

TRIMAX

MAGAZINE

n°179

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



COURSES

Test Event 70.3 Nice
Challenge Alemere
Championnats de France cross tri
O'xyrace
Triatht'long Côte de Beauté
Top Porquerolles

RENCONTRE

INTERVIEW Alexander Vinokourov

PAROLE D'EXPERT

Objectif Régénération

SWIMRUN

Le magazine#26

WWW.TRIMAX-MAG.COM

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

DU 27 FÉVRIER AU 3 MARS 2019

2 MARS

TRIATHLON EUROPEAN CUP



3 MARS

JUNIOR
TRIATHLON EUROPEAN CUP



LIEVIN-TRIATHLON.COM

Édito

A l'heure où un grand monsieur de la chanson française vient de nous quitter, les airs ne manquent pas de nous inspirer au moment d'écrire cet édit...

*You are the one for me, for me, formi, formidable... ou encore
Je me voyais déjà en haut de l'affiche...*

Les paroles n'auraient pas manqué pour parler de la domination annoncée de Jan Frodeno à Kona. Il faut dire que ce qu'il nous avait montré face à Gomez et Bronwlee début septembre en Afrique du Sud ne laissait que de place aux doutes. Après des duels remportés haut la main sur chacune des courses auxquelles il avait participé, forçant le destin et le respect en rencontrant tour à tour ses adversaires parmi les plus redoutables, on ne voyait pas bien qui pourrait lui barrer la route du sacre sur IM cette année. On en avait presque oublié qu'il était tout simplement... humain et en proie lui aussi aux blessures. Et la nouvelle est intervenue quelques jours seulement après sa performance hors norme sur 70.3 : fracture de fatigue.

Exit Frodeno... Exit aussi Terenzo Bozzone victime d'un accident à l'entraînement... La course et le spectacle ne perdront pas de leur intérêt d'autant que le parcours dans Energy Lab sera désormais rallongé. On vous dit tout dans ce magazine : les forces en présence, les rookies, les outsiders sans oublier nos Frenchies !

Avant de vous envoler du côté de l'archipel hawaïen, plongez vous dans le 70.3 de Nice en mode répétition générale, les championnats de France de cross triathlon, le Triathlon Côte de Beauté, le TOP de Porquerolles, le Challenge Almere... les belles courses ne manquent pas et vous feront patienter.

Et pour tous ceux qui ne seront pas sur Kona, pourquoi ne pas profiter de cette période pour accomplir un nouvel objectif : la régénération ! Suivez nos conseils d'expert pour mieux gérer cette phase ô combien importante.

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Rudy Von Berg et Manon Genêt / crédit photo @Activ'images

Melina, Frank Bignet, Nicolas Geay, Jeanne Collonge, Romuald Vinace, F.Boukila, I. Harsin, J.Mitchell, T.Gromik, A. Brebant, P.Charlier, ITU@triathlon.org, Laurent Jalabert, Jacvan, Pierre Mouliérac,, Jean- Baptiste Wiroth, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



ŠKODA

ŠKODA **KODIAQ**

VIVEZ
LA PASSION
DE ROULER



ŠKODA
We **Love** Cycling

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

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

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

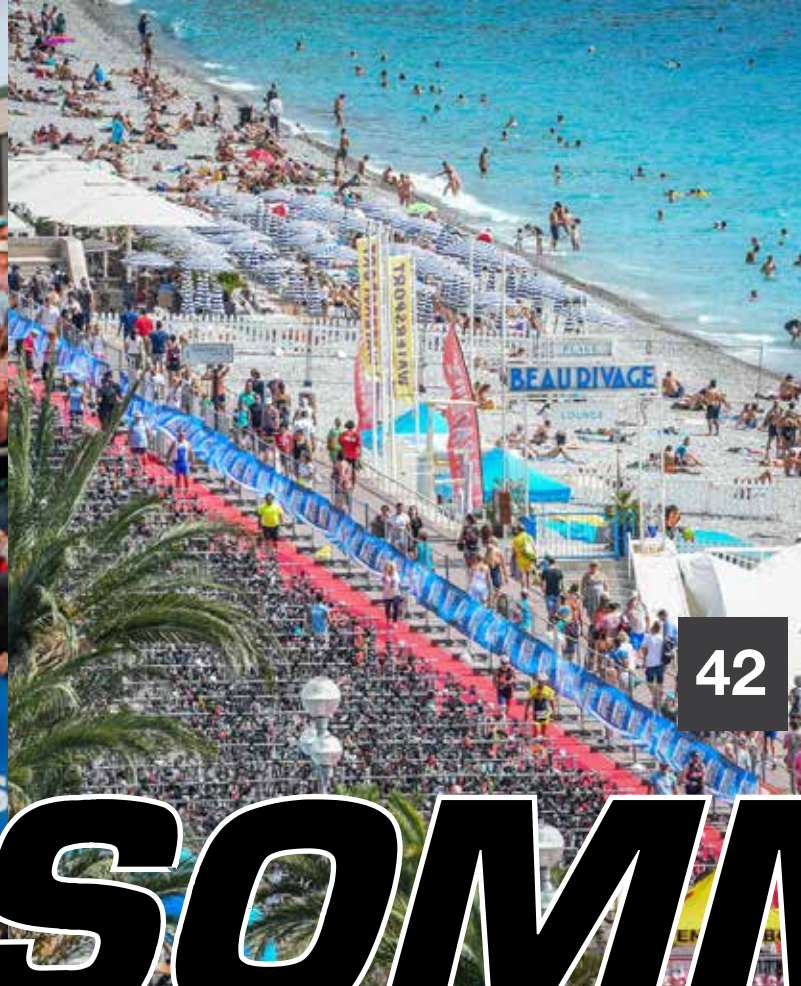
ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.
Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Émissions de CO₂ (g/km) : 131 à 163.



Mélina.



22



42

SOMM

PHOTO WAGNER ARAUJO / ITU

ZOOM SUR

- 12** LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY
- 16** LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT
- 22** PERSPECTIVE : MONDIAUX GOLD COAST
- 28** INTERVIEW ALEXANDER VINOKOUROV
- 32** JÉRÉMY MOREL : NE M'ENTERREZ PAS DE SUITE...
- 36** ROAD TO KONA, LES FORCES EN PRÉSENCE
- 80** LA CHRONIQUE DE JEANNE COLLONGE : STEP BY STEP

CONSEILS

- 82** ENTRAÎNEMENT : OBJECTIF RÉGÉNÉRATION



52



82



94

MAIRE

PHOTO PIERRE MANGEZ / OTILLO

COURSES DU MOIS

- 42** IM NICE 70.3 : VIVEMENT LES MONDIAUX
- 52** O'XYRACE : CHAMPIONNATS DE FRANCE CROSS TRIATHLON
- 56** PORQUEROLLES : L'ESPRIT TOP A ENCORE FRAPPÉ
- 62** TRIATHLONG U CÔTE DE BEAUTÉ
- 68** AUDENCIA LA BAULE
- 72** CHALLENGE ALMERE
- 76** PERSKINDOL SWISS EPIC

SWIMRUN MAGAZINE

- 94** CHAMPIONNATS DU MONDE OTILLO
- 98** OTILLO 1000 LACS
- 102** L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

KUOTA

LIGHTENING SPEED

#WeLoveTriathlon

KT03



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



PHOTOS NON CONTRACTUELLES

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag

+ de **35 100** Likes



TrimaxMag

+ de **15.500** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **6.300** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine

+ de **4.950** Likes



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **370** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages

+ de **1.990** Likes



ActivImages

Nouveau **2018**



ActivImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **600** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Triathlon original de Porquerolles



C'est le coup de coeur de notre rédaction de ce mois-ci. Une épreuve originale dans un lieu magique...

PHOTOS YANN FOTO©ACTIV'IMAGES



LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY





Alexis Hanquiquant **l'autre boss des Bleus !**



PAR NICOLAS GEAY PHOTO JACVAN



C'était mi-septembre à Gold Coast. Vincent Luis remporte la grande finale de la WTS et se classe finalement deuxième de la saison ! Numéro 2 mondial, du grand, du très grand Vincent Luis et la confirmation, après le succès aux championnats d'Europe de Glasgow que le triathlon français est actuellement l'un, si ce n'est le meilleur du monde !

Derrière cette performance de très haut-niveau, une autre est passée un peu plus inaperçue. Pourtant, il s'agit aussi d'un véritable exploit. En effet, pour la deuxième année consécutive, Alexis Hanquiquant est devenu champion du monde de paratriathlon. Oui, pour la deuxième fois, de suite. Lui qui l'an dernier, avait été sacré champion de France, champion d'Europe puis champion du monde à Rotterdam récidive pour prouver qu'il est bien le meilleur paratriathlète de la planète. J'ai envie de dire le meilleur triathlète du monde, dans sa catégorie. Car ce que fait Alexis est remarquable, prodigieux, exemplaire. Voyez plutôt. Sur ces championnats du monde, il signe le tri sprint en 1h01. Il a parcouru les 750 mètres de natation en 10', le vélo à 40 de moyenne et les 5000m à pied en 18'40, le tout avec une jambe amputée. Combien de triathlètes valides sont capables de faire ça ?

Ensuite, ce qu'a fait Alexis est fort aussi parce qu'il a assumé son statut de favori.



J'ai assumé l'attente et la pression qui pesaient sur mes épaules.

« Oui, j'ai assumé, j'ai assumé l'attente et la pression qui pesaient sur mes épaules. Ce titre a la même saveur que l'an dernier avec la saveur en plus d'avoir gagné en favori. C'est une grosse satisfaction » nous confie-t-il.

Ce que fait Alexis est fort car en plus, il travaille. A mi-temps, les lundi, mardi et mercredi matin chez Bouygues, chargé de la prévention santé et sécurité... Certes, il n'est plus ouvrier sur les chantiers mais il n'est pas pro à 100%.

Et dans ce contexte, Alexis progresse encore, à 32 ans, lui qui est jeune dans le triathlon et qui est arrivé il y a 3 ans finalement.

« Les gros progrès, je les ai réalisés en natation, je fais partie des meilleurs nageurs, j'ai été serein de bout en bout, je sors en tête en vélo, et j'ai commencé à visser en vélo, il n'y a aucun paramètre qui m'a contrarié, j'étais dans les bonnes dispositions pour faire mal... » Ou quand le Français commence à se comporter et s'exprimer comme un certain... Alistair Brownlee. Faire mal aux autres et montrer qu'il est le patron.

Le patron dans sa catégorie (PTS2) et désormais du triathlon français. Oui Alexis, avec son comportement, son histoire, son aura, sa gueule, sa pêche, son mental est en train

de devenir le patron du triathlon tricolore avec Vincent Luis. Du triathlon dans son ensemble, pas que handisport. Il est, selon moi, devenu une locomotive, l'un des moteurs et leaders de l'équipe de France.

Et il sera l'une, si ce n'est la tête d'affiche des Jeux de Tokyo dont il fait désormais le grand objectif de sa carrière. « Cela a toujours été mon objectif numéro 1. Maintenant que ma catégorie est aux JO, en étant n°1 mondial, je ne vais pas y aller pour faire de la déco, je vais y aller pour ramener une belle médaille, l'or olympique est le seul titre qui me manque, donc je vais tout faire pour réussir... »

Il est fort, double champion du monde, une belle image pour notre sport et pourtant il galère.

L'an dernier, après notre reportage pour Tout Le Sport, Alexis m'avait demandé un coup de main pour trouver un sponsor vélo. Mais rien. Il n'a essuyé que des refus. Il a du s'acheter son vélo, lui le champion du monde ! Preuve que le handisport n'est pas encore reconnu à sa juste valeur et les champions qui le représentent non plus ! Et il est toujours en quête d'un équipementier. Comment les marques n'ont pas flairé le potentiel médiatique de ce garçon ? Comment et pourquoi ne souhaitent-elles pas s'associer et mettre en avant les valeurs qu'il représente : la rédemption, le courage, son côté battant et positif. Et surtout soutenir un tel champion. Un homme qui a su se relever et être un modèle pour beaucoup. Que les sponsors aident enfin ce garçon.

Bref, selon moi, Alexis Hanquiquant devrait être encore plus mis en avant car aujourd'hui, il est devenu, avec Vincent Luis, le boss du triathlon français et une partie de son âme aussi.



PHOTO : J. MITCHELL

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
SWISSIDE

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



LAURENT JALABERT





LA CHRONIQUE DE **LAURENT** **JALABERT**



PAR LAURENT JALABERT **PHOTOS** T.GROMIK, YANN FOTO
JACVAN POUR ACTIV'IMAGES



Ma valise est faite...

Mon vélo est emballé...

Mon nouveau compagnon de route sur lequel j'ai fait mes 3 dernières sorties... Mon partenaire de souffrance, de tant d'heures d'effort et de plaisir aussi.

Une belle bécane de chez Look. J'adore!

Le plus pénible dans ces courses finalement c'est toujours le voyage. Passer du temps dans les avions. Il arrive un moment je pense où ça fatigue un peu. Qu'à cela ne tienne, y'a pas le choix pour aller si loin!!

Mon arrivée à Johannesburg me tord le ventre... Il est tard, nous sommes fatigués... et en récupérant le bagage... quelle surprise ! mauvaise surprise !! mes prolongateurs ont été cassés pendant le voyage.

A ce moment là j'essaie évidemment de ne pas paniquer mais pour être honnête j'ai envie de pleurer... Comment pouvoir faire une course correcte sans cet outil incontournable pour un triathlète ? en tout cas pour avoir une position aérodynamique primordiale pour gagner en vitesse.

On ne va pas dormir dans l'aéroport, prendre du recul à ce moment là devient le plus important.

Après une bonne nuit de sommeil, j'appelle mon ami, Raphaël, de chez Look. J'essaie tant bien que mal de lui expliquer ma mésaventure... il me fait partir une pièce en urgence pour pouvoir réparer. Celle ci devrait arriver vendredi dans la journée. 2 jours avant la course donc... Il

faut simplement croiser les doigts je crois!!

En attendant, on bricole avec du scotch...des colliers en plastique (à ne surtout pas faire chez soi!!)... j'ai quand même une finale mondiale de 70.3 qui arrive :-) et je dois continuer à rouler un peu ici à Port Elizabeth. J'ai grandement souffert pour avoir cette qualif cette année à Aix-en-Provence. Mais surtout je pense à tous ceux qui ont été contraint à l'abandon tant les conditions météo étaient difficiles! Je ne peux pas me laisser dépasser par un «simple» problème mécanique. Je dois honorer ce dossard au mieux, et tout donner pour n'avoir aucun regret.

Sur place, je retrouve des copains montalbanais. Ça fait du bien de pouvoir partager ces moments de sport entre amis.

Je reconnais le parcours vélo le jeudi avec Julien. Les filles nous suivent en voiture sur tout le trajet. C'est super, on se régale. Ça nous permet de prendre nos marques et de passer du temps tous ensemble. Ma réparation maison n'est pas hyper sécuritaire ça c'est certain mais ça tient !! et ce n'est pas pour me déplaire ! Je me débrouille pour faire une petite visite à la piscine municipale. C'est rigolo, ici il n'y a pas de vestiaires, chacun se change au bord de la piscine. Quasi déserte au passage. Une belle infrastructure dans laquelle je prends beaucoup de plaisir à enchaîner les longueurs.

Une belle séance de fractionné à pied et un décrassage cool la veille de la course... et nous y sommes.

HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



credit photo: J. Mitchell@activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM



“ *Je me suis arraché jusqu'à la ligne d'arrivée qu'il me tardait de voir arriver !* ”

C'est assez particulier ici. Mon départ est relativement tard ! 8h57 très précisément. Habituellement nous sommes sur le pied de guerre pour 7h15-7h30. Ce n'est pas cela qui jouera sur quoi que ce soit mais ça perturbe un peu. Petit tour sur la plage pour le départ des pros. Ils vont toujours vite dans l'eau. Malgré l'habitude ça m'impressionne toujours autant.

