

# TRIMAX

MAGAZINE

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



## COURSES

Championnats du monde IM  
Challenge Forte Village  
Challenge Madrid  
Triathlon de Cassis

## MATOS

Dossier : les capteurs de puissance  
Le dernier Shiv by Specialized  
Test matériel

## PAROLE D'EXPERT

Faut-il supprimer le Gluten ?

## SWIMRUN

Le magazine #27  
Otillo Cannes  
Conseils de pro : débiter le swimrun

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)



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





## Edito

Bis repetita cette année aux championnats du monde IM à Hawaii. Si du côté de la course des féminines, nous n'avions que peu de doutes sur la capacité de Daniela Ryf à engranger une 4e étoile, malgré une dauphine Lucy Charles particulièrement redoutable, en revanche, chez les hommes la course semblait plus ouverte.

Alors que Frodeno était donné favori suite aux nombreux duels gagnés cette saison sur des courses très relevés, son forfait quelques semaines avant l'événement avait réenclenché la course aux pronostics. Patrick Lange était-il le meilleur candidat à sa propre succession ? La course a-t-elle été plus stratégique cette année ? Autant de questions auxquelles nous essayons de répondre dans notre article sur l'événement mondial IM de l'année. Un 40e anniversaire qui n'aura malheureusement pas porté chance aux Français.

Même si les championnats du monde a capté l'attention de bon nombre d'entre nous, nous étions également présents sur le Challenge Forte Village en Sardaigne une bonne occasion de finir la saison ou encore sur le triathlon de Cassis qui chaque année réunit un plateau de haute qualité. Et que dire de la Superleague et du hold-up réalisé par Vincent Luis ?

Retrouvez également notre dossier capteur de puissance ou notre article nutrition sur le gluten (ou plutôt le sans-gluten), nos tests et notre cahier spécial Swimrun-magazine. La saison s'achève mais ne perdons pas les bonnes habitudes, TrimaX continue de vous faire vivre le triathlon tous les mois !

Bonne lecture.



## la rédaction

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Daniela Ryf et Patrick Lange (crédit photo J.Mitchell et Jacvan)

Jacvan@activ'images, Nicolas Geay, Laurent Jalabert, Frank Bignet, Organisation Challenge Baja, superleague, Pierre Mouliérac et James Mitchell, Yann Foto et Sebastien D., Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, 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

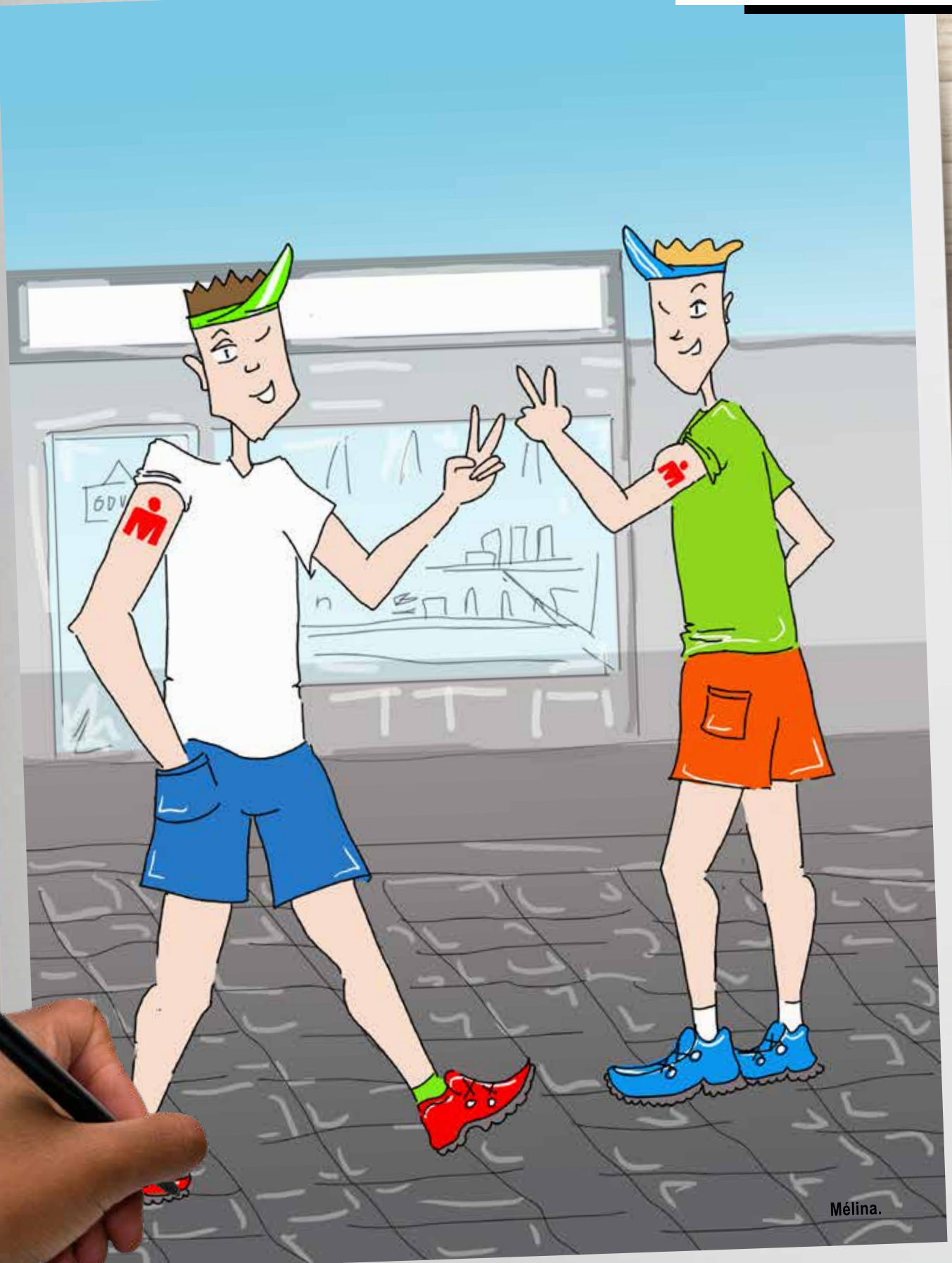
En 2018, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et crée la TEAM ŠKODA Tri. D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

Rejoignez-nous sur [welovecycling.fr](http://welovecycling.fr) pour ne rien rater du cyclisme.

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

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.  
Consommations mixtes de la gamme KODIAQ (l/100 km) : 5 à 7,1. Émissions de CO<sub>2</sub> (g/km) : 131 à 163.



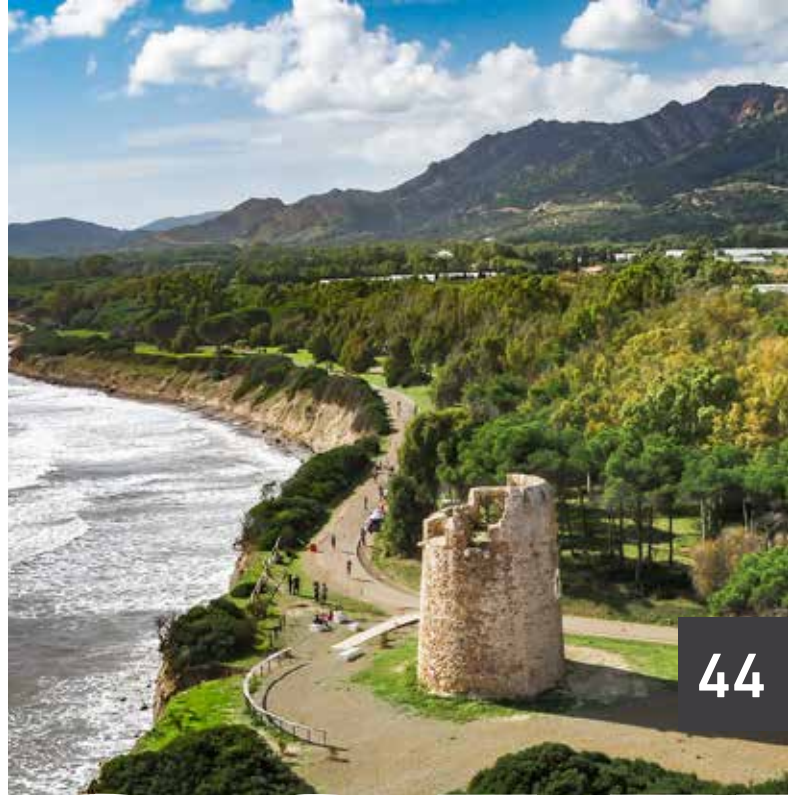


Mélina.





32



44

# SOMM

## ZOOM SUR

- 12** LA FIN DE SAISON A SONNÉ? ET SI VOUS LA PROLONGIEZ AU CHALLENGE BAJA ?
- 16** XAVIER LE FLOCH, PAPA CHAMPION...
- 20** LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT : HAWAII 2018
- 26** SUPER LEAGUE TRIATHLON
- 66** RUN BABY RUN
- 96** RENDEZ-VOUS DE ... DE NOVEMBRE ET DÉCEMBRE

## COURSES DU MOIS

- 32** IM KONA : DANIELA RYF ET PATRICK LANGE DOMINENT LA PLANÈTE TRIATHLON
- 44** CHALLENGE FORTE VILLAGE
- 50** CHALLENGE MADRID
- 54** TRIATHLON DE CASSIS : ON EN REDEMANDE !
- 60** CHRISTOPHE JOUFFRET : « LA TRI-ACADEMY COACHING, LA TECHNIQUE DE POINTE AU SERVICE DU DÉPASSEMENT DE SOI »









# CANNES

## INTERNATIONAL

## TRIATHLON

**Dimanche 21 avril 2019**

**2 km**

**107 km**

**16 km**



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES



Powered by  
**NDCA**

**«Live Your Passion»**

[www.cannes-international-triathlon.com](http://www.cannes-international-triathlon.com)





# ***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 **35.000** Like



*TrimaxMag*  
+ de **15.600** Tweets



*JT Triathlon*  
+ de **37.000** vues



*TrimaxMag*  
+ de **6.600** Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



*SwimRunMagazine*  
+ de **4.900** Like



*Swimrunmagazine*  
Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*  
Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*  
+ de **400** 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 **2.000** Like



*ActivImages*  
Nouveau **2018**



*ActivImages*  
Nouveau **2018**



*Activimages*  
+ de **680** Followers

## ***REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ***





# Challenge Forte Village Sardegna





La mer déchaînée contraste avec le calme qui règne dans le parc à vélo à une heure du départ de la course...

PHOTOS ACTIV'IMAGES







**La fin de saison a  
sonné? Et si vous la  
prolongiez au  
CHALLENGE  
BAJA ?**

Vous n'avez pas encore envie de mettre un point final à votre saison ? Vous souhaitez prolonger le plaisir et bénéficier d'une course sous des températures encore estivales ? Ne serait-il donc pas intéressant de terminer votre saison avec un événement aussi incroyable que le Challenge Baja-Ensenada au Mexique?

Que diriez-vous de reporter votre fin de saison et de vous inscrire à l'événement de triathlon de décembre ? Le Challenge Baja-Ensenada sera certainement un défi pour vous, alors pourquoi ne pas vous essayer?

“

*Vous souhaitez prolonger le plaisir et bénéficier d'une course sous des températures encore estivales ?*



# Challenge Baja

Un millier d'athlètes originaires de différents pays ont déjà coché la date du 2 décembre sur leur calendrier afin de participer à la première édition du triathlon distante half, Challenge Baja - Ensenada, la deuxième destination de Challenge Family au Mexique!

Pourquoi Ensenada? Ensenada, connue sous le nom de Cendrillon du Pacifique, est située à 65 kilomètres au sud de San Diego, en Californie. Il est connu pour sa cuisine exceptionnelle, son vin et son climat méditerranéen, ce qui en fait un excellent hôte pour les triathlètes !

La fin de l'année 2018 sera marquée par un incroyable événement Challenge Family à Ensenada, en Basse-Californie, où seront réunis des triathlètes venus notamment des États-Unis, des Pays-Bas, du Danemark, du Costa Rica et, bien sûr, du Mexique pour en nommer quelques-uns.

«L'événement Challenge Baja-Ensenada aura lieu dans une ville unique connue pour ses courses sur route comme ses événements off-road. Le Challenge Baja-Ensenada se courra dans les plus beaux quartiers d'Ensenada : une partie natation dans la marina privée de l'hôtel Coral, le vélo de 90 km sur la célèbre autoroute Rosarito Ensenada n° 1, qui comprend une petite montée à l'entrée de El



***Ensenada est connue sous le nom de Cendrillon du Pacifique***



**PAR ORGANISATION  
PHOTOS ORGANISATION**







Valle de Guadalupe, première vallée productrice de vin au Mexique, et enfin un parcours de 21,1 km au cœur de Ensenada avec la ligne d'arrivée située au Flag Plaza du Mega Mexico.

Un excellent événement pour terminer la saison dans un endroit spectaculaire avec un temps magnifique et des attractions impressionnantes. Ceux qui visitent Ensenada en Basse-Californie apprécieront tout ce qui rend cet endroit si spécial. En outre, un autre événement complètement nouveau au Mexique se tiendra le 28 avril 2019, le Challenge Cancun-Puerto Morelos, qui fera du Mexique la nouvelle destination du triathlon !

Avec les festivités, la gastronomie, le vin, les plages de sable fin, les

magnifiques océans et les margaritas, vous avez maintenant une nouvelle raison de réserver un billet pour le Mexique. Challenge Family et Challenge Mexico ont uni leurs forces pour vous proposer deux des sites les plus beaux et les plus pittoresques pour les triathlons half distance, tels que Challenge Baja-Ensenada et

Challenge Cancun- Puerto Morelos. Et n'oubliez pas d'amener votre famille. Ils méritent des vacances aussi !

Pour vous inscrire dès à présent :

au Challenge Baja-Ensenada sur [www.challenge-baja.com](http://www.challenge-baja.com)

ou au

Challenge Cancun-Puerto Morelos sur [www.challenge-cancun.com](http://www.challenge-cancun.com)

“

*un endroit  
spectaculaire avec  
un temps magnifique  
et des attractions  
impressionnantes*





x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure  
and innovation



**CHALLENGE  
FAMILY**  
wearetriathlon!

# QUALIFY NUOMI!



SPONSORED BY

**ENERGOCHEMICA**



**Race Date: June 2, 2019**

**[www.thechampionship.de](http://www.thechampionship.de)**



# TRIATHLON

n°2



*il y a 10 ans, Xavier LeFloch faisait la une de notre magazine, Quentin dans ses bras...*





# **XAVIER LE FLOCH, PAPA CHAMPION...**



PAR NICOLAS GEAY

J'aurais pu vous parler d'Hawaï, de sa pléiade de stars, sa débauche de moyens et du résultat décevant des Français. Au lieu de cela, je vais vous parler du triathlon de...la Roche Bernard, dans le Morbihan. Pas vraiment Kona, j'en conviens !

C'est là que Xavier Le Floch a remis un dossard huit ans après avoir mis fin à sa carrière internationale. Une information passée inaperçue sur la planète triathlon mais qui a cependant retenu toute mon attention.

Car, l'ancien vainqueur d'Embrun l'a fait pour ses enfants. *« Quand j'ai arrêté ma carrière, Quentin, mon fils qui a aujourd'hui 11 ans, était tout petit il ne m'a pas connu athlète de haut niveau, alors au printemps dernier je lui ai demandé s'il voulait que je refasse une course et là j'ai vu ses yeux, ça m'a donné un coup de pied au cul »* raconte, Xavier, âgé de 45 ans.

Refaire un triathlon pour voir la fierté dans les yeux de son fils et de sa fille Victoire, 6 ans. Oser reprendre un départ d'une petite course, certains diront d'une course de campagne, du sprint de la Roche Bernard lorsqu'on a fait 14<sup>ème</sup> à Hawaï, lorsqu'on a été vice-champion du monde, gagné des Ironman et Embrun; se faire regarder, scruter, accepter de prendre une valise par des petits jeunes (il a terminé 8ème mais on s'en moque !), pour partager avec ses gamins (et sa femme Céline tellement à bloc derrière lui à l'époque et aujourd'hui encore) et les rendre heureux !

Je suis peut-être trop sensible ou pas du tout objectif lorsqu'on parle de ce mec là, (dont les valeurs, l'humilité et la force de caractère m'ont toujours marqué et impressionné) mais ce retour par amour m'a beaucoup touché, oui ! A quoi sert le sport si ce n'est partager avec les gens qu'on aime ? Finalement comme Jaja à Hawaï avec ses enfants ou tous ces triathlètes anonymes qui franchissent la ligne d'arrivée avec leurs mômes et leur femme, ou leur mari...



Xavier avait connu les frissons de la compétition et du très haut niveau, jamais celui de voir ses enfants le suivre sur une course : *« Ils étaient à fond, tu te rends pas compte là de la façon dont tes enfants perçoivent leurs parents... de les voir autant t'encourager tu te rends pas compte qu'ils te regardent comme ça, les voir t'encourager ça fait chaud au cœur... »*

Et une semaine plus tard, se prenant au jeu, Xavier fait un trail de 18km à Carnoët, pas l'UTMB encore une fois mais qu'importe car sa récompense vaut tous les frissons des plus grandes courses du monde... *« J'y suis allé seul le dimanche matin et quand je suis rentré et que je leur ai dit que j'avais gagné, les petits sautaient au plafond, pour eux leur père avait gagné, ils étaient super contents ! »* Quid de la suite ? On verra, peut-être un half, qui sait ?

Et si ce retour à la « petite » compétition avait aussi servi d'exemple pour le fils de Xavier : *« Il a souvent regardé des vidéos où il m'a vu en train de gagner, alors lui, sur les petites courses il avait peur de ne pas gagner. Je l'ai aussi fait pour lui montrer qu'on ne pouvait pas toujours gagner, et pour lui montrer que ça ne tombait pas du ciel, qu'il fallait travailler et s'entraîner »* Quelques jours plus tard, Quentin termine 11e du cross de son collège et on prouve avec sa foulée légère et ample qu'il est bien le fils de son père...

Alors finalement, pourquoi vous raconter cette histoire qui n'a plus



rien à voir avec le haut niveau et le sport dont on vous parle souvent ici ou dans les autres médias ? Tout simplement parce que c'est aussi et surtout pour moi le sens du sport comme je l'aime... Un ancien champion qui revient à la compétition, pas pour l'argent, pas pour la gloire,

non, juste pour voir la fierté dans le regard de ses enfants et leur offrir la joie et le frisson de le suivre en course et de partager ça avec lui...

L'histoire simple et émouvante d'un papa qui aime ses gamins. Et inversement !



# 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

## LAURENT JALABERT







# **HAWAII 2018**

## **LA CHRONIQUE DE LAURENT JALABERT**



PAR LAURENT JALABERT PHOTO JACVAN@ACTIV'IMAGES



*C'était mon objectif de l'année.* La seule et unique course qui a rythmé ma saison de A à Z. Mon fil rouge, ma motivation, ma marche à suivre toute l'année. Grâce à cet objectif, je me suis fixé des objectifs intermédiaires pour m'aider à garder le cap pour arriver fin prêt sur cette ligne de départ tant convoitée de beaucoup de triathlètes.

*Je boucle ma valise* avec beaucoup d'excitation et d'envie. Un peu comme un enfant à l'approche de Noël. Je sais que ce que je vais vivre là-bas est unique, que je suis un privilégié parmi tant d'autres mais que nombreux sont ceux qui n'iront sûrement jamais pour y disputer la finale mondiale d'Ironman.

*Le voyage est quand même long.* Nous arrivons le samedi soir, une semaine avant le grand jour.

Les jambes sont gonflées par toutes ces heures de vol et d'attente, une sensation dont j'ai horreur. Je sais qu'il faut que je transpire pour recommencer à me sentir « bien ».

Avec le décalage, la nuit est courte. Le soleil se lève à 5h30. Idéal pour me motiver à aller nager et repérer le parcours natation.

Il fait déjà bien chaud à 9h du matin. Il y a du monde dans l'eau ! Déjà !

Chaque fois que je suis venu ici, j'ai toujours été impressionné de voir qu'il y a des gens qui nagent tout le temps, qui courent tout le temps, qui roulent tout le temps ! Je retrouve une nouvelle fois cette sensation que je pouvais avoir à l'école à l'approche d'un contrôle. Me dire que je n'en ai peut-être pas fait assez ?

*Je reste concentré sur ma course à venir.* Ma préparation est faite. Je sais que la partie course à pied va être un véritable challenge pour moi cette année du fait de mes blessures. Mais en même temps, ça restera le challenge de tout le monde tant la partie est difficile en raison de la chaleur et de l'humidité.

