

TRIATHLON - DUATHLON -

END RUN - SWIMRUN

## DOSSIER DU MOIS GUIDONS.. SUIVEZ LE GUIDE !

### COURSES

IM et 70.3 : les épreuves en Europe

### RENCONTRE

Le retour de Camille Deligny

### PAROLE D'EXPERT

Points forts et points faibles :  
Que travailler en priorité ?

### MATERIEL



Vitrine de Noël

Dossier : cintres, prolongateurs  
Test matos FSA Powerbox  
Test matos Dual Oval

### SWIMRUN

Le magazine #28

# ST-YORRE

## L'EAU DES TRIATHLÈTES



C'est parce qu'elle apporte naturellement des minéraux, du sodium et des bicarbonates que St-Yorre est l'eau choisie par les triathlètes pour s'hydrater avant, pendant et après l'effort.

**S<sup>t</sup>-Yorre** Eau officielle de

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3<sup>™</sup> PAYS D'AIX**  
**FRANCE**

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**Vichy France**

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**FRANCE • NICE**

# Edito

Et voilà, une nouvelle saison qui s'achève. Pour certains, c'est une première.

Vous êtes chaque année très nombreux à attraper le virus du triathlon. Pour certains, la dernière même si le triathlon ne sera certainement jamais très loin dans un coin de votre esprit. Pour la plupart, une saison de plus qui s'achève et les yeux déjà tournés vers 2019. Les épreuves ont toutes pour la plupart annoncées leur rendez-vous, et minutieusement vous avez coché celles qui vous feraien envie, celles qui vous permettront de performer, celles qui seront vos objectifs de saison et pour les plus novices d'entre nous, les épreuves qui s'annonceront comme leur première fois. Et si c'était votre première fois sur Ironman ? TrimaX vous propose un tour d'horizons des épreuves européennes du premier semestre. Un véritable petit guide à conserver à proximité (ça tombe bien TrimaX propose une version pour smartphone et tablettes).

Qui dit compétition dit également entraînement. Ce mois-ci notre expert revient sur nos points forts et nos points faibles, que travailler en priorité ?

Qui dit compétition dit également matériel. Ce mois-ci vous serez servis entre notre dossier spécial guidons et nos tests, vous devriez pouvoir vous faire plaisir.

Mais avant de penser compétition, place aux fêtes de fin d'année ! TrimaX vous propose sa traditionnelle hotte du Père Noël triathlète, de quoi faire plaisir et vous faire plaisir.

Voilà, une nouvelle saison qui s'achève mais nous nous retrouverons d'ici quelques semaines pour vous faire vivre la saison 2019 avec passion et émotions.

Bonnes fêtes de fin d'année !

## la redaction

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : James Mitchell

Nicolas Geay, Franck Bignet, Jacvan, Activ'images, Challenge-Family, Béarn Pyrénées et DR, Romuald Vinace, Laurent Salino, Bernard Poisson Reportages, Jean-Baptiste Wirot, Simon Billeau, Gwen Touchais Geoffrey Memain, Fotolia et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