Je retourne à la voiture pour essayer de me mettre dans ma bulle, pour éviter de rester sur les jambes trop longtemps à piétiner.

8h57, grand départ pour mon groupe d'âge. Dernier bisou à ma chérie, dernier regard et c'est parti.

Je fais une natation qui me ressemble. Pas rapide. Mais je suis dans mes temps. Ça me ressemble. Je sais que devant il y a des garçons qui nagent très bien... et il va falloir que je sorte un bon vélo si je veux essayer de les tenir un peu à pied malgré mon manque d'entraînement sur la discipline.

La transition est plutôt longue. J'ai pour consigne de faire des transitions propres... Ma moitié me donne 6 minutes pour faire les 2 transitions. Moi qui suis habitué à prendre mon temps en principe... ça va me changer ! Mais sur une finale je n'ai pas le choix que de soigner tous les paramètres.

Je monte sur le vélo, et je m'engage sur ce parcours que j'ai fait en entier quelques jours plus tôt. Mon vélo s'est refait une santé hier grâce à la merveilleuse réactivité de Look et à l'aide de mon ami Julien (mécano préféré de mon bolide). Je le sais, malgré la beauté du bord de mer, le vent sera encore aujourd'hui plutôt fort sur le parcours. Mais si c'est un paramètre difficile pour tout le monde, je préfère que le parcours soit difficile pour mettre plus de chance de mon côté.

Je pose le vélo, pas vraiment en forme pour être honnête. Tout va bien, mais je me sens en prise depuis la mise à l'eau. Les sensations ne

sont pas bonnes, je lutte et je me rentre dedans.

La course à pied... ce que je redoute un peu... je pars avec dans l'idée de vouloir boucler le semi en 1h25... je sais que ça va être sacrément difficile ! Je n'ai pas beaucoup d'entraînement, le travail d'allure n'a pas été fait... je ne suis pas en confiance du tout mais je dois faire avec ou plutôt sans !

Je sais que dans ma catégorie d'âge sont présents des garçons costauds. Des français notamment. Des gars qui ont déjà été champion du monde ou vice champion du monde. Je suis un mauvais nageur, je roule bien mais eux ne roulent pas mal pour autant ! Et à l'heure d'aujourd'hui je ne cours pas suffisamment vite je pense.

Je pars sur une allure que je m'efforce de tenir. Un premier kilomètre en 4'14... puis 4'20... il me faut quelques 5 kilomètres pour «trouver» un rythme que je trouve pourtant très difficile à maintenir. Les mollets me font mal, j'ai les jambes raides comme des poteaux. Je ne prends aucun plaisir, la souffrance est là depuis le début j'ai l'impression. J'ai même envie de marcher... je prends du coca pour me ravitailler... pendant lequel je m'accorde quelques pas de marche.

Je m'arrache vraiment jusqu'à la ligne d'arrivée qu'il me tardait de voir arriver !

A chaud, de suite en passant cette ligne, je me sens déçu. Vraiment déçu de ma course où les sensations n'ont pas été bonnes. Où la souffrance ne m'a pas quitté un seul instant et où j'ai l'impression de ne pas avoir ma place... je me sens triste, j'ai froid, bref... pas dans mon assiette et j'ai du mal à prendre de la hauteur sur cette finale. Après une bonne douche, un échange posé avec Marion et un bon repas pour remettre à niveau les réservoirs, Il est vrai que je n'ai pas le droit de dire que j'ai fait une mauvaise course.

J'avais dit, et je m'en souviens, que si je faisais moins de 4h30, je pourrais être très fier de moi. C'est le cas pour

LAURENT JALABERT



le chrono. Je m'offre une 5ème place. Pour avoir souffert tout le long, je n'ai aucun regret. J'ai tout donné, j'ai été au bout de ce que je pouvais ce jour là et je n'ai aucun regret à avoir.

Mes transitions ont été vraiment plutôt rapides et sérieuses! Mes automatismes commencent à rentrer et tout ça n'est que très positif pour Hawaï!

Finalement, le ventre plein, je pense pouvoir dire qu'à pied je peux mieux faire, mais je suis content de cette finale et de cette 5ème place.

Pour nous aider à récupérer de cet effort violent, petit tour à Ado Elephant dans l'espoir de voir des animaux.

Retour à la maison. Je n'ai pas le temps de me poser. Le 70.3 de Nice c'est dans 10 jours... Avec la course que j'ai réalisée ce weekend en Afrique du Sud, je le sais, si je



Je me rends à Nice avec évidemment dans la tête de prendre un slot.

continue mes efforts d'ici là, je ne serais que meilleur, que plus à l'aise physiquement et mentalement.

C'est pourquoi je me fais mal pendant ces 10 jours. Longues sorties vélo... Grosses séances piscine, grosses séance à pied. Je finis mes sorties à la petite cuillère, vidé, déshydraté... Les muscles me font mal. J'ai l'impression de n'être que douleurs et pourtant... je ne me sens pas si mal que ça!

Les massages m'aident à récupérer et à pouvoir enchaîner. Plus les jours passent plus je me sens en confiance et ça me fait du bien.

Je me rends à Nice avec Julien. J'ai évidemment dans la tête de prendre un slot. Julien de même! La finale mondiale de 2019 sera chez nous en France, à Nice! Impossible de ne pas se qualifier.

Il fait beau sur la Promenade, il fait

chaud, la mer est plutôt calme et vraiment bonne! Je pense qu'on va se régaler. Ici encore je m'aperçois qu'il y a costauds dans ma catégorie. Décidément... et ce sont presque toujours les mêmes :-)! petit stress... je dois l'avouer. :-)

Petit tour au village Ironman, sur le stand Ekoï où je me sens comme chez moi. L'ambiance est bonne, les gens sont contents d'être là. Pour certains il s'agit de leur premier 70.3. C'est un bon choix que de le faire dans cette ville. Ils vont pouvoir se faire plaisir!

Un gros plat de pâtes de bonne heure la veille de la course, et on y est!

Départ 7h30! Nous nous lançons tous les deux en même temps avec Julien. Les organisateurs ont du avoir



pitié de nous, la combi est autorisée ! l'eau est chaude. 24.6degrees. La chance est avec nous !!

La natation est un peu plus longue que prévue. Je sors donc avec quelques minutes dans les carreaux comparé à ce qui était prévu mais c'est logique. La transition est interminable... J'y ai eu droit pour le full de Nice au mois de juin mais j'avais quelque peu oublié ce détail.

La vache!!! ça fait mal au mental ! Je choisis de courir dans le parc a vélo chaussures à la main pour plus de confort. Me voilà donc parti pour avaler les 91km de ce parcours difficile et technique sur les descentes. La première moitié est éprouvante. C'est là que se concentre la quasi totalité de tout le dénivelé positif. Par contre

la dernière partie pour moi est un régal. Les descentes sont techniques et je prends énormément de plaisir. Je pose le vélo, je me sens bien!

Je me lance donc confiant sur la course à pied. Marion m'annonce que je suis second durant le parcours. Je vais essayer d'aller chercher le premier, quand même!
(Ça, c'était une blague à moi même :-)

Même en essayant, je m'écrase un peu sur la deuxième moitié de la course.

Et puis, je vois celui après qui je cours... il est blessé à l'épaule, au coude et au genou gauche, le pauvre, il a du chuté lourdement à vélo ! Mais non seulement il est tombé de sa bécane, mais en plus je le vois sortir des toilettes... !! il se relance comme

une fusée pour finir plus de 2minutes devant moi. Impressionnant!

Il n'y a pas photo, la première place n'était pas pour moi cette année mais j'étais venu pour une qualification pour 2019! c'est chose faite !

Julien Schick s'est lui aussi battu avec courage sur la course à pied pour décrocher cette fameuse petite pièce aux couleurs de Nice, nous invitant à venir participer à la finale mondiale de 70.3 en septembre prochain.

Nous quittons la ville heureux de ce beau weekend.

Heureux d'avoir partagé ça avec Julien et ma moitié.

Heureux d'avoir vu des amis sur place. Heureux de ces moments de sport, d'effort, de partage, de réussite et de plaisir.

Dernière ligne droite avant Hawai...



Les descentes très techniques sur le 70.3 de Nice ont été du pur plaisir...

PERSPECTIVE





Vincent LUIS continue **de montrer la voie à** **l'Equipe de France** **MONDIAUX** **GOLD COAST**



PAR FRANK BIGNET PHOTOS WAGNER ARAUJO/ITU



Ce 16 septembre 2018, Vincent LUIS n'a jamais été aussi fort. Solide sur ses appuis en natation, puissant en vélo malgré sa chute et aérien en course à pied, cette victoire ne pouvait lui échapper.

Après celle de l'an passé sur la Grande Finale de Rotterdam qui constituait à l'époque son épreuve de référence, c'est un Vincent bien meilleur qui s'est imposé en Australie. Que de chemin parcouru depuis sa 17ème place en 2009 lors du Championnat du monde des moins de 23 ans sur le même site...

Ce résultat démontre sa bonne adaptation à son nouveau cadre d'entraînement auprès de Joël FILLIOL qui suit Mario MOLA et bien d'autres triathlètes de classe mondiale depuis plusieurs années.

Ce succès, Vincent l'a construit en menant une bonne partie du 1500m en natation sur un tracé rendu difficile avec les vagues. A la sortie de l'eau, les coureurs sont assez loin : Jake BIRTWHISTLE à 32", Kristian BLUMMENFELT à 37", Mario MOLA à 40" et Richard MURRAY à 56". Sur un parcours cycliste technique et venteux, il a su trouver de bons alliés comme son partenaire d'entraînement, Marten VAN RIEL pour mettre un rythme infernal et obliger ses adversaires à produire des efforts considérables sur les 15 premiers kilomètres. Durant les 40km, l'intensité a été plus que présente avec de nombreuses attaques et l'échappée réussie du Norvégien BLUMMENFELT et du Belge VAN RIEL.



Après un 1er 1000m couru aux alentours de 2'45, Vincent a donné l'impression de se sentir très fort. Il a beaucoup observé ses adversaires pour la victoire finale. Sans attendre l'emballage final comme à Rotterdam, son accélération à l'amorce du dernier tour a été fatidique pour tous les autres.

En 2500m, il met 13" à MOLA (2ème), 21" à MURRAY (3ème) et Pierre LE CORRE (4ème) 32" à BIRTWHISTLE (7ème) et J. BROWNLEE (8ème). Il est le seul du top 10 à avoir pu accélérer sur le 4ème et dernier tour.

Pierre LE CORRE confirme son titre de Champion d'Europe avec une 4ème place au contact des meilleurs.

Après une natation réussie (6ème à 9"), Pierre ne peut suivre le rythme des premiers kilomètres en vélo et a raté le groupe de tête. Rien de catastrophique sur cette course où un regroupement a eu lieu mais un point de vigilance pour les prochains grands rendez-vous.

Il obtient son meilleur résultat sur une Grande Finale.

Classement final du Championnat du Monde : les Bleus mettent à profit la Grande Finale

Les quatre Français engagés sur la Grande Finale ont su y améliorer leur rang. Pour cela, ils ont tous fait

l'impasse sur la dernière étape de Montréal fin août et ont mis l'accent sur leur préparation. 9ème de la Grande Finale, Léonie PERIAULT passe de la 24ème à la 16ème place, Dorian CONINX de la 15ème à la 13ème place, Pierre LE CORRE de la 11ème à la 8ème place et Vincent LUIS de la 3ème à la 2ème place.

A moins de 2 ans de Tokyo, les Français obtiennent leur meilleur score. Vincent confirme sa stature internationale après avoir terminé 3ème en 2015.

Dorian 17ème en 2015 et Léonie 35ème en 2017 gagne en consistance et franchissent des paliers intéressants pour les saisons à venir.



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.

Quant à Pierre, après son titre européen de Glasgow, il confirme son rang mondial (10ème en 2015, 8ème en 2016 et 9ème en 2017).



Classement hommes							GF	Etapas WTS				
1	Mario	Mola	ESP	1990	6	6081	1156	1000	1000	1000	1000	925
2	Vincent	Luis	FRA	1989	6	5060	1250	925	856	856	677	496
3	Jacob	Birtwhistle	AUS	1995	6	4884	783	925	856	856	732	732
4	Richard	Murray	RSA	1989	6	4792	1070	1000	856	791	579	496
5	Kristian	Blummenfelt	NOR	1994	5	3936	915	925	925	925	246	0
6	Fernando	Alarza	ESP	1991	6	3520	573	856	791	677	336	287
7	Henri	Schoeman	RSA	1991	5	3438	846	1000	677	579	336	0
8	Pierre	Le Corre	FRA	1990	6	3215	989	791	424	392	392	227
9	Tyler	Mislawchuk	CAN	1994	6	3194	620	791	579	579	459	166
10	Marten	Van Riel	BEL	1992	6	2960	670	732	626	626	210	96
11	Jonathan	Brownlee	GBR	1990	4	2873	724	791	732	626	0	0
12	Sam	Ward	NZL	1994	5	2536	490	579	579	496	392	0
13	Dorian	Coninx	FRA	1994	5	2422	420	677	626	363	336	0
14	Andreas	Schilling	DEN	1991	5	2378	0	732	536	536	287	287
15	Joao	Silva	POR	1989	5	2204	0	677	626	363	311	227
16	Casper	Stornes	NOR	1997	5	2108	307	1000	392	287	122	0
20	Léo	Bergere	FRA	1996	4	1860	0	791	496	363	210	0
21	Simon	Viaïn	FRA	1993	5	1754	0	536	459	424	246	89

Classement femmes							GF	Etapas WTS				
1	Mario	Mola	ESP	1990	6	6081	1156	1000	1000	1000	1000	925
2	Vincent	Luis	FRA	1989	6	5060	1250	925	856	856	677	496
3	Jacob	Birtwhistle	AUS	1995	6	4884	783	925	856	856	732	732
4	Richard	Murray	RSA	1989	6	4792	1070	1000	856	791	579	496
5	Kristian	Blummenfelt	NOR	1994	5	3936	915	925	925	925	246	0
6	Fernando	Alarza	ESP	1991	6	3520	573	856	791	677	336	287
7	Henri	Schoeman	RSA	1991	5	3438	846	1000	677	579	336	0
8	Pierre	Le Corre	FRA	1990	6	3215	989	791	424	392	392	227
9	Tyler	Mislawchuk	CAN	1994	6	3194	620	791	579	579	459	166
10	Marten	Van Riel	BEL	1992	6	2960	670	732	626	626	210	96
11	Jonathan	Brownlee	GBR	1990	4	2873	724	791	732	626	0	0
12	Sam	Ward	NZL	1994	5	2536	490	579	579	496	392	0
13	Dorian	Coninx	FRA	1994	5	2422	420	677	626	363	336	0
14	Andreas	Schilling	DEN	1991	5	2378	0	732	536	536	287	287
15	Joao	Silva	POR	1989	5	2204	0	677	626	363	311	227
16	Casper	Stornes	NOR	1997	5	2108	307	1000	392	287	122	0
20	Léo	Bergere	FRA	1996	4	1860	0	791	496	363	210	0
21	Simon	Viaïn	FRA	1993	5	1754	0	536	459	424	246	89

Alexis HANQUINQUANT double la mise

Victorieux en 2017, Alexis continue sa domination chez les PTS4 en terminant avec une avance de 3'44 sur son dauphin du jour. A lui de continuer de travailler pour maintenir son avance sur la concurrence avant les Jeux paralympiques de Tokyo.

Les deux autres médaillés du mondial, Elise MARC en argent (PTS3) et Jules RIBSTEIN en bronze (PTS2) n'auront pas cette opportunité tokyoïte car leurs catégories respectives ne sont pas aux épreuves paralympiques de 2020.

Mona FRANCIS (4ème), Ahmed ANDALOUSSI (5ème), Alexandre PAVIZA (7ème) et le paralympien Yannick BOURSEAUX (5ème) pourront tenter l'aventure de 2020. Gwladys LEMOUSSU aura connu son championnat du monde le plus douloureux depuis bien longtemps. Cette contre-performance aura écho dans sa volonté de revenir à son meilleur niveau de compétitivité.

