESTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

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

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 **33.700** Like



TrimaxMag

+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **5.300** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine

+ de **4.900** Like



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **300** 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 **1.700** Like



ActivlImages

Nouveau **2018**



ActivlImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **360** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

PHOTO DU MOIS



L'Allemagne est une nation de champions Ironman ! 8 couronnes ! Thomas Hellriegel (1997), Faris Al Suwaidi (2003), Christian Sprenger (2004), Christian Ochs (2005), Christian Sprenger (2006), Christian Ochs (2007), Christian Ochs (2008), Sebastian Kienle (2010), Jan Frodeno (2011), Jan Frodeno (2012), Jan Frodeno (2013), Jan Frodeno (2014), Jan Frodeno (2015), Jan Frodeno (2016) et Sebastian Kienle (2017).



an. Sur cette photo, 6 champions du monde IM et Ilan (2005), Normann Stadler (2004 / 2006), Patrick Kienle (2014)

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX MAGAZINE



Challenge



CHALLENGE PEGUERA - MALLORCA

**UN PETIT COIN DE
PARADIS POUR
CLÔTURER LA SAISON !**

Majorque, on l'aime pour des raisons différentes. Certains pensent à son environnement privilégié, d'autres à climat magnifique, certaines personnes optent pour sa richesse culturelle et pour ses loisirs, d'autres aiment sa gastronomie reconnue quand enfin certains rappellent que c'est juste l'île parfaite pour clôturer une saison de triathlon. Bonne nouvelle : ils ont tous raison !

Il y a bien quelque chose de spécial à Majorque qui fait que tous ceux qui y viennent une fois n'ont qu'une seule envie : y revenir !

Étoiles de cinéma, athlètes, politiciens, familles, entrepreneurs célèbres, artistes internationaux, tous à la recherche de leur paradis personnel ... Cette île est un paradis naturel. Situé au cœur de la Méditerranée, Majorque est à quelques heures en avion de nombreuses villes d'Europe.

Et les triathlètes sauront trouver de nouveaux trésors qui feront une fois encore la promotion de cette île.

Le triathlon half distance de Challenge Peguera Mallorca offre des plages dorées, des collines majestueuses. Le village de Peguera, situé sur la côte ouest de Majorque, à seulement 20 minutes de Palma, accueille le Half Challenge Peguera Mallorca, la parfaite fin de saison pour les athlètes européens.

Peguera Mallorca



Vous souhaitez encore plus de raisons ?

- Découvrir des parties les plus étonnantes de l'île de Majorque : vous nagerez sur l'une des plus belles

PHOTOS ORGANISATION@
CHALLENGE-MALLORCA



COUP DE PROJO



plages de la Méditerranée, vous atteindrez avec votre vélo jusqu'à 70 km/ h dans certains segments du parcours et vous courrez le long de la promenade de Peguera sous les

applaudissements d'une foule toujours très nombreuse. Les parcours Challenge Peguera-Mallorca se distinguent non seulement par leur beauté mais pour leur rapidité, leurs contrastes et leur sécurité.

- Entre sport et vacances pour marquer la fin de saison : Profitez de la natation sur les plages avec une température de l'eau encore très agréable, explorez les sentiers qui vous emmènent le long de la magnifique Serra de Tramuntana, chaîne de montagnes, découvrez les 14 villes de Calvia à vélo et laissez-vous entraîner par les nombreuses offres



réservées aux vacanciers. Bref, vous pourrez profiter tout au long de votre séjour !

- Des événements parallèles pour tous (famille, amis ...) : dans le but de fournir une expérience globale aussi aux accompagnants !

Il n'est donc pas étonnant que la devise de l'organisation soit : «TOUT POUR LES ATHLÈTES»

Tout est dit ! Ne manque plus que la date ? Le 20 octobre 2018... Début des vacances de la Toussaint ☺



Triathlon in the Heart of the Alps



CHALLENGE
KAI SERWINKL-WALCHSEE
wearetriathlon!

02.09.2018

www.challenge-walchsee.at

1,9 KM
SWIM

90 KM
BIKE

21 KM
RUN



COUP DE PROJO



Charlotte Morel s'alignera sur l'EmbrunMan la victoire en ligne de mire



EMBRUNMAN

L'ANNÉE TRICOLORE ?



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



2018, l'année des Bleus ? Et pourquoi ne pas surfer sur cette belle vague et voir un Français ou une Française (voire les deux) briller sur l'épreuve mythique embrunaise qui fêtera sa 35e édition ? Une victoire tricolore attendue depuis 2011 chez les hommes où Hervé Faure s'était imposé et depuis 2013 chez les dames avec la victoire de Jeanne Collonge.

Si vous parlez du 15 août à un triathlète, plus qu'un jour férié, cela évoque surtout l'EmbrunMan. Course autoproclamée depuis 34 ans comme la course la plus difficile au monde de part le dénivelé (5000m) qu'elle propose tant à vélo qu'en course à pied.

Embrun c'est tout d'abord une ambiance, cette atmosphère particulière : un millier de concurrents et de spectateurs présents sur le plan d'eau vivent en communion à 6 heures du matin au moment du coup de départ et de la natation aux flambeaux. Quand les participants se lancent sur les 3,8 km de natation il fait encore nuit noire. Le jour sera levé quand les concurrents en auront terminé. C'est une première particularité... Mieux vaut s'y préparer pour ne pas rebrousser chemin dès le départ. C'est une donnée à appréhender pour ne pas être pris au dépourvu.

Et puis il y a ce parcours vélo. Digne d'une étape de Tour de France. Une première boucle vers Réallon, Saint Apollinaire avant de replonger vers Savines le Lac et retour à proximité du plan d'eau. Un rond point vers les Orres bondé, un dernier bain de foule avant une longue ascension vers l'une des difficultés du parcours : le Col de L'Izoard. Un col classé hors catégorie, un col mythique du Tour de France. Il a d'ailleurs renoué l'an dernier avec la Grande Boucle. Un col dans lequel les spectateurs présents vous portent vers un sommet où généralement le climat estival a laissé place à fraîcheur automnale dans le meilleur des cas (voire hivernale). Un arrêt pour un petit ravito perso,

l'occasion de manger du solide et rompre avec la monotonie des barres et des gels. Coupe vent ou feuilles de papier journal, chacun sa méthode pour se protéger du vent glacial qui vous saisit sur la longue descente de l'Izoard. Les novices penseront avoir fait le plus difficile. Les plus aguerris se rappelleront qu'il reste encore deux parties de taille : la côte du Pallon et le col du Chalvet. Pour la première très courte et très raide, pour le second, long et qui laisse des traces après les 170 km déjà parcourus.

Une fois le Chalvet franchi, la descente vers le plan d'eau sera rapide pour une arrivée à T2 pour s'engager sur le marathon... Loin de tout repos lui aussi !



COUP DE PROJO



Le croate Andrej Vistica sera également sur la ligne de départ en favori



3 boucles dans le village d'Embrun où la foule est encore bien présente tout au long du parcours et notamment dans la bosse qu'il s'agira d'affronter à 3 reprises ! Une fois le marathon accompli, les concurrents pourront dérouler leur effort vers la finishline. Enfin...

Côté élite, le tenant du titre et recordman du nombre de victoires sur l'épreuve, Marcel Zamora avait annoncé l'an dernier lors de sa victoire qu'il ne prendrait plus le départ de ce rendez-vous. Il aura marqué le palmarès de cette épreuve avec 6 victoires pour de longues années. Sa succession est ouverte. Et elle pourrait peut-être venir d'un Français ? En effet, résidant depuis quelques mois sur Embrun et pensionnaire du club local, Romain Guillaume a coché cette échéance depuis des mois sur son calendrier. Depuis qu'il est qualifié pour Hawaii, il a pu se consacrer exclusivement à la préparation de son premier

EmbrunMan. Outre sa préparation minutieuse menée sous la houlette de son entraîneur Luc Van Lierde, il pourra également compter sur les astuces de son ancien coach Yves Cordier qui sera lui aussi au départ ! Avec 5 victoires au compteur, Yves connaît bien l'EmbrunMan. Il pourra prodiguer de précieux conseils à Romain. Une participation surprise et tout aussi surprenante pour le principal protagoniste qui montre qu'à 54 ans, on peut encore bénéficier d'une certaine insouciance ! *« J'ai reçu une demande de Gérald Iacono me demandant si je pouvais venir participer et là je ne sais pas pourquoi le choix du Mois ne m'excitait pas vraiment, alors pourquoi ne pas revivre des choses qui ont été pour moi de grands moments. Mon souhait est d'en profiter pour revivre tous les souvenirs que j'ai connus sur cette course, le réveil du jour de course, cette atmosphère particulière dans le parc à vélo alors qu'il fait nuit et ce départ où l'on devine à peine les premières bouées ! Puis ce public et la course ... »*

Côté masculin, à noter la participation de deux pointures et habitués de l'épreuve : Andrej Vistica et Victor Del Corral.

Chez les féminines tricolore, Charlotte Morel a annoncé sa participation il y a quelques jours. Deux podiums en deux participations, elle vise désormais la victoire ! Elle aura notamment face à elle Carrie Lester qui a déjà remporté la victoire. Tine Deckers tenante du titre n'est pas annoncée au départ.

L'EmbrunMan sera précédé le dimanche 12 août par le triathlon courte distance. Le Sprint initialement prévu lundi 13 a du être annulé en raison faute de gendarmes présents pour sécuriser l'épreuve...

Plus d'infos sur :
www.embrunman.com

LE MYTHE



EMBRUNMAN

Le triathlon le plus difficile au monde

MERCREDI 15 AOÛT 2018

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



Dimanche 12 août	Distance M - Olympique	→ 6h50 Femmes / 7h00 Hommes
Lundi 13 août	Distance S - Triathlon des Légendes	→ 10h20 Femmes / 10h30 Hommes
Mercredi 15 août	Distance XXL - Embrunman	→ 5h50 Femmes / 6h00 Hommes



**BLEU, BLANC,
ROUGE...**

***RUBRIQUE DE*
*NICOLAS GEAY***

C'était le 14 juillet ! Alors qu'on attendait désespérément une victoire française le jour de la fête nationale sur le Tour de France, ou lors des Mondiaux ITU au Danemark, la bonne nouvelle est venue de Hambourg. Pas avec la même caisse de résonance certes, pas avec cinq millions de téléspectateurs et tous les médias du monde entier, mais le triathlon est venu apporter sa pierre à ce mois de juillet béni pour le sport français.

C'est d'abord arrivé de Cassandre Beaugrand. La jeune Française s'est offert la première victoire de sa carrière en WTS. Comme une grande, comme la future star qu'elle peut devenir, promise à une très belle carrière depuis longtemps par Frank Bignet qui l'a toujours comparée à Gwen Jorgensen, excusez du peu, depuis qu'il l'a vue éclore lorsqu'il était DTN. A condition qu'elle ne se perde pas en route et cela ne semble pas en prendre le chemin. La Marseillaise a donc retenti le 14 juillet à Hambourg grâce à notre pépite. Cela est passé inaperçu, certes mais ça s'est passé et ça se verra plus lorsque l'on rejouera notre hymne à Tokyo dans deux ans.

Bleu blanc rouge



Il y a eu aussi Vincent Luis. Notre taulier, notre leader, le boss.

Vince termine deuxième de cette WTS de Hambourg qu'il avait déjà remportée, derrière Mario Mola mais devant Johny Brownlee et Kristian Blummenfelt.

Le lendemain, il y eut ensuite le relais mixte qui a glané comme les Bleus du foot sa deuxième étoile en devenant champions du monde avec Léonie Périault, Dorian Coninx, Cassandre Beaugrand et Vincent Luis.

Le triathlon français au top, imité par le paratriathlon... Aux championnats d'Europe, Alexis Hanquinquant conserve son titre de champion d'Europe en attendant de se battre pour garder son titre mondial. Elise Marc l'a imité sans oublier les médailles de bronze de Gwladys Lemoussu, Yannick Bourseaux et Francis Mona...

Retrouvez le récit de ces performances dans ce Magazine, deux articles « PERSPECTIVES » dans lesquels Franck Bignet nous livre son analyse toujours très pertinente !

Alors, oui, ces titres et médailles n'ont pas soulevé la France comme la victoire des Bleus en Russie ni fait vibrer des millions de personnes comme le festival de Julian

Alaphilippe en montagne mais elles prouvent le niveau d'ensemble du triathlon français, son homogénéité et les perspectives qu'il offre.

Les Bleus peuvent gagner partout, chez les hommes, les femmes, en relais et en paratriathlon. Vous me voyez venir, car on les retrouvera aux Jeux de Tokyo dans deux ans déjà et c'est maintenant que les médailles olympiques se préparent. Et cette embellie amène également une vraie dynamique de groupe. Il n'y a plus que Vincent Luis, comme unique leader, mais toute une équipe capable de jouer les premiers rôles. Je parle pour l'aventure olympique. L'équilibre est encore instable mais le talent est là. Alexis Hanquinquant est une vraie valeur sûre et un potentiel leader pour Tokyo, Cassandre si elle s'affirme encore un peu plus pendant ces deux prochaines années peut aller très haut et l'équipe de relais doit continuer à être aussi solide. Il faut attendre de Dorian Coninx et Pierre Le Corre qu'ils élèvent encore leur niveau et on ira chercher beaucoup d'étoiles et de l'or du côté de Tokyo...



PAR NICOLAS GEAY
PHOTOS TOMMY ZAFERES



LAURENT JALABERT



france.tv
sport



LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT



PAR LAURENT JALABERT



L'été est lancé, et comme tous les mois de juillet depuis 16 ans, l'activité physique est très largement mise entre parenthèse.

Je quitte ma région montalbanaise fin juin pour me rendre sur les championnats de France cycliste. Les choses sérieuses commencent. Plus d'un mois sans mon équilibre, sans repasser par la maison.

Evidemment je prends avec moi mes affaires de piscine car j'ai vraiment en tête de pouvoir aller nager quelques fois.

Toujours rempli de bonnes résolutions avant chaque départ du Tour de France.

« *Cette année, je fais attention* »

« *Cette année, je suis sérieux, ligne de conduite impeccable pour ne pas trop souffrir en Aout lors de la reprise* ».

Et chaque année je me laisse emporter par cette ambiance de colonie de vacances avec les copains.

Nous sommes nombreux, tous les matins nous quittons la chambre d'hôtel pour en trouver une nouvelle le soir venu. Heureux de pouvoir prendre un minimum de temps à ce moment là pour prendre un repas digne de ce nom. Non pas que ce que nous mangeons le midi ne soit pas bon, bien au contraire !!! C'est excellent !!

Mais étant à l'antenne le midi à l'heure du déjeuner, c'est avaler sur le pouce entre deux commentaires. Difficile donc de prendre le temps d'apprécier les bonnes choses.

Les journées sont longues.

Les transferts pour nous mener chaque jour vers l'arrivée du lendemain ne nous permettent que très rarement de nous coucher avant minuit.

Pour pouvoir tenir le rythme et rester concentré, il faut que je dorme et que je puisse me reposer un minimum.

HUUB

RESEARCH | SCIENCE | REALITY

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



SPHERE SHORTS
109€

AERIOUS II
519€



ACCESOIRIES HUUB



WWW.HUUBFRANCE.COM

#FIRSTOUTTHEWATER



Les sorties natation jusque là sont inexistantes. Question logistique, avec un seul véhicule et des prises d'antenne dès le kilomètre 0, il faut être sur le pied de guerre de bonne heure.

La course à pied m'étant encore interdite, je n'ai pas pris le risque de prendre ma paire de Hoka pour ne pas me laisser tenter et risquer de me faire mal avant la cicatrisation complète de ma blessure.

Outre nos valises respectives à Eric, mon chauffeur et moi-même, le coffre de la voiture FranceTV est bien occupé par mon cher et tendre compagnon de route, mon vélo Look qui me réclame une sortie chaque jour.

Il sait que j'en ai besoin et je pense qu'il a besoin de tourner les roues lui aussi de façon régulière.

Malheureusement, je dois faire au jour le jour, en fonction des heures de départ des étapes.

Mon Tour de France à moi ?

Une belle sortie d'avant Tour de 136km. Du long en attendant que mes collègues arrivent sur place.

Une distance Half le jour J et le lendemain, avec un peu de dénivelé. Je me sens plutôt en forme ! en même temps, ça ne fait que commencer pour les coureurs. Pour moi, c'est déjà 10 jours passés loin de la maison mais nous ne sommes évidemment pas encore rentrés dans le vif du sujet.

Lors du jour de repos à Annecy, je me rends au magasin GoSport de la ville pour y effectuer une sortie vélo avec leurs clients. C'est désormais une habitude, un rendez-vous pris pour me permettre d'aller à la rencontre et de rouler avec des personnes qui me suivent et m'apprécient. Étant ambassadeur GoSport, je me fais un plaisir de passer ces moments là dans cet environnement décontracté et paisible.

Une petite sortie dans les Alpes de 73km et je pense que mon Tour de France sur deux roues va s'arrêter là. Peut-être que je prendrais le vélo pour rouler sur les routes de mon enfance lors de la journée de repos à Carcassonne. Mais rien n'est moins sûr, ma petite famille vient passer la journée sur Carcassonne et je compte aussi pouvoir en profiter avant la dernière ligne droite de cette super aventure. Un mois en immersion totale dans ce décor que l'on monte chaque matin et que l'on démonte tous les soirs. Un dispositif et une organisation que je trouve toujours aussi impressionnant.





LE MOIS DES **BLEUS !**

PERSPECTIVES

Dans le temple du triathlon mondial, les triathlètes français ont illuminé le week-end tant attendu par tous les triathlètes internationaux en décrochant le titre mondial en relais mixte, la victoire de Cassandre BEAUGRAND et la 2ème place de Vincent LUIS.

Cassandre BEAUGRAND victorieuse à 21 ans et 2 mois.

Cette victoire est historique pour une française sur la série mondiale et les podiums lointains d'Emmie CHARAYRON (2ème à Madrid 2010 et 3ème en 2011) et Jessica HARRISON (3ème à Madrid 2009). Cassandre franchit une belle étape dans son processus de progression mais cela doit le rester... une simple étape pour aller encore beaucoup plus haut. La canadienne Laura FINDLAY a également triomphé au même âge en 2010 à Londres avant de marquer le pas suite à de nombreux ennuis de santé.

Le mois des Bleus !



Gagner un 14 juillet dans une ambiance de Coupe du Monde de football met une saveur encore plus particulière et atypique. Atypique également car Cassandre n'a jamais levé les bras sur une Coupe d'Europe ou une Coupe du Monde avant de le faire sur le circuit de la Série Mondiale. Pour autant, bon nombre d'observateurs savaient qu'elle pouvait le faire à Hambourg ou ailleurs. Ce n'était qu'une question de moment. Gwen JORGENSEN, la championne olympique en titre a fait un tweet "clin d'œil" le soir même : « @CassandreBeaugr do you remember this race? Quiberon FGP 2015 I knew then there was WTS success in your future. Congrats »

Si forte et si fragile !

Lors de nombreuses compétitions nationales et internationales, Cassandre a laissé entrevoir ce que très peu de triathlètes ont su faire sans finalement transformer si souvent l'essai.

Lors de son passage chez les juniors, malgré un potentiel indéniable, elle a dû se contenter d'un titre européen en 2016 et une médaille d'argent au mondial 2014 derrière sa grande rivale, l'Allemande Laura LINDEMANN (2ème de la course du jour). Au mondial 2017 des moins de 23 ans, elle fait figure de favorite mais termine à une modeste 8ème place.

Si on y regarde de plus près, elle court ce jour-là en 34'30 le 10 km qui correspondait au 3ème temps chez les élites. Un peu plus tôt dans la saison, elle a dû se contenter d'une 10ème place au championnat d'Europe Elite en réalisant le meilleur temps pédestre avec 45" de marge sur le 2ème temps du jour. Rebelote sur la Série mondiale de Stockholm quelques semaines plus tard avec une 16ème place au général malgré le 2ème temps en course à pied.



PAR FRANCK BIGNET
PHOTOS JANOS M. SCHMIDT / TRIATHLON.ORG





Tout cela pour dire que Cassandre doit continuer à s'aguerrir, à amoindrir

ses faiblesses pour exploiter ses forces. Elle a le profil « Jorgensen »

à un âge plus précoce. L'Américaine avait un profil de coureuse avec de fortes aptitudes dans l'eau mais une cruelle faiblesse en vélo qui lui avait déjà coûté une première médaille olympique en 2012 à Londres. 2^{ème} du « Test Event » l'année précédente, elle avait terminé à la 38^{ème} place des Jeux après avoir été complètement dépassé durant les 40km du parcours cycliste.

Dorénavant, Cassandre va devoir continuer à travailler comme jamais le vélo pour diminuer les incertitudes de la course mais aussi adoucir ses adversaires sous peine de trop les agacer et être attaquée à tout va. Gwen JORGENSEN a su le faire, gageons que Cassandre y arrive également.

15'48 au 5km ...

Après une natation de premier rang, Cassandre est restée attentive sur le parcours sinuex à vélo. Sortir de l'eau devant les nageuses-rouleuses comme la double championne du monde 2016 et 2017, Flora DUFFY, lui permet de s'élancer devant et éviter ainsi les premières accélérations trop tranchantes pour elle à ce jour.

En partant avec la tête de course pour les 5km, les meilleures triathlètes mondiales savaient



cervélo



PERSONAL.
BEST.



2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

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



qu'il faudrait compter sur elle mais elles ne pensaient sûrement pas la voir s'envoler aussi rapidement et facilement.

A Hambourg, elle a écœuré l'élite mondiale. Seule Gwen JORGENSEN avait couru plus vite qu'elle sur le même parcours avec un 15'31 en 2013. Seulement, trois autres femmes ont cassé la barre des 16' : Erin DENSHAM en 15'50 en 2012, Emma JACKSON en 15'55 en 2014

et Vicky HOLLAND en 15'57 en 2015. Deux d'entre elles sont médaillées olympiques... de solides références ! Cassandre a su arriver en grande forme, prendre les bonnes décisions et l'incertitude du sport a été en sa faveur. Maintenant, son travail quotidien doit réduire ces incertitudes pour lui permettre de gagner en consistance pour triompher à nouveau et le plus souvent possible.

Vincent LUIS, triathlète de classe mondiale

Auteur de 11 podiums sur la série mondiale depuis 2012 dont 2 victoires, Vincent est en course pour un nouveau podium au classement général du Championnat du monde après sa médaille de bronze de 2015. Actuellement 2ème derrière Mario MOLA, il va devoir, à contrario de 2017, réussir sa séquence canadienne (Edmonton puis Montréal) avant de se rendre en Australie pour la Grande Finale. Mathématiquement, tout reste possible au lendemain de son podium allemand.

Deuxième sacre mondial pour les Bleus

Premier en 2015 et deuxième à 3 reprises en 2010, 2012 et 2014, cette Équipe de France avait grande allure avec 4 triathlètes de classe mondiale. Léonie PERIAULT, Dorian CONINX, Cassandre BEAUGRAND et Vincent LUIS ont délivré une prestation collective de grande qualité. Sans





être une surprise compte tenu de leur niveau en individuel, il faut, malgré tout, le faire le jour J.

