TRIMAX MAGAZINE

n°178

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - [illegible]HLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN

CHARLOTTE MOREL
DUEL AU SOMMET DE L'EMBRUNMAN

COURSES

Mondiaux IM 70.3
IM Vichy, Copenhague
Challenge Turku
Mais aussi : le Norseman, le triathlon de l'Alpe d'Huez, Chantilly...

PAROLE D'EXPERT

Prévenir le sur-entraînement

MATOS

SPECIAL RECUPERATION
Coup de coeur Cannondale

SWIMRUN

Le magazine#25

WWW.TRIMAX-MAG.COM

CANNES™ INTERNATIONAL TRIATHLON

Dimanche 21 avril 2019

2 km
107 km
16 km

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

CANNES CÔTE d'AZUR FRANCE

Powered by NDCA

«Live Your Passion»

www.cannes-international-triathlon.com

Edito

L'été sera chaud, dans les tee-shirts dans les maillots» disait la chanson et cet été a été effectivement particulièrement chaud. Mais il ne s'agit pas là de vous faire un bulletin météo pour revenir sur cet été caniculaire que nous venons de vivre mais l'été a été SHOW ! Quel été ! Des médailles aux championnats d'Europe à Glasgow comme s'il en pleuvait, une belle sélection délégation française présente sur les championnats du monde à Hawaii avec une qualification sur le fil mais avec la manière de Cyril Viennot, un ovni venu de Belgique sur l'EmbrunMan, un duel au sommet entre Charlotte Morel et Carrie Lester dans les Hautes Alpes, un nouveau record décroché par Daniela Ryf en Afrique du Sud, des championnats du monde 70.3 qui ont tenu toutes leurs promesses... Chez TrimaX, nous avons fait service continu depuis le début de l'été, pas le temps de reprendre notre souffle que de nouvelles perfs venaient grossir nos colonnes... sur le plan journalistique comme sportif ! Et oui, deux de nos rédacteurs participaient à la fête de Vichy (sur 70.3 et sur IM).

Vous avez pris des vacances et loupé quelques épisodes de cet été haletant ? TrimaX vous raconte tout ! Séance de rattrapage pour aborder cette rentrée sans aucune lacune triathlétique.

L'été indien vous connaissez ? Les vacances cela ne sera pas pour tout de suite mais on aime ça !

la redaction

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

Ont collaboré á ce numéro :

Photos couverture : Charlotte Morel / crédit photo James Mitchell@Activ'images

Nicolas Geay, Jeanne Collonge, F.Boukla, J.Mitchell , T.Gromik, ITU©triathlon.org, Laurent Jalabert, Jacvan, Pierre Mouliérac, Organisation©triathlon de Chantilly, Jean- Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Geoffrey Memain et vous.

LA RÉDACTION redaction@trimax.fr

LA RÉGIE PUB contact@trimax.fr

LES TESTEURS trimax.tests@gmail.com

@trimaxMag

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

TUBELESS-READY

DESSIN DU MOIS

SOMM

ZOOM SUR

12 CHALLENGE DAYTONA
16 LE TRIOMPHE DES BLEUS À GLASGOW OU LA VICTOIRE DE L'IMAGE !
20 LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
24 AURÉLIEN, UN TRIATHLÈTE SUPERSONIQUE !
76 JEANNE COLLONGE : PREMIÈRE COURSE DE MAMAN
118 RENDEZ-VOUS DE... SEPTEMBRE - OCTOBRE

COURSES DU MOIS

28 CES LEGENDES QUI ONT MARQUE L'EMBRUNMAN !
38 MONDIAUX 70.3 IM : INTOUCHABLES !
44 IM COPENHAGUE : CYRIL VIENNOT DÉCROCHE SA QUALIF SUR LE FIL
48 IM VICHY, BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE COURSE !
56 NORSEMAN 2018
64 CHALLENGE TURKU : MISSION ACCOMPLIE POUR KIENLE EN TERRE FINLANDAISE
68 ALPE D'HUEZ : BIENVENUE AU FESTIVAL DU TRIATHLON
72 CHANTILLY : UN WEEK-END DE FÊTE AU PROGRAMME !

SOMMAIRE

CONSEILS

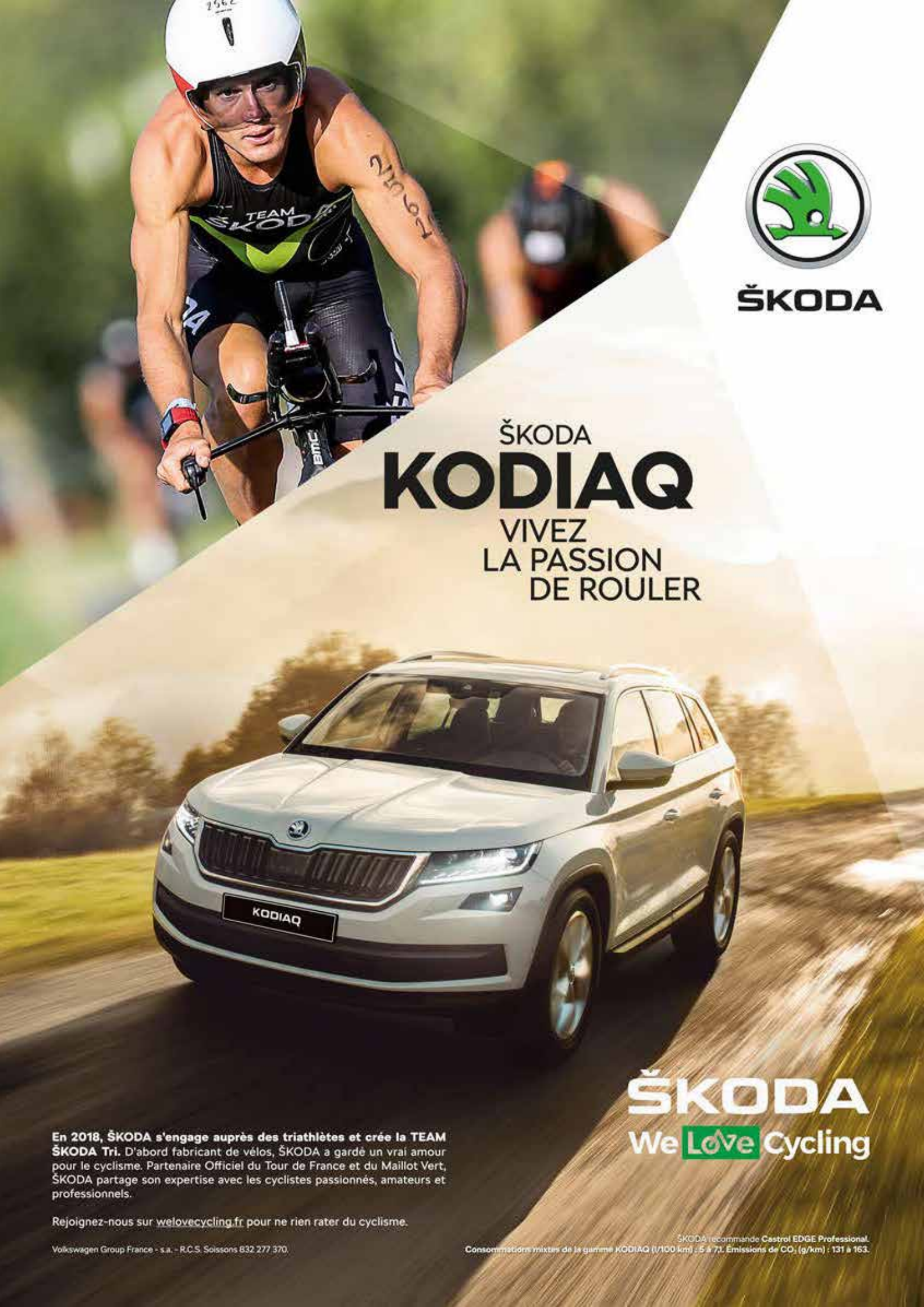
80 PRÉVENIR LE SURENTRAÎNEMENT CHEZ LE TRIATHLÈTE
86 COMMENT RÉCUPÉRER PLUS VITE : ACTE 2 !

MATÉRIELS

94 LUNETTES : UNE QUESTION DE MORPHOLOGIE ET DE GOÛTS !
100 SHOPPING
104 LE TOUT DERNIER SYSTEMSIX DE CANNONDALE
108 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : FREIN AÉRO TRP T860/861
114 PAIRE DE ROUE SWISS SIDE HADRON CLASSIC 625 DISC

SWIMRUN MAGAZINE

132 - NAGER EN EAU LIBRE EN SWIMRUN : NAVIGATION, RESPIRATION ET GESTION



En 2018, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et crée la TEAM ŠKODA Tri. D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

Rejoignez-nous sur welovecycling.fr pour ne rien rater du cyclisme.

Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons 832 277 370.

ŠKODA recommande **Castrol EDGE Professional.**
Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Émissions de CO_2 (g/km) : 131 à 163.

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS

TrimaxMag	*TrimaxMag*	*JT Triathlon*	*TrimaxMag*
+ de **34.800** Like	+ de **15.500** Tweets	+ de **37.000** vues	+ de **5.800** Followers

LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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

SwimRunMagazine	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*
+ de **4.900** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de 340 Followers

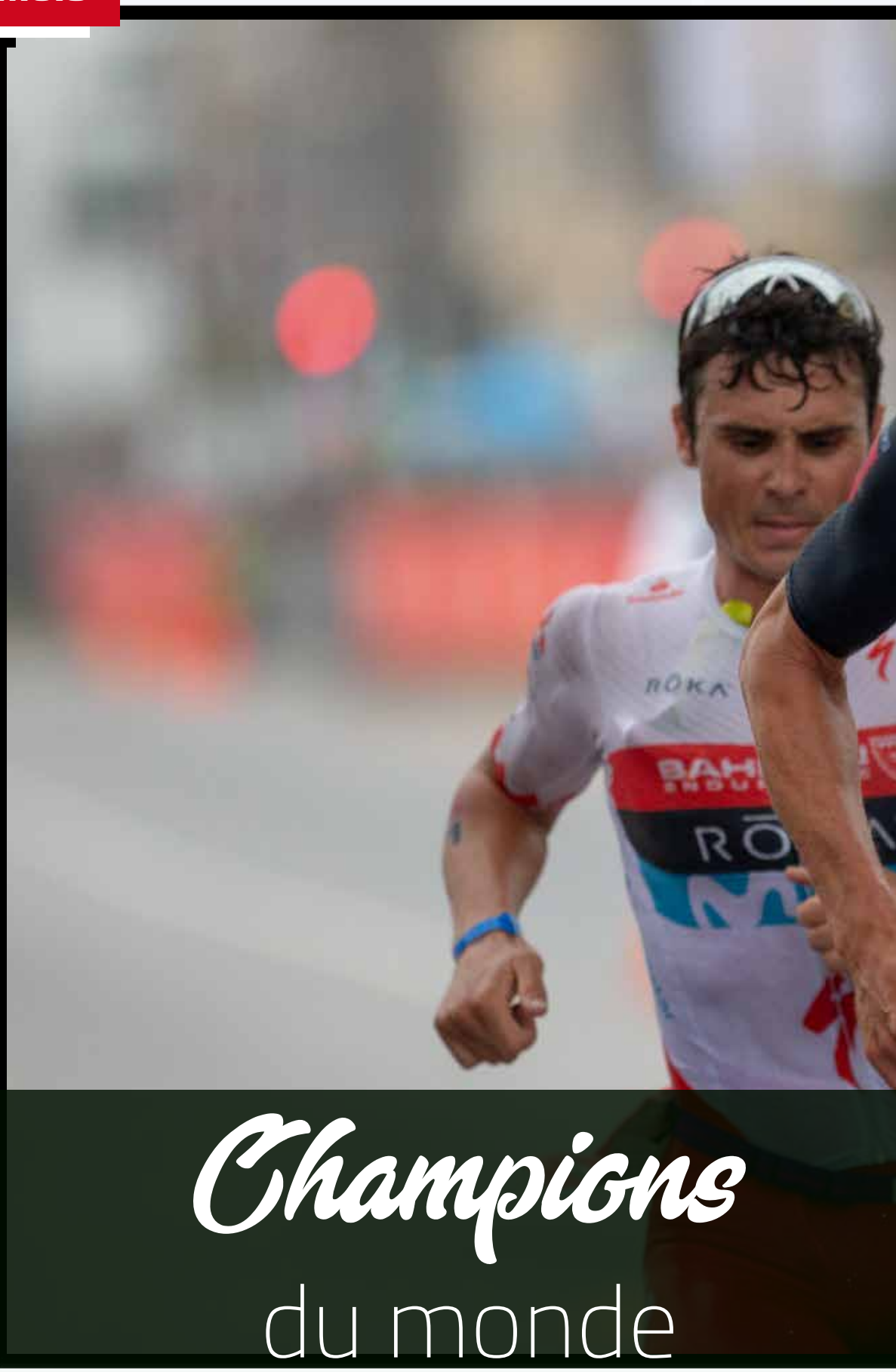
WWW.ACTIV-IMAGES.FR

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	*ActivImages*	*ActivImages*	*Activimages*
+ de **1.900** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de500 Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Champions du monde

Passage de relais entre Javier Gomez et Jan Frodeno sur les championnats du monde de 70.3 en Afrique du Sud

PHOTOS JACVAN

Challenge Daytona

DANS L'ANTRE DU NASCAR !

CHALLENGE DAYTONA

Avez-vous déjà rêvé de courir autour du Daytona International Speedway ? Maintenant, vous pouvez, alimenté par votre propre moteur humain !

Êtes-vous prêt à nager, faire du vélo et courir au «World Center of Racing®»? Du 7 au 9 décembre 2018, le Daytona International Speedway® accueillera les triathlètes et les fans de triathlon du monde entier à CHALLENGEDAYTONA®. Une première édition qui devrait permettre aux amateurs de vitesse de se faire plaisir sur l'un des plus prestigieux circuit au monde !

Cette première édition se courra sur la piste emblématique de NASCAR. Le week-end inaugural du Triathlon Challenge Daytona débute les 7 et 9 décembre 2018. Et vous êtes invités, avec tous vos partenaires d'entraînement, vos coéquipiers, votre famille et vos amis, à nager, faire du vélo et vous lancer dans l'histoire du sport.

Non seulement Challenge Daytona offrira une opportunité de tester votre courage sur le Daytona International Speedway, mais il servira également d'introduction à la série Challenge Family. Originaires d'Europe, les courses Challenge Family rassemblent tous les meilleurs éléments du sport d'endurance dans un festival d'événements inoubliable. Challenge Daytona comprend un événement pour toutes les niveaux et tous les âges, y compris:

dans l'antre du NASCAR !

- Moyen-Distance (1900m de natation, 90 km de vélo, 21km de course)
- distance de sprint (750 mètres, 20 km, 5 km)
- Relais
- défi junior
- Défi Pit Stop inspiré de NASCAR
- Course / marche de 5 km
- 10 km Run
- Duathlon (course à pied) Sprint, duathlon moyen distance
- Distance Sprint Aquathlon

Qualifiez-vous pour le championnat 2019

Les six premiers de chaque groupe d'âge - hommes et femmes - auront le droit de participer au Championnat 2019, le championnat mondial de demi-fond de Challenge Family à Samorin, en Slovaquie.

Le parcours

Natation

La course Middle Distance commence avec un parcours de 1900m dans les eaux calmes du magnifique lac Lloyd, en vue de la piste. Le lac artificiel ressemble à une grande piscine en plein air. Après une transition rapide, vous profiterez d'une occasion sans précédent de faire un tour en vélo autour du Daytona International Speedway.

Vélo

Ensuite, vous quitterez le circuit par l'un des tunnels de sortie nord, un tunnel étroit avec une chute et une montée qui vous enverra sur le parcours comme une fusée. Vous vous dirigerez vers le front de mer pour un long trajet le long d'une des plages les plus célèbres du monde. La course ultraplate et super rapide de 90km se termine au World Center of Racing, à quelques mètres des principales pistes de l'aéroport international de Daytona.

Course à pied

Enfin, il est temps pour un semi-marathon inédit composé de quatre tours autour de la piste historique du Daytona International Speedway. Peut-être que vous ne pourrez pas atteindre les vitesses que les pilotes de NASCAR chronomètrent, mais ce sera sûrement une course rapide, alimentée par l'enthousiasme et l'énergie des foules. Vous traverserez la ligne d'arrivée où les légendes des courses du monde entier ont marqué l'histoire. C'est aussi une expérience que vous n'oublierez jamais!

NB : PROGRAMME SPECIAL DE REMISE POUR LES TRI CLUBS!
Code de 10% de réduction sur votre inscription, que vous pouvez partagez entre les membres de votre club et accordez des privilèges supplémentaires lorsque vous entrez avec un groupe de plus de 10 personnes.

Rejoignez le festival familial : 3 raisons de faire la course

Besoin d'une raison de faire la course CHALLENGEDAYTONA? Nous en avons plein!

1 Le festival des événements de CHALLENGEDAYTONA se déroulera sur le complexe de sports motorisés Daytona International Speedway, un lieu riche en histoire et prêt à recevoir une hospitalité haut de gamme.

2 CHALLENGEDAYTONA est une occasion unique de faire votre propre histoire de course au Daytona International Speedway, domicile de «The Great American Race» - le DAYTONA 500®.

3 Le CHALLENGEDAYTONA offre une distance et une discipline pour tous, y compris le triathlon moyen distance (70,3), le triathlon Sprint Distance, l'Aquabike, le sprint ou le long duathlon (course à pied), 5 km de course le défi junior Aquathlon.

Faits amusants sur Challenge Daytona

Que savez-vous de Daytona International Speedway, domicile de la première édition CHALLENGEDAYTONA ? Le saviez-vous:

- *Daytona International Speedway est ouvert 364 jours par an*, avec plus de 242 courses de différents types chaque année
- *Des fans des 50 États et de 48 pays participent au DAYTONA 500*
- *Depuis 1959,* le Daytona International Speedway a accueilli les courses de *la série de coupes NASCAR DAYTONA 500 et Coke Zero Sugar 400 Monster Energy*
- *Depuis 1962, Daytona International Speedway a accueilli la Rolex 24 à DAYTONA.* Daytona International Speedway contient près de 50 000m2 de suites, d'hospitalité et d'espace de congrès,
- *Le champ intérieur du Daytona International Speedway* est si grand qu'il *peut accueillir 15 stades !*

CHALLENGE
SALVADOR
wearetriathlon!
21 OCT
SALVADOR/BA
middle . sprint . forALL . junior
REGISTER NOW!
blueticket.com.br

NICOLAS GEAY

Le triomphe des Bleus à Glasgow ou la victoire de l'image !

RUBRIQUE DE NICOLAS GEAY

Je vais vous parler de Glasgow, vous vous en doutez, comment ne pas en parler ? Mais pas du côté sportif et de l'extraordinaire réussite des Bleus, mais de l'impact de leurs trois médailles au niveau médiatique et de l'image.

Tout d'abord, ce n'étaient que des championnats d'Europe avec une opposition limitée et forcément moins relevée que dans une WTS. Certes, les Français l'ont reconnu volontiers mais ils ont eu un immense mérite et une grande intelligence, ceux de répondre présent au moment où il le fallait. Cette compétition n'était pas aussi relevée sportivement donc que les JO ou que les WTS mais elle était d'une importance capitale au niveau médiatique. Car sans sous-estimer l'impact des retransmissions de nos confrères de l'Equipe, qui font un boulot remarquable et qui sont extrêmement performants dans leurs directs, ces championnats d'Europe offraient une fenêtre de tir médiatique quasi unique pour le triathlon.

Les sports les moins médiatisés ont pu profiter de cette première édition des Jeux Européens, sorte de regroupement de championnats d'Europe d'une dizaine de sports à l'instar des Jeux Olympiques. Et quelle réussite ! Qui en effet, aurait autant parlé de médailles ou de titres européens en triathlon ?

Un sujet dans Tout Le Sport, un article dans l'Equipe, tout au plus. Alors que là, notre sport comme d'autres malheureusement confidentiels ont bénéficié d'une caisse de résonance sans commune mesure ! Dans les grands médias écrits, radio et surtout télé. En effet, les trois épreuves ont été retransmises en direct sur France ô, France 3 et France 2 en fin d'après-midi ou en access prime time entre 18h et 20h.

Cassandre Beaugrand d'abord, puis Pierre Le Corre, Dorian Coninx et Léonie Périault l'ont compris et ont fait le job avec des audiences rarement voire jamais atteintes, hormis lors des JO de Londres et de Rio. Cassandre a remporté sa médaille de bronze devant 15,5% du public présent devant sa télé, soit près d'1,2 million téléspectateurs de moyenne, on peut imaginer avec un pic à plus de deux millions ; Pierre Le Corre, lui, a remporté son premier titre européen devant 13% du public à une heure de grande écoute sur France 3 et France ô, avec deux millions de personnes de moyenne avec un pic sans doute à près de trois millions, et le relais mixte a remporté l'or devant plus d'1,3 millions et la Marseillaise en leur honneur est passée sur France 3 à 20h10 devant deux millions de personnes ! Autrement dit, près de cinq millions de personnes en cumulé ont vu les exploits de l'équipe de France.

Les Bleus ont su saisir une formidable opportunité de

PHOTOS ITU©TRIATHLON.ORG

faire parler d'eux et de leur sport ! Et même si Vincent Luis n'était pas là, pour préparer en altitude aux Etats- Unis, la grande finale WTS, la fédé et Benjamin Maze ont aligné la grosse équipe de France. Et bien leur en a pris.

Et au final, même si encore une fois, nous les spécialistes et observateurs avisés du triathlon savons que les tout meilleurs n'étaient pas là, qu'ont retenu les gens ? L'image d'une équipe de France jeune, conquérante, ambitieuse, qui prend des risques et du plaisir et qui gagne !

L'image de jeunes adultes, beaux, à l'aise avec leur corps et visiblement bien dans leur peau qui dansent le floss sur le podium, cette danse qui fait bouger les enfants dans les cours de récré et les ados aussi… Et combien de fois ai-je entendu de la part de gens qui ne connaissaient rien au triathlon *« dis donc, qu'est-ce qu'elle court bien la jeune Française et elle aurait pu faire de l'athlé au niveau mondial ! »* ou *« le Français il a sacrément bien résisté à l'Espagnol, c'est impressionnant ce qu'il a fait ! »* et bien sûr *« qu'est-ce que c'est sympa et dynamique ce relais, c'est génial ! »*

PHOTOS ITU©TRIATHLON.ORG

PHOTOS ITU©TRIATHLON.ORG

PHOTOS ITU©TRIATHLON.ORG

Voilà pourquoi c'est gagné !

Les Bleus ont montré au grand public que le triathlon pouvait être un sport télégénique, spectaculaire, compréhensible et abordable… C'est tout bénef' pour les gamins qui ont adoré ce sport et qui auront envie de s'y mettre pour faire comme Cassandre ou Pierre et où les Français gagnent et c'est tellement important de changer l'image d'une discipline où les Bleus étaient forts mais rarement les meilleurs.

Encore une fois, les Europe ne sont pas les Monde mais dites-vous bien que ces médailles auront plus d'impact qu'une deuxième place de Vincent Luis au classement général de la WTS dans quelques jours. Pourtant elle aura beaucoup plus de valeur sportivement qu'une médaille européenne mais cela passera quasi inaperçu pour les médias généralistes et le grand public. Injuste, vous me direz mais la logique médiatique l'est souvent et c'est ainsi, qu'on le regrette ou non.

Et les Bleus l'ont compris à Glasgow. Et c'est sans doute là leur plus belle victoire !

ZONE3

Travailler ensemble
pour atteindre
de nouvelles limites,
depuis 2007

LAURENT JALABERT

LA CHRONIQUE DE

LAURENT JALABERT

PAR LAURENT JALABERT

Le Tour De France s'achève...

La fin d'un gros morceau de ma saison professionnelle. Le mois d'août est déjà là et me rapproche à grands pas de mes gros objectifs de l'année.

La seule compétition que je garde réellement en point de mire est Hawaii...

A ce sujet, je vais quand même devoir courir un marathon la bas après la natation et le vélo ! Il est temps je pense à tester ce pied capricieux, ces 2 pieds capricieux même, et de me remettre dans une prépa course à pied pour le jour J. Je n'ai plus d'autres alternatives maintenant.

J'ai été sérieux, j'ai fais les soins qu'il fallait faire. Je suis resté au repos plus longtemps que prévu car la douleur persistait.

Il est je pense temps de tester la mécanique à nouveau sur cette discipline à présent.

Je reprends donc... à peine plus de 7km... à 11km/h... et je trouve ça déjà tellement difficile...!!! qu'est ce que c'est ingrat le sport ! 10 semaines d'arrêt et il faut repartir de 0. Plus rien ne semble fonctionner comme avant. Mon corps ne semble avoir gardé aucune mémoire de mes sorties du passé... qu'est ce que c'est dur! ***J'ai 2 mois et demi pour me refaire une santé***. Il ne faut pas que je m'emballe.

10 semaines pour essayer de courir ce marathon final à 13km/h. Je l'ai déjà fais. Je sais que c'est possible pour moi. Reste juste le plus dur. L'avoir dans les jambes et travailler sérieusement pour aller les chercher. Je me remets sur le tapis de course le lendemain pour un petit 5km. Je reste sur cette même allure qui me fatigue déjà. Les mollets me tirent évidemment. Comme une reprise. Les courbatures sont là même après seulement 7km !