Cassandra BEAUGRAND et Léo BERGERE dans la peau du numéro 1

Tous les deux sont arrivés avec le statut de favori de par leurs résultats obtenus sur les WTS 2018 et leur classement mondial. Pour autant, gagner n'est jamais chose aisée avec l'étiquette de favori.

Cassandra BEAUGRAND (2ème) est tombée face à Taylor KNIBB. Double championne du monde junior 2016 et 2017, l'Américaine avait le profil idéal pour priver Cassandra du titre. Redoutable en natation, elle fait jeu égal avec elle avant de l'attaquer dès le début des 40 km. Avec 2'50 à l'amorce de la partie pédestre, la messe est dite. Cette course ne fait que renforcer Cassandra dans son obligation à progresser sur la partie cycliste pour mieux maîtriser son destin. L'écart est conséquent mais Taylor KNIBB est l'une des rares à avoir accompagné Flora DUFFY en vélo sur WTS. Une référence !

Après une saison pleine de promesses



chez les grands, 4ème sur la WTS d'Abu Dhabi et 10ème sur celle d'Hambourg sur format sprint, Léo doit se contenter d'une place au pied du podium loin de ses espérances.

Nul doute qu'ils sauront ainsi que Sandra DODET (6ème) et Emilie MORIER (11ème) prendre l'expérience nécessaire pour intégrer ce championnat à leur processus de développement. Depuis 2013 et le titre mondial de Pierre LE CORRE, la France a toujours ramené une à deux médailles chez les femmes ou chez les hommes. Souhaitons-leur de réussir également le passage chez les Elites dans les années à venir.

Paul GEORGENTHUM argenté

Comme chez les Espoirs, la sélection junior française ramène régulièrement des médailles depuis plusieurs années. Paul perpétue cette tradition.

L'Equipe de France a globalement réussi ce rendez-vous avec les places d'honneur de Boris PIERRE et Pauline LANDRON (4ème), Jessica FULLAGAR

(7ème), Célia MERLE (10ème) et Arthur BERLAND (11ème). 6ème à l'Euro, Valentin MORLEC doit se contenter de la 30ème place.

Pour eux 7, ce championnat du monde reste un moment fort de leur apprentissage. Jessica, Paul et Boris pourront éventuellement se battre pour le titre en 2019 et les autres vont découvrir le passage sur la distance supérieure dans la catégorie des moins de 23 ans. Rendez-vous à Lausanne.

Le relais mixte, une histoire française ?

Dans la dynamique des titres Elite de Champion d'Europe et du monde, le quatuor DODET-GEORGENTHUM-MORIER-BERGERE ramène un nouveau titre à la France après un sprint entre Léo et le champion du Monde U23 sortant, Tayler REID. Finalement déclassée, la Nouvelle-Zélande laisse place à l'Allemagne et à la Grande-Bretagne pour compléter le podium.

INTERVIEW





Du cyclisme au triathlon, il n'y a qu'un coup de pédale !

ALEXANDER VINOKOUROV

PHOTOS DROITS RESERVÉS



Le monde du triathlon a eu la surprise de voir en 2016 l'arrivée d'un champion olympique, Alexander Vinokourov. Médaillé d'or en 2012 à Londres, le Kazakh a débuté sa carrière de triathlète du côté de l'IRONMAN 70.3 Budapest. Sans surprise, son temps vélo fut excellent.

La natation dans un temps correct et un semi-marathon en 1h37 laissaient présager un bel avenir pour le fondateur de l'équipe professionnelle cycliste Astana.

Deux ans plus tard, Alexander Vinokourov s'est qualifié pour le Championnat du Monde IRONMAN lors du KMD IRONMAN Copenhague.

A quelques jours de Kona, nous avons décidé d'appeler ce champion au palmarès impressionnant mais aussi décrié.

Bonjour Alexander, nous aimerions connaître d'où vient cette passion pour le triathlon ?

L'histoire a démarré lorsque j'ai entendu que notre premier ministre de l'époque au Kazakhstan, Karim Kazhimkanovich Massimow, voulait s'essayer à l'IRONMAN. Je me suis aussi mis à rêver de participer à un IRONMAN 70.3 après avoir terminé ma carrière de cyclisme mais je n'avais pas le temps de me préparer par rapport à mon boulot. A la fin 2015, il m'a finalement proposé de se lancer et cela m'a motivé et nous avons débuté la préparation ensemble. Bien sûr, mes capacités à vélo allaient m'aider au début.

Aviez-vous IRONMAN dans votre tête lorsque vous étiez professionnel ?

Lorsque j'étais cycliste professionnel, j'ai bien sûr entendu parler d'IRONMAN et des exploits hors-normes de ces athlètes. J'étais intéressé mais je n'imaginais pas à l'époque le devenir moi-même.

Comment gérez-vous votre rôle dans l'équipe Astana et les entraînements IRONMAN ?

C'est compliqué. Habituellement, j'essaie de m'entraîner en parallèle de mon boulot. Je roule par exemple avec les cyclistes lors de stages d'entraînement mais il faut aussi trouver le temps de courir ou nager. J'y vais donc tôt le matin ou après les sorties vélo. Sur la distance 70.3, cela allait mais sur le format IRONMAN, il y a un engagement bien plus important. Avant Copenhague, j'ai suivi un stage d'entraînement spécial à Livigno. Le plus dur reste la natation et je dois travailler dessus.



Laurent Jalabert va également courir Kona. Qui terminera devant l'autre ?

Je connais bien Laurent Jalabert mais aussi Nicolas Fritsch qui participera. Ce sont d'anciens cyclistes professionnels qui roulent très fort. Nous sommes dans des catégories d'âges différentes donc il serait bien de se retrouver sur le podium. Peu importe qui sera devant, si nous nous voyons sur le parcours j'en serais très heureux et cela donnera du spectacle.

Quels seront vos objectifs dans le futur ?

Je ne sais pas exactement pour le moment, probablement l'IRONMAN 70.3 Dubai et Astana. J'aimerais obtenir mon slot pour le championnat du monde IRONMAN 70.3 de Nice.

Avez-vous vu les images du dernier IRONMAN 70.3 Nice et son parcours vélo très exigeant ?

Oui, j'ai vu le village où j'y ai passé du temps. Si j'ai le slot, je viendrais avec motivation.

“

Laurent Jalabert et Nicolas Fritsch seront également au départ.

Peu importe qui sera devant, si nous nous voyons sur le parcours j'en serais très heureux et cela donnera du spectacle.

Comment s'articule une semaine pour vous entre la famille, le triathlon et Astana ?

Malheureusement je passe peu de temps en famille. Parfois je ne vois pas mes enfants pendant plus d'un mois. C'est compliqué d'être à la maison et faire mon boulot. Bien sûr, ma nouvelle passion pour IRONMAN me prend du temps.

Pour finir, quelles sont les différences entre le cyclisme et le triathlon ?

C'est un nouveau sport pour moi et j'ai tout à apprendre.

Par exemple l'autonomie sur les courses. Lorsque vous êtes cycliste professionnel, vous avez un staff à temps plein pour vous. Les vélos

sont préparés, vous avez le matériel adéquat et vous avez juste à vous pointer au départ. Sur IRONMAN, c'est différent. Vous devez tout faire par vous-même. J'ai malgré cela un masseur et un technicien vélo mais dans le parc à vélos, c'est à vous de faire les derniers réglages. La pression d'avant-course est également différente.

Sur le Tour de France, le Giro ou la Vuelta, il y a beaucoup d'attente et de pression. Nous verrons à Kona comment je ressens les jours d'avant l'épreuve. Mais ce qui ne change pas, ce sont les soutiens du public sur le bord des routes et c'est cela qui donne de la motivation et des émotions.

ZONE3

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



RENCONTRE





JÉRÉMY MOREL

NE M'ENTERREZ PAS DE SUITE... **JE NE SUIS PAS MORT!**

PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Si l'an passé JérémY MOREL nous a régalié par son JT du Triathlon, sa victoire sur l'ironman 70.3 Muskoka, sa 8ème place sur l'EMBRUNMAN et sa bonne humeur... Cette année, bien que présent sur ses réseaux sociaux, il n'était pas présent dans le monde du triathlon, faute à quelques pépins.

Salut JérémY, où étais tu caché ? On t'as vu au début de saison, notamment sur le duathlon de Grasse... mais ensuite ?

Hélas ! J'aurais bien aimé jouer à cache-cache ! Simplement, je ne jouais pas ! J'ai été privé de saison suite à une grosse chute.

Pour faire un résumé de cette courte saison, le duathlon de Grasse dont tu parles j'y allais pour faire une séance d'intensité. Je devais être fort à vélo sur la première partie de saison puisque mon objectif c'était le Ventoux. Du coup, pour prendre des watts, j'ai fait pas mal de courses de vélo dans la région. Je suis allé faire une coursette à la con, on se retrouve à 8 en échappée... « La bonne ». Celle qui va au bout et te dispute la gagne à la pédale. Un c*** me met à terre à 500m de la ligne. Bilan sec et sans bavure : quadruple fracture de la clavicule (la clavette, pour les intimes !), intervention aux urgences à Salon et petit séjour hospitalier à regarder la patrouille de France depuis la fenêtre du 5ème étage.

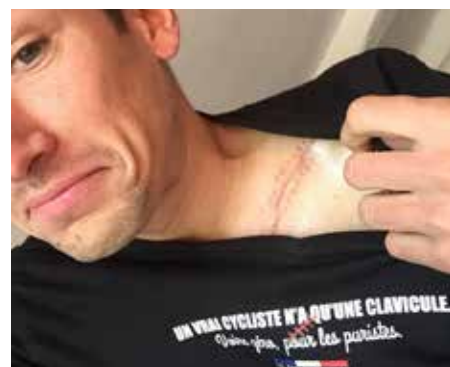
Ne serais tu pas un vrai chat noir ? triceps coupé sur un accident en vélo face à une voiture quand tu repérais le parcours du 70.3 Norway en 2015, accident de moto en 2016 où t'as passé 12 semaines en centre, pied cassé en 2017, et là, 2018, clavicule... tu n'en rates pas une ?

Arrête ! tu vas me porter la poisse pour 2019 ! On dit que « ce qui ne tue pas rend plus fort »... Apparemment j'ai tout condensé sur une période de ma vie pour devenir très très très très très costaud. A force tu t'y fais !

On sait que, bien souvent, pour une clavicule, une partie de la saison est entachée mais qu'on peut tout de même en faire une bonne partie, qu'est-ce qu'il s'est passé pour toi ?!

Oui... Mais comme disent les spécialistes : il y a fracture et fracture. Une fracture de la clavicule n'est jamais pareille d'une personne à l'autre... Et ce n'est pas toujours simple, surtout quand tu as fait un puzzle avec tes os !

Derrière j'ai eu une infection osseuse, ce qui n'a pas permis aux os de se consolider entre eux. Pour ma deuxième opération je me suis déplacé sur Strasbourg, pour être entre les mains de la pépite de l'épaule française, Philippe Clavert (et triathlète en plus !) qui m'a fait une greffe d'os. Pour faire simple ils prennent de l'os du bassin et taillent une clavicule dans la masse. Et t'as de l'os du bassin à la place de la clavette.



Et non : je ne marche pas sur les mains. On me l'a déjà faite ;)

Du coup, ta saison 2018 est finie ?

Oui ! Suite à cette deuxième opération, je suis de nouveau immobilisé jusqu'au 15 octobre... Ensuite je pars en rééducation jusqu'à fin novembre... Enfin, je referai des courses (selon les résultats médicaux, pour vérifier que ça ait consolidé) à compter de la mi-décembre... En cyclocross, d'abord... puis triathlon au chaud cet hiver. J'ai hâte de remettre un dossard et de suivre les séances d'entraînements qui rythment mes journées depuis 2013 !

Tu ne peux pas du tout t'entraîner ?

Non ! Enfin, à l'heure où je t'écris : non... Parce qu'à compter du premier octobre, j'ai le droit de rouler sur home trainer (toujours avec l'atèle, par contre). J'ai tout de même eu une première période de reprise sur home trainer avant de réopérer et d'être de nouveau bloqué...

Qu'est-ce qu'on doit attendre de toi en 2019 ? Plutôt une remise en jambe, non ?

Non ! Tu sais, une bête blessée est dangereuse parce qu'elle est prête à

tout pour ne pas mourir. M'enterrez pas de suite, je ne suis pas mort. J'ai une soif de revanche, une soif de victoire une hargne sans précédent. Je veux vraiment rattraper les occasions perdues cette année par quelques belles victoires et places d'honneur. Chaque fois que je mettrai un dossard, ce sera offensif.

Bonne saison 2019 mais avant ça, bonne fin d'immobilisation et rééducation ! On croise les doigts pour la suite.

Merci, et promis je n'aurais aucune péripétie accidentelle en 2019... Enfin, j'essayerai.



CANNES

INTERNATIONAL TRIATHLON

Dimanche 21 avril 2019

2 km

107 km

16 km



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



Powered by
NOCA

«Live Your Passion»

www.cannes-international-triathlon.com



ZOOM



LES FORCES **EN PRESENCE** **HAWAII 2018**

Le championnat du monde Ironman d'Hawaii fête ses 40 ans le 14 octobre prochain à Kona. Evidemment nous serons de la partie pour vous faire vivre un maximum de cet anniversaire ! Qu'est-ce qui nous attend sur cette nouvelle édition de l'Ironman de Kona?

Déjà, on a eu très peur, car l'île est encore en éruption, mais rassurez-vous les coulées de lave sont à l'opposé de Kona, donc la fête aura bien lieu !

Ensuite, il va encore y avoir une belle bagarre autant chez les hommes que chez les femmes pour accéder à la plus haute marche du podium !

Frodeno DNS

Grosse déception de l'ensemble du monde du triathlon, après l'annonce du forfait de Jan Frodeno, le nouveau champion du monde Ironman 70.3. Il avait su mener une bataille féroce



Road to Kona

avec Gomez et Brownlee pour remporter une nouvelle couronne sur distance half avec une course très rapide. Quelques jours après cette nouvelle performance, Frodeno était victime d'une fracture de fatigue à la hanche, pas de « burning for Kona », il ne pourra pas prendre sa revanche sur sa défaillance de 2017 !

LES FAVORIS

En revanche, les autres favoris Sanders et Lange seront bien là pour la revanche de 2017 ! Ces deux pointures ont consacré leur saison à la préparation de Kona ! On pourra compter sur Sebastian Kienle pour arbitrer le duel ! Ces 3 hommes seront sans aucun doute aux avant-postes pour briller sur Alii drive.

L'anglais David McNamee 3ème en 2017 sera également là, redoutable coureur à pied, sa présence sur le podium en avait surpris plus d'un !

Les champions continentaux seront à surveiller plus particulièrement l'Américain Matt Hanson ou le Néo-zélandais Braden Currie, qui n'ont pas encore pu concrétiser à Kona.

Des valeurs sûres seront également au départ comme Butterfield, Potts, Cunnamo ou Hoffman. Ils brigueront un nouveau top 10 mais plutôt dans le rôle d'outsider pour un podium !

Si Amberger et Potts seront là pour prendre les commandes en natation, on pourra compter également sur des rouleurs comme Wurf ou Starykovicz pour dynamiter la course en vélo.



PAR PIERRE MOULIERAC

PHOTOS F.BOUKLA ET JACVAN POUR ACTIV IMAGES





Bozzone, qui a atteint une belle maturité sur la distance Ironman avec des performances remarquables, a été victime d'un accident, il a finalement annoncé son forfait pour cette course il y a quelques jours.

Frederik Van Lierde vainqueur en 2013 fait figure de vétéran sur cette épreuve avec de nombreuses participations, mais avec sa victoire en juin à Nice il a montré une fois de plus qu'on peut encore compter sur lui.