Sur les 12 séquences de course, la France a été au rendez-vous sur 10 d'entre elles. C'est beaucoup mais cela montre qu'un titre peut vous échapper aussi facilement si vos 2 moments de fragilité sont exploités par la concurrence... la natation de Léonie et le vélo de Cassandre. Pour le reste, rien à dire, une maîtrise se dégage. Dorian et Vincent sont excellents dans toutes les dimensions du relais mixte. Ils peuvent être à la fois décisifs mais aussi corriger certaines séquences mal engagées.

2^{ème} nation au classement olympique provisoire de relais mixte, La France doit mettre à profit les compétitions les séparant de Tokyo

même si ce quatuor a très fière allure.

Pour être champion olympique, il faudra :

- Etre au contact permanent de la tête de course pour faciliter 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.

Allez les bleus et vivement la suite !!!







DES TITRES ET DES MÉDAILLES POUR LES BLEUS

CHAMPIONNAT D'EUROPE – TARTU (ESTONIE)



PAR FRANK BIGNET PHOTOS THIERRY DEKETELAERE



Paratriathlon: 5 médailles dont 2 titres pour Alexis HANQUINQUANT et Elise MARC

Toujours dans l'incertitude des catégories retenues pour les Jeux paralympiques de Tokyo qui devraient être connues d'ici la fin de l'année, la délégation tricolore avait, malgré tout, l'objectif d'aller chercher des médailles et de continuer à acquérir de l'expérience en compétition internationale.

Avec 5 médailles et des places au pied du podium, la prestation collective reste de qualité. Invaincu depuis le 24 juillet 2016 si on lui enlève son erreur de parcours en Italie cette année (4ème), Alexis HANQUINQUANT (PTS4) s'affirme comme le fer de lance de cette équipe en conservant son titre européen avec une marge d'1'20 sur son dauphin, l'Autrichien DREIER.

Le 2nd titre du jour revient à Elise MARC (PTS3) qui confirme ainsi son titre mondial 2017.

Pour le reste, la délégation se contentera du bronze même si ce métal a une saveur différente pour les 3 médaillés. Mona FRANCIS (PTWC) glane son premier podium international et se rapproche des meilleures, course après course. Yannick BOURSEAU, souvent habitué des podiums européens et mondiaux, retrouve enfin les joies du podium après une saison 2017 sans médailles lors des rendez-vous majeurs. Et enfin, la médaillée de bronze de Rio, Gwladys LEMOUSSU continue d'accumuler les podiums année après année. Pour autant, l'arrivée d'une ancienne nageuse paralympique, l'anglaise Claire CASHMORE termine 10" devant elle après l'avoir battu de 45" sur l'épreuve italienne d'Iseo-Franciacorta deux semaines auparavant. Gwladys va devoir élever son niveau si elle veut être médaillée au Mondial où elle retrouvera la championne paralympique, Grace NORMAN.



Deux autres français ont réalisé de belles courses au pied du podium : Alexandre PAVIZA (PTWC) termine à 45" de la médaille et Jules RIBSTEIN à 35" pour son premier Championnat d'Europe.

Junior : Pauline LANDRON et Jessica FULLAGAR perpétuent la tradition française.

De plus en plus de triathlètes disputent des Coupes d'Europe Junior pour acquérir une expérience

internationale et se jauger par rapport à la concurrence. Les 7 triathlètes représentant la France ont tous accumulé entre 6 et 10 compétitions depuis 2 à 3 ans. A ce titre, il faut féliciter les organisateurs français qui en ont accueilli et qui ont aussi contribué au parcours de formation de nos jeunes pousses : Châteauroux en 2015 et L'aiguillon-sur-mer en 2016.



Toutes ses épreuves européennes donnent des indications partielles à des jeunes triathlètes qui manquent souvent de consistance, de régularité dans leur niveau de performance. Ils ont aussi des faiblesses et moins de maîtrise des

ZONE3 

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





grands évènements. Tout cela amène à des championnats plus débridés, moins scénarisés et laissent de la place aux opportunistes. Ces courses révèlent, tous les ans, leurs lots de surprises. Pour exemple, l'anglaise Kate Waugh termine seulement 10^{ème} alors qu'elle avait gagné l'Euro 2017 et pris l'argent au Mondial de la même année.

Des françaises aux avants postes

4^{ème} à la sortie de l'eau, Jessica FULLAGAR, connue pour ses qualités cyclistes, fait alliance avec la suisse Anja WEBER (6^{ème} au final) pour s'isoler en tête de course. A deux, ce sera difficile de résister face au peloton, elles auront eu le mérite de tenter mais la récompense est trop faible : 25" à la 2^{nde} transition soit un avantage de 5" au km apparaît comme insuffisant compte tenu des efforts consentis sur les 20km en vélo. Reprise à mi-course par Pauline

LANDRON, la future championne d'Europe, elle aura bien tenu pour rééditer sa 3^{ème} place de 2017.

La pensionnaire du Centre Régional d'Entraînement de Reims piloté par Maxime HUTTEAU, Pauline LANDRON s'impose en réalisant le meilleur temps pédestre. Elle réalise un temps quasi identique aux 3 premières de la course Elite. Elle confirme ainsi son bon début de saison avec les titres nationaux, sa victoire à Quarteira (Portugal) fin mars et sa 4^{ème} place à Holten quelques semaines avant l'Euro.

Accompagnées par Célia MERLE (7^{ème}), nul doute que Pauline et Jessica auront à cœur de briller en terre australienne mi-septembre au Mondial pour continuer de grandir, d'apprendre et se construire un avenir dans les catégories supérieures.

A l'inverse des filles, les deux premières places ont été acquises

par des fuyards à vélo. Le Norvégien THORN et l'Allemand HELLWIG ont trusté le podium complété par le Hongrois LEHMANN, auteur du meilleur temps pédestre.

Après l'abandon du Champion de France Junior, Arthur BERLAND lors du 2^{ème} tour vélo, les 3 autres Français ont rendu une copie propre mais insuffisante pour monter sur le podium : Valentin MORLEC (6^{ème}), Paul GEORGENTUM (8^{ème}) et Boris PIERRE (9^{ème}). Ils sont tous les 4 retenus pour le Mondial avec le même état d'esprit que les filles. D'ici là, l'entraîneur du Pôle Espoirs de Boulouris, Mickaël AYASSAMI saura trouver les mots pour analyser la course estonienne et être au rendez-vous mi-septembre avec une opposition encore supérieure.

Le lendemain, la France termine une nouvelle fois sur le podium à la 3^{ème} place à l'occasion du relais mixte derrière le Portugal et l'Allemagne.

Place			Pays	Nat	T1	Vélo	T2	CP	TOTAL
1	Pauline	Landron	FRA	00:10:08	00:01:25	00:30:52	00:00:31	00:17:26	01:00:25
2	Magdalena	Früh	AUT	00:10:13	00:01:26	00:30:46	00:00:35	00:17:43	01:00:45
3	Jessica	Fullagar	FRA	00:09:37	00:01:26	00:30:57	00:00:34	00:18:12	01:00:49
4	Roksana	Slupek	POL	00:10:01	00:01:33	00:30:52	00:00:35	00:17:58	01:01:01
5	Erin	Wallace	GBR	00:09:41	00:01:27	00:31:19	00:00:38	00:18:02	01:01:09
6	Anja	Weber	SUI	00:09:35	00:01:28	00:30:57	00:00:36	00:18:48	01:01:26
7	Celia	Merle	FRA	00:09:51	00:01:30	00:31:06	00:00:35	00:18:31	01:01:35
8	Kristina	Jesenska	SVK	00:09:59	00:01:30	00:30:59	00:00:36	00:18:31	01:01:37

Place			Pays	SWIM	T1	BIKE	T2	RUN	TOTAL
1	Vetle Bergsvik	Thorn	NOR	00:09:03	00:01:19	00:27:23	00:00:33	00:15:40	00:53:59
2	Tim	Hellwig	GER	00:08:53	00:01:14	00:27:37	00:00:27	00:15:54	00:54:07
3	Csongor	Lehmann	HUN	00:08:50	00:01:18	00:28:07	00:00:32	00:15:27	00:54:16
4	Ricardo	Batista	POR	00:08:52	00:01:18	00:28:05	00:00:32	00:15:31	00:54:21
5	Maxime	Fluri	SUI	00:09:07	00:01:17	00:27:45	00:00:28	00:15:45	00:54:24
6	Valentin	Morlec	FRA	00:08:49	00:01:21	00:28:06	00:00:29	00:15:52	00:54:38
7	Romaric	Forques	ESP	00:09:04	00:01:18	00:27:53	00:00:32	00:16:00	00:54:49
8	Paul	Georgenthum	FRA	00:08:48	00:01:22	00:27:59	00:00:36	00:16:08	00:54:54
9	Boris	Pierre	FRA	00:09:06	00:01:18	00:27:51	00:00:30	00:16:07	00:54:54
DNF	Arthur	Berland	FRA	00:08:56	00:01:13	00:00:00	00:00:00	00:00:00	DNF

Elite : les Français ont privilégié Glasgow

Organisé pour la première fois en 2016 à Châteauroux mais souvent boudé par les meilleurs européens dont les Français, la course Elite a du mal à prendre sa place dans un calendrier international déjà trop dense.

Partenaire d'entraînement des frères BROWNLEE à Leeds, le Slovaque Richard VARGA se rassure en triomphant après plusieurs saisons en demi-teinte sur la série mondiale où il se situe régulièrement aux alentours de la 20ème place.

Chez les femmes, la jeune anglaise de 23 ans, Sophie COLDWELL s'impose assez facilement après sa 2^{ème} place de 2017. Favorite au regard de ses performances de l'année sur la série

mondiale (12^{ème} à Leeds), elle aura fort à faire à Glasgow sur le format supérieur avec une concurrence

européenne (françaises y compris) enfin au rendez-vous début août.

“

Pauline LANDRON s'impose en réalisant le meilleur temps pédestre



RECIT

new balance





LE GRAND CHELEM POUR SEBASTIAN KIENLE

CHALLENGE ROTH



PAR ORGANISATION **PHOTOS** JAMES MITCHELL©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAGAZINE



La carrière de Sebastian Kienle est maintenant complète !

Le champion du monde IM 2014, deux fois champion du monde sur 70.3 et vainqueur des championnats d'Europe IM à Francfort a maintenant ajouté le dernier triathlon du «Big 4» à son palmarès. Le triathlète de 33 ans a remporté le DATEV Challenge Roth après un troisième essai. Et le tout en assurant le spectacle devant une foule toujours très nombreuse !

Kienle a profité de trois facteurs. Tout d'abord, lors de la natation qui était considérée comme sa discipline la plus faible, il a été en mesure de conserver l'avantage. Deuxièmement : pendant le parcours vélo, il a dû faire face à des Australiens, Cameron Wurf, cycliste hors pair. Et troisièmement : les conditions étaient tout simplement idéales ! Un soleil radieux, des températures agréables et, comme d'habitude, une organisation de premier plan à travers TEAMCHALLENGE et leurs plus de 7500 aides et bénévoles.

Le temps s'est arrêté à 7:46:23 heures pour Sebastian Kienle. Les seuls athlètes qui ont été les plus rapides ont été Jan Frodeno avec son record du monde en 7h35'39 heures en 2016 et Andreas Raelert en 2011 avec un temps de 7h41'33.

Même derrière Kienle, on compte des performances. Andreas Dreitz a permis le doublé allemand après avoir terminé deuxième en 7:53:06 pour sa deuxième course sur longue distance ! L'Américain Jesse Thomas (7:54:38 heures) et le vice-champion de l'année dernière, l'Anglais Joe (7:56:57





heures), ainsi que l'Australien, Cameron Wurf (7:58:17 heures) et le Sud-Africain James (7:59:15 heures) ont tous signé un sub-8 !!

Sebastian Kienle ne s'attendait à rien de plus ou rien de moins que de gagner la course. «C'était incroyablement difficile, mais c'était aussi incroyablement génial», a déclaré l'ancien champion du monde quelques minutes après avoir franchi la finishline. Et aux spectateurs dans

le stade débordant: *«J'espère que vous pourrez tous vivre quelque chose comme je l'ai fait aujourd'hui une fois dans votre vie».*

Course femmes : le suspense jusqu'à la finishline

Et la course féminine n'était pas en reste ! Alors qu'on s'attendait à une domination de l'Anglais Lucy Charles qui multiplient les victoires, la course en a été autrement.

L'athlète de 24 ans a battu le record de natation et a mené la compétition sur les 180 kilomètres du parcours de vélo.

Mais Daniela Sämmler s'est frayé un chemin derrière Charles seconde par seconde. Après la natation, elle n'était derrière que de 7 minutes. Après le vélo, c'était la moitié de ça.





27-28.10.2018

**Don't miss the Best Race in Italy!
Choose between Sprint, Half or Relay.**



**Be part of it. Register at:
fortevillagetriathlon.com**

REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSOCIAZIONE DI TURISMO, MIGRATORI & COMMERCIO
ASSOCIAZIONE DI TURISMO, MIGRATORI & COMMERCIO

SARDEGNA



Et lors du dernier marathon, elle a contrôlé - augmentant la vitesse au kilomètre 21. Peu de temps après, sa concurrente était en vue et sept kilomètres avant la ligne d'arrivée, elle l'a dépassée avant d'être victime de crampes au cours des cinq derniers kilomètres, Lucy Charles ne s'est pas laissée ébranler. Et de derrière un autre coureur fort, Kaisa Sali de Finlande a continué à se rapprocher dangereusement.

La course n'a été décidée que dans les derniers kilomètres. Daniela Saemmler a remporté la victoire avec

9 secondes sur Lucy Charles épuisée à l'arrivée.

Une course qui restera dans l'histoire de la course. Il y a 14 ans, Lothar Leder, a «éliminé» l'Australien Chris McCormack après un dernier sprint sur la ligne d'arrivée.

Avec Lucy Charles (8:43:51 heures), Kaisa Sali (8:46:49 heures), Laura Siddall (8:48:42 heures) et la favorite des spectateurs, Yvonne van Vlerken (8:54:40 heures) quatre autres les athlètes sont restés sous la barrière des 9 heures.





Une édition 2019 sold-out

Au total, 3400 concurrents en individuel et 650 relais ont participé au DATEV Challenge Roth. Si l'on prend en compte toutes les compétitions supplémentaires (Womens Run, Nightrun, Junior-Challenge, Challenge-forAll et la course des enfants), alors le Triathlon-Week-end a mobilisé plus de 10 000 hommes, femmes, jeunes et enfants !!! DATEV Challenge Roth, une expérience à vivre !

A noter qu'une fois encore, les places pour l'édition 2019 se sont arrachées pour le 7 juillet 2019 en individuel comme en relais. Les listes d'inscription seront à nouveau ouvertes le 6 décembre à midi, afin d'allouer les derniers billets restants. Pour chaque billet vendu le 6 décembre, 50 euros seront reversés à une œuvre caritative.

“ DATEV Challenge Roth, une expérience à vivre !





Le roi Jan est de retour et s'adjuge une nouvelle victoire sur Francfort



IMBATTABLE **FRODENO ?**

IM

FRANCFORT

PHOTOS JAMES MITCHELL©ACTIV'IMAGES
POUR TRIMAX-MAG



En début de saison, après l'IRONMAN 70.3 OceanSide, nous avions écrit que Jan Frodeno n'avait dans sa tête que le Championnat du Monde IRONMAN et oublier ainsi sa terrible déconvenue de Kona 2017. Après un duel remporté sur Lionel Sanders en Californie, Jan Frodeno a affirmé sa suprématie en remportant l'IRONMAN 70.3 Kraichgau devant Patrick Lange. FRODENO 2 – CONCURRENCE 0 ! Ils se retrouvaient à nouveau à Francfort...

Le Championnat d'Europe Mainova IRONMAN Francfort est un événement à part. Avec plus de 3000 athlètes et une ligne d'arrivée incroyable, cet IRONMAN offre chaque année un combat de titans chez les professionnels. A 3 mois du Championnat du Monde IRONMAN à Kona, le duel entre Jan Frodeno et Patrick Lange allait être un bon indicateur sur l'état de forme de chacun. L'occasion également de prendre de la confiance sur l'adversaire.

Frodeno impressionne sur le point fort de son adversaire !

Venant du courte distance et champion olympique en 2008, Jan Frodeno est habitué à sortir devant en natation. C'était sans compter sur Josh Amberger ! L'Australien a terminé les 3.8km de natation sans combinaison en 46'53, reléguant ses poursuivants dont Frodeno et Lange à près de 2 minutes. Comme à l'IRONMAN France Nice,



la course était diffusée en direct sur IRONMAN Now – Facebook, et la majorité des discussions tournaient autour du duel germanique, en oubliant les talentueux Amberger, Nilsson ou encore Butterfield.

Sur le parcours vélo, Josh Amberger dominait les débats sur la première moitié de course avec 4 minutes d'avance, alors que le groupe de chasse semblait se regarder, hésitant sûrement à prendre les risques pour aller chercher le titre de Champion d'Europe. Au moment d'attaquer le second tour, Jan Frodeno a décidé d'imposer un rythme plus élevé pour réduire l'écart en T2 avec le leader et c'est avec intelligence que Frodissimo, Patrick Lange et Patrick Nilsson ont alors posé le vélo à quelques secondes d'Amberger.

Le marathon allait donner son verdict sur cette course d'un niveau exceptionnel, avec les spécialistes de la discipline. Au kilomètre 21, l'écart était de moins de deux minutes entre les deux Allemands. Patrick Nilsson pointait à 5 minutes. Nous ne retrouvions pas le démoniaque Patrick Lange sur ce marathon et Jan Frodeno, tenu au courant par ses proches du déroulé de la course, a alors imprimé un rythme soutenu mais en gestion pour terminer le marathon en 2h39, s'adjugeant le titre de Champion d'Europe IRONMAN ! Du côté de Patrick Lange, la fin de course se révélait très difficile, laissant impuissant, le





Suédois Nilsson prendre la deuxième place.

Force est de constater que Frodeno a pris un ascendant psychologique sur la concurrence et qu'il est dans une forme olympique ! Peut-être trop

Patrick Lange n'a pas remporté son duel face à Frodeno et se classe 3^e

“Force est de constater que Frodeno a pris un ascendant psychologique sur la concurrence”



Patrik Nielssen réalise une course parfaite et monte sur la 2^e marche du podium

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

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



Daniela RYF a surclassé ses adversaires pour s'offrir une nouvelle victoire

tôt. Seul l'avenir nous le dira. Il a en tout cas envoyé un message fort aux Sanders, Kienle, Lange et consorts. FRODENO 3 – CONCURRENCE 0

RYF, un autre monde !

Que les professionnels masculins se méfient, Daniela Ryf n'est pas encore au sommet de son art et vient pourtant chatouiller les chronos des premiers. A seulement 38

minutes de Jan Frodeno, 30 minutes de Patrick Lange et quelques secondes devant Tyler Butterfield, la Suisse ne laisse aucune miette à ses adversaires et court seule, sur sa propre planète. D'ailleurs, nous pourrions nous demander si elle ne fait pas fuir les autres concurrentes. Le plateau féminin ne proposait pas un niveau aussi alléchant que celui des hommes.

Quoiqu'il en soit, cela n'est pas sur la partie natation que Daniela a fait la différence. Elle est sortie en 2^{ème} position avec Sarah True, spécialiste de la World Triathlon Series et nouvelle sur la longue distance. Derrière, Katja Konschak, Ewa Bugdol, Rachel McBride et Sarah Crowley allaient courir une autre course. Il faudra 30 kilomètres à vélo à Ryf pour reléguer ses poursuivantes à 5 minutes, 90 kilomètres pour s'offrir un écart de 15 minutes et 180 kilomètres pour s'octroyer





Tyler Butterfield devra encore aller à la chasse aux points pour se qualifier pour Kona

30 minutes d'avance sur le groupe des poursuivantes. Incroyable ! Sarah Crowley, Sarah True et Anne Haug ont pourtant réalisé une belle section vélo.

Avec autant d'avance, Daniela Ryf pouvait se permettre de gérer le marathon, qu'elle termina quand même sous les 3h. Sarah True et Sarah Crowley complètent le podium d'une course sans suspens mais historique.

L'anecdote.

Le lendemain de l'IRONMAN Francfort, Daniela Ryf, Josh Amberger et Jan Frodeno ont partagé une séance de natation ponctuée d'un 50x50m... Ces athlètes n'ont pas le temps de flâner.

“Ce n'est pas sur la partie natation que Daniela a fait la différence



DES FRANÇAIS CHAMPIONS D'EUROPE

Bravo à nos Français qui sont allés en Allemagne et remporté le titre de Champion d'Europe IRONMAN ! Belle performance de Matthieu Paolillo du Team Argon 18 qui remporte sa catégorie d'âge 30-34 ans avec un temps de 9h04'43. Nos félicitations également à Bénédicte Perron, qui pour son deuxième IRONMAN remporte la catégorie 18-24 ans.

Bénédicte, tu es Championne d'Europe IRONMAN en F18-24. Quel est ton ressenti quelques jours après ce titre ?

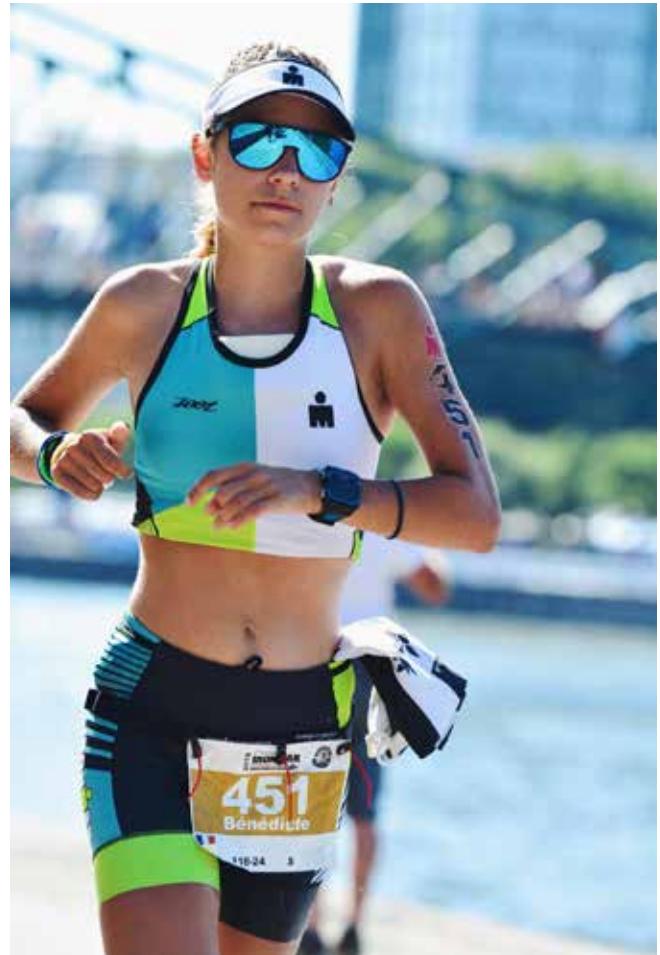
Je suis vraiment très heureuse de cette course. Un Ironman nécessite une longue préparation, et lorsque les efforts sont récompensés comme cela, on ne peut qu'être contente. Après quelques jours de repos, je pense déjà à mon prochain objectif, en octobre.

Tu iras représenter la France au Championnat du Monde IRONMAN à Kona, d'où te vient cette passion ?