Je n'en oublie pas mon vélo pour autant! Il m'a suivi sur tout le Tour, bien sagement posé dans le coffre de la voiture... C'est tout naturellement qu'il me réclame d'aller se détendre dès notre arrivée à Montauban.

Je prends plaisir à rouler chez mois après ce mois d'absence. Les sensations ne sont pas mauvaises, j'avale les kilomètres plutôt facilement. Pas encore dans les clous pour 180 bornes mais la tout est encore longue et ça va passer! et puis.... début septembre en Afrique du Sud pour la finale mondiale de 70.3... c'est 90km que je dois tenir à belle allure...

Et oui...! L'Afrique du Sud! Non pas que ce ne soit pas un objectif, c'est un beau morceau qui arrive. J'ai du mal à me projeter sur les 2 finales en même temps à vrai dire tant le temps qui me sépare de l'Afrique du Sud est court et là bas par contre à pied c'est clair... ça va être plus compliqué !

Le vélo ne semble pas être un parcours très difficile, donc ça va sûrement rouler très fort. A moins qu'il n'y ait beaucoup de vent ? c'est l'hiver sur place je crois?

En parlant d'hiver, me voilà en Écosse pour les championnats d'Europe où je commente le cyclisme avec

HUUB
BROWNLEE
AGILIS
La combinaison ultime pour la performance
WWW.HUUBFRANCE.COM
credit photo: J.Mitchell@activ'images

FranceTélévision. Pour m'habituer au froid et à la pluie, je crois qu'il n'y a pas mieux !

Petit run dans la froideur écossaise en arrivant. Je passe la barre des 10km tout juste une semaine après avoir repris. Les sensations évidemment ne sont pas encore là, la douleur n'est plus...bien qu'une gêne persistante se fasse sentir. Je reste à l'écoute de ces signaux. Mais pas trop. Je reste focus sur cette fin de saison que je veux vraiment réussir.

> ***La seule compétition que je garde réellement en point de mire est Hawaii...***

12km le lendemain. Je les passe en une heure tout rond. Mine de rien ça progresse. Non sans mal, je dois me rentrer dedans pour tenir cette vitesse qui n'est pas la mienne à l'origine. Mais dans mon processus de reprise, je dois forcément en passer par là et griller ces étapes importantes pour s'avérer dangereux pour la suite.

Je trouve une piscine sur place pour reposer un peu les jambes et faire travailler les bras. Cette année en piscine je ne suis pas mécontent! Non pas que je nage mieux! mais les sensations sont tellement moins mauvaises que les autres années. Je prends beaucoup plus de plaisir à aller nager. Il m'arrive même d'avoir envie d'y aller! Dans l'eau de toute façon, ce qu'il me faut c'est limiter la casse. Perdre le moins de temps possible sur la tête de la course (dans ma catégorie) et faire un vélo propre et appuyé pour remonter le plus de monde possible.

Les championnats d'Europe se terminent et je reprends mes sorties vélo autour de la maison en attendant de retrouver mes routes de jeunesse pour la cyclosportive de Mazamet, La Jalabert. Beau parcours, difficile où je termine 35eme. Cette course me permet d avoir dans les jambes une bonne sortie longue sur un rythme que je n'aurais pas tenu seul à l'entraînement. C'est positif, je suis content ! Le lendemain, me voilà parti pour une petite session trail... inutile et improductive au possible au vu de ce qui m'attends dans les semaines qui arrivent. Mais au moins, je transpire, je bouge et en plus je cours !

Mes 2 dernières sorties à pieds sont difficiles mais je sens bien que je progresse. Ça va être difficile de tenir le rythme en Afrique Du Sud, mais rien n'est impossible. Je ne compte de toute façon pas courir plus vite que je ne suis capable de le faire. Si je tiens les 13km/h de moyenne sur le semi je serais déjà bien content. Tout ce que je pourrai gratter au delà sera du bonus.

Il est temps pour moi de préparer ma valise, mon compagnon de route et de croiser les doigts pour que tout se passe au mieux.

NDLR : Laurent a terminé la course en AFS en 4h29'18. Il termine 5e de sa catégorie M50-54

RENCONTRE

AURÉLIEN

UN TRIATHLÈTE SUPERSONIQUE !

PHOTOS DROITS RÉSERVÉS

Ce pilote de 30 ans a découvert le triathlon il y a un an et demi. Une première expérience chaotique qi ne l'a pas découragé bien au contraire. Il n'avait alors plus qu'un seul objectif en tête : participer à la première édition du 70.3 de Nice. Préparation minutieuse, aucun détail n'a été laissé au hasard... comme dans sa vie professionnelle. Du Mirage 2000 au triathlon, il n'y a finalement qu'un pas comme nous l'a expliqué Aurélien !

Aurélien a 30 ans et vit ses passions à 100% ! Navigateur officier système d'armes, plus simplement copilote sur les avions mirage 2000, cet athlète originaire du Var s'est lancé dans le triathlon en 2017 après avoir lu le livre « Redemption – from ironbars to ironman », relatant l'histoire de John McAvoy, un ancien criminel qui est passé de la prison au circuit PRO IRONMAN. Au quotidien, son rôle est la gestion de mission et du vol dans sa globalité. *« On imagine souvent un pilote seul dans son avion de chasse, mais sur un mirage 2000D, nous avons besoin d'être deux pour effectuer la mission. »* raconte Aurélien. *« Cette passion date de mon enfance. Mes parents étant tous les 2 steward et hôtesse de l'air, j'ai baigné dans l'aviation très tôt. »* Un métier à responsabilité qui n'est pas sans lien avec sa nouvelle passion du triathlon. *« Je me sers de mon travail pour accomplir une course. J'étudie toujours mon parcours pour analyser au mieux les difficultés que je vais rencontrer ».*

Cette aventure a débuté en mai 2017 sur un triathlon format Sprint. Comme l'ensemble des néo-triathlètes, la natation fut délicate. *« Je n'avais alors pas conscience de la difficulté de nager en lac au milieu de 250 triathlètes. Au bout de 100 mètres de nage, j'avais le souffle coupé à force de me faire nager dessus et à boire la tasse au beau milieu de cette machine à laver. Je suis sorti en 200ème position et j'ai fini cette course à la 105ème place. Une course éprouvante mais avec l'envie d'y retourner pour faire mieux. »* Aurélien se lance alors le défi de courir la première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice en 2018. Son objectif sera bien entendu de se faire plaisir et d'être Finisher après avoir nagé 1.9KM dans la mer Méditerranée, roulé 90KM dans l'arrière-pays niçois et son fameux Col de Vence puis après avoir terminé l'aventure par un semi-marathon sur la Promenade des Anglais.

Lorsque l'on parle avec ce membre de l'armée de l'air, la rigueur et l'engagement sont les clés du succès. *« Je vois le triathlon comme une mission. Que ce soit pour un entrainement ou bien une compétition, je commence par la préparation. Comme lors d'un vol, je prépare mes affaires minutieusement, avec l'aide d'une check-list pour ne rien oublier. Ensuite vient la phase du briefing, dans mon cas, je visualise ma séance, le trajet que je vais emprunter ou bien me remémorer les différents exercices que mon coach David Bardi veut me faire travailler sur la séance. La phase du vol est équivalente à l'entrainement lui-même, je reste*

concentré tout au long de ma séance en me projetant sur le long terme, je contrôle mon énergie pour être sûr d'avoir la capacité de terminer ce que j'entreprends. Ensuite vient la phase de débriefing comme pour un vol, je contacte mon coach et je lui donne les points positifs de l'entraînement et les points à améliorer pour faire mieux la prochaine fois. »

Une manière d'allier les compétences professionnelles aux exigences que demandent le triathlon longue distance. *« La concentration acquise dans mon travail, me permet également de mieux mentaliser ma course lors d'épreuves de compétition et d'être sûr de ne rien oublier, effectuer les différentes tâches lors des transitions dans l'ordre le plus simple et rapide. »*

Ses pensées sont donc tournées vers cet IRONMAN 70.3 Nice avec le rêve un jour de finir sur un podium en catégorie d'âge pour aller à Kona…en mirage 2000D ?

Pour ce faire, Aurélien s'appuie sur David Bardi, son coach qui l'accompagne dans cet objectif niçois en lui organisant des exercices ciblés en fonction de ses missions. Entre 7h à 10h par semaine avec des entrainement généralement tôt le matin à 6h ou le soir après 20h. *« Mon coach David Bardi connait mon emploi du temps chargé avec des semaines de 45-50h et s'applique pour que chaque heure d'entrainement soit bénéfique. »* Une progression qui passe aussi par des modèles dans la vie tels que Tim Don dans le triathlon ou son père, ceinture noire 3ème dan de Karaté à 63 ans.

Le dimanche 16 septembre, Aurélien pourra compter sur le soutien de l'armée de l'air mais surtout de sa femme et sa petite fille, née en juin dernier, pour pouvoir dire avec le sourire « mission accomplie ».

SERVING ATHLETES, COACHES, AND CHAMPIONS AT KONA

FOR 7 YEARS

LOUEZ VOTRE SCOOTER À KONA

BIG ISLAND MOPEDS

brings you a convenient, reasonable and

Fun way to get around Kona

Contact us today to reserve a moped during the world's largest triathlon event.

+18083454117 bookings@bigislandmopeds.com

WWW.BIGISLANDMOPEDS.COM

REPORTAGE

CES LEGENDES QUI ONT MARQUÉ L'EMBRUNMAN

Sur les parcours de l'Embrunman, vous pouvez retrouver des messages d'encouragements des supporters à leurs athlètes. Ecrits à la craie, ces messages s'effacent au fil du temps pour laisser la place aux futurs triathlètes qui chaque année, défient ce monstre qu'est l'Embrunman. Mais certains noms sont gravés dans l'histoire d'Embrun et cette 35ème édition a été marquée par la participation de légendes.

Entre angoisse et excitation, souvenirs et nostalgie, Yves Cordier, Floris Koole et Danilo Palmucci ont repris du service !

Il était une époque que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître. Une époque où Yves Cordier faisait le bonheur du public avec des podiums et victoires à répétition. Un athlète quasi-intouchable qui remporta 5 fois l'Embrunman (1987, 1988, 1994, 1998 et 1999) et termina sur le podium en 1986, 2000, 2001 et 2002.

Embrunman

Tout aussi impressionnant, Floris Koole a souvent été un acteur majeur du « mythe » avec une victoire en 1996 et des podiums en 1995, 1997 et 1998. Danilo Palmucci a lui aussi goûté les joies d'un podium à Embrun en 1988 et 1998. Le point commun entre ces 3 figures de ce triathlon ? Leur nom sur la Start-List 2018 !

Yves Cordier a décidé de prendre un dossard début juillet à la suite d'un message envoyé par le directeur de course, Gérald Iacono. Il n'aura pas fallu beaucoup de réflexion pour l'ancienne gloire du triathlon français. Comme attiré par cette course à jamais, il s'est lancé dans une préparation d'un mois pour savourer ce 15 août et respecter ce dossard. *« Je continue de nager et rouler régulièrement pour le plaisir d'être en bonne santé et par amour de l'effort, mais je ne cours plus. Je suis souvent blessé au mollet et je ne prends plus tellement de plaisir à aller faire un footing sans réel objectif. Depuis juillet, je me suis forcé à aller courir tôt le matin avant le travail pour espérer pouvoir prendre part au marathon dans de bonnes conditions. »* nous livrait Yves à quelques jours du départ, après avoir fait une séance de natation avec Antony Costes.

A Embrun comme à la maison.

« L'objectif pour moi est de me faire surtout plaisir en natation et à vélo en allant titiller les jeunes champions d'aujourd'hui. Pouvoir sortir devant de l'eau et me régaler sur le parcours vélo seraient parfait. » ajoute-il à un supporter venu l'accoster

> ***Yves Cordier a décidé de prendre un dossard début juillet***

PHOTOS F.BOUKLA, J.MITCHELL ET JACVAN POUR ACTIV IMAGES

dans les rues d'Embrun. Entre deux interviews pour le journal L'Equipe et la société de production Activ'Images, Yves et sa femme en profitent pour se remémorer les belles éditions des années 90's où il venait en favori, l'homme à abattre. Rapidement les habitudes reviennent. Petit swim en mer, reconnaissance d'une partie du parcours avec Romain Guillaume, préparation du dossard et check-in bike, Yves est heureux d'être là, et cela se voit.

Impressionnant Mr Cordier !

Au matin de la course, le visage se ferme et la concentration est maximale. *« Je redoutais le départ car le niveau en natation est bien plus élevé qu'à mon époque ».* A 6h, les athlètes hommes se jettent dans le lac. S'en suit alors une bagarre dans le noir. *« A peine rentré dans l'eau, cela devient la pagaille. Dans le noir, il est difficile d'avoir le geste juste et je reçois énormément de coups. Au début, je me fais même écraser par les gars qui sont derrières. »* Grace à ses qualités de nageur, Yves Cordier ne restera pas longtemps dans la machine à laver et fera partie du groupe de chasse constitué de Guillaume, Diemunsch ou encore Kovacic, lancés à la poursuite de Robin Pasteur. *« Sur les derniers cent mètres, le groupe s'est éclaté après l'accélération d'Etienne et Romain. »* 50'13 et un bon début d'Embrunman pour Yves Cordier. De leur côté, Danilo Palmucci est sorti de l'eau en 55'37 et Floris Koole en 56'48. Les légendes sont dans les leaders du 35ème Embrunman.

La partie vélo était le point fort d'Yves Cordier et avec toute son expérience, il a parcouru les 184 kilomètres en totale gestion. *« Evidemment les souvenirs reviennent durant le parcours vélo mais les repères sont totalement différents. Je n'utilise plus les mêmes braquets, la position est différente et l'attaque en descente est forcément moins agressive. Bon le revêtement a bien changé aussi et c'est un régal ».* Soutenu par ses amis niçois et le second de l'Embrunman 1999, Fabrice Biteaud, Yves Cordier parvient à boucler la partie vélo en 6h43 à la 23ème position. *« J'ai subi un coup de moins bien entre le kilomètre 50 et le début de l'ascension de l'Izoard. J'ai vraiment dû faire la montée en souplesse pour reprendre des forces et attaquer la seconde partie dans de bonnes conditions. »*

Malheureusement pour Floris Koole, le Néerlandais a dû abandonner après la première boucle du vélo à la suite d'un problème mécanique. C'est évidemment une déception pour cette légende qui avait à cœur de marquer une nouvelle fois son nom à la liste des Finishers. Palmucci a lui terminé en 6h59'26 cette section en se classant 62ème avant d'attaquer le marathon.

Une blessure qui a contrarié sa préparation

Il l'avait annoncé avant la course qu'il ne terminerait probablement pas cet Embrunman. Après avoir prit le départ du marathon et terminé la première boucle de 14km en 1h17,

TRIATHLON

More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com info@bioracer.com

/bioracerbelgium @bioracer @bioracerspeedwear

BIO RACER SPEEDWEAR

Yves s'est arrêté pour tourner une nouvelle page de son histoire avec le « mythe ». *« Je n'ai qu'un mois de préparation à pied, la semaine prochaine je pars à Vichy pour l'organisation d'un 70.3 puis d'un full IRONMAN. Je décolle dans la foulée pour l'Afrique du Sud où se déroule le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 et je reviens pour gérer avec mon équipe la première édition du 70.3 Nice. Je n'avais pas l'envie de finir en souffrance, ne pas savourer ma journée et payer cela les prochaines semaines »* dit Yves, une bonne glace au chocolat à la main avant d'aller retirer son vélo. *« On rêvait forcément de le voir attaquer le second tour et même être Finisher »* dit Patricia Plessis, sa meilleure amie. *« On ne peut que lui dire merci pour les émotions procurer durant ces 9 heures de course. Finir l'Embrunman est quelque chose d'extrêmement dur et nous avons besoin d'Yves en forme pour nos futures échéances… »* ajoute-elle avant de quitter Embrun. *« J'ai vécu mon Embrunman à 100% et je n'ai aucun regret d'avoir prit un dossard, le départ, puis m'être arrêté en toute lucidité. »* conclut Yves. Sa participation se terminera par un discours sur la Finish Line. Discours d'adieu ou d'au revoir… les légendes ne meurent jamais.

De son côté, Danilo Palmucci termine l'Embrunman en 11h34'08 à la 33ème position après un marathon couru en 3h33. Respect !

DIEGO VAN LOOY SURVOLE L'EMBRUNMAN

La 35ème édition proposait une Start List de haut niveau avec comme grand favori, Romain Guillaume, résidant à Embrun. Etienne Diemunsch, Victor Del Corral, Jaroslav Kovacic ou encore Andrej Vistica pouvaient tous prétendre à la victoire. En outsider, Gwenaël Ouillère et Kevin Rundstadler. La surprise est finalement venue de Belgique. Surprise ? Pas tant que cela car si l'on s'intéresse au passé du Belge, nous pouvons remarquer un passé de cycliste à haut-niveau amateur ainsi que des prédispositions indéniables en course à pied. Grand et longiligne, Diego Van Looy a déjà couru sur le circuit IRONMAN avec notamment une 9ème place à Lanzarote en 2016 et un marathon couru en 2h52 ou encore une 9ème place en Nouvelle-Zélande avec un marathon en 2h50. Sa faiblesse réside dans la natation. Quoi de mieux qu'un triathlon longue distance de niveau international où justement, la natation n'a pas une place si importante sur le résultat final ? Rencontre avec le Belge au lendemain de sa victoire.

Bonjour Diego, comment te sens-tu après cette victoire à l'Embrunman ?
Wow, je suis si heureux d'avoir gagné ce monument. L'Embrunman est l'une des plus grandes courses au monde et pour sûr, la plus difficile. Le soutien sur la partie pédestre m'a aidé à survoler et battre le record !

L'Embrunman est un événement historique. Quand t'es venue l'envie d'y prendre part ?
Mon problème ce sont les circuits vélos que je ne trouve pas assez durs sur IRONMAN. J'ai besoin de longues ascensions pour récupérer le temps perdu en natation (ndlr : Diego a débuté la natation il y a deux ans seulement). J'aime les montagnes et mes amis d'entrainement m'ont confirmé que cette course serait parfaite pour moi.

Quel était ton objectif principal lorsque tu as décidé d'être au départ ?
Tout d'abord, j'ai pris le départ contre des athlètes de Top niveau qui ont déjà couru ici. Donc le premier objectif

était d'apprendre sur le parcours et de faire de mon mieux. Je sais qu'après un parcours difficile, je peux avoir des jambes phénoménales donc le Top 5 pouvait être envisageable si j'avais la capacité de pousser l'effort jusqu'au bout. Mais gagner... je n'y rêvais même pas avant ! C'est fou d'y être arrivé.

Quelle était ta stratégie ?
Faire une bonne natation finalement. La suite était de garder une allure similaire aux meilleurs cyclistes sans aller au-delà de mes capacités et récupérer ensuite du temps sur le marathon. Cela a fonctionné à merveille !
Lorsque vous allez trop vite à vélo, vous le payer cash sur la course à pied.

Comment fut le départ dans le noir ?
C'est quelque chose de spécial dont personne n'a l'habitude de le faire. Je ne pense pas que quelqu'un s'entraine en eau libre de nuit, donc c'est la même difficulté pour tout le monde ! Il faut être détendu et suivre le mouvement. Finalement, j'ai plutôt aimé...

Le parcours vélo est aussi beau que compliqué. Comment s'est déroulée cette partie de la course pour toi ?
C'est vraiment bien que ce parcours soient notamment composé d'ascensions épiques du Tour de France. C'est comme une étape du Tour de France qui vous donne la chair de poule tout le long. C'est pourquoi j'aime les parcours si complexes. C'est tout dans la gestion de vos limites, cela me colle parfaitement. Ne changez jamais le parcours s'il vous plait !

Ensuite le marathon... nous t'avons vu débuté très fort. Tel un semi-marathon. Peux-tu nous raconter ?
Dès le départ j'ai été capable de courir vite mais il faut faire attention à ne pas trop donner pour finir sur les rotules. L'allure est importante, vous devez chercher la vitesse qui vous correspond le mieux pour tenir jusqu'à la fin. Je n'ai eu aucun moment de faiblesse et j'ai été capable de tenir 3'53 au kilomètre tout le long. C'est pourquoi les courses longues distances me correspondent bien.

Quel est votre impression d'avoir le record sur le marathon ?
Ce sont des émotions magiques de savoir que je suis au même niveau que des Zamora et Cunnama ! Je sais que je suis capable d'aller plus vite et je suis impatient de pouvoir le montrer l'an prochain au public qui est formidable. Un soutien tout au long des 42.2km qui m'a donné des frissons.

Quelle est la suite ? Reviendras-tu l'an prochain ?
J'ai besoin de prendre contact avec mon coach pour en discuter mais pour le moment je vais savourer cette victoire et avoir un peu de repos avant de faire des plans pour les prochains mois. C'est pour l'instant mon meilleur moment dans ma carrière de triathlète. Je reviendrais en tout cas l'an prochain ! C'est une course que je recommande si vous aimez les défis. J'ai aimé chaque détail et cette course est dans mon programme pour le futur sans aucun doute !

DUEL AU SOMMET ENTRE LESTER ET MOREL !

EMBRUNMAN

Charlotte Morel et Carrie Lester se suivent et se connaissent très bien. Amoureuses des parcours montagneux et des efforts longues distances, la Française et l'Australienne ont l'habitude de se donner rendez-vous le 15 août pour un duel de haut niveau. Depuis 2016, Carrie Lester et Charlotte Morel se livrent une bataille du départ à l'arrivée et malheureusement pour notre Française, l'avantage tourne à chaque fois en faveur de l'expérimenté Carrie Lester. Mais quel spectacle !

Comme à son habitude, Charlotte Morel va employer la même stratégie qui consiste à sortir devant en natation grâce à son talent inné, faire parler toute sa puissance à vélo pour arriver en T2 avec assez d'avance pour contenir ses adversaires sur le marathon. Stratégie mise à défaut par Carrie Lester qui resta dans les pieds de la Française. La différence ne se fera pas sur le début du vélo et au sommet de l'Izoard, les deux athlètes sont séparés par une minute seulement en faveur de l'Australienne. Mais dans la descente, Carrie Lester chute lourdement et heureusement sans gravité, permettant à Charlotte Morel (s'étant assurée que son adversaire allait bien) de prendre le large et ainsi bénéficier de 5 minutes d'avance à Champcella au kilomètre 137. Avantage que la Française parvient à conserver jusqu'en T2 mais qui va vite fondre tant Carrie Lester était sur une autre planète ce mercredi 15 août. *« Les six premiers kilomètres ont été très compliqués dû à des points de cotés qui ne passaient pas et une douleur dans la jambe que je traine depuis quelques temps. Carrie me reprend très vite. J'arrive ensuite à me relâcher à mieux respirer et à partir du sixième kilomètre j'arrive enfin à courir normalement ! »* relate Charlotte après la course. *« Ce que je retiens surtout c'est que j'ai fait un marathon plein, sans faiblir et en tenant cette deuxième place jusqu'au bout ! J'ai vraiment tout donné ! Carrie Lester est une grande championne. Elle était intouchable hier. »* Finalement l'Australienne termina son marathon en 3h17'35, un petit quart d'heure devant Charlotte Morel.

3 à 0 donc pour Carrie Lester à Embrun mais cela est anecdotique tant ces deux championnes offrent un spectacle de très haut niveau sur ce triathlon mythique. Nul doute que dans les années à venir la Française Charlotte Morel ne parvienne au titre ici !