*2 petits kilomètres et puis s'en va.* J'ai l'impression de ne pas avancer. J'ai mis le paquet sur les entraînements natation cette année, je suis parti avec l'impression d'avoir progresser et là... mes espoirs s'envolent un peu. En même temps, je n'ai dormi que quelques heures depuis notre atterrissage, je n'ai forcément pas encore retrouvé toute ma fraîcheur. Ça ira mieux demain !

*En milieu de journée comme prévu,* la fatigue se fait sentir et pour ne pas succomber à l'envie de dormir qui me tient, nous partons sur une plage non loin du village dans l'espoir d'y voir des tortues. C'est raté pour cette fois:-)

*Le lendemain (lundi), c'est reparti pour un saut dans le grand bassin.* Une sortie longue que je m'étais planifiée. Je décide de faire 4000m.





Je sors de l'eau dépité. Ayant nagé ici deux fois en 1h15... avec tous les entraînements que j'ai fait, j'avais dans la tête d'essayer de sortir de l'eau en 1h10... Je boucle les 4000m en 1h30... Je ne comprends pas !? Même 1h15... ça ne me paraît même plus possible à réaliser ...pour être honnête, à ce moment là, clairement... *« j'ai un peu les boules »...*

Je demande à Jacky que je dois voir le lendemain pour un shooting photo s'il n'a pas une swimskin à me prêter. Peut-être que cette belle invention me sauvera la partie natation ? Je l'espère.

*Je retrouve donc Jacky* le mardi matin à EnergyLab pour une séance photo accompagné des pro Français de la team Hoka. Un super moment duquel ressortira de très belles images de nous tous.

A 9h, nous voilà partis direction le demi-tour, pour faire les 80 derniers kilomètres de ce parcours vélo. Au point d'arrêt, j'ai le grand bonheur de croiser et échanger quelques minutes avec le grand champion Alexandre Vinokourov. Il termine juste son entraînement. Il semble

content de me voir, autant que je le suis de le retrouver là. Il a l'air en forme. Il prévoit de faire un gros vélo. Nous nous souhaitons bonne course à l'avance car il n'est pas évident de se croiser parmi la foule le matin du départ.

*Je monte donc à mon tour sur le vélo* pour avaler toute la fin de parcours. Il fait chaud, les jambes sont encore un peu raides mais je ne me sens pas mal ! Le vent souffle par rafales ! C'est souvent comme ça ici, je ne suis pas surpris. C'est certainement ce qu'il va nous attendre samedi aussi. Le paysage est magnifique. Je rallie EnergyLab sans trop de difficulté. J'ai bon moral. Je saute dans mes baskets pour enchaîner une heure de course à pied à 13km/h...allure marathon...

*Les 5 premiers kilomètres* se font à peu près dans l'allure mais je me sens mal, j'ai chaud, très chaud... et je suis poussif... L'heure prévue se raccourcit...et je parviens péniblement à faire 8km...sans aucune allure sur la fin... C'est la déception... EnergyLab c'est le point clé de la course je pense. Pour tout le monde. Si tu es bien sur

le marathon à cet endroit là... ça fait toute la différence ! Il faut pouvoir supporter ces longues lignes droites... Nous serons entre le 25ème et le 30<sup>ème</sup> kilomètre... l'endroit du mur... que la plupart des marathoniens connaissent... Pas un arbre pour faire de l'ombre, des champs de lave recouverts d'herbe sèche à perte de vue. Déjà, à ce moment précis je n'arrive pas à profiter de ce paysage alors j' imagine pendant la course...

*On essaie de me remonter le moral* en me disant que ce sera difficile pour tout le monde. Que j'ai encore du décalage horaire dans les jambes, que mon organisme n'a pas récupéré totalement du voyage. Qu'il fait extrêmement chaud et que je ne suis pas habitué à ce climat là, que tout cela demande du temps pour s'y acclimater... mais du temps, comme tous les autres participants je n'en ai pas. Samedi ce sera le départ pour tout le monde, prêts ou pas le canon n'attendra pas pour fendre le ciel.

*Je rentre me reposer, refaire le plein d'énergie. Au frais si possible.*



HOKA ONE ONE  
TIME TO FLY



## THE SWEETEST CUSHION

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

*Dernière sortie vélo le jeudi midi.* 70Km pour rejoindre Punaluu Beach. Les jambes vont mieux. Je me sens bien à l'aise sur ma machine et ça me fait du bien d'avoir des sensations positives. J'ai tendance à énormément transpirer en temps normal. Ici encore plus avec la chaleur et l'humidité ambiantes. Je n'ai pas non plus vraiment l'habitude de soigner mes ravitaillements ni même d'en prévoir sur mes sorties à l'entraînement. La plupart du temps je promène mes barres de céréales d'une sortie à l'autre... et elles finissent à la poubelle une fois au fond de la machine à laver, oubliées, avec quelques grosses centaines de kilomètres à leur actif !

*En rentrant, j'étales autour de moi tout ce que j'ai apporté pour me ravitailler le long de la course.*

Les  $\frac{3}{4}$  des produits que j'ai... je ne les ai même jamais goûtés. Il existe tellement de gels, tellement de barres, tellement de textures, de goûts, de couleurs ! C'est un véritable casse tête pour moi ! La seule chose que je sais, c'est que j'ai du mal avec ce qui est trop dur et qui demande d'être mastiqué pendant longtemps. Un bon point de départ !!

*J'ai monté un box sur mon cadre pour pouvoir y loger quelques petites réserves.*

Je prévois de prendre un gel lors de ma première transition en sortant de l'eau.

De me discipliner à manger tout le long du vélo à intervalle régulier et 3 gels que j'essaie de timer avec le plus d'intelligence possible pour ne pas me laisser embarquer par le manque de lucidité sur la course.

Je me prépare une ceinture spéciale course à pied avec 4 gels pour être « tranquille » sur le marathon. Ne me restera qu'à profiter pleinement des ravitaillements liquides que je trouverais tout le long de mon chemin.

*En regardant tout ça...* je me dis que je ne vais pas mourir de faim !! Il ne va

pas falloir que j'en oublie d'appuyer sur les pédales ou de courir !:-)

## Le jour J...

*Réveil de bonne heure pour être au parc à vélo pour 5h.* Je dois me faire marquer, dossard 662.

Poser mes bidons et mon compteur sur le vélo ainsi que refaire la pression des pneus. Je suis étonnamment détendu. Tout ce qui devait être fait a été fait.

Si je veux faire une course parfaite pour moi, je dois sortir de l'eau en 1h10, rouler en 4h50 et boucler un marathon en 3h20... voilà ce que j'ai dans la tête.

*Undernierbisou à mes accompagnateurs* et il est déjà l'heure de relier la ligne de départ. Nous sommes appelés dans l'eau de longues minutes avant que le départ ne soit lancé. C'est comme ça à chaque fois. La machine à laver va se mettre en route et il va falloir jouer des coudes pour placer une nage calme le plus tôt possible. La pression monte d'un cran dans l'eau.

Le départ est donné au son du canon. *C'est parti !*

*Je sors de l'eau en 1h10 !* Hyper content de ma natation, je rentre en transition dans laquelle je dois perdre le moins de temps possible. J'ai toujours l'habitude de prendre mon temps mais s'il y a bien un jour où je ne dois pas m'y endormir c'est ici !!! Je suis encouragé avant d'attraper mon vélo ! Ça me fait du bien au moral.

*En avant pour 180km dans la chaleur.*

De la ligne droite à perte de vue. Je sais que je ne dois pas aller trop vite, il ne faut surtout pas que je donne tout sur le vélo. Je dois en garder pour la course à pied ! Je remonte beaucoup de monde à vélo. Logique en sortant loin de l'eau. Même en ayant mieux nagé, je sais que les premiers de ma catégorie d'âge me prennent jusqu'à 15 ou 20 minutes dans l'eau ! Ce qui

est énorme ! Il est donc normal que je retrouve un paquet de garçon à vélo !

*J'ai fait monter un 55 avant de partir au lieu de mon 53 habituel !* Je ne regrette absolument pas ! Les conditions météo pour le vélo sont idéales ! Il n'y a pas de vent ce qui est très propice pour battre des records aujourd'hui ! Je ne suis jamais dans le rouge, je me sens vraiment bien !

*Je pose le vélo en 4h31... bien loin de mes 4h50 initialement prévues.*

Ma moitié me voit rentrer dans le parc à vélo. Elle est quasiment seule dans ce parc qui est encore bien vide. Elle me crie de me faire confiance. On le sait tous les deux... ce qui m'attend maintenant... ça va être une épreuve. Mon épreuve. Ma course commence ici je crois.

*Pour être tout à fait honnête, je me crois dans les premiers de mon groupe d'âge.* J'ai roulé relativement fort, j'ai vraiment bien nagé par rapport à ce que je sais faire... Je ne dois pas être loin de la pole position. C'est en tout cas ce que je pense... Bien loin de penser que je suis à ce moment là 6<sup>ème</sup> derrière des garçons qui avancent vraiment vraiment vite.

*La première boucle de 11km se passe plutôt bien.* Je suis dans mon rythme. Je ne me sens pas mal mais je sais que ça peut basculer à tout moment. Nous revenons non loin du départ avant de nous enfoncer en direction d'EnergyLab. Quelques centaines de mètres déjà avant la montée de Mahui, ma vitesse baisse. Ça ne va plus, je suis déjà dans le dur et la course ne fait que commencer. Dans la côte, je marche même. La chaleur m'étouffe et le moral en prend un coup. Je me ressaisis avant le haut de la montée. Nous tournons sur la gauche pour entamer une ligne droite interminable pour rentrer dans EnergyLab... Je respecte mes prises de gel pour essayer de garder des repères temps. J'ai terriblement mal aux orteils, je ne comprends pas ce





qu'il s'y passe. Peut être que je n'ai pas suffisamment serré mes lacets. Ou au contraire trop ? C'est assez insupportable comme douleur.

*Je ne double pas grand monde*, tous sont dans le même état que moi. Je ne sais pas à quoi ils pensent ... ? Pour ma part, je me dis que ce n'est plus pour moi, que c'est bien la dernière fois que je fais ça. En entrant dans EnergyLab, je croise des professionnels français qui m'encouragent. Ils sont à deux, ils discutent... Ils doivent quand même courir à 14km/h si ce n'est pas plus... et je les vois détendus... mais comment font-ils ? Ils sont vraiment costauds ces garçons.

*Je m'accroche à tout ce qu'il me reste de force pour aller au bout.* Je profite de chaque point d'eau pour m'hydrater, marcher, remplir ma trifonction de glaçons pour essayer de redescendre en température. C'est efficace une centaine de mètres et j'aurais de nouveau besoin de me plonger dans un bain de glace. Il y a vraiment des aptitudes à avoir pour réussir à courir par cette chaleur ! Il a plu tous les

jours depuis que nous sommes là.... Comme beaucoup je crois, j'aurais aimé compter sur une averse ou deux pour refroidir cette atmosphère insupportable.

*Evidemment, ça n'aura pas été le cas !*

*Je passe la ligne d'arrivée en 9h30 en bouclant un marathon en 3h40...* bien loin de ce que j'escomptais sur cette partie. Je suis un peu vidé et quelque peu déçu en passant la ligne d'arrivée. Je retrouve mes deux compères de route, mes collègues de FranceTV venus faire un reportage sur ce mythique triathlon. Je me jette à l'eau quelques minutes pour gagner en fraîcheur et savourer ce petit instant de calme après la souffrance de cette fin de course. Je rejoins tous les autres finishers dans l'herbe pour examiner les bobos, les ampoules, boire et manger un morceau. Alexandre Vinokourov est la première personne que je croise et que je félicite. Il a fait un gros vélo, comme prévu. Je crois comprendre qu'il a dans l'idée de faire un 70,3 dans les mois qui viennent pour disputer la finale mondiale à Nice, chez lui. Peut-être nous retrouverons nous là-bas ?

*Je me pose enfin*, mes pieds ne ressemblent plus vraiment à des pieds. J'ai des ampoules énormes. Mes ongles sont noirs et me font très mal. Je peux m'attendre désormais à les voir tomber je crois.

*Après une bonne nuit de sommeil*, les idées sont un peu meilleures. Nous nous rendons à la cérémonie de clôture où ont lieu les podiums. Pour la première fois je monte sur le podium ici à Hawaï pour la 5ème place de mon groupe d'âge. Je ne suis toujours pas 100% satisfait de ma course car déçu de ma course à pied. J'ai vraiment le sentiment de ne pas avoir fait la course que j'aurais pu faire. Et en même temps j'ai fait avec ce que j'ai pu au moment où j'ai du le faire.

*Je ne me dis plus que ce genre de choses n'est plus fait pour moi... ;-)*



**Nouveau terrain de  
jeu des meilleurs  
mondiaux I.T.U.**

***SUPER LEAGUE  
TRIATHLON***

***Le début de l'histoire de la Super League***

En 2017, l'association entre un milliardaire russe et triathlète amateur, Leonid Boguslavsky, et Chris McCormack (ancien champion du Monde I.T.U. en 1997 et vainqueur d'Hawaï en 2007 et 2010), avaient su démontrer leur savoir-faire à deux reprises à Hamilton Island (Australie) mi-mars et Jersey fin septembre. A cette occasion, les triathlètes français ne s'y étaient pas rendus pour des raisons de compatibilité de calendrier.

Le 12 mars 2018, lors de la conférence européenne de triathlon à Moscou, l'I.T.U. et « Super League Triathlon » ont conclu un protocole d'entente. C'est tout simplement un « gentlemen's agreement » où les parties prenantes souhaitent apporter une plus-value au triathlon. Le fait marquant et essentiel est de pouvoir définir ensemble leurs calendriers respectifs de compétitions en évitant tout doublon. Cela permettra aux sportifs de pouvoir courir les 2 circuits en parallèle. Bref, un accord gagnant-gagnant pour les deux entités mais aussi pour les meilleurs triathlètes mondiaux...

Les dates connues à ce jour démontrent que cette association est en route. Jersey, Malte et Majorque se





déroulent de fin septembre à début novembre soit dès la fin de la série mondiale 2018. En 2019, Singapour est prévue le 23 février et la première WTS se déroulera comme à son habitude à Abu Dhabi les 08 et 09 mars.

Le « prize money » est quasi similaire à celui de la WTS. Le vainqueur de chaque week-end empoche 20 000 US dollar et 100 000 US dollar à l'issue des 4 étapes.

### ***Et si on remonte encore le temps***

En aucun cas, ce projet est novateur. Il a déjà fait ses preuves entre 1994 et 2001 en Australie sous l'appellation Grand Prix Formula 1 Triathlon avec des formats de course identiques.

A cette époque, l'enjeu était de faire connaître le triathlon en Australie, de créer un engouement dans la perspective des Jeux olympiques de Sydney. Les compétitions se déroulaient entre janvier et mars avant le circuit de la Coupe du Monde I.T.U. Elles rassemblaient, bien évidemment, les meilleur(e)s triathlètes australiens qui dominaient le triathlon mondial mais aussi les meilleur(e)s étranger(e)s qui passaient l'hiver bien au chaud sur la Gold Coast. Suivi par des partenaires privés et diffusé à la télévision nationale, ce fut un réel succès.

### ***Un spectacle sportif avant tout !***

Cinq formats de course permettent de mixer les distances et l'ordre des épreuves en y associant des valeurs : « Triple Mix » prône la versatilité, « Eliminator » la ténacité, « Equalizer » la persistance, « Sprint Enduro » la tactique et « Enduro » l'endurance.

Les « puristes » du triple effort peuvent y voir un affront. Pour ma part, je trouve le packaging réussi. De belles images, un décor professionnel, une mise en scène attractive, des données originales et des triathlètes de grande valeur qui se livrent à 100%.

**“ Le « prize money » est quasi similaire à celui de la WTS. ”**



PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS©COPYRIGHT-SUPERLEAGUE





Au-delà du côté atypique, ces différents types d'épreuves permettent à des sportifs de se découvrir, de voir des forces et des faiblesses tant chez eux que chez leurs adversaires, de tenter des tactiques. Le nombre restreint de participants (environ 25) et les changements de rythme permanents ont tendance à les isoler. C'est aussi une bonne façon de prendre des automatismes pour la nouvelle épreuve olympique : le relais mixte.

### **Super League à Jersey : Vincent LUIS et Cassandra BEAUGRAND entrent en scène**

Avec un Vincent LUIS dominateur, Cassandra BEAUGRAND rivalisant avec l'élite mondiale, les français ont réussi leur entrée sur le nouveau circuit à la mode. Léonie PERIAULT et Léo BERGERE ont aussi été à leur avantage tout au long du week-end

sur l'île anglo-normande.

La démonstration de Vincent et la victoire de Cassandra sur le Triple Mix La première journée consistait à disputer 3 courses avec une pause de 10' avec des ordres différents. A ce jeu-là, Vincent réalise le 3ème temps de la 1ère manche avant de réaliser le meilleur temps des deux suivantes.

La seconde journée consistait à enchaîner 3 mini-triathlons dans l'ordre classique (natation-vélo-course à pied) pour un effort d'environ 1h.

En regardant ces deux jours, on pouvait avoir le sentiment que ces formats étaient faits pour lui. Avec Henri SCHOEMAN, la domination est revenue aux triathlètes les plus complets. Richard MURRAY a payé le prix de ses lacunes en natation et a dû sans arrêt faire des efforts pour revenir sur la tête de course. A un moment, il n'a pas pu faire l'effort final

pour jouer la gagne. Sans être à son meilleur niveau, le triple champion du monde, Mario MOLA, montre aussi qu'une natation sans être dans les pieds est bien plus difficile...

Chez les femmes, c'est le même constat. Avec l'absence de Flora DUFFY, l'américaine Katie ZAFERES a su s'imposer grâce à ses qualités d'endurance et sa régularité dans les 3 disciplines. Elle s'est inclinée le samedi face à Cassandra qui a remporté les 3 manches mais a fait une démonstration le lendemain sur l'Enduro.

La France aura réussi son entrée en Super League avec une victoire, un podium et deux belles places d'honneur prometteuses pour Léo BERGERE (7ème) et Léonie PERIAULT (13ème).





**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!







## **Super League à Malte : Vincent LUIS et Katie ZAFERES s'affirment en patron**

Victorieux de l'Equalizer le dimanche et 2<sup>ème</sup> derrière Richard MURRAY sur l'Eliminator du samedi, Vincent conforte son leadership sur la Super League. Même constat qu'à Jersey, son profil complet, à l'instar d'Henri SCHOEMAN lui permet de maîtriser parfaitement toutes les versions proposées.

Chez les femmes, en l'absence des anglaises, de Flora DUFFY et de Cassandre BEAUGRAND, Katie ZAFERES fait une véritable démonstration de force sur toutes les formules.

Vivement la dernière étape avec Vincent LUIS défiant Mario MOLA sur ses terres d'enfance !







### 3<sup>e</sup> étape à Majorque : Vincent Luis continue son festival

Qui pourra arrêter Vincent Luis sur la Superleague. Le Français domine l'exercice et offre à chaque nouvelle

étape le spectacle et la victoire confortant un peu plus encore son maillot rose de leader. A Majorque, une semaine seulement après Malte le Français s'est adjugé une nouvelle victoire, creusant ainsi l'écart au classement avec le 2<sup>e</sup> Schuman et Richard Murray 3<sup>e</sup>.

### Classement général provisoire (3 étapes sur 4)



1	VINCENT LUIS	75 POINTS
2	HENRI SCHOEMAN	63 POINTS
3	RICHARD MURRAY	48 POINTS
4	JONATHAN BROWNLEE	46 POINTS
5	HAYDEN WILDE	34 POINTS
6	LÉO BERGERE	22 POINTS

1	KATIE ZAFERES	71 POINTS
2	KIRSTEN CASPER	54 POINTS
3	RACHEL KLAMER	40 POINTS
4	TAYLOR SPIVEY	38 POINTS
5	JODIE STIMPSON	30 POINTS
...10	CASSANDRE BEAUGRAND	15 POINTS



**COURSE DU MOIS**

Patrick LANGE

52:39

Swim  
0:50:37

Bike  
4:16:05

Run  
2:41:31







## **DANIELA RYF ET PATRICK LANGE DOMINENT LA PLANÈTE TRIATHLON**

# **IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIPS**

PHOTOS JACVAN, P. MOULIÉRAC ET J. MITCHELL @ACTIV'IMAGES



*Bis-repetita pour 2018. La victoire est revenue comme en 2017 à la Suisse Daniela Ryf et à l'Allemand Patrick Lange. Pourtant, les champions du monde n'ont pas construit leur victoire de la même manière. Decryptage.*

### **DANIELA RYF ENCORE PLUS LOIN DANS L'HISTOIRE**

Mais où s'arrêtera Daniela Ryf et surtout **qui pourra stopper la Suisse ?** Sûrement pas un problème avec sa tri fonction rencontré lors du Championnat du Monde IRONMAN 70.3 qu'elle a remporté début septembre en Afrique-du-Sud, ni une piqûre de méduse dans les eaux turquoise de Big Island.