Je fais du triathlon depuis très jeune. Après plusieurs années d'arrêt, j'ai décidé grâce à mon papa de m'inscrire en 2017, à l'Ironman France Nice. Je suis repartie de 0, je me suis entraînée avec mon papa pendant 6 mois, qui lui est 11 fois « Finisher ». Aujourd'hui le triathlon fait partie de mon quotidien et de mon équilibre. Ce sport longue distance me passionne tant par son exigence physique que mentale.

Quels conseils donnerais-tu aux femmes qui hésitent à se lancer dans le triathlon ou la distance IRONMAN ?

Je ne pense pas qu'être une femme doit être une raison supplémentaire pour hésiter à se lancer. Tout est accessible à celle ou celui qui s'y prépare. Sur de telles courses, le mental est aussi important que le physique. Il paraît même que les femmes sont plus fortes mentalement que les hommes !



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



RECIT





UN FRANÇAIS **VICTORIEUX À** **EDIMBOURG !**

IRONMAN EDIMBOURG

PHOTOS ORGANISATION@IRONMAN



Partez à la découverte de l'Ecosse, terre sauvage et riche en histoires où Yvan Jarrige s'est imposé pour la première fois sur le label IRONMAN.

Écosse, pays de légendes... Si les fantômes et le monstre du Loch Ness attirent encore quelques curieux, la plupart des voyageurs recherchent le subtil mélange entre une nature brute et sauvage, une histoire riche et une culture singulière.

Écosse, terre de brume... Les amoureux des landes couvertes de bruyères, de falaises et de cascades rentreront comblés, surtout s'ils s'aventurent dans le nord-ouest du pays, à la découverte des Highlands. Cette région figure parmi les mieux préservées d'Europe : moins de dix habitants au kilomètre carré dont bien plus de moutons d'ailleurs !

Et les Écossais ? On les découvre chaleureux, à l'image de l'atmosphère qui règne souvent dans les pubs. Leur cuisine révèle aussi quelques bonnes surprises, comme le haggis, la fameuse panse de brebis farcie, redoutée chez nous et pourtant plébiscitée « meilleur plat d'Écosse ». Finalement, le seul ennemi potentiel en Écosse reste la pluie. À tel point que l'Écossais prétend avoir inventé le kilt pour ne plus avoir à mouiller le bas de ses pantalons ! Qu'on se rassure : le temps change

vite, et les paysages rivalisent tellement de beauté entre chaque grain...

Mais l'Ecosse est aussi une terre sportive ! Depuis 2017, Edimbourg, au sud de l'Ecosse, accueille l'IRONMAN 70.3 Edinburgh, une course dite des plus durs sur le circuit 70.3 Européen. C'est d'ailleurs le slogan de cet événement « Calling the Brave » autrement dit, soyez courageux ! Un appel aux braves !

1061 athlètes ont alors décidé de défier les landes écossaises dont 481 ayant couru pour la première fois sur IRONMAN 70.3 ! Il faut se l'avouer, cette course attire principalement les habitants du Royaume-Uni (78%) mais aussi des français et des italiens. A la grande surprise, la deuxième nation la plus représentée était les Etats-Unis ! Probablement que le Whisky, les châteaux et le patrimoine culturel riche de l'Ecosse sont des spécificités qui attirent les athlètes outre-Atlantique.

Une belle bagarre à la victoire pour Yvan Jarrige !

Avec de bonnes conditions au départ et un plateau athlète plutôt homogène, personne n'a été en mesure de prendre un net avantage sur la partie natation. Matt Chrabot



(un Américain justement...) a été le premier à sortir de l'eau avec Jeremy Jurkiewicz, les Britanniques Elliot Smales et Will Clarke ainsi qu'Yvan Jarrige. Le parcours vélo dans la

campagne écossaise n'a pas apporté plus de précision sur le prétendant au titre, les cinq athlètes ayant posé le vélo à T2 dans un laps de temps de 11 secondes.

Sur la partie pédestre, Matt Chrabot a décidé d'imprimer le tempo dès le début. C'est seulement après 10 kilomètres que le podium s'est dessiné entre Matt Chrabot, Yvan Jarrige et Will Clarke. La compétition est restée serrée entre l'Américain et le Français et c'est avec le souffle de Matt Chrabot dans son cou que le Frenchie a remporté sa première grande victoire sur le label IRONMAN. Will Clarke complète le podium d'une course plus qu'excitante.

Belle victoire également de la néo-pro Fenella Langridge qui pour ses





IRONMAN
FRANCE • NICE

30.06.2019

IRONMAN
70.3 PAYS D'AIX
FRANCE

12.05.2019

VENEZ ENCOURAGER LES 3500 ATHLETES !

SWIM

BIKE

RUN

RELAX

25 & 26 AOÛT 2018

IRONMAN
70.3 *Vichy* 

IRONMAN
Vichy  France



IRONMAN
70.3 FRANCE • NICE

FUTUR CHAMPIONNAT DU MONDE

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018

2800 ATHLETES



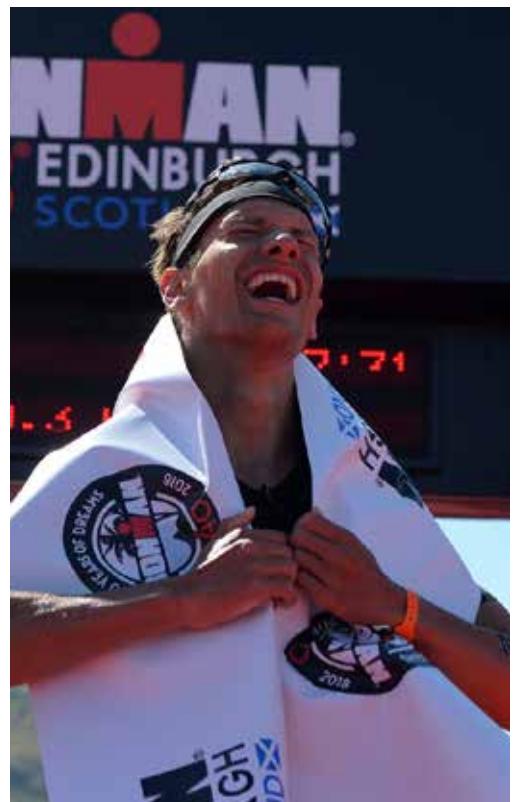
débuts dans l'univers impitoyable des triathlètes professionnels, a remporté un IRONMAN 70.3 après deux podiums à l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix et l'IRONMAN 70.3 Barcelone cette saison. « Remporter ma première victoire sur IRONMAN 70.3 est incroyable. Je suis tellement heureuse d'être finalement sur la première marche, je savais que j'étais capable, mais je ne pensais pas que cela serait sur cette course. Edimbourg est si jolie, vous roulez au cœur des collines de la campagne écossaise, vous courez au centre de cette ville historique et festive. Le soutien a été incroyable. C'est un parcours technique et il n'y a nulle part où lever le pied. C'est génial de faire des courses comme celle-là » a-t-elle ajouté avant de partir récupérer son trophée.



1	Jarrige, Yvan	(FRA)	04:07:31
2	Chrabot, Matt	(USA)	+00:08 04:07:39
3	Clarke, Will	(GBR)	+01:24 04:08:55
4	Smales, Elliot	(GBR)	+03:45 04:11:16
5	Jurkiewicz, Jeremy	(FRA)	+07:02 04:14:33



1	Fenella Langridge	(GBR)	04:37:46
2	Nikki Bartlett	(GBR)	+03:09 04:40:55
3	Martina Kunz	(SUI)	+09:22 04:47:08
4	Magda Nieuwoudt	(RSA)	+14:53 04:52:39
5	Suzie Richards	(GBR)	+21:33 04:59:19



« FAIRE LE BOULOT AVEC PASSION, ÉTHIQUE ET RÉFLEXION ! »

INTERVIEW DU VAINQUEUR !



Yvan bonjour, tu viens de remporter ta première grande victoire sur le label IRONMAN. Heureux ? Fier ? Soulagé ?

Un mélange des trois mais beaucoup de soulagement. J'ai fait un super hiver où j'ai senti que j'avais vraiment passé un palier. Après la double crevaison d'Aix alors que je maitrisais vraiment ce que je faisais plus la contre-performance deux semaines plus tard au 70.3 de St Polten, le doute s'est pas mal installé. Mais j'ai bien rebondi derrière avec la 7ème place aux championnats d'Europe 70.3 (avec mon record personnel au passage en 3h46) à Elsinore et la victoire à Edimbourg. Puis c'est la première fois que j'arrive à enchaîner deux beaux 70.3 à deux semaines d'intervalle et il y a de la satisfaction là-dedans aussi !

Cela vient récompenser plusieurs années de travail et d'investissement dans le triathlon. Quelles sont tes ambitions pour le futur ?

Avec mon entraîneur, on a fixé un plan à court/moyen/long terme, on garde ça pour nous car on ne peut pas tout maîtriser et pas mal de choses peuvent venir entraver les objectifs. En gros,

le plan c'est la distance IRONMAN mais pour cela il faut passer certains paliers sur 70.3. Pour l'instant, on est dans les clous et la seule chose qu'on peut contrôler, c'est de continuer à faire le boulot avec passion, éthique et réflexion !

Raconte-nous un peu ton voyage, l'Ecosse c'est comment ?

J'y suis allé tout seul car j'ai pris la décision de prendre le départ seulement la semaine avant la course. Sur place j'ai retrouvé un Trycoaché (qui gagne son groupe d'âge) et Jeremy Jurkiewicz avait qui j'ai partagé quelques années d'entraînement étant jeune. Puis je connaissais déjà les lieux donc tout s'est bien passé.

Justement tu étais déjà venu l'an passé en terminant 3ème, qu'est-ce-qui te plaît sur cette course ?

Je crois que j'ai une bonne accroche avec le Royaume-Uni. 3 podiums en 3 courses là-bas ! Plus sérieusement, depuis 3 ans j'habite en Normandie, la topographie ainsi que la météo ressemble beaucoup à ce que l'on peut retrouver en Angleterre ou en

Ecosse. Après il y a des choses qui ne s'expliquent pas mais à chaque fois que j'ai mis les pieds à Edimbourg, j'ai toujours eu de bonnes vibes avec cette ville.

Le plateau était relevé avec notamment Will Clarke ou Alessandro DeGasperi. As-tu le sentiment de faire maintenant partie des athlètes redoutés au départ d'une course IRONMAN ?

A vrai dire, celui qui me faisait le plus peur et qui me paraissait intouchable c'était Matt Chrabott, les autres avaient tous un point faible à exploiter à condition de sortir une bonne course dans les trois disciplines et que la course aille dans mon sens. Mais la seule fois que j'avais couru contre Chrabott, c'était il y a 9 mois et j'avais pris plus de 15' dans les dents donc le battre au sprint ... Si je deviens redouté ? Par certains peut-être, par d'autres sûrement pas !

Pour les athlètes voulant découvrir l'Ecosse, peux-tu donner quelques conseils sur l'organisation logistique d'un déplacement de la France à Edimbourg (voyage, logement sur place, coût de la vie sur place) ?

Les vols ne sont pas trop chers depuis Paris et c'est une ville très bien desservie en transport en commun, à taille humaine où on peut tout faire à pied. L'organisation est un bon mélange entre l'organisation familiale et la qualité du label Ironman. Les parcours ne sont pas monotones et la course à pied, bien qu'elle soit difficile est l'une des plus belle du circuit !

Que pouvons-nous te souhaiter pour la fin de saison ?

De ne pas me blesser, de réaliser une course complète au championnat du monde IRONMAN 70.3 et encore une ou deux belles performances après.

Mondiaux ITU



UNE RÉCOLTE DANOISE MITIGÉE **MONDIAUX** **ITU**

PAR JACVAN

PHOTOS WAGNER ARAUJO©ITU ET
JACVAN©ACTIV'IMAGES



Un titre perdu en duathlon, un titre non récupéré en triathlon... Le mois de juillet n'aura pas été favorable à tous les Bleus ! Le bilan des championnats du monde ITU est contrasté tant en duathlon qu'en triathlon. Récit.

Cette année, les championnats du monde ITU se déroulaient au Danemark à 2 heures de route de Copenhague, la capitale danoise. Une délégation française de duathlon et de triathlon avec des ambitions différentes mais une fière allure.

Le titre échappe à la France en duathlon

Côté duathlon, la délégation était emmenée par le champion du monde en titre Benoit Nicolas, un titre décroché l'an dernier à Penticton au Canada avec une belle émotion. Benjamin Choquert, Champion de France en titre et premier français au Championnat du monde de semi-marathon, et Yohan Le Berre, Vice-Champion de France 2018 et 4e l'an passé complétaient la sélection masculine.

Chez les femmes, Sandra Levenez, Championne d'Europe 2017, Championne du monde 2014 et Championne de France en titre, était le capitaine de route toute trouvée de cette délégation féminine, composée également



de Lucie Picard, 4ème l'an dernier (titrée en catégorie U23 sur ces deux Championnats), Marion Le Grand, Vice-Championne de France 2018 et Garance Blaut, toutes deux nouvelles venues.

Distancé rapidement, Benoit Nicolas n'était pas dans le coup. Choquert parvenait à garder le rythme mais l'échappée belle était à placer à l'actif de Yohann Le Berre. Il prenait la tangente dès la première partie du vélo accompagné de Andreas Schilling, un habitué du circuit WTS, et le Britannique Mark Buckingham. Le trio parvenait à s'entendre à merveille pour creuser l'écart. Les hommes arrivaient ensemble à T2 mais la course passait rapidement en mode duel entre Le Berre et Schilling. On se prenait alors à rêver d'un nouveau titre mondial dans



le camp tricolore d'autant de Le Berre semblait dominer son exercice ! A 30m de la ligne, le Danois transcendé par un public tout acquis à sa cause parvenait à prendre le meilleur pour couper la ligne en vainqueur. Yohann, déçu, devait se contenter d'un titre de vice-champion.



Benjamin Choquet terminait 6e et Benoît Nicolas 11^e.

Elle espérait un retour victorieux mais Sandra Levenez a du se contenter de la 5e place. Lucie Picard garde son titre de championne du monde U23 en terminant 12^e de la course.

Baptême du feu pour Kevin Maurel

Côté triathlon, les ambitions étaient différentes... Après avoir raflé le titre pendant quatre années, la France avait dû concéder la couronne mondiale l'an dernier. Cyril Viennot avait une revanche à prendre après son accident au Canada percuté sur le circuit vélo par une voiture. Il était accompagné par Kevin Maurel. Après un bon début de saison, le pensionnaire de l'AS Monaco vivait en terre danoise son baptême du feu !

Si l'expérience de Kevin Maurel était globalement positive, pour Cyril Viennot la journée fut bien plus compliquée.

L'Estonien Marko Albert sortait en tête de l'eau suivi de l'Espagnol Pablo Dapena Gonzalez et du Suisse Ruedi Wild tandis que les deux Français n'accusaient qu'un retard de 2 minutes.

- | | |
|----|----------|
| 1 | Andreas |
| 2 | Yohan L |
| 3 | Mark Bu |
| 4 | László T |
| 5 | Dely Arr |
| 6 | Benjam |
| 7 | Vincent |
| 8 | Philip W |
| 9 | Nicklas |
| 10 | Thomas |

“ A 30m de la ligne, le Danois transcendé par un public tout acquis à sa cause parvenait à prendre le meilleur pour couper la ligne en vainqueur



as Schilling	DEN	DK	01:35:56	1	Sandrina Illes	AUT	AT	01:49:29
le Berre	FRA	FR	01:35:57	2	Ai Ueda	JPN	JP	01:49:38
uckingham	GBR	GB	01:36:47	3	Georgina Schwiening	GBR	GB	01:49:47
Tarnai HUN	HU		01:37:48	4	Felicity Sheedy-Ryan	AUS	AU	01:50:20
naud BEL	BE		01:37:59	5	Sandra Levenez	FRA	FR	01:50:42
in Choquert	FRA	FR	01:39:50	6	Melanie Maurer	SUI	CH	01:51:45
Bierinckx	BEL	BE	01:39:56	7	Gillian Sanders	RSA	ZA	01:51:48
ylie GBR	GB		01:40:06	8	Lesley Smit	NED	NL	01:51:58
Røssner	DEN	DK	01:40:10	9	Jony Heerink	NED	NL	01:52:19
Springer	AUT	AT	01:40:20	10	Garance Blaut	FRA	FR	01:52:21



Sur le parcours vélo à la fois plate et technique, Albert donnait le ton et travaillait dur en tête. Dans un pack emmené notamment par l'Italien Molinari, les Français prenaient les relais pour permettre au pack de revenir sur les hommes de tête mais les choses se compliquaient très vite pour Cyril Viennot qui était visiblement dans un jour sans. « *Le rythme du pack était très irrégulier et quand Molinari a porté son accélération, j'ai du décrocher alors que nous revenions sur la tête... Impossible de trouver mon rythme ni de retrouver mon niveau à vélo sur les compétitions cette année* ». Une même course vécue totalement différemment par Kevin Maurel. « *ça roulait fort mais je me*

sentais bien. Pas assez pour tenter une échappée mais le rythme imposé me permettait aussi de garder de l'énergie pour une course à pied plus longue

que mes habitudes » commentait le pensionnaire de l'AS Monaco.



C'est en ordre groupé que la tête rejoignait T2. Le triathlète suisse Wild réalisait une bonne transition

souterraine unique, avec Dapena Gonzalez, Maurel, Molinari et Albert. 5 hommes en lice pour un titre, prêts

à affronter le parcours de 30 km traversant le cœur de la ville. Cyril Viennot affichait un retard de 5 minutes. « *Quand je suis arrivé au parc de transition, je me suis dit que tout n'était pas perdu. 5 minutes sur 30 km, ça peut se rattraper. Mais très vite j'ai compris que ma course à pied serait à l'image de ma prestation vélo... j'étais décidément dans un jour SANS. J'ai couru à allure Ironman. Trop lent sur 30 km* » expliquait le meilleur performer français à Hawaii.

**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

“ les championnats du monde d'Aquathlon se déroulaient également au Danemark



1.	Pablo Dapena Gonzalez	ESP	ES	05:19:30
2.	Ruedi Wild	SUI	CH	05:22:13
3.	Marko Albert	EST	EE	05:22:27
4.	Kévin Maurel	FRA	FR	05:25:24
5.	Giulio Molinari	ITA	IT	05:26:10
6.	Mathias Lyngsø Petersen	DEN	DK	05:29:19
7.	Kristian Høgenhaug	DEN	DK	05:29:38
8.	Viktor Zyemtsev	UKR	UA	05:31:52
9.	Cyril Viennot	FRA	FR	05:32:08
10.	Anders Christensen	DEN	DK	05:32:11

En tête de course, Gonzalez surgissait rapidement et établissait un écart impressionnant de près de 3 minutes sur Wild. Albert courait 20 secondes derrière Wild en troisième position et Maurel en quatrième position talonné par Molinari. « Les hommes de tête étaient vraiment très forts à pied. Je savais Molinari sur mes talons et tout l'enjeu était de ne pas rétrograder d'une place sur la course à pied ».





1.	Helle Frederiksen	DEN	DK	05:49:04
2.	Barbara Riveros	CHI	CL	05:51:22
3.	Annabel Luxford	AUS	AU	05:55:47
4.	Camilla Pedersen	DEN	DK	05:59:21
5.	Maja Stage Nielsen	DEN	DK	06:08:29
6.	Alexandra Tondeur	BEL	BE	06:09:26
7.	Gurutze Frades Larralde	ESP	ES	06:12:18
8.	Michelle Vesterby	DEN	DK	06:14:38
9.	Pernille Thalund	DEN	DK	06:14:48
10.	Anna Noguera	ESP	ES	06:15:47



Dapena Gonzalez s'envolait vers la victoire devant le Suisse Rudi Wild et l'Estonien Marko Albert. A 6 minutes de la tête (et à près de 3 minutes du podium), Kevin Maurel prend, pour sa première participation, la 4e place. Une «Médaille en chocolat» que le Français peut tout de même savourer. Il réalise ses armes sur la scène internationale et l'apprentissage reste plus que prometteur ! Une course à oublier pour Cyril Viennot qui se classe à la 9e place.

Dans la course féminine, pas de tricolore engagée. La Danoise Helle Frederiksen s'impose devant son public dominant ses rivales du jour. Barbara Riveros et Annabel Luxford se classent respectivement 2^e et 3^e.

A noter enfin que les championnats du monde d'Aquathlon se déroulaient également au Danemark. Le Français Alexis Kardes remporte la médaille de bronze derrière Emmanuel Lejeune (BEL) et Nathan Breen (AUS).

REPORTAGE



**LA CANICULE AU
PROGRAMME DU
CHTRIMAN**

CHTRIMAN



Sous le soleil et la chaleur, les Belges ont brillé sur les formats XXL et L. Les 30 juin et 1er juillet derniers, le rendez-vous de Gravelines a également signé son record d'affluence.

Un anniversaire dignement fêté au PAarc des Rives sur l'Aa de Gravelines. Dix ans et une édition qui a affiché complet sur tous les formats. Sold-out trois semaines avant le début des épreuves, Christophe Legrand et son équipe avaient déjà relevé un premier challenge de taille avec, en tête de gondole, le Ch'Triman 226.

3800 m de natation, 180 km de vélo et un marathon. Exigeant en lui-même, il est cette année devenu intraitable. Et les chiffres parlent d'eux-mêmes : 200 abandons ont été à déplorer sur le millier d'athlètes engagés. Coupable tout trouvé de ce dimanche éprouvant : le soleil. Avec un thermomètre affichant les 35°C et l'absence de vent, les organismes ont été mis à rude

PAR ROMUALD VINACE

**PHOTOS T.GROMIK©ACTIV'IMAGES POUR
TRIMAX-MAGAZINE**



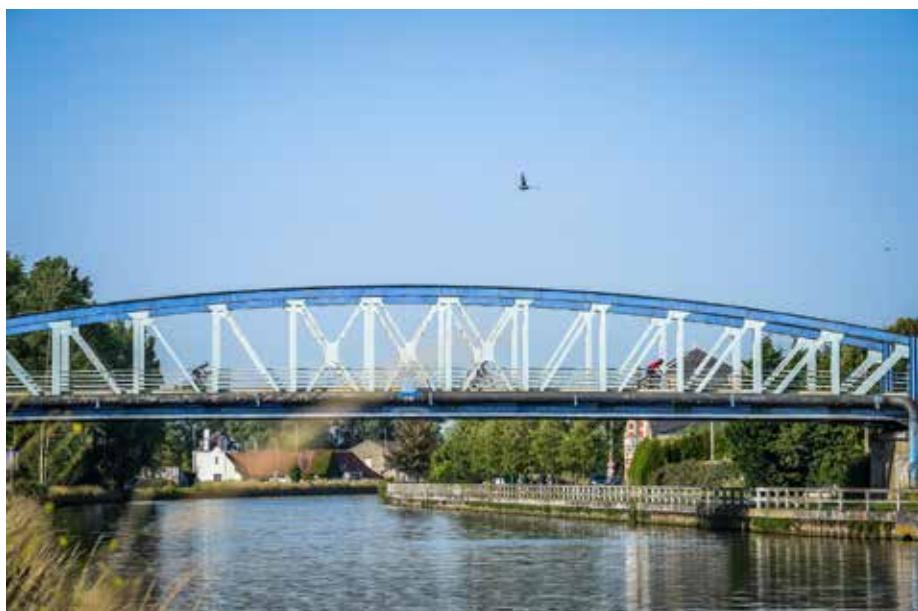


épreuve. Habituelle des conditions météo extrêmes, l'épreuve a, cette fois versé dans le sec, très sec. « *Être confronté à de fortes chaleurs, c'est assez inhabituel. La pluie reste une invitée de marque. Pour autant, on ne va pas s'en plaindre* », lance Christophe Legrand qui a, comme de coutume

pu compter sur une forte délégation belge. « *En force sur le XXL sur lequel ils ont signé un triplé avec François Fouss (vainqueur en 9h09), Tony Goossens et Adi Wets, ils sont toujours dans la course. C'est un rendez-vous privilégié pour nos voisins* ».