HOKA ONE ONE

TIME TO FLY

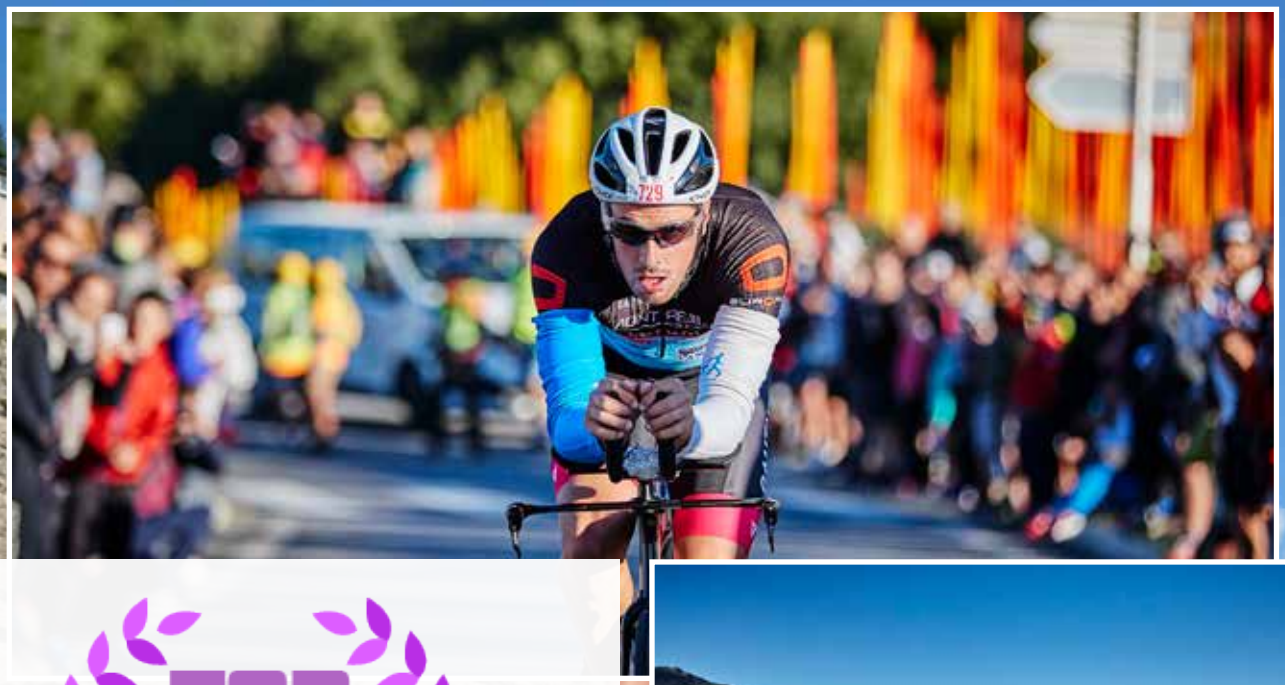
THE SWEETEST CUSHION

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

Embrunman

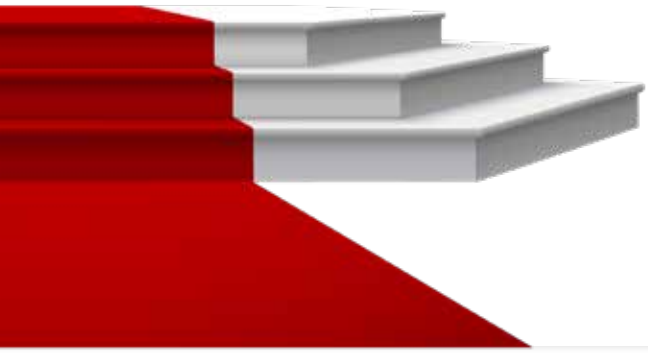
TOP 10 HOMMES

1	Diego VAN LOOY	09:45:54
2	Jaroslav KOVACIC	09:49:47
3	Gwenael OUILLERES	09:57:24
4	Andre VISTICA	09:58:50
5	Etienne DIEMUNSCH	10:05:34
6	Kevin RUNSTADLER	10:11:38
7	Scott DEFILIPPIS	10:14:50
8	Romain GUILLAUME	10:15:17
9	Damien COLLINS	10:34:05
10	Nicolas AUVERDIN	10:50:01



TOP 10 FEMMES

1	Carrie LESTER	10:51:43
2	Charlotte MOREL	11:06:28
3	Judith CORACHAN VAQUERA	11:20:34
4	Elisabetta CURRIDORI	11:42:02
5	Isabelle FERRER	11:46:05
6	Miriam VAN REIJEN	12:00:44
7	Ester HERNANDEZ	12:18:30
8	Stephanie LOUPPE	12:49:15
9	Annette CORYDON	12:51:01
10	Clarisse LEMAITRE	13:29:53



REPORTAGE

INTOUCHABLES !

MONDIAUX 70.3 IM

Daniela Ryf qui empoche un quatrième sacre mondial, Frodeno qui remporte un second titre devant le champion du monde en titre 70.3 et le double champion olympique, la Suissesse et l'Allemand étaient sur une autre planète en Afrique du Sud. Remettront-ils le couvert à Kona dans quelques semaines ? Les paris sont ouverts !

Ils étaient 4500 compétiteurs au rendez-vous sud- africain pour les championnats du monde IM 70.3. 4500 compétiteurs venus de 102 pays différents et représentants les 6 continents pour des championnats du monde très attendus.

Très attendus parce qu'avec le plateau représenté tant chez les femmes que chez les hommes, cette compétition pouvait nous donner un bon aperçu des forces en présence à quelques semaines du championnats du monde IM à Hawaii. Certes, tous les triathlètes pro dont le champion du monde en titre Patrick Lange n'étaient pas présents mais l'occasion était trop belle d'assister au duel entre Daniela Ryf et Lucy Charles chez les femmes et voir comment Frodeno allait aborder son duel avec des spécialistes du court comme Alistair Brownlee nouvellement arrivé sur half ou des spécialistes du half comme Javier Gomez qui cette année a fait son passage sur full distance. Et avec un tel plateau, on ne boude pas notre plaisir devant le spectacle qui s'annonçait.

Des championnats du monde très attendus aussi car il s'agit de la dernière édition avant que ceux-ci n'installent leur valise en France, ce sera à Nice en septembre prochain. D'ailleurs, le patron de l'Ironman France, Yves Cordier, était du voyage en éclaireur à quelques jours de son test event.

Des championnats du monde très attendus enfin pour des milliers de Age group qui ont réussi à se qualifier et qui ont ainsi souligné cette date sur leur calendrier depuis des mois, leur objectif de saison.

Comme de coutume sur ces championnats du monde, les femmes et les hommes couraient avec une journée de décalage. La course féminine ouvrait donc le bal le samedi. 1600 femmes au départ dont une quarantaine de professionnelles. Côté française, seule Anne Basso était engagée sur la course pro mais elle ne se présentait finalement pas au départ.

On attendait le duel entre la championne toute catégorie Daniela Ryf et celle qui se présente comme sa dauphine, l'Anglaise Lucy Charles. Cette dernière a connu au cours de ces deux dernières années une progression impressionnante et semble l'une des rares à pouvoir remettre en cause la suprématie de Daniela Ryf qui s'alignait pour une 4e couronne mondiale sur 70.3.

C'est sur la plage de King Beach dans la Nelson Mandela Bay à Port Elizabeth que le départ était donné. Et comme à son habitude, Lucy Charles toujours très à l'aise dans l'eau prenait les commandes de la course avec près de 1'30 sur un groupe de 9 poursuivantes parmi lesquelles se trouvaient Daniela Ryf ou encore l'Américaine Sarah True et l'Allemande Anne Haug. La Suissesse mettait la pression dès les premiers kilomètres à vélo pour prendre les commandes de la course après 37 km de course. Un ennui mécanique contraignait Daniela a posé le pied à terre, l'occasion pour l'Anglaise de reprendre la tête. Mais ce leadership n'était que de courte durée puisque la championne du monde en titre revenait sur elle pour la dépasser. Toutefois Lucy Charles gardait Daniela en ligne de mire, le duo affichant plus de 5' d'avance sur leurs plus proches poursuivantes emmenées par Anne Haug. Et la tête restait figée dans cet état de fait. Daniela posait le vélo à T2 avec deux secondes d'avance seulement sur Lucy Charles. La Tchèque, Radka Vodickova, posait troisième à 7h41 suivie deux secondes plus tard par la Suissesse Imogen Simmonds et l'Allemande Haug.

PAR JACVAN
PHOTOS JACVAN

Daniela maintenait la pression à pied et parvenait à porter son avance sur Lucy à 1'30 après 10 km seulement. Solide, Daniela ne regardait pas en arrière, concentrée sur un unique objectif : la finishline, synonyme de 4e sacre mondial sur 70.3 après ceux acquis en 2014, 2015 et 2017. Avec un semi-marathon bouclé en 1h16'59 et un temps final de 4h01'12, Daniela entrait encore un peu plus dans l'histoire.

Lucy Charles prenait la deuxième place en 4:04:58 et Haug montait sur la troisième marche du podium en 4:07:21 avec le meilleur temps à pied (1:15:10).
«C'était une journée vraiment difficile», confiait Daniela sur la ligne d'arrivée. *«C'était une course formidable avec une bonne ambiance et j'avais l'impression de survoler le parcours. Je me sentais bien en natation et je pense que notre groupe a fait du bon travail sans perdre plus d'une minute sur Lucy. Je savais que je devais pousser fort sur le vélo parce que Lucy était en train de filer. J'ai tenté l'échappée, mais elle ne m'a pas laissé partir. J'ai sauté du vélo mais je n'avais plus de jambes. La pression était forte, et je suis très contente de conserver le titre. C'était une journée vraiment difficile, j'ai beaucoup de respect pour Lucy.»*

Cap désormais sur les championnats du monde Ironman à Hawaii.

Changement de décor chez les hommes

Le lendemain se déroulait la course hommes dans un décor totalement différent. Non pas que le lieu de course avait changé mais en raison d'un temps radicalement différent avec un temps maussade voire pluvieux (et même très pluvieux) par moments.

PHOTOS PAUL INGLER

On attendait une lutte entre deux champions du monde, le champion du monde en titre Javier Gomez et l'ex-champion du monde 70.3 et full distance Jan Frodeno. Une lutte à laquelle venait se mêler le double champion olympique Alistair Bronwlee qui en a fini avec les WTS et fait ses armes désormais sur half distance. Un trio que l'on pouvait s'attendre à briguer le podium, mais dans quel ordre ? Et si ces championnats du monde nous réservaient aussi une surprise d'un outsider, ce suspense fait toute la beauté de ces courses d'un jour.

Avec un Jan Frodeno qui réalise un sans-faute depuis le début de saison, qui parviendrait à contrevenir ses plans de s'aligner volontairement sur les courses les plus relevés pour affronter ses adversaires les plus redoutables ? qui parviendrait à mettre fin à cette série de duel remportée par l'Allemand depuis le début de saison ?

Sous une légère pluie, le départ était donné dimanche 2 septembre à 7h30 de Kings Beach. La natation ne permettait pas de creuser le moindre écart entre les favoris et le léger avantage pris par l'Américain Ben Kanute ne lui permettait pas de rester bien longtemps seul en tête. Surtout quand on sait que les poursuivants se nomment Frodeno, Gomez, Braden Currie et Brownlee ! Pendant quelques kilomètres, le

pack restait ensemble à bonne distance avant qu'une échappée à l'initiative de Bronwlee ne vienne perturber cette collaboration. Kanute et Frodeno lui emboitaient le pas et c'était désormais un trio qui menait la course, avant que Appleton ne parvienne à reprendre les fuyards à 10km de l'arrivée, Gomez dans son sillage restait calé en 5e position. Les poursuivants dont Currie ou Fisher pointaient à près de 4 minutes à l'arrivée à T2.

Mais la suite de la course se résumait rapidement à un duel au sommet. D'abord entre Frodeno et Bronwlee. Le champion olympique parvenait à prendre les commandes de la course avant de se faire reprendre par Frodeno puis par Gomez. Au 10e km, nouveau duel se formait, mais entre Frodeno et Gomez avant que celui-ci ne ralentisse saisi par un point de côté. Frodeno avait alors le champ libre pour filer vers son deuxième sacre sur 70.3 après celui acquis en 2015. Il sera en lice pour réaliser le doublé dans quelques semaines à Kona.

Alistair Brownlee parvenait à décrocher l'argent sur sa première participation à des Mondiaux de 70.3 tandis que Gomez complétait le podium.

Côté tricolore, Yvan Jarrige était le seul tricolore engagé en pro. Il termine à une très belle 15e place, récompensant tous les efforts consentis depuis de nombreux mois pour s'assurer une place sur cette ligne de départ.

Une bien belle finale des championnats du monde de 70.3, une finale que nous aurons la chance et le plaisir de vivre à domicile dans un an. Et la fête sera belle à n'en pas douter !

LA FAMILLE VON BERG DANS LA COURSE...

MONDIAUX 70.3

Le triathlon, c'est une histoire de famille dans la famille Von Berg. Le premier à avoir attrapé le virus c'est le père voilà quelques années et tout autant d'année qu'on le voit briguer de nombreuses victoires dans sa catégorie d'âge sur des courses aussi prestigieuses que des championnats du monde. A 24 ans, Rudy, le fils, marche sur les traces de son père et c'est en tant que professionnel qu'il conjugue le triathlon avec déjà un très beau palmarès puisqu'il a remporté cette année le célèbre triathlon de Wildflower et surtout le championnat d'Europe IM 70.3 à Elsinore en juin dernier. Et puis il y a Olympia, sélectionnée pour participer à ces championnats du monde en GA 25-29.

« Je voulais saisir cette opportunité en tant que père de partager un moment exceptionnel avec mes deux enfants en participant tous les trois aux championnats du monde » confie Rodolphe.

Et la famille avait placé la barre haut : un podium pour chacun des membres de la famille ! Même s'il était difficile pour Rudy d'envisager une place sur l'une des trois premières marches du podium un top 5 pouvait être envisagé compte tenu de son début de saison. Malheureusement la blessure contractée quelques semaines plus tôt sur la 70.3 de Mont Tremblant ne lui avait pas permis de s'entraîner correctement. Il se classe dans le Top 10 ce qui est finalement une déception mais un soulagement à la fois.

Olympia se classait à la 9e place dans sa catégorie tandis que le père de famille parvenait à remporter la victoire dans sa catégorie GA 60-64.
« En tant que père, le plus important est l'immense fierté que je ressens d'être au départ d'un Mondial avec deux de mes enfants, dont un qui court en professionnel. Et le sentiment profond d'avoir réussi quelque chose au niveau de leur éducation et que tout, en fin de compte, n'a pas été «pour rien». On a, Angela et moi, toujours essayé de leur donner une éducation, saine--physiquement et mentalement--, positive, simple et finalement assez terre à terre, en essayant de les éloigner de tout le superficiel ambiant qui est très contagieux. Ainsi, lorsqu'on se retrouve tous les 3, ensemble, au départ d'un Mondial, on se dit, avec une certaine sérénité joyeuse, qu'on n'a pas si mal fait. Et à la fin du week-end, j'en retire un grand plaisir d'avoir pu être le témoin--ce qui ne m'était jamais arrivé-- le samedi de la course de notre fille Olympia et de partager ensuite le dimanche l'épreuve des hommes avec notre fils Rodolphe. Et de savoir, pendant que je courrais qu'il avait fini dans le Top 10, ce qui fut une motivation supplémentaire pour aller chercher la victoire de mon côté ».

Mais qu'on se le dise, cette année en Afrique du Sud n'était qu'une répétition générale ! L'objectif se place sur 2019 et les championnats du monde sur Nice. Rendez-vous donc en 2019 !

SCICONBAGS.COM

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.

SCICONBAGS.COM

#PackSafeTriHard

COPENHAGEN
KMD IRONMAN COPENHAGEN
PPR TEAM
DOLE
MAXXIS
Tacx
3
CYRIL

CYRIL VIENNOT DÉCROCHE SA QUALIF SUR LE FIL

IRONMAN COPENHAGUE

PAR JACVAN
PHOTOS JAMES MITCHELL@ACTIV'IMAGES

L'IM Copenhague représentait la course de la dernière chance pour Cyril pour espérer fouler les plages hawaiiennes en octobre prochain. La victoire ou la seconde place en ligne de mire, le Français n'avait guère le choix des places à l'arrivée. Cette course représentait également bien plus qu'une qualif à Hawaii, un moyen de conjurer le sort après une saison en demi-teinte et gommer sa désillusion à quelques kilomètres de Copenhague quelques semaines plus tôt lors des championnats du monde ITU. Il visait alors la reconquête de son titre, au final une 9e place bien décevante. Revenir au Danemark pour décrocher une qualif, un beau pied de nez en prime !

Et le plateau présent était bien là pour compliquer la tâche ou rendre la victoire encore plus belle : Boris Stein, Tim Don qui a fait un sacré retour lors de l'IM d'Hambourg quelques mois après son grave accident, Giulio Molinari…

Même si tous les regards étaient tournés vers Cyril Viennot, nous retenions également notre souffle pour Tim Don qui tentait de glaner les précieux points pour décrocher lui aussi sa qualification après s'être brisé le cou lors d'un accident à l'entraînement vélo.

Un défi hors norme mais pas si fou finalement après sa 9e place sur l'IM de Hambourg en juillet dernier.

C'est le Suédois Jesper Svensson qui prenait rapidement la tête de course avant de se faire reprendre par Tim Don. Victime d'une douleur au niveau du dos, le Britannique devait lâcher un peu sur le vélo pour conserver toutes ses chances à pied. Au km 110, il était repris par l'Espagnol Clemente Alonso-Mckernan. Un leadership que l'Espagnol maintenait jusqu'à T2 où il affichait 4' sur le Danois Kristian Høgenhaug et sur un groupe composé de Tim Don, Boris Stein, Giulio Molinari et Cyril Viennot à 5'30 de la tête. Quand on connaît les qualités pédestres des hommes qui composaient le groupe, 5'30 à reprendre sur un marathon, c'est plus que mission possible. Et d'ailleurs, les positions étaient rapidement bousculées puisque Alonso n'était plus dans le coup après 10 km de course à pied.

C'est finalement Cyril Viennot qui, affichant une foulée sûre et solide, prenait les commandes de la course. Il maintenait la pression puisque Tim Don et Giulio Molinari étaient lancés à ses trousses. Mais Cyril semblait dans une forme qu'il avait rarement connue depuis le début de la saison, la qualification était au bout… et un sub8 en prime. Avec un marathon couru en 2h47'28, Cyril remportait l'IM de Copenhague en 7h59'52. *« C'était une journée incroyable aujourd'hui. Il fallait que je finisse sur le*

podium pour me qualifier à Hawaii ; finalement je gagne, et en plus on m'annonce après avoir franchi la ligne que je passe sous les 8h pour quelques secondes !

Il a fallu aller chercher cette victoire dans la douleur, mais ça valait vraiment le coup ! Maintenant direction Hawaii le 14 octobre;) »

Le Danois Kristian Høgenhaug et l'Italien Giulio Molinari complètent le podium.

Les choses se compliquaient bien plus pour Tim Don qui était finalement contraint à l'abandon au 25e km. Il ne serait pas à Hawaii... avant d'apprendre quelques jours plus tard que suite au retrait d'un top athlète pro qualifié, et étant le 1er sur la liste au repêchage, Tim était finalement qualifié ! Une très belle revanche sur le destin !

BOOST YOUR PERFORMANCES

BOOSTER ELITE

Le concept BV SPORT résulte d'une technique de fabrication innovante et d'études scientifiques validées et publiées dans la presse médicale internationale.

Grace à sa compression sélective appliquée au niveau des Mollets, le BOOSTER Elite réduit les mouvements oscillatoires et les vibrations, cause de fatigue et de lésions musculaires (Périostites, DOMS) et améliore le retour veineux, favorisant l'oxygénation musculaire, tendineuse et ligamentaire.
Ces 2 actions combinées repoussent le phénomène de jambe lourde, réduisent considérablement le risque de blessure musculaire et prépare dès l'effort à la récupération.

BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

Ironman Vichy

REPORTAGE

VICHY, BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE COURSE !

IRONMAN VICHY

Que cela soit sous le label Challenge de 2011 à 2014 ou sous le label IRONMAN depuis 2015, Vichy est réputée pour être une course très festive et est devenue un événement incontournable. Après une nouvelle édition très réussie malgré le changement de direction (ndlr : Gaël et Amandine Mainard ont laissé la direction de course à Vincent Guedes), nous avons voulu comprendre pourquoi Vichy est si exceptionnel.

Le site d'accueil

La première fois que nous nous sommes rendus à Vichy, nous avons été séduits par la Ville Reine des Spas. L'architecture du vieux Vichy et de son opéra est unique, démontrant le patrimoine culturel et historique de cette destination touristique de l'Allier. Le site de course se situe au Centre Omnisports Pierre Coulon, un espace naturel de 120 hectares permettant la pratique de 60 sports différents. De l'espace donc pour accueillir près de 4000 coureurs avec une aire d'arrivée en forme de stadium, un

village expo accessible facilement, des parkings et des lieux pour se reposer. Les athlètes découvrent à Vichy une vraie communauté IRONMAN où le M dot se retrouve partout dans le parc. L'occasion de prendre quelques photos et montrer à ses proches l'aventure dans laquelle les coureurs se sont lancés. De nombreux restaurants et aires de jeux bordent le lac d'Allier et permettent ainsi aux familles de profiter d'un séjour sportif à Vichy. SWIM BIKE RUN RELAX.

Les commerçants et habitants de Vichy jouent le jeu également. Les drapeaux flottent aux fenêtres, démontrant l'envergure de l'événement. Athlètes, spectateurs et médias prennent alors conscience de l'ampleur du défi que représente IRONMAN.

70.3 & Full, exceptionnel !

La particularité de Vichy est de proposer deux courses labélisées sur un même week-end ! Avec l'IRONMAN 70.3 le samedi et l'IRONMAN le dimanche, Vichy permet à des clubs, des amis et des familles de partager la passion du triple effort avec le choix de la distance. Il règne une atmosphère vraiment unique lorsque les 4000 coureurs se retrouvent au Centre Omnisports Pierre Coulon pour retirer le dossard ou profiter de la soirée du vendredi.

Les volontaires

Ils sont Auvergnats et fiers de l'être. Tel un honneur de contribuer au succès de cette épreuve, les volontaires à Vichy se donnent à 100% pour les athlètes. Bien plus qu'ailleurs, ils donnent de leur temps. Avec deux courses majeures additionnées avec l'IRONKIDS et l'Iron Girl, les bénévoles remettent les dossards, assurent les ravitaillements et la sécurité ou encore donnent les médailles. Une implication qui mérite d'être

PHOTOS T.GROMIK, J.MITCHELL ET JACVAN @ACTIV'IMAGES

soulignée car au-delà de leurs missions, les volontaires à Vichy prennent le temps de soutenir les 4000 triathlètes, du premier jusqu'au dernier.

L'aire d'arrivée, le show Vichy !

Le stadium de Vichy est connu pour sa ferveur. Les athlètes y rentrent bien sûr pour franchir la ligne mais aussi durant la partie course à pied. « C'est simple, lorsque vous mettez un pied sur la moquette de la zone d'arrivée, le temps s'arrête. Vous perdez toutes formes de souffrances, vous n'avez qu'une envie... courir ! Le public tape sur les rambardes, le speaker hurle votre nom et la musique vous donne des vibrations des orteils à la tête. » dit Antoine, athlète aligné sur l'IRONMAN cette année.

Personne n'est mit de côté dans le stadium de Vichy et pas moyen de se cacher. Chaque athlète a le droit à son ovation et c'est sans aucun doute l'un des moments les plus riches en termes d'émotions, après le plaisir de franchir la ligne et d'entendre pour les coureurs de l'IRONMAN, ***« You are an IRONMAN ! »***

IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE

DEPASSEZ VOS LIMITES EN 2019 !

24 & 25 AOÛT 2019

IRONMAN 70.3® Vichy

IRONMAN Vichy France

DIMANCHE 12 MAI 2019

IRONMAN 70.3® PAYS D'AIX FRANCE

7 & 8 SEPTEMBRE 2019

IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP
Nice | France

DIMANCHE 30 JUIN 2019

IRONMAN FRANCE • NICE

Qualification uniquement

LE FILM DE LA COURSE

IRONMAN VICHY

Le 70.3 accueillait cette année encore une course mélangeant pro et amateurs tandis que sur la distance full le lendemain, seuls les amateurs pouvaient s'adonner à leur passion du triple effort.

Sur le 70.3 on attendait donc quelques invités de marques. Le vainqueur de l'épreuve en 2017, Frederik Van Lierde avait décidé de ne pas s'aligner cette année, en pleine préparation sur Font-Romeu pour les championnats du monde IM à Hawaii, il sera également sur la ligne de départ du Test Event 70.3 de Nice le 16 septembre prochain. En revanche, les yeux des spectateurs étaient braqués vers le Français Antony Costes. Lui aussi est actuellement en pleine préparation pour Kona, c'est à Méribel qu'il avait choisi de baser son camp d'entraînement. 3e l'an dernier, Vichy est une épreuve que le Français affectionne particulièrement. Mais face à lui, une belle concurrence néanmoins dont il valait mieux se méfier et notamment l'Allemand Maurice Clavel ou encore le Britannique David MacNamee, 3e à Hawaii en 2017.

Chez les femmes, on attendait la prestation de Manon Genêt, également qualifiée pour les championnats du monde IM à Hawaii face à elle Helle Frederiksen, Jocelyn McCauley ou Lisa Norden. Une belle concurrence.

Ils étaient 1859 athlètes à prendre le départ pour cette épreuve parmi les plus populaires du circuit.

La natation s'est déroulée avec la combinaison pour l'ensemble des participants et l'expérimenté Mattia Ceccarelli a été le plus rapide avec un temps canon de 23'56. Temps battu par un groupe d'âge qui a nagé les 1.9km en 19'44! Les favoris étaient également présents dans le groupe de tête. Chez les féminines, les spécialistes du courte distance sont logiquement sorties en tête avec Helle Frederiksen et la médaillée olympique Lisa Norden. Manon Genêt pointait déjà à plus de 3 minutes.

Avec un bon début à vélo, Antony Costes a rapidement pris les

commandes avec l'allemand Maurice Clavel, réputé gros rouleur. Annoncé favori, David McNamee a abandonné dès les premiers kilomètres suite à une crevaison. Mauvaise nouvelle également pour les français avec l'abandon de Kevin Maurel, dans un jour SANS. Antony Costes a subi sur la fin du parcours pour concéder 4 minutes au premier, Maurice Clavel. Avec près de 10 minutes d'avance sur les poursuivants, l'Allemand pouvait assurer sa victoire en courant son semi-marathon sereinement. La course féminine sur la partie vélo n'a pas apporté de réels changements par rapport à la natation, Helle Frederiksen et Lisa Norden ont parcouru les 90km ensemble. Jocelyn McCauley restait en embuscade, Manon Genet accusait le coup avec 8 minutes de retard.