A noter le retour à Kona de Tim Don et Matt Russell tous les deux victimes d'un accident à Kona l'an passé. Ils ont été repêchés au KPR de dernière minute par Ironman.

LES ROOKIES

Le « rookie » Javier Gomez plusieurs

fois champion du monde (ITU, Xterra, 70.3) sera débutant à Kona, il a terminé 2ème sur l'Ironman Cairns pour sa première expérience, un athlète très solide, mais à voir à Kona sur une course qui ne fait aucun cadeau ! Il est rare de performer lors de sa première fois.

L'Allemand Dreitz est également un rookie à surveiller, il avait atomisé la course en Italie l'an dernier pour son premier Ironman !

Maurice Clavel, Antony Costes et quatre autres triathlètes seront à leur 1ère participation : Koutny, Baldwin, Phillips, Cochrane.

LES FRENCHIES

Enfin il faudra suivre nos 5 français ! Si Cyril Viennot, Denis Chevrot et Romain Guillaume sont des habitués de la course du pacifique, il n'en est pas la même pour Antony Costes

qui va découvrir cette épreuve alors que Manon Genêt a déjà participé en amateur.

Viennot qui s'est qualifié après sa victoire à Copenhague en août, va devoir faire jouer son expérience car il a beaucoup couru pour cette qualification, mais il est capable de courir très vite dans un bon jour.

Chevrot n'a jamais vraiment eu la course parfaite à Kona, il a compté sur le roll down pour sa qualification et éviter de trop courir, il est également capable de performer dans un bon jour, ses différentes prestations à Kona sont une bonne expérience accumulée pour atteindre enfin une course plus à son niveau.

Romain Guillaume qui a eu des hauts et des bas depuis sa victoire en Malaisie, après être passé à côté de sa course à Embrun se concentre à 100% sur Kona.

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.

Enfin Antony Costes après de nombreux échecs sur la distance reine, a remporté l'Ironman de Barcelone en 2017 avec le meilleur chrono français sur la distance, et il a confirmé à Nice en juin en prenant la 2ème place derrière un Van Lierde intouchable.

LES FEMMES

Chez les femmes, Daniela Ryf a montré une fois de plus qu'elle était la plus forte en Afrique du Sud sur 70.3, mais elle a dû batailler avec une Lucy Charles redoutable !

Corinne Abraham qui a remporté Nice en juin après un parcours vélo et un marathon sera également une adversaire coriace, mais il y aura comme chez les hommes des sacrées concurrentes comme Mirinda Carfrae plusieurs fois titrée à Kona de retour après sa grossesse, Carrie Lester l'Australienne top 5 en 2017 qui a remporté Embrun, Susie



Cheetham l'Anglaise qui court très vite, Helle Fredericksen également très solide elle est championne du Monde ITU, Annabel Luxford ou encore Sarah Crowley !

Manon Genêt a encore montré le 16 septembre qu'elle était solide, même en pleine préparation pour Kona avec une victoire sur le 70.3 Nice, mais on sait que le niveau à Kona est redoutable même pour les meilleures surtout dans des conditions de

course très compliquées au-delà de la qualité du plateau des athlètes professionnelles qui sont le vent, la chaleur, sans oublier une natation sans combinaison dans des conditions parfois compliquées à cause des courants et de la houle.

Rendez-vous le samedi 13 octobre à 18h30 (heure française) derrière vos écrans ou sur place au Pier de Kona pour suivre LA course de l'année !



MODIFICATION DU PARCOURS COURSE A PIED

Après un aller-retour à travers les foules de la ville de Kona et d'Alii Drive, les coureurs se dirigent vers le chemin Palani jusqu'à la route Queen Ka'ahumanu et les défis qui l'attendent. Leur destination est la fameuse autorité hawaïenne du Natural Energy Laboratory (NELHA), dont le parcours présente cette année plus de kilomètres ! Après un aller-retour sur l'highway, il ne reste plus qu'un tour de victoire à travers la ville de Kona et l'effervescence de la ligne d'arrivée.



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

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





VIVEMENT LES MONDIAUX !

IM NICE 70.3

PHOTOS YANN FOTO, T.GROMIK, JACVAN ©ACTIV'IMAGES



Le dimanche 16 septembre se déroulait la première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice, en préparation au futur Championnat du monde de la distance qui se tiendra les 7 et 8 septembre 2019. Une répétition générale pour l'équipe organisatrice même si Yves Cordier, Directeur IRONMAN France, nous disait depuis la Promenade des Anglais « que l'événement sera d'une autre dimension l'an prochain. Le village expo sera bien plus grand pour accueillir les 5500 coureurs et il devrait se situer au niveau de la Coulée Verte. »

Pour cette première édition, les athlètes ont pu profiter d'une météo très estivale avec un lever de soleil extraordinaire pour le départ à 7h. 2273 triathlètes se sont donc élancés à l'assaut des parcours du Championnat du monde IRONMAN 70.3 2019. « Le parcours vélo est tout simplement magique avec le Col de Vence. Il est sélectif et cela sera très intéressant l'an prochain » commentait Rodolphe Von Berg en conférence de presse d'avant-course. D'un point de vue des installations, l'IRONMAN 70.3 ressemble à l'IRONMAN du mois de juin. Les tribunes ont été supprimées et le Théâtre de Verdure a été utilisé pour les briefings, les slots et la remise des récompenses. Le demi-tour RUN côté ligne d'arrivée a également été déplacé pour obtenir la distance.

Un point crucial de l'organisation était la gestion des leaders et des derniers athlètes à sortir de l'eau. Avec un départ en Rolling Start étendu sur 50 minutes, un temps limite de 1h10, le dernier nageur à partir sur le parcours vélo aurait pu croiser les premiers qui en terminaient avec les 90km. Si cela s'est bien passé dimanche, il faudra revoir la copie pour 2019. « Les départs lors d'un Championnat du monde s'étalent sur 1h30 environ ! Nous devons donc disposer de deux parcs à vélos » ajoutait Jérémie Berteloot, Directeur de course. Deux parcs à vélos également pour le dépôt des vélos et des sacs de transitions le samedi après-midi, lorsque les femmes devront aller récupérer leurs affaires après la course alors que les hommes auront la tête au lendemain en allant poser minutieusement leur matériel.

L'événement sera donc d'une autre ampleur avec des infrastructures dignes des plus grands événements de la planète. « Les athlètes arrivent généralement une ou deux semaines avant la course. » raconte Paul Kaye, speaker officiel IRONMAN. « Nice est la ville qui a le plus d'activité sur tous les Championnats du monde que j'ai pu couvrir.



A Port Elizabeth, le village de course est une vingtaine de minute du Centre-Ville » Le week-end du 7-8 septembre 2019 s'annonce d'ores et déjà très dynamique et les ruelles du vieux Nice seront inondées de triathlètes.

Afin de participer aux mondiaux IRONMAN 70.3, les athlètes doivent se qualifier sur l'un des 113 IRONMAN 70.3 au monde. De fin juin 2018 lors de l'IRONMAN 70.3 Edimbourg jusqu'à juin de la saison prochaine, près de 5500 slots seront distribués. Nice en a offert 75 + 25 uniquement pour les féminines dans le cadre de la promotion du triathlon pour les femmes – Women For Tri.

Comme annoncé l'an passé dans nos colonnes, les athlètes professionnels doivent également se qualifier grâce aux slots. Maurice Clavel et Helle Frederiksen ont été les premiers à dire « oui » au Championnat du monde IRONMAN 70.3 de Nice (qualification sur Vichy).



IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE®

DEPASSEZ VOS LIMITES EN 2019 !

NOUVEAU!

DIMANCHE 16 JUIN 2019

IRONMAN®
70.3® LES SABLES D'OLONNE
VENDÉE FRANCE



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

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 **Kona**
to get around

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



+18083454117



bookings@bigislandmopeds.com

WWW.BIGISLANDMOPEDS.COM





Retour sur le premier IRONMAN 70.3 Nice !

Rudy Von Berg remporte l'IRONMAN 70.3 Nice à domicile, Manon Genêt remporte son second IRONMAN 70.3 à Nice après le Pays d'Aix.

Le dimanche 16 septembre 2018 marquait la première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice, un événement test pour le futur Championnat du Monde de la distance en 2019.

La journée débutait par un lever de soleil incroyable, à quelques minutes du départ, sous les applaudissements des milliers de spectateurs.

La natation de 1.9km dans la Baie des Anges a une nouvelle fois vu Robin PASTEUR prendre le lead sur ses concurrents avec un temps de

26'14 avec dans ses pieds Rudy VON BERG, Simon VIAIN, Nils FROMHOLD et Julien POUSSON. Les favoris Frederik VAN LIERDE et Antony COSTES pointaient à 2 minutes.

Chez les féminines, un groupe de 5 s'est formé avec les favorites Manon GENÊT, Jeanne COLLONGE, Nina DERRON et les outsiders Chantal CUMMINGS et Dolce OLLE GATEL en 32 minutes.

Le parcours vélo de l'IRONMAN 70.3 Nice est sélectif et a réservé de belles surprises. Au sommet du Col de Vence et après plusieurs kilomètres d'ascension, Simon VIAIN et Rudy VON BERG menaient la course devant Yvan JARRIGE et Giulio MOLINARI. Après un pépin mécanique au 15ème kilomètre, Antony COSTES a dû abandonner.

Du côté des féminines, Jeanne COL-

LONGE a réalisé une très belle ascension sur ses anciennes routes d'entraînement. Après la course Manon GENÊT a avoué «être étonnée par la montée de Jeanne. Elle volait.» Un net trio s'est formé sur la partie vélo avec Nina DERRON également compère d'entraînement de Jeanne.

Avec un semi-marathon en 1h17 sous la chaleur niçoise, Rudy VON BERG remporte la première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice, sur les routes où il a débuté le vélo. Frederik VAN LIERDE termine second en dépassant Giulio MOLINARI sur les 5 derniers kilomètres. L'Italien complète le podium d'une course qui offrira de belles surprises pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3.

Manon GENÊT assure sa victoire avec un semi-marathon en 1h26'10. Nina DERRON et Jeanne COLLONGE se sont livrées un magnifique duel durant les 10 premiers kilomètres avant que la suisse ne prenne le pas sur la niçoise de cœur. Pour son retour à la compétition, Jeanne COLLONGE termine 3ème.

“ Je me souviens de la façon monacale dont Xavier Le Floch préparait cette course. ”



DANS LES COULISSES DE L'ÉVÉNEMENT AVEC LE DIRECTEUR DE COURSE

TEST EVENT NICE

Jérémy Berteloot connaît bien l'épreuve pour en gérer la logistique, l'organisation globale et le management des équipes jusqu'aux volontaires du parcours vélo depuis plus de 10 ans. Chaque site de course est imaginé et aménagé par Jérémy aux côtés d'Yves Cordier.

Une expérience de plusieurs années qui a poussé Yves Cordier à lui donner la direction de l'un des plus grands IRONMAN au monde. Dans la continuité, Jérémy est devenu également Directeur de l'IRONMAN 70.3 Nice. Nous l'avons rencontré quelques jours après la course, une fois l'entrepôt rangé et la saison clôturée pour IRONMAN France.

Jérémy, comment s'est déroulée cette première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice ?

Très bien. D'un point de vue technique, les équipes sont rodées et cela a bien fonctionné. C'est notre 3^{ème} fois en matière de sécurité avec des contraintes exigeantes et nous avons bien géré la situation avec notre prestataire. Il faut savoir que nous posons 260 blocs béton dans un laps de temps très court. Nous commençons par le centre-ville puis ensuite le côté ouest.

Dans la globalité les athlètes ont été ravis de cette

première édition. Nombreux sont ceux qui venaient pour la première fois sur ce format de course ou même sur le label IRONMAN. Le public est différent que sur le full.

Justement, pouvons-nous dire que le 70.3 est une copie du full ?

A 75% oui. Les autres 25% concernent le planning qui est différent. Il faut être très vigilant car la course va très vite. La configuration du site est en perpétuel mouvement et avec un public nombreux, la petite erreur peut vite devenir grave. A Nice plus qu'ailleurs, nous n'avons pas le droit à des égarements sur la gestion des flux de personnes. La fin de course est à 16h30, heure à laquelle Nice bat son plein. Cela semble être une copie de l'IRONMAN, mais en interne c'est plutôt différent.

Quelles sont les axes d'améliorations ?

Le championnat du monde sera vraiment une édition à part et malgré que l'on appelle l'IRONMAN 70.3 Nice un test event, il y aura de nombreuses nouveautés comme les deux parcs à vélos dont l'un dans la Coulée Verte probablement. Le Village Expo sera également à cet



endroit et les soirées au Palais des Expositions. Pour ceux qui ont connu l'IRONMAN France Nice dans les années 2010, cela rappellera des souvenirs. Sur la partie natation, nous devons travailler sur la visibilité des bouées ainsi que le positionnement. En fait nous prenons des repères GPS précis mais il y a 250m de fond pour atteler la bouée. En fonction du vent et des courants, la bouée peut plus facilement dériver que dans un lac où il y a 5m de fond. Sur la partie vélo et course-à-pied, ce sont surtout des ajustements. Nous attendons le retour des athlètes et des volontaires pour progresser.

Par exemple, nous regardons pour installer une passerelle sur la Promenade des Anglais pour le public. Cela paraît facile mais sur Nice, tout est complexe.

Les parcours seront-ils les mêmes ?

Oui.

Le parcours vélo est plutôt exigeant et inhabituel pour un championnat du monde. Est-ce un choix délibéré de proposer un parcours exigeant ?

Disons que l'environnement est ce qu'il est. Le triathlon

est un sport Outdoor et nous devons jouer avec la nature. A part rester en bord de mer, Nice offre un terrain de jeu de moyenne montagne avec des paysages splendides. Nous sommes très heureux de proposer un parcours dans cet environnement et nul doute que la course sera spectaculaire pour les spectateurs sur le terrain mais également derrière leur écran. Il y aura une autre dynamique de course avec de nouvelles stratégies pour les leaders, et probablement plus de plaisirs et de souvenirs pour les amateurs.

Quels sont les aspects de l'événement qui demandent le plus de temps et d'investissement ?

Sans aucun doute la sécurité. C'est un travail de chaque instant en amont et durant l'événement. Nous avons près de 75 agents le jour J, 5km de barrières police et près de 550 barrières herras, soit 1km800 supplémentaire. Bien sûr la logistique et les ressources humaines demandent du temps mais c'est moins intensif, c'est un travail à long terme.

Merci Jérémie, bon courage et bonne saison.

Merci à vous et rendez-vous en 2019 !

Nice Test Event



- | | | |
|---|---------------------|----------|
| 1 | Rodolphe VON BERG | 04:09:50 |
| 2 | Frederik VAN LIERDE | 04:15:24 |
| 3 | Giulio MOLINARI | 04:16:06 |
| 4 | Yvan JARRIGE | 04:18:35 |
| 5 | Simon VIAIN | 04:20:07 |





1	Manon GENÊT	04:46:29
2	Nina DERRON	04:50:12
3	Jeanne COLLONGE	04:55:10
4	Chantal CUMMINGS	05:03:51
5	Léonie KONCZALLA	05:10:17





CHAMPIONNATS **DE FRANCE** **CROSS-TRIATHLON** **O'XYRACE**

Disqualifiée après la ligne d'arrivée pour un dossard non visible, la triple championne de France qui menait alors les débats a vu s'envoler son quatrième titre national consécutif, l'Euro et les Mondiaux. Dans un même temps, Brice Daubord, quintuple vainqueur de l'épreuve, s'est fait surprendre...

Sur le podium, le maillot de la championne de France est simplement posé sur la plus haute marche.

Pas d'athlètes sur la boîte, pas d'effusion de joie, la place laissée vacante, l'humeur n'est pas à la fête.

Ou quand le règlement s'invite comme un chien dans un jeu de quilles au championnat féminin de cross triathlon.