Vers un agrandissement des aires de transition

Un contingent étranger qui s'est, pour le coup, offert un bon bol d'oxygène sur « *le triathlon made in Flandres* ». Sans oublier le succès de la Néerlandaise, Christel Muls en 12h12, chez les femmes. Même sanction sur le 113 puisque Arne Devligher (4h41) et Valérie Van Hauwaert (4h58) ont neutralisé la concurrence. Et si les grosses pointures n'ont pas encore coché le Ch'Triman sur leur agenda, ce dernier ne semble pas en souffrir comme l'explique le directeur de course. « *Beaucoup été sur Nice dernièrement, d'autres sont en phase de récupération en ce début d'été. Néanmoins, nous profitons à plein du statut du plus faible dénivelé de France sur le format Ironman, autour de 1000 m, pour s'ouvrir au plus grand nombre. Le tarif*





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.



abordable des inscriptions explique aussi cette affluence ». Accessible, le Ch'Triman fait donc recette.

Sur le parcours, les sourires sont de mise comme si l'opportunité d'être en compétition suffit notamment chez les jeunes ou encore sur le duathlon. « *Il nous reste à améliorer l'accueil. Agrandir les aires de transition est un projet déjà à l'étude. Nous devrions passer de 1100 concurrents à 1500 par jour* », poursuit l'intéressé. Ces améliorations feront suite aux premières médailles distribuées cette année. « *Nous restons très à l'écoute des retours des triathlètes notamment par le biais des réseaux sociaux, comme Facebook, par exemple* ».

Toujours plus proche des compétiteurs, le Chtriman s'est également offert un beau coup de projecteur avec le partenariat scellé avec Aptonia France. « *La marque nutrition de l'enseigne Décathlon a permis d'accueillir 200 « Décathloniens » sur les épreuves. Néophytes ou athlètes avertis, ils ont pris une part active à la réussite du triathlon qui a dompté la canicule et préserver*





l'intégrité physique des sportifs avec les douches mis en place par une autre entité, Suez », se félicite Christophe Legrand.

Une médiatisation qui devrait grandement aider l'événement Gravelinois. Un dynamisme au beau fixe, une satisfaction légitime, une affluence exceptionnelle, c'est plein soleil sur le Ch'Triman.

“Être confronté à de fortes chaleurs, c'est assez inhabituel



REPORTAGE





LE TRIGAMES **DE CAGNES** **TRANSFORME L'ESSAI**

TRIGAMES

PAR JACVAN
PHOTOS JACVAN ET YANN FOTO ©ACTIV'IMAGES



Après une première édition en 2017 qui avait remporté un très vif succès malgré un changement de date tardif (1er mai remplacé par le 1er juillet), les organisateurs avaient à cœur de confirmer cette réussite lors de cette deuxième édition. Un rendez-vous confirmé au 1er juillet et une distance L ajoutée au distance M. Un distance L qui permettait aux concurrents de se frotter au célèbre col de Vence. Près de 10 km d'ascension, culminant à 963m avec un dénivelé de 643m avec des pentes allant jusqu'à 9%.

Le départ du triathlon L était donné à 7 h 30 pour les 200 concurrents engagés. Du côté des pros, Sylvain Sudrie avait répondu à l'invitation de Sylvain Lebret sans hésitation. L'occasion pour le multiple champion de France et ancien champion du monde LD ITU de renouer avec la compétition 6 semaines seulement après son opération ORL. Et le pensionnaire des Sardines Triathlon était le premier à sortir de l'eau avec 30 seconde d'avance sur Johanna Daumas et près de 1 minute sur le premier poursuivant masculin. Une avance qui ne cessait de croître, très à l'aise sur un parcours vélo taillé pour lui, il ne pouvait qu'apprécier ce circuit vallonné qui lui offrait quelques joyaux de l'arrière-pays niçois : Gorges du Loup, Tourettes, l'ascension du Col de Vence, Saint-Paul de Vence. Sa course se résumait à un cavalier seul.

REPORTAGE



Arrivé avec une très large avance à T2, il prenait même le temps à pied de s'hydrater et par la même occasion, de remercier les bénévoles présents sur les ravitaillements. Une foulée solide qui laisse augurer de belles choses pour le reste de la

saison. *«Cette victoire m'a fait du bien au moral après mon opération, je suis ravi des sensations qui n'étaient pas si mauvaises compte-tenu de ma courte préparation»*. Sylvain pouvait laisser éclater sa joie, celle d'un retour à la compétition réussi.



Le local Michaël Dalmasso (Stade Laurentin) terminait à la 2^e place à plus de 20 minutes tandis qu'Olivier Marceau montait sur la 3^e marche du podium !!! L'ex-champion du monde et multiple sélectionné olympique reste fidèle à cette épreuve depuis ses débuts et souhaitait surtout se faire plaisir sur un parcours vélo qui emprunte ses routes d'entraînement.



Club
La Santa

IRONMAN[®]

70.3[®] LANZAROTE

CANARIAS - SPAIN

6 octobre 2018

Inscriptions ouvertes

www.ironman703lanzarote.com

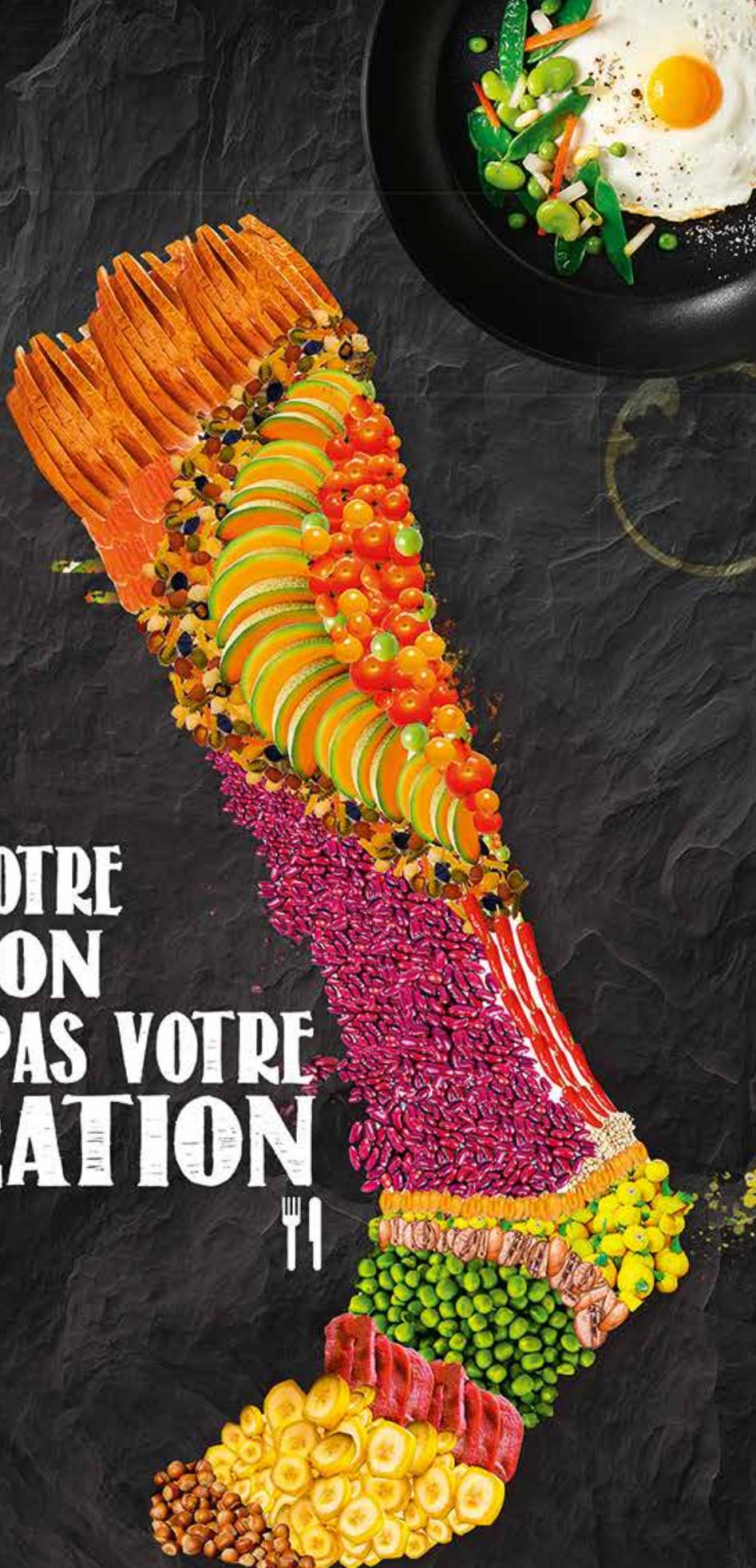




BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT



**VOUS NE
NEGLIGEZ PAS VOTRE
ALIMENTATION
NE NEGLIGEZ PAS VOTRE
RECUUPERATION**



CHAUSETTES DE RÉCUPÉRATION
MULTISPORTS

PRORECAP

Elite

COMPRESSION SELECTIVE XPERIENCE

MADE IN FRANCE





Autre tour de force, celui de la championne de France duathlon LD, Céline BOUSREZ. Elle aussi est une habituée des TRIGAMES, ces courses où elle peut bénéficier d'un large soutien du public. La pensionnaire du club du Pays Grassois connaît elle aussi par cœur ces parcours qu'elle pratiquent régulièrement à l'entraînement ! A une semaine des championnats de France LD, cette course représentait une dernière répétition générale avant d'aller conquérir le titre en triathlon après celui acquis en triathlon (ndlr : un titre qu'elle a d'ailleurs remporté à Saint Martin d'Ardèche). Avec une 5^e place au scratch, cette compétition était donc de bon augure pour Céline. *«Cette course a été très difficile, mais elle est aussi tout simplement magnifique...C'est une excellente préparation pour les France même si là, je pense plutôt à la récupération !»* plaisantait Céline quelques minutes après avoir franchi la ligne d'arrivée. 5^e place au scratch ! Elle devançait Johanna Daumas et Fanny Cospain.

Donné une heure plus tard, le départ du triathlon M avait également réalisé un carton plein auprès des concurrents avec 650 partants. Au final, 572 classés, et autant de sourires d'une course moins difficile que sa petite sœur LD mais tout aussi magique, remportée par Kevin Maurel.



Deux formats qui avaient donc de quoi séduire à large public d'amateurs.

«Je n'étais pas assez entraîné pour me frotter cette année sur la distance L et son ascension du col de Vence mais j'ai pris énormément de plaisir. La natation dans une eau tempérée sans houle était paisible, j'en ai pris plein les yeux à vélo et le public en masse sur toute la partie course à pied était un réconfort pour les moments difficiles surtout par cette chaleur. Une seule envie, revenir l'année prochaine entraîné pour m'aligner sur le format L et défier le col de Vence» nous confiait Philippe, concurrent HEU-REUX.



Heureux tout comme les 933 finishers toutes épreuves confondues (L et M, en individuel comme en relais). Une belle fête du triathlon. Trigames, le triathlon est peut-être un jeu, il aura été aussi un moment de plaisir partagé. Notez d'ores et déjà les rendez-vous de 2019 dans vos agendas : le 19 mai à Mandelieu et le 16 juin à Cagnes-sur-mer.

Retrouvez tous les infos et résultats sur : www.trigames.fr



Triathlon de Marseille



MARSEILLE, **PLANÈTE** **TRIATHLON**

TRIATHLON DE MARSEILLE

Depuis quelques années, le triathlon de Marseille est une épreuve qui ne cesse de grandir. D'abord sous le label IRONMAN en 5105, l'épreuve a été perpétuée par Carma Sport sans label, un organisateur très impliqué dans le monde du sport et du triathlon et surtout une organisation MADE IN MARSEILLE.

L'an dernier, en plus du traditionnel triathlon courte distance et des épreuves kids, un swimrun urbain est venu compléter l'offre pour donner au week-end marseillais une nouvelle dimension. Cette année, la nouveauté résidait dans la mise en place d'un triathlon distance L.

A quelques jours de l'événement, toutes les épreuves affichaient un SOLD OUT qui démontrait, si besoin, l'engouement confirmé autour de cette manifestation. « *Quand on revient à Marseille on sait pourquoi, c'est une ville vraiment magnifique et l'ambiance au petit matin avant l'effervescence de la journée est juste magique. Marseille semble à nous l'espace de quelques heures...* » Avec un parcours vélo complètement fermé à la circulation, ce concurrent venu du Rhône ne pouvait pas espérer

PAR JACVAN

PHOTOS YANN FOTO ET

JACVAN©ACTIV'IMAGES POUR TRIMAX-MAG





Marseille, planète triathlon

PHOTOS D.MARQUET/ACTIV'IMAGES

meille. Une boucle pour le format courte distance avec la fameuse montée de la Gineste et deux boucles pour le longue distance afin de prolonger de plaisir avec un passage par la fameuse statut du David pour reprendre un bain de foule devant des spectateurs venus en

nombre en ce dimanche particulièrement estival... On n'en attendait pas moins d'ailleurs pour un week-end de juillet en Provence.

Une natation sportive



Cette journée commençait dès 6h30 pour les concurrents du format L. La brise du matin était particulièrement plus forte que la légèreté de la veille qui avait offert une mer d'huile aux swimrunners, cette fois-ci, il fallait avoir de réelles qualités de nageurs pour ne pas perdre trop de temps ni d'énergie. Deux boucles de 1500m, un peu plus selon les montres GPS de certains concurrents, qui avaient avantage les nageurs. D'ailleurs, le premier à s'extirper de l'eau était un nageur



confirmé Alexandre Bermond. Idem chez les dames, la nageuse Kate Williams était également première. Près de 50 minutes pour parvenir à sortir de l'eau pour le premier, on comprenait donc mieux la difficulté pour les nageurs moins aguerris pour parvenir à boucler les 3000m rallongés. Les arbitres décidaient d'allonger de 15 minutes le temps limite pour sortir de l'eau. Insuffisant pour certains concurrents qui malheureusement voyaient

la sentence intervenir comme un couperet.

Alors que quelques concurrents des 250 inscrits du triathlon L en terminaient avec la natation, le départ étaient donnés aux 1100 participants de la distance M. Alors que les élites partaient en une vague, 2 minutes plus tard, les autres triathlètes partaient en rolling start par vagues de 8 toutes les 5 secondes.

Mano a mano sur le M

Aurélien Raphaël était le premier à sortir de l'eau creusant un petit écart avec ses concurrents. Un peu plus loin, Julien Pousson et encore un peu après un groupe comprenant Cyril Viennot et Kevin Runstadler notamment. Le pensionnaire de Monaco mettait la machine en route. Très puissant à vélo sur un parcours taillé pour lui, il reprenait un à un ses rivaux du jour tandis qu'Aurélien Raphaël semblait désavantagé par son vélo classique sans prolongateur. La montée de la Gineste sera le juge de paix et peu après le demi-tour, Kevin prenait l'avantage pour rejoindre T2 avec plus de 2 minutes d'avance sur Raphaël.

“

Kevin Runstadler, le pensionnaire de Monaco mettait la machine en route





Suffisant connaissant les qualités pédestres du pensionnaire de Poissy ?

L'avance du Monégasque fondait comme neige au soleil... 1'50 au km2, 1'10 au km4, 40' au km5, 8' au km7... On pensait que la messe était dite pour Kevin avant qu'Aurélien ne soit victime d'un coup de chaud. Kevin puisait dans ses ressources pour accélérer dans les 2 derniers km, Aurélien ne reviendra plus. Une belle victoire pour Kevin qui remporte ainsi sa première course de la saison. Une victoire qui fait du bien au moral après ses abandons successifs sur le 70.3 de Nice et du Luxembourg.

Chez les féminines, Charlotte Morel remportait l'épreuve devant sa partenaire de club et amie Camille Donat. Un beau doublé pour le club local des Sardines Triathlon. Justine Mathieu complète le podium.

“ Charlotte Morel remportait l'épreuve devant sa partenaire de club et amie Camille Donat



REPORTAGE



Les arrivées s'égrenaient sur le M et il faudra attendre pour accueillir sur la finishline le 1er du distance L : Rémi Champinot. Un comité d'accueil made in Toulouse attendait le vainqueur, fêté comme il se doit, juste quelques minutes après son arrivée !

Une ambiance très festive complétée par la traditionnelle Sardinade qui attendait les participants à quelques mètres de la finishline. Histoire de se retrouver tous ensemble, concurrents du L et du M mélangés, échangeant leur sensation de course et retraçant chaque étape de la course du jour.



PAS D'ÉPREUVES KIDS CETTE ANNÉE

En raison d'une pollution de la mer décelée en fin de matinée le samedi lors d'analyse, la plage a du être fermée et toute baignade interdite. Les organisateurs n'ont pas eu d'autres choix que d'annuler ces épreuves ne pouvant la transformer en course à pied seule pour des raisons d'assurance. Une déception pour la centaine d'enfants qui souhaitait s'exprimer sur le Prado !



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



la
Charente
Maritime

RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



Côte de Beauté
FIERS DE NOS TERRAINS



TEAMSPORT
EVOLUTION
TRIATH'LONG



RADIO
POP ROCK ELECTRO



VÉLO : COMMENT PROGRESSER EN COL ? **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

La période estivale coïncide avec l'organisation de nombreuses épreuves montagneuses comme l'Alpe d'Huez, l'Embrunman ou encore le tout nouveau Ironman France 70.3 de Nice dont le parcours vélo comprend le célèbre Col de Vence. Un sujet qui arrive donc à point nommé !

La partie vélo de ces triathlons nécessite de bien gérer les cols : la montée comme la descente !

En montée, performer dans un col est surtout une affaire de rapport puissance/poids.

En descente, c'est avant tout la technique de pilotage qui va permettre de descendre rapidement tout en gardant une marge de sécurité.

Une ascension, quelle que soit sa longueur, est toujours un challenge... Deux facteurs principaux conditionnent la performance lors de l'ascension d'un col, à commencer par



le rapport entre la puissance que l'on développe et le poids du couple homme-machine (ou femme-machine) ! Néanmoins d'autres aspects interviennent comme la

position adoptée, le braquet utilisé ou encore la gestion de l'intensité de l'effort.





UN AFFAIRE DE RAPPORT POIDS-PUISSEANCE

Pour optimiser son rapport puissance/poids, il faut bien entendu, développer un maximum de puissance tout en étant le plus léger possible.

Pour cela, l'entraînement par intervalles à haute intensité est un incontournable qui permet d'améliorer efficacement la puissance cardiaque contribuant ainsi à mieux approvisionner les muscles en oxygène.

En parallèle, le fait d'abaisser son poids corporel en particulier en perdant les kilogrammes superflus sera un plus indéniable.

EN PRATIQUE :

Travaillez votre puissance maximale aérobie dans un second temps (1 mois) en restant sur des profils de pente modérés (moins de 5%).

Pour cela, faites 1 à 2 séances d'entraînement par intervalles chaque semaine.

Si vous avez du poids à perdre, consultez un spécialiste pour vous accompagner dans votre démarche de perte de poids.

SOYEZ VÉLOCE !

Dans un col, la vitesse est un point clef de la réussite d'une bonne ascension. En effet, le fait de rouler avec une cadence haute (supérieure à 80 rpm) permet d'avoir un meilleur rendement biomécanique (passage des points morts) et une meilleure « oxygénation » musculaire. Par contre, cela nécessite d'être en forme pour avoir la capacité à « mettre les watts ». A l'inverse, rouler avec une cadence plus basse (inférieure à 60 rpm), génère une fatigue musculaire importante et nuit à l'oxygénation musculaire.

Il faut donc s'entraîner à rouler en vitesse en côte, tout en adoptant les bons braquets en fonction de son niveau et du type de côtes envisagées.

EN PRATIQUE :

premièrement, il faut rouler avec un cadence-mètre pour bien visualiser en direct la cadence. Ensuite, il est nécessaire de trouver son braquet idéal. Il n'y a alors qu'une solution : tester ses performances dans une « bosse » favorite. Pour cela, il faut monter à allure maxi puis analyser le chrono, la cadence moyenne et les pulsations. Au niveau matériel, un braquet mini de 34x28 ou 34x30 est recommandé pour un triathlon en montagne.

Pour terminer, il est impératif de s'entraîner en « sur-vitesse » en adoptant en côte un braquet toujours plus petit que celui spontanément utilisé.

Si vous ne disposez pas de côte longue à proximité de chez vous, travaillez en vitesse sur home trainer ou multipliez les bosses.

ADOPTER LA BONNE POSITION

Plusieurs positions peuvent être adoptées à vélo : assise, debout ou aéro.

La position assise, les mains aux cocottes ou en haut du cintre demande de la force tant au niveau des membres inférieurs que du bassin (gainage), ce afin de limiter les oscillations du tronc et les gestes parasites. En position assise, l'efficacité est optimale lorsqu'on arrive à rouler à cadence élevée (supérieure à 90 rpm).

La position dite « en danseuse » est la position préférée des purs grimpeurs car elle permet de relancer mais aussi d'aborder les épingle et les ruptures de pentes plus aisément. Par contre, cet exercice demande tout d'abord une bonne technique de pédalage mais aussi une bonne ceinture abdominale et dorsale.

La position « aéro » est quand à elle assez inefficace dès que la pente dépasse les 6-7%. On réservera donc cette position aux portions où la pente est inférieure à 5%.

EN PRATIQUE :

C'est un fait, chaque triathlète a un style qui lui est propre en fonction de sa morphologie, de ses capacités physiques et du type de col. Néanmoins, il convient de s'entraîner à monter dans les 3 positions tout en essayant de gérer au mieux le passage des points morts. En parallèle, un travail de gainage très régulier permettra d'optimiser les transferts de force entre le haut du corps et les jambes. Lors des entraînements vélo, n'hésitez pas à alterner assis mains aux cocottes, en danseuse et position aéro. En course, adoptez le style qui est le plus économique pour vous !

NOUVELLES FORMULES

BOISSONS ENERGETIQUES

+ HYDRATANTES + PERFORMANTES

ARÔMES NATURELS



ISOTONIQUE
SANS ACIDITÉ

ELECTROLYTES
(sodium, magnésium)

REDUCTION DE LA
FATIGUE (Vit. C, B6)

PROTÉINES & BCAA
(uniquement pour HYDRIXIR®
Longue Distance)



PENSEZ À VENTILER !

La qualité des échanges respiratoires est un facteur important en col. Outre le fait que l'inspiration permet un bon approvisionnement en oxygène, l'expiration permet d'évacuer le dioxyde de carbone, produit du métabolisme musculaire.

Respirer régulièrement, en évitant le moment d'apnée, est donc fondamental pour qui veut gravir efficacement les plus grands cols.