Sur le semi-marathon, Maurice Clavel a assuré son titre. Antony Costes abandonnant, il a laissé le champ libre à l'Italien Mattia Ceccarelli et l'Anglais Colin Norris pour prendre place sur le podium. Chez les féminines, Helle Frederiksen s'impose devant Jocelyn McCauley qui, suite à un bon semi- marathon, a dépassé Lisa Norden, 3ème. Belle remontée d'Alice Hector qui vient échouer au pied du podium devant la française Manon Genêt.

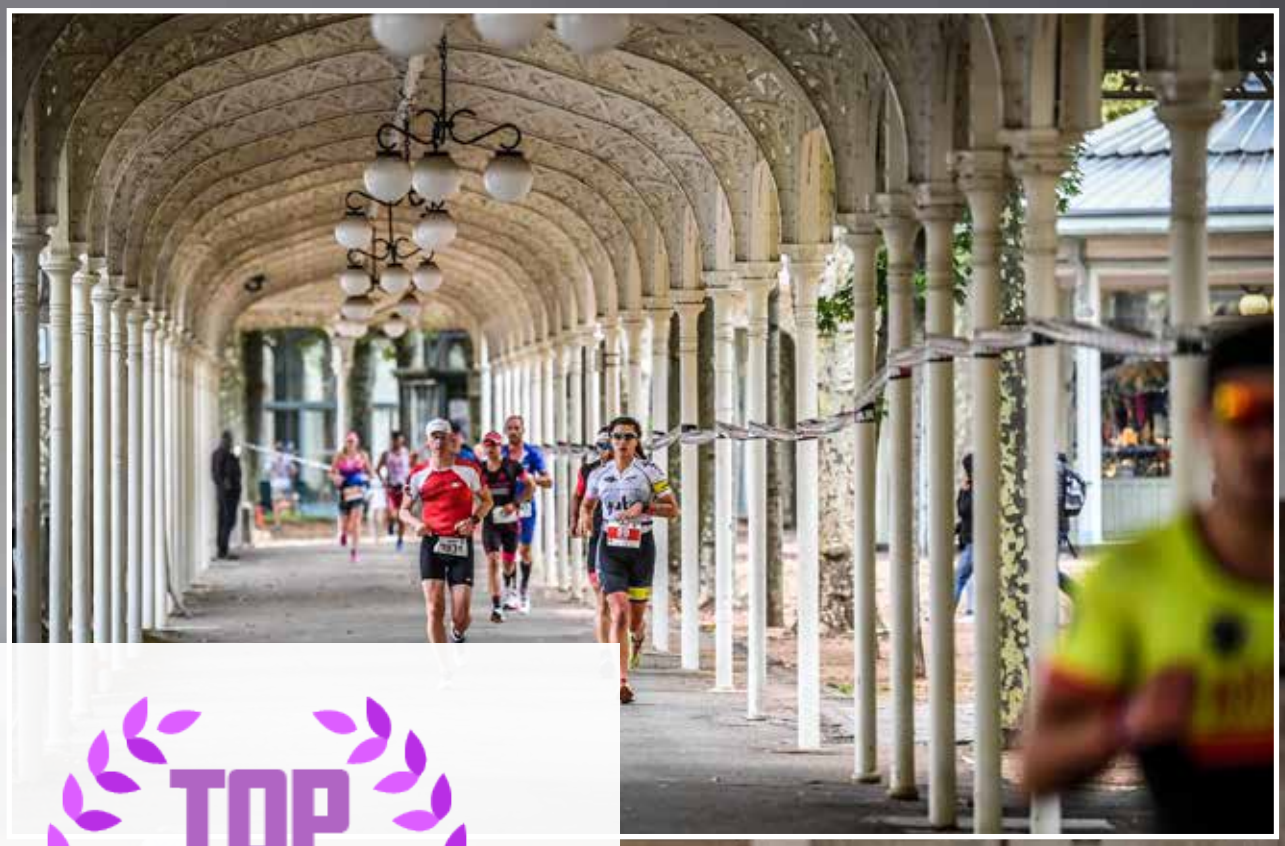
Le dimanche, seuls des amateurs en age group étaient au départ du full distance. C'est l'Allemand Norman Banick qui s'impose devant le Belge Tim Brydendach et Mark Pellew (ZAF). Le premier français, Romain Criado échoue au pied du podium (4e).

Dans la course féminine, à noter la très belle performance de notre rédactrice TrimaX Sandra Fantini qui termine deuxième devant l'Allemande Beate Goertz et devant une autre Allemande Nele Siegmeier.

Ironman Vichy

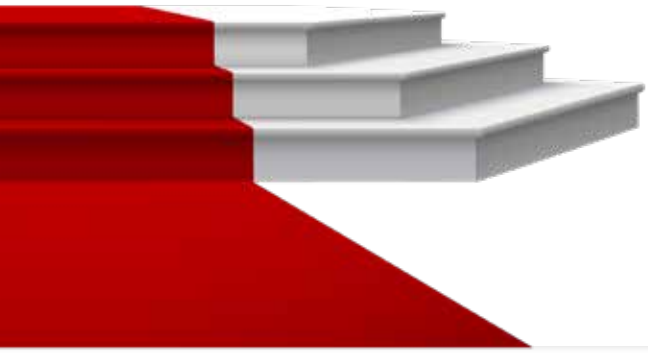
TOP 10 HOMMES

1	CLAVEL Maurice	03:46:17
2	NORRIS Colin	03:53:54
3	CECCARELLI Mattia	03:58:42
4	CHIKIN Alexander	03:59:34
5	REICHEL Horst	04:00:43
6	BLAIN Alexandre	04:02:18
7	KOTSEGAROV Kirill	04:04:24
8	BRONS Omar	04:07:18
9	BAUCCO Aj	04:08:23
10	BOUIN Charles	04:09:57



TOP 10 FEMMES

1	FREDERIKSEN Helle	04:11:27
2	MCCAULEY Jocelyn	04:15:16
3	NORDEN Lisa	04:17:33
4	HECTOR Alice	04:20:10
5	GENET Manon	04:21:14
6	MORRIS Kerry	04:22:22
7	THOES Svenja	04:23:10
8	VERSTUYFT Katrien	04:26:38
9	SEYMOUR Natalie	04:26:48
10	CUMMINGS Chantal	04:27:35



Chaque athlète a le droit à son ovation et c'est sans aucun doute l'un des moments les plus riches en termes d'émotions

NORSEMAN

RECIT

SÉBASTIEN ESCOLA, TAQUINE LES NORVÉGIENS

NORSEMAN

Le 4 août dernier avait lieu le fameux Norseman, l'un des premier Xtri (extrême triathlon) qui en a vu apparaître de nombreux autres (Suède, Suisse, Ecosse, Alpsman en France...). Ce triathlon avait connu une forte popularité en France suite au reportage de Canal + en 2012 (Intérieur Sport). Ce n'est pas une épreuve comme les autres et répond à de nombreuses particularités.

D'abord, il faut postuler à un tirage au sort pour tenter d'obtenir un des 250 dossards. Le nombre de place est limité car les structures d'accueil sont réduites au départ et à l'arrivée des athlètes chaque athlète est accompagné par une voiture.

Ensuite c'est une course qui se passe en quasi autonomie pour les athlètes. Chacun d'entre eux doit avoir au moins un support (et au maximum deux) qui le suivra tout au long de la course pour « s'occuper de lui » : transitions, ravitaillements, sécurité...

Cette course a pour autre spécificité de se dérouler en un seul aller simple.

Les athlètes prennent le ferry à 4h pour être envoyés 3,8 km plus loin dans le fjord. Pour regagner la rive, les athlètes doivent nager en ligne droite jusqu'à Eidfjord.
S'en suit 180 km de vélo en direction de la deuxième transition à Austbygde au bord du lac Tinnjsà.
Pour le marathon, il faut rejoindre l'arrivée au sommet du Mont Gaustatoppen qui se situe à 42 km de la T2 et à 1800 m de dénivelé positif.

Pour finir, seuls les 160 premiers pourront accéder au sommet du Mont Gaustatoppen après 1600 m de dénivelé positif, alors que les suivants seront aiguillés sur un parcours plus plat pour boucler le marathon. Les 160 premiers auront droit à un t-shirt finisher noir, et les autres un blanc.

Cette année les conditions étaient particulièrement bonnes. L'eau du Fjord était à 17°C, alors qu'en 2015 elle ne dépassait pas les 12°C (la natation avait alors été amputée de moitié).

Comme en 2015 je suivais un athlète français, le Breton Sébastien Escola-Fasseur inscrit en élite. Il avait terminé 8ème en 2015, mais n'avait pas pu se donner à 100%, c'était donc son retour...
Côté élite les Norvégiens sont dominateurs sur cette épreuve particulièrement populaire dans ce pays. Allan Hovda et Lars Christian Vold, anciens vainqueurs et multiples participants de ce monument sont prêts à en découdre pour un nouveau titre, l'Anglais Harry Wiltshire est venu également découvrir ce mythe (vainqueur de l'IM Vichy 2016).

Cette année j'ai pu prendre place dans le ferry à 4h pour suivre les derniers préparatifs des triathlètes avant une très longue journée.

PAR PIERRE MOULIÉRAC
PHOTOS PIERRE MOULIÉRAC

Les Norvégiens sont intouchables, ici le vainqueur HOVDA

A 4h45, la journée commence par un saut de 3-4 m dans le fjord, puis le ferry donne le départ à 5h par un coup de sirène. Cette année, il faudra nager un bon 4000 m le long de la côté pour rejoindre la berge à Eidfjord.

L'ancien nageur norvégien Eirik Ravnan sort en tête de l'eau avec Harry Wiltshire en 49'. Les deux favoris norvégiens (Hovda et Vold) accusent alors un retard de 4' et 5'. Notre élite tricolore sort de l'eau en 59'25, soit à 10'25'' des leaders et en 15ème position. La seule française engagée, Karen Mornet, sort de l'eau en 1:00:41 et en 4ème position.

Les athlètes sont obligés de quitter la T2 avec un gilet réfléchissant et des lumières avant et arrière sur le vélo car il n'est que 6h pour les premiers, et la première portion du parcours vélo comporte de nombreux tunnels.

Pour cette édition 2018, la route est humide en raison des averses de la nuit, mais la température est assez clémente pour l'heure matinale.

Le parcours vélo débute par une ascension de 1200m de D+ pour atteindre un plateau où l'on passe par des stations de ski. On voit encore quelques névés mais cette année il fait 12°C en haut, et le soleil commence à pointer son nez après 2h de course.

Le ravitaillement des athlètes par leur véhicule support peut commencer à partir du 24ème km. Les véhicules supports ne doivent pas gêner la circulation, ni les athlètes. Chaque ravitaillement doit se faire voiture arrêtée et les quatre roues en dehors de la chaussée. Les supports, comme l'athlète doivent signer une Chartre avant la course pour respecter le règlement. Des marshalls sont présents tout au long de l'épreuve pour veiller au bon déroulement de la course.

Dès la fin de la première ascension et le début des ravitaillements les écarts se sont resserrés entre les favoris. Les norvégiens Allan Hovda et Lars Christian Vold font le forcing pour revenir en tête et prendre les choses en main, ils connaissent l'épreuve parfaitement, et reprennent Eirik Ravnan et Harry Wiltshire, alors que le français Sébastien Escola-Fasseur sorti 11ème de la première transition a déjà repris des concurrents et passe rapidement à la 5ème position.

A l'avant, c'est le festival des norvégiens, mais Sébastien Escola- Fasseur remonte à la 3ème place en doublant successivement Eirik Ravnan et Harry Wiltshire.

Le vélo, qui se fait en aller simple, est une succession de montées et descentes, avec un dernier col aux forts pourcentages et une dernière descente dangereuse de 30 km qui fait arriver à la deuxième transition.
Les deux leaders profitent de cette dernière descente (qu'ils connaissent très bien) pour augmenter leur avance sur le 3ème, Sébastien Escola-Fasseur. Ils arrivent alors à la deuxième transition avec près de 15' d'avance.

Les ravitaillements vélo prennent fin au 152ème km. C'est le moment pour les supports de rejoindre la deuxième transition et d'y préparer les affaires de course à pied pour leur athlète.

Le vent favorable sur une bonne partie du parcours vélo et la route sèche après seulement 2h de course permettent aux premiers de boucler la partie cycliste en 5h04 et 5h05, alors que Sébastien Escola-Fasseur la termine en 5h12.

Après 7h d'effort sur le vélo, l'unique française rejoint la deuxième transition bien placée pour obtenir le fameux t-shirt noir.

Le début du marathon se fait le long d'un lac relativement plat à 210m d'altitude, toujours en aller simple en direction de la vallée de Rjukan.

Alors qu'Allan Hovda prend la poudre d'escampette, Lars Christian Vold semble en difficulté. Sébastien Escola-Fasseur est à l'aise et court entre 4'10 et 4'15 au km, mais un autre norvégien Kjell Magnus Antonsen, qui a fait le 3ème temps vélo, revient sur Sébastien Escola-Fasseur vers le 14ème km. Ils font alors course commune pour rattraper Lars Christian Vold qui est en perdition après les efforts consentis en vélo pour rester avec Allan Hovda. Il est repris par les deux poursuivants au 20ème km.

> *Cette année les conditions étaient particulièrement bonnes*

Mais sur le marathon du Norseman, les choses sérieuses ne commencent réellement qu'au 25ème km lorsque les athlètes tournent à gauche et se trouvent au pied d'une pente de presque 10% sur 7 km : c'est ZombieHill ! A partir de cette ascension très raide, les supports ont le droit de courir avec leur athlète ou de le suivre en vélo.

C'est au 32ème km que la course se sépare : les 160 premiers pourront accéder au sommet du Mont Gaustatoppen, alors que les suivants prendront à gauche vers un autre parcours plus plat. Pour ceux qui prennent le chemin vers le Mont Gaustatoppen, il reste encore 10 km de course en montée.

Pendant cette ascension, les positions semblent stabilisées : Allan Hovda en solide leader 15' devant, suivi de Kjell Magnus Antonsen, puis de Sébastien Escola-Fasseur lâché à l'entame de l'ascension. Quant à Lars Christian Vold, il est toujours en 4ème position et continue à prendre du retard.

Au 37,5ème km, l'athlète doit être accompagné par son support jusqu'à l'arrivée et chacun doit avoir un sac type trail contenant du matériel obligatoire (téléphone, nourriture, bonnet, gants, lampe frontale...). Le contenu du sac est vérifié par l'organisation avant d'entamer la dernière partie de l'ascension : 4,7 km de sentier caillouteux et escarpé pour atteindre le sommet du Mont Gaustatoppen.

C'est là que j'attends Sébastien Escola- Fasseur avec son sac. Mais stupeur : Lars Christian Vold, qui était dans le dur en bas de l'ascension, a repris la 3ème place. Sébastien arrive 2' derrière. Il n'y a rien à faire contre les norvégiens habitués à ce genre d'effort en montée. Lars Christian Vold ira même titiller Kjell Magnus Antonsen en ne terminant qu'1' derrière lui.

Pour cette édition 2018, c'est à nouveau un podium 100% norvégien. Mais le français Sébastien Escola-Fasseur a réalisé une superbe prestation en terminant 4ème en 10h30, alors que le champion anglais Harry Wiltshire termine 6ème en 10h47.

La Française Karen Mornet prend une très belle 12ème place chez les femmes (87ème scratch) pour son premier triathlon distance ironman.

Il est important de souligner que sur cette épreuve la prime des vainqueurs est versée intégralement à une association et que l'ensemble des organisateurs sont des bénévoles.

Tshirt noir

4	Sébastien ESCOLA-FASSEUR [24]	10:30:11	+24:23
46	Thomas OSTRE [90]	12:44:53	+2:39:04
63	David COLOMBAN [246]	13:27:37	+3:21:48
87	Karen MORNET [50]	14:01:40	+3:55:52
105	Grégory LE DRET [219]	14:23:24	+4:17:36
109	Philippe RAMBERT [126]	14:27:16	+4:21:27
113	Sebastien RAIBON [102]	14:29:09	+4:23:21
118	Mathieu INFANTE [159]	14:32:31	+4:26:42
124	Adrien REINWALT [295]	14:42:20	+4:36:32
130	Thomas DEBRECENI [89]	14:49:20	+4:43:32
131	Massa CHRISTOPHE [161]	14:51:05	+4:45:16
132	Alexandre MARC [289]	14:56:51	+4:51:02
134	Vaillant ROMUALD [79]	14:58:52	+4:53:03
140	Pierre ROMANET [124]	15:12:19	+5:06:30
146	Arnaud DESPIERRE [272]	15:23:40	+5:17:51
147	Rémi PAYRE [117]	15:25:01	+5:19:12
160	Pierig BOURET [125]	16:14:59	+6:09:10

TOP FRANCAIS

Tshirt blanc

19	Chaussard LUDOVIC [259]	14:56:17	+56:34
43	Christian SCHNEIDER [257]	15:36:22	+1:36:39
46	Jean-François VIAUD [198]	15:44:15	+1:44:32
59	Franck VINCENT [231]	16:29:20	+2:29:37
61	Max BAGARD [154]	16:39:23	+2:39:40
72	Alexandre BORGES [290]	18:58:08	+4:58:25

DANS LA COURSE AVEC KAREN, SEULE FRANÇAISE ENGAGÉE SUR LE NORSEMAN...

PHOTO CLÉMENT NEVEU

C'est avec beaucoup de doute et d'appréhension que j'ai pris la route avec ma famille, transformée pour le coup en «support team», pour mon premier XXL, le Norseman !!

Le 4 Août au matin, il est à peine 5 heure et déjà la clarté du jour est là : c'est une bonne chose. La pluie aussi s'est arrêtée, encore mieux pour la suite. A bord du ferry qui nous mène vers le départ, je discute et prends les derniers conseils de Brice, Pierre et Sébastien et je saute dans le fjord : l'eau est bonne, calme et le départ me tarde... C'est parti !! Les premiers mètres se passent sans «bagarre» et les seules vagues que nous avons sont les nôtres. Je me place sur le côté gauche opposé au rivage car il y avait moins de monde et je pose ma nage jusqu'à la sortie de l'eau. Un peu déçue de ne pas passer sous la barre des 1h00 (les copains du club vont chambrer.. tant pis!)

J'enchaîne avec les 180 kms à vélo sur un bon revêtement et des paysages grandioses. En bonus, nous n'avons que quelques passages sous la pluie. Dès la première bosse, je me fais doubler et redoubler par un grand nombre de concurrents, cela ne me préoccupe pas car mes sensations s'avèrent bonnes et c'était prévu que je me fasse doubler...Les kms passent et j'avale les patates salées, les barres chocolatées, les gourdes d'eau, et entres autres sucreries! J'aimerais que cette course dure encore et encore car c'est un réel plaisir de rouler dans ces conditions. Les supporters, les locaux et mon équipe sont là pour nous motiver, l'ambiance entre concurrents & supporters est magique et ça m'aide à ne pas douter, en avant !!
A partir de Geilo (mi-parcours), ça se calme à vélo, on me double moins et moins vite...
Après 8 heures de course, je pose le vélo à T2, je me sens plutôt bien, si l'on peut dire!! Encore une fois mon support team m'accueille, pas le temps de réfléchir et je suis déjà à courir....En sortant du parc à vélo on m'annonce que je suis 92ème !! Place inespérée ! Avec l'excitation et le changement de sport qui annonce que l'on se rapproche du bout, je prends un départ un peu trop rapide mais je me régule très vite pour essayer d'atteindre le cut off avant la 161e place. Dès le km 15 je commence à coincer, les jambes se durcissent et la foulée diminue. Ça commence à devenir long de courir sur ces grandes lignes droites et je reperds des places ... Je ne cours plus que mécaniquement avec le soutien inébranlable de ma «team». Il me tarde d'arriver à Zombie Hill pour enfin marcher... Paraît que tout le monde y marche, sauf les premiers bien sûr !!

Le 25ème km arrive enfin et Clément peut m'accompagner dans la «grimpette» de zombie Hill où il me parle de tout et de rien pendant que je ronchonne en disant que finalement le t-shirt blanc m'ira bien car j'en ai marre ! Enfin, j'aperçois le cut off du 32.5km, ligne de partage des t-shirts noirs et blancs, Sébastien (qui en a déjà fini...il a terminé 4ème !!) et son «crew» m'encouragent, ça fait du bien, ça me motive à nouveau, je passe le cut-off à la 116ème position et je file donc vers le Gaustatoppen pour chercher le t-shirt noir. Je grappille quelques places jusqu'au sommet en finissant en 14h01 et à la 87éme place.

L'aventure est terminée, mon premier triathlon longue distance bouclé! J'ai du mal à réaliser mais ça y est et j''y ai pris gout alors au suivant !!!

Cette course ? C'est un triathlon avec des paysages époustouflants et une ambiance de folie. Je dois dire que le fait d'être épauler par une «support team» tout au long du parcours a décuplé mes forces et ma volonté. Un grand merci aux supporters du monde entier qui nous ont encouragés tout au long de la journée, à mon équipe qui m'a suivie sur tout le parcours pour me ravitailler (m'imposant à m'alimenter quand je n'avais ni soif, ni faim) et m'encourager à ne pas lâcher prise. Je dois avouer que sans leur aide je n'aurais pas fait la même course.

Norseman

TOP 10 HOMMES

1. Allan HOVDA [14]	10:05:48	-
2. Kjell Magnus ANTONSEN [18]	10:15:35	+09:46
3. Lars Christian VOLD [13]	10:16:32	+10:43
4. Sébastien ESCOLA-FASSEUR [24]	10:30:11	+24:23
5. Marius ELVEDAL [22]	10:33:36	+27:48
6. Harry WILTSHIRE [213]	10:47:32	+41:44
7. Jérôme BRESSON [17]	10:55:41	+49:53
8. Jarle WERMSKOG [19]	10:56:47	+50:59
9. Vegard FURULUND [77]	11:04:19	+58:31
10. Richard ROZOK [20]	11:05:04	+59:15

TOP 5 FEMMES

1. Mette Pettersen MOE [4]	11:16:10	+1:10:22
2. Heini HARTIKAINEN [3]	11:22:10	+1:16:21
3. Flora COLLEDGE [58]	12:00:27	+1:54:39
4. Line Mari LANGSETH [46]	12:12:01	+2:06:12
5. Line FOSS [8]	12:26:55	+2:21:06

Chal
Tur

mission a
pour Kienl
finlan

RECIT

MISSION ACCOMPLIE POUR KIENLE EN TERRE FINLANDAISE

CHALLENGE TURKU

L'Allemand Sebastien Kienle (GER) a remporté le Challenge Turku, en Finlande. Avec un temps de 3:38:09, il a amélioré le record détenu par le Slovène Kovacic avec près de 10 minutes. Pablo Dapena (ESP) a remporté la médaille d'argent en 3:42:20 et le Danois Daniel Bækkegård a pris une surprenante 3e place en 3:44:41. Dans la course féminine, la Britannique Sarah Lewis, qui n'avait pas couru pendant des mois, est parvenue à s'imposer en 4:11:56. L'Australienne Kerry Morris (04:12:48) s'est rapprochée avec un écart de 53 secondes et Yvonne van Vlerken, qui a gagné en 2016, 2 ème en 2017, était satisfaite d'une 3ème place (4:14:37).

La « colère » de Kienle...

Kienle est venu pour une chose: gagner la course et récolter les points pour le Challenge Family World Bonus - et il a réussi. *«J'ai fait ce que je voulais faire»*, a-t-il déclaré avec un grand sourire après la course. Mais il n'a pas sous-estimé ses adversaires, en particulier Pablo Dapena contre qui il était vraiment impatient de courir. Connaissant les compétences en course à pied de Dapena, Kienle a prévu de pousser fort lors de la natation. Mais il a perdu plus de 3 minutes sur le groupe de tête avec Dapena, Bækkegård et Davis, sortant de l'eau en 11ème position. *«Cela m'a pris pas mal de temps pour me lancer dans la course et faire tourner le moteur»*, relatait Kienle. *«Cela m'a même mis en colère»*.
De toute évidence, cette frustration lui a donné un coup de pouce supplémentaire pour lui permettre de combler l'écart directement au deuxième tour.
Avec une vitesse moyenne d'environ 46 km/h, il est arrivé en T2 après 1:55:32, établissant le meilleur temps de la section des 90 km.
Dapena essayait de faire vaciller le champion allemand, mais à mi-course, il réalisait que Kienle était déjà trop loin. Il coupait la finish-line à 4:12 du vainqueur du jour.

Le retour gagnant de Sarah Lewis

Sarah Lewis est sortie de l'eau avec Kienle - les professionnels masculins et féminins ont commencé en même temps. Elle était accompagnée de Claire Hann (GBR), mais a longtemps partagé la tête avec Kerry Morris. Morris a réussi à passer Lewis à 40 secondes de la fin du parcours. Mais Lewis a montré avoir les meilleures jambes de course et a facilement repris le dessus. *«Cela faisait longtemps que je courais, alors je n'étais pas du tout*

sûr de moi avant le départ», expliquait Lewis. *«Mais c'était une course très plate, très lisse et très rapide. Et je l'ai eu!»*

Yvonne van Vlerken, légende de la course de Turku, savait qu'il était difficile de gagner aujourd'hui, elle qui a multiplié les courses ces dernières semaines. Mais comme elle était vraiment amoureuse de la course finlandaise, elle voulait absolument revenir pour profiter au maximum de l'atmosphère tout en étant sur le podium pour la 3ème fois.