Après une nouvelle saison de domination, Daniela Ryf était la grande favorite à sa succession pour le titre de championne du monde IRONMAN et cette édition pouvait la faire entrer encore plus dans la légende en rejoignant Chrissie Wellington au nombre de victoires totales (4) et Paula Newby Fraser sur le nombre de titres à la suite.

Athlète capable de rivaliser avec les meilleurs hommes, Ryf n'a de véritable adversaire qu'elle-même. Seule Lucy Charles pouvait prétendre à jouer les trouble-fête tant Daniela Ryf paraissait encore intouchable. Mais un IRONMAN et plus particulièrement un championnat du monde peut réserver de belles surprises et les « rookies » Anne Haug et Sarah True avaient également une carte à jouer. De son côté, Mirinda Carfrae, triple championne du monde et jeune maman, pouvait aussi nouer de belles ambitions mais semblait encore en manque de compétition avant le départ pour jouer la gagne.

Sans surprise, Lucy Charles a dominé la natation, établissant au passage le nouveau record natation pour les féminines avec un chrono de 48'14. *« Bien sûr mon objectif principal était la course dans son ensemble, mais le record natation était clairement dans ma tête »,* déclarait



la Britannique. De son côté, Daniela Ryf a connu une natation beaucoup plus mouvementée avec une piqûre de méduse. *« Je n'ai alors pas pu bien effectuer les mouvements avec les bras. J'ai pensé à l'abandon, mais je me suis souvenue de Jan Frodeno l'an*

*passé. Malgré des douleurs au dos et sans aucun espoir de victoire, il avait continué*», a-t-elle dit. Ryf accusait alors un retard de 9 minutes sur les leaders. Fidèle à son habitude, elle a géré parfaitement la partie vélo pour accélérer au fil des kilomètres

et reprendre ainsi une à une ses concurrentes. A contrario, le rythme de Lucy Charles commençait à diminuer et la Britannique a même perdu son ravitaillement personnel au moment de fixer sa gourde au niveau du demi-tour d'Hawi, KM 90. La jonction s'est alors faite au niveau du kilomètre 160.



*Sur les 56 derniers kilomètres vélo, Daniela Ryf a roulé en 1h20'34 alors que Lucy Charles a bouclé cette portion en 1h27'02. A titre de comparaison, Cameron Wurf, recordman vélo du championnat du monde IRONMAN, a un chrono de 1h18'59.* «Je voulais faire une course dont les spectateurs se souviendraient, c'était mon objectif. Mais cela a été l'une des courses les plus folles de ma carrière. » ajoutait Ryf après la course. Avec ce nouveau record vélo en 4h26'07, elle n'avait alors plus qu'à courir un marathon exceptionnel pour ainsi remporter un 4ème sacre consécutif et établir le record total de l'épreuve. Objectif





“ OÙ la Suisse trouvera la motivation pour continuer un travail de chaque instant ?



accompli avec un marathon en 2h57'05 et un temps total de 8h26'16.

En repoussant les limites de l'imaginable, il convient de se demander où la Suisse trouvera la motivation pour continuer un travail de chaque instant ?

«Il reste ma compatriote Natascha Badmann avec ses 6 titres à aller chercher puis pour finir, la « Queen de Kona », Paula Newby Fraser et ses 8 victoires !»





### **PATRICK LANGE, MEILLEUR ATHLETE ET EXCELLENT STRATEGUE !**

Patrick Lange vient de réaliser un pur exploit en remportant pour la seconde fois d'affilée le titre tant convoité de champion du monde IRONMAN. Si la course a offert des conditions optimales pour performer, l'Allemand devient par la même occasion le premier homme à passer sous la barre des 8h sur le championnat du monde IRONMAN Kailua-Kona avec un chrono de 7h52'39. Il rendra sa journée encore plus savoureuse en demandant en mariage sa compagne Julia Hoffman après l'arrivée pour un OUI en grand public.

Si Patrick Lange a déjà prouvé qu'il est un athlète exceptionnel et un redoutable coureur à pied, sa récente victoire laisse un goût amer pour certain et le débat a été lancé sur les

réseaux sociaux par nos compères Canadien. Est-ce que Lange a bénéficié du travail à vélo de son compère Andy Dreitz ?

Il est rare de voir du travail d'équipe dans ce sport individuel, surtout au championnat du monde, retransmis dans le monde entier sur Facebook LIVE. Chacun souhaite en effet donner le meilleur de soi-même et malgré l'appartenance à un team ou à un même sponsor, il est peu courant que des stratégies collectives se mettent en place.

Cependant, durant la partie vélo du dernier championnat du monde, il a été flagrant de voir deux athlètes en bleu dans le groupe de chasse, l'un toujours devant, l'autre toujours derrière. Andreas Dreitz a-t-il roulé pour Patrick Lange ? La règle du drafting stipule que les athlètes doivent respecter 12m entre roue arrière et roue avant. De ce fait, même si Dreitz souhaitait aider

Lange, il y aura toujours cette distance réglementaire à respecter. De plus, nous ne parlons pas d'un duo mais d'un groupe constitué d'autres athlètes redoutables à pied tels qu'Antony Costes, Braden Currie, Bart Aernouts ou encore Tim O'Donnel. Tous ces athlètes bénéficiaient donc du travail d'équipe réalisé par les deux Allemands.

En 2015, IRONMAN avait clairement écrit dans son règlement que la stratégie délibérée entre deux ou plusieurs athlètes était interdite sur ses courses avant de supprimer cette partie en 2018. Les deux compatriotes ont donc saisi l'occasion pour collaborer sur la partie vélo dans le but d'amener Patrick Lange sur orbite pour battre le record de l'épreuve et rejoindre Jan Frodeno, Craig Alexander, Timothy DeBoom, Mark Allen et Dave Scott dans le club fermé des athlètes ayant remporté Kona deux années de suite.



Chacun se fera son opinion sur ce débat et l'aspect des valeurs de ce sport ou comme nous avons pu le lire, sur le côté fair-play. Mais un championnat du monde... ça se gagne ! Jusqu'au Top 10, la place est honorable. Au-delà, cela n'a plus d'importance pour ces professionnels accros de la performance et des trophées. Le vélo ne représente d'ailleurs que 55% du temps total de la course. Il reste donc 45% à combler pour l'emporter. Patrick Lange a confié après la course que *« rien n'avait été prévu. Nous nous sommes retrouvés ensemble dans le groupe de chasse à vélo, c'est un fait de course »*.

Avec un marathon en 2h39 en 2017 et 2h41 en 2018, Patrick Lange a démontré qu'il était le meilleur athlète à Kona, course qui requiert d'être au top physiquement, d'avoir un peu de chance et d'être bon stratège.

**“ Patrick Lange a démontré qu'il était le meilleur athlète à Kona ”**





## **ILS DONNENT LEU**

### **PAULA NEWBY FRASER** **8 VICTOIRES AU** **CHAMPIONNAT DU** **MONDE IRONMAN**

En ce moment, Lange maîtrise l'événement à Kona, plus que les autres. Il court en s'appuyant sur ses capacités exceptionnelles à pied. La journée des records a reflété des conditions incroyables, en particulier à vélo. Les deux courses (MPRO et WPRO) ont été similaires à l'an passé dans la manière dont cela s'est déroulée. Patrick se prépare pour tirer le meilleur de ses forces en analysant également les autres pour combler le fossé qui le sépare.

Les conditions à vélo ont donné une journée parfaite et un record personnel à un si grand nombre d'athlètes. 4 athlètes chez les hommes ont battu le record vélo déjà incroyable établi par Cam Wurf l'année dernière. Toutes les athlètes professionnelles sauf 3 femmes professionnelles ont roulé en moins de 5 heures. Cela reflète vraiment ces conditions exceptionnellement favorables de cette année.

Pour le moment, Lange a montré qu'il était l'athlète à battre à Kona et qu'il était actuellement le meilleur athlète sur la scène du championnat du monde IRONMAN. La stratégie est un aspect important ici mais celle-ci est individuelle. Il est compliqué de compter sur un autre pour devenir champion du monde grâce à la règle du drafting et tout simplement car la course est un SWIM / BIKE / RUN.



1	Lange, Patrick	DEU	07:52:39
2	Aernouts, Bart	BEL	07:56:41
3	Mcnamee, David	GBR	08:01:09
4	O'Donnell, Timothy	USA	08:03:17
5	Currie, Braden	NZL	08:04:41
6	Russell, Matt	USA	08:04:45
7	Skipper, Joe	GBR	08:05:54
8	Potts, Andy	USA	08:09:34
9	Wurf, Cameron	AUS	08:10:32
10	Weiss, Michael	AUT	08:11:04







## UR POINT DE VUE :



### **DAVE SCOTT** **6 VICTOIRES AU** **CHAMPIONNAT DU** **MONDE IRONMAN**

Selon moi, c'est un superbe compétiteur. Oui, il est stratège et n'a pas pris le lead du groupe de chasse. Il savait qu'en restant dans le groupe, il allait pouvoir courir le marathon à son plein potentiel sur IRONMAN. Il est en confiance et toujours serein sur sa capacité à courir vite. Nombreux sont les professionnels à manquer de confiance et prendre le marathon comme de la survie. Il a cet avantage psychologique et ses concurrents savent qu'il court très vite. Il progresse vite à vélo, les autres ont du souci à se faire pour 2019 !

1	Ryf, Daniela	CHE	08:26:18
2	Charles, Lucy	GBR	08:36:34
3	Haug, Anne	DEU	08:41:58
4	True, Sarah	USA	08:43:43
5	Carfrae, Mirinda	AUS	08:50:45
6	Crowley, Sarah	AUS	08:52:30
7	Sali, Kaisa	FIN	08:54:28
8	Naeth, Angela	CAN	08:57:36
9	Abraham, Corinne	GBR	08:57:55
10	Corbin, Linsey	USA	08:58:58



CASQUE **EKOI**  
**KOÏNA**



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



**PLUS X AWARD 2018**



 SHOP ONLINE  
**[WWW.EKOI.COM](http://WWW.EKOI.COM)**



# 7h52mn39s

## HAWAII 2018







## **DU CÔTÉ DES TRICOLORES...**

Kona 2018, le 40<sup>ème</sup> anniversaire n'a vraiment pas réussi aux français ... grosse déception chez les professionnels présents en masse cette année, ou aucun d'entre eux n'a pu s'exprimer à sa juste valeur ! Kona ne laisse aucune chance !

Une fois de plus les Européens dominent la course : allemand, belge, et anglais pour le podium, mais à quand un français sur la boîte ?

C'était bien parti cette année avec Denis Chevrot en pole position dès la sortie de l'eau avec le meilleur nageur australien Amberger, dans le même groupe Antony Costes profitait des bonnes jambes pour sortir dans le groupe de tête composé de 10 athlètes...

Très vite à vélo, Antony se retrouve en tête avec Wurf et Starykovicz, peut-être pas la meilleure des idées pour gérer son 1<sup>er</sup> Kona ... Denis craquera vite en vélo ... non il préfère tenir son tempo afin de bien finir suite à ses différents échecs sur Kona. Cyril et Romain sont dans un troisième groupe après la natation.

Antony ne tiendra pas longtemps le rythme infernal des uberbikers et se contentera de suivre le groupe de chasse !

Après un vélo ultra rapide grâce au vent favorable et une température clémente sur le début de parcours, à la pose du vélo, Antony est le mieux placé des quatre tricolores, mais Kona ne fait aucun cadeau, Antony a pu en faire la triste expérience, il craque sur la Queen K sous une chaleur étouffante, alors que alors

que Denis a posé le vélo loin, mais auteur d'un bon marathon qui lui permet de remonter à la 28<sup>ème</sup> place, Antony terminera 34<sup>ème</sup>, Cyril 52<sup>ème</sup> et Romain 59<sup>ème</sup> ...

Côté femme, Manon était comme Antony dans une année découverte, Sorti 20<sup>ème</sup> pro de l'eau, elle pose en 19<sup>ème</sup> position en 4h51 mais déjà loin de Ryf, et à pied une douleur au tendon d'achille lui permet pas de s'exprimer et elle subi la course mais passe la ligne d'arrivée afin de mieux





comprendre l'apprentissage de Kona. Elle termine 31<sup>ème</sup> pro et 659<sup>ème</sup> au scratch.

Une année à oublier pour les pros français qui auront surement d'autres belles années ici, mais Kona n'épargne personne ! Les favoris sont eux aussi passés au travers (à l'image notamment de Kienle et Sanders...)

Ce qu'il faudra retenir c'est la 2<sup>ème</sup> place d'Ahmed Andaloussi en PC en 11h29'16, mais aussi notre plus ancien français Gérard Delbury, ancien rugbyman qui s'est mis au triathlon sur le tard et qui termine à 71 ans en 16h10'28.

Ou encore Anthony Philippe en 45- 49 qui termine en 9h22 son 14<sup>ème</sup> Ironman d'Hawaii tous sous les 10h voire 9h30 ...

Jérôme Prigent qui terminait 3<sup>ème</sup> français en 1996 et toujours présent 22 ans plus tard en 10h18.

Grosse performance aussi pour Quentin Kurc Boucau qui explose le record vélo français amateur à Kona en 4h24, et termine en 8h53 après avoir mené quelques temps la course amateur.

Perrine Pages qui a battu le record de l'épreuve féminin de l'Enduroman en août et qui s'aligne même pas 2 mois plus tard à Kona. Elle termine en 12h03.

Linda Guinoiseau, Bénédicte Perron et Nelly Wojtasinski terminent chacune 4<sup>ème</sup> de leur catégorie d'âge et montent sur le podium hawaïen avec un beau saladier en souvenir ! La Savoyarde Françoise Haudry qui termine en 15h44 dans la catégorie 65- 69 ans !

*Bref tous ces amateurs qui ont un travail à côté et qui arrivent à trouver le temps et le financement pour participer à cette épreuve mythique !*



## **A NOTER AUSSI :**

Julie Moss, 60 ans, célèbre après son finish à Kona en 1982, termine 3<sup>ème</sup> en 60-64 en 12h08, son fils Matt Allen, également le fils de Mark Allen (6 fois vainqueur), termine en 10h22 dans la catégorie 25-29.

Le premier finisher de l'Ironman à Honolulu le 16 janvier 1978, Gordon Haller quant à lui n'a pas pu terminer la course.

Jan Sibbersen le manager de Patrick Lange et créateur de la marque Sailfish, non seulement bat le record de l'épreuve natation en 46 :29 mais termine la course en 10h37 AG 40-44.

L'Américain Ken Glah, 53ans, termine son 35<sup>ème</sup> Ironman d'Hawaii, avec une 3<sup>ème</sup> place en 1988, il détient le record du plus grand nombre de top 10 à Kona dans les années 90 et quelques victoires sur Ironman à son palmarès (6 victoires : Brésil, Canada, Nouvelle Zélande).

Les frères Kyle et Brent Pease sont devenus la 2<sup>ème</sup> « équipe spéciale » à terminer l'Ironman d'Hawaii après le team Hoyt ou encore le japonais Hiromu Inada qui a 85 ans et 11 mois est devenu le plus vieux finisher d'un Ironman.







# **UNE ÉDITION** **INÉDITE** **CHALLENGE** **FORTE VILLAGE**

Une fois encore, cette édition de ce Challenge Forte Village a été couronnée de succès. Plus que le niveau de compétition qui a vu le Belge Peter Heemeryck dominer l'exercice dans la course homme, c'est une fois la qualité d'organisation de l'événement que nous pourrions retenir.

Challenge Forte Village et TrimaX, c'est une très longue et belle histoire que nous vous racontons chaque année. Avant même que la course ne soit labellisée « Challenge », nous étions déjà présent pour la première édition en 2013. Nous ne manquerions pas ce rendez-vous tant cette course répond à de très nombreux critères de choix, des critères partagés par les triathlètes : un lieu de rêve pour séjourner en famille (ça tombe idéalement pendant les vacances de la Toussaint), un décor de carte postale sur tout le parcours vélo et course à pied (il faut juste en garder sous le pied pour ne pas manquer de lucidité pour apprécier), une organisation au petit soin pour tous ses engagés, professionnels comme amateurs, des épreuves pour tous et généralement un climat encore bien estival



# Challenge Forte Village



en cette fin octobre. De quoi prolonger un peu la saison et l'été à moins de 3 heures de Paris.

Pour cette 6<sup>e</sup> édition sous label Challenge, une invitée imposée était annoncée : la pluie. Une première dans l'histoire de la course... Annoncée, elle laissait finalement sa place au départ au vent. Et le moins que l'on puisse dire c'est qu'il soufflait véritablement fort. Les eaux calmes et cristallines de début de semaine s'étaient agitées au fil des jours sans trop gêner les concurrents du format sprint qui avaient pu courir la course dans son intégralité. Une course remportée sans difficulté par l'Autrichien Pachteu et l'Italienne Martina Dogana. Mention spéciale à Nicolas Becker fidèle à cette épreuve et qui monte une nouvelle fois sur le podium (3<sup>e</sup>).

Le dimanche, à 6 heures, le verdict tombait : le comité d'organisation se voyait contraint d'annuler la partie natation. D'immenses rouleaux venaient frapper le rivage, faisant oublier la plage de sable fin balayée par les vagues.

Deux courses se mettaient alors en place : un duathlon pour les pro et un rolling start départ à vélo pour les amateurs par tranche de dossards.

« Nous avons du mettre en place un 5 km dans la course pro et assurer ensuite la logistique pour rapatrier les running de T1 vers le second parc de transition situé à côté de l'aire d'arrivée » expliquait le directeur de course, Andrea Mestasti. Une logistique bien trop lourde à gérer de dernière minute pour les amateurs qui ne semblaient pas mécontents de cette configuration.

« Les 5 km de course à pied ont été couru très rapidement ce qui a laissé des traces avant d'enfourcher le vélo sur un parcours vélo exigeant » expliquait Cyril Viennot qui avait encore les championnats du monde à Hawaii dans les jambes. Une fraîcheur que le Belge Peter Heemerick affichait d'entrée de jeu en menant les 5 premiers



PAR JACVAN

PHOTOS JACVAN @ACTIV'IMAGES





kilomètres suivi notamment de l'Allemand Funk et le Danois Daniel Baekkegard. Un peu plus loin, un groupe emmené par l'Italien Cigana (aligné également la veille sur le sprint) composé notamment de Cyril Viennot, Matt Chrabott ou encore le Belge Alevis Krug.

La course femme était donnée au



Le parcours vélo offre des panoramas à couper le souffle



grand bonheur des spectateurs qui pouvaient encourager les coureurs par vague de 2, une aubaine pour les supporters ;-)  
*« C'est une ambiance particulière entre l'attente dans le sas et l'envie d'en découdre. Mais c'est vraiment très sympa, ça a donné à la course un esprit encore plus convivial »*  
commentait un concurrent belge en attendant son tour.

Une fois que tous les individuels avaient pris le départ, les équipes pouvaient à leur tour enfin en découdre.

Et le public se massait vers le départ

Récup difficile pour Cyril Viennot sur cette épreuve

Les spectateurs ont apprécié ce départ en rolling start pour les amateurs

même moment avec un avantage à la Belge Katrien Verstuyft que seule l'Italienne Elisabetta Curridori parvenait à contenir. A quelques mètres, Laura Sidall imposait également son rythme à un groupe de 4 filles dont la Française Jeanne Collonge.

Alors que les pros avaient enfourché leur vélo pour les 90 km du parcours, le départ en rolling start était donné au près de 500 amateurs inscrits sur la course. Un rolling start échelonné sur plus d'une heure mais qui avait pour avantage d'animer l'aire de transition pour le plus





# 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.





5000€ ont pu être récoltés pour lutter contre le cancer du sein

du 5 km de marche femmes en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Au total 250 runneuses ou marcheuses prenaient le départ de cette course sans véritable enjeu sportif, juste le plaisir de produire un effort pour la bonne cause. Une épreuve avec Martina Dogana comme marraine de choix et qui a permis de récolter 5000€ pour l'association italienne de lutte contre le cancer du sein.