L'effet de surprise, la stupéfaction prédominant. Ce fameux règlement respecté à la lettre par le corps arbitral fédéral avec en filigrane des conséquences terribles pour la future ex-championne de France Morgane Riou qui n'est pas sans rappeler, sur un autre fait de course, la disqualification de Mahiedine Mekhissi

O'xurace

Riou inconsolable, Forissier s'offre un beau cadeau



sur 3 000m steeple. Ce dernier avait alors perdu le gain de sa victoire acquise aux Championnats d'Europe de Zurich en 2014, après avoir enlevé son maillot et fini torse nu, dossard invisible sur la ligne d'arrivée. « *Déjà auteure d'un triplé à cet échelon, Morgane a été disqualifiée, privée de son titre, sur la ligne sans que cela soit volontaire. En cause, le dossard non visible* », précise le directeur de course et organisateur Frédéric Pitrois, qui peine à cacher son désarroi comme l'ensemble des athlètes.

Les pleurs de Morgane Riou alors inconsolable après ce coup dur énorme qui vient gâcher le travail d'une saison et lui retirer toute chance de s'aligner sur l'Euro et les Mondiaux ont éclaboussé la concurrence. Raz-de-marée émotionnel pour la lauréate, alors qu'elle gérait de la tête et des épaules avec près de cinq minutes d'avance sur sa poursuivante. Confortable... sale 2 septembre.

cas pas si isolé finalement. « *Neuf athlètes ont été disqualifiés sur l'épreuve* ». C'est énorme et cela pose évidemment la question de la remise en cause du règlement.

« *Par-delà la reconnaissance des triathlètes qui se côtoient toute l'année et qui n'avaient pas le cœur à sourire, cet événement regrettable doit être le moteur de l'alternative, celui de voir l'évolution du règlement. Un règlement logique autant qu'implacable qui aura aussi pénalisé l'organisation* ».

“

**C'était la stupéfaction...
Au total 9 athlètes ont été
disqualifiés**

Un règlement qui doit évoluer ?

« *Je reste stupéfait et impressionné par l'état d'esprit qui règne après cet incroyable fait de course qui est intervenu un quart d'heure après son passage sur la ligne* ». Une éternité... et un



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS I.HARSIN - A.BREBANT POUR ACTIV'IMAGES



CROSS TRIATHLON



Une remise de médaille perturbée menée à son terme dans une ambiance lourde, pesante qui relèguerait presque au rang de l'anecdote la victoire d'Alizée Paties en 2h17'34" devant Maureen Demaret à cinq minutes et Emilie Attanasio (2h24).

Chez les hommes c'est Arthur Forissier qui, le jour de son anniversaire, a détrôné l'indéboulonnable Brice Daubord en 1h49, record de l'épreuve pulvérisé de près de 10 minutes, à la clé.

« Sur un parcours roulant très diversifié, Arthur a su contenir son adversaire qui, comme Morgane Riou d'ailleurs, avait

disputé la veille le Grand Prix de France, à Quiberon. Ce constant n'enlève en rien, loin s'en faut, à la performance du vainqueur qui, au terme d'une course empreinte d'une grande intensité, s'offre un joli coup d'éclat. Il s'invite souvent avec Brice dans le top 5 sur le circuit mondial. Cette fois, c'est lui qui a fait la différence au Val Revermont », souligne Frédéric Pitrois.

1000 m de natation, 25 km de VTT avec 650 m de dénivelé positif et 9,5 km de trail en single avalés à vitesse grand V sous les yeux du public et des 160 bénévoles.

Et avec 720 inconditionnels réunis sur les deux jours, voilà un autre record battu.



C'est le signe de la bonne santé de la discipline. C'est aussi une grosse satisfaction pour l'organisation et l'O'xyrace, support de ce rendez-vous majeur notamment encadré par une course XS (individuels ou relais) qui a fait le bonheur des locaux et d'un très large public, et des championnats départementaux.

Un événement quelque peu terni par l'inattendu qui aura eu pour mérite de mettre en lumière la grande solidarité et le profond respect qui, sans jeu de mots, transpire à grosses gouttes sur la planète triathlon.

Cette dernière étape de l'O'xyrace Challenge qui se joue en trois manches tout au long de l'année avec un trail sur neige, un swimrun et le cross triathlon, et qui décerne le titre de meilleur athlète polyvalent sur des épreuves Outdoor aura vu la victoire chez les hommes de Clément Genisson (Besançon Triathlon) devant Jérôme Tisserand (Bourg-en-Bresse Triathlon) ancien tenant du titre.

En revanche, chez les filles aucun podium ne verra le jour cette année car aucune sportive n'aura osé relever le défi du triptyque nature.

Les compteurs sont donc remis à zéro pour l'année 2019 avec le trail blanc jurassien le 19 janvier, le swimrun de Vouglans le 19 mai et le cross triathlon du Val Revermont le 7 et 8 septembre.



RECIT

Porquerolles



L'esprit TOP **a encore frappé**

TOP
PORQUEROLLES

Le 22 septembre dernier, plus d'une centaine d'équipes se retrouvaient au départ de la 7^e édition du triathlon original de Porquerolles. Une épreuve qui a su au fil des années se faire une place de choix dans le calendrier des passionnés de sport et de nature.

On en veut pour preuve le temps record avec lequel les dossards s'arrachent chaque année lors de l'ouverture des inscriptions.

Les précieux sésames pour l'île trouvent preneurs en moins d'une heure. Il faut dire que les capacités d'accueil étant réduites, mieux vaut être ponctuel au rendez-vous des inscriptions si on ne souhaite pas se retrouver sur la très impressionnante liste d'attente.

Une fois ce dossard en main, il n'y a plus qu'à se laisser porter par ce que l'organisateur Fabien De Ganay aime à appeler « l'esprit TOP », cet esprit qui a su se forger au fil des éditions et qui est un peu devenu la marque de fabrique de l'événement.

L'esprit TOP a encore frappé



« Nous avons su nous faire une place auprès des sportifs comme auprès des habitants et commerçants de l'île qui aujourd'hui soutiennent à fond ce projet. Nous sommes très fiers de cet engouement auprès de l'événement même si nous savons que celui-ci peut être fragile ».

Fragile car la nature sauvage est le terrain de jeu de cette épreuve et que les concurrents évoluent dans le parc national de l'île. Autant dire que les mots « *respect de l'environnement* » prennent tout leur sens. « *Le moindre déchet jeté par un concurrent pourrait remettre en cause l'organisation même de la course* ».

L'organisateur le répète d'ailleurs plusieurs fois lors du briefing et demandent aux concurrents tant sur la distance half que le grand parcours de se montrer particulièrement vigilant.

Un parc à vélo coupé en deux et déjà bien rempli, chacun se prépare selon ses habitudes pour le départ donné à 10h30 pour le TOP et 10h35 pour le HALF TOP.

Une heure qui peut paraître bien tardive comparée à certaines épreuves qui prennent leur envol le soleil à peine levé mais n'oublions pas que la capacité en hébergement est tout de même limitée sur l'île et que bon nombre de concurrents arrivent le matin même par le bateau de 7h30 en provenance du port de la Tour fondue, à proximité de Hyères.

Sur cette épreuve beaucoup de néophytes venus de différents univers sportifs et finalement une toute petite majorité de triathlètes. Il faut dire que le format de course est quelque peu « original » comme l'indique d'ailleurs le nom de l'épreuve.

La natation est suivie d'une épreuve de Bike and run puis d'un trail. Un triathlon vert où le vélo est partagé et qui se court donc pas équipe de 2.



PAR JACVAN

PHOTOS YANN FOTO ©ACTIV'IMAGES





« Je fais de la course à pied et je ne me suis jamais alignée sur un triathlon de ma vie. Et pourtant, je suis au départ du TOP. Je ne voulais pas manquer une opportunité d'évoluer dans sur un terrain de jeu aussi formidable que le site préservé de Porquerolles et le fait de courir à deux procure moins d'appréhension pour un premier rendez-vous avec le multi-enchaînement » explique Laurence qui a accepté d'intégrer notre team TrimaX, présente sur la course.

Sous un temps particulièrement clément pour une fin septembre avec une température de l'eau qui frôle les 24 degrés, le vent qui certes produit un peu de houle est pourtant le bienvenu sur la partie Bike and Run et trail, le départ est donné. Et les quelques nageurs qui préfèrent la brasse au crawl rappelle l'accessibilité de cette course et la volonté de se faire plaisir avant tout. Des athlètes confirmés sont certes

présents sur cette épreuve mais pas de cadors de la discipline, et surtout des sportifs venus en groupes d'amis, en couple ou en famille, c'est là encore une fois l'esprit TOP.

Une fois les deux boucles de natation réalisées, les équipes se présentent sur la partie Bike and Run. Un parcours peu technique avec quelques belles montées et des pistes qui permettent de récupérer et de profiter. La nature s'offre aux concurrents, pour ceux qui prennent le temps de profiter de la magie de cet environnement.



Une boucle de 17 km à réaliser pour le half et doublée pour le TOP. Retour au parc à vélo n°2 qui est établi au cœur du village où se trouve également l'aire d'arrivée. Des bénévoles attendent les concurrents pour les aider à ranger leur VTT avant de partir sur le trail.

NOUVELLES FORMULES

BOISSONS ENERGETIQUES

**+ HYDRATANTES
PERFORMANTES**
ARÔMES NATURELS



ISOTONIQUE
SANS ACIDITÉ

ELECTROLYTES
(sodium, magnésium)

REDUCTION DE LA
FATIGUE (Vit. C, B6)

PROTÉINES & BCAA
(uniquement pour HYDRIXIR®
Longue Distance)

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



D'abord quelques pistes plutôt roulantes permettent de reprendre une foulée correcte avant de plonger vers une vue magnifique à flan de rocher et de débiter une ascension plutôt techniques avec racines et pierres pour corser le tout. Les moins aguerris montent en marchant pour arriver sur l'un des points culminants de l'île où un nouveau panorama s'offre à tous ceux encore assez lucides pour apprécier.

« Quand on est dans l'effort, on a

que nous avions. J'aurai été frustrée d'avoir manqué ça et en plus ça m'a permis de récupérer » reprend Laurence.

Une longue descente technique permet aux concurrents de retrouver la piste pour les deux derniers kilomètres permettant de rejoindre la ligne d'arrivée.

Une aire dans laquelle les bénévoles vous accueillent avec une photo et votre tee-shirt de finishers.

Quelques mètres plus loin, c'est un

continuent d'arriver.

Le classement n'est qu'un détail, le plaisir était au rendez-vous. « *J'ai pris du plaisir, ce n'est pas une épreuve facile mais ça a été un réel plaisir : l'esprit d'équipe avec ma sparring partner, l'ambiance TOP, la disponibilité et le sourire des bénévoles... Je comprends mieux pourquoi cette épreuve réalise un carton plein chaque année* ».

Et le comité d'organisation ne s'arrête pas là et propose de doubler le plaisir...

Une petite sœur du TOP de Porquerolles verra le jour en 2019 du côté du Verdon.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris et nous ne doutons pas de sa réussite !

Tous les classements sont disponibles sur le site de l'épreuve ou sur Timing Zone.

“

En 2019, une «petite sœur» au TOP de Porquerolles naîtra dans le Verdon

tendance à se concentrer sur celui-ci et oublier tout ce qui nous entoure. Heureusement que sur le point culminant ma coéquipière m'a demandé de prendre le temps d'apprécier la vue

buffet qui vous attend en guise de ravito, l'ambiance et la douceur du climat qui règne sur cet espace à moitié ombragé vous poussent à rester attendre les concurrents qui



TRIATHLON U **CÔTE DE BEAUTE**

ROYAN **2018**

Beau succès populaire pour Stéphane Garcia et son organisation qui ont fait le plein en individuels (650) et ont ouvert les portes au relais (65 équipes). Devant un public nombreux Sébastien et Emma n'ont laissé que des miettes à la concurrence. Détonant.

Délibérément festive, diablement conviviale, l'étape royannaise a donné sa pleine mesure avec en filigrane une patte professionnelle désormais reconnue et pour le moins appréciée sur le circuit.

Quand triathlon se conjugue avec Stéphane Garcia, c'est la passion dévorante qui dicte sa loi.

La loi du dépassement de soi érigée en mode de vie par le speaker, qui non content de donner de la voix sur une quinzaine d'événements en moyenne, du régional à l'Ironman, revêt l'espace d'un week-end le costume de l'organisateur. Œil avisé et savoir-faire au service du Triath'Long U Côte de Beauté. Très axé plateau élite, un choix assumé, le rendez-vous a une nouvelle fois marqué son empreinte le jardin privé des hommes d'acier pour

Triathlon U Côte de beauté

Fraysse et Bilham en vrais métronomes

être l'une des seules courses suivie sur trois écrans géants, en live.

Régie son poussée dans ses derniers retranchements et production TV au plus proche des leaders. « *C'est un peu notre marque de fabrique. L'athlète, professionnel ou néophyte, reste la priorité pour nous comme pour le public. Il est important de rendre toujours mieux compte des efforts que demande la discipline* », explique Stéphane.

De la difficulté mais surtout du plaisir !

Comme une reconnaissance de passionnés qui vibrent d'une même émotion. Et une fois de plus, Royan a été fournisseur de sensations. En héros du jour, le champion de France Longue distance 2018, Sébastien Fraysse (4h04) qui tombe dans les bras du directeur de course, Etienne Charbeau.

« *J'avais la capacité de gagner mais j'avoue que je n'étais pas serein au départ de la course après une semaine compliquée. Surpris de partir sur le vélo avec une belle avance, il a fallu gérer les moments de flottements mais avec quatre minutes d'avance c'est plus simple que celui qui chasse* », explique

l'athlète sur la ligne d'arrivée, devant Sylvain Sudrie (4h10) et le double vainqueur de l'épreuve (2012 et 2013), sextuple champion de France militaire, Toumy Degham (4h11). Les guerriers auront fait le spectacle.

Chez les féminines, Emma Bilham, déjà vainqueur à l'Alpe-D'Huez, sur l'Ironman 70.3 du Pays-d'Aix en 2017, en argent sur les Ironman de Nice et Zurich a dompté la sévère concurrence (en 4h37) de Julie Le Colleter (4h44) et Isabelle Ferrer (4h49), en bronze.



Je me suis fait vraiment plaisir jusqu'à la fin du vélo... puis j'ai souffert...



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS F. BOUKLA © ACTIV'IMAGES



« Je me suis vraiment fait plaisir jusqu'à la fin du vélo. J'ai souffert à pied, les montées et descentes, ça use. J'avais limité mes sorties à pied par peur de me blesser de nouveau, prévient la Suissesse au micro Stéphane. Au 15ème kilomètre, j'étais sèche. Vraiment. Néanmoins, c'est une superbe course ou j'ai pris, je le répète, un vrai plaisir. J'ai adoré ».

1, 9 km de natation, 92 km de vélo et 21 km de course à pied menés tambour battant par l'armada de 650 coureurs, barrière (en individuels) fixée par le comité d'organisation qui ne cachait pas sa satisfaction devant la réussite populaire du relais, nouveauté 2018, qui a tout de même réunie 65 équipes, soit près de 200 compétiteurs. « Je reste surpris par la fréquentation sur ce format. Rassembler autant de trios n'a pas été simple et cela rajoute à notre bonheur », lance Stéphane qui adresse un remerciement appuyé aux 400 bénévoles.





27-28.10.2018

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



REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSOCIAZIONE DI MUSEI, ARTIGIANATO E COMMERCIO
ASSOCIAZIONE DI MUSEI, ARTIGIANATO E COMMERCIO

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

SARDEGNA



« Ils ont une part importante, essentielle dans le bon déroulement du Triath'Long intégralement fermé à la circulation sur 46 km. Quelle mobilisation ! Tous ont eu des mots très forts pour les coureurs et qui nous le rendent bien. Le feedback est excellent. A ma connaissance, aucune réclamation n'a pour l'heure été enregistrée. C'est peut-être le fruit de notre vécu. Sans doute ». La veste zippée de Finisher sur les épaules, un must, les triathlètes savourent. Et un joli coup de boost reçu grâce à l'appui de NoA.