Le directeur de course, Heikki Jaatinen, était ravi de cette édition, les athlètes ne tarissaient pas d'éloges. *«Je suis reconnaissant de l'enthousiasme des 400 bénévoles fidèles et de l'aide de tous nos partenaires de Turku. « Zibi Szlufcik, PDG de Challenge Family, ajoutait: «Le Challenge Turku a offert un terrain de classe mondiale et des temps de course incroyablement rapides. Avec 850 athlètes et 26 pays représentés, Sebastian Kienle et Sarah Lewis ont gagné et l'hospitalité inoubliable de la communauté locale. «Must do» lieu scandinave!*

Les places de qualification au championnat et le bonus mondial des FC sont de plus en plus nombreux et nous en sommes fiers. Merci à l'équipe locale d'organisation et aux bénévoles».

Forte Village
CHALLENGE SARDINIA

27-28.10.2018

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

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Be part of it. Register at:
fortevillagetriathlon.com

SARDEGNA

alpe d'huez
alpe d'huez
s 21 Lacets

COURSE DU MOIS

BIENVENUE AU FESTIVAL DU TRIATHLON

ALPE D'HUEZ

PAR JACVAN **PHOTOS** JAMES MITCHELL@ACTIV'IMAGES

Les épreuves qui se déroulent pendant le festival de triathlon de l'Alpe d'Huez sont toujours très particulières. La particularité liée au lieu... mythique. Il s'agit de se frotter aux fameux 21 virages qui permettent d'accéder de Bourg d'Oisans à la station de l'Alpe d'Huez à 1800 m d'altitude. Cette seconde particularité est liée au climat, il fait parfois grand beau temps en bas et le froid et la pluie (voire la neige) saisissent les concurrents dans la montée. Mais cette année, c'était grand beau sur toutes les épreuves avec des températures caniculaires.

Comme que coutume, le festival de triathlon de l'Alpe d'Huez a débuté par le duathlon qui a lancé les hostilités sur un format court : 6,5-15-2,5

Court sur le papier mais avec la montée des 21 virages, le parcours vélo n'avait rien du parcours de santé !

Pour l'occasion et sous un soleil radieux, ils étaient 400 au départ de cette 13e édition.

On attendait le duel entre le tenant du titre Jan Petralia et le double vainqueur (2014 et 2015), Yohann Le Berre. Celui-ci tournait vite à l'avantagedu Messin, récent vice- champion du monde de duathlon au Danemark il y a quelques semaines. Yohann Le Berre prenait les commandes dès la première course à pied. Il maintenait sa pole position dans l'ascension malgré les efforts du tenant du titre pour recoller à la tête.

Le Berre maintenait une avance de 1'15 en arrivant à T2. Il maintenait le rythme sur la seconde course à pied pour franchir la finishline en vainqueur en 1h26'05 devant Jan Petralia et Emile Blondel-Hermant.

Dans la course féminine, la Hollandaise Sophie Van Der Most remporte l'épreuve devant Anaëlle Péri (FRA) et Lotte Claes (BEL).

Après une après-midi consacrée au triathlon des Kids, l'épreuve phare (longue distance) attirait sur la ligne de départ plus de 1100 concurrents. Le Belge Frederik Van Lierde était le favori de cette compétition. Côté français, on espérait le retour de Sylvain Sudrie qui retrouvait peu à peu des sensations après une opération chirurgicale. Et d'ailleurs les choses commençaient plutôt bien pour le pensionnaire des Sardines Triathlon avec une sortie de l'eau en tête comme à son habitude ! Il voyait Van Lierde revenir sur lui mais ne le lâchait pas pendant quelques kilomètres avant de prendre la sage décision de le laisser partir pour garder toutes ses chances, le parcours est long et physique. *« Je vois le retour de Moreno et Runstadler dans la descente du col du Grand Serre et la je pars à la faute en prenant un peu trop serré un virage et me retrouve par terre en chutant lourdement... pas de casse mais des brûlures et une hanche douloureuse. Je remonte sur le Vélo et décide de terminer les 68 derniers kilomètres au mental. Au vue de mon état quand j'ai mit un pied à terre à T2,je décide de ne pas aggraver mon cas et abandonne la partie course à pied sous les applaudissements chauds du public de l'Alpe d'huez »* explique Sylvain Sudrie.

La partie vélo est un cavalier seul de Van Lierde où seul Sven Van Luyck vient limiter la casse en n'accusant que 3'45 de retard à T2. Mais les efforts consentis par Sven pour revenir à vélo ne lui permettent pas d'assister à un duel entre Belges. Van Luyck est victime d'une insolation sur le premier tour. Il s'arrête, marche mais ira jusqu'au bout. Frederik Van Lierde ira jusqu'au bout, il franchit la ligne d'arrivée en vainqueur après 5h59'52 d'effort. Il devance Alberto Moreno et Thimothy Van Houtem. Sven Van Luyck parvient à s'adjuger la 4e place devant l'Américain Scott de Filippis et le Français Manuel Roux. La course féminine marquait le grand retour de la Suissesse Emma Bilham qui parvient ainsi à renouer avec la victoire après quelques mois difficiles liés à une blessure. Sortie en première

position de l'eau, elle commençait la course avec l'Australienne Carrie Lester dans son sillage. Mais très puissante à vélo, elle se débarrassait rapidement de toute concurrence, celle-ci faisait rage à l'arrière entre Carrie Lester, Alexandra Tondeur et Céline Bousrez.

La championne de France LD en titre était la première à lâcher puis c'était au tour d'Alexandra Tondeur. Carrie Lester faisait une très belle remontée dans la montée de l'Alpe. Elle a moins de 2 minutes de retard sur la Suissesse. L'Australienne en pleine préparation pour l'EmbrunMan accuse le coup de sa préparation. Incapable de revenir sur Emma, elle ne peut pas contenir non plus le retour d'Alexandra Tondeur. Emma Bilham s'impose donc en 6h51'21 devant Alexandra Tondeur et Carrie Lester. Céline Bousrez prend la 4e place. *« C'est avec une immense satisfaction que je prends donc la 4ème place de ce fabuleux triathlon (1ère française) après 7h03 d'effort ! »*.

Le lendemain, c'est le triathlon M qui clôture cette édition 2018 du festival du triathlon. Et quoi de mieux qu'une belle victoire en couple ? Tom Richard remporte une nouvelle fois cette épreuve qui lui réussit plutôt bien devant Anatole Giraud Telme (Besançon)et Mathis Margirier (Metz). Justine Guerard s'est imposée dans la course féminine avec plus de 3 minutes d'avance sur ses dauphines du jour Anais Martin (Neuve Maisons) et Virginie Lemay (Team Mermillod).

Le rideau se baisse ainsi sur cette 13e édition. Rendez-vous du 22 au 26 juillet 2019.

RECIT

UN WEEK-END DE FÊTE AU PROGRAMME !

CHANTILLY

PAR ORGANISATION AVEC JACVAN
PHOTOS ORGANISATION©TRIATHLON DE CHANTILLY

Le dernier week-end d'août accueillait cette année encore la neuvième édition du Triathlon de Chantilly. Plus de 3500 passionnés s'étaient donné rendez-vous dans les allées du château pour la seule étape française de la série Triathlon Castle.

Pour la première fois, amateurs de course à pied, de natation ou de triathlon, petits comme grand, novices comme confirmés se sont retrouvés autour de 10 courses adultes, 3 courses enfant et même une course de relais mixte !

Les sourires et le soleil étaient au rendez-vous et participants comme spectateurs toujours plus nombreux sont repartis comblés.

Franc succès pour le triathlon mixte relais

Pour cette 9e édition, le triathlon de Chantilly accueillait 4 nouveaux formats de course qui ont d'ailleurs rencontrés un franc succès. 3 épreuves de nage libre ont permis aux mordus de natation de se challenger. La journée s'est poursuivie par une épreuve mixte relais durant laquelle plus de 20 équipes se sont testées sur cette discipline, poussées par la victoire de l'équipe de France championne du monde et championne d'Europe. Une épreuve qui permet d'allier sport individuel et esprit d'équipe. L'occasion de partager un moment unique en famille, entre amis ou même entre collègues de travail.

Chantilly

un week-end de fête au programme !

RECIT

Dimanche, les nouvelles épreuves phares ont rencontré un franc succès avec plus de 600 participants : les coureurs ont pris le départ sur un semi-marathon et sur un 10 km avec un parcours autour du Château et de l'hippodrome de Chantilly.

L'épreuve phare de ce week-end sportif reste néanmoins le triathlon appelé le GANTELET. Ce half distance a suscité beaucoup d'effervescence autour de l'événement. Après 1,9km de natation, 90km de vélo et 21 km de course à pied, cette année, c'est Sam Pictor qui s'est imposé dans la course masculine avec un temps de 4h08. Marielle Lacroix a remporté l'épreuve féminine (4h52'52).
Une épreuve qui a donné de nombreuses envie aux spectateurs présents de franchir le cap du half !

L'épreuve n'a de cesse de grandir d'année en année et de proposer un éventail d'épreuves toujours plus large. A n'en pas douter, l'épreuve 2019 nous réservera de belles surprises pour célébrer comme il se doit la 10e édition !

KUOTA

LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

KT03

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

PHOTOS NON CONTRACTUELLES

www.kuotacycle.it

arena
STC

PREMIÈRE COURSE DE L'ANNÉE, PREMIÈRE COURSE DE MAMAN !

JEANNE COLLONGE

PAR JEANNE COLLONGE **PHOTOS** JAMESMITCHELL-ACTIVIMAGES

Lorsque j'étais petite, j'entendais toujours mes grands- parents dirent : *« Qu'est-ce que le temps passe vite! Mais tu comprendras quand tu seras plus grande... »* Pour moi cette phrase n'avait aucun sens. Aujourd'hui, ma fille a déjà 5 mois et je n'ai pas vu le temps passer, mes journées filent à la vitesse de l'éclair et chaque jour qui passe me semble de plus en plus court...

Il est vrai aussi que mes journées sont bien remplies maintenant, puisque j'ai repris l'entraînement plus *« sérieusement »*, le rythme est plus soutenu et je n'ai pas le temps de m'ennuyer, surtout avec la petite. Les voyages ont aussi beaucoup occupé les journées de ma petite famille: Nice, St Moritz, les Sables, Tours, Saint-Etienne, Embrun, St Moritz et maintenant Gérardmer... On n'a pas arrêté! Cinq mois à peine et déjà globetrotteuse ! ;-)

Embrun... Rien que le nom me donne des frissons. Il me renvoie à des souvenirs extraordinaires, mais aussi des moments de douleurs et de doutes. Cette course m'a énormément appris, tant sur le plan humain que sportif. Je ne pensais pas pouvoir être là cette année, avec la naissance de ma fille 4 mois avant, mais finalement suite à mon stage à St Moritz, j'ai pensé que le CD sur

ce lieu mythique pouvait être une très bonne option et une très bonne reprise. Peu importe le résultat, au final. Ce qui comptait, c'était d'être présente et de donner le meilleur de moi-même ce jour-là.

Bien sûr j'attendais déjà beaucoup de moi, peut-être un peu trop. Alors quand j'ai vu que je n'étais pas aussi forte que ces dernières années sur mon vélo, ça m'a déçue. En fait, cette 4ème place était déjà inespérée et mon entraîneur m'a dit après : *« Tu devrais être très heureuse »*. J'ai réalisé qu'il avait raison, et qu'après une grossesse et un accouchement, on ne pouvait pas à 100% dès le début!

Rebelote à Gérardmer, mais avec quelques étapes supplémentaires de franchies. Cette fois ce n'est pas la médaille en chocolat mais une vraie 3ème place! La distance était également plus longue (half) et j'ai eu l'impression de faire un Ironman cette fois-ci ! ;-) Par rapport à Embrun, j'ai pu prendre mes marques en natation, et surtout faire une course à pied bien au-delà de ce que j'attendais, en signant le meilleur temps pédestre féminin... assez improbable je dois avouer, mais on va dire que c'est la fraîcheur qui m'a aidée! J'étais encore une fois déçue de mon vélo, car comme à Embrun, j'ai l'habitude de faire des vélos bien meilleurs que ça... sauf que les circonstances n'étaient pas les mêmes. C'est donc incomparable, mais sur le coup je l'avais oublié. Et oui, une forme physique ça se construit sur plusieurs mois, plusieurs années même... Il y a donc encore du travail, et je trouve ce challenge très motivant!

J'ai énormément appris sur ces deux 1ères courses, notamment par rapport à ce que pouvait m'apporter mon nouveau statut de maman. J'ai eu quelques imprévus pendant la course, mais j'ai su m'adapter, ce que je ne savais pas vraiment faire avant. J'ai aussi découvert un autre point très positif: j'ai vu ma fille et son papa au tout départ de la course à pied, et j'ai ressenti comme un élan d'énergie incroyable, indescriptible ! Cette sensation était toute nouvelle, et je m'en souviendrai toute ma vie. :-)

Prochaine étape : le 70.3 de Nice. J'ai hâte !!!

À plus et bonne rentrée à tous !

cervélo
PS X
PERSONAL.
BEST.
Cervélo and Vroomen-White Design are trademarks owned by Cervélo Cycles Inc. or used under license.
2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele

PRÉVENIR LE SURENTRAÎNEMENT CHEZ LE TRIATHLÈTE

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 fin de la saison triathlon se profile doucement avec les dernières courses de fin d'été et de début d'automne. Durant cette période, l'entraînement est assez difficile à gérer car la fatigue physique et psychique est fréquemment présente, surtout si les mois précédents ont été chargés en entraînements et en compétitions.

A ce moment de la saison, les triathlètes peuvent être confrontés à un état de fatigue prononcé qui peut déboucher sur un était de pré-surentraînement (over-reaching), ou plus grave de syndrome de surentraînement. Que faire pour éviter ce syndrome ? Comment le traiter ? Telles sont les questions auxquelles nous allons tenter de répondre.

Qu'est-ce que le syndrome de surentraînement ?

Le surentraînement se caractérise par une baisse importante des performances, que deux semaines de repos relatif ne permettent pas de corriger. Un entraînement excessif et un planning de compétition trop chargé sont souvent à l'origine du surentraînement, mais ce n'est pas la seule raison. En effet, ce syndrome est fortement potentialisé par les facteurs de stress liés à la vie quotidienne (voyages répétés, activité professionnelle importante...). A noter qu'un état de surentraînement profond peut déboucher sur un syndrome de fatigue chronique qui est une pathologie rare, très difficile à traiter.

Quels sont les symptômes du surentraînement ?

Le syndrome de surentraînement existe sous deux formes distinctes : la première, appelée sympathique, concerne surtout les sportifs qui pratiquent un sport de type puissance / sprint. Elle se caractérise surtout par un état d'hyper-excitabilité générale. La seconde forme, appelée surentraînement parasympathique, s'observe surtout dans les disciplines d'endurance, et se traduit par un état d'hypo-excitabilité général. Bien que difficile à identifier, le syndrome de surentraînement se caractérise par un certain nombre de symptômes, dont la présence concomitante contribue à l'élaboration du diagnostic.

Symptômes du surentraînement « sympathique » (sports de puissance / sprint)	Symptômes du surentraînement « parasympathique » (sports d'endurance)
Baisse des performances Sujet facilement fatigué Agitation, hyperexcitabilité Troubles du sommeil Anorexie, perte de poids Augmentation de la fréquence cardiaque de repos Récupération cardiaque post-exercice lente Perte de l'esprit de compétition Augmentation des infections bénignes Diminution de la tolérance à l'acidose lactique	Baisse des performances Sujet facilement fatigué Dépression, comportement flegmatique Sommeil facile Appétit normal, poids constant Baisse globale de la fréquence cardiaque Hypoglycémie au cours de l'exercice Diminution de la libido Aménorrhée (femmes) Perte de l'esprit de compétition Augmentation des infections bénignes

Comment diagnostiquer les prémices du surentraînement chez un/une triathlète ?

Le diagnostic du surentraînement repose sur l'analyse d'un certain nombre de signaux

A- Signaux forts:

- Une entrainement compulsif
- Une diminution des performances sportives
- Une irritabilité forte
- Une fatigue générale et des difficultés à récupérer

B- Signaux faibles

- De mauvaises sensations à l'entraînement
- Une diminution de motivation
- Une modification persistante de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV) de repos
- Une modification de la Fréquence Cardiaque de Récupération (HRR)
- Des douleurs et blessures musculo-articulaires
- Des infections à répétitions ...

L'athlète est le premier concerné, mais les proches (conjoint, entraineur, partenaires d'entraînement, kiné, médecin) ont un rôle fondamental à jouer car on n'a pas toujours conscience de ces signaux

Quelle conduite adopter pour traiter un syndrome de surentraînement ?

Pour un over-reaching (pré- surentrainement), quelques jours de repos complet puis une reprise progressive en endurance de base peuvent suffire pour retrouver un état physiologique normal.

Dans le cas d'un diagnostic de surentraînement chez un sportif, le seul traitement envisageable est le repos. Pour cela, il est nécessaire de stopper toute activité d'entraînement. La pratique d'une activité physique « informelle » est envisageable (promenade pédestre,

OVERSTIM·S
SPORTS NUTRITION

NOUVELLES **FORMULES**

BOISSONS ENERGETIQUES

+ HYDRATANTES PERFORMANTES

ARÔMES NATURELS

TESTÉ & APPROUVÉ PAR LES EQUIPES DE FRANCE
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME

ISOTONIQUE SANS ACIDITÉ | **ELECTROLYTES** (sodium, magnésium) | **REDUCTION DE LA FATIGUE** (Vit. C, B6) | **PROTÉINES & BCAA** (uniquement pour HYDRIXIR® Longue Distance)

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

DIETE SPORT FRANCE - PLESCOP - RCS VANNES B 323 784 140 - © Erico d'Arlo - OVERSTIM.s - Espace tréhumec - 56890 Plescop - France - Tél. 02 97 63 82 61

nage en mer, activités ludique) mais doit rester très légère.

Sur le plan nutritionnel, il est recommandé d'adopter une alimentation « drainante, alcaline et anti-inflammatoire » :
- Consommer fruits et légumes de saison à volonté
- Limiter la consommation de céréales complètes (acide)
- Limiter les protéines animales en particulier les laitages, la charcuterie et la viande rouge
- Limiter, voire mieux, supprimer les produits raffinés (biscuiterie, croissanterie, barres chocolatées… etc)
- Supprimer les alcools et les excitants (café, thé…)

Et bien entendu, il est indispensable de ne pas manger la même chose lors de 2 repas consécutifs, l'idéal étant de mettre en place une rotation alimentaire sur 4 jours.

Le surentraînement peut perdurer plusieurs mois dans les cas les plus sévères (3 à 6 mois).

Comment prévenir le surentraînement ?

1. Le premier moyen consiste à ne réaliser qu'un nombre raisonnable de compétitions durant la saison. Ce nombre de compétitions sera fonction de différents facteurs tels que l'âge, le nombre d'année de pratique, la physiologie de chacun… etc. On peut cependant dire qu'au delà de 10 épreuves par an, on s'approche du maximum pour un master qui a des responsabilités familiales et professionnelles.

2. Le second moyen réside dans la réalisation d'un entraînement diversifié, pour éviter ce que Carl Foster (spécialiste du surentraînement), appelle «la monotonie». Un entraînement est monotone quand il est stéréotypé (par exemple : enchainement vélo-

course à pied tous les jours). Aussi, il faut chercher la plus grande diversité possible dans l'entraînement hebdomadaire. De plus, il ne faut surtout pas imaginer que, plus on s'entraîne, plus on progresse… les phases de repos on une place très importante dans l'entraînement d'un triathlète.

3. Le respect du principe d'alternance entraînement/repos est essentiel. Ainsi, une saison doit être découpée en cycles d'entraînements, lesquels seront toujours ponctués de phases de récupération. Ces phases comporteront des entraînements courts et de faible intensité, mais aussi des jours de repos complets.

4. Progressivité : Eviter de reprendre l'entraînement trop rapidement suite à une infection, une blessure, un coup de chaleur ou un gros stress psycho-physiologique (examen, déménagement, conflit familial ou professionnel). La progressivité est un principe fondamental !

5. Eviter de se lancer dans une préparation lourde type Ironman si vous êtes surchargé de travail et que vous avez une famille nombreuse… cela ne va pas passer !

6. L'hygiène de vie, est elle, aussi un gage de régularité dans les performances au cours d'une saison de compétition. Les éléments inclus dans l'hygiène de vie sont :

* Le sommeil, en qualité et durée suffisante, qui contribue à une bonne récupération ;
* Une alimentation saine et diversifiée contribue aussi au bon fonctionnement de l'organisme et à une récupération rapide. Un apport suffisant en glucides et en protéines est impératif pour prévenir le surentraînement, en particulier lors de la phase de récupération post-effort.

L'éclairage apporté sur cette question doit permettre au plus grand nombre de terminer la saison dans les meilleures conditions !

Pour aller plus loin…

Références

Daanen HA. *A systematic review on heart-rate recovery to monitor changes in training status in athletes. Int J Sports Physiol Perform. (2012) Sep;7(3):251-60.*

Foster C. *Le syndrome de surentraînement. Insider (1999);7(1).*

Robson PJ. *Elucidating the unexplained underperformance syndrome in endurance athletes. Sports Med (2003);33(10):771-781.*

Siegl A. *Submaximal Markers of Fatigue and Overreaching; Implications for Monitoring Athletes. Int J Sports Med (2017) 38(9):675-682*

DOSSIER

TRIMAX PRÉSENTE

COMMENT RÉCUPÉRER PLUS VITE : ACTE 2 !

PAR SIMON BILLEAU AVEC JACVAN

Le désir d'être compétitif et de performer le mieux possible a poussé les athlètes et leurs entraîneurs à rechercher toutes les façons possibles d'améliorer la performance. Par conséquent, la vitesse et la qualité de la récupération sont extrêmement importantes, et une récupération optimale peut avoir de nombreux avantages quand entraînements et compétitions se suivent de près. Il est donc important de connaître les différents types de récupération et d'expérimenter différentes techniques de récupération afin de connaître lesquelles sont les plus efficaces pour soi.

Jean-Baptiste Wiroth l'a évoqué dans notre numéro de juillet (TrimaX-magzaine#176), une récupération adéquate contribue au rétablissement des processus physiologiques et psychologiques, permettant ainsi à l'athlète de participer à des compétitions ou de s'entraîner à nouveau en fonction de ses objectifs. Récupérer après un entraînement ou une compétition n'est pas simple et dépend généralement du type d'exercice.

Comme l'a écrit Jean-Baptiste, les principales méthodes permettant de récupérer plus vite sont :

- la nutrition post-excercise,
- la qualité du sommeil,
- les techniques de relaxation,
- les étirements,
- le massage,
- la récupération active ou décrassage,
- l'hydrothérapie,
- la thalassothérapie,
- la cryothérapie,
- l'électrostimulation.

Nous allons donc nous concentrer sur des techniques de récupération un peu moins connue mais qui méritent d'être essayées voire adoptées.

Le sauna et le hammam :

Qu'il soit de tradition orientale (le hammam) ou d'origine finlandaise (le sauna), le bain de chaleur humide ou sèche fait transpirer et permet d'éliminer les nombreuses toxines accumulées au cours d'un effort physique intense.
Ils aident à chasser le stress, relaxent les muscles et favorisent le sommeil.

Le hammam, tel qu'on le conçoit chez les Orientaux, est un lieu qui favorise la détente. L'organisation et le rythme contribuent à en faire un havre de paix qui offre une relaxation physique et mentale. L'espace est souvent vaste, constitué de plusieurs salles toutes carrelées, à vapeur variable de 5°C à 50°C, et où de fines gouttes d'eau ruissellent du plafond. La vapeur ainsi dégagée donne l'impression d'être dans un brouillard. Pour ces raisons, le hammam semble plus supportable à certains, mais en réalité l'humidité fait qu'on ressent beaucoup plus la chaleur car l'eau est un bien meilleur conducteur que l'air.

Le sauna, lui, est constitué d'une petite pièce, une sorte de cabine toute en bois. Idéalement, l'air y est chauffé à l'aide d'un poêle. Pour conserver une bonne température (autour de 90°C), on chauffe des pierres volcaniques qui gardent et diffusent bien la chaleur. On y jette de temps en temps de l'eau qui s'évapore instantanément, pour augmenter l'intensité de la chaleur.
La chaleur, qu'elle soit sèche ou humide, provoque une transpiration intense et donc une vasodilatation. Dans les deux cas, ces bains de chaleur s'accompagnent de douche ou bain d'eau froide. Cette étape est nécessaire pour créer, après la vaso-dilatation, une vaso-constriction. C'est ce qui active la circulation sanguine.

L'aromathérapie :

Le préfixe « aroma », pourrait donner à penser que l'aromathérapie se résume à diffuser d'agréables odeurs juste pour le plaisir... Mais, le suffixe « thérapie » indique bien qu'il s'agit d'une approche de soin complexe, constituée par les essences aromatiques de certaines plantes, agrumes, résine ou bois.... Utilisées depuis des millénaires, les plantes aromatiques ont toujours été tenues en haute estime par le monde entier. Les essences aromatiques tirées de ces plantes sont appelée couramment « huiles essentielles ».

VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLEES 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 a mal se refroidir ce qui peut compromettre l'intégrité structurelle de la jante et risquer votre sécurité ;

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

ROUE AVANT

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

ROUE ARRIERE

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!

De nombreuses huiles essentielles sont disponibles. Nous vous en avons sélectionné 3 :
- Deux gouttes d'huile essentielle de lavande (L. Angustifolia) sur le revers d'une veste de pyjama ou sur la taie d'oreiller favoriseraient un endormissement rapide et un sommeil réparateur,
- Le menthol confère à l'huile de menthe poivrée un fort pouvoir antalgique. Ce pouvoir émane d'une vasoconstriction sous-cutanée intense, rapidement perceptible par la sensation rafraîchissante, astringente et anesthésiante de la peau qu'elle induit, en cas d'application locale (attention toutefois à ne pas l'appliquer directement sur la peau sous peine de brulure)

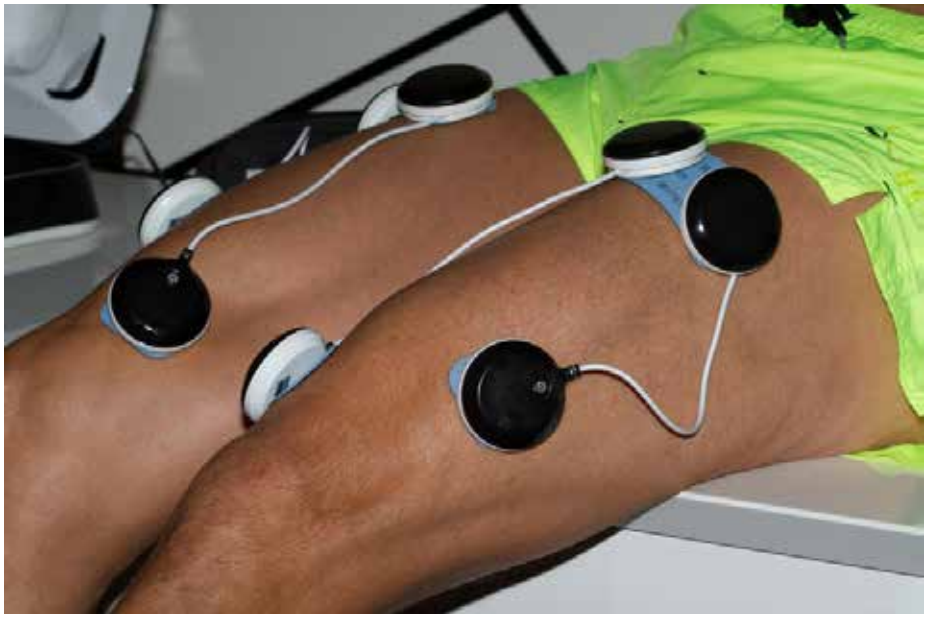
- la gaulthérie odorante : aux vertus anti-inflammatoires et antalgiques puissantes, c'est l'huile essentielle à avoir dans son sac de sport. Elle soulage immédiatement courbatures, tendinites et autres douleurs articulaires et musculaires. Elle est elle-aussi à mélanger avec une huile végétale (huile d'amande douce, huile de fleurs d'arnica, etc)

La pressothérapie :

De manière générale, la pressothérapie est une méthode thérapeutique entraînant la stimulation des échanges sanguins et du reflux lymphatique, en vue d'augmenter la circulation sanguine à un endroit précis du corps. En général, il s'agit de bottes séparées en plusieurs compartiments pneumatiques et autonomes, puis à insuffler de l'air dans ces compartiments à l'aide d'un compresseur. Les jambes sont ainsi soumises à une pression dosée et contrôlée. La pressothérapie est également disponible pour les bras, le tronc...

Plusieurs marques se sont spécialisées dans ce créneau afin de proposer de bénéficier des effets de la pressothérapie à domicile !

L'électro-stimulation



C'est un des best-sellers du triathlète. Depuis plusieurs années, l'électrostimulation a su s'imposer comme un excellent allié vers la récupération. D'autant que les progrès réalisés en termes de portabilité, de confort et de technologies ont fait des électro stimulateurs des incontournables de la récupération. Les modes « récupération » permettent ainsi d'agir à 3 niveaux :

- L'électrostimulation permet une très forte augmentation de la circulation sanguine dans la zone stimulée ce qui favorise le drainage des différentes toxines accumulées dans les muscles.

- Le programme permet aussi de soulager la douleur consécutif à une libération de substances naturelles possédant des propriétés analgésiques (endorphines et enképhalines).
- Il permet enfin de diminuer significativement la tension des fibres musculaires qui est le plus souvent exagérées après un effort intensif.

Le kinesio tape :

Lorsqu'une zone du corps est stimulée par un effort intense, le liquide lymphatique s'accumule et provoque une inflammation et un gonflement. Cette accumulation de fluides lymphatiques peut entraîner une pression accrue sur les muscles et les tissus, ce qui peut causer une gêne ou une douleur importante.

Appliqué correctement, KT Tape décompresse les couches de tissu sous-cutané, permettant un plus grand mouvement du liquide lymphatique qui transporte les globules blancs dans tout le corps et élimine les déchets, les débris cellulaires et les bactéries.

La cryo-thérapie :

Cette technique tend à se populariser avec l'apparition notamment des cabines de cryothérapies dans certains centres spécialisés ou de remise en forme.
Il est bien connu que le froid peut avoir certains vertus sur la douleur. D'ailleurs, lors d'une chute ou d'un coup, on applique dans les meilleurs délais une poche de froid pour limiter la douleur comme les conséquences de la chute ou du coup.
L'application du froid a de nombreux effets positifs : analgésique (contre la douleur), vasoconstricteur (contracte les vaisseaux et limite la diffusion de l'inflammation), diminution des œdèmes (limite le gonflement) et reconstitution plus rapide des cellules musculaires lésées.
Vous avez la possibilité de plonger le corps entier dans ces cabines ou certaines sont étudiées pour laisser sortir la tête et le cou (cryo-sauna). Quelle que soit la méthode retenue, celle-ci est soumise au suivi d'un protocole permettant de limiter les risques d'hypothermie ou de brulures au froid.

De récentes études donnent des vertus de Récupération musculaire, restitution des cellules lésées et sensation de mieux être qui a une action positive sur la qualité du sommeil à la cryo-thérapie mais sa généralisation soudaine ne permet pas d'avoir assez de retour sur l'efficacité à plus long terme et à une plus large partie de la population (sportifs de tous niveaux).

Le caisson hyperbare :

L'air que nous respirons arrive directement dans nos voies respiratoires jusqu'à nos alvéoles pulmonaires. Le sang se charge de véhiculer l'oxygène qui se dissout dans les cellules (95% de l'oxygène se fixe sur l'hémoglobine).
Le taux d'oxygène dans l'air est de 20% environ. L'oxygénothérapie hyperbare est un moyen d'augmenter les échanges gazeux, prévenant fatigue et difficultés de récupération

lors des efforts physiques. Pendant l'effort, le muscle peut consommer 20 fois plus d'énergie qu'au repos.

Michael Phelps l'a utilisé à profusion pour améliorer sa récupération avant sa dernière olympiade.

Le cupping :

C'est une ancienne méthode chinoise utilisée pour soulager la tension musculaire, favoriser la circulation sanguine et lymphatique, la désintoxication et la guérison. Un vide partiel est créé dans des coupes placées sur la peau soit au moyen de chaleur ou d'aspiration.
Cupping est le terme appliqué à une technique qui utilise de petites coupes en verre ou des pots en bambou comme dispositifs d'aspiration qui sont placés sur la peau. Il existe plusieurs façons qu'un praticien peut créer l'aspiration dans les tasses. Une méthode consiste à tamponner l'alcool à friction sur le fond de la tasse, puis l'allumer et mettre la tasse immédiatement contre la peau. On peut également créer une aspiration en plaçant une tasse inversée sur une petite flamme ou en utilisant un coton imbibé d'alcool sur un matériau isolant (comme du cuir) pour protéger la peau, puis en allumant le tampon et en plaçant une tasse vide sur la flamme pour l'éteindre. Les flammes ne sont jamais utilisées près de la peau et ne sont pas allumées tout au long du processus de ventouses, mais plutôt comme un moyen de créer la chaleur qui provoque l'aspiration dans les petites coupelles.

Une fois la succion obtenue, les tasses peuvent être délicatement déplacées sur la peau (souvent appelées «ventouses glissantes») .L'aspiration dans les tasses amène la peau et la couche musculaire superficielle à être légèrement aspirées dans la tasse. Inverse du massage - plutôt que d'exercer une pression sur les muscles, il exerce une légère pression pour les tirer vers le haut, ce qui procure à la plupart des patients une sensation particulièrement relaxante. Une fois aspirées, les coupelles sont généralement laissées en place pendant environ dix minutes pendant que le patient se détend. Ceci est similaire à la pratique de Tui Na, une technique de massage de la médecine traditionnelle chinoise qui cible les points d'acupuncture ainsi que les parties du corps douloureuses, et il est bien connu pour fournir un soulagement par la pression.

Encore une fois, c'est Michael Phelps qui l'a (re)mis au goût du jour.

Acupunture :

Lors d'un effort physique, le corps produit des déchets métaboliques liés à son utilisation de l'énergie disponible sous différentes filières pour réaliser l'effort.
Les consommateurs de l'énergie sont, dans ce cas, les muscles, qui sont par leur fonction excitation

/ contraction en quelque sorte le moteur de l'organisme. L'énergie de la contraction est fournie aux cellules musculaires par l'Adénosine Tri Phosphate (ATP). Or le stock d'ATP dans le corps doit être renouvelé constamment pendant l'effort, ce qui se fait grâce à différentes filières (aérobie ou anaérobie) qui sont mobilisées en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort physique, et qui vont mobiliser des substrats énergétiques qui sont les glucides, les lipides et les protides.

L'effort physique va donc provoquer un épuisement des réserves, mais aussi une production et une accumulation de déchets qui sont principalement les lactates ou acide lactique, et les enzymes musculaires et en particulier la créatine phosphokinase (CPK) ainsi que les cellules mortes.

Le taux de ces déchets dans l'organisme est proportionnel à la durée et à l'intensité de l'effort.
Il y a donc deux indices principaux qui sont un bon reflet de la fatigue et du métabolisme musculaire lors d'un effort physique, la lactatémie et le taux de CPK.
- Les lactates sont le résultat de la dégradation du glucose pour fournir de l'énergie.
- Les CPK sont issus de la dégradation des tissus musculaires.
Ces déchets sont traités par l'organisme et en particulier le foie et les reins, et leur élimination est importante et dépend de la période de récupération.
Ce point est donc capital notamment pour les sportifs de haut niveau qui s'entraînent de manière intensive.
Un taux de CPK élevé peut d'ailleurs objectiver un syndrome de fatigue chronique.

L'acupuncture permet de renforcer le foie et les reins et les émonctoires de façon générale, ce qui est particulièrement important pour le sportif pour l'élimination des déchets du métabolisme, plus importants avec la pratique du sport.

Il existe également des techniques spécifiques agissant sur la lactatémie et le taux de CPK :
- Le 8RM Shenque et le 36E Zusanli en moxibustion avant l'effort permettent une diminution de la lactatémie pendant et après l'effort11.
- Le massage par ventouses et la moxibustion au niveau de la zone lombaire 1h après l'effort, pendant 30 mins, entraîne une baisse du taux de CPK12.

Il existe de nombreux physiothérapistes en France qui ont un formation aux traitements par l'acupuncture.

Presso-hydrothérapie :

Enfin, cette dernière technique se révèle une combinaison de la pressothérapie et de l'hydrothérapie. Son champ d'action est en générale réservé aux patients blessés mais rien n'empêche des sportifs de l'essayer dans le cadre de l'optimisation de leur récupération.
Cette machine conjugue les effets de la compression pneumatique intermittente à de la thermothérapie.

En conclusion, il est dérisoire d'imaginer que la performance sportive n'est le fruit que des efforts physiques. La récupération est la clé de voûte de la performance est c'est la raison pour laquelle elle est partie intégrante de l'entraînement ! Et la planification de l'entraînement doit être programmé en tenant en compte les délais de récupération de l'organisme.

Parfois, il est plus judicieux de réduire une séance de quelques kilomètres et de passer du temps à s'étirer.

Simon Lessing déclarait que s'il gagnait ce n'était pas parce qu'il s'entraînait plus mais parce qu'il récupérait plus...

TRIMAX
PRÉSENTE

LUNETTES : UNE QUESTION DE MORPHOLOGIE ET DE GOÛTS !

PAR GWEN TOUCHAIS

Accessoire indispensable de tout Triathlète qui se respecte, la paire de lunettes est sûrement le signe distinctif le plus reconnaissable associé à notre pratique. Ces lunettes qui vous accompagnent sur vos séances à pied comme à vélo, mais aussi au bord du bassin ou encore sur la plage l'été !

Notre idée première était de faire un comparatif d'un panel de lunettes pour en sortir un grand vainqueur ... mais il s'est rapidement avéré que c'est au final chose impossible ou presque.
En effet, non seulement les goûts et les couleurs ne se discutent pas, mais il se trouve aussi que le proverbe «chaque pot a son couvercle» s'applique aussi au choix d'une paire de lunettes !
De part la forme des lunettes, votre morphologie et la possibilité de les ajuster ... on a pu en conclure qu'il est difficile qu'une seule paire fasse au final l'unanimité.
Chaque paire de lunettes a su mettre en avant ses qualités (et parfois ses défauts) et au final aucun de nos testeurs n'auraient choisi la même paire !
Dans cette sélection, nous avons cherché à couvrir en priorité les besoins spécifiques à notre discipline avec des modèles dont la monture ne réduit pas le champ de vision en position aéro. C'est le cas des Oakley, Roka, Julbo ou encore Ekoi. Mais pour que tout le monde y trouve son compte, nous y avons aussi inclus deux modèles plus polyvalents de chez Btwin et une paire de Rapha pour les « Stylistes » de l'effort.

Sans en dire plus, partons à la découverte de chacun de ces modèles !

JULBO AEROSPEED ZEBRA LIGHT : La paire à tout faire !

FICHE TECHNIQUE

- Vue panoramique : verre mono écran pour un champ de vision maximum.
- 3D FitNose : des ailettes en élastomère s'ajustent dans tous les angles afin de s'adapter à tous types de nez pour offrir une tenue irréprochable.
- Full et Front Venting : structure très aérée de la lunette permettant une totale circulation de l'air afin d'empêcher la formation de buée.
- Grip-Tech : insert souple et adhérent sur le bout des branches assurant un maintien optimal.
- Verre photochromique : passe de l'indice 1 à l'indice 3 en 22''
- Poids: 26 grammes

Prix : de 90 à 160 euros selon les verres choisis

L'AVIS DES TESTEURS :

Elle a presque tout pour plaire ! Aucune paire n'a fait l'unanimité ... mais nous devons l'avouer l'Aerospeed n'en a pas été loin ! Seconde paire la plus légère de notre panel, elle offre un large champ de vision très appréciable sur le vélo.

Seule paire à proposer un pont nasal ajustable, elle se trouve donc être celle qui offre également le meilleur maintien ! Elle ne bouge pas à l'effort et se fait complètement oublier.

Coté verre, la qualité est au rendez-vous avec ici la version Zebra Light. Celle-ci permet de porter les lunettes dans presque toutes les conditions météo.
Certains trouveront peut-être cette version de verre un peu juste par grand ensoleillement, on peut alors lui préférer la version Zebra (protection 2 à 4)
Ceux ayant un tour de tête supérieur à la moyenne trouveront sûrement l'Aerospeed un peu trop ajustée.

BTWIN ROADR 900 : polyvalence à prix sacrifié !

FICHE TECHNIQUE

4 Verres interchangeables
- Catégorie 0 : laisse passer 80% à 100% de lumière (protection par temps pluvieux et de nuit)
- Catégorie 1 : laisse passer 43% à 80% de lumière (protection par temps nuageux et brouillard)
- Catégorie 2 : laisse passer 18% à 43% de lumière (protection par temps faiblement ensoleillé)
- Catégorie 3 : laisse passer 8% à 18 % de lumière (protection par temps ensoleillé)

Filtre 100% ANTI UV, résistant à l'impact.

Prix : 40 euros

L'AVIS DES TESTEURS :

Parce qu'à ce prix il est difficile de ne pas craquer.
Voilà une paire que vous pouvez glisser dans votre sac, partir en stage et être sûr qu'elle couvrira tous vos besoins !
Le plus de ce modèle est évidemment la polyvalence qu'il vous offre pour un prix plus que contenu. Avec ses verres interchangeables, elles savent s'adapter à toutes les conditions.
Autre point fort, la ventilation qui limite l'apparition de buée même par condition très chaude.
Les lunettes sont très couvrantes et offrent donc une bonne protection. La contrepartie est qu'en position aéro, le champ de vision est réduit par la monture un peu imposante.
Coté maintien, la ROADR conviendra plutôt aux visages «moyens à larges».

Club La Santa
IRONMAN
70.3 LANZAROTE
CANARIAS SPAIN
6 octobre 2018
Inscriptions ouvertes
www.ironman703lanzarote.com

EKOI PERSO EVO 6 : pour les adeptes de la customisation !

FICHE TECHNIQUE

- Branches ventilées
- Poids de la lunette : 28 gr
- Pont de nez ajustable (écartement et profondeur)
- compatible INSERT OPTIQUE ECRAN REVO Catégorie. 3 : à porter en plein été (pour lutter contre une forte luminosité).
Cet écran est préconisé pour les yeux clairs et sensibles.
Les écrans sont en polycarbonate incassable et assurent une protection 100% anti-UV.
Les écrans solaires Revo filtreront la luminosité solaire jusqu'à 95%.
Livré dans un boitier carbone EKOI.

Prix : 70 euros

L'AVIS DES TESTEURS :

Le choix de ceux qui veulent assortir leur paire de lunettes avec leur vélo ou leur casque !
Les EKOI PERSO EVO 6, c'est :
- 7 couleurs de montures et branches : Blanc brillant, noir brillant, noir mat, rouge vert fluo, jaune fluo ou carbone.

- 7 couleurs de verres : mirror, revo rouge, revo blue, incolore... et Photochromic 1-2 (bleu ou gris) ou 1-3 (gris)
- 5 couleurs d'embouts ajustables : blanc, bleu, gris, noir ou rouge.
Autant dire que le nombre de combinaison possible donne le vertige et reste un vrai casse-tête au moment de faire votre choix !
Les PERSO EVO sont très ventilées et légères. Elles sont également appréciables de par l'absence de monture supérieure pour le vélo.
Petit bémol pour les visages fin pour qui elles manquent un peu de maintien et n'offre pas de réglage possible.

RAPHA PRO TEAM Arenberg, What else ....

FICHE TECHNIQUE

Verre Bronze Mirror :
- Carl Zeiss détachable (en une pièce)
- Protection UV400 (100°)
- Revêtement hydrophobe et oléophobe sur le verre
Monture :
- monobloc ultra-robuste Grilamid® (polymère haute performance)
- Charnière à encliquetage
- Empiècements en caoutchouc détachables pour le nez de tailles différentes pour un ajustement parfait
- Bande en caoutchouc sur les branches pour un maintien au niveau des tempes
Made in Italy
Poids – 33 g

Prix : 180 euros

L'AVIS DES TESTEURS :

Changement radical de catégorie, on évolue ici entre sport, mode et luxe avec cette magnifique paire de Rapha Arenberg ! Peut être pas un premier choix pour votre prochain Ironman (et encore) les Arenberg ont un charme certain et un look inimitable.
Tout dans cette paire de lunette respire la qualité, du verre à la monture et le tout justifie sans discussion le prix premium de la paire.
Côté performance, car oui les Arenberg se destinent avant tout à la compétition, est le champ de vision très large qu'elle propose qui en fait totalement oublier la monture. Elles sont également très couvrantes et offre une protection plus importante que la moyenne.
Avec les Julbo, la Rapha est la lunette offrant le meilleur maintien de notre sélection.
S'il fallait leur trouver un défaut, il vous faudra les assumer ... d'autant plus si

vous pensez aussi les porter en course à pied.
Sans aucun doute le choix des Hipsters !

OAKLEY FLIGHT JACKET : l'incontournable du triathlète !

FICHE TECHNIQUE

- pont Advancer™ : maintien de la monture, tout en permettant à l'air de circuler afin d'éliminer la buée et l'accumulation de chaleur
- Branches interchangeables de différentes longueurs pour une plus grande compatibilité avec les casques
- monture en O-Matter™ offre durabilité, confort et légèreté au quotidien
- Plaquettes de nez et manchons de branche en Unobtainium® : Augmentent l'adhérence en cas de transpiration
- Système Three-Point Fit : Les verres sont maintenus dans un alignement optique précis avec un maximum de confort et de performances
- Verres Prizm™ améliorent la couleur, le contraste et les détails, pour une expérience optimale
- Technologie HDPolarized : Reflets minimisés
- verres en Plutonite® offrent une protection UV optimale

Prix : à partir de 200€ selon les verres

L'AVIS DES TESTEURS :

Comment ne pas présenter une paire de Oakley dans une sélection de paires de lunettes destinées à la pratique du triathlon !
Ces Flight Jacket présentent un concentré de l'expérience Oakley de ces 40 dernières années.
Elles sont redoutables en vélo, proposant un champ de vision ouvert vers le haut dû à l'absence de monture. Il en résulte plus de confort en réduisant l'effort nécessaire pour relever la tête en position aéro. Il vous faudra vous orienter vers un modèle de ce type (ici avec la Oakley, la Julbo, l'Ekoi ou la Roka) si votre objectif est de trouver la perle rare pour votre prochain Ironman plat.
On ne présente plus les verres Oakley, leur réputation est faite et ne fait pas défaut à la Flight Jacket.
Petit bémol pour ce qui est de l'ajustement, la Flight Jacket ne conviendra pas aux petits visages.
Côté look, on aime ou on n'aime pas, mais comme pour les Rapha cette paire de lunettes est relativement imposante sur le visage.
En conclusion, on dit oui pour le total look triathlète !

ROKA SL-1x, la marque qui monte outre atlantique !

FICHE TECHNIQUE

- ultralight, seulement 23gr.
- champ de vision extra-large dans sa version «x»
- résistante aux impacts
- Verres Carl Zeiss interchangeables
- programme de customisation

Prix : à partir de 180 euros selon les verres

L'AVIS DES TESTEURS :

Une paire clairement conçue par et pour les triathlètes !
Les Roka SL-1x répondent parfaitement au cahier des charges de notre discipline :
- ultra légère avec seulement 23gr, elles sont cependant très couvrantes dans cette version large.
- Absence de monture sur le haut, il en résulte un meilleur champ de vision qui est exploitable en position aéro.
- possibilité de changer les verres
- très bon maintien que ce soit en vélo ou course à pied. Pour ceux ayant le visage plus fin, la version SL est plus appropriée même si les deux modèles peuvent convenir.
- Look triathlète

Seconde paire de notre test à disposer de verres Carl Zeiss, synonyme de grande qualité, cela explique aussi le prix premium de la paire.
Et pour ne rien gâcher, Roka propose également un programme de customisation proposant un grand choix de couleurs et de verres, de quoi satisfaire toutes les envies.
La commande directement sur le site de la marque, mais celle-ci à la bonne idée de proposer un retour gratuit sous 30 jours si vous n'étiez pas satisfaits !

SHOPPING

1

HIPLOK AIRLOK

La jeune compagnie venant de l'autre côté de la Manche s'est lancée dans les systèmes de sécurité de vélos avec succès. De nombreux prix ont été décernés à leur support mural avec serrure en acier trempé intégré. Grâce à la combinaison d'une sécurité maximale, d'une praticité sans effort et d'une élégance de conception, le AIRLOK mural est la solution de stockage sécurisée par excellence pour les appartements, les lieux de travail ou l'extérieur.

Prix : 170€ c'est un investissement. Mais il peut éviter le désagrément de se faire voler sa monture ou épargner une assurance supplémentaire.

https://www.hiplok.com/airlok/

2

HUUB ATOM 2

Huub n'en finit pas d'agrandir leur gamme de combinaisons gagnantes.
Et les juniors ne sont pas en reste ! Avec ses panneaux et ses graphismes redessinés, cette combinaison thermo-doublée permet aux athlètes en herbe de rester au chaud tout en étant encouragés à nager avec la position correcte du corps grâce au néoprène unique de 3 mm.
Avec une encolure confortable, cette combinaison junior est un ajustement unisexe avec des graphiques qui plairont aux filles et aux garçons.

- Néoprène unique de 3 mm pour favoriser la position,
- Doublure thermique pour la chaleur,
- Design de cou confortable,
- Coupe unisexe,
- Graphiques de style Albacore,
- Flottabilité 3: 3.

Prix : 179€

www.huubfrance.com

3

GIRO A

Découvert au d
l'Eurobike, l'Aeth
offrant une prote
L'Aether ™ MI
conception ouve
une révolution
de l'énergie de ro
progresser la pro
des cyclistes.
À l'intérieur de l'
blure en mouss
densité permet d
gamme d'énergie
en offrant des
pour fournir un
thermo-régulatio
Une coque éléga
autour des gran
auxquels s'ajout
ment structurel g
incassable qui co
casque.
La touche finale
d'ajustement Ro
de trois réglage
dimensionnels.