Pendant que le temps continuait d'être menaçant sur le Resort de Forte Village, la pluie avait finalement fait son apparition à Teulada sur le parcours vélo rendant les descentes déjà techniques particulièrement dangereuses. « *Je sais que j'ai perdu du temps à vélo du fait que j'étais vraiment seule et que j'ai vraiment ralenti dans les descentes pour ne prendre aucun risque. C'était vraiment dangereux* » commentait Jeanne Collonge visiblement épuisée après une course très physique. Un jour « sans ».

La pluie ne semblait pas atteindre le Belge Heemeryck qui continuait son cavalier seul sans se soucier du temps comme de la concurrence. Funck parvenait à rester au contact

Pieter Heemeryck a dominé la compétition



Jeanne Collonge a tout donné pour aller jusqu'au bout de cette difficile épreuve





tandis que Chrabott remontait à la 3<sup>e</sup> place. C'est dans cet ordre là qu'ils rejoignent l'aire de transition et retrouvaient à cette occasion le soleil pour la partie course à pied qui se déroulait en deux boucles. Heemeryck remportait cette course d'une main de maître sans avoir laissé la moindre chance à la concurrence du jour. Matt Chrabott et Frédéric Funk complètent le podium. En revanche, c'est en ordre groupé qu'un groupe de 5 triathlètes féminines rejoignait T2 suscitant d'ailleurs quelques interrogations voire quelques tensions après-course. Les arbitres n'ayant rien



Nicolas Becker termine 3<sup>e</sup> du sprint

relevé, nous ne nous permettrons pas de refaire la course. La victoire est revenue à l'Allemande Svenja Thoes auteure d'une excellente course à pied devant la Belge Katrien Verstuyft et l'Allemande Lena Berlinger. L'Italienne Elisabetta Curridori termine 4<sup>e</sup> tandis que Laura Sidall 5<sup>e</sup> semble avoir payé les efforts consentis à vélo pour tenter de s'échapper.

Mais finalement la course reste anecdotique. On vient à Forte Village pour prendre du plaisir. Et le sourire affiché par tous les concurrents à l'arrivée représentait la plus belle récompense pour les organisateurs. Un barbecue géant et une cérémonie des awards sous format show avec chanteur et danseurs venaient conclure ce formidable (cette année encore) week-end consacré au triple effort made in Italie.



Laura Sidall a fait le pressing à vélo mais ce n'était pas suffisant



**RECIT**



**Timothy Van Houtem et  
Laura Siddall remporte  
le Championnat d'Europe  
Long Distance ETU**

**CHALLENGE  
MADRID**

*Le Belge Timothy Van Houtem (09:00:13) a remporté pour la deuxième année consécutive le titre du Challenge Madrid 2018. Dans la catégorie féminine, la victoire a été remportée par la Britannique Laura Siddall (09:54:33).*

Le championnat a débuté le dimanche 23 septembre à 07h45 dans le réservoir de Riosequillo, dans le nord de la province de Madrid, près du parc national de la Sierra de Guadarrama. Les participants devaient parcourir 3,8 kilomètres en natation, puis enchaîner avec 180 kilomètres et 2 800 mètres de dénivelé positif passant par plus de 28 municipalités de la Sierra Norte de Madrid pour atteindre la Casade Campoin avant d'entamer le marathon, sillonnant les lieux les plus emblématiques de Madrid tels que la Calle Mayor, Palacio Real, Plazade España, Templo Debod et l'arrivée au kilomètre emblématique zéro de Puertadel Sol. Un total de 226 kilomètres.

Les triathlètes espagnols Pablo Dapena (09:23:01) et Carlos López (09:28:29) ont mené la course d'entrée, mais Timothy Van Houtem parvenait à remonter pour atteindre plus de 15 minutes d'avance à T2. Une place qu'il parvenait à conserver jusqu'à la finishline.



# Challenge Madrid







Dans la course femmes, Margie Santimaria (10:46:05) en terminait avec la natation avec un avantage de plus de 5 minutes sur ses poursuivantes, Eva Wutti (10:15:03), Laura Siddall et Alexandra Tondeur (09:56:44). Lisa Roberts (10:07:16), troisième classée, est entrée un peu plus tard dans la transition. Cet avantage a été perdu lors du parcours cycliste dans lequel Laura Siddall a donné le ton. Une première position conservée sur le marathon, la Britannique a été couronnée à Puerta del Sol, suivis par Alexandra Tondeur et Lisa Roberts devant une Eva Wutti dégonflée.

Ce fut une course difficile où le soleil et les températures élevées n'ont pas permis de trêve aux triathlètes. Les conditions climatiques ont clairement touché les participants, mais pas le public fantastique de Puertade Solin Madrid qui n'a cessé d'encourager les athlètes.



En plus du triathlon, le contre-la-montre a débuté à 09h00 à Buitrago de Lozoya. L'un des principaux attraits de la course a été de sortir de la rampe officielle de La Vuelta España. La victoire revient à Javier San Emeterio Cutlas (05:10:18) inmen's Mode. Dans la catégorie féminine, Dolça Ollé Gatell (06:13:38) s'est imposée.

Ce week-end a été riche en activités pour toute la famille au «Festival» du Challenge Madrid.





# 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





# **TRIATHLON DE CASSIS**

**ON EN  
REDEMANDE !**

*Quelques jours suffisent à distribuer les dossards de la course qui réalise un carton plein chaque année. Spectacle assuré par les élites, esprit convivial sous la houlette du club des Sardines Triathlon présidé par Hervé Pélissier, organisation bien huilée orchestrée par Vincent Paioli, plaisir partagé par des centaines d'amateurs, parcours sélectif et paysage à couper de souffle. Le triathlon de Cassis a réalisé cette année encore un carton plein.*

Chaque année le club des Sardines Triathlon organise le triathlon de Cassis. Une épreuve de fin de saison qui attire un plateau toujours très intéressant. L'an dernier, Vincent Luis, Cassandre Beaugrand, Dorian Coninx, Leo Bergère, Raoul Shaw, Léo Bergère, Mathis Margirier notamment avaient fait le déplacement. Les étoiles du court alignés au départ avec des valeurs sûres du longue distance comme Sylvain Sudrie, Charlotte Morel ou encore Camille Donat.

Cette année encore, le plateau aligné au départ de cette épreuve cassidaine était de haute volée avec de jolies bagarres en vue tant chez les femmes avec Léonie Perriault, Mathilde Gautier, Emilie Morier, Julie Iemolo. La pensionnaire du club organisateur, les Sardines Triathlon, Camille Donat était également au départ tandis que sa coéquipière et amie, Charlotte Morel, présente, avait renoncé à s'aligner après une saison déjà bien remplie.



# Triathlon de Cassis



Chez les hommes, Antony Pujades est sorti de l'eau en tête avec Aurélien Raphaël tandis que le vainqueur 2017, Dorian Coninx avait tenu à être sur la course malgré une douleur qui ne lui permettait pas de prendre part à la compétition. C'est au poste de commentateur qu'il était en place, pour le plus grand bonheur des nombreux spectateurs sur place comme ceux connectés à facebook qui ont ainsi pu suivre cette course en LIVE intégral. Face aux spécialistes du court, on retrouvait Sylvain Sudrie, licencié au club des Sardines qui ne boudait pas son plaisir d'être présent sur cet événement. *« C'est une réelle joie que de revenir ici chaque année. L'esprit du triathlon de Cassis, c'est vraiment un esprit particulier : une ambiance familiale et chaleureuse qui donne envie de revenir année après année »* expliquait Sylvain.



PAR JACVAN

PHOTOS YANN FOTO ET SEBASTIEN D.  
©ACTIV'IMAGES



Sylvain Sudrie aime particulièrement cette épreuve





Même son de cloche pour Hervé Faure qui avait choisi cette course pour mettre un terme à sa carrière professionnelle. *« Il est temps de mettre un point final à ma carrière professionnelle. Cette épreuve m'a toujours très bien accueilli, son organisation est chaleureuse, le parcours de toute beauté, c'était une évidence pour moi que de clore ma saison et ma carrière ici »*. Avec cette annonce, une nouvelle page de notre histoire se tourne. Le gagnant de la première édition de l'IM France à Nice (2005), le multiple vainqueur de l'EmbrunMan, il était l'un des acteurs de la belle époque des Chabaud, Reboul, Neveu, Vernay qui nous avaient fait rêver sur Hawaii notamment. Un bel hommage était rendu au champion par le speaker Stéphane Garcia, un bel hommage auquel nous nous associons.

Vous l'aurez donc compris, le Triathlon de Cassis organisé par les Sardines Titus n'est pas une épreuve comme les autres. Entre la convivialité de son organisation, son spectacle sportif et



Hervé Faure a choisi Cassis pour sa dernière course

la beauté des paysages qu'il offre. *« Il n'est pas toujours évident de prendre le temps d'apprécier les paysages quand on est dans la course, mais en levant la tête du guidon, leur magie s'impose à nous »* commentait Gérard après plusieurs participations sur

cette épreuve qu'il affectionne tout particulièrement. C'est sans doute ce qui explique que les 350 dossards trouvent preneur très rapidement. Quand on souhaite participer au triathlon de Cassis, mieux vaut scruter le calendrier et être au rendez-vous le jour de l'ouverture des inscriptions. Malheureusement, il n'est pas possible d'offrir plus d'opportunités pour participer puisque le site ne permet pas l'accueil de plus de concurrents comme le rappelle Vincent Paioli, directeur de course. Après un aquathlon la veille (qui obtient lui aussi un beau succès), place au triathlon M le dimanche matin. Les intempéries de la semaine précédente avaient laissé place à un ciel à peine voilé mais surtout le vent s'invite à la fête. Une météo assez clémente tout de même pour une mi-octobre ! Dans le parc à vélo, quelques échanges sur les championnats du monde IM qui se tenaient à Hawaii venaient à peine perturber la concentration de certains des concurrents tandis que la convivialité était de mise.







Vous avez pu suivre cette épreuve en LIVE intégral. Séance de rattrapage pour ceux qui n'étaient pas connectés...

### ***Dans la course féminine...***

Les femmes s'élançaient 10 minutes avant les hommes pour la boucle de 1500m dans une mer qui commençait un peu à s'agiter en raison d'un vent grandissant. Si Julie Lemmolo en terminait la première, elle emmenait dans son sillage les autres favorites Léonie Perriault, Mathilde Gauthier ou encore Camille Donat. Léonie Perriault prenait les choses en main pour prendre la tête de la course. A ses trousses, la pensionnaire d'Issy les Moulineaux Emilie Morier poussait fort pour reprendre les commandes de la course et accroître son avance en arrivant à T2 et arriver avec un peu plus de 2 minutes d'avance sur la sociétaire de Poissy triathlon. Serait-ce suffisant quand on connaît les

qualités pédestres de Léonie Perriault ? Elle parvenait à garder la tête sur la première boucle mais dans la dernière difficulté du parcours, Emilie était victime de crampes et contrainte de marcher. Elle tentait de reprendre à courir comme elle pouvait mais ne pouvait rien faire face au retour de

Léonie Perriault qui lui donnait une tape amicale d'encouragement au moment où elle lui ravissait la tête. « *Emilie est une amie, je voulais vraiment qu'elle puisse aller jusqu'au bout* » commentait Léonie qui remportait la course. Emilie allait jusqu'au bout de son effort pour couper la ligne



La foulée de Léonie Perriault lui a permis de remporter la victoire



en conservant sa 3<sup>e</sup> place. *« C'est un parcours vraiment difficile que ce soit à vélo ou en course à pied... J'ai vraiment tout donné à vélo pour faire la différence mais les crampes sur la course à pied m'ont stoppée... C'est vraiment une belle course »* relatait Emilie Morier après avoir repris un peu ses forces. Mathilde Gauthier complète le podium.

### Dans la course homme...

Aurélien Raphaël et Anthony Pujades sortaient ensemble de la partie natation. Une transition légèrement plus rapide permettait à Anthony de sortir de T1 en tête, pour 2 secondes devant Aurélien Raphaël. Pointé à 1 minute, un autre groupe composé notamment de Mathis Margirier et de Sylvain Sudrie s'élançaient à la poursuite des deux fuyards de Poissy triathlon. Anthony Pujades produisait son effort pour prendre la tête. Une position qu'il ne quittait plus jusqu'à la finishline laissant ses adversaires se battre pour les deux autres places du podium. Et Mathis Margirier avait à cœur de briller ici malgré la fatigue cumulée en 24 heures. Aligné sur la Coupe



Anthony Pujades est sorti de l'eau en tête avec Aurélien Raphaël

de France à Montceau-les-Mines, il avait parcouru 500 km pour arriver jusqu'à Cassis vers 1 heure du matin et prendre le départ de ce triathlon. *« J'avais vraiment apprécié cette course l'an dernier et je voulais être présent cette année encore. C'est sur la fatigue était là mais on ne refait pas la course. Je suis tout de même content de ma prestation »* rappelait le Messin, 2<sup>e</sup> de la course devant Aurélien Raphaël.



Mathis Margirier n'a pas ménagé ses efforts à vélo malgré la fatigue



# HUUB

## BROWNLEE AGILIS

*La combinaison ultime pour la performance*



credit photo: J. Mitchell@activimages

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









**Christophe Jouffret :**  
**« La Tri-Academy Coaching, la**  
**technique de pointe au service**  
**du dépassement de soi »**

## **NOUVEAUTE**

Créée entre la fin du printemps et le début de l'été, la Tri-Academy Coaching débutera ses activités en février prochain. Basée à Carqueiranne, près de Toulon (Var), la nouvelle structure d'accompagnement personnalisé de la pratique sportive proposera des programmes en fonction des besoins, de la forme et des objectifs de l'athlète. A la disposition de ce dernier, des outils de haute précision et une expertise des plus pointues réalisée par des spécialistes. Au menu : Analyse subaquatique de la technique de nage, étude posturale dynamique avec analyse de l'efficacité de pédalage (Bikefitting), Electromyostimulation corps entier (renforcement musculaire avec stimulation électrique surimposée), Analyse de la composition corporelle (InBody), Cardio-training, Stretching-relaxation ou encore Pressothérapie, tonification musculaire... Un package exclusif ! Rencontre avec son président, Christophe Jouffret.

### *Comment est née l'idée de la création de la Tri-Academy Coaching ?*

J'ai travaillé pendant 27 ans dans l'industrie du cycle pour laquelle j'ai occupé des fonctions à différents niveaux. Cette expérience très enrichissante autant que prenante m'a conduit sur les routes de l'Europe. A 55 ans, l'envie de se rapprocher de ma famille a pris le pas. Le choix s'est imposé de lui-même. J'avais également envie de me rapprocher de ma passion et de la partager avec des gens qui cultivent les mêmes valeurs que moi. Mon passé de 35 ans dans l'univers du triathlon doit désormais servir les triathlètes.

### *C'est donc une histoire de famille ?*

C'est grisant de revenir à une structure à taille humaine et il était impératif de miser sur une compétence très pointue : celle du coaching. Ce besoin de synergie de compétences s'est notamment matérialisé avec la présence à l'Academy de Thierry Bernard, Docteur en sciences du mouvement humain, de Sophie Lemaire, nutritionniste-diététicienne et coach sportif et de Nathalie Jouffret, présidente et organisatrice du triathlon de Carqueiranne.





**« Voir un athlète confirmé ou un néophyte gagner en autonomie et quitter le stage avec la certitude de mieux se connaître, tel est notre objectif »**

Au-delà de l'esprit convivial et familial, le cadre d'un environnement dédié à la recherche de la performance est planté...

Notre objectif prioritaire reste de nous positionner sur une partie premium pas tant en ordre tarifaire mais sur ce que nous serons en mesure d'apporter en termes d'expérience. L'apport d'un chercheur tend à le prouver. La science nous offre la possibilité de ne rien laisser au hasard. C'est un plus incontestable pour la structure d'entraînement.

*Science et matériel feront donc bon ménage...*

Mettre du matériel de pointe à disposition des athlètes sur leur lieu d'entraînement, leur permettre de trouver à la Tri-Academy Coaching des outils pour performer et rester

concentrés sur leurs objectifs est l'essence même du projet. Le bonus pour nous est de voir l'athlète, le stagiaire, de quelque niveau que ce soit, gagner en autonomie, d'acquérir les connaissances suffisantes pour savoir comment





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

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

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

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

**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**



## RENCONTRE



s'entraîner, d'acquérir des savoir-faire. Qu'il quitte la structure avec la sensation, la conviction de mieux se connaître, voilà le « deal ». L'athlète doit apprendre à maîtriser les outils comme les techniques.

*La Tri-Academy Coaching brasse large. La place n'est donc pas réservée aux seuls athlètes confirmés ?*

Certainement pas. Nous sommes ouverts à tous les niveaux de pratique. Pour preuve, les 25 licenciés du Triathlon Sport de Carqueiranne

ont été associés au projet. Nous avons œuvré à aider les novices du club, dont les quatre associés de la nouvelle base d'entraînement font d'ailleurs partie.

### **Des stagiaires en immersion au contact d'ambassadeurs de renom**



Quel retour avez-vous enregistré de la part des membres de votre club ? De grosses satisfactions. Certains ont fini leur premier Ironman ou un Half. Nous avons alors pris en ligne de compte la vie de famille, les exigences professionnelles, l'environnement des athlètes, le temps que ces derniers ont été en mesure de consacrer à la préparation, leurs qualités physiques aussi. Là encore, rien n'a été laissé au hasard. C'est un succès, à 100 %. Une belle récompense.





### *Cela augure de belles promesses...*

C'est très encourageant en effet. Il reste à se faire connaître. A l'heure actuelle, nous misons sur le bouche-à-oreilles. Dans un proche avenir, les expériences positives des triathlètes parleront pour nous. C'est notre souhait.

### *L'appui de prestigieux ambassadeurs, gage du sérieux de ce projet, devrait d'ailleurs vous y aider...*

Oui et leur profil est bien différent. C'est très gratifiant de compter sur l'engagement de la présentatrice, Nathalie Simon, sur celui d'Yves Cordier, une personnalité incontournable de la planète triathlon en sa qualité de Directeur de l'Ironman France, du vice-champion du monde de Duathlon 2018 Yohan Le Berre, d'Eric Ridez et Julien Zutter. Le haut niveau est bien représenté. On se sent bien avec eux, ils se sentent bien avec nous.

### *Ils joueront un rôle important auprès des futurs stagiaires...*

Deux ambassadeurs seront présents le jeudi auprès des stagiaires dont le nombre sera limité à 20. Hébergés au Club Hôtel Vacancier avec lequel nous sommes en partenariat, ils prendront part aux reconnaissances d'un parcours vélo IM ou 70.3 prévues les jeudis. Dix stages sont programmés pour cette première saison entre le 18 février et le 15 juin.

### *Pour quelles raisons limiter le nombre de stagiaires ?*

Les « Academy training camps » d'une durée de six jours et cinq nuits seront volontairement limités afin d'assurer des relations étroites entre athlètes et coaches. Il est essentiel de prendre en compte la singularité de chacun. Évaluation, observation et adaptation seront les maîtres mots qui nous permettront de répondre aux besoins dans le respect des capacités. En ligne de mire : l'optimisation de la performance. Nous visons ici le plaisir,

la convivialité mais aussi le partage d'expérience. Les recommandations théoriques et pratiques et l'éducation du triathlète auront également leur place. Une certitude : nous prendrons le temps de répondre à toutes les sollicitations.

### *On vous sent excité avant le début de cette nouvelle aventure...*

Motivé, excité et heureux. Il n'y a plus qu'à...

Retrouvez toutes les informations sur :

[www.tri-academy.coach](http://www.tri-academy.coach)









## **RUN BABY RUN**

# **JEANNE COLLONGE**



PAR JEANNE COLLONGE

La compétition m'avait manqué ! Et je me suis bien rattrapée en faisant un half toutes les 3 semaines depuis le mois de septembre : Gérardmer, Nice, Lanzarote puis dernièrement le Challenge Forte Village en Sardaigne. Ce dernier ne s'est pas passé comme prévu alors que le profil de la course me convenait parfaitement : montagneux, et au dernier moment une natation annulée au profit d'un 5km de course à pied.

A première vue, un format duathlon allait plutôt me convenir, mais je n'ai pas eu les armes pour donner le meilleur de moi-même. Je n'ai pas vraiment d'explication concrète: est-ce que j'étais fatiguée de mes voyages et courses précédentes ? Est-ce que j'ai perdu de l'énergie dans la première course à pied, que je n'ai pas su gérer ensuite ?

J'ai clairement manqué d'énergie car j'ai perdu ma nutrition et hydratation 20km avant la fin et je l'ai sacrément payé ensuite... au bout de 5km à pied, je n'avais plus d'énergie et j'ai commencé à avoir mal au ventre, mes jambes ne voulaient plus avancer. Bref, je me suis battue pour finir, juste finir!