EN PRATIQUE :

Essayez de respirer par le ventre pour oxygénier vos muscles, évacuer le CO₂ et améliorer le retour veineux. En respirant de la sorte, le diaphragme devient une véritable « pompe cardiaque annexe » en optimisant le travail du cœur.

Les triathlètes ont généralement une assez bonne technique respiratoire du fait de l'entraînement natation. Les pilates et le yoga peuvent aussi permettre de progresser dans ce domaine.

RECONNAISSEZ LE PARCOURS

Pour bien gérer son effort en montagne, il faut donc avoir un maximum d'informations sur les cols à gravir (longueur, pente...) afin de maîtriser au mieux l'intensité de son effort. En outre, la reconnaissance permet aussi de mieux maîtriser les descentes (trajectoires, freinage, zones dangereuses) permettant de gagner beaucoup de temps et de limiter les déconvenues.

EN PRATIQUE :

: si la côte est longue (plus de 30min), limitez-vous à une fréquence cardiaque de l'ordre de 90% du maximum ou une puissance de l'ordre de 80-85% de votre PMA (Puissance Maximale Aérobique). Sur le plan des sensations, tachez de contrôler votre ventilation sans jamais vous mettre en hyperventilation.

Si la côte est courte (moins de 15 min), vous pouvez tout donner en particulier si vous êtes en forme et bien entraîné.

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

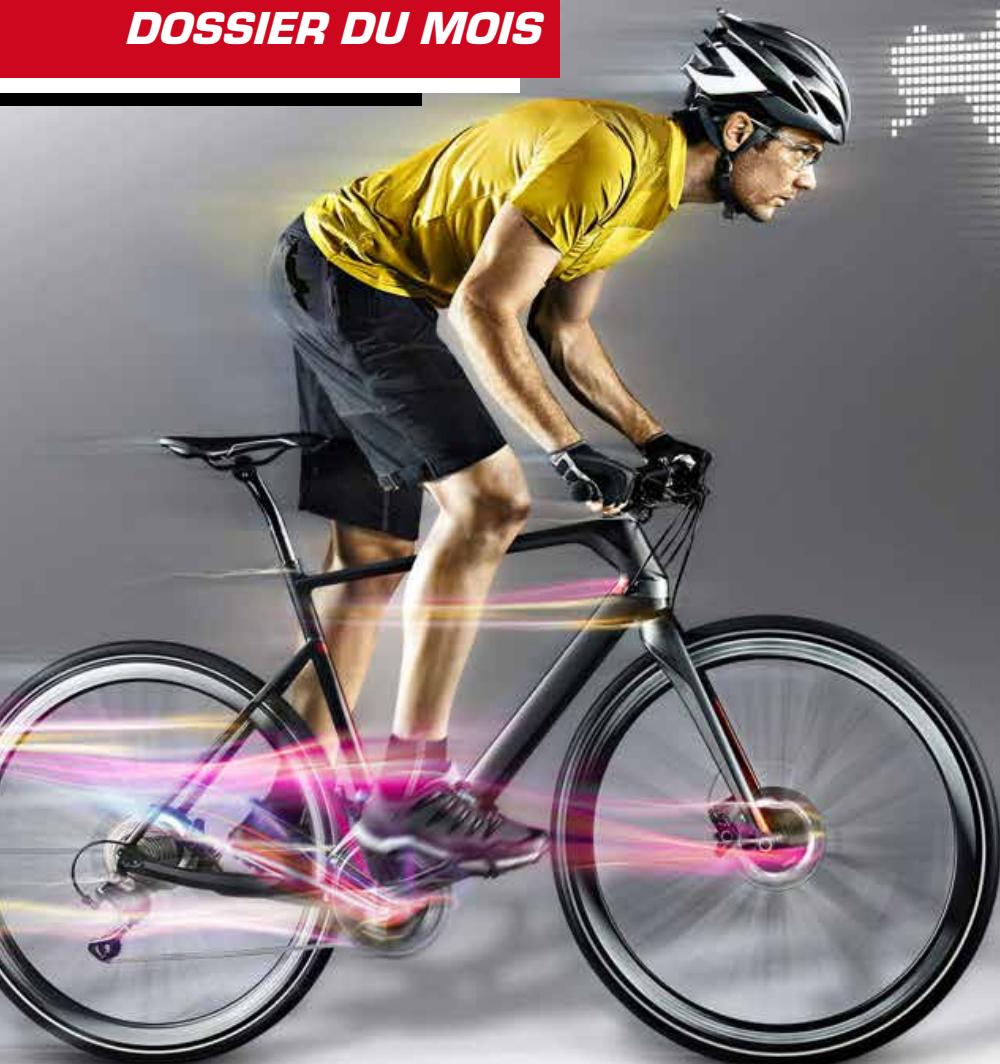
CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

DT SWISS
SWISSSIDE

TUBELESS-READY

DT SWISS

DOSSIER DU MOIS



TRIMAX PRÉSENTE

EUROBIKE 2018



PAR EMMA BILHAM ET GUILHEM LACAZE

PHOTOS EMMA BILHAM ET GUILHEM LACAZE



C'est une édition Eurobike un peu différente des années précédentes qui a eu lieu du 8 au 10 juillet. Une date avancée de sept semaines par rapport à l'habitude, des portes qui s'ouvrent au lendemain du Grand Départ du Tour, quelques exposants en moins et une participation en nette baisse...

De plus en plus de grandes marques du vélo (Specialized, BMC, Felt, Cannondale, Cervélo... parmi d'autres) préférant organiser leurs propres expos, on constate un net virement vers le vélo-loisir : la tendance « lifestyle », avec le E-bike comme fer de lance, dominant souvent sur l'aspect performance.

Toujours est-il que l'événement a réservé son lot de nouveautés, certes moins spectaculaires que ce que l'on a pu voir à d'autres occasions, mais toujours dignes de quelques photos et exclamations !

Rapide tour d'horizon côté route et triathlon...

ROUTE

CeramicSpeed DrivEN

Il fallait bien que quelqu'un le propose un jour : la marque Danoise l'a fait. Le prototype a fait beaucoup parler cette année et a d'ailleurs été récompensé d'un EUROBIKE AWARD 2018, mais il faudra voir si elle est réellement viable sur le marché dans les années à venir.

A la recherche de la transmission la plus efficace possible, CeramicSpeed élimine la chaîne traditionnelle ainsi que les dérailleurs, et avec tous les points de friction engendrés par les systèmes actuels. 21 roulements céramiques couplés à une tige de transmission entre le pédalier et la cassette arrière à 13 dents promettent en théorie une efficacité améliorée de 49%... Encore faut-il avoir le cadre adapté !



Everysight Raptor AR Smartglasses

Mission Impossible... On a vu Tom Cruise avec des lunettes de soleil intelligentes, elles sont maintenant sur le marché pour tout cycliste aguerri (avec un gros portefeuille). Utilisant des technologies provenant des avions de combat, Everysight propose des lunettes de soleil connectées affichant les données d'entraînement en temps réel devant les yeux. Tel un ordinateur de bord projeté sur la route, les champs sont personnalisables avec plusieurs écrans entre lesquels défiler d'un simple glissé du doigt sur la branche. Une fonction carte est disponible pour suivre un parcours défini ou simplement mieux anticiper les virages, tout comme un indicateur de zones si l'on veut effectuer une séance à une intensité spécifique. Les lunettes ne seraient évidemment pas complètes sans un appareil photo intégré, une fonction musique et une connexion au téléphone portable via Bluetooth. Ah, et on oublie encore l'option commande vocale...

Oui oui, ce sont bien les lunettes de soleil du futur... Un produit encore clairement en développement vu sa taille (ça passe sous un casque, c'est plus compliqué pour courir...), mais le côté gadget impressionne et fait sourire à la fois.

Qu'on se rassure, les lunettes ne s'autodétruisent pas une fois la sortie terminée. A plus de 500 Euro prix public, cela serait vraiment dommage...



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

Tacx Neo Smart

Un home trainer étudié pour reproduire les sensations de la route ! C'est sûr qu'on ne le transportera pas : à plus de 25kg, ce ne sera pas pour l'échauffement pré-course sur le parking de l'événement. Mais pour le salon ou la cave pour une séance Zwift, pourquoi pas.

Et pour ceux qui en ont les moyens, pourquoi ne pas considérer le Elite Fuoripista (14000 EUR la bête quand même), ou attendre le lancement du CyclOps à plateformes mobiles (brevet en attente).

Sinon, enfilez votre veste et allez simplement rouler sous la pluie...

**Exept**

Carbon monocoque sur mesure

La nouvelle marque italienne a fait sensation. Proposant le premier cadre monocoque entièrement sur mesure, le fabricant est resté discret sur les détails exacts de l'ingénierie, tout en laissant parler l'esthétique des vélos. Du haut de gamme sobre et élégant, les lignes et les touches de couleur métallisées laissent rêver.

EXAKT

Pédale LOOK avec capteur de puissance

LOOK s'associe avec SRM pour proposer une nouvelle pédale KEO avec capteur de puissance intégré. Toute la technologie se place dans l'axe de la pédale, pour un résultat léger, discret, à priori précis et, avouons-le, plutôt cher...



TRIATHON

Comme le P5x il y a deux ans, c'est peut-être LE show-stopper de l'année niveau triathlon. Si on commence à s'habituer à la forme de cadre non-conventionnelle – plusieurs marques en proposent une déclinaison (Cervelo, Ventum, Falco, Dimond...) – c'est la fourche qui attire le regard. Oublié la verticalité classique, ici elle s'inscrit dans la lignée du cadre et est stabilisée par une coque carbone épousant la forme de la roue avant. L'effet visuel est saisissant.

Le concept se veut ultra-aérodynamique tout en minimisant les vibrations de la route. A voir si le poids reporté à l'avant (1450g pour la fourche seule !) et les conséquences en matière de maniabilité joueront en sa défaveur.

Réponse cette année à Kona !

Ceepo Shadow-R



Aérodynamique



Une soufflerie montée sur le vélo...

Après la mesure de la fréquence cardiaque, de la cadence, le boom des capteurs de puissance... un nouvel outil de performance pointe son nez. Venant de l'industrie aéronautique,

de petits boîtiers garnis d'une ou plusieurs tiges horizontales se montent maintenant à l'avant des vélos, et couplés à un capteur de puissance, mesurent la résistance au vent, donnant ainsi un feedback en temps réel sur l'aérodynamisme.

Plusieurs marques en présentent une version, a priori plus ou moins aboutie et performante même si nous n'avons encore vu aucun test nature. Le modèle Swissside se « contente » apparemment de mesurer la vitesse du vent et la résistance de l'air (à vérifier après présentation officielle du produit), alors que l'AeroPod semble proposer des données plus basées sur la puissance.

Le Notio Konect découvert sur un Argon18 enregistre aussi des paramètres comme la résistance au roulement, l'humidité, la pression atmosphérique... etc. L'isolement d'un paramètre précis permet de mener des tests très précis, directement sur la route.

Ce ne sont pas les seuls, d'autres marques sont également sur le coup. Encore un nouveau « gadget » peut-être, mais qui saura sans doute séduire les amateurs de vitesse et de données techniques.

VU AU PASSAGE

A défaut d'innover massivement, on constate chez beaucoup de marques une reprise de modèles existants, avec des couleurs et designs légèrement retravaillés.

BONT Riot TR



**HED.**

VANQUISH

VANQUISH**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR

Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm.

Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

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

1/ Avec le système de freinage traditionnel les jantes en carbone ont tendance à mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;

2/ En retirant le système de freinage traditionnel nous avons pu créer un nouveau profil de jante beaucoup plus large.

**ROUE AVANT****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!*

**Porte-bidon / outils A
LOGO Di**

Casque chrono HJC



Casque Aero CATLIKE

AIRSTREAM



*ARGON18 + selle PRO-
dimension*



SIMPLON Mr.T2



Super TT



SWIFT Neurogen





1

Cannondale SystemSix

Cannondale, la célèbre marque américaine, vient d'allonger sa gamme de vélo de route haut de gamme avec le System Six. D'après leur étude, le System Six serait le vélo de route UCI légal le plus rapide du marché. En comparaison de la concurrence, le System Six serait entre 5 et 50 watts plus rapide qu'un Trek Madone et un vélo classique sans cycliste. Les résultats des tests ont été publiés sur leur site internet. Le System Six se caractérise par des évolutions significatives comprenant :

- les roues Knot 64 optimisées pour les pneus Vittoria Open Corsa TLR,
- un cadre développé autour des freins à disque,
- une fourche épurée avec le câblage interne,
- une tige de selle optimisée,
- potence et guidon aéro avec passage interne des câbles à l'avant du guidon et sortie au tube de direction,
- un compartiment interne dans le tube oblique pour le boîtier Di2 ou l'ajustement des câbles,
- plusieurs positions possibles pour les portes-bidons,
- équipé des capteurs de puissance Power2Max.

A partir de 4000 US\$, Cannondale a réussi à proposer un vélo offrant des innovations majeures abordables à tous.

Prix : A partir de 400€

<https://www.cannondale.com/fr-FR/Europe>



2

Raptor Everysight

Raptor est né de la création d'Everysight par 3 personnes issues d'une compagnie produisant des écrans pour casque des pilotes de jet, Elbit Systems.

Le Raptor permet d'avoir à portée de vue les indications que vous avez sur votre compteur. Plus besoin de baisser la tête pour vérifier votre puissance ou vos pulsations. D'une capacité de 8 heures, la batterie ne vous abandonnera pas en court de route.

Le Raptor contient un GPS et des hauts parleurs sur chaque branche et une carte mémoire pour stocker votre musique. Doté d'une caméra de 1080p, vous pourrez visionner votre parcours en téléchargeant le contenu sur votre PC.

A 98g, le poids est toujours confortable. Il faut débourser 499US\$ pour les acquérir sur invitation.

Prix : 499US\$

<https://everysight.com/>



3

Rotor 1x13

Rotor, la marque espagnole qui innove sans cesse bouleverse encore le marché du cycle avec son tout nouveau groupe hydraulique « 1x13 ».

Le groupe UNO lancé en 2016 avait déjà séduit par la qualité des passages de vitesse. Le tout nouveau groupe de Rotor s'annonce comme une bonne alternative aux groupes mécaniques et électroniques.

Le 1x13 s'appuie sur l'absence de dérailleur avant, une cassette de 13 vitesses (10-32, 10-36, 10-46 et 10-52). Couplé à un plateau allant de 26 à 40 dents pour le MTB et de 38 à 54 dents pour la pratique route.

On ignore toujours le poids et le prix mais cela devrait être disponible dans les prochaines semaines.

<http://alternativsport.com/21-rotor>

TRIMAX VOUS PRÉSENTE



4

Sportful Bomber Suit 111

La marque italienne, sponsor de Peter Sagan, vient de mettre à disposition la combinaison de time trial du champion du Monde slovaque, la Bomber Suit 111.

Cette tenue aérodynamique se caractérise par une peau de chamois à mémoire de forme, de l'intégration du dossard dans le dos, d'un traitement aérodynamique et d'une bande de silicone antidérapante sur les cuisses.

<https://www.sportful.com/ii>



5

Kiwami Trail Pro

La marque française n°1 des trifonctions en France excelle également dans le monde du trail. Le Trail Pro est le top de trail le plus polyvalent du marché qui vous permet de transporter tout votre matériel de façon ergonomique et confortable. Découvrez l'équilibre parfait en répartissant l'essentiel de votre équipement dans les nombreuses poches placées anatomiquement.

La répartition des 9 poches sur le haut du corps a été minutieusement étudiée pour la pratique du trail : accès facile et rapide, symétrie du portage, exploitation de zones nouvelles (base de la nuque et deltoïdes), grande contenance sur les zones abdominales et lombaires. Même chargées à leur maximum, les poches ne ballottent quasiment pas grâce à un ajustement optimal : la coupe près du corps et la large bande élastique de maintien en bas du top permettent cette prouesse technique.

A 132,50€, vous vous dotez d'un atout pour la pratique sélective du trail sans vous alourdir d'un sac à dos...

Prix : 132,50 €

<https://kiwamitriathlon.com/e-shop/fr/155-tops-de-trail>



ZONE3

6

Zone 3 Baume anti-frottement

Fabriqué au Canada avec des ingrédients 100% naturels et biologiques, ce baume est sur le point de révolutionner le marché en offrant une protection fantastique contre les frottements.

Développé en collaboration avec des coureurs, des cyclistes et des nageurs expérimentés, le baume facile à utiliser, aide à prévenir des irritations. Il est particulièrement efficace pour soulager les problèmes de peau, causés par la friction telle que les ampoules, les brûlures et la déshydratation. La sélection rigoureuse des ingrédients permet d'offrir un maximum de confort à l'utilisateur.

Une fois appliqués, les ingrédients pénètrent dans la peau et créent une protection efficace, confortable et transparente contre les frottements. Les propriétés de résistance à l'eau du baume anti-frottement le rendent parfait pour les combinaisons de natation et les conditions chaudes et humides.

Le baume n'obstrue pas les pores de la peau et évacue naturellement la transpiration pour réguler la température de votre corps.

Ingrédients : Beurre de karité, Cire de Carnauba, Alcool stérile, Vitamine E, Clémentine, Litsea Cubeba.

Prix : 18 €

<https://zone3.fr/produit/natural-glide-2/>

MATOS





SWISS SIDE 5TH ANNUAL **WIND TUNNEL BATTLE**

ASTUCES **AÉRODYNAMIQUES**

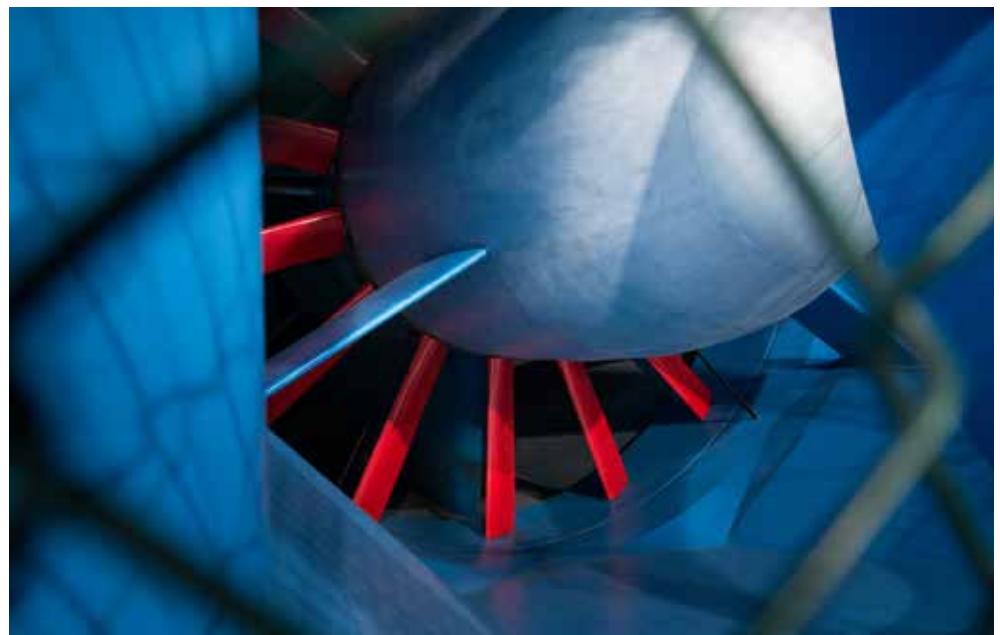


PAR EMMA BILHAM **PHOTOS GUILHEM LACAZE**



« Prêts ? Allez, on y va ! »

La turbine se met en route, l'air se met en mouvement... les roues du vélo solitaire posé au centre de la plateforme commencent à tourner, de plus en plus vite... le bruit gronde et gonfle jusqu'à ne plus s'entendre parler, et les pales de la turbine se perdent dans un flou de couleur. Les ingénieurs dans la cabine s'affairent derrière leurs écrans...



Swiss Side et soufflerie

Nous sommes dans une des nombreuses halles industrielles du site d'Airbus, sur les rives allemandes du lac de Constance. Nous avons été conviés à participer à une séance de tests en soufflerie que propose chaque année par la marque de roues Swiss Side, aux journalistes du monde du vélo afin de comparer les propriétés aérodynamiques de roues

évidemment, mais aussi d'autres sujets.

Le site barricadé du monstre de l'aéronautique, où se trouve le GST Wind Tunnel, intimide quelque peu, tout comme la moustache du garde à l'entrée. A défaut de fouiller nos sacs, il nous tend des badges « visiteurs » en grognant et pointe le doigt en direction de la soufflerie.

L'accueil de Jean-Paul Ballard, co-fondateur et ingénieur de Swiss Side, et son équipe est heureusement plus chaleureux ! Nos confrères de Tour Magazine, qui ont pris le slot avant nous, ont un peu (beaucoup) de retard, alors on patiente en admirant les diverses paires de roues exhibées à l'entrée. Du carbone plein la vue avec les nouveaux modèles Swiss Side Hadron...



“

La marque suisse, profitant de l'expérience de Ballard dans le domaine de la Formule 1

La marque suisse, profitant de l'expérience de Ballard dans le domaine de la Formule 1, a clairement annoncé son objectif de devenir LA référence mondiale en termes d'innovation et d'aérodynamisme, et de se placer par la même occasion dans des tranches de prix qui se veulent raisonnables. Ryf, Lange et d'autres leur font déjà confiance et visuellement tout au moins, ça donne envie d'aller viiiiiii !



Ca y est, c'est à nous !

On pénètre dans la salle qui a vu passer d'innombrables vélos et champions du monde... Et pour ceux de l'équipe qui découvrent, il faut un moment pour réaliser que non, on n'y effectue pas des tests grandeur nature du A380... Légère déception, et un peu d'autodérision !

La salle est relativement petite, et ne ressemble en rien aux souffleries de type « tube », lisses et architecturaux qu'on peut voir dans les magazines. Il s'agit simplement d'une pièce aux finitions industrielles ; un plan de travail contre un mur, une lumière qui pend au plafond, une vitre donnant sur une cabine de programmation...

et une grande plateforme au centre sur laquelle trône un bel engin de chrono. L'ensemble ne respire à première vue pas la technologie de pointe, cependant il s'agit d'une des souffleries les plus constantes, précises et utilisées dans le monde du vélo actuellement.



Mais assez de blabla. L'heure est aux tests.

Nous ne représentons ni Patrick Lange, ni Daniela Ryf, mais plutôt tout triathlète qui se fait plaisir sur les courses pendant la saison, sans forcément avoir le budget ou le matériel d'une écurie pro. Comment gagner quelques précieuses secondes en compét' sans dépenser une fortune ?

1.Jantes

Le premier test concerne la hauteur de jante : vaut-il la peine de monter des 80mm sur son vélo ?

Le test s'effectue sur un vélo de chrono Cube sans coureur, en prenant plusieurs mesures avec des combinaisons de roues différentes. Détail intéressant : les ingénieurs changent les roues mais démontent et remontent les mêmes pneus sur les nouvelles jantes. Il paraît que d'un pneu à l'autre, il y a 1 watt de différence...

- A. Hadron Ultimate 800 avant + arrière
- B. Hadron Ultimate 800 avant + Hadron Ultimate 625 arrière
- C. Hadron Ultimate 625 avant + arrière

Le côté impressionnant vient de l'immense turbine bleue et rouge à un bout de la plateforme, et le baillant trou noir à l'opposé. En aspirant l'air d'un côté à l'autre, les coefficients de résistance de l'objet au centre peuvent être mesurés et comparés. Les mesures s'effectuent à une vitesse théorique de 45 km/h, et les différences de performance sont retranscrites en watts, histoire que tout le monde s'y retrouve.