« Repartir pour 20 ans ? Après la dixième, j'arrête ! »

La nouvelle chaîne internet a diffusé les deux meilleures heures de course et a aussi offert une plus grande lisibilité de la discipline. Toujours au plus près des forçats du bitume.

Sourires de mise, grimaces improbables de rigueur, l'effort aidant, la course a fait son œuvre sur cette 8^{ème} édition.

« La qualité de l'organisation s'est renforcée au fil des ans et cette pérennisation tend à mettre en avant

notre sérieux », explique Stéphane Garcia.

Et le président du Team Sport Évolution de lancer une info pas si anodine. Une accélération verbale qui vous laisse sur place...

Claquage garanti pour les chefs de secteur, Aurore Métivier, sa secrétaire et trésorière et Étienne Charbeau !

« Je vais poursuivre au moins jusqu'à la dixième, la date anniversaire. Une seule certitude se fait jour, je ne continuerai pas 20 ans de plus », lance Stéphane Garcia dans un éclat de rires.

Je suis organisateur depuis 1998, le promotionnel qui avant réuni 500 spécialistes est bien loin ».

#savethedate ...

Et pourquoi pas passer de l'autre côté de la barrière pour les 10 ans ?

« C'est une belle idée. Je n'y avais pas pensé. Elle pourrait faire son chemin. C'est vrai, pourquoi pas ? » Quand la passion vous dévore...



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



CASQUE
ekoï
KOÏNA

-35%
AVEC LE CODE*
TRIMAX35

195 € TTC 300 € TTC

*OFFRE VALABLE JUSQU'AU 30 SEPTEMBRE 2018



PLUS X AWARD 2018



ekoï

PARTENAIRE CASQUE OFFICIEL
PATRICK LANGE



LIVRAISON OFFERTE
DÈS 29€



PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 FOIS
SANS FRAIS



SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM



SATISFAIT OU REMBOURSÉ
OU ÉCHANGE



RETOUR GRATUIT
(HORS SOLDÉS)

Audiencia La Baule



**QUAND LES ÉTUDIANTS
S'IMPOSENT DE MAIN
DE MAÎTRE**

**AUDIENCIA
LA BAULE**

Plus grand rassemblement sportif français organisé par des étudiants, le projet pédagogique met en avant les compétences de jeunes talents de l'école de commerce de Nantes dans l'organisation.

350 athlètes étaient sur la ligne de départ en 1988, ils sont 7 000 aujourd'hui. Vous avez dit réussite ?

L'histoire est forte. Comme gravée dans la pierre, celle posée pour la première fois en 1988 par son fondateur, Luc Chatellier qui avait alors emmené 350 athlètes dans son aventure.

Un projet qui depuis n'a eu de cesse de fédérer, de faire parler, d'interpeller. Le Triathlon Sup de Co-Nantes devenu bien plus tard, le Triathlon Audencia-La Baule a gagné le respect, la crédibilité, gages de réussite et de pérennisation. Et la 31^e édition n'a pas détonné. « Pour être viable, le projet qui avait pour objectif d'inscrire 24 étudiants dans l'organisation exigeait un fort développement », explique le Directeur de course, Hervé Delaunay.

Des étudiants du campus aux manettes, voilà une

Quand les étudiants s'imposent de main de maître



approche pédagogique innovante. Où l'art et la manière de placer la jeunesse devant ses responsabilités.

« Pour cette dernière année, le nombre de postulants s'élevait à une centaine pour 24 places. Aujourd'hui, la demande est plus que conséquente. Nous recrutons chaque année 400 bénévoles, étudiants de 1^{ère} année, et parmi eux une bonne centaine va postuler et peut prétendre intégrer le comité d'organisation », poursuit l'intéressé.

Une année de travail, d'engagement sur les volets de la communication devenue incontournable, de la comptabilité... Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 1 200 inscrits sur le format S en 25 minutes. Les partenaires au rendez-vous ? 800 équipes, elles aussi enregistrées en moins d'une demi-heure. Du sérieux, du très sérieux.

Le regard tourné vers la Chine

« Le Triathlon Audencia La Baule est devenu le rendez-vous du team building. Les entreprises partenaires partagent les valeurs de convivialité et de dépassement de soi que nous défendons depuis les premières foulées. Les relais tissent le socle de notre manifestation », se félicite Hervé. Un état d'esprit, celui aussi, en filigrane, de l'ouverture vers le grand public, qui a sa part dans la démocratisation du triathlon. Là encore, la fréquentation livre sa vérité. Deux Tri-relais ont réuni 1 500 équipes où le cadre côtoie la secrétaire, où l'ouvrier encourage le chef d'équipe. Tous unis dans une même souffrance, une même émotion, une même joie, parfois une même déception. Avec 7 000 mordus, le ciel est bleu.

Et pourtant...

“ Plus de 100 étudiants ont postulé pour intégrer le comité d'organisation pour 24 places ”



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS P.CHARLIER - JACVAN
©ACTIV'IMAGES





« Après la création du format M dans le tri-relais ou encore le retour du Grand Prix FFTri dont nous accueillons la finale jusqu'en 2011, l'heure de s'endormir sur nos lauriers n'est pas encore venue, prévient l'organisateur, visiblement pas rassasié à l'image du Directeur Général Christophe Germain, un triathlète passionné. Comme porté par un même bras l'Institution rêve en grand et voit loin.

« Voir notre projet se développer en Asie et en Chine en particulier reste le signe fort d'une réelle ambition. Un campus Audencia existe déjà à Shenzhen, au sud-est. Travailler en osmose avec des étudiants du pays et échanger nos compétences seraient sans doute une avancée remarquable. Néanmoins, des discussions non avancées ont eu lieu. Nous en sommes encore à l'état embryonnaire », sourit Hervé Delaunay.

Du passé au présent, le pas est vite franchi. Retour immédiat sur le 31ème Opus... brutal, sans concession. « Cette édition était une véritable lutte face aux éléments. Une année frustrante où se mêlent la fierté d'avoir relevé le défi de mener à leur terme huit courses sur dix dans la difficulté et la déception de l'annulation du duathlon ».

Sur ce dernier point, la déception d'Hervé Delaunay prend les traits de la colère, à peine feinte. « Je n'occulte pas le volet sécuritaire. Il nous appartient de veiller à l'intégrité physique de chaque participant. C'était une sage décision (* décision règlementaire fédérale suite à l'annulation de la partie natation). Pour autant, je crois que dans la vitesse ou celle-ci a été entérinée, certains ont aussi affiché la volonté de ne pas courir et ont influé sur ce choix. Les choses nous ont un peu échappé. C'est vraiment dommage car il n'y avait pas unanimité ».

La déception des étudiants n'auront rien changé... vraiment ?

« Les athlètes Vincent Luis et Pierre Le Corre, champion d'Europe en individuels et en relais mixte, dont je salue l'initiative, ont proposé une course exhibition, en relais, histoire de gommer cette grande frustration. C'était un beau geste », conclut Hervé Delaunay.

La fête pas totalement gâchée, le Triathlon Audencia - La Baule, ses bénévoles et ses étudiants, ont prouvé, une fois encore, qu'ils avaient de la ressource.



cervélo



*PERSONAL.
BEST.*

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

2013 Ironman Canada Champion:
Trevor Wurtele



Le record pour
Kovacic, Van Vlerken
conserve son titre

CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM

Le Slovène Jaroslav Kovacic a remporté la victoire sur le Challenge Almere-Amsterdam en battant Cameron Wurf (AUS). Il s'est, en outre, adjugé le record de course, qui était de 7h57'46 depuis 1999 (détenue par Jan van Marel) !!! Finalement, Kovacic a terminé dans un temps incroyable de 7:55:43.

La victoire féminine a été une nouvelle fois remportée par Yvonne van Vlerken. Elle a conservé son titre de l'année dernière et a terminé après 9:00:01 avec une grande avance sur ses rivales du jour.

La course masculine a bien commencé pour Kovacic. Aux côtés du Néerlandais Evert Scheltinga, il sortait de l'eau après 50:07. Ils ont été suivis par un groupe comprenant Cameron Wurf, Marc Unger, Diederik Scheltinga et Tjardo Visser en un peu plus de 3 minutes.

Cependant, Kovacic se concentrait sur sa « *propre performance et je savais que je pouvais bien courir. C'était tout ce que je pensais. J'ai dû remporter la victoire en courant vite* ».

Tandis que Kovacic a parcouru les 60 premiers kilomètres de la piste cyclable avec Scheltinga, c'est le Néerlandais qui est parti à ce moment-là.

Pendant ce temps, Wurf a entamé un très bon parcours à vélo et a réussi à rattraper rapidement son retard de trois minutes.

Après 110 kilomètres, l'Australien a pris la tête.

Challenge Almere Amsterdam

Le record pour Kovacic
Van Vlerken conserve son titre



“

Les gens attendent toujours
de vous la victoire et la
performance...



PAR ORGANISATION
PHOTOS ORGANISATION





« J'ai eu de la chance d'être dans un groupe sympa en nageant » expliquait Wurf. « J'ai tout donné sur le parcours vélo, juste pour me donner une position pour gagner. J'étais vidé pendant la dernière partie de la course. La foule était incroyable ici. C'est vraiment une grande course ».

Wurf était en tête pendant longtemps, même pendant le marathon, à environ 8 kilomètres de l'arrivée, il a été dépassé par Kovacic. « Puis je savais que c'était fini. Je ne pouvais pas suivre. Mais c'était une course d'entraînement pour moi, alors je suis très satisfait ».

Lorsque Kovacic dépassait Wurf, il

savait déjà qu'il gagnerait. « C'était ma meilleure course. Je savais que c'était possible. Les kilomètres sont passés avec une fin heureuse ».

Kovacic a finalement terminé en 7:55:43. Cameron Wurf finit deuxième en 8:00:55. Le Danois Kristian Høgenhaug prend la troisième place en 8:03:31.

Course des femmes

Yvonne van Vlerken a remporté la victoire chez les femmes. Elle a terminé son 42e longue distance, c'était sa seizième victoire, montrant une fois de plus sa puissance. Après 9:00:01

d'effort, elle a franchi la ligne d'arrivée. « Je suis très heureuse. Les gens attendent toujours de vous la victoire et la performance mais vous devez toujours y arriver. Je suis très contente car, bien sûr, cela devient de plus en plus difficile avec toutes ces jeunes filles. C'est génial d'avoir pu gérer une course aussi forte ».

Van Vlerken est sorti de l'eau avec Els Visser. Debbie Greig avait pris les devants après 57:59. Cependant, Van Vlerken et Visser l'ont rattrapée rapidement et c'est ensuite Van Vlerken qui a montré son ambition, en solo.

Un grand jour pour Van Vlerken, qui remporte la course devant Visser (9:16:29) et l'Allemande Lina-Kristin Schink (9:17:46).



Plus de 550 athlètes étaient au départ de cette édition longue distance. Près de 1500 athlètes étaient alignés sur la distance half. Au total, près de 4 000 triathlètes ont participé à l'une des courses proposée sur le Challenge Almere-Amsterdam tout au long du week-end.



CHALLENGE SALOU *we are triathlon!*



SWIM 1.9K



BIKE 90K



RUN 21K

05-07 APRIL 2019

EUROPEAN SEASON OPENER!

www.challengesalou.com







Programmée dans le Canton des Grisons dès 2019

PERSKINDOL SWISS EPIC

PHOTOS ORGANISATION



Envie de nouvelles sensations ? Besoin d'évasion ? passionné de sport extrême ? Et si vous participez à la célèbre course de VTT : la Swiss Epic. Une compétition qui réunit chaque année des amoureux du VTT et de la nature par équipe de 2 sur une durée de 5 jours. Au programme cette année, 331 km pour 12500m de dénivelé positif. Cette course est l'étape européenne permettant de se qualifier pour la très célèbre Absa Cap Epic qui se déroule en Afrique du Sud en mars (8 jours d'étapes, 650 km et 15 000 m de dénivelé).

Si l'étape de cette année s'est terminé il y a quelques semaines en sacrant le duo suisse Mathias Strinemann et Andi Frischknecht en 16h56'25, cette course proposera un tout nouveau décor pour 2019. L'occasion de se lancer ?

2019 marque un nouveau chapitre pour l'histoire du Perskindol Swiss Epic. Les passionnés de vélo de montagne verront un tout nouveau parcours et de nouvelles étapes sur les sentiers de Graubünden dans le sud-est de la Suisse et cela pour les 5 prochaines années.

Le canton des Grisons (ou Graubünden), en Suisse orientale, est connu pour ses magnifiques paysages alpins et ses sports d'hiver. Saint-Moritz, une station de ski haut de gamme qui a accueilli les Jeux olympiques d'hiver en 1928 et 1948, offre des pistes de ski, une patinoire en plein air et un tremplin de saut à ski. La commune de Davos, où a lieu chaque année le Forum économique mondial, est également prisée pour le ski et la randonnée. On trouve dans la vallée de l'Engadine des maisons traditionnelles blanches et ornées de sgraffites.

Crée en 2014, la course aux intrépides participants se déroule chaque année et propose un nouveau parcours à chaque édition. Les créateurs des parcours continuent de travailler pour délivrer l'ultime expérience de vélo de montagne. Graubünden offre exactement ce qu'ils souhaitent offrir avec un réseau de sentiers excitants.

Avec des cyclistes de 45 nationalités différentes, le Perskindol Swiss Epic a accueilli près de 2000 amateurs et a récompensé des professionnels, incluant des médaillés olympiques et des champions du monde ainsi que des vainqueurs de l'Absa Cape Epic. Le manager du Perskindol Swiss Epic, Felix Eichenberger, est impatient de montrer les atouts de la ville de Graubünden en 2019.



« Chaque année, nous avons l'ambition de créer un parcours extraordinaire et unique et de proposer un défi sur 5 jours d'étapes dans les montagnes sur des sentiers aux vues spectaculaires sur les Alpes Suisse.

Merci au Valais de nous avoir accueilli les 5 dernières années, nous sommes heureux d'explorer de nouveaux parcours dans la région du Canton des Grisons pour les 5 prochaines années. »

Avec 5 jours d'étapes et 350km de sentiers, l'édition 2019 visitent les villes de Davos, St Moritz et Lenzerheide (ville d'accueil du Championnat du Monde UCI 2018) Faisant partie de la Série Epic, des

courses à étapes de qualité, le Perskindol Swiss Epic représente l'étape européenne où les athlètes peuvent se qualifier pour l'Absa Cape Epic (considérée comme la course de vélo de montagne la plus prestigieuse au monde).

Le cofondateur de Perskindol Swiss Epic et légende du vélo de montagne, Thomas Frischknecht, a vu de nombreux sentiers dans sa longue carrière. « De mes jours en tant que professionnel à aujourd'hui, Graubünden a toujours été ma région favorite dans les Alpes. Le vaste réseau de sentier est génial ! ».

“

Davos, Saint Moritz et Lenzerheide comme nouveaux terrains de jeu.

Reto Bransch, CEO de la région Graubünden, ajoute « qu'à Graubünden, nous disons que nous avons construit pendant des siècles un tracé de près de 17000 km de chemins. Cela ne s'est évidemment pas fait du jour au lendemain ! Ils sont ouverts à tous, ce qui est une bonne nouvelle pour les cyclistes et pour les créateurs de la Perskindol Swiss Epic. Nous sommes heureux d'accueillir la plus grande course à étape de vélo de montagne d'Europe. »

Les inscriptions pour le Swiss Epic 2019 ont ouvert depuis le 1^{er} octobre.





TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR

JEANNE COLLONGE





STEP BY STEP ! **PAS À PAS !**

JEANNE COLLONGE



PAR JEANNE COLLONGE PHOTOS JAMESMITCHELL-ACTIVIMAGES



Il y a quelques mois, je faisais à peine 45 minutes de home-trainer, je nageais 3km et je ne courais pas, et aujourd'hui, j'ai déjà fait 2 half! Gérardmer et Nice, des courses que je n'oublierai pas...