Bon, tout ça c'est bien beau, mais Loulou dans tout ça? Eh bien elle grandit, beaucoup trop vite, mais j'en profite à

fond! Elle m'a suivie dans tous mes voyages, grâce à son papa qui peut m'accompagner, elle a déjà pris l'avion et le ferry, elle a déjà vu 5 pays différents du haut de ses 7 mois. J'ai réellement l'impression de vivre mon retour à la compétition en équipe, et quelle équipe : ma famille! Je ne cours plus uniquement pour moi mais pour eux.

Avant d'avoir Louise, je ne comprenais pas ce que signifiait être parents. Mais tout ce qu'on m'a dit est vrai: être maman change vos perspectives, vos priorités, vos envies, vos besoins, votre cœur. Louise me rend plus forte. Et même si je n'ai pas encore pu l'exprimer pleinement sur mes premières courses de maman, j'ai confiance en l'avenir, et je sens une grande force en moi.

Et quoi de beau pour les mois suivants? Ça c'est une bonne question, je vois au jour le jour, au gré de ma forme. Alors surprise !

À très bientôt et pour ceux qui hibernent... bonne coupure!



# EVERYTHING YOU NEED TO TRAVEL LIKE A PRO.



**SCICON®**  
AEROCOMFORT TRIATHLON 3.0 TSA

**SCICON®**  
RACE RAIN BAG

## READER'S DISCOUNT: 10% OFF

TRI-MAX-SCICON

This voucher code can only be used on [sciconbags.com](http://sciconbags.com) once per person and cannot be redeemed for cash, credit towards any previous purchase and is valid on all products except for team editions, signature series, refurbished products, spare parts and sale items. Voucher code is valid until December 31st 2018.

## THE PRO TRIATHLETE TRAVEL KIT

The perfect travel bundle to kit you out like a professional triathlete. Bring your bike on your next trip abroad, packed easily and safely in the AeroComfort Triathlon 3.0 TSA, then ride away knowing your Race Rain Bag will look after every piece of kit you need to face the elements.



# IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE®

COMPLET !

DIMANCHE 16 JUIN 2019

**IRONMAN®**  
**70.3**® LES SABLES D'OLONNE  
VENDEE 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  
Aix | France

DIMANCHE 30 JUIN 2019

**IRONMAN®**  
FRANCE • NICE

Qualification uniquement

COMPLET !









minéraux. Il peut s'ensuivre une malnutrition malgré une alimentation normale. Avec le temps, des problèmes de santé plus graves peuvent apparaître.

La maladie cœliaque est donc une maladie auto-immune induite par l'ingestion de gluten ou le système immunitaire se retourne également contre l'organisme en attaquant la paroi de l'intestin grêle. Les personnes atteintes peuvent toutefois retrouver la santé en éliminant le gluten de leur alimentation.

L'intolérance au gluten est plus pernicieuse, car elle ne s'accompagne a priori pas d'endommagement de la paroi intestinale. On parle qualifié « d'allergie à bas bruit ».

Chez les sportifs, les intolérances alimentaires sont source de fatigue car le système immunitaire se voit être activé en permanence pour éliminer les aliments indésirables. Il en résulte un état inflammatoire chronique engendrant des difficultés à récupérer, des pathologies récurrentes (tendinites) et des difficultés pour s'entraîner efficacement.

Ce type d'intolérance est beaucoup plus complexe à identifier que les intolérances gustatives ou digestives. Pour cerner de tels phénomènes, il est nécessaire de procéder à des analyses sanguines dont l'objectif est de quantifier pour chaque type d'aliment les substances témoignant des intolérances (immunoglobulines G).

En termes de mécanisme, les intolérances alimentaires sont induites par le passage dans le sang de nutriments indésirables (le plus souvent des protéines) du fait d'une porosité intestinale trop importante. Une fois ces substances indésirables passées dans le sang, l'organisme doit mettre en place des mécanismes de défense immunitaire pour les éliminer. Cette activation immunitaire quasi-chronique perturbe le fonctionnement de l'organisme tout en créant de l'inflammation (source de fatigue).

### **Gluten et santé**

La prévalence de la maladie cœliaque serait de 3 à 5 pour 1000. La prévalence des diverses formes d'intolérance au gluten serait proche de 1 pour 100.

Cependant, il apparaît de plus en plus clairement que la santé peut potentiellement être influencée de manière significative par ce type d'allergie et d'intolérance, se traduisant par des troubles ORL (rhino-pharyngite, sinusite, asthme...), gastro-intestinaux (ballonnement, diarrhée, nausée...), dermatologique (eczéma, urticaire, démangeaison, acné...) ou encore musculo-articulaires (crampe, douleurs...).

Il est possible de faire un test de dépistage avec Imupro. Infos sur <http://imupro.fr>



### Entraînement et régime sans gluten

Un sportif qui s'entraîne intensivement soumet son tube digestif à des contraintes majeures et invisibles. En premier lieu, le phénomène d'ischémie-reperfusion qui veut que le flux sanguin quitte les viscères pendant l'effort puis y revient massivement à l'arrêt de l'effort. Ce phénomène naturel a tendance à léser les tissus. Les sportifs mettent donc leurs tubes digestifs à rude épreuve ! Et certains sont donc potentiellement fragile des intestins de part leur pratique sportive intensive.

Selon Jean-Jacques Menuet, Médecin de l'équipe Cofidis, « *une alimentation pauvre en gluten augmente les moyens de défenses immunitaires, aide à lutter contre les allergies, et surtout optimise la digestion : moins de ballonnements, digestion plus rapide, moins de soucis digestifs pendant l'effort.* ».

Sur le plan de la performance, certaines études récentes menées chez des cyclistes professionnels (Cofidis notamment) montre que nombre d'entre eux sont en état d'inflammation prononcée « quasi-chronique ». Le stress inhérent à la compétition de haut-niveau, la forte charge d'entraînement, l'inadéquation des apports nutritionnels sont des facteurs qui prédisposent à cet état inflammatoire, qui est bien entendu contre-productif en termes de performance durable.

Le régime sans gluten est donc un régime anti-inflammatoire pour les sportifs « sensibles ». Il pourrait donc permettre une meilleure récupération donc une amélioration probable des performances.

Néanmoins, il manque des études probantes pour le confirmer avec certitude.



### Quels aliments doivent être évités/limités ?



Si on a été dépisté comme intolérant au Gluten ou que l'on a expérimenté une amélioration de certains symptômes après suppression/diminution du gluten, alors les aliments contenant du gluten sont à éviter : le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre, le kamut®...

Idem pour les aliments industriels qui contiennent parfois du gluten plus ou moins « caché » tels que : pain de mie, brioches, biscuits, céréales pour petit déjeuner... etc.

A l'inverse, il faut donc privilégier les céréales de remplacement dont les plus connues sont : Le riz, le maïs, le quinoa, le millet, le soja ... sans oublier les pommes de terres !

En termes de produits énergétiques, il faut surtout éviter les barres de céréales à base de blé ou d'avoine... mais aussi les boissons et gels qui présentent du gluten comme additif. De nombreuses marques, comme Nutratletic, garantissent leurs compléments sans gluten.

### Infos :

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

### Références

- Commercial Hype Versus Reality: Our Current Scientific Understanding of Gluten and Athletic Performance. Lis DM, Fell JW, Ahuja KD, Kitic CM, Stellingwerff T. Curr Sports Med Rep. 2016 Jul-Aug;15(4):262-8.
- Nutrition behaviors, perceptions, and beliefs of recent marathon finishers. Wilson PB. Phys Sportsmed. 2016 Sep;44(3):242-51.





# 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)





## **TRIMAX PRÉSENTE** ***LES CAPTEURS DE*** ***PUISSANCE***

*La performance est le résultat direct de votre entraînement. Une préparation optimale passe par l'emploi d'outils de mesure. En cyclisme, faire des kilomètres est une chose, en faire de manière intelligente en est une autre. Autrefois chers et rares, les capteurs de puissance sont aujourd'hui courants dans le monde du cyclisme et du triathlon. Certaines marques vélo ont d'ailleurs intégré des capteurs de puissance de série sur leur vélo haut de gamme. Mais encore faut-il que ces fameux capteurs de puissance soient précis et faciles d'utilisation.*

*Petit tour d'horizon avec TrimaX...*







Aujourd'hui, il est possible d'acquérir un « capteur de puissance » pour 200€. Mais quelle donnée lit-on sur son compteur ? Est-ce réellement la puissance, une estimation de la puissance, ou une valeur approximative ?

Dans un premier temps, on va vous expliquer ce qu'est un capteur de puissance et comment cela fonctionne.

Ensuite, on commentera une revue de DC Rainmaker au sujet de 2 capteurs de puissances qu'il juge précis. On vous expliquera que le mythe du 2% d'erreur que les fabricants de capteurs de puissance annoncent est malheureusement faux chez la majeure partie d'entre eux...

Enfin, on vous présentera quelques capteurs de puissance intéressants et... leurs contraires !

## 1. Un capteur de puissance, c'est quoi ?

Peut-être est-ce le moment de définir ce que l'on entend par puissance ?

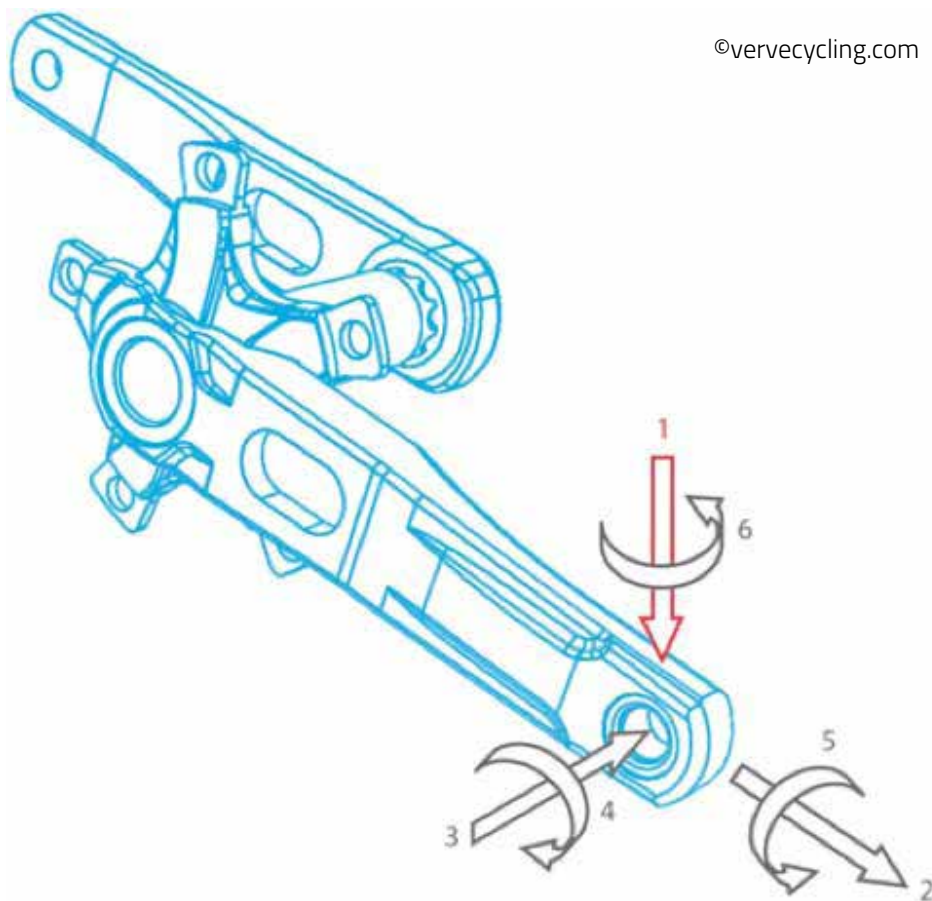
La puissance mécanique d'une force est l'énergie que l'on peut acquérir ou perdre avec cette force sur un temps donné.

Si le point d'application d'une force  $F$  (en N.m) se déplace à la vitesse instantanée  $v$  (en m.s), alors la puissance instantanée vaut (en watts) :

$$P = F \times v$$

Cela peut paraître compliqué mais il n'en est rien. Pour faire simple, un capteur de puissance mesure des forces qui sont générées par un cycliste ou triathlète par unité de temps.

En s'appuyant sur le schéma proposé par Infocrank, on peut discerner 6 différentes forces :



■ 1: force tangentielle : cette force génère la puissance lorsque le pédalier est en rotation,

■ 2: force axiale : cette force produit une tension ou une compression dans la manivelle. On a sa valeur maximale quand la pédale est au point mort bas. Cette force ne produit aucune puissance.

■ 3: force latérale : cette force peut être présente quand le cycliste penche le vélo de part et d'autre durant une forte accélération. Cette force ne produit aucune puissance.

■ 4: couple de l'axe de la pédale : Il n'est pas possible d'appliquer cette force à la manivelle à moins que les roulements de la pédale soient défectueux.

■ 5: couple de l'axe de la manivelle : Cette force est toujours présente car la ligne médiane de la pédale est excentrée de celle de la manivelle. Cependant, elle ne crée aucune puissance.

■ 6: couple latéral : le couple courbe la manivelle vers le cadre ou dans la direction opposée. Cette force

est maximale quand le poids du cycliste est sur la pédale durant la révolution propulsive à son poids le plus bas. Cette force ne produit pas de puissance.

En résumé, *seule la force tangentielle devrait être mesurée par un capteur de puissance.*

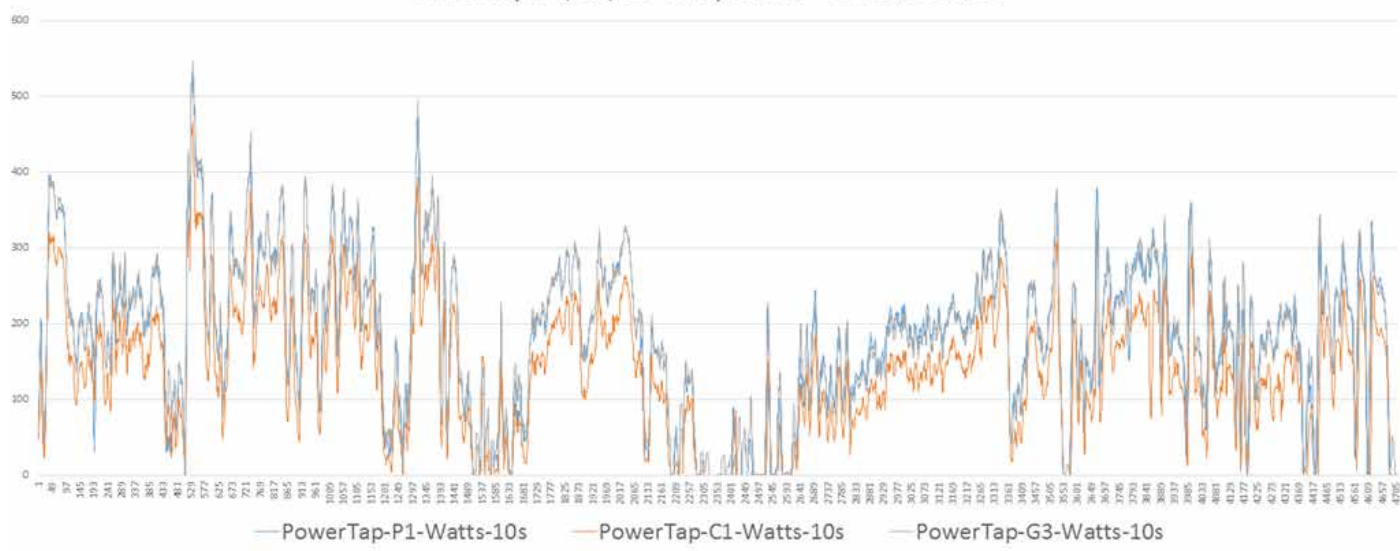
## Le mythe du 2% d'erreur !

La plupart des fabricants de capteurs de puissance vous assure que leurs produits sont fiables et précis avec une marge d'erreur de l'ordre de 2%. Qu'est-ce que cela signifie et qu'en est-il réellement ?

DC Rainmaker, connu pour ses revues détaillées des gadgets qui inondent le marché du triathlon chaque année, s'est essayé à faire un « test scientifique » de 2 capteurs de puissance de la même marque Powertap. Cette marque possède un capteur de puissance disponible en version pédale et en version moyeu de roue arrière.



PowerTap P1/C1/G3 Comparison - 10s Smoothed



En avant-propos, il est important de rappeler que les capteurs de puissance ont été utilisés depuis maintenant 3 décennies.

Les premiers capteurs de puissance commercialisés étaient les SRM qui ont fait des efforts immenses pour être cohérent.

Le capteur de puissance le plus populaire a été le Powertap.

Les capteurs de puissance sont de moins en moins chers et tous clament avoir une marge d'erreur de 2%.

Aucune marque ne décrit cependant ce que veut dire le 2%... On serait en droit de penser que le 2% signifie que la valeur obtenue est à moins de 2% de la valeur vraie la plupart du temps !

Beaucoup de marques s'estiment précises sans avoir été vérifiées par une étude indépendante.

Il est temps de se lancer dans la critique constructive de ce mythe.

Mesurer une puissance n'est pas aisée. Mais il existe des méthodes rigoureuses pour y parvenir.

La sphère des blogs et revues spécialisées de l'industrie du cycle utilisent des méthodes qui ne pourraient pas être acceptées dans d'autres industries plus pointues.

De nombreux capteurs de puissances coûtent aux alentours des 800€ et on serait donc raisonnables de penser que des méthodes scientifiques

rigoureuses sont suivies.

En se basant sur la séance réalisée par DC Rainmaker utilisant 2 capteurs de puissance sur la même sortie, on peut montrer que certains mythes sont facilement démontables. Le fabricant Powertap clame que ces deux capteurs de puissances sont précis avec une marge d'erreur de l'ordre de 1,5%.

Le schéma décrit ce que l'on entend par valeurs vraies et précises.

D'après DC Rainmaker, les courbes se suivent donc les valeurs sont cohérentes. C'est « sa » façon de justifier la précision de Powertap. Il est intéressant d'y jeter un œil de plus près.

La ressemblance des courbes ne donnent aucune indication sur la précision des valeurs obtenues.

Cependant, on peut néanmoins tester la précision de leur 2 capteurs de puissance car le fabricant clame une marge d'erreur de 1,5% pour chacun d'entre eux.

On se penchant sur la puissance maximale moyenne sur 5' relevée par les 2 capteurs de puissance, on peut constater que les pédales enregistrent une valeur de 196W alors que le moyeu enregistre une valeur de 207W. La différence est de l'ordre de 5,6%.

On comparant la puissance maximale moyenne sur 1', les

pédales enregistrent 304W alors que le moyeu enregistre 317W. 4,2% de différence.

On peut aussi comparer la puissance maximale moyenne sur 10'. Les pédales enregistrent 171W alors que le moyeu enregistre 182W. Différence de 6,4%.

L'écart entre les valeurs obtenues par les pédales et le moyeu n'est pas cohérent et est hors de la marge d'erreur proclamée.

Ensuite, on peut comparer des valeurs à des instants instantanés T soit lors d'un ralentissement ou d'une accélération.

On obtient des valeurs divergentes de l'ordre de 14,8% à des moments pris au hasard lors d'une décélération et de 27% lors d'une accélération.

La différence efficace entre les 2 capteurs de puissance était de 10 watts alors que la différence réelle était de 17 watts.

17 watts c'est un autre monde lorsque vous pédaler au seuil anaérobie...

La majorité des médias et des blogueurs reprennent les arguments marketing de certaines marques sans se poser les vraies questions ou tenter de vérifier les arguments marketing. Un capteur de puissance est un achat conséquent et il convient de bien réfléchir avant de se lancer dans cet investissement coûteux.



Les capteurs de puissance sont censés être des outils de précision vous permettant d'améliorer la qualité de votre entraînement ou le maintien d'un tempo régulier durant une compétition.

Une variation de l'ordre de 17 watts d'un capteur à un autre révèle que certains de ces capteurs ne sont pas fiables.

### Revue d'effectif...

Que doit-on vérifier pour choisir un capteur de puissance efficace ?

Il y a plusieurs critères que l'on vous décrit ci-dessous :

- température constante : La température affecte les jauges de contrainte et les erreurs de lecture.