La mesure A est utilisée comme mesure étalon, ou référence. La combinaison peu habituelle (test B) d'une jante plus haute à l'avant qu'à l'arrière, hormis le désir de casser les idées préconçues et le crève-œil esthétique, apporte moins d'1 watt de gain par rapport au test A.

En situation C, la différence se monte à 1.1 watt... Rien que ça. En d'autres mots, épargnez-vous le poids, le coût et les soucis de maniabilité dans le vent d'une jante 80mm. Vous ne serez pas bien plus aéro qu'avec une 60mm.



2. Position du coureur

Non, on n'a pas tous un joli vélo de chrono... D'ailleurs beaucoup d'entre nous, même quelques pros, roulent souvent sur un vélo de route !

Nous avons placé un triathlète de poche sur son vélo dans le courant

d'air, en trifonction pour faire vraiment semblant. Tant pis si la température dans la soufflerie avoisine les 16 degrés, il paraît que la chair de poule crée des mini-turbulences et rend plus aérodynamique...

Le temps a manqué pour monter une paire de 48mm à titre de comparaison, cependant les ingénieurs de Swiss Side nous confient que le gain aérodynamique est doublé en passant de la 480 au 625.

On en conclu qu'une hauteur de jante de 60mm environ fait très bien l'affaire du triathlète polyvalent, particulièrement sur les parcours souvent vallonnés des triathlons français.

PS. Retrouvez le test terrain de la version disque du SwissSide Hadron Classic 625 dans le prochain numéro du mag !

On reprend, en pédalant :

- A. Mains en bas du guidon
- B. Mains sur les cocottes
- C. Position sur sur-guidon triathlon



“

le gain aérodynamique est doublé en passant de la 480 au 625



3. Position des pieds

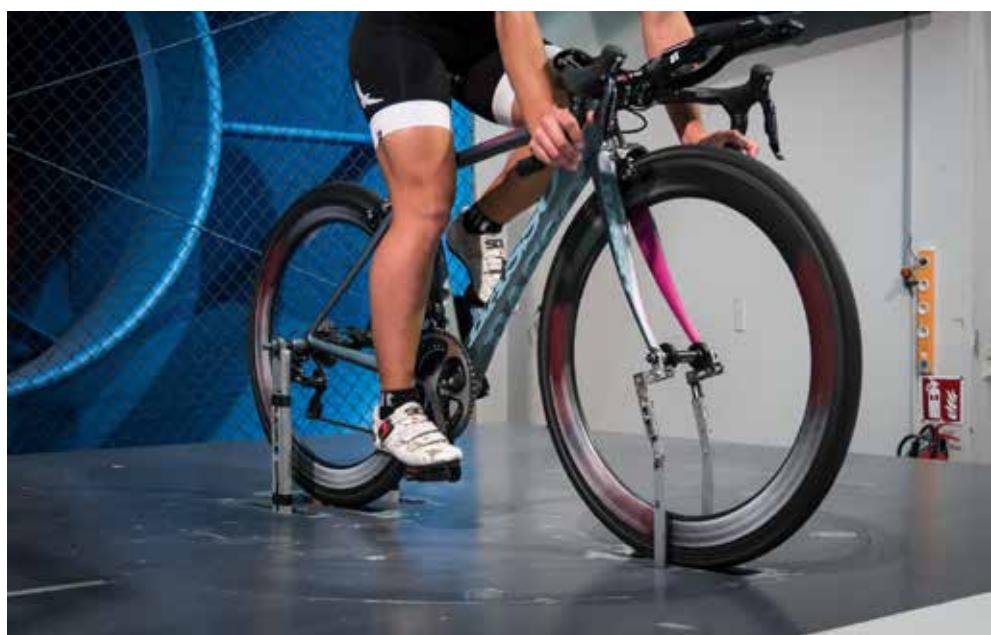
Position sur le guidon, c'est réglé. Maintenant on entre dans les détails et on attaque la descente ! Vous êtes vous déjà demandé s'il valait mieux pédaler, ou rester statique ? Nous aussi...

On se remet en situation : vous avez de la chance, le vent arrive de face. Vous avez les mains en bas du guidon et les pieds statiques...

- A. A la verticale
- B. A l'horizontale
- C. A l'horizontale, les coudes repliés et le nez dans le guidon
- D. A l'horizontale, le corps assis sur le cadre en recherche de vitesse...

Par rapport à la référence en pédalant (position A test position du coureur), 1 petit watt est économisé en arrêtant de mouliner et en plaçant les pieds

à la verticale. Le gain se monte à 8 watts avec les pieds à l'horizontale. Plutôt pas mal non ?



Par contre, si vous maîtrisez un peu mieux la descente que M. Pinot, il y a plus à prendre – 65 watts ! – en adoptant une position de recherche de vitesse contrôlée (situation C), et la bagatelle de 110 watts si vous êtes casse-cou / doué / superman / Julian Alaphilippe (position D).

Avertissement : ces positions restent dangereuses et déconseillées, Trimax décline toute responsabilité en cas d'imitation de Philippe Gilbert...



Les tests se terminent par quelques détails finaux pour compléter l'analyse. Ici, simulation de la descente du Ventoux puisqu'un vent latéral arrive de trois-quarts face. Vous avez les mains en bas du guidon et les pieds...

- A. A la verticale, pied côté vent en haut (position de référence)
- B. A la verticale, pied côté vent en bas
- C. A l'horizontale, pied côté vent devant
- D. A l'horizontale, pied côté vent derrière
- E. Qui pédalent



Pédaler (E) entraîne une perte de 5 watts par rapport à la référence A. Pire encore, placer le pied côté vent en bas (B) signifie 26 watts de perdus.

Il reste donc à nouveau une position avec les pieds à l'horizontale, où il vous faut préférer un placement du pied côté vent devant (C) pour gagner une petite dizaine de watts.



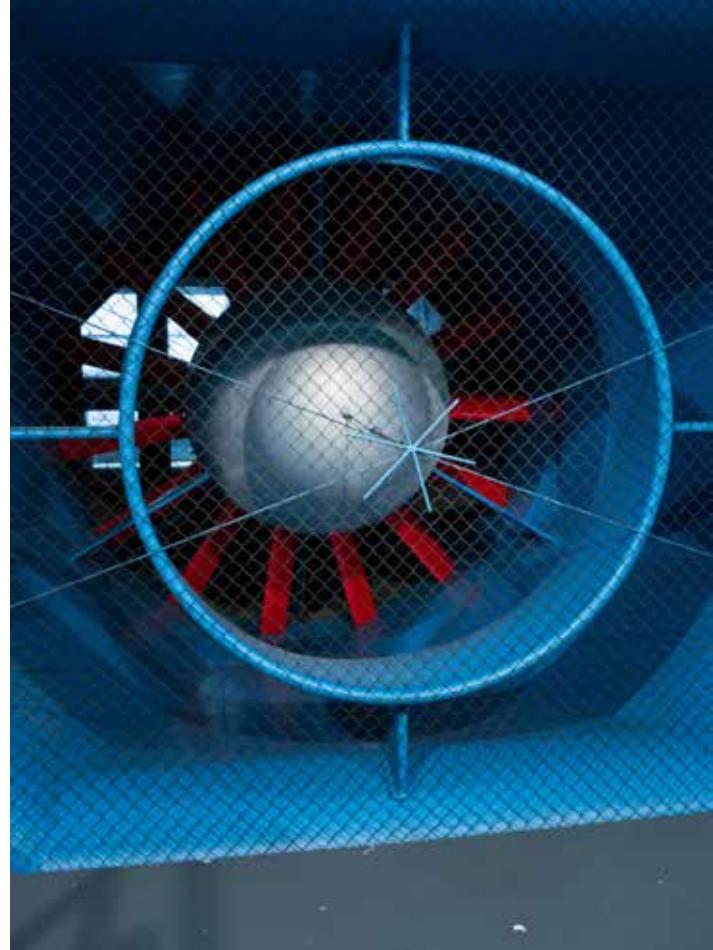
Vous n'avez pas tout compris ?
Ne vous prenez pas trop la tête et passez directement à la conclusion ☺

CONCLUSION

Pour faire bref... montez une paire de roues en 60mm, investissez dans un guidon de triathlon, et évitez de pédailler dans la descente tout en gardant vos pieds à l'horizontale. On vous laissera juger de vos aptitudes techniques pour la recherche de vitesse !

“

montez une paire de roues en 60mm, investissez dans un guidon de triathlon



TEST MATOS

IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS - SPAIN

Sailfish



ULTIME IPS BY

SAILFISH



PAR SANDRA FANTINI

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Ce mois-ci en test le nec plus ultra de la combinaison avec le modèle haute de gamme de chez Sailfish : la Ultimate IPS. C'est le modèle choisi notamment cette saison par le champion du monde IM Patrick Lange ou encore par le champion espagnol Ivan Rana.

Crée il y a maintenant un peu plus de 10 ans, Sailfish s'impose comme une des marques phares dans le monde du triathlon. Pour cela Sailfish met l'accent sur la technicité et l'efficacité de ses combinaisons plutôt que sur un marketing exacerbé.

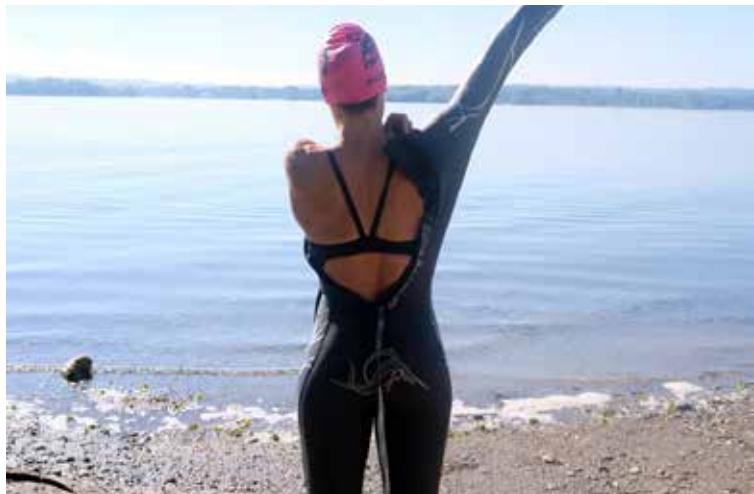
Dirigée par Jan Sibbersen, Sailfish puise son inspiration dans les performances passées de son fondateur et ancien membre de l'équipe allemande de natation. Jan Sibbersen sait ce que nager vite veut dire, en atteste ses 4 sorties d'eau en tête lors de l'Ironman d'Hawaii entre 2001 et 2004.

Depuis 2007 et sa création, Sailfish n'a eu de cesse d'innover, proposant année après année des améliorations afin de rendre plus rapide et confortable ses combinaisons.

Avec l'Ultimate IPS, Sailfish nous propose une nouvelle référence venant remplacer la G-Range qui constituait auparavant le haut de gamme de la marque. Pour les habitués de la marque l'Ultimate I.P promet plus de flottabilité associée à plus de souplesse. Elle paraît donc être destinée à vous accompagner sur vos Ironman !

- Utilisation du néoprène Nano Space Cell 2, résistances de frottement quasi nulles grâce à ce néoprène premium complété par un revêtement externe ultra fin.
- Doublure interne (Avevia Super Dry) extrêmement souple, matériau composé de polyester permettant une absorption d'eau minimum et une sensation confortable.
- Une encolure ergonomique et basse apporte du confort et améliore l'hydrodynamique sans entrée d'eau.
- Un empiècement triangulaire ultra souple a été placé sur la partie arrière du mollet pour une transition encore plus rapide.
- Zero Resistance Panel : les matériaux utilisés permettent d'optimiser l'économie de nage et la souplesse au niveau des épaules.
- Un néoprène unique contenant des cellules d'air emprisonnées dans la structure en nid d'abeilles : apporte une excellente portance et améliore la stabilité du nageur !
- Les panneaux des avant-bras ont été affinés pour optimiser la glisse lors de l'entrée dans l'eau, mais également améliorer les sensations lors de la phase d'appuis et de traction.
- Un panneau ergonomique situé au niveau de l'aine, du bassin et de la jambe offre un ajustement parfait.



A L'EAU !

Une fois dans l'eau, le passage d'épaule est très souple et confortable permettant un passage de coude bien haut. L'Ultimate IPS sera sans aucun doute très appréciée des nageurs portant une attention à leur technique de nage.

Bien que très subjectives, les sensations de glisse sont au rendez-vous et l'Ultimate IPS propose une position très équilibrée dans l'eau. Les pieds ne sont ni trop haut ni trop bas et les sensations restent assez proche d'une natation «piscine».

L'enfilage est aisé car la combinaison a une coupe relativement large. Peut-être est-ce dû à la coupe féminine de ce modèle, qui laisse plus de place aux hanches. Normal allez-vous me dire ? surement mais ce n'est cependant pas le cas de tous les modèles féminins !

Le taillage semble plus généreux que nos marques Françaises, donc éventuellement privilégier la taille inférieure en cas de doute.



Le col est plutôt «haut» et n'offre aucune entrée d'eau pendant la nage. Certains préfèrent un col plus bas afin de réduire les frottements, cela restant très propre à chacun et dépendant de votre technique de nage. Quoi qu'il en soit, avec la qualité des néoprènes actuels, vous ne prenez pas beaucoup de risques dans les deux cas !

Finalement, l'Ultimate IPS réunit tout ce qu'on peut attendre d'une combinaison haut de gamme : souplesse, glisse et flottabilité. Le tout avec un look plutôt sympa !

A QUI S'ADRESSE L'ULTIMATE IPS ?



MODELE HOMME



MODELE FEMME



Définitivement au triathlète au long cours à la recherche d'une combinaison très souple pour s'économiser et proposant une flottabilité maximale. Pour les nageurs aguerris, l'Ultimate IPS peut éventuellement être mise en balance avec la G-Range offrant elle un peu moins de portance.

Niveau qualité, l'Ultimate nous a paru robuste et ne présente pas de faiblesse ou «couture» mal placée ou exposée.

Une attention particulière devra être portée sur le choix de la taille, les modèles Sailfish nous paraissant tailler légèrement grand en rapport à nos habitudes ! Peut-être une légère différence de standard entre nos deux pays. Quoi qu'il en soit, le mieux est encore d'essayer la combinaison en condition réelle avant de se décider. Cela est bien souvent possible lors de certaines épreuves où des stands sont à disposition.

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

L'Ultimate IPS est proposée au prix de 875 euros, soit probablement dans le haut du panier niveau prix quand on s'attarde sur les modèles haut de gamme de chaque marque. A ce prix, vous disposerez toutefois d'une combinaison performante, confortable et dont la qualité de fabrication nous a elle semblé au-dessus de la moyenne !

TEST MATOS

Stolen
Goat



LA PERFORMANCE
ET LE STYLE !

STOLEN GOAT

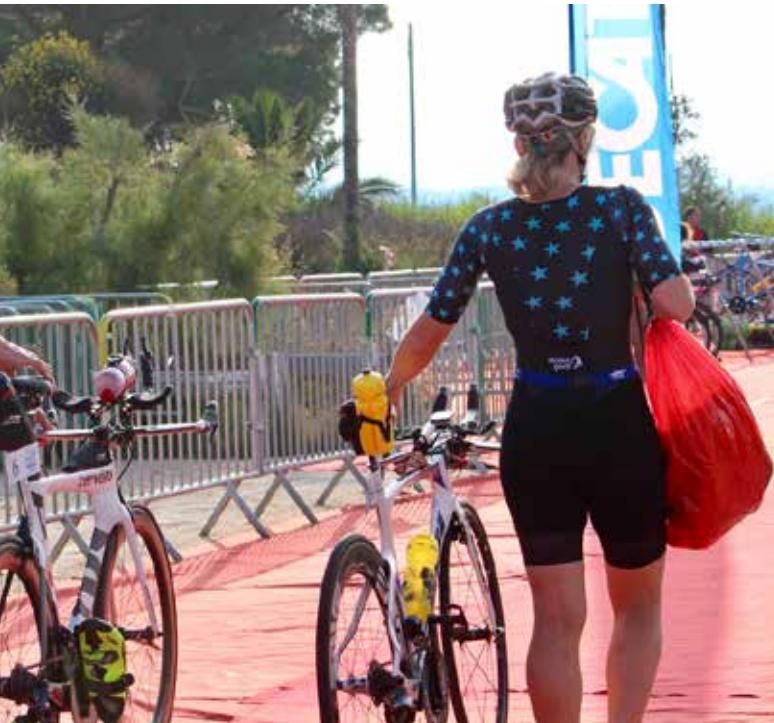
PAR S.FANTINI ET G.TOUCHAIS



Depuis sa création en 2012 par Tim Bland, Stolen Goat fait ses armes de l'autre côté de la manche ... en proposant des tenues vélo se démarquant de la concurrence à la fois par le design décalé mais aussi par un prix raisonnable et cohérent.

Et tout cela sans sacrifier à la qualité de ses produits, combinaison donc gagnante pour nous les clients !

Mais cette année, Stolen Goat fait également une entrée en scène remarquable et remarquée en triathlon.



La trifonction SS18 est née d'une collaboration avec BIO-RACER, leader de la fabrication de ce type de vêtement, tout en conservant la touche « Stolen Goat »

L'objectif de cette trifonction est d'apporter au triathlète confort et performance dans la mesure où la SS18 est taillée pour la vitesse et l'aérodynamisme.

La trifonction a été conçue comme une seule pièce qui réunit un cuissard et maillot de vélo, très près du corps pour des raisons évidentes d'aérodynamisme sans pour autant réduire la liberté des mouvements !

Plus besoin de se changer dans les trois disciplines, cette trisuit offre un confort tout au long de la course, de la performance par son aérodynamisme et un séchage très rapide !

Le tissu utilisé pour la SS18 est léger, extrêmement respirant et « stretch ». Il est associé à un pad spécifique triathlon, confortable sur la selle et compact. Il n'est donc absolument pas gênant pour la course à pied.

Le pad utilise la technologie «dimple» privilégiant la respirabilité tout en réduisant les frottements. En outre, le traitement anti bactérien et le séchage rapide offre l'hygiène et le confort nécessaire à la pratique du triathlon.

Cette trifonction surfe sur la tendance actuelle avec ses manches ... Stolen Goat annonçant un gain de 8-10W (l'équivalent d'une roue pleine) lors de la partie cyclisme. Des chiffres toujours compliqués à vérifier mais très alléchant pour les compétiteurs que nous sommes.



FICHE TECHNIQUE

- un Tri pad développé en Belgique en collaboration avec des athlètes professionnels. Le pad a été crée spécifiquement pour la position triathlon.
- une coupe très ajustée pour l'aero avec un tissu stretch mais conservant confort et respirabilité.
- tissu trait
- grande respirabilité et traitement anti UV
- tissu hydrophobe
- une fermeture sur l'avant
- un poche arrière contenant 4-5 gels

TEST MATOS

On peut apprécier le lancement de 2 trifonctions, une spécifiquement taillées pour la femme et une pour l'homme.

Pas toujours le cas de toutes les marques où les trifonctions sont malheureusement parfois unisex. Il est toujours bon de noter l'effort des marques jouant le jeu et proposant également des produits performants pour les triathlètes féminines.

Côté design, les triathlons sont disponibles en 4 designs (coloris) différents autant chez les hommes que chez les femmes.

Chez les Hommes : la race team read, la sixer blue, la pursuit et la calavera.

MODELE HOMME



MODELE FEMME



Pour les femmes : la evol blue, la sixer pink, la race team read et la hatch.

De quoi vous faire plaisir et trouver celle se mariant le mieux à votre style. Dans tous les cas, vous ne passerez pas inaperçu !

Nous avons pu tester deux modèles, un homme (sixer blue) et une femme (evol blue), sur des triathlons half- ironman.





TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



La trifonction se relève très bien taillée, le tableau des tailles permettant de facilement déterminer sa taille. En cas de doute, l'équipe Stolen Goat répond très rapidement aux éventuelles questions leur étant posées. Aucune zone d'échauffement à déplorer en course, un séchage rapide confirme le confort annoncé.

La SS18 est particulièrement recommandée à partir du CD jusqu'à l'Ironman.

Le pad se révèle d'un confort très satisfaisant en position aero et se fait oublier en course à pied.

Bien que «all blak» et pouvant laisser craindre la surchauffe, la trisuit s'est révélée respirante et a pu être validée sur distance half par forte chaleur.

La trifonction reste bien en place (manche et cuisse) lors de la transition natation-velo. Le stretch permet une bonne souplesse au niveau des épaules, facilitant le passage des bras en natation. Il n'est donc pas nécessaire de la rouler sous la combinaison.

La Stolen Goat est disponible en achat direct sur le site de la marque (www.stolengoat.com).

La trifonction est disponible au prix de £160 (environ 180 euros) ce qui en fait un produit de qualité à un prix compétitif au regard de la concurrence.

Comme le dit l'adage «les goûts et les couleurs ne se discutent pas» ... mais dans tous les cas si vous souhaitez vous démarquer tout en misant sur la performance et le confort, vous pouvez fonder les yeux fermés !

Vous l'aurez compris ... à la rédaction nous avons été conquis et vous invitons aussi à l'essayer et à aller jeter un coup d'œil au reste de leur collection !





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 institutionnel



Partenaire officiel



Partenaire média

LE PROGRÈS



Partenaire





Rendez-vous de ...