Lorsque j'ai su qu'il y aurait un Ironman 70.3 à Nice, j'ai calculé et j'ai réalisé que je ne pourrais peut-être pas le faire, seulement 5 mois après la naissance de Louise. Je n'imaginais pas que ça irait si vite pour retrouver la forme et me sentir prête à faire une course ! J'ai commencé par Gérardmer, où j'ai été déçue de mon vélo mais heureuse de ma course à pied, et où j'ai surtout appris qu'il fallait être patiente et construire par étape. Le plus fort dans cette course, c'était de voir Louise au début de la course à pied: elle m'a transportée !!! Pour le résultat, 3ème, c'était déjà une belle étape seulement 5 mois après la naissance de ma fille.

À Nice, je me suis surprise à nager avec le groupe de tête. J'étais heureuse de voir que tous mes efforts en nat depuis des mois payaient enfin. Puis en vélo, même si je n'étais pas dans le rythme tout de suite et que j'ai perdu énormément de temps dans les descentes, j'ai pris un plaisir fou à monter le col de Vence et à me retrouver en tête de la course.

C'étaient des sensations que je n'avais pas eu depuis longtemps! Et que j'espère avoir à nouveau... Je n'ai pas pu m'exprimer comme à Gérardmer en course à pied, malheureusement (sinon ça aurait presque été la course parfaite!), à cause d'ampoules sous les pieds et de problèmes gastriques. J'étais un peu frustrée, mais en retrouvant ma fille à l'arrivée, j'ai ressenti une émotion très intense. Une plénitude... celle qui confirme que quoi qu'il arrive, le plus important est toujours à l'arrivée.

Suite des événements à Lanzarote et en Sardaigne !





OBJECTIF :
RÉGÉNÉRATION
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



Après une longue saison de triathlon, la fatigue et la lassitude peuvent avoir tendance à s'installer au début de l'automne. L'envie de s'entraîner diminue. C'est le signe qu'il est temps de se régénérer...

L'objectif principal de la période de régénération est de « recharger les batteries » en vue de la saison prochaine. Sous cette expression se cache en fait une réalité beaucoup plus complexe. En effet, après des mois et des mois d'entraînement et de compétition, le corps est fatigué, le mental émoussé... Ajoutez à cela, la rentrée et le changement de saison, et vous avez un cocktail détonnant qui pourrait faire sombrer dans le surmenage n'importe quel triathlète !

Qu'est-ce que la phase de régénération ?

La phase de régénération automnale doit être respectée en respect du principe fondamental d'alternance entre les phases d'entraînement et la récupération. Ce principe méthodologique vise à favoriser la progression du sportif, mais aussi et surtout à éviter les états de surentraînement. Dans une logique annuelle d'entraînement, la phase de régénération automnale permet d'assimiler la charge d'entraînement effectuée au cours de la saison écoulée et de préparer la saison à venir.

Sur le plan physiologique, l'objectif de la phase de régénération est de permettre à l'organisme de récupérer, a fortiori si l'état de fatigue est prononcé. Dans un tel cas de figure, la récupération se traduira sur le plan hormonal (retour à la normal du rapport testostérone/cortisol), sur le plan neuro-végétatif (retour à une fréquence cardiaque de repos basse), et sur le plan musculaire (diminution des douleurs musculaires ou de la sensation de jambes lourdes...).

Sur le plan psychologique, la phase de régénération permet de mettre de côté le vélo pendant quelques temps ce qui permet de se consacrer à d'autres pôles d'activités (famille, travail, loisirs non-sportifs...etc).

En pratique...

3 options sont envisageables selon le niveau de fatigue :

- Régénération profonde : Vous vous êtes beaucoup entraîné au cours des derniers mois (plus de 4 fois par semaine en moyenne) et vous avez participé à de nombreuses épreuves, vous avez même peut être terminé un LD type Ironman.

Vous ressentez actuellement de la fatigue et une certaine lassitude à l'égard de l'entraînement. Pour éviter le surmenage, ou même le surentraînement ... et bien rebondir sur la préparation de la saison 2019, une coupure complète de 2 semaines sans sport est fortement recommandée. A l'issue de cette coupure il sera possible de reprendre très progressivement avec le programme de préparation physique générale suivant.

SEMAINE	THÈME
1	Repos
2	Repos
3	1 séance de Gainage 1 natation 30min 1 footing ou marche rapide 30 minutes 1 balade en vélo ou VTT (1h)
4	2 séances de Gainage 2 séances de natation de 30min 1 footing ou marche rapide 30 minutes 1 balade en vélo ou VTT (1h30)

- Régénération moyenne : Vous vous êtes entraîné en moyenne 2 à 4 fois par semaine et vous avez pris le départ de quelques compétitions au cours des derniers mois.

Vous n'êtes pas spécialement fatigué sur le plan physique ou psychologique

en ce début d'automne. Une coupure complète de 7 à 10 jours sans sport vous permettra de bien vous régénérer pour ensuite reprendre très progressivement avec un programme de préparation physique générale suivant.

SEMAINE	THÈME
1	Repos
2	Repos en début de semaine Reprise en fin de semaine avec une balade en vélo ou VTT (1h) 1 séance de Gainage
3	1 séance de Gainage 1 natation 30min 1 footing ou marche rapide 30 minutes 1 balade en vélo ou VTT (1h30)
4	2 séances de Gainage 1 natation 30min 1 footing ou marche rapide 30 minutes 1 balade en vélo ou VTT (2h)





- Régénération légère : Vous n'avez pas eu un entraînement très poussé en 2018, en moyenne une à deux fois par semaine. Vous avez actuellement un bon tonus et vous êtes encore motivé pour vous entraîner malgré le retour progressif du froid et la diminution de l'ensoleillement. Comme

vous êtes peu entraîné, l'observation d'une coupure longue risque d'être plus néfaste que bénéfique sur le plan de la condition physique. Observez donc une micro-coupure en début de cycle et enchaînez sur le programme de préparation physique générale suivant.

SEMAINE	THÈME
1	Repos en début de semaine (4jours) Reprise en fin de semaine avec une balade en vélo ou VTT (1h) 1 séance de Gainage 1 natation 30min
2	2 séances de Gainage 1 natation 30min 1 footing ou marche rapide 30 minutes 1 balade en vélo ou VTT (1h30)
3	2 séances de Gainage 2 séances de natation 30min 2 footing 30-45 minutes 1 balade en vélo ou VTT (2h)
4	2 séances de Gainage 2 natation 30min 2 footing 30-45 minutes 1 balades en vélo ou VTT (2h)

Suivi médical et para-médical :

Dans une logique de prévention, profitez de cette période de relâche pour faire la « maintenance » : visite chez votre médecin du sport, visite le cardiologue, chez ou dentiste ou encore chez l'ostéopathe.

Ces visites sont loin d'être inutile : elles vous permettront d'optimiser votre capital santé et de profiter encore longtemps de votre vélo !



L'expert vous répond :

« J'ai 63 ans et j'ai l'impression qu'il ne faut pas que j'arrête l'entraînement trop longtemps à l'intersaison sous peine de rapidement perdre mes acquis. Que recommandez-vous ? »

Effectivement, plus on avance en âge, plus les acquis disparaissent rapidement lorsque l'on arrête de s'entraîner. C'est pourquoi passé 50 ans, il vaut mieux observer des micro-coupures de 4 à 5 jours à intervalles réguliers, plutôt que de couper pendant une longue période. Continuez donc à vous entraîner et soyez à l'écoute de votre corps ! Dès que vous ressentez une fatigue importante au niveau périphérique (musculaire) ou plus générale, alors faites un petit break de 4-5 jours.

« Peut-on pratiquer d'autres sports pendant l'intersaison ? »

L'intersaison est le moment idéal pour faire un break avec les activités spécifiques au tri (natation, vélo, course à pied). N'hésitez donc à profiter de cette période pour faire du sport en famille ou entre amis sur des activités peut habituelle pour vous (VTT, roller, canoë, aviron, surf, tennis, golf ...). Tout est permis ! Cela vous permettra de vous entretenir tout en rompant avec la monotonie de l'entraînement triathlon classique.

LES COURSES A VENIR



Rendez-vous de ...

OCTOBRE

NOVEMBRE

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.sardinesitustriathlon.com

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

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

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 VEYRIER-DU-LAC (71) D'ANNECY / www.salagou.com

14 octobre 2018

LUNÉVILLE (54) : AQUATHLON ET CHALLENGE / www.aquathlon-luneville.com

SAINT-PRIEST (69) : TRIATHLON / [fredericjournal.com](http://www.fredericjournal.com)

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

COUTRAS (33) : TRIATHLON



) : RAID NATURE 46 /

comitedegironde.tri@gmail.com

www.digestscience.com/fr/

4) : GRAVITY RACE LAC
www.gravity-race.com/lac-du-

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

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

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

QUATHLON DE LUNÉVILLE
COMBINÉ DUATHLON/
lesducsdeluneville.fr

BIKE & RUN DE SAINT-
net@orange.fr

UN & BIKE PECHABOU /
abou.fr

TROPHÉE D'AUTOMNE /

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) : TRIATHLON DE BANDOL LD
2018 / triathlondebandol@gmail.com

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

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

20 octobre 2018

BOULOGNE-SUR-MER (62) : 13E BIKE AND
RUN DE BOULOGNE-SUR-MER / www.facebook.com/bikerunboulagne

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

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



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

ROUE 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!





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

1^{er} novembre 2018

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

AQUATHLON DE RILLIEUX-LA-PAPE (69) : www.aquathlon.tricclair.com

BIKE & RUN MONTLUÇON (03) : montlucon.triathlon@gmail.com

RUN AND BIKE DE LA SAINT-VALENTIN DE GUILHERAND-GRANGES (07) : ggtriathlo@gmail.com

BIKE & RUN À LA POMMERAIE SIGOLSHEIM (68) : www.sporkrono.fr

2E BIKE AND RUN DES 3 CHÂTEAUX EGUISHHEIM (68) : www.sporkrono.fr

BIKE AND RUN DE LA MINIÈRE GUYANCOURT (78) : www.triathlon-sqv.fr



www.trail-duathlon.fr

2E CROSS DUATHLON DE RIVA BELLA ANTISANTI (20) :
www.corse-chrono.fr

18 novembre 2018

RUN & BIKE DE BEAUVAIS (60) : www.beauvais-triathlon.onlinetri.com

BIKE AND RUN DE MESSEIN (54) : www.nmt54.fr

BIKE & RUN CLL ARMENTIÈRES (59) : sissou_1982@hotmail.com

24 novembre 2018

TRIATHLON CHAMPIONNAT M DE LA VILLE DES ABYMES
(971) : ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

25 novembre 2018

10E BIKE&RUN DE PALAISEAU-POLYTECHNIQUE
(91) : www.bike-and-run-palaiseau-2018.onsinscrit.com

BIKE AND RUN DE SAINT-DIZIER (52) : cosdtriathlon@hotmail.com

BIKE AND RUN DE WASQUEHAL (59) : tupuna973@gmail.com

8E RUN&BIKE DE SAINT-QUENTIN (02) : info@pastel-triathlon-saint-quentin.com

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

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

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

Retrouvez l'histoire complète sur fr.true-endurance.com

S Y N A P S E



TRUE ENDURANCE MACHINERY

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



cannondale

RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN
MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°26



COURSES

Otillo World championship
Otillo 1000 lacs

L'intérêt de L'entraînement croisé

Photo Pierre MANGEZ

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

MONDIAUX





UNE PLUIE DE RECORDS SOUS UN SOLEIL D'EXCEPTION

MONDIAUX ÖTILLÖ 2018

PHOTOS JAKOB EDHOLM ET PIERRE MANGEZ / ÖTILLÖ



Les meilleures équipes participant à la 13e édition du Championnat du Monde ÖTILLÖ Swimrun, l'une des courses les plus difficiles au monde ont franchi cette année un nouveau cap. Les conditions étaient idéales pour aller chercher un record sur le parcours de 75 km de long dans l'archipel de Stockholm, mais personne ne s'attendait à ce que les records de chaque catégorie hommes, femmes et mixtes soient ainsi explosés !

Avec de nombreuses équipes en lice, il était impossible de prévoir qui remporterait l'édition 2018 du Championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun. Et d'ailleurs, tant dans les catégories masculine et féminine, les équipes sont restées au coude à coude pendant la majeure partie du parcours. Seules quelques secondes séparaient les trois meilleures équipes masculines pendant des heures, jusqu'à ce que Fredrik Axegård et Alex Flores (SWE) réussissent à se démarquer et à établir un nouveau record en tant qu'équipe la plus rapide du circuit avec 7 heures, 39 minutes et 25 secondes soit 19 minutes de mieux que le record de l'année dernière !

« Nous ne pouvions même pas imaginer, dans nos rêves les plus fous, finir aussi vite ! Vous ne savez pas vraiment ce que font les autres équipes, il suffit de continuer, même si cela est pénible et même si vous avez les pires crampes. Nous avons décidé de ne laisser personne partir. Nous avons visé les 8 heures et un podium, mais c'est tout simplement incroyable ! », commentait l'équipe Axegård et Flores après avoir franchi la ligne d'arrivée.



Le duo invaincu Annika Ericsson et Kristin Larsson (SWE) ont eu une lutte acharnée contre la deuxième équipe féminine Fanny Danckwardt et Desirée Andersson (SWE), qui ont mené une grande partie du parcours, mais ont finalement terminé 3,49 minutes après le duo gagnant du jour.

«Les conditions d'aujourd'hui étaient tout simplement parfaites, de l'eau chaude et pas de vent. Nous avons été en mesure de courir correctement sans être raide et avoir froid comme les années précédentes.

Nous avons également rencontré une compétition très difficile cette année,

“

Les conditions d'aujourd'hui étaient tout simplement parfaites, de l'eau chaude et pas de vent.

nous avons donc continué à pousser», a déclaré Kristin Larsson à l'arrivée à Utö après la troisième médaille d'or du championnat du monde par équipe et un temps record dans la catégorie féminine.

Dans la catégorie mixte, Martin Flinta (SWE) et Helena Erbenova Karaskova (CZE) ont pris une confortable avance sur la deuxième équipe mixte, mais

ont couru avec les dix meilleures équipes masculines et ont terminé 8ème au général avec un temps impressionnant de 8:16:15. 33 minutes plus vite que toute autre équipe mixte à ÖTILLÖ. Flinta et Erbenova Karaskova ont été imbattables dans la catégorie mixte toute l'année lors de la série mondiale. Ils portent toujours le dossard doré et s'ils gagnent à ÖTILLÖ 1000 Lakes à la fin du mois de septembre, ils gagneront 33 000 € (après six victoires consécutives à la série mondiale de l'ÖTILLÖ).



A noter que le premier duo français composé de Nicolas Remires et Guillaume Heneman termine à la 9e position du classement scratch en 8h18'17.



Lors de la 13ème édition d'ÖTILLÖ, 159 équipes de 25 pays se sont affrontées sur un parcours de 75 km, avec 65 km de course sur sentier et 10 km de nage en eau libre entre 24 îles de l'archipel de Stockholm.

Le magnifique archipel de Stockholm comprend plus de 24 000 îles. Les concurrents du championnat du monde d'ÖTILLÖ Swimrun courent et nagent dans la mer Baltique, traversant certaines des plus belles parties de l'archipel, de la Mecque de la voile de Sandhamn à «l'île de l'amour», Utö.

Ils rencontrent des maisons d'été et des îles inhabitées, ils courent sur des rochers glissants, des sentiers fores-



tiers magnifiques et nagent avec les courants.

La course avec les éléments de la nature est unique. ÖTILLÖ est long et douloureux. En tant que compétiteur, vous devez être bien préparé, faire preuve de sagesse avec votre coéquipier pour exceller et trouver un rythme qui vous mènera jusqu'à la ligne d'arrivée, rendant les coupures avant la tombée de la nuit.



Nous ne pouvions pas espérer, même dans nos rêves les plus fous, finir aussi vite !