- Étanchéité : Il vous faut vérifier que la marque a obtenu la certification IPX7, garant d'une protection contre les effets d'une immersion temporaire,

- Différentiation de la puissance des jambes droite et gauche : Ce critère n'est pas si important que cela dans l'exactitude de la valeur de puissance observée mais cela peut apporter une indication sur une possible dissymétrie. Si la ou les jauges de contrainte sont placées seulement dans une manivelle, la puissance mesurée est multipliée par deux ce qui est une estimation... De même les jauges de contraintes placées ne font qu'estimer la puissance des deux jambes. Néanmoins la puissance calculée peut être précise.

- La mesure de la cadence : la cadence intervient dans le calcul de la puissance. Si la cadence est estimée, la compagnie utilise un algorithme pour estimer la puissance...

- la longueur des manivelles disponibles : cela n'a pas d'incidence sur le calcul de la puissance mais de nombreuses marques n'offrent qu'une gamme étroite de longueurs de manivelle. Or, la longueur de manivelle influe

directement sur votre position et donc sur votre aérodynamisme. La longueur de manivelle impacte également votre appareil musculaire. Par exemple, des manivelles plus courtes solliciteront moins vos fléchisseurs de hanches. Un autre exemple, des manivelles plus longues vous permettront d'avoir un bras de levier plus long pour la poussée. A vous de choisir (et de tester!).

- La recalibration : si vous devez recalibrer votre capteur de puissance, imaginez la précision de votre dernière séance.

Place maintenant à la revue des marques qui proposent des capteurs de puissance. On a regroupé les marques selon le placement du capteur de puissance :

### Les capteurs sur le bras de pédalier:

Les compagnies comme Stages et Pioneer offrent un bras de pédalier muni d'un capteur de puissance qui mesure la puissance de la jambe gauche et la multiplie par deux. Ces capteurs de puissance n'ajoutent que 20 grammes de plus au poids d'un bras de pédalier, ils sont très faciles à installer et sont les plus abordables. Mais si vous avez lu nos critères de

sélection, on vous recommandera ces marques seulement si vous pratiquez de manière récréative, car la précision laisse à désirer.

L'exception à la règle se nomme Verve Infocrank : InfoCrank est certifié IPX7.

En contrôlant tous les processus de fabrication, Infocrank a établi une norme de très haute précision qui n'est pas possible de dupliquer par les marques qui ajoutent un capteur de puissance à un pédalier existant. Le pédalier Infocrank est forgé à froid 2D conventionnelle de haute qualité. Tous les composants électroniques d'InfoCrank sont protégés à l'intérieur du pédalier en alliage de haute qualité. Les emplacements pour les pods sont usinés avec une précision de cinq centièmes de millimètre (0,05 mm).

Les jauges de contrainte sont collées dans ces emplacements symétriques sur les faces interne et externe de la manivelle. Les variations entre les manivelles gauche et droite d'une paire, ou d'une paire à l'autre, sont minimales, ne dépassant en aucun cas une différence supérieure à 1 watt.

Enfin, Infocrank ne nécessite aucune calibration.

Infocrank est la seule compagnie à ce jour à avoir été testée de manière indépendante.



CYCLINGTIPS

## Les capteurs dans le pédalier:

D'autres compagnies comme SRM, Quarq ou Rotor utilisent un pédalier complet qui capte la puissance des deux jambes sans pouvoir la différencier hormis par une estimation.

Ces marques sont reconnues pour la qualité et la fiabilité des données, ainsi que pour la grande durabilité. C'est un excellent choix de capteur de puissance mais le curseur du budget s'est déplacé entre 899€ et 1499€.



## Les capteurs aux pédales:

Avec les Vector, Garmin offre des capteurs de puissance qui mesurent la puissance aux pédales. On aime la facilité avec laquelle on peut les transférer d'un vélo à un autre et le fait qu'elles offrent la lecture de chaque jambe. La version S, moins onéreuse, ne mesure que la puissance de la jambe gauche et la multiplie par deux, comme le font Stages et Pionner.



PowerTap et Favero ont également des compteurs de puissance à pédale.

La précision devrait venir du partenariat SRM-Look avec leur Exakt, mais à 1299€.

Les pédales de mesure de puissance offrent la possibilité de mesurer la puissance de chaque jambe indépendamment, et certaines sont également capables d'analyser votre coup de pédale.

Sur le même principe que les compteurs à manivelle gauche, la plupart des fabricants de compteurs à pédales offrent un système à une seule pédale qui fournit des données de puissance à moindre coût.

Intéressante dans l'idée, malheureusement peu fiables.

Récemment IQ<sup>2</sup> vient de sortir une interface entre la manivelle et votre pédale. Une nouvelle fois, l'idée est excitante. On verra pour la précision quand le produit sera testé. Dans le registre des inconvénients, l'espace entre les pédales augmente de 32mm...



### *Les capteurs dans le moyeu:*

La compagnie Powertap utilise des moyeux arrière pour mesurer la puissance. On assemble une roue au choix avec le moyeu Powertap et le moyeu vous donne une lecture du total de la puissance des deux jambes. Ce système permet de transférer le capteur de puissance d'un vélo à un autre très facilement, mais vous oblige à n'utiliser qu'une seule roue. Si vous utilisez plusieurs paires de roues, les autres systèmes sont plus avantageux.



### *Les capteurs dans le boîtier de pédalier :*

Ergomo proposait son capteur de puissance dans le boîtier de pédalier pour des manivelles Shimano Octalink ou des manivelles carrées.

Il utilisait des fils pour acheminer les données vers sa propre unité principale. C'était un produit abordable. INpower de Rotor place également les jauges de contrainte et les composants électroniques dans l'axe de la manivelle. La seule contrainte est que vous devez utiliser les manivelles Rotor.



### *Les capteurs de vent :*

Powerpod est une compagnie qui tente de faire croire à la communauté qu'elle peut mesurer votre puissance grâce à l'analyse des résistances. Il fallait oser !

Pour aller plus loin, nous vous conseillons l'article de notre spécialiste en entraînement, sur les entraînements avec capteur de puissance paru dans le magazine#164 :

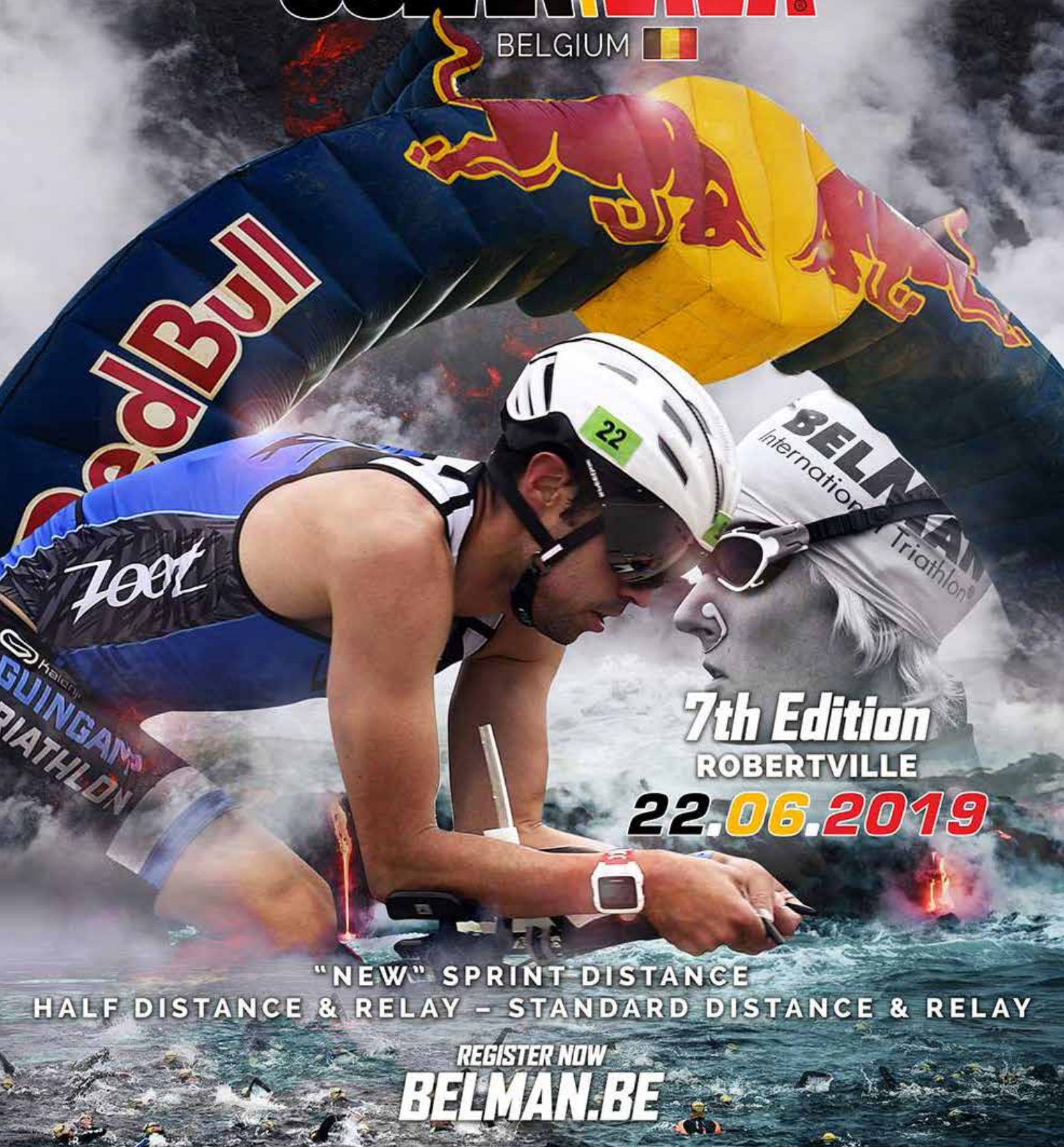
<http://www.trimax-mag.com/Mag/PDFreader/164fra/mobile/index.html#p=98>





# OCEAN LAVA

BELGIUM 



**7th Edition**

**ROBERTVILLE**

**22.06.2019**

**"NEW" SPRINT-DISTANCE  
HALF DISTANCE & RELAY – STANDARD DISTANCE & RELAY**

**REGISTER NOW**  
**BELMAN.BE**





1

## JACKET BALL DE BV SPORT

Légère, confortable, compact et technique, la Jacket ball vous permet d'affronter les changements climatiques lors de vos sorties de course à pied.

Grâce à sa matière déperlante, la jacket ball vous protège contre les assauts du vent et de la pluie fine pendant vos sessions outdoor. La capuche intégrée et réglable grâce à son cordon auto-bloquant, enveloppera votre tête et vos oreilles pour une protection intégrale.

**Prix : 79,95€**

<https://www.bvsport.com>



2

## KINETIC CONTROL

Kinetic vient de lancer sa nouvelle unité de contrôle intelligente « Control ».

L'unité d'alimentation Kinetic Smart Control s'installe en quelques minutes. Un volant d'inertie massif procure une sensation de conduite réaliste avec une résistance interactive à commande automatique, un fonctionnement ultra-silencieux, des données précises et reproductibles et la capacité de le faire fonctionner à votre guise sur tout appareil connecté Bluetooth avec un monde de possibilités d'entraînement avec des applications comme Kinetic Fit, Zwift, TrainerRoad, Rouvy, Kinomap, Le Sufferfest et FulGaz. Chaque achat Smart Control comprend un abonnement gratuit de 6 mois à l'application d'entraînement de Kinetic Fit. Pente maximale: 10% | Résistance maximale: 1800 watts à 30 mph

**Prix : 529 €**

<https://www.kurtkinetic.com/trainers-products/smart-control-power-unit>



3

## POLAR VANTAGE M ET V

Polar a lancé deux nouvelles montres multisports, les Vantage V et Vantage M, qui offrent une nouvelle technologie, notamment un nouveau capteur de fréquence cardiaque au poignet, plus précis que d'autres produits similaires. Les montres offrent également une autonomie pouvant atteindre 40 heures ou une durée d'entraînement, de nouvelles fonctions de charge d'entraînement et de récupération, ainsi que la capacité de calculer la puissance de fonctionnement sans capteurs supplémentaires.

Le Vantage V est destiné aux athlètes d'élite, tandis que le Vantage M est une option abordable pour les athlètes de loisir.

**Prix :**

**Vantage V : 499,90€**  
**Vantage M : 279,90€**

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

# **TRIMAX VOUS PRÉSENTE**



4

## **HUTCHINSON CONNECT TIRES**

La marque française de pneus Hutchinson a présenté un moniteur de pression de l'air interne sans fil, qui sera disponible au premier trimestre de 2019.

Le moniteur Connect Tyres est un concept similaire au Quarq TyreWiz mais le moniteur Hutchinson est placé à l'intérieur du pneu et coûte deux fois moins cher.

Il est doté des fonctionnalités sans fil Bluetooth et ANT+ pour la connexion à un téléphone, à une smartwatch ou à une unité principale GPS.

**Prix : 100€**

<https://www.hutchinson-tires.com/fr/index>



5

## **SILCA BENTO BOX...**

Silca a publié un sac pour tube à montage direct, destiné aux motos équipées de supports pour tube à tube.

La Speed Capsule TT a une base en panneau PE qui aide à fournir une rigidité au sac, ce qui permet au coureur d'ouvrir et de fermer le sac plus facilement pendant la conduite, a indiqué la compagnie. Le sac a un corps en nylon 200D avec des panneaux latéraux réfléchissants de 3M et une fermeture à glissière que l'on peut verrouiller.

Le sac a des œillets ovales qui permettent un ajustement avant / arrière de 16 mm sur les supports du cadre.

Il est livré avec des boulons de fixation en acier inoxydable.

**Prix : 29,90€**

<https://silca.cc/>



6

## **RIDE 100% SPEEDCRAFT LUNETTES DE SOLEIL**

Selon la marque, les nouvelles lunettes présentent «une finition unique de la monture irisée, assortie au miroir rouge / doré des lentilles HiPERLENS afin de créer une transition harmonieuse entre la lentille et la monture. Toutes les montures portent le logo de Peter Sagan et sont livrées avec un emballage spécial. En raison du processus de couleur, il n'y a pas deux montures identiques.

La collection comprend les modèles S2, Speedcraft et Speedtrap.

**Prix :  
225€ pour le S2 et 235€  
pour le Speedtrap**

<http://www.ride-100percent.com/>



**MATOS**

COUP DE  
COEUR

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES



*Specialized*



**DÉCOUVREZ LE NOUVEAU**  
**SHIV BY**  
***SPECIALIZED***



PARSPECIALIZED/JACVAN



«Après presque une décennie passée à s'affranchir des règles, nous pouvons vous affirmer que nous ne sommes pas de grands fans des réglementations. Nous espérons que l'UCI ne le prendra pas de façon trop personnelle, mais nous avons passé les quelques dernières années à contourner les règles avec un seul but : concevoir le vélo le plus rapide que Kona

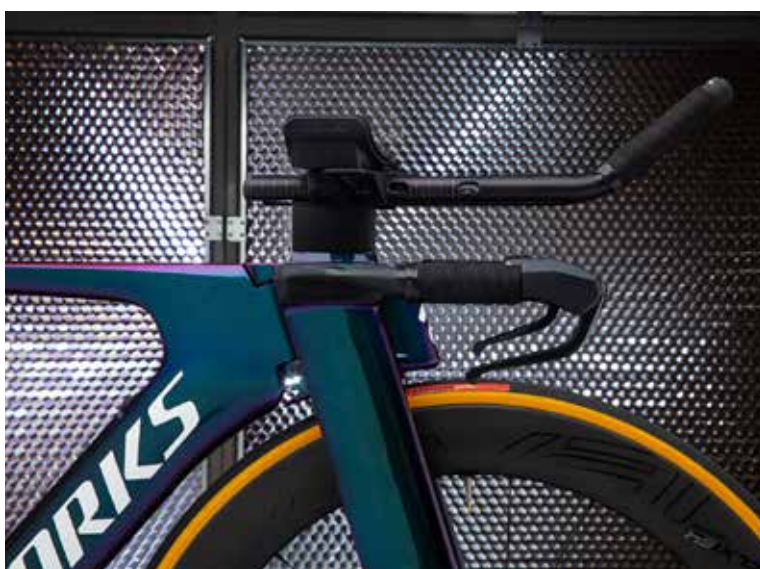
n'ait jamais connu. Et en disant « jamais », nous voulons dire jamais, vraiment jamais. Mais nous n'avons pas passé la moitié d'une décennie focalisés uniquement sur la traditionnelle notion de vitesse. Nous voulions créer le vélo de triathlon le plus complet jamais conçu. Un vélo avec un maximum de stockage, idéal pour le positionnement, un vélo facile à transporter, et bien sûr, prédestiné à remporter des records à Kona. Voici la nouvelle définition de la vitesse. Voici le Shiv S-Works Disc»



## **AERO**

En dévoilant son tout dernier vélo quelques jours avant les championnats du monde IM à Hawaii, Specialized annonce la couleur et nourrit de belles ambitions : le nouveau Shiv a pour objectif d'incarner la définition de la vitesse tout en intégrant un espace de stockage et une géométrie qui améliore ses performances aérodynamiques.

Avec des ambassadeurs de renom comme Lucy Charles et Javier Gomez et Tim Don, l'occasion était rêvée de mettre en avant cette nouvelle monture et espérer renouer avec les prouesses de 2011 : la première génération de Shiv avait remporté le record de l'épreuve à Kona. Ce ne sera pas pour cette année même si Lucy Charles a mené la course vélo pendant une centaine de kilomètres et que Javier Gomez était présent aux avant-postes.





- Des poches à eau « Hydration Fuelcell » amovibles et rechargeables, d'une capacité allant jusqu'à 1,5 L.
- Des espaces de stockage « Nutrition Fuelcell » qui peuvent contenir près de 4 à 5 barres, 5 à 6 bonbons énergétiques ou 10 à 12 gels.
- Les inserts porte-bidon du tube supérieur et du tube de selle offrent des options de stockage supplémentaires.

**FIT**

- Les données Retül collectées nous ont amenés à proposer le vélo dans quatre tailles différentes, avec des gammes d'ajustement Stack et Reach étendues (réglages verticaux et horizontaux).
- Le cintre réglable permet non seulement d'avoir une bonne position, mais rend le transport du vélo incroyablement simple.
- Les prolongateurs sont au diamètre standard de 22,2 mm, ce qui vous permettra d'utiliser n'importe quel autre modèle de prolongateurs.

Le Shiv est sorti d'abord dans une édition très limitée, avec uniquement 500 vélos numérotés, accompagnés de leur caisse de voyage. Pour vous offrir le dernier né de Specialized, il vous faudra vous acquitter de la somme de 11 999€.

Plus d'infos sur :  
[www.specialized.com](http://www.specialized.com)

**FUEL**



29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :  
familles, clubs

> Triathlons

XXL / L / S / XS / Jeunes

> Duathlon L

> Swim Bike L



Nouveauté 2019  
SWIM BIKE

1,9 / 90 km



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





## **LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU**

### **LIVALL BH 51 M**

*Ce nom ne vous dit peut-être rien mais Livall est une compagnie basée en Asie qui domine le marché des casques intelligents. Livall a été fondé par Brian Zheng en 2014 et en un temps record de 4 années, Livall domine de la tête et les épaules le marché du casque intelligent.*

*Quelques chiffres en disent long sur leur monopole ! Ils ont gagné plus de 30 prix lors de salons d'exhibition comme l'Award de l'Eurobike en 2017. Ils ont également déposé plus de 170 brevets protégés.*

*Trimax Mag vous présente ce casque intelligent. Un casque qui permet des applications rendant les activités cycliste et triathlon plus sûres.*

Ce casque BH 51 M est un casque spécialement destiné à une pratique « commuting » mais les adeptes de courses que nous sommes, trouveront les mêmes options dans un casque plus sport comme le BH60SE.

Le Livall BH 51 M est un casque relativement volumineux avec une visière frontale en cuir.

Le poids s'en ressent donc à quasiment 470 grammes pour une taille 57-61cm.





## BH51M City Commuter Helmet >



PAR SIMON BILLEAU PHOTO SIMON BILLEAU



En comparaison, le BH60SE est à 280 grammes soit un casque de poids normal pour un casque destiné à la pratique route. Le poids n'est pas dû à la forme standard du casque ou ses jugulaires d'attache en nylon, ou encore le dispositif de réglage de la tension à l'arrière. Ils sont relativement communs et de bonne qualité.

La raison de son poids significatif est qu'il est conçu avec



une bande d'éclairage LED à 270 degrés sur l'arrière du casque. Mais ce n'est pas tout. Des haut-parleurs et un microphone sont placés sur les côtés pour pouvoir recevoir des appels en Bluetooth. On reviendra plus en détails sur ces spécificités.