AOÛT -

SEPTEMBRE

04 Août 2018

SAINT-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 (11) : TRIATHLON MONTAGNE NOIRE / contact@triathlon-montagne-noire.fr

05 Août 2018

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

FONTIERS-CABARDES (11) : TRIATHLON MONTAGNE NOIRE / contact@triathlon-montagne-noire.fr

montagne-noire.fr

DOLE (39) : TRIATHLON net

MITTERSHEIM (57) : TRIATHLON DU LAC VERT / www.triathlon-du-lac-vert.com

AMBERIEU-EN-BUGEY / aintriman.fr

15 Août 2018

LAMASTRE (07) : TRIATHLON flomarchadour@orange.fr

17 Août 2018 /

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



18 Août 2018

ON DE DOLE / www.njuko.com

RIATHLON INTERNATIONAL
sporkrondo.fr

SEY (01) : AINTRIMAN / www.aintriman.com

IATHLON DE LAMASTRE /
ge.fr

JATHLON DU PRADET 2018
m

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

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

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

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

19 Août 2018

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

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

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

BLEDECQUES (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 INTERNATIONAL DU MONT-BLANC / www.montblanc-triathlon.fr

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

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

JEUMONT (59) : WATRISSART-CROSSTRIATHLON DE JEUMONT / jeumontsportsevenements@gmail.com

CONTREXEVILLE (88) : CROSS TRIATHLON CONTREXEVILLE / www.vitteltriathlon.com/cross-triathlon

COGNAC (16) : 11ÉME TRIATHLON DE GRAND COGNAC / team-charentes-triathlon@orange.fr

BLENDECQUES (62) / www.adeorun.com

MATEMALE (66) : SWIMRUN / www.club.quomodo.com / swimrun-de-matemale.com

WITTISHEIM (67) : WITTISHEIM / www.sportwittisheim.com

VILLEFRANCHE-DE-PANONIA / LEVEZOU / www.triathlon-panonia.com

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

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

LORIENT (56) : TRIATHLON / www.Klikego.com



: TRI-RAID'X 10 /

UN EDF DE MATEMALE /
[com/trailldesperics/
inscriptions.html](http://com/trailldesperics/inscriptions.html)

2E TRIATHLON DE
krono.fr

NAT (12) : TRIATHLON DU
n-du-levezou.fr

HLON DU CHATEAU DE
triathlonchantilly.com

) : LA TRIPLE RACE /
on.com

ILONS DE L'ÉTANG DU

VICHY (03) : IRONMAN VICHY /
www.ironman.com/vichy

1^{er} Septembre 2018

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : AQUATHLON
DU LAC DE SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE /
www.ab-triathlon.fr/aquathlon

CHAILLAC (36) : AQUATHLON DE CHAILLAC /
gerald.fortuit@gmail.com

MEUNG-SUR-LOIRE (45) : BIKE AND RUN DE
L'ANE ET DU CHAT / jief.touze87@laposte.net

VAL-REVERMONT (01) : O'XYRACE CROSS
TRIATHLON DU REVERMONT / www.oxyrace.fr

GUIDEL (56) : TRISKEL RACE / www.klikego.com

YZEURE (03) : YZEURAID /
organisation@yzeuraid.fr

GRAVELINES (59) : TRIATHLON DE GRAVELINES /
www.gravelines-triathlon.fr

PONT-L'EVÈQUE (14) : TRIATHLON DES VIKINGS /
www.klikego.com

GRAVELINES (59) : LA TRIATH'ELLES /
www.gravelines-triathlon.fr

02 Septembre 2018

TRÉLISSAC (24) : TRIATHLON DE TRÉLISSAC /
robin-genneson@ville-treliissac.fr

SAINTE-ADRESSE (76) : RAID DU CAP /
hactri@hactriathlon.com

COURSES A VENIR



COUCOURON (07) : CROSS DUATHLON / thierry.deshors@orange.fr

VAL-REVERMONT (01) : O'XYRACE CROSS TRIATHLON DU REVERMONT / www.oxyrace.fr

CHAMBON-SUR-LAC (63) : TRIATHLON DU LAC CHAMBON / www.clermont-triathlon.com

ISTRES (13) : ISTR'M 22E TRIATHLON DE LA VILLE D'ISTRES / gillesraynaud@free.fr

YZEURE (03) : YZEURAID / organisation@yzeuraid.fr

HOSTENS (33) : SWIM&BIKE / www.chronom.org

SAINTE-PIERRE-D'ALBIGNY (73) : TRIATHLON DE SAINT-PIERRE-D'ALBIGNY / www.triathlonsaintpierrealbigny.e-monsite.com

CHALON-SUR-SAÔNE (71) : TRIATHLON DE CHALON-SUR-SAÔNE / www.chalontriathlon.onlinetri.com/

GUIDEL (56) : TRISKEL RACE / www.klikego.com

SAINT-GAUDENS (31) : TRIATHLON DE SAINT-GAUDENS / www.commingestri.com

CHÂTEAU-THIERRY (02) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE L'OMOIS / chronoweb.com

PONT-L'EVÊQUE (14) : TRIATHLON DES VIKINGS / www.klikego.com

VILLEVÈQUE (49) : 29E TRIATHLON DE VILLEVÈQUE / www.triathlonvilleveque.free.fr

GRAVELINES (59) : TRIATHLON DE GRAVELINES / www.gravelines-triathlon.fr

08 Septembre 201

SÈTE (34) : SWIM & BIKE / swimandrunsete@free.fr

SAINT-JEAN-DE-LUZ (64) : TRIATHLON DE SAINT-JEAN-DE-LUZ / saintjeandeluz.com/inscription

09 Septembre 201

FENOUILLET (31) : ABSOLURAID / absoluraid.wixsite.com/absoluraid

AIX-LES-BAINS (73) : TRIATHLON BATISAFE / www.triathlon-aixlesbains.com

SÈTE (34) : DÉFI DE THA



8
ND RUN DE SÈTE /
r
54) : TRIATHLON DE
www.urkiolaktriathlon-options

8
RAID ABSOLU /
absoluraid
) : TRIATHLON
X-LES-BAINS /
ins.com/WordPress3
U / defidethau@free.fr

GRAND-COURONNE (76) : AQUATHLON DES
REQUINS / www.requinstriathlon.fr

YUTZ (57) : DUATHLON VERT TRITYC /
www.trityc.fr

FAVIÈRES (54) : 4E CROSS TRIATHLON À
FAVIÈRES / www.basedeloisirs-favieres.fr

BOURBON-L'ARCHAMBAULT (03) : TRIATHLON À
BOURBON L'ARCHAMBAULT / salledessports@mairie-bourbon.com

BOIS-LE-ROI (77) : TRIALONG 2018 / [www.t2area.com/trialong-ile-de-france-a-bois-le-roi.html](http://t2area.com/trialong-ile-de-france-a-bois-le-roi.html)

SAUSSET-LES-PINS (13) : SWIM AND RUN DE LA
CÔTE BLEUE / www.marignane-triathlon.com

COMPREIGNAC (87) : SWIM RUN SAINT-
PARDOUX / www.limogestriathon.fr

FENEU (49) : 11E TRIATHLON DE FENEU /
www.comitedesfetesfeneu.com

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) :
13IE TRIATHLON INTERNATIONAL
SAINT-GILLES CROIX DE VIE /
www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr

AUXONNE (21) : TRIATHLON AUXONNE VAL DE
SAONE / www.njuko.net

ÉTAPLES-SUR-MER (62) : TRIATHLON
D'ÉTAPLES-SUR-MER / dompont40@orange.fr

TOULOUSE (31) : TRIATHLON
DE TOULOUSE MÉTROPOLE /
www.triathlontoulousemetropole.com

COURSES A VENIR



ATTICHY (60) : TRIATHLON S D'ATTICHY / amieljean@orange.fr

COMPREIGNAC (87) : TRIATHLON PAYS DE SAINT-PARDOUX / www.limogestriathon.fr

VILLEFRANCHE-DE-LONCHAT (24) : TRIATHLON LAC DE GURSON / aurelienhalard60@gmail.com

LES MAZURES (08) : 30E TRIATHLON DES VIEILLES FORGES / www.charleville-triathlon-ardennes.com

CASTELLAR (06) : TRIATHLON DE CASTELLAR 2018 / www.triathloncastellar.fr

LA CHAPELLE D'ANGILLON (18) : TRIATHLONS DU GRAND MEAULNES / protiming.fr

14 Septembre 2018

SAINT-LUNAIRE / SAINT-BRIAC /
LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

15 Septembre 2018

PIETROSELLA (20) : IMPÉRIAL X TRIATHLON 2 / www.corse-chrono.fr

SAINT-LUNAIRE / SAINT-BRIAC /
LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

BAUDREIX (64) : TRIATHLON DE BAUDREIX ET DU SOULOR-AUBISQUE / www.triathlon.latribu64.fr

CARNAC (56) : TRIATHLON DE CARNAC / www.triathlevannes.com

ARQUES (62) : TRIATHLON L'AUDOMAROIS - CROS / www.cotriathlon.fr

WITTENHEIM (68) : www.sporkrono.fr

PARIS (75) : DUATHLON / alexandre.lente@gmail.com

LA MALÈNE (48) : TARN CANYON RAID / www.tarcanyonraid.com

LE-TONNERROIS-EN-BOIS / ARMANÇON DÉCOUVERTE

BEAUVAIS (60) : SWIM BIKE RUN / www.beauvais-triathlon.com

PEYROLLES-EN-PROVENCE / PEYROLLES-EN-PROVENCE



ET DUATHLON DE
S DUATHLON JEUNES /

HYÈRES (83) : 9E TRIATHLON DES SALINS /
www.timingzone.com

KID'S DUATHLON /

LANEUVILLE-DEVANT-NANCY (54) : TRIATHLON X'SEL PAR ÉQUIPE /
www.xsel-triathlon.fr

DU STADE FRANÇAIS /
om

ROYAN (17) : TRIATH'LONG U COTE DE BEAUTÉ /
www.triathlongcotedebeaute.com

ARN CANYON RAID /
m

TOURNEFEUILLE (31) : TRIATHLON DE
TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

OURGOGNE (89) : RAID
TE / www.rad89.net

FLEURY-D'AUDE (11) : TRIATHLON
DE SAINT PIERRE LA MER /
www.grandnarbonnetriathlon.org

RUN DE BEAUVAIIS /
onlinetri.com

16 Septembre 2018

NCE(13):TRIATHLON DE
NCE / www.triathlaix.fr

CAEN (14) : TRIATHLON DE CAEN /
www.caentriathlon.fr

LA FLÈCHE (72) : CROSS TRIATHLON DE LA
FLÈCHE / www.espace-competition.com

VAULX-EN-VELIN (69) : TRATHLON DE VAULX-
EN-VELIN / triv-v@wanadoo.fr

PIETROSELLA (20) : IMPÉRIAL X TRIATHLON 2 /
www.corse-chrono.fr

SAINT-SAULVE (59) : TRIATHLON ET DUATHLON
DE SAINT-SAULVE / www.prolivesport.fr

SAINT-JUST-EN-CHAUSSÉE (60) : RAID
ORIENT'OISE / www.orientoise.com

LA MALÈNE (48) : TARN CANYON RAID /
www.tarncanyonraid.com

LE TONNERROIS-EN-BOURGOGNE (89) : RAID
ARMANÇON DÉCOUVERTE / www.rad89.net



FLEURY-D'AUDE (11) : TRIATHLON DE ST PIERRE LA MER / www.grandarbonnetriathlon.org

SEURRE(21):TRIATHLONSCONTRE-LA-MONTRE DE SEURRE / www.triathlonseurrois.chez.com

MURET (31) : TRIATHLON DES JEUNES / www.president@mureTRI-tri.com

SAINT-LUNAIRE / SAINT-BRIAC / LANCIEUX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude- events.com

NICE (06) : IRONMAN 70.3 NICE / www.ironman.com/nice70.3

GRANDVILLIERS (60) : TRIATHLON DE LA ROUTE OLYMPIQUE / jflandrin@ccpv.fr

PEYROLLES-EN-PROVENCE(13):TRIATHLON DE PEYROLLES-EN-PROVENCE / www.triathlaix.fr

CARNAC (56) : TRIATHLON DE CARNAC / www.triathlevannes.com

LANEUVILLE-DEVANT-NANCY (54) : TRIATHLON XS EN CONTRE LA MONTRE / webmaster@triathlon-laneuveville-devant-nancy.fr

TOURNEFEUILLE (31) : TRIATHLON DE TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

JOUË-LES-TOURS (37) : 29E TRIATHLON DE JOUË-LES-TOURS / www.clickandrun.net

BAUDREIX (64) : TRIATHLON DE BAUDREIX ET DU SOULOR-AUBISQUE / www.triathlon.latribu64.fr

VITRÉ (35) : LE TRIATHLON DE HAUTE VILAINE / www.espace-competition.com

22 Septembre 201

VILLAGES DU LAC DE PA / DU LAC DE PALADRU / www.villagesdulacdepaladru.com

CAMBRAI (59) : AQUA / gregoire.legrand7788@

BERCK-SUR-MER (59) : BERCK-SUR-MER / a.gambier@berck- sur-

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE / NATURE DÉCOUVERT / www.raid- capwomen.fr

MAS-STES-PUELLES / AVENTURE / sandrine.al

RIVEDOUX-PLAGE / ILE- DE- RÉ / contact@



8

LADRU (38) : TRIATHLON
www.triathlon-paladru.fr

THLON DE CAMBRAI /
cambrailtr@orange.fr

CROSS TRIATHLON DE
www.cambrai-triathlon.com

LE (64) : RAID
E CAP WOMEN /
www.raidcapw.com

(11) : RAID ABS
osaventure@gmail.com

174) : SWIMRUN
www.larochelle-triathlon.fr

CHARTRES (28) : TRIATHLON DE CHARTRES
MÉTROPOLE / www.triathlon-chartres.fr

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE
MADINE / www.madine-triathlon.fr

BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE
BISCARROSSE / www.tiptiptop.top

LA BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA
BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com

ST-JEAN-PAL-DE-CORTS/AMÉLIE-LES-
BAINS (66) : BEARMAN XTREME TRIATHLON /
www.bearmanxtri.com

GUEBWILLER (68) : LA FASTIENNE /
www.sporkrono.fr

PORQUEROLLES (83) : TRIATHLON ORIGINAL
DE PORQUEROLLES
contact@triathlonoriginaldeporquerolles.fr

23 Septembre 2018

CAP-D'AIL (06) : 17E TRIATHLON DE CAP-D'AIL /
www.timingzone.com

OULLINS (69) : AQUATHLON D'OULLINS /
www.oullinstriathlon.fr

COUSSAC-BONNEVAL (87) : BIKE AND RUN DE
CHAUFFAILLE / www.bikerunstyreix.sitew.org

VAL-D'ARCOMIE (15) : RAID VAL-D'ARCOMIE
GARABIT / www.lesfalageois.fr

CHAMPIGNY-SUR-MARNE (94) : VETAKIDS /
vetakids@champignytriathlon.org

TOULOUSE (31) : TRIGOULET /
www.toulouse-tri.com

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE
MADINE / www.madine-triathlon.fr

NOYON (60) : DUATHLON DE NOYON /
www.noyontriathlon.com



NEUVILLE-SUR-SAÔNE (69) : SAUCONA TRI / www.gones-evenements.fr/saucona-raid/index.php

LE FRASNOIS (39) : JURASWIMRUN / www.njuko.net

SPAY (72) : SPAY'CIFIC RACES / marthon72@gmail.com

LA BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com/

VERNON (27) : TRIATHLON DES LIONS / leslionstriathlon@gmail.com

CASTELLET (83) : 1ER TRIATHLON PAR ÉQUIPE CIRCUIT PAUL RICARD / toulonvartri@orange.fr

CHARTRES (28) : TRIATHLON DE CHARTRES MÉTROPOLE / www.triathlon-chartres.fr

PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS 8 / www.supersprintparis.com

BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE BISCARROSSE / www.tiptiptop.top

LOCQUIREC (29) : TRILOKI - LES TRIATHLONS DURABLES DE LA BAIE DE LOCQUIREC / www.klikego.com

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRI RELS 2018 / triRElsdublavet@gmail.com

29 Septembre 2018

ROUSSILLON (38) : AQUATHLON DU PAYS ROUSSILLONNAIS / rhodia.triathlon@gmail.com

PUBLIER (74) : 4E AQUATHLON DE PUBLIER / www.publiertriathlon.com

NARBONNE-PLAGE (11) : EXTREMEMAN / www.extreme-man.com

DEVESSET (07) : 1ER LAC'ARDECHE EVENT / www.comitedromeardeche-triathlon.fr/lacardeche-event/

CARCASSONNE (11) CARCASSONNE / wwwwt

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DE GASCOGNE / www.la

L'AIGUILLON-SUR-MER VENDÉE 2018 / www.tri

30 Septembre 2018

POITIERS (86) : AQUATHLON / www.stadepoitevin-tri

CHENOVE (21) : CRÉPUSCULE / www.cheno

ARDRES (62) : DUATHLON / www.123en

DEVESSET (07) : 1ER LAC'ARDECHE / www.comitedromeardeche-triathlon.fr/lacardeche-event/



8 : SWIMRUN DE
iathlondecarca.com

RIATHLON DES CADETS
ytractri47.com

(85) : TRIATHLON SUD
athlon-sudvendee.fr

THLON DE POITIERS /
chlon.com

ROSS DUATHLON DE
ve-triathlon.com

ON - TRIATHLON DE
rdresis.org

AC'ARDECHE EVENT /
rdeche-triathlon.fr

GAMBSHEIM (67) : GREENMAN ALSACE
- CROSS TRIATHLON DE GAMBSHEIM /
www.conseileuropetriathlon.com

LECCI (20) : L'EXTRE SUD CROSS TRIATHLON /
www.corse-chrono.fr

JABLINES (77) : CROSS TRIATHLON
DE JABLINES-ANNET 2018 /
www.crosstriathlon.villepintetriathlon.fr

SAINT-SULPICE-LA-FÔRET (35) : DUATHLON
DE SAINT-SULPICE-LA-FÔRET 2018 /
www.klikego.com

LE PLAN-DE-LA-TOUR (83) : 4E DUATHLON DU
PLAN-DE-LA-TOUR 2018 / www.sportips.fr

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50) : TRIATHLONS
DU COTENTIN / www.klikego.com

SAINT-SAUVEUR (80) : TRIATHLON D'AMIENS /
www.amiens-triathlon.com

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

ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN (06) : 10E
TRIATHLON DE ROQUEBRUNE CAP MARTIN /
www.timingzone.com

L'AIGUILLON-SUR-MER (85) : TRIATHLON SUD
VENDÉE 2018 / www.triathlon-sudvendee.fr

NARBONNE-PLAGE (11) : EXTREMEMAN / www.extreme-man.com

LA ROCHE-BERNARD (56) : TRIATHLON DE LA
ROCHE-BERNARD / haudry.frederic@orange.fr

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS
DE GASCOGNE / www.laytractri47.com



RETRouvez nos pages



SWIMRUN MADE IN MARSEILLE

COURSES

Otello Engadin
Swimrun Marseille

PAROLE D'EXPERT

La gestion de la charge d'entraînement

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



SWIMRUN URBAIN DE MARSEILLE

TOU^T EN CONTRASTE !

Le swimrun urbain de Marseille se déroulait pour la deuxième édition cette année et quelques jours avant le rendez-vous, l'épreuve était SOLD OUT avec 250 inscrits au départ.

Le swimrun de Marseille combine deux particularités : il peut se courir en solo ou en duo tandis que la plupart des épreuves calque leur modèle sur la Grande Sœur Ötillo et ne se court que par équipe de deux.

La seconde spécificité relève du cadre dans lequel se déroule généralement ces épreuves où les athlètes souhaitent faire corps avec la nature. A Marseille, Exit les grands espaces sauvages, les swimrunners partent du Mucem pour rejoindre la Plage du Prado par la Corniche.



«C'est sur que ce n'est pas le décor auquel les participants à une épreuve du swimrun sont habitués mais pour autant, on y prend du plaisir avec pour toile de fond de très beaux monuments marseillais».

En effet, au départ du MUCEM, quand les concurrents se jettent à l'eau pour 50m de natation (la section la plus courte), c'est la Cathédrale de la Major qui s'offre à eux.

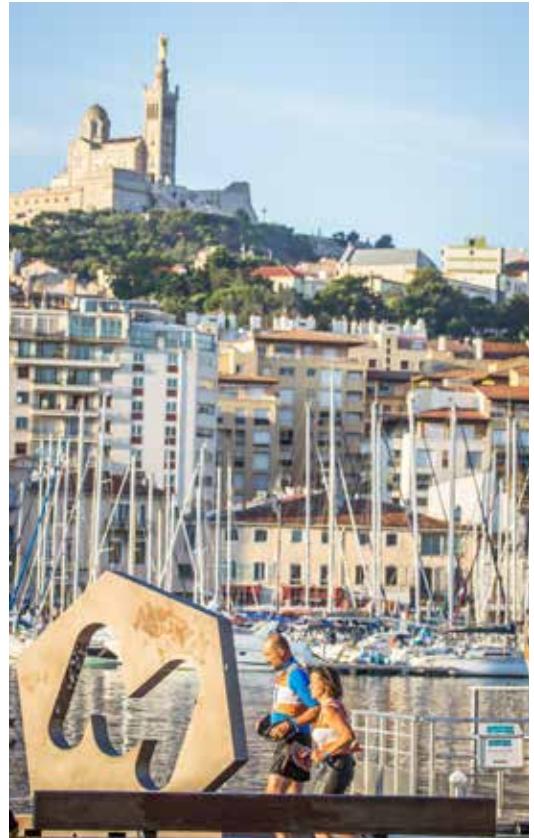
PAR JACVAN

PHOTOS JACVAN ET YANN

PHOTO © ACTIV'IMAGES BY
TRIMAX-MAG



A peine le temps de l'apprécier que les concurrents, après avoir contourné le Fort Saint-Jean, se retrouvent sur le Vieux Port avec cette ambiance feutrée d'un samedi matin 7 heures, où l'euphorie des soirées marseillaises a laissé place à cette atmosphère si particulière du calme après la tempête. La chaleur n'est pas encore étouffante et la légère brise du matin très agréable. Il faut penser à lever la tête quelques instants pour découvrir la Bonne Mère... Notre Dame de la Garde, toujours très majestueuse, semble veiller sur les concurrents.



Mais pas question de se reposer sur ses lauriers qu'il est temps d'entamer le SWIM2 avec une partie de 200m où les plus à l'aise dans l'eau prendront le temps de lever les yeux à gauche pour se laisser dominer par l'imposant Palais du Pharo dont ils ont quitté les jardins quelques minutes plus tôt. On se sent bien petit face à ce monument évoquant le passage de Napoléon III au pouvoir. Il avait été choisi par l'Empereur pour son épouse Eugénie pour son positionnement au dessus du Vieux Port et le panorama splendide qu'il offrait. Près de 2 siècles plus tard, c'est encore le cas.



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia
SWIMRUNIO

COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

www.huubfrance.com



Cette immense bâisse aujourd’hui reconvertie en Centre de Congrès contraste avec le Vallon des Auffes dans lequel le parcours emmène ensuite les concurrents. A quelques pas de la plage des Catalans, arrivée du Run3, les swimrunners changent totalement de décor dans ce havre de paix si proche et si lointain de l’agitation du centre-ville, petit port de pêche préservé : unique, authentique et pittoresque.

Nous ne sommes pas encore à mi-chemin que déjà de gros écarts se sont creusés tant dans la course en solo où David Hauss vainqueur de la première édition mène le jeu accompagné de Pierrick Page, une vieille connaissance. Cela semble un peu plus serré pour les équipes. Mais attention, le départ en rolling start brouille un peu les cartes et les premiers à franchir la ligne d’arrivée ne seront pas forcément les vainqueurs.



Et le swim 6 de 900 m entre le Parc Valmer et la plage des Prophètes creusent encore un peu plus les écarts. Suite à l’orage dans la nuit précédente, le SWIM7 est finalement annulé : 240 m de natation en moins et une jonction à pied entre les RUN 7 et 8 avec de fait une section de près de 4 km. Et voilà la plage du Prado et sa célèbre statue de David, copie de la célèbre œuvre de Michel-Ange, qui se dessine à l’horizon.

Un aller/retour rapide sur la digue pour prolonger le plaisir et voilà la ligne d’arrivée.

Les deux compères Hauss et Page arrivent main dans la main pour signer un joli ex-aequo du moins c'est ce qu'ils pensent... Avant que le rolling start ne concède la victoire à Pierrick pour 5 secondes. Qu'importe la place, les deux hommes ont pris du plaisir. Pleinement dans la philosophie actuelle de David : «J'aime faire du swimrun pour la nouveauté de la discipline, j'aime découvrir de nouvelles sensations de course... Le swimrun, le trail, ces deux sports se ressemblent un peu dans l'esprit de l'épreuve».