Prix : A 263

www.g

TRIMAX VOUS PRÉSENTE

3

ETHER

dernier salon de
er est le casque
ction maximale.
PS associe une
erte et aérée à
dans la gestion
otation pour faire
tection de la tête

Aether, une dou-
e EPS à double
e gérer une large
es d'impact, tout
canaux internes
flux d'air pour la
on.
ante en 6 pièces
ndes ouvertures,
te un renforce-
grâce à un «halo»
ourt dans tout le

est leur système
c Loc® Air, doté
es d'ajustement

g pour 300€

iro.com

4

KUOTA KT05

Le vélo conçu et développé exclusivement pour les longues distances triathlon de Kuota.
Le nouveau KtZero5 se caractérise par une extrémité avant entièrement repensée, parfaitement intégrée au reste du cadre.
Le guidon intégré est le résultat d'une recherche approfondie basée sur l'aérodynamisme et le design. Les lignes épurées condensent en un seul produit tout le savoir-faire atteint et mis à disposition par leur département R & D. Chaque composant (Rotor Flow comme pédalier ou Sram Etap comme groupe périphérique) a été conçu pour augmenter l'aérodynamisme de cette machine et lui donner une identité unique. La performance et la rigidité sont garanties par l'utilisation de nouveaux systèmes de laminage et de carbone à haut module

Prix : AA partir de 6600€

http://www.kuotacycle.it/

5

2 spoke wheel

Si vous recherchez une roue aérodynamique qui sort de l'ordinaire, la société néerlandaise M5 vous la propose à partir de 1177€ pour la version route à pneu. Les nombreux records obtenus par M5 leur donnent du crédit.
- UD de carbone pré-imprégné Toray 800/1000 avec un sens de fibre défini!
- Composé fibre / résine durci pendant une heure à 12 bars.
- Valve cachée.
- Aimant incorporé dans le profil de rayon.
- Poids 960 grammes.
- Largeur de jante de 23,7 mm

Prix : à partir de 1177€

http://www.2-spoke.com/

SHOPPING

6

HOKA CLIFTON 5

La Clifton 5 est la dernière-née de la famille des chaussures Clifton. Fidèle à son héritage, la 5 est légère, moelleuse et très rapide. La géométrie de la semelle intercalaire HOKA et un ensemble de mousse fiable garantissent un amorti constant tout au long de la vie de la chaussure. La 5 a également une nouvelle tige en mesh conçue avec moins de superpositions que les versions précédentes pour optimiser la respirabilité et le confort.

Prix : 130€

https://www.hokaoneone.eu

7

EKOI KOINA

Le casque champion du monde ironman!
Design et conception made in ITALY. 5ème génération de casque chrono EKOI conçue et testée en soufflerie avec la collaboration de Patrick Lange et son staff spécialisé en aérodynamique. Conception double IN MOLD. Forme longue qui convient idéalement aux spécialistes du chrono. Flancs latéraux du casque plaqués sur le visage pour améliorer l'aérodynamisme et bloquer le passage de l'air. Ecran magnétique MADE IN ITALY (normes CE)
La régulation thermique n'a pas été oublié chez Ekoi avec 1 grande aération frontale et 1 arrière avec canaux internes pour optimiser le flux d'air.

Prix : 300€

https://www.ekoi.com/en/

8

OVERTIM'S MALTO BIO

La consommation de Malto bio, composé à 96% de glucides lents (index glycémique < 15) assure l'accroissement de vos réserves glycogéniques sans avoir à s'alimenter copieusement : vous mangez des quantités raisonnables aux repas et votre hydratation est idéale en perspective de l'épreuve.
Malto bio est sans acidité et ne contient pas d'édulcorants intenses.
Malto Bio est issu de l'agriculture biologique et est naturellement sans gluten.

Prix : 15,95€

www.overstims.com

REGARDEZ-LE DE FACE ET DE PROFIL,
PARCE QUE VOUS RISQUEZ DE LE VOIR SURTOUT DE DOS !

CASQUE
EKOÏ
KÖÏNA

-35%
AVEC LE CODE*
TRIMAX35

195 € TTC 300 € TTC
*OFFRE VALABLE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2018

PLUS X AWARD 2018

PLUS X AWARD 2018 ausgezeichnet für Design

PLUS X AWARD 2018 ausgezeichnet für High Quality

EKOÏ
PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL
PATRICK LANGE

P. LANGE
CHAMPION DU MONDE
IRONMAN HAWAII
2017
8:01:40

SHOP ONLINE
WWW.EKOI.COM

LIVRAISON OFFERTE DÈS 29€

PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS SANS FRAIS

SATISFAIT OU REMBOURSÉ OU ÉCHANGÉ

RETOUR GRATUIT (HORS SOLDES)

COUP DE COEUR

LE TOUT DERNIER SYSTEMSIX DE CANNONDALE EST LE VÉLO DE ROUTE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

CANNONDALE

Vélo de route approuvé par l'UCI qui souffre du moins de frottements aérodynamiques, le nouveau SystemSix est conçu pour aider les cyclistes à rouler plus vite, plus facilement.

Cannondale a annoncé le 2 juillet dernier, la sortie de son dernier vélo de route, le SystemSix. Conçu comme un système de vitesse complet, cette machine de course est celle qui souffre du moins de résistance, et qui est la plus d'efficace et la plus rapide de tous les vélos de route du marché approuvés par l'UCI à ce jour. Le SystemSix n'est pas seulement le plus rapide en soufflerie, ni le plus rapide pour certains cyclistes dans certaines situations, il est le vélo de route le plus rapide pour quiconque veut être rapide partout.

D'après Nathan Barry, ingénieur design chez Cannondale, "Le SystemSix est le résultat d'une conception où chaque élément a été optimisé dans la recherche de vitesse ». « Les frottements aérodynamiques sont la plus grande force de résistance que les cyclistes doivent surmonter. De fait, elle est importante pour tout le monde, pas seulement les compétiteurs. Le SystemSix donne plus de vitesse à plus de cyclistes, plus souvent. »

COUP DE COEUR

Le SystemSix est construit sur une base en six parties : le cadre, la fourche, la tige de selle, le cintre, la potence et les roues qui fonctionnent tous ensemble tels un système. Le design à freins à disques uniquement libère le SystemSix des contraintes imposées par des freins à patins, permettant aux ingénieurs d'atteindre un niveau d'intégration entre le cadre, la fourche et les roues et réduisant les frottements jamais atteint. Les profils aérodynamiques tronqués avec précision dans le cadre, la fourche et la tige de selle maintiennent les flux d'air attachés pour des angles de lacets importants et réduisent la résistance tout en conservant une rigidité et une sensation de conduite exceptionnelles.

Les nouvelles roues HollowGram KNØT64 et le nouveau poste de pilotage KNØT SystemBar du viennent compléter ce système. Les roues KNØT64 du HollowGram sont conçues pour allier le confort et la sensation de pneus plus larges, tout en gardant l'efficacité aérodynamique de la paire de roue la plus rapide du monde, alors que le poste KNØT SystemBar offre peu de résistance et un look élégant, tout en conservant l'aspect réglable et pratique d'un système en deux parties. Avec un réglage allant jusqu'à 8°, ainsi que la possibilité de changer la longueur de la potence et la largeur du cintre, il est simple de trouver la position parfaite.

Grâce à d'autres accessoires bien pensés tels que des capteurs de puissance Power2Max prêt à être activer, des axes traversants Speed Release rapides et pratiques et un câblage interne simple à entretenir, le SystemSix est une machine de course vive et intégrée, fabriquée pour donner de la vitesse aux cyclistes à tout moment, qu'ils montent, descendent, sprintent ou soient dans la roue.

La gamme du SystemSix comprend quatre modèles homme en tailles 47,51, 54, 56, 58, 60 et 62 et un modèle femme en tailles 47, 51 et 54.

Pour obtenir plus d'informations sur le nouveau SystemSix, rendez-vous sur www.cannondale.com

Le très attendu SystemSix est le vélo de route le plus rapide au monde homologué par l'UCI.
Un système complet qui augmente la vitesse partout où vous l'attendez et…où vous ne l'attendez pas!
Grimpez plus vite, descendez plus vite, sprintez plus rapidement.
Allez plus vite tous les jours sur toutes les routes.
Cannondale.com/SystemSix

cannondale

FREIN AÉRO TRP T860/861

LA NOUVEAUTE MATERIEL DE SIMON BILLEAU

PAR SIMON BILLEAU

TRP et Tektro sont les deux marques de frein de la même enseigne basée aux USA et produit à Taiwan.
Quand on pense à acquérir des freins, on ne pense pas forcément à TRP en premier lieu. Et pourtant, cela fait maintenant 30 ans que TRP/Tektro est dans la danse.
La marque est présente dans le mileu du VTT, cyclo-cross, vélo de route et de triathlon.
J'ai pour ma part découvert Tektro à l'Ironman de Busselton il y a de nombreuses années quand je scrutais le vélo de Clayton Fettell. Il avait réalisé un numéro en natation et en vélo en posant avec plus de 10' sur son premier poursuivant sur son premier ironman.

A l'époque, son frein avant Tektro similaire au T726 avait attiré mon attention car il permettait d'être plus « propre » aérodynamiquement que la concurrence par le fait qu'aucun câble de frein ne dépassait de la surface du cadre et de la fourche par un astucieux système de tirage direct et un triangle de serrage central. Depuis, j'ai toujours suivi l'ascension de cette compagnie.
Ils ont développé de nombreux système de frein digne de confiance, léger et aérodynamique, sans oublier très abordable.

Quand on veut optimiser chaque composant de son vélo, les freins sont souvent relayés à l'un des derniers soucis. Or, il s'avère primordial d'avoir des freins qui fonctionnent correctement. C'est malgré tout une question de sécurité. Qui plus est, de bons freins permettent de freiner plus tard et donc de garder sa vitesse plus longtemps. Enfin, l'aérodynamisme n'est pas négligeable entre l'étrier de frein et le câblage.

Entre parenthèse, pour ceux qui se posent encore la question de savoir si ce sont les freins à patins ou à disque qui sont plus aérodynamiques, je vous renvoie vers une étude de l'entreprise Specialized qui annonce un gain de 8'' sur 40km en faveur des freins à patins versus freins à disque lors de vent de travers. En condition de terrain, il n'existe jamais de situation où le vent est 100% de face ou de dos...
C'est tout ce qu'apportent ces magnifiques TRP 860/861.

Présentation technique et pratique :

Les freins TRP 860 et 861 ressemblent dans leur forme au frein développé par Campagnolo en 1985 qui s'appelait le Delta.

Le «frein delta» est un frein de vélo de route nommé en raison de sa forme triangulaire.
La forme de ces freins est à l'origine de leur avantage aérodynamique en comparaison de tous les freins standards de route qui ont une forme plus carrée et qui donc dépassent de part et d'autres du tube de direction.
Par ailleurs, le câble de frein entre au centre plutôt que sur un côté ce qui encore une fois réduit considérablement la résistance aérodynamique.
TRP a développé 2 types de frein : l'un intègre une butée de gaine de frein (T860), l'autre n'en possède pas et donc

le cadre de vélo doit être équipé d'une butée de gaine de frein (T861).

Dans les deux cas, les TRP 860 et 861 sont appelés « direct mount » ce qui signifie qu'ils se fixent directement dans la fourche plutôt que par l'intermédiaire d'un pivot et d'un écrou de serrage.
Concernant le mécanisme même, jusqu'à maintenant les étriers fonctionnaient tous sur le même principe : deux leviers ou bras articulés autour d'un point de pivot. Ceux-ci ont évolué et présentent maintenant deux points de pivots pour une meilleure répartition de la puissance entres les deux patins et un gain de performance. Ce mécanisme est d'autant plus performant avec le nouveau standard de montage direct-mount.
Le montage classique se présente avec un axe au milieu du frein, alors que le direct-mount dispose de deux axes de part et d'autre de la roue et de deux points de fixation au cadre ou à la fourche pour plus de rigidité.

En termes d'installation, les TRP sont très faciles à mettre en place.

Les deux vis recouvertes de frein filet bleu sont positionnées à la largeur souhaitée sans le support d'aucune plaque en plastique. Il suffit de les viser jusqu'à la pression de serrage recommandée qui est de 6-7 N.m à l'aide d'une clé Allen de 4mm.

Ensuite, suivant si vous installez le T860 ou T861, il y a une majeure différence dans la chronologie des événements pour l'installation du carénage aéro.

Si vous utilisez le T861, le carénage aéro doit être installé avant de monter le câble de frein.

Dans le cas du T860, le carénage aérodynamique s'installe en dernier lieu.

L'étape qui consiste à installer le câble de frein dans la cale triangulaire est un jeu d'enfant. Il faut faire passer le câble dans la cale et serrer les deux vis à l'aide d'une clé torx 15.
TRP ne lésine pas avec la sécurité et ce sont bien 2 vis plutôt qu'une contrairement aux systèmes de ses compétiteurs.

Une fois le câble installé, il faut ajuster la tension du ressort de chaque bras.
Ensuite, suivant la largeur de vos jantes, il est aisé d'augmenter ou de réduire l'espacement entre les patins de frein grâce aux ressorts indépendants sur chaque bras. A noter que ces freins peuvent être utilisés pour des jantes de 28mm maximum.

Le carénage aérodynamique de 16g se place naturellement et se fixe grâce à deux petites vis à l'aide d'une clé allen de 2,5mm.

Si vous le l'avez pas encore fait à ce moment, il est nécessaire de couper le câble de frein au plus près de la cale triangulaire.

Les portes-patins sont également réglables grâce à des rondelles à portée sphérique.

Le fonctionnement des ces freins est ingénieux. Le câble central est fixé dans une cale triangulaire. Lorsque l'on actionne le levier de frein, la tension du câble est

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS

TrimaxMag	*TrimaxMag*	*JT Triathlon*	*TrimaxMag*
+ de **34.800** Like	+ de **15.500** Tweets	+ de **37.000** vues	+ de **5.800** Followers

LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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

SwimRunMagazine	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*	*Swimrunmagazine*
+ de **4.900** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de **340** 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	*ActivImages*	*ActivImages*	*Activimages*
+ de **1.900** Like	Nouveau **2018**	Nouveau **2018**	+ de **500** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

transférée à la cale triangulaire qui est tiré vers le haut. Ce faisant, les rouleaux plaqués contre la cale triangulaire s'écartent et du fait des pivots, les bras se rapprochent. Par conséquent les patins de frein appliquent une pression sur la jante pour ralentir ou stopper le vélo. Les freins TRP T860 et T861 sont en alliage forgé gris. Ils semblent très robustes et cela fait maintenant plus d'une année entière que je les utilise et ils sont durables.

A 212 (T860) et 232g (T861), cela reste très raisonnable pour des freins de cette qualité.

C'est néanmoins plus lourd que les fameux Tririg Omega (129g). Mais ce n'est pas en partie en rotation donc je n'y accorderais pas tant d'importance.

Test de terrain :

Monté sur mon Edge Design Sprint EV, le TRP T860 apporte un gain de performance de freinage en plus de son look épuré.

Le support de bidon aérodynamique vient s'emboîter parfaitement lançant les ressorts de tension des bras accessible si je souhaite changer de paire de roues.
Le freinage est constant du fait que la forme du triangle est linéaire.
Dans le temps, aucun jeu n'est venu perturbé le fonctionnement du frein.

J'utilise des roues DT Swiss en carbone en compétition et en alu pour l'entraînement. Donc, je change mes patins de freins pour chaque compétition afin de préserver l'intégrité des jantes de freinage de mes roues carbone mais aussi et surtout parce que les patins de frein pour jantes en carbone sont censés être plus performants pour ces dernières.

Le design des TRP est très bien pensé. Par exemple, au lieu d'avoir la vis de maintien du patin dans le porte-patin sur le côté, les ingénieurs de TRP l'ont placé par le dessous. Ce faisant, la vis reste accessible sans avoir à retirer un possible carénage.

TRP a démontré une nouvelle fois son expertise dans la création de ses freins aérodynamiques à montage direct.
Ces freins T860 et T861 sont selon moi les meilleurs du marché en termes d'efficacité de freinage, aérodynamisme et facilité de réglage.

A 189 ou 199 US$, cela reste très raisonnable pour un étrier de frein de cette qualité.

Pour plus d'informations :
https://www.trpcycling.com/product/t860861/

TEST LONGUE DURÉE : PAIRE DE ROUE SWISS SIDE HADRON CLASSIC 625 DISC

SWISS SIDE

PAR GWEN TOUCHAIS ET SANDRA FANTINI

Voila un test pour lequel nous aurons pris tout notre temps afin de vous livrer nos conclusions. Il nous aura fallu au final plusieurs mois afin de tester cette paire de roues, sur tout type de terrain, par tout temps et sur plusieurs vélos ! Mais c'est aussi et surtout le plaisir de rouler avec ces roues qui nous aura poussés à les tester un peu plus que de raison. Ces roues Swiss Side font parties de ces quelques surprises que nous pouvons avoir chaque année lors de nos tests et pour lesquelles on est pressé de partager notre enthousiasme avec vous.

Alors partons a la découverte de cette paire de Swiss Side !

MAIS QUI EST DERRIÈRE SWISS SIDE ?

Swiss Side, c'est avant tout Jean-Paul Ballard, co-fondateur et président de la marque. Il a su mettre à profit son expérience de la Formule 1 afin de réunir une équipe à même de révolutionner l'industrie du cycle en y développant des roues à la pointe de l'innovation et de l'aérodynamisme. On ne passe pas 14 ans comme ingénieur chez Sauber sans en garder quelques traces.
Les roues Swiss Side sont conçues en Suisse, sans compromis sur la qualité, le but étant d'offrir le meilleur de la performance au juste prix.
Côté performance, la victoire de Patrick Lange à Kona l'année dernière laisse peu de doute .... pour le prix on vous laissera juger à la fin de l'article !
Swiss Side bénéficie également d'un partenariat bilatéral rapproché avec DT Swiss, pouvant ainsi mutualiser leur recherche en terme d'aérodynamisme et profiter de moyeux faisant référence depuis de nombreuses années.
Un partenariat identique a été établi avec la marque de vélo Cube afin de concevoir le C68 destiné aux frères Raelert.
Tout cela pour dire que chez Swiss side, on sait s'entourer des meilleurs, toujours avec le même souci de viser performance et qualité !

CONCEPTION D'UNE ROUE SWISS SIDE,

Afin de finaliser la conception d'une roue, Swiss Side s'appuie sur un cycle de développement itératif basée sur 4 piliers :
- Mécanique des fluides (simulation CFD), directement hérité du savoir-faire Formule 1 et parfaitement complémenté par les tests en soufflerie.
- Tests en soufflerie. Essentiel pour valider le design des roues, ici encore Swiss Side développe ses propres logiciels de simulation.
- Vélo instrumenté et Aeropod. Parce qu'on roule au final que très rarement dans une soufflerie .... ces mesures en conditions réelles sont essentielles au développement des roues.
- Simulation de performance à l'aide d'un logiciel permettant de reproduire n'importe quelle configuration de course et de coureur.

Autant dire qu'il n'est laissé que peu de place au hasard, chaque détail ayant son importance.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

Les roues Hadron utilise une conception full Carbone et tubeless ready. La forme de la jante est évidemment conçue pour assurer un minimum de traînée aérodynamique, mais sans dégrader la stabilité du vélo. Cet aspect est primordial pour l'aérodynamisme global de l'ensemble vélo-coureur, et c'est un point que nous avons pu vérifier lors de notre test longue durée.

Les moyeux sur cette version sont des DT Swiss 370, version custom pour Swiss Side.

Légèrement plus lourds que la version 240 faisant référence depuis des années, les DT Swiss 370 n'en sont pas moins un gage de qualité et fiabilité tout en permettant de réduire la facture finale. Le standard de freinage disque est du Centerlock. En option il est possible de convertir les axes du standard Thru Axle 12mm vers du quick release 5mmx135mm. Différents adaptateurs sont disponibles chez DT swiss nous ayant par exemple permis de tester les roues également sur un vélo gravel (axe avant de 15mm).

Les rayons sont des DT Swiss Aerolite, 24 à l'avant comme à l'arrière.

La paire de roue pèse environ 1750gr, la plaçant dans la moyenne pour une roue jante haute de 62.5mm à pneu. En revanche et nous le verrons plus tard, ce léger embonpoint est largement compensé par les qualités dynamique de la roue !

A noter également la largeur de 23 mm de la jante, permettant le montage de pneu de section 25mm sans compromettre l'aérodynamisme de la roue.

SUR LA ROUTE,

- poids

Le poids de la paire de roue s'est fait complètement oublié une fois sur la route en comparaison de notre paire de référence légèrement plus légère. Le dynamisme des roues a su faire oublier cet aspect au point que nous les avons finalement choisies pour effectuer une traversée des alpes du sud au Nord !
Une fois sur le plat, les Hadron sont un vrai plaisir et propose une inertie très intéressante pour les courses roulantes.

- prise au vent

Point fort des Hadron, elles n'offrent au final que peu de prise au vent pour un profil aussi haut. Cela se traduit par une grande stabilité du vélo qui devient très «directif» avec cette paire de roues. Un vent constant ne gêne que très peu le pilotage, seules les fortes rafales peuvent surprendre le pilote. Dans tous les cas, les Hadron sont à recommander pour qui veut des roues aero mais roule dans des conditions de fort vent.

- rigidité

RAS, c'est du costaud, très costaud. Les roues ne bougent pas .... d'autant plus que vous ne risquez pas de faire frotter les patins sur une roue à disque !

Elles sont redoutables de rigidité, surement parmi les roues les plus rigides que nous avons eu l'occasion de tester !
Et cette rigidité n'a pas bouge d'un iota au cours de nos 5 mois de test.

- bruit !

Deuxième point fort des Hadrons ... au point qu'elles vous feront oublier votre roue pleine ! Les roues font un bruit démoniaque ... attention à ne pas s'emballer !
C'est un petit détail certes, mais nous avons adorés !
Petit bémol en peloton car on vous entendra venir de loin lors des attaques ;-)

- fiabilité

Qualité Suisse ... les roues n'auront pas failli lors de notre test longue durée. Aucun signe de faiblesse et nous les auront utilisées au quotidien par toutes conditions et terrains ... l'avantage d'une roue à disque et pneu !
Si ce n'était pas suffisant, les roues Swiss Side sont également garanties 2 ans et dispose d'un service de remplacement en cas de crash (50% sur le prix d'une roue de remplacement).

- confort

Peut être le seul petit bémol, les Hadron souffrent d'un petit manque de confort du à la rigidité de l'ensemble. Un passage en pneu de 25mm a permis de gommer ce petit manque de confort, permettant d'apprécier au mieux les qualités de la roue.
C'est surement aussi le prix de la performance !

- pour qui ?

simple ... pour tout le monde !
Du triathlète courte distance aux adeptes de l'Ironman, je ne vois aucune restriction à l'utilisation des Hadrons.
Polyvalentes, robustes, grisantes, au juste prix les Hadrons constituent un excellent choix. Il vous restera éventuellement à choisir votre hauteur de jante correspondant au mieux à votre usage.

Où les acheter ?

Les roues Hadron sont disponibles en direct sur le site de la marque : http://www.swissside.com

La paire de roues inclut :

- le fond de jante tubeless ready pre-installé
- valves tubeless
- extensions de valves
- attaches rapide
- kit conversion Thru Axle

Vous l'aurez compris, nous avons eu un vrai coup de cœur à la rédaction pour ces Swiss Side Hadron ....

A vous de nous dire ce que vous en pensez !

La paire de Hadron disc 625 est proposée au prix de 1510 euros (876 pour la roue arrière et 634 euros pour la roue avant).

Rendez-vous de ...

SEPTEMBRE - OCTOBRE

08 Septembre 2018

SÈTE (34) : SWIM AND RUN DE SÈTE / swimandrunsete@free.fr

SAINT-JEAN-DE-LUZ (64) : TRIATHLON DE SAINT-JEAN-DE-LUZ / www.urkirolaktriathlon-saintjeandeluz.com/inscriptions

09 Septembre 2018

FENOUILLET (31) : RAID ABSOLU / absoluraid. wixsite.com/absoluraid

AIX-LES-BAINS (73) : TRIATHLON BATISAFE D'AIX-LES-BAINS / www. triathlon- aixlesbains. com/ WordPress3

SÈTE (34) : DÉFI DE THAU / defidethau@free.fr

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

YUTZ (57) : DUA
www. trityc. fr

FAVIÈRES (54) : 4
FAVIÈRES / www.bas

BOURBON-L'ARCHAN
BOURBON L'ARCHAN
mairie-bourbon.com

BOIS-LE-ROI (77) :
t2area.com/trialong-i
html

SAUSSET-LES-PINS (
CÔTE BLEUE / www.r

COMPREIGNAC (87)
PARDOUX / www.lim

FENEU (49) : 11E
www. comitedesfetes

THLON VERT TRITYC /

E CROSS TRIATHLON À
edeloisirs-favieres.fr

MBAULT (03) : TRIATHLON À
MBAULT / salledessports@

TRIALONG 2018 / www.
le-de-france-a-bois-le-roi.