Ce casque est livré également avec une télécommande série BR. De 20 grammes, elle se connecte automatiquement avec le casque lorsqu'il est situé dans un rayon de 5m.

Le voyant à l'arrière du casque clignote 3 fois pour confirmer la connectivité.

Cette télécommande que l'on peut placer sur son cintre permet d'accéder aux fonctions Bluetooth telles que « lecture », « pause », « décrocher », « raccrocher », et « réglage du volume ».





La connexion d'un appareil tel que smartphone à votre casque Livall est très simple. Lorsque le casque est éteint, il faut maintenir la touche « marche/arrêt » jusqu'à l'annonce sonore « pairing ». Sur votre smartphone, il faut choisir « helmetphone » en activant le Bluetooth.

Les haut-parleurs confirment la connexion par l'émission du message vocal « connected ».

La batterie du casque se charge à l'aide d'un câble USB fourni. Il suffit d'insérer le câble USB dans l'interface USB du casque. La charge est complète au bout de 3 heures. Le voyant s'arrête de clignoter une fois que la charge est complète.

Une fois chargée, la batterie fonctionne pendant environ 10 heures d'éclairage.

Je vous ai parlé de sécurité dans la description. Ce casque nous semble visionnaire dans ce domaine. En plus d'avoir toutes les certifications issues en Europe, Australie et USA, Livall a développé un casque qui rend votre pratique sûre.

La bande d'éclairage LED est vraiment efficace. Pour l'avoir utilisé en journée et en soirée, je peux garantir qu'il attire l'attention des automobilistes. Localisée à l'arrière et sur les côtés, on est sûr d'être vu. Les clignotants latéraux sont également bien pensés avec une extrémité en forme de flèche.

Par ailleurs, et cela peut s'avérer salvateur, le casque est capable de se connecter à l'application Livall.

La fonction d'alerte SOS peut vous sauver la vie. Grâce à des dispositifs de détection d'impact (un accéléromètre), un SMS est envoyé à votre contact que vous aurez pré-établi sur l'application Livall. Ce dernier peut contacter les services d'urgence.

L'application Livall est également très aboutie car elle permet de partager vos sessions avec les membres de la communauté Livall sur un « mur » social à l'image de ce que propose Instagram.

L'application permet également d'accéder à votre playlist et donc de pouvoir l'utiliser en Bluetooth.

C'est une option agréable lorsque l'on se balade ou s'entraîne. On pourrait penser que cela rend la pratique plus dangereuse mais le volume est facilement et rapidement réglable via la télécommande.

La dernière option que j'aurais aimé tester et qui m'aurait intéressé lorsque je participe à des courses cyclistes avec mes équipiers est l'application talkie walkie.

Si vos partenaires portent également un casque Livall, il est possible de communiquer.

Cependant, pour avoir testé la fonction téléphone, le son est relativement fort ce qui rend la conversation tout sauf personnelle ou confidentielle...

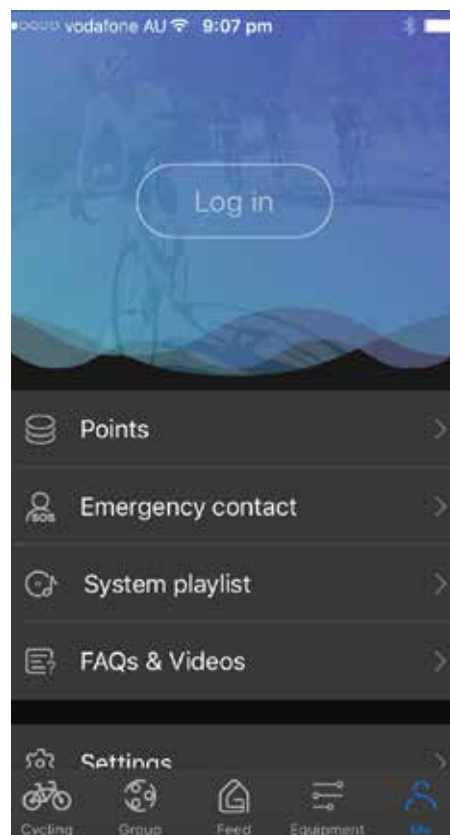
En revanche, ce n'est pas plus sonore qu'un appel dans une voiture lorsque les automobilistes connectent leur téléphone en Bluetooth.

A environ 200US\$ selon les sites, c'est un prix raisonnable pour la qualité du produit. Il faudra néanmoins en prendre soin notamment si vous vivez dans une région humide voire pluvieuse. En général, les composants électroniques n'aiment pas trop l'eau.

On s'était familiarisé avec les home-trainers connectés où l'on pouvait se frotter « virtuellement » avec ses partenaires ou concurrents. Livall nous plonge dans un nouvel univers, celui de la réalité améliorée !

Plus d'informations :

<https://www.livall.com/english/product/overview/id/11.html>





## TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

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

[info@bioracer.com](mailto: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



**TEST MATOS**

*Btwin*



**BTWIN ULTRA 920 CF**

**BTWIN**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



*Pour les triathlètes ayant un vélo de chrono et cherchant un vélo d'entraînement ou pour les triathlètes désirant ne pas se ruiner, l'option d'un vélo de route Btwin est souvent envisagée. Pourtant souvent certains hésitent à franchir le dernier pas .... peut-être à tort !*

Ne laissant rien au hasard, Decathlon poursuit sa progression et améliore d'année en année son cadre haut de gamme carbone. Maintenant utilisé par l'équipe BTWIN AG2R la mondiale U19, nous avons décidé de le soumettre à un test longue durée.

Avec un poids sans pédales de 7.6kg, il était le parfait candidat pour une petite virée de 6 jours dans les Alpes, 800km et 10 000m de D+. Parti de Nice et arrivé à Evian-Les-Bains, le vélo a vu de tout; du roulant, des cols, des descentes, du gravier, du soleil et un peu de pluie !

## **DU DESIGN ET DES DÉTAILS**

La version qui nous a été confiée est le vélo de route BTWIN ultra 920 CF. La configuration se compose du cadre haut de gamme carbone de la marque qui s'affiche à un tout petit 850g en taille M, d'un groupe ultegra R8000 (frein direct mount à l'avant), de composants aluminium Deda et de roues mavic cosmic carbone. Avec un cadre garanti 5 ans et pour un prix de 2500€, il devient très compliqué de trouver mieux.

**“ Decathlon poursuit sa progression et améliore d'année en année son cadre haut de gamme carbone ”**



L'ensemble du montage est très cohérent et réfléchi, n'allant pas s'encombrer de superflu ne faisant au final qu'augmenter la facture finale. En effet pourquoi aller chercher une potence ou un cintre carbone alors que comme ici l'ensemble Deda est tout simplement magnifique et quasi imbattable en rapport poids/rigidité !



## TEST MATOS

Au-delà de l'équipement très cohérent, la construction même du cadre est bien pensée. Le serrage de tige de selle est correctement intégré par un système accessible par le dessus. Le serrage du chariot de selle a été renforcé et est facile à régler. Les passages de gaines internes sont bien placés et ne gênent pas. Le dérailleur avant est équipé d'une patte anti-déraillement. On reconnaît ici la marque de fabrique Decathlon : simple et efficace.



Le design quant à lui s'épure et devient plus sobre sans pour autant perdre son caractère. On retrouve donc ce top tube un peu arrondi, un tube diagonal imposant et des haubans très fins.



“ *Visuellement l'Ultra CF est très réussi et harmonieux*

A noter également la boîte de pédalier aux dimensions généreuses affichant clairement ici les ambitions de vélo, un cadre sportif pour les compétiteurs ambitieux.

Associé à des couleurs audacieuses, on ne passe donc pas inaperçu. Et on a eu quasiment tous les jours des remarques positives sur le design de ce nouveau vélo btwin.

Force est de constater que visuellement l'Ultra CF est très réussi et harmonieux, sachant se distinguer sans renoncer à son caractère très sportif !



## **COMPORTEMENT DYNAMIQUE**

Quelle que soit la configuration de la route, un mot revient en permanence : rigide ! Sur le plat, le vélo est stable et rigide. Dans les cols, c'est nerveux et rigide. Dans les descentes, c'est précis et rigide. Vous l'aurez compris, il ne s'agit pas d'un mulet qui pardonne quand on n'a pas les jambes. C'est bien un vélo de compétition qui demande de l'engagement et un minimum de condition physique pour en tirer le meilleur.

Mais si la condition est au rendez-vous, alors vous adorerez tirer des bouts droits avec l'Ultra 920 CF.

Un peu petit bémol pour les roues qui montrent leurs limites quand les pourcentages deviennent importants. Détail que l'on oublie rapidement quand arrive la descente. Avec ces jantes alu et ces nouveaux étriers ultegra, le freinage est précis et performant, et ce par toutes conditions.

La seule modification que nous aurons apporté au vélo est un changement de pneu et ce quasiment dès la période de test. En effet, les pneus proposés ici ne sont clairement pas à la hauteur de l'ensemble ! A changer rapidement.

Pour le reste, rien à signaler.

### **POUR QUI ?**

Pour le triathlète avide de compétition du sprint à l'half-ironman !

A ce prix et en y ajoutant un prolongateur, vous aurez le vélo parfait pour les championnats du monde 70.3 à Nice l'année prochaine !

De même, l'ultra CF sera très performant sur toutes les épreuves avec drafting.



## **CONCLUSION**

Après avoir essayé ce btwin ultra 920 CF pendant une semaine, c'est bien simple, on avait envie de l'acheter. Non ce n'est pas la chaleur dans l'izoard, mais simplement les 35h sur la selle à y penser.

L'achat d'un vélo est rarement rationnel, les critères étant généralement esthétiques. Mais si on cherche le meilleur rapport qualité/prix alors les options sont finalement assez limitées. Il y a bien quelques marques qui essaient d'innover avec des systèmes de vente directe par internet mais Decathlon offre ici un vélo très performant, au meilleur prix et avec un service avant et après-vente en plus.





## LES COURSES A VENIR



***Rendez-vous de ...***

**NOVEMBRE -  
DECEMBRE**

### 10 Novembre 2018

CROSSDUATHLON(20): 2EME CROSSDUATHLON DE RIVA BELLA / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

### 11 Novembre 2018

BIKEANDRUN (66) : RUN & BIKE DE PERPIGNAN / [www.triathloncatalan.com](http://www.triathloncatalan.com)

BIKEANDRUN (56 ) : RUN & BIKE / [www.ccquevenois.fr](http://www.ccquevenois.fr)

BIKEANDRUN (91) : BIKE AND RUN ÉTAMPOIS / [triathclubetampois91@gmail.com](mailto:triathclubetampois91@gmail.com)

BIKEANDRUN (59) : BIKE & RUN D'HALLUIN / [www.halluintriathlon.com](http://www.halluintriathlon.com)

CROSS DUATHLON (25) : TRAIL-DUATHLON / [www.trail-duathlon.fr](http://www.trail-duathlon.fr)

CROSS DUATHLON (20) : 2E CROSS DUATHLON DE RIVA BELLA / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

### 18 Novembre 2018

BIKEANDRUN (60) : RIVA BELLA / [www.beauvais-triathlon.com](http://www.beauvais-triathlon.com)

BIKEANDRUN (54): BIKE AND RUN / [www.nmt54.fr](http://www.nmt54.fr)

BIKEANDRUN(59): BIKE AND RUN - TEAM GOFAST / [www.teamgofast.com](http://www.teamgofast.com)

### 24 Novembre 2018

TRIATHLON (97) : CHAMPIONNAT MONTAIGNEY ABYMES / [ligue-de-triathlon.com](http://www.ligue-de-triathlon.com)

### 25 Novembre 2018

BIKEANDRUN (91) : PALAISEAU-POLYTECHNIQUE / [run-palaiseau-2018.com](http://www.run-palaiseau-2018.com)





018

BIKE AND RUN DE BEAUVAIS / [onlinetri.com](http://www.onlinetri.com)

BIKE AND RUN DE MESSEIN /

BIKE&RUNCLARMENTIÈRES  
ssou\_1982@hotmail.com

018

1) : TRIATHLON  
DE LA VILLE DES  
[triathlon@wanadoo.fr](mailto:triathlon@wanadoo.fr)

018

: 10E BIKE&RUN DE  
CHNIQUE / [www.bike-and-  
onsinscrit.com](http://www.bike-and-<br/>onsinscrit.com)

BIKEANDRUN (52) : BIKE AND RUN DE  
SAINT- DIZIER / [cosdtriathlon@hotmail.com](mailto:cosdtriathlon@hotmail.com)

BIKEANDRUN (59) : BIKE AND RUN DE  
WASQUEHAL / [tupuna973@gmail.com](mailto:tupuna973@gmail.com)

CROSS DUATHLON / BIKEANDRUN (02) :  
8E RUN&BIKE DE SAINT-QUENTIN /  
[info@pastel-triathlon-saint-quentin.com](mailto:info@pastel-triathlon-saint-quentin.com)

## 01<sup>er</sup> Décembre 2018

AQUATHLON (62) : AQUATHLON DU B.N.T VILLE  
DE CALAIS / [www.njuko.net](http://www.njuko.net)

AQUATHLON (26) : AQUATHLON JEUNE DU LAC  
D'AIGUILLE / [www.triathlondevalence.fr](http://www.triathlondevalence.fr)

CROSS TRIATHLON (88) : ROCMAN DU LAC DE  
PIERRE PERCÉE / [gh.sport.event@gmail.com](mailto:gh.sport.event@gmail.com)

CROSS TRIATHLON (20) : CORSICAXTRI 2018 /  
[www.corsicaxtri.fr](http://www.corsicaxtri.fr)

DUATHLON / TRIATHLON (58) :  
TRIATHLON DE NEVERS MAGNY-COURS /  
[www.triathlon-nevers-magny-cours.fr/](http://www.triathlon-nevers-magny-cours.fr/)

RAID (48) : GEVAUDATHLON /  
[www.gevaudathlon.com](http://www.gevaudathlon.com)

TRIATHLON (60) : TRIATHLON S DE CHOISY-AU-  
BAC / [sc.husson@wanadoo.fr](mailto:sc.husson@wanadoo.fr)

TRIATHLON (34) : TRIATHLON DE FRONTIGNAN  
- 5E ÉTAPE DU FITDAYS MGEN / [www.fitdays.fr](http://www.fitdays.fr)

TRIATHLON / DUATHLON / SWIMANDRUN  
(78) : VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL /  
[www.versaillestriathlonfestival.com](http://www.versaillestriathlonfestival.com)

## 02 Décembre 2018

BIKEANDRUN (60) : BIKE & RUN DE CREIL /  
[astrecreilloistriathlon@gmail.com](mailto:astrecreilloistriathlon@gmail.com)

BIKEANDRUN (20) : 8EME BIKE & RUN DES  
VIGNES PERALDI / [www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)



## COURSES A VENIR



CROSS DUATHLON (62) : CROSS DUATHLON DÉFI VERT D'ARRAS / [www.defivert.rcatri@gmail.com](mailto:www.defivert.rcatri@gmail.com)

### 08 Décembre 2018

TRIATHLON (62) : IRON TELETHON DE BERCK-SUR-MER  
[www.berckost.blogspot.fr](http://www.berckost.blogspot.fr)

TRIATHLON (62) : RANDO TRIATHLON DE FRÉVENT /  
[manifestations@villedefrevent.fr](mailto:manifestations@villedefrevent.fr)

### 09 Décembre 2018

CROSS DUATHLON / BIKEANDRUN (77) : RUN AND BIKE DE SÉNART À COMBS-LA-VILLE /  
[www.senart-triathlon.com](http://www.senart-triathlon.com)

CROSSDUATHLON(76):CROSSDUATHLONDESENFANTS D'ARQUES LA BATAILLE / [club-piranhas@hotmail.fr](mailto:club-piranhas@hotmail.fr)

### 15 Décembre 2018

RAID (30) : RAID DE NOËL BARAGNAS /  
[www.sites.google.com/view/raiddenoel-baragnas](http://www.sites.google.com/view/raiddenoel-baragnas)

### 16 Décembre 2018

BIKEANDRUN (59) : BIKE & RUN DE VILLENEUVE D'ASCQ / [www.vatriathlon.com](http://www.vatriathlon.com)

TRIATHLON (06) TRIATHLON SAINT-SYLVESTRE /  
[www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

RAID (91) : RAID TRI TEAM KARAIB / [tri.team.karaib@gmail.com](mailto:tri.team.karaib@gmail.com)

### 30 Décembre 2018

BIKEANDRUN (59) : BIKE & RUN DE GRAVELINES /  
[www.gravelines-triathlon.fr](http://www.gravelines-triathlon.fr)

# ARC 1100 DICUT 62

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

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

## DT SWISS

AERODYNAMICS BY  
**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





**RETROUVEZ NOS PAGES**

**SWIM RUN**  
**MAGAZINE**



# SWIMRUN MAGAZINE

n°27



## Ötillö Cannes Grande première !

**CONSEILS DE PRO**

Conseils pour les débutants

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**



# L'Ötillö swimrun w



*La toute première édition de l'ÖTILLÖ Cannes a conclu en beauté la saison 2018 de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series. Avec une absence quasi-totale de vent, du soleil, des températures agréables et un rythme soutenu en tête de course, le cadre était idéal.*

La concurrence était rude dans la catégorie masculine: les leaders actuels des World Series, l'Équipe Garmin (les suédois George Bjälkemo et Pontus Lindberg) affrontaient les Champions du Monde de l'Équipe Team ArkSwimrun - les suédois Fredrik Axegård et Alex Flores - et Team Envol - Nicolas Remires & Julien Pousson (FRA), pour ce qui s'annonçait comme une course haletante. Sur ce point là, pas de doute, la course nous a tenus en haleine. Le cadre superbe de la ville de Cannes et des îles de Lérins s'est transformé en arène pour nos gladiateurs des temps modernes, lancés à la poursuite de leurs concurrents dans l'espoir d'anéantir leurs chances de victoire.

Team Garmin - George Bjälkemo & Pontus Lindberg (SWE) - Les vainqueurs du 2018 ÖTILLÖ Swimrun World Series - a pris la tête dans les derniers mètres, et a remporté la course en 04:36:59, 19 seconds devant Team Envol - Nicolas Remires & Julien Pousson (FRA).

**LES FINALES DE L'ÖTILLÖ**  
**SWIMRUN WORLD SERIES**  
**SE SONT TERMINÉES À UN**  
**RYTHME EFFRÉNÉ**

**L'ÖTILLÖ SWIMRUN**  
**WORLD SERIES**



# World series



C'est le Team Garmin qui a remporté le titre de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, avec un record presque parfait de 5 victoires cette saison.

*la plus difficile pour nous»,* a déclaré, ravi, George Bjälkemo (SWE) après sa victoire aux côtés Pontus Lindberg (SWE) Team Garmin.

Dans la catégorie Mixte Team Aneheim Consulting - Henrik Wahlberg & Helena Sivertsson a remporté la course avec un temps de 04:53:43, 16 secondes devant Team Envol/ Vivobarefoot - Knut Baadshaug (NOR) & Diane Sadik (SUI) occupant la 4<sup>ème</sup> place au scratch.

C'était la dernière étape de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, et c'est la superbe ville de Cannes, dans le

La première équipe féminine, l'Équipe Envol, composée de Desiree Andersson et de Fanny Danckwardt (SUÈDE), a encore une fois proposé une formidable performance. Les deux coureuses ont conclu la saison avec le titre de gagnantes de l'ÖTILLÖ Swimrun World Series 2018, en finissant avec un temps de 05:14:50, 10:55 minutes devant Team Envol - Anna Hellström & Susie Moonan (SWE)

*« Cette journée incroyable a été extrêmement éprouvante. Ce magnifique parcours a joué en notre faveur, avec de nombreuses sections de nage, et nous sommes vraiment heureux de terminer devant. C'était*





Sud de la France, qui a été choisie pour accueillir les finales des World Series.

ÖTILLÖ se fait une fierté de proposer des courses uniques dans des lieux uniques, et Cannes répondait parfaitement à cette définition. C'est la première fois qu'une course ÖTILLÖ combine nature et environnement urbain. La partie naturelle du parcours est absolument superbe, le départ et l'arrivée de la course se faisant sur les îles Lérins, ou aux alentours de celles-ci. Avec une longue section de nage pour regagner la terre ferme, les concurrents sont ensuite retournés en environnement urbain, sur la célèbre Croisette, avec deux hautes collines, La Croix de Gardes et La Californie, en passant par le magnifique quartier du Suquet et la vieille ville, avant de terminer



Place Verdun. Les candidats ont énormément apprécié ce parcours.