ÖTILLÖ SERIES

1000 LACS



**Le Golden Bib
remporté pour
la 1^{re} fois !**

1000 LACS

Cette course restera dans les annales. Pour la première fois, une équipe remporte six courses ÖTILLÖ consécutives et remporte le très convoité GOLDEN BIB avec son jackpot de 33 000 € à la clé.

L'équipe Thule Crew a réalisé ce très difficile exploit dans la catégorie mixte et s'est en outre, octroyé la 4^e place au scratch quelques semaines seulement après avoir remporté la couronne mondiale lors de la finale.

L'épreuve ÖTILLÖ 1000 Lakes était le sixième week-end des World Series ÖTILLÖ Swimrun et également le premier rendez-vous qualificatif pour le championnat du monde 2019 ÖTILLÖ Swimrun.

Cette 3^{ème} édition de la course au Mecklenburger Seenplatte, juste au nord de Berlin en Allemagne, se déroule dans un lieu étonnant que peu d'étrangers connaissent.

La région compte plus de 3 000 lacs d'eau douce avec une eau limpide. Ces lacs se trouvent dans un paysage

Le Golden Bib remporté !



de belles forêts de hêtres qui commencent à changer de couleur à la fin du mois de septembre.

Team SportOffice (SWE), les actuels champions du monde Alex Flores & Fredrik Axegård ont réussi à se démarquer et à remporter la course générale en 4:24:08. 1 minute d'avance sur les nouveaux Mohicans - Knut Badshaug (NOR) et Carson Christen (USA).

Toutefois, la performance des autres concurrents a été quelque peu éclipsée par les champions du monde mixtes, Martin Flinta (SWE) et Helena Karaskova Erbenova (CZE). Ils ont remporté la victoire en mixte, se classent 4e et surtout sont les premiers gagnants du BIB GOLDEN et de la somme de 33 000 € récompensant les équipes remportant la victoire 6 fois de manière consécutive.

La première équipe féminine Head swimming/ Garmin - Helen Maalinn (EST) et Helena Sivertsson (SWE) ont après 4:48:32 soit 21 minutes d'avance sur le team Head - Nina Ellmark (GER) et Lena Trillelv (SWE)

« Cette saison a été si difficile. Elena et moi avons fait de superbes performances à chaque course, mais la pression n'a fait que grandir. Nous sommes très heureux d'avoir remporté le GOLDEN BIB après six très bonnes victoires », a déclaré le très heureux Martin Flinta (SWE) après avoir remporté sa sixième course d'affilée dans la catégorie mixte avec Elena Erbanova Karaskova (CZE), équipier de l'équipe Thule.

Le parcours ÖTILLÖ Swimrun 1000 Lakes se compose de 42 km, dont 34 km en cours et 8 km en natation.

La course est difficile et rapide. Chacune des 12 sections est presque plate sur des pistes traversant de magnifiques forêts de hêtres. Les 10 sections de nages se déroulent dans de beaux lacs propres où il y a très peu de vagues ou de vent.

Cette combinaison permet un parcours très rapide, le rendant très difficile car il n'y a jamais de temps mort.

ÖTILLÖ SERIES



PHOTOS : PIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ 1000 LAKES

Le parcours est linéaire avec un départ dans la belle ville de Wesenberg et l'arrivée dans la ville de Rheinsberg, au sud.

Avec une température de l'eau comprise entre 14 et 16 degrés, les conditions étaient idéales malgré la fraîcheur matinale. Les forêts de hêtres font de ce parcours une expérience magique. C'est une expérience unique et originale que de nombreuses équipes souhaitent revivre année après année.

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

115 équipes de deux provenant de 23 pays différents se sont rendues dans la région des 1000 lacs pour participer au 1000 lacs ÖTILLÖ,

première épreuve de qualification pour le championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun 2019 dans l'archipel suédois.

La veille de la course, deux courses plus courtes et plus accessibles ont été organisées, l'ÖTILLÖ Sprint et l'ÖTILLÖ Experience, offrant les mêmes saveurs que la course plus longue, plus difficile, mais dans un format plus petit.



PHOTOS : PIERRE MANGEZ/ÖTILLÖ 1000 LAKES

THE ORIGINAL SWIMRUN BASE SHORTY

HEAD



COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE ET CONFORTABLE

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





L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ **(CROSS-TRAINING) EN** **SWIMRUN** **CONSEIL DE PRO**



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



Le swimrun est un sport d'endurance de pleine nature engendrant des demandes spécifiques dans divers domaines : physiologique, psychologique et technico-tactique. L'entraînement enchaîné swimrun est atypique, très efficace mais souvent difficile à mettre en place à cause des conditions de pratique. Il est donc courant pour le swimrunner de s'entraîner dans une discipline de manière isolée (natation ou course à pied trail) et possiblement de les enchaîner directement (courir pour aller à la piscine nager revenir de la piscine en courant) ou indirectement (nager le matin, courir le soir ou inversement). Le multi-enchaînement est pour la majorité des swimrunners compliqué à mettre en place notamment hors des saisons météo clémentes (printemps-été) et lorsque les athlètes ne vivent pas dans un lieu (ou proche) propice à cet exercice. Une importante inégalité de moyen de pratique existe. En outre, il s'agit d'une discipline d'endurance contraignante physiquement et mentalement, avec la répétition de gestes cycliques (mouvement de nage et foulée). Il est donc pertinent de réfléchir à d'autres types d'entraînements, en dehors ou en complément de la natation et de la course-trail, pour prévenir la survenue de blessure et progresser en swimrun tout au long de la saison (Voir S'entraîner en hiver au Swimrun) par l'intermédiaire d'activités sportives annexes.

Nous allons présenter la notion d'entraînement croisé (ou cross-training en anglais), ses intérêts et limites dans la progression en swimrun ; mais aussi quelles applications pratiques sont réalisables dans notre discipline.

L'entraînement croisé peut être défini comme l'utilisation de la pratique d'une discipline annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner dans son sport de prédilection. Il s'agit donc de mixer plusieurs activités au sein d'un même cycle d'entraînement (exemple : intérêt du vélo pour le travail de la course à pied longue distance). L'objectif est de rechercher des sports dont l'entraînement permet des adaptations physiologiques (musculaires, nerveuses et énergétiques) et/ou techniques, tactiques, psychologiques transférables dans la pratique du Swimrun.

C'est une manière de travailler répandue dans les sports d'endurance, et encore plus dans les disciplines de saison (ski, biathlon, trail, triathlon ...).

INTERETS DU CROSS TRAINING

Le cross-training a été l'objet de nombreuses études des sciences du sport et de leurs chercheurs. Le but étant de découvrir et de comprendre les intérêts d'un entraînement dans une discipline autre que sa spécialité. Ces recherches ont été appuyées par l'empirisme des cycles de travail de certains sportifs de haut-niveau qui utilisaient le vélo, la course ou le trail pour préparer la saison de sports d'hiver (ski de fond, alpin, biathlon ...) et même d'autres types de sport tels que le hockey sur glace, le patinage, le surf ...

L'autre indice en faveur de l'entraînement croisé est issu du terrain, avec la capacité de certains athlètes à performer dans une nouveau sport après leur retraite (Laurent Brochard du cyclisme au trail ou Laurent Jalabert du cyclisme au triathlon). A noter que le cheminement se fait généralement entre ou vers un sport d'endurance et rarement d'une pratique d'endurance vers une discipline technico-tactique.

Cela est notamment dû au fait que les principaux effets du cross-training ne prennent que peu en compte l'aspect technico-tactique.

Le premier intérêt de l'entraînement croisé est la prévention. Ce type de travail amène de la variété dans la pratique ce qui limite significativement les notions de contraintes, de monotonie et de lassitude physique et mentale réduisant alors les risques de surentraînement. La motivation est conservée et la longévité encouragée.

En effet, la possibilité de progresser en swimrun en effectuant des séances autres que nager, courir et swimrunner augmente fortement

les alternatives de contenu de travail. Varier les sollicitations à la fois physiques et mentales permet au swimrunner de réduire les contraintes sur certaines zones anatomiques fortement utilisées : genou, épaules, dos, cheville... Il est aussi possible d'user d'un sport annexe pour se renforcer (stabilité articulaire, qualité de gainage ...) en vue de performer en swimrun. C'est deux concepts composent l'aspect préventif du cross-training.

Le second intérêt réside dans les adaptations liées à l'entraînement croisé, notamment concernant les facteurs cardiovasculaires et musculaires nécessaires à la performance.

En effet, le développement de la VO2max, de la capacité aérobie et des données physiologiques de l'organisme (nombre de mitochondries, volume d'éjection systolique notamment lors d'effort en position horizontale, niveau de fréquence cardiaque, densité capillaire et leur fonctionnement) est transférable entre de nombreuses activités, (cyclisme -course à pied, step - course...). Les niveaux de seuils restent spécifiques à la discipline mais ils peuvent être influencés par le cross-training.

Il a été montré que la performance en course était optimisable par l'entraînement sur vélo, mais l'inverse n'est pas vrai notamment à cause facteur limitant musculaire à vélo qui empêche les non cyclistes d'atteindre leur haut niveau de VO2max (10-20% de moins).

D'un point de vue musculaire, la pratique de sports demandant des qualités de gainage (surf, kayak, aviron, ski de fond ...) vont impacter positivement la musculature du tronc permettant à l'athlète d'être plus «solide».

Le travail de musculation fait partie des pratiques intéressantes de cross-training notamment la force maximale, l'endurance de force, le core-training, la proprioception et la pliométrie qui améliorent significativement la performance dans les sports d'endurance par des facteurs neuromusculaires impactant notamment le coût énergétique. Le développement de la cage thoracique et des muscles respiratoires n'est pas à négliger, tout comme la hausse de la dépense énergétique permettant l'affûtage corporel du swimrunner.

Le troisième intérêt réside dans l'amélioration de la motricité générale qui participe à la fois à prévenir les blessures et à performer en swimrun.



HUUB

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA



L'entraînement croisé est donc bénéfique pour les domaines musculaires, mentaux, énergétique et moteur, à la fois pour la prévention et la performance, et cela dans la majorité des pratiques sportives notamment pour les disciplines d'endurance.

LIMITES DU CROSS TRAINING

Malgré ces avantages indéniables, le cross-training a comme tout autre type d'entraînement des inconvénients.

Tout d'abord, musculairement la pratique d'un sport provoquant une hypertrophie (même légère) de muscles non spécifiques à sa discipline peut entraîner une baisse de la performance par gain de masse corporelle. La notion de non spécificité est au centre des limites de l'entraînement croisé.

En effet, l'athlète ne va-t-il pas détériorer ou stagner d'un point de vue neuromoteur, technique et tactique ?

Chaque geste sportif nécessite une coordination fine et une répétition

gestuelle impératives pour l'efficacité et l'efficacité motrice.

Il convient donc de conserver une pratique spécifique soutenue pour travailler cette spécificité.

La gestuelle n'est pas le seul facteur spécifique étant difficile à solliciter de la même manière qu'avec sa discipline de prédilection, il y a aussi : la thermorégulation, la posture d'effort, la balance d'intensité de sollicitation musculaire-énergétique, l'utilisation du matériel, l'hydratation et la nutrition (habitudes gastriques), la prise de repère (navigation), le type de respiration, les intensités cibles spécifiques, ou encore la coopération avec un équipier.

L'usage de plus en plus courant de l'entraînement polarisé (80% d'effort à intensité modérée et 20% d'haute intensité) facilite et renforce la pratique moins spécifique du cross-training notamment pour les sports aérobies de longue durée qui utilisent des sports annexes pour augmenter les volumes d'entraînement à intensité modérée.

APPLICATIONS PRATIQUES EN SWIMRUN

Il est très courant que des athlètes de haut-niveau issus de sports différents utilisent le cross-training pour optimiser leur performance : Jenson Button (Champion du monde de Formule1) préparait ses saisons automobiles par le triathlon et Martin Fourcade (Ogre du Biathlon mondial) réalise son travail foncier en été sur divers pratiques (vélo, trail, patin roulette).

On peut s'attendre à voir se multiplier l'arrivée d'anciens spécialistes de la natation, du trail ou des sports d'enchaînement (dont le triathlon) dans les compétitions de swimrun.

D'ailleurs, il est déjà courant de voir des très bons triathlètes devenir rapidement d'excellents swimrunners (David Hauss, Cédric Fleureton ...) non seulement par la pratique de la nage en eau libre et du trail mais aussi du cyclisme.

Concernant le swimrun, les études ont démontré un bon transfert des adaptations du cyclisme, de la musculation (force maximale et pliométrie) et d'autres activités telles que le ski de fond vers la course à pied. Le transfert de la natation vers la course à pied paraît limité (amélioration de la VO2max en natation sans impact sur le tapis de course, Mc Ardle). Il est intéressant d'utiliser des disciplines comme le cyclisme ou le ski de fond pour augmenter le volume d'entraînement lors des cycles à dominance aérobie afin de limiter les risques de blessures tout en transférant les adaptations vers le swimrun. Il faut conserver les séances de nage tout au long de la saison pour conserver la gestuelle technique et aussi car le transfert d'adaptations est moins efficace (G.Millet).

La musculation (gainage, force maximale, endurance de force, proprioception) va être importante pour la prévention (limitation des contraintes) et la performance (transfert de force et économie de course). Les sports d'eau tels que le surf permettent de travailler la thermorégulation avec notamment la capacité à résister au froid, immergé sur de longue période ; ainsi que la

position horizontale et le geste de rame proche du mouvement de nage. Certaines spécificités du swimrun sont difficiles à solliciter par d'autres pratiques : la thermorégulation au chaud (avec la combinaison notamment), la navigation, la coopération, l'usage du matériel, le multi-enchaînement et la gestion de l'hydratation-alimentation (influencée par les chocs, l'eau froide, la combinaison et le changement de position).

CONSEILS SUR L'ENTRAÎNEMENT CROISÉ

- Intéressant tout au long de la saison, plus pertinent en période de récupération, d'intersaison et de travail foncier plutôt qu'en période de préparation spécifique.

- Choisir de manière réfléchie les disciplines annexes pratiquées en fonction de ses besoins, de ses préférences, de ses possibilités d'entraînement (horaires, infrastructures, climat) et de la pertinence des caractéristiques transférables vers le swimrun.

- Ne pas hésiter à diversifier sa pratique afin de conserver sa motivation et sa longévité dans le

swimrun.

- Calibrer correctement ses séances et sa récupération en cross-training car l'activité exercée peut être moins maîtrisée.

- En profiter pour progresser sur certains points faibles (gestion du froid, gainage, position horizontale, stabilité du genou et/ou de la cheville), sur sa motricité générale et étoffer son expérience.

- Partager d'autres types activités sportives avec son partenaire pour encore mieux se connaître et se comprendre lors des swimruns.

- Ne pas compter QUE sur l'entraînement croisé pour progresser; le travail spécifique reste le plus efficace et important, surtout pour les sportifs de haut niveau.

- Utiliser le cross-training lors des périodes de blessures ou de pépins physiques.

L'entraînement croisé est donc une bonne alternative de développement pour le swimrunner, notamment pour ceux dont les conditions de pratique spécifique sont limitées. Le transfert des adaptations cardiovasculaires, musculaires voire psychologiques et technico-tactiques de certaines disciplines vers le swimrun sont indéniables (même si parfois limitées). Il s'agit donc de bien choisir les activités annexes à pratiquer et de déterminer une planification et une programmation d'entraînement pertinentes à cette utilisation.

En plus de cette mise en place d'adaptations communes, l'entraînement croisé trouve son intérêt dans la prévention des blessures et le maintien de la motivation de pratique en variant les sollicitations physiques et mentales. Les risques de lassitude, de blessure et de surentraînement sont alors limités. L'entraînement croisé est donc un outil supplémentaire pour étoffer et optimiser la pratique du swimrunner dans des buts de progression, de prévention, de plaisir et de longévité.



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY



THE SWEETEST CUSHION

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