Les vainqueurs en mixte ne sont pas des novices en swimrun et il n'est donc pas étonnant de les voir si bien classés. La Suisse Diane Sadik était associée pour l'heure à Ugo Tormento. Les habitués du swimrun reconnaîtront le nom de celle qui s'est récemment imposée sur le Swimrun



de Engadin, réputé comme l'un des plus difficiles de la série mondiale Otillo.

Pour ce duo de circonstance qui s'est formé pour l'occasion, le swimrun représentait un test et le résultat à l'arrivée est probant. Et pourquoi

ne pas décider de se retrouver sur la finale des championnats du monde en Suède où Diane réside à l'année. Peut-être que le swimrun de Marseille aura permis la naissance d'un futur duo mixte champion du monde ?



L'équipe organisatrice a réussi le pari de proposer un swimrun urbain tout en contraste, certes éloigné de l'esprit Ötillo pour les puristes mais fait finalement aussi le bonheur d'un très grand nombre.

Une chose est sûre, c'est que le swimrun de Marseille a permis à bon nombre de concurrents de s'essayer à la discipline dans des conditions idéales : une eau à 22 degrés, peu de vent et une chaleur encore supportable. «Le parcours m'a paru très accessible et c'est ce qui m'a décidé à me lancer. Le fait de pouvoir le courir en solo est un vrai plus car il n'est pas toujours évident de motiver un binôme sur ce type d'épreuves encore peu connue. Le test est plus que concluant, inscrit l'an dernier sur le triathlon, je ne regrette pas d'avoir tenté la nouveauté cette année. Je verrais en 2019 quelle épreuve remportera mon adhésion mais pour le moment je suis vraiment très partagé» conclut Fred, concurrent du swimrun.



REPORTAGE

SWIM SECTION



ÖTILLÖ

THE SWIMRUN WORLD CHAMPIONSHIP



PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



AUCUN CHANGEMENT DE GARDE DANS LES MONTAGNES SUISSES

SWIMRUN ÖTILLÖ

PHOTOS PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN

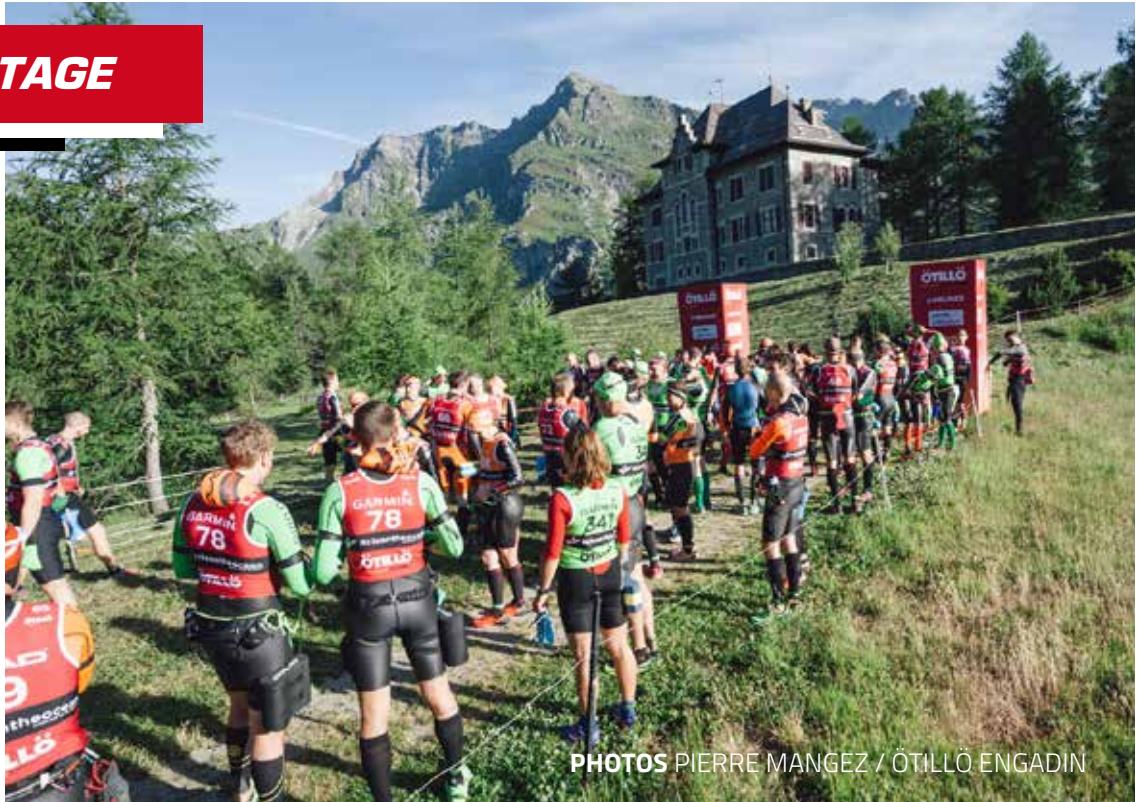


Ce rendez-vous marquait à la fois la quatrième course de la saison ÖTILLÖ Swimrun World Series mais surtout dernière qualification avant les championnats du monde de septembre.

La vallée de l'Engadin en Suisse est l'un des plus beaux sites de course avec des sentiers fantastiques, des glaciers suspendus et des lacs de montagne immaculés. Le parcours total est de 46 km avec un dénivelé total de 1600 mètres, dont près de 40 km à pied et 6 km de nage. C'est aussi une course très difficile.

George Bjälkemo et Pontus Lindberg, Team Garmin (SWE), ont réussi à sortir du peloton et à franchir la ligne d'arrivée à Silvaplana en vainqueur après 5h20'40 affichant une avance de 8 minutes sur leurs poursuivants directs Adriel Young (AUS) et Oscar Olsson (SWE), équipe Ark Swimrun /o2tri. Le très solide Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE) Team Thule Crew ont remporté la course en mixte, avec le temps de 5:22:39, deuxième au classement général ! La première équipe féminine, Diane Sadik (SUI) et Desirée Andersson (SWE) Team Envol, a terminé une course impressionnante en finissant après 6:01:01 d'effort.

«La course est si brutale ! Mais si belle aussi ! Vous ne pouvez jamais vous reposer, soit vous montez des montées difficiles, soit vous descendez rapidement, les jambes explosent presque. C'était un combat constant avec les autres équipes. Nous ne nous sentions pas confiants jusqu'à la toute dernière manche, nous avons donc poussé jusqu'à la finishline», a déclaré le vainqueur exténué mais ravi Pontus Lindberg après avoir terminé en tête du classement général avec George Bjälkemo (SWE), Team Garmin. Leur cinquième course d'affilée !

**PHOTOS** PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN

Il faut dire que le parcours ÖTILLÖ Swimrun Engadin se situe à 1 800 -2 100 mètres d'altitude.

L'épreuve offre un cadre original pour une course de swimrun, car les coureurs en combinaison ne sont pas tout à fait attendus dans le terrain alpin. Mais c'est le paysage idéal pour le swimrun, avec des pistes alpines techniques difficiles à parcourir et des lacs alpins couleur émeraude pour nager. En plus de l'altitude, le parcours de 46 km comprend une piste de 40 km, parfois très technique, et près de 6 km de nage en eau libre sur 8 sections différentes dans les lacs de montagne toujours assez froids. Les

duos ont nagé dans une température de l'eau d'environ 13 degrés C, les refroidissant après les courses difficiles. 16 changements entre la course et la natation tout au long du parcours étaient au programme.

De hautes montagnes avec des sommets enneigés règnent sur la vallée avec ses lacs pittoresques, ses vaches et ses chevaux qui paissent dans les prairies fleuries, à proximité des pittoresques villages alpins entourés de forêts de pins magiques. C'est vraiment une expérience de swimrun unique et originale que de nombreuses équipes reviennent année après année.

L'ÖTILLÖ Swimrun Engadin a lancé le mouvement international swimrun, première course hors de Suède pour sa première édition en 2014. Le temps presque parfait l'a rendu plus facile que prévu même si elle reste un très grand défi.

Plusieurs équipes ont dû se battre pour arriver à temps pour les deux coupures. Certains ont dû 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 au cours de ces dernières éditions !

**PHOTOS** PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN**PHOTOS** PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ ENGADIN



175 équipes venues de 25 pays différents se sont rendues dans la vallée de l'Engadine en Suisse pour disputer l'ÖTILLÖ Engadin, dernière possibilité aussi de se qualifier pour le Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2018 dans l'archipel suédois.

La veille de la course, une course plus courte et plus accessible a été organisée, l'ÖTILLÖ Sprint Engadin, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue et plus difficile, mais dans un format plus petit et plus adaptés à ceux qui veulent découvrir cette discipline. Cette épreuve comptait 100 équipes inscrites de 19 pays différents.

Le prochain rendez-vous ? Le championnat du monde dont la 13e édition se déroulera le 3 septembre prochain en Suède. Deux épreuves seront ensuite au programme pour cette saison 2018 et proposeront des qualifications pour les championnats du monde 2019 : le swimrun des 1000 lacs en Allemagne le 30 septembre puis le Swimrun de Cannes le 21 octobre. Une première édition pour l'épreuve azuréenne qui marquera également l'arrivée de la série ÖTILLÖ en France !



CONSEIL DE PRO





GESTION DE LA CHARGE

D'ENTRAÎNEMENT EN

SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES / FOTOLIA



Chaque swimrunner a pour objectif une compétition qui lui tient à cœur. Il s'agit de la finalité de son processus d'entraînement d'une ou plusieurs saisons selon la course choisie. Pour progresser et atteindre son objectif, le sportif doit mettre en place une réflexion sur l'évaluation de son niveau et la structuration de sa pratique. On parle de la mise en place des 3P : Planification, Périodisation, Programmation, à plus ou moins long terme. Des périodes et des contenus de préparations généraux, spécifiques, compétitives et de régénérations sont imaginés afin de faire évoluer les capacités de l'athlète en fonction de ses besoins et des demandes du swimrun visé.

Pour progresser tout en évitant le surentraînement et les blessures, le swimrunner et son encadrement doivent être capables d'évaluer de manière continue son état de forme et de fatigue afin d'adapter les contenus d'entraînement en fonction de l'adaptation de l'organisme. On évoque alors divers concepts : calibration, suivi ou encore adaptation de la charge de travail. Nous allons donc développer ces notions et proposer un type de suivi de la charge et quelques pistes d'adaptation de son entraînement swimrun.

OBJECTIFS DU SUIVI DE LA CHARGE

Le but du suivi de la charge est d'établir un retour journalier de l'état de forme et de fatigue de l'athlète tout en conservant une trace des contenus imposés afin d'en faire la critique (positive ou négative) lors du bilan de fin de saison. Pour cela de nombreuses méthodes, plus ou moins complexes, existent. Il est assez simple de trouver le type de suivi qui correspond : à son niveau, à ses connaissances, à ses compétences, à ses objectifs, à son encadrement et à ses possibilités matérielles. L'objectif final est de limiter au maximum les risques de blessure, le surentraînement et d'améliorer l'efficacité du processus d'entraînement afin d'optimiser la performance.

NOTIONS DE CHARGE D'ENTRAÎNEMENT & DE FATIGUE

L'atteinte de la performance nécessite un processus réfléchi et spécifique impliquant une charge d'entraînement importante (stimuli) engendrant des adaptations physiologiques, biochimiques et fonctionnelles. Ce stress physiologique et mental participe à la production de fatigue et à l'amélioration du potentiel du swimrunner. De nombreux facteurs rentrent alors en compte.

L'élément clé demeure néanmoins le suivi de la charge d'entraînement. Selon Harre (1982), elle peut se définir comme « l'effort physique et nerveux fourni par l'organisme et provoqué par des stimulations motrices visant à développer ou à maintenir l'état d'entraînement ». Il s'agit donc de la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme).

Pour atteindre un haut niveau de performance, l'athlète doit augmenter la différence entre son niveau de potentiel physique et son niveau de fatigue (objectif d'une période d'affûtage). Pour cela, il est



nécessaire de trouver un équilibre entre la réalisation d'efforts ciblés engendrant une fatigue prévue et la récupération afin de permettre la surcompensation (progression et adaptation de l'organisme aux sollicitations).

Il existe différents types de fatigue (Aubry 2015) :

- **La fatigue aigue**, liée à un effort intense demandant un temps de récupération très court (1-2 jours), accompagnée d'une baisse ponctuelle de la performance, puis d'une surcompensation.

- **La fatigue (ou surmenage) fonctionnelle** résulte de l'enchaînement d'efforts intenses. Elle nécessite quelques jours à 2 semaines de récupération et implique une diminution du niveau sur les

mêmes délais, mais bénéficie d'une surcompensation au final.

- **La fatigue (ou surmenage) non fonctionnelle** représente un épuisement et une réduction de la performance pouvant durer jusqu'à un mois mais sans surcompensation.

- **Le syndrome de surentraînement** correspond à l'installation d'une fatigue chronique non maîtrisée accompagnée d'une diminution du niveau de performance sur une période supérieure à un mois. Dans ce cas, la surcompensation n'est également pas possible.

La maîtrise de ces notions de charge et de fatigue est indispensable pour la compréhension de la récupération et de la surcompensation.

RECUPERATION & PROGRESSION

La récupération peut se définir selon Guezennec comme « le temps nécessaire pour que les différents paramètres physiologiques modifiés

par l'exercice rejoignent les valeurs de l'état de repos ».

Au cours d'une saison, l'entraînement du swimrunner est rythmé par des cycles de travail marqués par des fluctuations du niveau de charge et de récupération.

En fonction des athlètes et des types de contenus, ces cycles vont être généralement organisés comme les figures ci-dessus : soit en 3 semaines de travail (diagrammes bleu-orange-gris sur la première figure) et 1 de récupération (bâton jaune) ou en 2

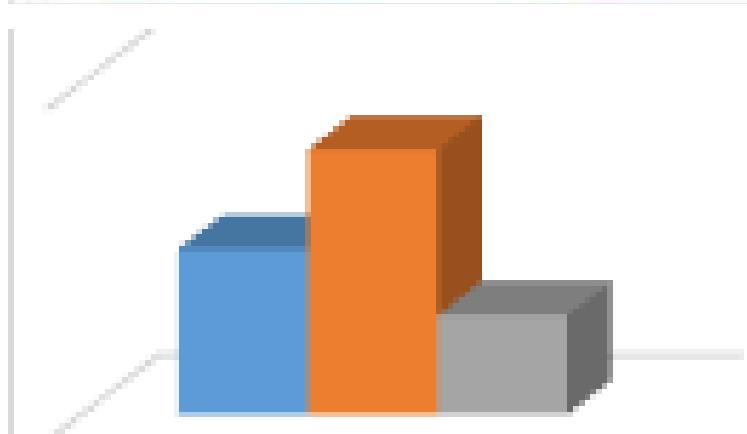
microcycles de charge (bâtons bleu-orange sur la seconde figure) et 1 semaine de récupération (colonne grise).

L'organisme est soumis à des contraintes d'entraînement dont le but est d'améliorer le potentiel athlétique. Pour cela, le corps va passer par des périodes de fatigue (maîtrisées) permettant de progresser par la suite grâce au phénomène de surcompensation ; lorsque l'entraînement est bien calibré (adapté aux capacités de l'athlète).

La progression du swimrunner passe donc à la fois par des sollicitations intenses et précises mais aussi par une récupération adaptée au cycle de travail et à l'état de forme et de fatigue du sportif. Lors de cette récupération de nombreux phénomènes se mettent en place :

- Restructuration des fibres musculaires et des structures ostéo-tendineuses
- Relâchement nerveux et mental
- Reconstitution des stocks de substrats énergétiques
- Retour aux niveaux de repos du système cardiovasculaire
- Restauration de la masse hydrique et des composants électrolytiques

De manière résumée, l'ensemble de l'organisme se reconstruit et se renforce en prévision d'une future sollicitation supérieure. La récupération est une notion essentielle de l'entraînement, il est donc aisément de comprendre l'importance d'un ou plusieurs cycles de récupération au sein d'une saison de swimrun.



CALIBRATION **& ESTIMATION** **DE LA CHARGE** **D'ENTRAÎNEMENT**

Après les notions d'objectifs, de récupération, de fatigue et de progression ; il est important d'aborder le concept de calibration de la charge. Les caractéristiques utilisées peuvent être nombreuses : intensité d'effort objective (km/h, watts, m/s, %RM, %FCmax, %PMA, %VMA...), difficulté subjective (CR-10 de Borg ou échelle de borg de base), temps total de la séance, tonnage de la séance de renforcement,



temps passé dans les différentes zones d'intensité, distances passées dans les diverses zones d'intensité, thème de l'entraînement, contenu

de la séance, types et caractéristiques des récupérations, conditions météorologiques, ou encore conditions matérielles (eau libre, piscine, trail, piste, route ...) ...

Une valeur arbitraire est alors établie pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement afin d'adapter le programme.

L'utilisation du matériel technologique GPS et CFM (cardio-fréquencemètre) facilite et précise l'ajustement de la calibration de la charge d'entraînement, grâce à la gestion et la précision des allures et des intensités d'effort. De nombreux outils sont associables au suivi RPE (Rating of perceived exertion) : fréquence cardiaque, variabilité

cardiaque, performances (retours GPS, puissances ...), marqueurs hormonaux, items psychologiques (POMS).

D'autres méthodes sont possibles :

- méthode TRIMP (Bannister): durée* (FC exo-FC repos/ FC max-FC repos)
- méthode d'Edward : (durée zone 1*1 + ... + durée zone 5*5) selon les zones de fréquences cardiaques (FC) : Z1=50-60%FCmax, Z2=60-70%FCmax, Z3=70-80%FCmax, Z4=80-90%FCmax, Z5=90-100%FCmax
- méthode de Lucia (2003) : (durée zone 1*1 + ... + durée zone 3*3), Z1 sous le SV1, Z2 entre SV1-SV2 et Z3 au-dessus du SV2.
- D'autres méthodes spécifiques existent pour certains sports (échelle ESIE de Grappe en cyclisme).
- Les équipementiers spécialistes des montres GPS-CFM proposent des estimations de charge d'entraînement par l'intermédiaire d'indices d'impact de l'activité.

EXEMPLE DE SUIVI DE LA CHARGE

Tout au long d'une saison, il est impératif de tenir un cahier



d'entraînement regroupant toutes les données issues des séances : intensité, temps de travail et de récupération, durée des séances, kilométrage, thèmes et contenus ... A partir d'un tableur, il est possible d'estimer simplement sa charge d'entraînement (quotidienne, hebdomadaire, mensuelle voire annuelle) par l'intermédiaire de la méthode de suivi du RPE à la manière Foster (multiplier la durée en minute de la séance par une note d'intensité de 0 à 10 issue de l'échelle de Borg CR-10) qui permet d'obtenir une valeur de charge arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.

FEVRIER					
Compétitions					
Objectifs					
Distance					
Macrocycle					
Mésocycle					
Charge ENT					
Microcycle Obj1					
Microcycle Obj2					
Rappel			75 kg		
Tests					
Travail complémentaire					
Natation					
Cyclisme					
Course à pied					
Enchaînement					
Musculation					
Echelle Borg	4	6,5	8,5	4,5	Lundi
Durée	45	60	110	75	Lundi
Charge W	180	390	935	337,5	Lundi
Echelle Borg	4	5	7	5	Mardi
Durée	40	60	75	50	Mardi
Charge W	160	300	525	250	Mardi
Echelle Borg	8	1	5	6,5	Mercredi
Durée	95	75	60	70	Mercredi
Charge W	760	75	300	455	Mercredi
Echelle Borg	7	5	8	8	Jeudi
Durée	50	60	90	80	Jeudi
Charge W	350	300	720	640	Jeudi
Echelle Borg	7,5	15	5	5	Vendredi
Durée	50	240	50	60	Vendredi
Charge W	375	360	250	300	Vendredi
Echelle Borg	4	2	5,5	1	Samedi
Durée	80	270	65	30	Samedi
Charge W	320	540	357,5	30	Samedi
Echelle Borg	0	7	8,5	7,5	Dimanche
Durée	0	60	110	60	Dimanche
Charge W	0	420	935	450	Dimanche
Echelle Borg	5,96	2,89	7,18	5,79	Total semaine
Durée	360	825	560	425	Total semaine
Charge W	2145	2385	4022,5	2462,5	Total semaine

▶ ... | Janvier | Jan Ch | Février | **Fév Ch** | Mars | Mar Ch | Avril | Avr Ch | Mai | Mai Ch | kilométrage | Juin

A partir de ces données, d'autres notions peuvent être calculées :

- la monotonie : index de variabilité de l'entraînement = charges moyennes hebdomadaires/ écart-type
- la contrainte : liée à la monotonie = charge totale hebdomadaire * monotonie
- la fitness : indicateur de la capacité de performance = charge - contrainte

Ces trois items informent sur l'état de fatigue et de forme, afin d'adapter son programme. Les blessures et maladies des swimrunners apparaissent en grande majorité lorsque les niveaux de contraintes et de monotonie sont anormaux.

A cette technique, on peut associer la réalisation des totaux de distances et de temps de pratique, pour suivre les volumes horaires et kilométriques,

ainsi que les proportions de pourcentage d'intensité d'effort à l'entraînement. La réalisation régulière de tests ou de séance « test » (400m plaquettes-pull-buoy, 5*1km plat en course ...) sont nécessaires pour objectiver le niveau de performance du swimrunner et pour se donner des références.

“ il est impératif de tenir un cahier d'entraînement regroupant toutes les données issues des séances ”



ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

Toutes ces notions doivent permettre au swimrunner d'organiser, de gérer et d'adapter son entraînement. Chaque cycle de travail doit comporter une projection de niveau de charge afin de réaliser des alternances entre travail et récupération.

En swimrun, il va être important de prendre en compte l'impact de l'environnement (froid, dénivelé, matériel...). En cas de surcharge d'entraînement, il est aisément de poursuivre le travail en réduisant le niveau de fatigue grâce à une séance à dominante technique ou aérobio à faible intensité en natation permettant aux structures musculo-tendino-squelettiques de se régénérer. Le choix du matériel utilisé est à prendre en considération dans

la charge appliquée au swimrunner car il influence la locomotion, ses demandes et le coût énergétique. Pour exemple, une séance avec plaquettes sera en général plus sollicitante musculairement qu'une séance mains libres.

Il est aussi possible d'utiliser l'entraînement croisé, c'est-à-dire d'autres types d'activités pour limiter la charge et pour varier à la fois les sollicitations physiques et mentales grandement prises en compte dans le RPE. Eviter les conditions extérieures difficiles, la course en charge et les efforts intenses sur de longues périodes permettent de limiter la charge d'entraînement lors des périodes de récupération ; l'usage du cyclisme, de la salle ou d'autres activités... peut alors être pertinent.

Pour dépister une surcharge en swimrun, il est faut être attentif à certains indices tels que la

dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le swimrunner à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

La survenue d'une blessure peut être un facteur d'arrêt de la pratique à court et/ou long terme. Elle peut être liée à la pratique, aux spécificités individuelles ou encore à la charge de travail.

Il est alors important d'adapter son programme et ses contenus de séances en fonction de l'état de forme et de fatigue afin d'optimiser au mieux les entraînements et les récupérations. Il s'agit d'un paramètre primordial pour la performance et la prévention.

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 **33.700** Like



TrimaxMag

+ de **15.000** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **5.300** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine

+ de **4.900** Like



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **300** 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 **1.700** Like



ActivImages

Nouveau **2018**



ActivImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **360** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

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