Plus de 500 concurrents, venus de 24 pays différents, ont pris part à ce dernier week-end ÖTILLÖ Swimrun de l'année 2018, la deuxième épreuve de qualification pour le Championnat du Monde ÖTILLÖ Swimrun 2019, qui se déroulera dans l'archipel suédois. La prochaine étape est Hvar pour le début de la saison 2019, qui commencera le 6/7 avril.

Avec une température de 20 degrés dans l'eau, et une température extérieure d'un peu plus de 26 degrés, les conditions étaient idéales pour clore cette saison.

**“ Les meilleures équipes ont repoussé leurs limites, se poursuivant en groupes serrés jusqu'à la ligne d'arrivée ”**

Plusieurs équipes ont dû faire des efforts pour passer les temps éliminatoires et certaines ont même dû abandonner en chemin. Les meilleures équipes ont repoussé



leurs limites, se poursuivant en groupes serrés jusqu'à la ligne d'arrivée. Le niveau de la compétition s'est vraiment envolé !

[https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Ele\\_Saint-Honorat](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%8Ele_Saint-Honorat)

Passage des concurrents devant le monastère de l'île Saint Honorat



- 1 George Bjälkemo & Pontus Lindberg (SWE) – Team Garmin
- 2 Nicolas Remires (FRA) & Julien Pousson (FRA) Team Envol
- 3 Fredrik Axegård & Alex Flores (SWE) Team ArkSwimrun



- 1 Helena Sivertsson & Henrik Wahlberg (SWE) – Team Aneheim Consulting
- 2 Diane Sadik (SUI) & Knut Baadshaug (NOR) – Team Envol/ Vivobarefoot
- 3 Anna Fält (SWE) & Nina Ellmark (GER)



- 1 Fanny Danckwardt & Desirée Andersson (SWE) – Team Envol
- 2 Anna Hellström & Susie Moonan (SWE) – Team Envol
- 3 Anneli Wall (SWE) & Jenny Ramstedt (SWE) Team Envol/ Head Swimming





**EQUIPE SWIMRUN MAGAZINE .  
GREGORY MOLLET-VIEVILLE ET  
GRÉGOIRE ELOY**

**RÉCIT DE COURSE DE  
GRÉGOIRE ELOY**

## ÖTILLÖ CANNES



*Je suis né à Cannes*, j'y ai vécu une partie de mon enfance, et je me souviens des week-ends passés en famille, sur le voilier de mon père, entre les Iles de Lérins. Redécouvrir cet endroit très préservé avec juste ce qu'il faut pour enchaîner nage et course à pied était particulièrement excitant. Après les championnats du monde en 2016 et Engadin en 2017, participer à la première édition de l'Ötillö à Cannes était un choix évident.

*Ötillö est avant tout histoire de partage* : trouver le bon partenaire et vivre avec lui une course d'endurance dans un cadre de nature hors normes. Greg est mon « gourou » de triathlon, celui avec qui j'ai partagé de nombreuses courses, dont un mémorable 70,3 à Aix bras dessus bras dessous sur la ligne d'arrivée. C'est lui aussi qui m'attendait à l'arrivée de l'Ironman de Nice en 2015. Nous avons un niveau équivalent mais j'ai à mon crédit un léger avantage en natation et une petite expérience en Swimrun que Greg n'avait pas car il découvrait la discipline. J'ai donc pris mes responsabilités et me suis placé en tête en natation. La météo était parfaite, le départ de l'île saint Marguerite idyllique, la vue sur Cannes imprenable. Nous ne nous étions pas fixés d'objectif de chrono, l'important était de profiter. Mais aucune course Ötillö ne doit être prise à la légère, et Cannes s'est révélée être plus intense que prévue : sur les

19 premiers km de course, presque 6km de nage dont une traversée des îles jusqu'au continent. Pas assez préparé, pas dans un bon jour, pas dans le rythme, j'en faisais les frais avec de mauvaises sensations et le couperet au milieu de la 5ème section de natation de 2100m : une crampe violente au mollet qui me stoppa net. Le bateau vient nous demander si tout va bien. Oui oui, tout va bien (sourire figé sous le bonnet), nous repartons, mon mollet gauche en bois.

*A la sortie de l'eau les jambes sont raides, le mollet contracté. Greg lui va bien, se balade, il m'emmène en haut de la première colline avec cette magnifique descente par le vieux Cannes.* Je peste contre ma piètre condition et les promeneurs de la Croisette dont la présence me rappelle à quel point on est loin de la nature sauvage d'Engadin ou de la Suède. Car j'ai mes doutes quant à l'intérêt d'un swimrun urbain, même si je fais confiance aux organisateurs. Je tente de me détendre en plaisantant avec les bénévoles qui sont toujours de bonne compagnie ou en tapant dans les mains des touristes et des commerçants qui nous encouragent. Sur 50m une dame me prend par le bras et semble vouloir nous accompagner jusqu'à l'arrivée. Une équipe à trois, tiens, pourquoi pas !

*La suite de la course se passe mieux, je retrouve des sensations.* La deuxième longue section de course à pied est ludique : montée abrupte le long d'une voie ferrée abandonnée puis descente à travers les bois, à même la pente, dans le lit d'une rivière. Après moult acrobaties et détours, nous débouchons sur une petite plage de nudistes qui répondent à nos grands gestes, debout sur leurs rochers. Vision étonnante. La natation suivante se déroule en compagnie de quelques méduses, Greg se fait piquer mais ne bronche pas. Comme depuis le début, il est imperturbable. A l'arrivée une dernière natation de 200m où je retrouve toute ma famille qui m'attend dans l'eau et nage avec nous. Voilà quelque chose qui ne risque pas d'arriver en Suède ou à Engadin ! Nous passons la ligne, soulagés et heureux en compagnie de ma fille et de son cousin, tous deux en maillot de bain.

*L'après-course est conviviale et paisible, comme à chaque Ötillö.* Nous repartons fatigués mais heureux d'avoir vécu cette course ensemble. Je repars notamment avec un souvenir aussi bref que précis : celui d'une famille de 4 personnes, debout à l'avant d'un voilier qui nous regarde passer lors de la première natation entre les îles de Lérins, et que j'aperçois à contre-jour entre deux respirations. La boucle est bouclée !



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









# **CONSEILS AUX SWIMRUNNERS DEBUTANTS**

## **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Le Swimrun est un sport consistant à enchaîner de manière multiple les passages de natation en eau libre et de course à pied en milieu naturel (type trail), le tout avec des spécificités, des gestuelles, du matériel, des demandes et des milieux différents. Le pratiquant débutant va donc découvrir de nouveaux gestes sportifs (cycliques, axiaux, répétitifs et plutôt symétriques) et une pratique très complète (musculairement, physiologiquement, mentalement et techniquement) nécessitant un entraînement atypique avec un certain volume de travail.

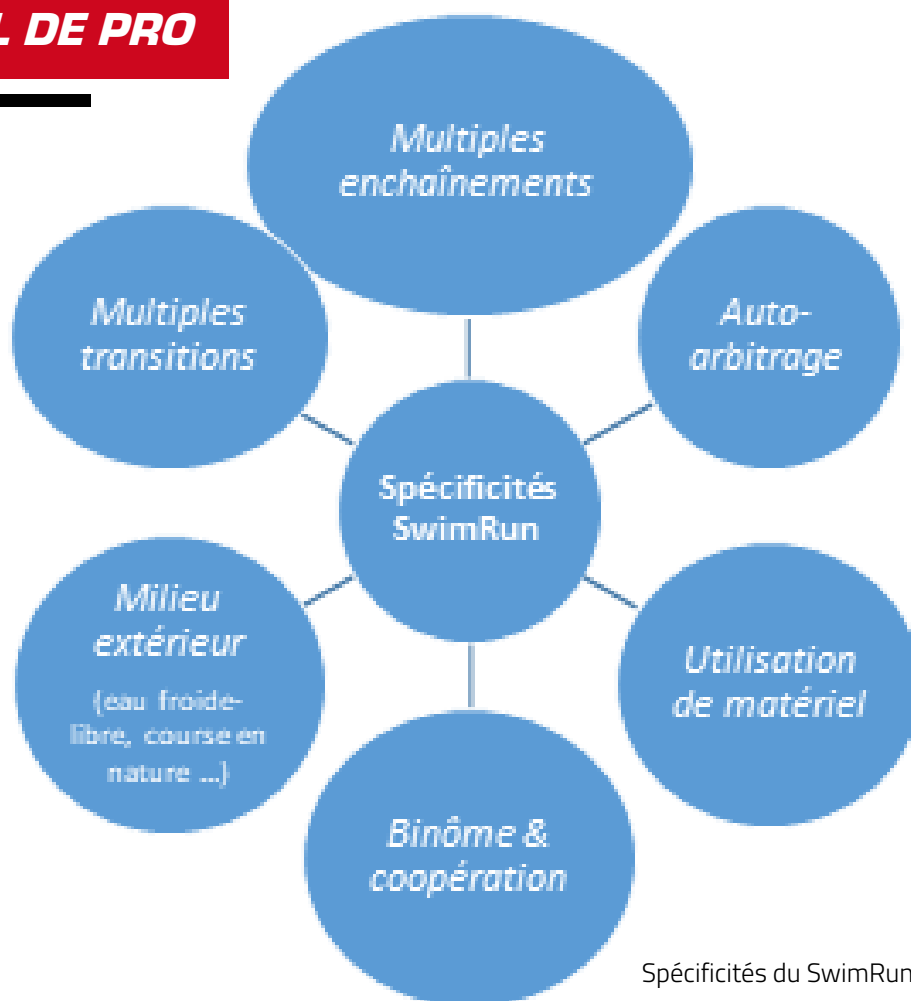
Pour maîtriser les spécificités du swimrun, il va falloir faire preuve de progressivité et d'adaptabilité. Pour cela il est important d'être encadré par des personnes compétentes et diplômées, de respecter quelques règles pour prévenir et éviter les risques de surentraînement (fatigue chronique liée à une surcharge physique et/ou mentale engendrant une baisse de performance) et de blessure. Nous allons donc proposer dans cet article des conseils pour que le néo-swimrunner puisse profiter au mieux de sa nouvelle pratique.

### ***Débuter le swimrun***

#### *Connaissance de la discipline*

Le SwimRun est une discipline particulière avec des spécificités, des demandes et des facteurs de performance variés. Il s'agit d'un sport associant de nombreux paramètres (technique, tactique, physiologique, psychologique), ce qui en fait une activité riche, complexe et intéressante à étudier et à pratiquer. La figure ci-dessous présente les principales spécificités du swimrun.





Spécificités du SwimRun (G.MEMAIN)bliable !

Il s'agit d'un sport demandant des qualités physiologiques liées à la VO<sub>2</sub>max, à sa capacité à maintenir un haut niveau d'intensité et à être capable de fournir sur de longues durées un niveau soutenu d'énergie. L'aspect musculaire est important notamment l'endurance de force afin de pouvoir conserver une qualité gestuelle de nage et de course, accentué par l'utilisation du matériel spécifique (plaquettes, combinaison). A cela s'ajoutent les stratégies tactiques (allure, nutrition, matériel, navigation) et les aptitudes psychologiques liées aux sports d'endurance (endurance psychologique, résistances au froid et à la douleur ...)

### Connaissance de ses aptitudes

L'important pour le débutant est de connaître ses capacités

(technique, physique, physiologique, psychologique et tactique) et d'être conscient de son niveau, de ses forces et faiblesses. Pour cela, il est intéressant de connaître ses valeurs physiologiques de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), de SL2 (second seuil lactique) ou de SV2 (second seuil ventilatoire) en fonction des courants d'entraînement ; ou encore ses chronos sur des distances données (5km course, 10km course, 400m nage, 1000m nage ...). Les données morphologiques sont à connaître : taille, poids, pourcentage de masse grasseuse et musculaire, masse hydrique voire résistance au froid.

Les qualités techniques de nage (gestuelle, posture et glisse), de course (foulée et posture) et tactiques (gestion de la nutrition, de l'allure et du matériel) sont plutôt subjectives.

Les aptitudes mentales liées à la résistance à la douleur, au froid, à l'abnégation d'entraînement et à la communication avec un partenaire le sont aussi. Les capacités à utiliser du matériel spécifique (combinaison, plaquettes, corde, pull-buoy, flotteurs), à réaliser des transitions efficace, à lire un plan d'eau (courant, vague) et à naviguer de manière efficace sont largement à prendre en compte.

L'analyse de ses aptitudes de swimrunner passe par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou

HUUB

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA



non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

### Principe de progressivité

Pour un bon entraînement en swimrun, une certaine progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-maximale au début) et du volume des séances (+10% maximum par semaine). La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchie pour optimiser les progrès dus aux séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée menant au surentraînement ou à une surcharge source de blessure. L'entraînement doit être un moyen d'atteindre ses

objectifs (peu nombreux au départ) raisonnablement et progressivement fixés, en fonction de ses capacités (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales ...).

Généralement il est conseillé au néo-swimrunner d'entamer sa première saison de compétition par une épreuve de format XS, S, M, voire par un courte distance en solo. La logique voudrait qu'un sportif non issu des disciplines d'endurance démarre sa « carrière » de swimrunner amateur par les courtes distances pour aller ensuite (s'il le souhaite) vers les longues distances. Cette logique de progression en distance prend son sens par la nécessité d'acquérir une base solide d'aptitudes physiologiques, physiques, techniques et psychologiques, ainsi que de l'expérience.

### Gestion de la charge d'entraînement

L'élément clé demeure néanmoins le suivi de la charge d'entraînement. Il s'agit de la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableur informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération ...). Pour un accompagnement plus complet, des méthodes plus poussées existent, notamment la méthode FOSTER visant à multiplier la durée de votre séance (en minute) par la difficulté de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), vous obtiendrez alors une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.





Pour dépister une surcharge, il est faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider le novice à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

#### *Gestion et organisation de la vie sportive et de la vie extra-sportive*

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. En effet, pour un épanouissement personnel, sa pratique devrait être associée à une vie personnelle pleine. La capacité à mener de front une vie personnelle, professionnelle et sportive est un facteur fort de poursuite de l'activité. Il est donc pertinent de réfléchir à la disposition de ses séances

d'entraînement en fonction de son planning extra-sportif (en tout cas pour l'athlète amateur). De nombreuses possibilités existent (séances longues le week-end ou sur les demi-journées de repos, aller au travail en courant ou en roulant, s'entraîner à la pause de midi, séance courte le soir après le travail ...), le plus important étant de choisir une solution adaptée à son rythme personnel et surtout viable à long terme.

#### *Construction de sa saison : calendrier, compétition et récupération*

Dans le but de «réussir» sa saison, il est important de construire précocement son calendrier de compétition. Il est alors possible de créer un rétro-planning pour prévoir ses cycles d'entraînement et possiblement des courses intermédiaires pour préparer son ou ses objectifs principaux. Il faut respecter des périodes d'entraînement et des

périodes de récupération afin de laisser l'organisme s'adapter aux demandes et éviter la sursollicitation et le surentraînement. La fixation d'objectif est une étape clé dans sa préparation de saison et dans sa motivation pour l'entraînement. Il est bien sûr indispensable de choisir des objectifs correspondants à son niveau. Le respect de ces notions est nécessaire pour profiter pleinement de sa pratique du swimrun.

#### *Diversifier sa pratique et conserver le goût du swimrun au fil des saisons*

La conservation du plaisir et du goût à l'entraînement est un facteur primordial du maintien de la pratique. Pour cela de nombreuses possibilités existent. Il ne faut pas hésiter à réaliser des séances en groupe (motivation, échanges sociaux, interactions, entraide ...), tant que l'on respecte ses intensités personnelles d'effort. La variété des thèmes d'entraînements au cours



de la saison, mais aussi la forme et les contenus des séances. Pour maintenir l'épanouissement lié au swimrun, diversifier sa pratique peut être une bonne solution (aquathlon, triathlon, trail, course sur route, nage en eau libre, raid ...). Toutes ces disciplines cousines permettent aux pratiquants de s'entraîner en mettant l'accent sur différents domaines et qualités, tout en brisant la « routine ». Une autre forme de diversité consiste à déterminer des types d'objectifs différents au cours de la saison.

### Travail prophylactique

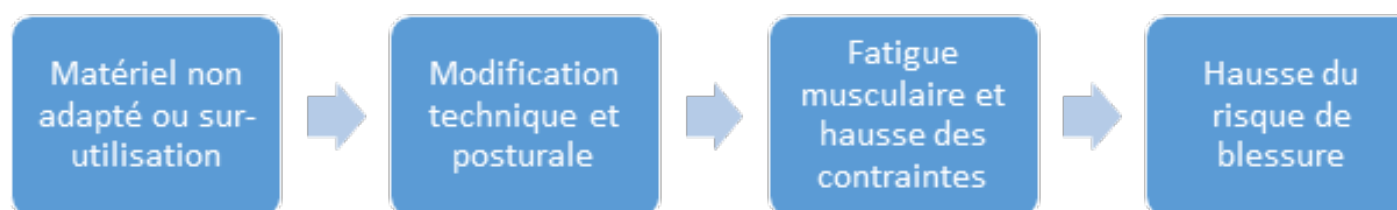
Au sein ou hors de ces entraînements, un travail préventif doit être réalisé

afin de limiter les points faibles du pratiquant:

- les gammes athlétiques (travail de pied en course, ou de technique de nage)
- le gainage (solidité du tronc et baisse des contraintes appliquées à la colonne vertébrale et les structures périphériques)
- la proprioception (développement de l'équilibre et de la stabilité des articulations)
- le renforcement musculaire (réduire les déficits, soutenir et stabiliser les articulations)
- les étirements (maintenir la souplesse et la mobilité)
- la respiration (éviter les périodes d'apnée et consolider le tronc).

### Matériel

Il est important de s'équiper avec du matériel adapté à ses caractéristiques physiques, à ses objectifs et conditions d'entraînement, mais il faut aussi savoir l'utiliser dans les « bonnes » proportions. L'utilisation de la combinaison, du pull-buoy, des plaquettes ou encore de la corde va « troubler » la gestuelle et la posture du néo-swimrunner. Cela peut provoquer une hausse des contraintes imposées à l'organisme et donc de l'augmentation du risque de blessure.





### Hygiène de vie

La pratique du swimrun engendre une hausse et une spécificité des besoins énergétiques, il est donc nécessaire d'augmenter et de modifier son apport nutritif notamment en glucides lents, en protéines et en « bons » lipides. Une ration de récupération doit être prise dans les 30' qui suivent une séance pour refaire une partie des stocks et participer à la qualité de la récupération et donc à la progression. Il est aussi important de toujours bien se couvrir après les séances car la fatigue engendrée par l'intensité d'entraînement va diminuer ponctuellement la qualité de résistance du corps aux petites maladies. Autre point essentiel, le sommeil, moins de 7h quotidiennes de sommeil favorise la survenue de blessure chez un sportif.

### **Les 10 conseils aux néo-swimrunners**

Pour conclure, voici quelques conseils pour résumer les idées

précédemment évoquées :

- 1) Etre progressif concernant le volume et l'intensité des séances
- 2) Apprendre à gérer et à adapter sa charge d'entraînement en fonction de sa charge sportive et extra-sportive (famille, travail, hobbies...).
- 3) Ecouter les signaux de fatigue envoyés par le corps (douleurs, maladies, irritabilité...) et se soigner avec des professionnels de la santé du sportif.
- 4) Soigner sa récupération (nutrition, sommeil, repos sportif, étirement...).
- 5) Varier sa pratique pour conserver le plaisir et l'investissement.
- 6) Respecter et avoir conscience de son niveau réel.
- 7) Se fixer des objectifs réalisables en adéquation avec ses possibilités.
- 8) Attention à la difficulté et au nombre de compétitions prévues.
- 9) Apprendre à exécuter correctement les gestuelles de course et de nage et à utiliser de manière adéquate son matériel.
- 10) Ne pas modifier certaines

spécificités morphologiques ou techniques si elles ne sont pas source de blessure et qu'elles ne sont pas un frein direct à la progression.

La première performance est de durer et d'être valide pour l'entraînement et la compétition. La prévention des blessures et du surentraînement est donc au centre du processus d'initiation, d'apprentissage, de progression, puis de performance du néo-swimrunner. Le pratiquant novice doit faire l'effort de découvrir les demandes de sa discipline et d'analyser ses aptitudes (tout domaine confondu). Ces connaissances lui permettront de comprendre son sport et d'adapter au mieux son entraînement aux contraintes individuelles et à celles du swimrun. En respectant ces conseils, il est possible d'éviter les blessures et le surentraînement afin de s'entraîner au mieux pour progresser et pour profiter de cette pratique neuve.



# ZONE3

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