13) : SWIM AND RUN DE LA
marignane-triathlon.com

) : SWIM RUN SAINT-
ogestriathon.fr

TRIATHLON DE FENEU /
sfeneu.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

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

COURSES A VENIR

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 ET DUATHLON DE L'AUDOMAROIS - CROSS DUATHLON JEUNES / www. cotriathlon.fr

WITTENHEIM (68) : KID'S DUATHLON / www. sporkrono. fr

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COURSES A VENIR

16 Septembre 2018

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.grandnarbonnetriathlon.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-PROVE
PEYROLLES-EN-PROVE

CARNAC (56) : TRIAT
www. triathlevannes.con

LANEUVEVILLE-DEVANT
TRIATHLON XS EN C
webmaster@triathlon
nancy.fr

TOURNEFEUILLE (31)
TOULOUSE / www.triath

JOUÈ-LES-TOURS (37)
JOUÉ-LES-TOURS / www

BAUDREIX (64) : TRIATHL
SOULOR-AUBISQUE / w

VITRÉ (35) : LE TRIATHL
www.espace-competitio

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

THLON DE CARNAC /
n

T-NANCY (54) :
ONTRE LA MONTRE /
-laneuveville-devant-

: TRIATHLON DE
londetoulouse.com

: 29E TRIATHLON DE
w.clickandrun.net

LON DE BAUDREIX ET DU
ww.triathlon.latribu64.fr

ON DE HAUTE VILAINE /
n.com

22 Septembre 2018

VILLAGES DU LAC DE PALADRU (38) : TRIATHLON DU LAC DE PALADRU / www.triathlon-paladru.fr

CAMBRAI (59) : AQUATHLON DE CAMBRAI / gregoire.legrand7788@gmail.com

BERCK-SUR-MER (59) : CROSS TRIATHLON DE BERCK-SUR-MER / a. gambier@ berck- sur- mer. com

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : RAID NATURE DÉCOUVERTE CAP WOMEN / www. raid- capwomen.fr

MAS-STES-PUELLES (11) : RAID ABS AVENTURE / sandrine.absaventure@gmail.com

RIVEDOUX-PLAGE (174) : SWIMRUN ILE- DE- RÉ / contact@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

COURSES A VENIR

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.bikerunstyrieix.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.supersp

BISCARROSSE (40)

BISCARROSSE / www.tip

LOCQUIREC (29) : TRIL

DURABLES DE LA B

www. klikego.com

INZINZAC-LOCHRIST (5

triRELsdublavet@gmail.

29 Septembre 201

ROUSSILLON (38) : A

ROUSSILLONNAIS / rhoc

PUBLIER (74) : 4E AQU

www.publiertriathlon.co

NARBONNE-PLAGE (1

www. extreme-man.com

DEVESSET (07) : 1ER L

printparis.com
: TRIATHLON DE
otiptop.top

OKI - LES TRIATHLONS
AIE DE LOCQUIREC /

6) : TRI RELS 2018 /
com

8

AQUATHLON DU PAYS
lia.triathlon@gmail.com

ATHLON DE PUBLIER /
m

1) : EXTREMEMAN /
n

LAC'ARDECHE EVENT /

www.comitedromeardeche-triathlon.fr/lacardeche-event/

CARCASSONNE (11) : SWIMRUN DE CARCASSONNE / wwwtriathlondecarca.com

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS DE GASCOGNE / www.layractri47.com

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

30 Septembre 2018

POITIERS (86) : AQUATHLON DE POITIERS / www.stadepoitevin-triathlon.com

CHENOVE (21) : CROSS DUATHLON DE CHENOVE / www.chenove-triathlon.com

ARDRES (62) : DUATHLON - TRIATHLON DE ARDRES / www.123enardresis.org

DEVESSET (07) : 1ER LAC'ARDECHE EVENT /

www.comitedromeardeche-triathlon.fr/lacardeche-event/

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

COURSES A VENIR

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.layractri47.com

1er octobre 2018

CESSON-SÉVIGNÉ (35) : TRIATHLON DE CESSON SÉVIGNÉ 2018 / www.occnatation.fr

SABLÉ-SUR-SARTHE (72) : TRIATHLON DE SABLÉ-SUR-SARTHE / www.sabletriathlon72.fr

RIOM (63) : AQUATRIATHLON RIOM-CHATEL GUYON / nasatri63@gmail.com

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

VITTEL (88) : AIV 2018 / www.inscriptions-teve.fr/aquathlon-indoor-vittel-2018

CHÂTELLERAULT (86) : RUN AND BIKE DE CHÂTELLERAULT / www. triathlonclubdechatellerault.clubeo.com

MARCHIENNES (59) : RUN AND BIKE DE LA SORCIÈRE / cbarloy@marchiennes.fr

L'ÉPINE (85) : DE L'ÎLE DE www. iledenoirmoutiertr

ST-ROMAIN-EN-GAL (6 L'ÎLE BARLET / www.tria

BOUZIGUES (34) : TR BOUZIGUES / claire_gra

LA BRESSE (88) : DUATH galbourdin@yahoo.com

BAUDREIX (64) : DUAT www.duathlon.latribu64.

ENGHIEN-LES-BAINS ENGHIEN-VAL D'OISE / v

DUISANS (62) : RAID a.pennequin@lpdv.fr

9ÉMÉ TRIATHLON NOIRMOUTIER / iathlon. com

9) : 8 E TRIATHLON DE thlondebarlet.fr

IATHLON NATURE DE veleau@yahoo.fr

LON DES NEIGES 2018 /

HLON DU CARNAVAL / fr

(95) : TRIATHLON www.trienghien95.fr

DINGUE DE L'ARTOIS /

LE BOURG D'OISANS (385) : AVENTURE DAUPHINOISE / organisation. leschaudspatates@ gmail.com

ORSAY (91) : NOCTIRAID / inscription@noctiraid. fr

TOURTOUR (83) : PACARAID / www.pacaraid.fr

PALAISEAU (91) : MEETING US PALAISEAU SWIM RACE / gilles.klipfel@uspalaiseautriathlon.fr

SAINT-MAURICE-ÈS-ALLIER (63) : RAID VAL D'ALLIER / www.orga.xttr63.com/organisations/raid-des-cheires/presentation-raid-des-cheires

MARVEJOLS (48) : GEVAUDATHLON / www. gevaudathlon.com

AJACCIO (20) : 2E SWIMRUN DU RICANTO / www. corse-chrono.fr

AGDE (34) : SWIM RUN DE L'ARCHIPEL / swimrunagde.com

VERTOU (44) : SWIMRUN / www. triathlonvertouvignoble.com

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

BAUDREIX (64) : TRIATHLON DE BAUDREIX JEUNES / www.triathlon.latribu64.fr

BÈGLES (33) : TRIATHLON DU C.A. BÉGLAIS ET DE LA VILLE DE BÈGLES / cerda.c@free.fr

ÉPINAL (88) : TRIATHLON D'ÉPINAL / www. triathlonepinalLclub.org

ISLE-JOURDAIN (32) : TRIATHLON DES PORTES DE GASCOGNE / tripodega@gmail.com

FONTENU (39) : TRIATHLON DE CHALAIN / www. chalain.triathlons.fr

COURSES A VENIR

VILLEREST (42) : TRIATHLON DE ROANNE-VILLEREST 2018 / www. roannetriathlon. com/ villerest

TOURS (37) : 1ER TOURS 'N MAN / www. clickandrun.net

CADARSAC (33) : TRIATHLON DU MILLÉSIME / www.triathlonmillesime.com

MESQUER-QUIMIAC (44) : TRIATHLON MESQUER-QUIMIAC / www.tri-cote-damour.fr

VINS-SUR-CARAMY (83) : TRIATHLON DE VINS-SUR-CARAMY / www.timingzone.com

ALBI (81) : TRIATHLON D'ALBI - 3E ÉTAPE DU FITDAYS MGEN / www.fitdays.fr

DAMGAN (56) : 9E TRIATHLON DE DAMGAN / www.muzillactriathlon.fr

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

MESQUER-QUIMIAC (44) : TRIATHLON MESQUER-QUIMIAC / fredlelievre44@gmail.com

APT (44) : TRIATHLON DU LUBÉRON / www. triathlonapt.fr

SAINT-MALO (35) : XXL CORSAIRE / www.xxl-corsaire.fr

JARD-SUR-MER (85) : 32E TRIATHLON DE JARD-SUR-MER / www.omsljardsurmer.wixsite.com/omsljardsurmer

SABLÉ-SUR-SARTHE (72) : DUATHLON DE SABLÉ-SUR-SARTHE / www.sabletriathlon72.fr

06 octobre 2018

NOVALAISE (73) : ONE
www.vallonsdelatour-tri

LES-SALLES-SUR-VERD
VAR / www.natureman-

07 octobre 2018

CAEN (14) : OSEZ
www. klikego. com

SAINT-YRIEIX-SUR-CHA
TRIATHLON DU GRA
jsa. triathlon@gmail.com

ZEGERSCAPPEL (59)
DU HARICOT-ZE
www. crossduathlonduh

CRETEIL (94) : 15EME
CRETEIL / bc.uscreteil@g

2 TRI AIGUEBELETTE / athlon.fr

ON (83) : NATUREMAN var.fr

LE TRIATHLON /

RENTE (16) : CROSS AND ANGOULÊME / n

: CROSS-DUATHLON EGERSCAPPEL / aricot.fr

DUATHLON JEUNES DE gmail.com

LE NEUBOURG (27) : DUATHLON PAYS DU NEUBOURG / www. triathlonpaysduneubourg. com

AIX-LES-BAINS (73) : RAID ORIENT'ALPIN / bruno.flo.gili@free.fr

DIJON (21) : MOUFLONMAN / sylphi@cegetel.net

RIEULAY (59) : JUST TRI 5 / www.club.quomodo.com/triathlonorchiespevele

LA GRANDE-MOTTE (34) : 28° TRIATHLON INTERNATIONAL DE LA GRANDE-MOTTE / www. triathlongrandemotte.com

CARQUEIRANNE (83) : 11E TRIATHLON DE CARQUEIRANNE / www.timingzone.com

LES-SALLES-SUR-VERDON (83) : NATUREMAN VAR / www.natureman-var.fr

COUTRAS (33) : TRIATHLON OCTOBRE ROSE COUTRAS / ilpide_cedric@yahoo.fr

11 octobre 2018

FRÉJUS (83) : TRI ROC / www.asochallenges.com

13 octobre 2018

LOMME (59) : AQUATHLON-TRIATHLON DE LOMME / www.lommenattri.fr

CASSIS (13) : SARDINES TITUS TRIATHLON / www.sardinestitustriathlon.com

PLAISIR (78) : RUN & BIKE DE PLAISIR 2018 / runandbike@ville-plaisir.fr

SORRUS (62) : DUATHLON DU MONTREUILLOIS / tcm.02059@gmail.com

COURSES A VENIR

MONTCEAU-LES-MINES (71) : COUPE DE FRANCE DES CLUBS DE TRIATHLON ET DE DUATHLON / www.montceautriathlon.com

LAMAGDELAINE (46) : RAID NATURE 46 / raidnature46@free.fr

ARMENTIÈRES (59) : TESTATHLON DIGESTSCIENCE / www.digestscience.com/fr/testathlon

VEYRIER-DU-LAC (74) : GRAVITY RACE LAC D'ANNECY / www.gravity-race.com/lac-du-salagou

14 octobre 2018

LUNÉVILLE (54) : AQUATHLON DE LUNÉVILLE ET CHALLENGE COMBINÉ DUATHLON/ AQUATHLON / www.lesducsdeluneville.fr

SAINT-PRIEST (69) : BIKE & RUN DE SAINT-PRIEST / fredericjournet@orange.fr

PECHABOU (31) : RUN & BIKE PECHABOU / www.runandbikepechabou.fr

COUTRAS (33) : TROPHÉE D'AUTOMNE / comitedegironde.tri@gmail.com

PONTARLIER (25) : CROSS DUATHLON DU LARMONT / www.pontarlier-triathlon.com

CORDEMAIS (44) : CORMARIS ODYSSÉE 2.0 - DUATHLONS DE LA VILLE DE CORDEMAIS / www.sites.google.com/site/cormaristriathlon/

AGNEAUX (50) : VÉTATHLON D'AGNEAUX / olsy. leberre@free.fr

MONT-SAINT-AIGNAN (76) : DUATHLON / thibault.gradt@gmail.com

MONTBERON (31) : DUATHLON DE MONTBERON / www.giroutriathlon.fr

LAMAGDELAINE (46) : RAID NATURE 46 / raidnature46@free.fr

BANDOL (83) : TRIAT
2018 / triathlondebando

CASSIS (13) : SARDINE
www.sardinestitustriathl

MONTCEAU-LES-MINES
FRANCE DES CLUBS
DUATHLON / www.mont

20 octobre 2018

BOULOGNE-SUR-MER (
DE BOULOGNE-SUR-ME
bikerunboulogne

VERNOUILLET (28) : THE

AJACCIO (20) : TRIATH
(CHAMPIONNAT DE COR
www.liguecorsetriathlon

HLON DE BANDOL LD
ol@gmail.com

ES TITUS TRIATHLON /
lon.com

S (71) : COUPE DE
DE TRIATHLON ET DE
tceautriathlon.com

62) : 13E BIKE AND RUN
ER / www.facebook.com/

RAID / www.protiming.fr

HLON DE LA PARATA
RSE EN RELAIS MIXTE) /
.jimdo.com

21 octobre 2018

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

LANÇON-PROVENCE (13) : 4E CROSS DUATHLON DE SALON TRIATHLON / www.ats-sport.com

VERNOUILLET (28) : THE RAID / www.protiming.fr

AJACCIO (20) : TRIATHLON DE LA PARATA (CHAMPIONNAT DE CORSE EN RELAIS MIXTE) / www.liguecorsetriathlon.jimdo.com

28 octobre 2018

NOYON (60) : RUN & BIKE DU MONT SAINT SIMÉON / noyontriathlon.com

SCHILLERSDORF (67) : 5E RUN AND BIKE DE SCHILLERSDORF / www.sporkrono.fr

BEAULIEU-SUR-MER (06) : SWIMRUN CÔTE D'AZUR / www.swimruncotedazur.fr

RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°25

NAGER EN EAU LIBRE POUR LE SWIMRUN

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

NAGER EN EAU LIBRE EN SWIMRUN : NAVIGATION, RESPIRATION ET GESTION

CONSEIL DE PRO

PAR GEOFFREY MEMAIN, PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES / FOTOLIA

Le swimrun est une discipline d'endurance caractérisée par la pratique en pleine nature avec une influence très importante de l'environnement sur le swimrunner. En effet, que ce soit lors des sessions de run ou de swim, les conditions extérieures impactent grandement la locomotion et donc les stratégies et performances des athlètes. La nage en eau libre est une des deux activités du swimrun avec le trail. Elle détient de nombreuses spécificités qui en font une partie redoutable du swimrun : lecture du plan d'eau, adaptation de ses stratégies, navigation, sécurité, respiration et gestion des autres swimrunners et de son partenaire.

Au sein de cet article, nous allons évoquer et détailler ces spécificités afin de proposer aux swimrunners des pistes de réflexion et d'amélioration en eau libre.

ANALYSE, LECTURE ET GESTION DU PLAN D'EAU

Avant toute course, le swimrunner doit étudier le parcours de l'épreuve et les conditions climatiques qui l'attendent. En effet, il est nécessaire de maitriser l'analyse des coefficients de marées, des incidences des courants, des vents et des types de vagues… Une connaissance approfondie du domaine marin est un réel plus. La nage en mer augmente la portance du fait de la présence de sel par rapport au lac et à l'eau douce. La technique de nage et la flottabilité sont alors légèrement différentes.

Pour gérer sa trajectoire, le swimrunner doit lire le plan d'eau lors de la fin de la session de run et de la transition. Il faut repérer l'objectif à atteindre, relever l'orientation et la puissance du vent et des courants, les caractéristiques des vagues et enfin la situation par rapport à son partenaire et aux autres swimrunners.

L'objectif à atteindre est en général caractérisé par une flamme ou un drapeau sur la terre. Il peut ne pas suffire à bien se repérer notamment lors des longues portions de nage. La prise en compte d'autres points de repère, intermédiaires ou non, est alors impératif : maison, rocher, bateau à

l'ancre, bouée, colline... Ces cibles sont aussi un moyen d'évaluation du courant et de son avancée dans la portion swim en cours. Il nécessaire de choisir un côté de respiration selon le sens des vagues ou la présence de la terre ferme.

LA NAVIGATION

La navigation est une des spécificités principales de la natation en eau libre et donc du swimrun. Elle est caractérisée par divers facteurs : la prise d'informations, le maintien d'un cap, la lecture du plan d'eau, la capacité à nager droit et de manière équilibrée ou encore la synchronisation respiration-prise de repère visuel.

En fonction des informations issues de l'analyse du plan d'eau, le swimrunner va devoir adapter sa stratégie et trajectoire. Pour maintenir son cap, un swimrunner doit être capable de tenir sa trajectoire en prenant un repère visuel régulièrement. Il est courant de proposer 2 à 4 prises d'informations par minute en fonction de l'état du plan d'eau et de la difficulté à conserver le cap.

La capacité à respirer indifféremment à droite et à gauche est un point fort pour nager en eau vive. Cela permet de se repérer en limitant le levé de tête vers l'avant (selon les besoins et conditions), mais aussi de s'adapter aux conditions de nage. Des concurrents « référents » peuvent aussi faire objet de repère si la prise d'information est compliquée. Le swimrunner se fie alors à la trajectoire de ce nageur.

Lever la tête vers l'avant engendre une augmentation des résistances à l'avancement dans l'eau limitant l'efficacité de la glisse et la vitesse de déplacement. Ce geste induit une hyper extension au niveau du dos sollicitant fortement les zones cervicale et lombaire potentiellement traumatisant pour le swimrunner notamment à cause de la répétition du geste et de l'impact de la combinaison et du pull-buoy sur la flottabilité de l'athlète.

Les changements de direction notamment lors d'éventuelle passage de bouée peuvent être réalisé par deux techniques différentes : la nage différentielle (prise d'appui plus forte sur l'un des deux bras) et le passage dorsal (rotation avec bras extérieur, passage dorsal et attaque second bras).

En cas de courant latéral fort, il faut être capable de choisir de faire une ligne brisée afin de compenser sa dérive et de ne pas nager à contre-courant ce qui n'est que peu efficient. Lors d'une nage forcée à contre-courant, le swimrunner diminue son temps de glisse et conserve une action motrice continue, avec un retour aérien plus rapide (modification de la notion de fréquence-amplitude). Lors de la nage en rivière, il faut garder à l'esprit que le courant est toujours plus fort au centre que proche des rives. Il faut donc adapter sa stratégie que ce soit pour une traversée ou une nage le long de la rivière.

LA RESPIRATION

La respiration est la notion la plus importante en natation. A partir du moment où l'athlète est capable de gérer sa respiration, il sera capable de continuer à avancer dans le milieu aquatique et de progresser quelque soit son niveau et sa vitesse de déplacement. Il s'agit du pilier central, prérequis indispensable à un placement et une gestuelle de nage efficient et viable à long terme.

La capacité à respirer indifféremment à droite et à gauche est un point fort pour nager en eau vive. Cela permet de se repérer sans forcément lever la tête vers l'avant, mais aussi de s'adapter aux caractéristiques du plan d'eau (vagues venant de droite ou de gauche). La possibilité de respirer de n'importe quel côté est utile pour contrôler la position et l'état de son partenaire et des autres concurrents, à la fois dans un souci de surveillance sécuritaire (le premier devoir du swimrunner est de prendre soin de son partenaire et des autres concurrents) mais aussi de compétition. Réussir à se

HUUB

COMBINAISON NÉOPRÈNE SWIMRUN AMPHIBIA

placer de manière optimale aux côtés ou derrière d'autres nageurs permet de bénéficier de l'aspiration et donc de réduire ses résistances à l'avancement, grâce à cette notion de drafting. Les sportifs ayant « peur » de nager en haute mer ou au large peuvent aussi profiter de cette qualité de respiration bilatérale pour s'oxygéner du côté où l'on voit la terre ferme (plutôt que de voir la mer à perte de vue) pour se rassurer.

Une respiration unilatérale peut engendrer une dissymétrie dans la nage. Le développement d'une polyvalence en termes de mode de rythme respiratoire est un atout en swimrun. Une respiration en 2 temps peut ne pas être possible en continu, il faut donc pouvoir s'adapter à l'environnement et passer sur un rythme de 3 ou 4 temps si besoin. En swimrun, il faut profiter, lors de la prise d'information visuelle vers l'avant ou de la fin de phase propulsive d'un bras pour effectuer son inspiration. Le swimrunner s'applique à expirer dès le retour de la tête dans l'eau afin d'éliminer tout moment de blocage respiratoire néfaste à la performance.

SECURITE & SANTE

En swimrun, les sportifs doivent être capables d'assurer leur propre sécurité et celles des autres participants. Il convient donc de bien évaluer ses capacités, les paramètres de nage et l'état des swimrunners proches. L'organisation ne peut que difficilement assurer la protection de tous les sportifs tout au long de l'épreuve. Chacun doit donc prendre ses responsabilités et être attentif à son environnement ; même si le matériel utilisé (pull-buoy, combinaison et équipiers) permet dans la majorité des cas d'assurer l'intégrité des swimrunners grâce à la flottabilité.

La température de l'eau est une caractéristique importante de la nage en eau libre en swimrun. Pour lutter contre cela, l'athlète doit s'acclimater au froid en étant en contact avec de faibles températures d'immersion corporelle et/ou utiliser du matériel spécifique (combinaison, cagoule, bonnet, graisses si besoin ...). Connaître ses limites et savoir quand les repousser et quand stopper l'aventure est primordial. Cela vaut à la fois pour la fatigue, mais aussi pour l'hypothermie. Des signaux permettent d'être alerté : difficulté de raisonnement, impossibilité de réponse aux questions, désorientations, gestuelles techniques dégradées. Dans les disciplines outdoor, il faut être lucide et humble quant à ses capacités et aux conditions environnementales, car les forces de la nature sont toujours plus fortes que l'humain.

Une attention particulière est à porter à la sécurité. Il s'agit de la priorité absolue, notamment à l'entraînement. Il est nécessaire d'avoir les informations concernant le plan d'eau (courant, marée,

autorisation de baignade, usage maritime ...). Il ne faut pas s'entraîner seul et toujours avoir une bouée de flottaison et de sécurité avec soi pour être vu pendant la nage et palier à d'éventuelles déconvenues (crampes, fringale, courant ...).

GESTION DE SON PARTENAIRE ET DES CONCURRENTS

Lors de la nage en eau libre, le contact visuel et/ou auditif avec son partenaire n'est pas continu. En présence de l'utilisation d'une corde il s'agit du seul lien continu entre les deux équipiers. En cas de problème, le swimrunner tracté peut prévenir son binôme en tirant de manière sèche deux ou trois fois sur la corde en fonction du code mis en place dans le duo. En plus de la prise de repère visuel pour conserver sa trajectoire de nage et la rotation nucale pour respirer, il est possible d'amplifier sa rotation de tête et son appui opposé dans l'eau afin de jeter un coup d'œil vers l'arrière pour voir son partenaire ou d'autres binômes. L'objectif est de faire l'état de lieux des forces en présence et d'adapter sa stratégie. Lorsqu'un duo de swimrunners meilleurs nageurs vous dépassent, il peut être pertinent de « prendre les pieds » en se plaçant 50 cm derrière le second sportif ou de « prendre la vague » en se rapprochant au niveau de la hanche. On parle alors de drafting. Le but est donc de réduire les résistances à l'avancement afin de se déplacer plus rapidement ou de consommer moins d'énergie pour la même vitesse de nage.

La nage en eau libre est donc une particularité du swimrun qui détient de nombreuses spécificités. La lecture du plan, la gestion de la navigation, de la respiration et des swimrunners voisins sont des notions clés de l'eau libre. Il est possible d'améliorer les capacités de l'athlète liées à ces concepts. L'entraînement en eau libre, l'apprentissage des paramètres des conditions aquatiques et l'expérience liée à la répétition de compétition de swimrun ou d'autres sports d'eau libre (natation en eau libre, triathlon, surf, voile ...) mènent à une maîtrise des propriétés de cet environnement. L'entraînement croisé participe à la découverte et à la connaissance des caractéristiques de l'eau libre, mais seul l'entraînement spécifique permet d'acquérir le savoir-faire et savoir-être pour optimiser sa performance en « openwater » et donc en swimrun. Dès que les conditions climatiques deviennent clémentes, le swimrunner doit donc centrer son entraînement autour de la pratique spécifique en condition réelle d'eau libre.

CONSEILS POUR LE SWIMRUNNEUR

Pour ne pas connaître de désillusions lors des sessions de swim en swimrun, il est conseillé de :

- Se renseigner avant l'épreuve sur les conditions habituelles du swimrun effectué.
- Analyser le plan d'eau avant de débuter la partie de nage.
- Choisir des points de repère pertinents et faciles à voir.
- S'appliquer sur sa gestion de la respiration, de sa technique de nage et de sa prise d'informations visuelles.
- Être capable d'adapter sa stratégie avant et en cours de nage en cas de difficulté liée aux conditions extérieures (vagues, courant).
- Être serein, mais lucide et humble par rapport à son état de forme et celui des autres swimrunners.
- Savoir se placer afin d'optimiser sa locomotion, sa vitesse de déplacement et son coût énergétique.

HOKA ONE ONE

TIME TO FLY

THE SWEETEST CUSHION

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