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



Encore une création www.creteam.com | Photos © Jessy Reske



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



# CALENDRIER DE L'AVENT

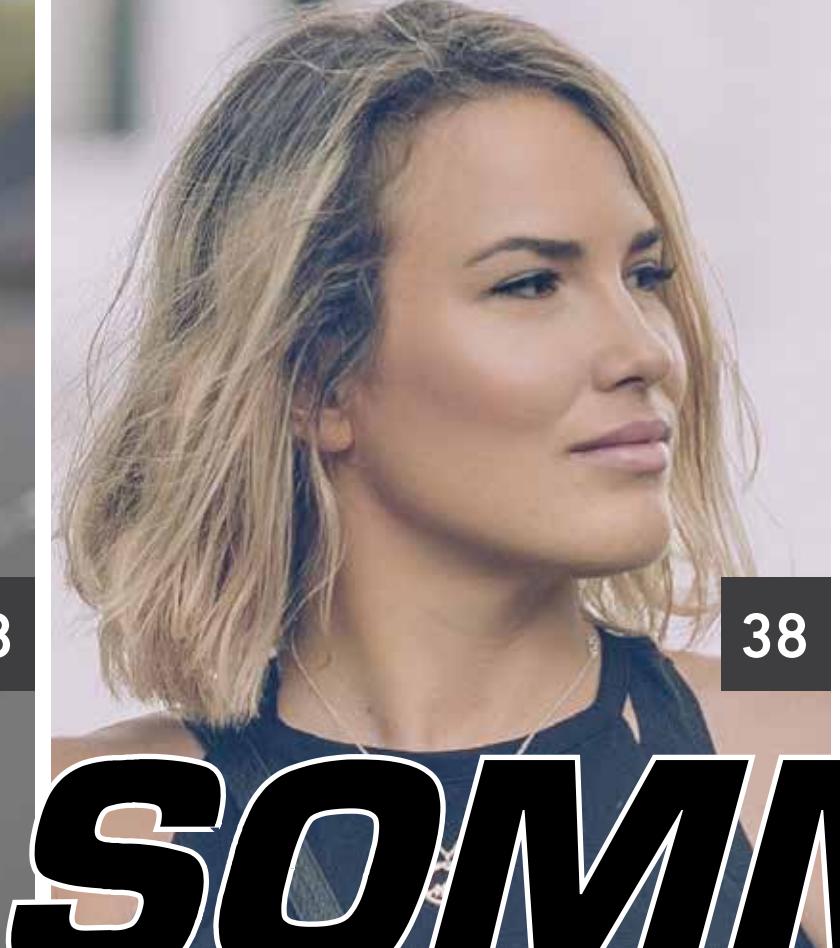
EDITION SPECIALE

OBJECTIF IRONMAN 2019!





18



38

SOMMAIRE

## ZOOM SUR

- 12** CHALLENGE WANAKA : QUELQUE CHOSE DE SPÉCIAL
- 16** 2018 : J'AI AIMÉ...JE N'AI PAS AIMÉ...
- 18** DERNIER REGARD SUR 2018
- 24** TOUR D'HORIZON DES IRONMAN ET IRONMAN 70.3 EN EUROPE !
- 38** INTERVIEW DE CAMILLE DELIGNY
- 42** FLORIAN JOUANNY, SIMPLEMENT HORS NORME
- 46** STAGES TRITRAINING CONSULTING
- 96** RENDEZ-VOUS DE ...DECEMBRE

## VITRINE DE NOËL

- 56** AU PIED DU SAPIN...



72

# SWIMRUN

## CONSEILS

**52** POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES ...QUE TRAVAILLER EN PRIORITÉ ?



98

## MATÉRIELS

**72** GUIDONS... SUIVEZ LE « GUIDE »

**82** ABUS GAME CHANGER

**86** FSA POWERBOX CARBON

**92** DUAL OVAL, NOUVEL ACTEUR SUR LE MARCHÉ DU PLATEAU OVALE !

## SWIMRUN MAGAZINE

**98** - LA MAIN & L'AVANT-BRAS DU SWIMRUNNER

cervélo



PERSONAL.  
BEST.



2013 Ironman Canada Champion:  
Trevor Wurtele

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



**21 au 23 JUIN 2019**  
**INSCRIPTIONS OUVERTES**

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

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES Majeurs



SPONSORS OFFICIELS



**PHOTO DU MOIS**



**Jan Frodeno**

athlète de l'année SAILFISH NIGHT



Malgré son forfait sur les championnats du monde IM, le champion du monde 70.3 a été élu athlète de l'année à la traditionnelle Sailfish Night, des awards très populaires en Allemagne

© JACVAN@ACTIV IMAGES



**quelque chose de  
spécial**

# **CHALLENGE WANAKA**

Le Challenge le plus important du triathlon néo-zélandais est reconnu pour son eau cristalline du lac, une eau si pure que vous pouvez voir le fond lorsque vous nagez. « *Wanaka est une petite ville chaleureuse où tout le monde vous connaît, ou du moins vous connaîtra après quelques jours* », déclare Bill Roxburgh, directeur de la course à Challenge Wanaka. « *Toute la ville s'associe à l'événement avec tant d'acteurs différents, de la compétition au bénévolat, ce qui en fait une semaine très spéciale.* »

Wanaka, dans la région centrale d'Otago en Nouvelle-Zélande, est une destination touristique prisée qui attire des visiteurs de partout dans le monde. « *Wanaka est une destination spectaculaire. C'est incroyablement beau, avec le parc national du Mont Aspiring, un mode de vie merveilleusement détendu et un endroit idéal pour nager, faire du vélo et de la course* », reprend-il. « *C'est pour une bonne raison que le Challenge Wanaka est appelé le triathlon le plus spectaculaire du monde.* »

« *Et il y a tellement de choses à faire ici, offrant aux athlètes de nombreuses occasions de rester, de jouer et de courir. Du vélo de montagne à la dégustation de vin, de la randonnée au jet-boat, il y en a pour tous les goûts.* »

# Challenge Wanaka

## quelque chose de spécial

Un endroit aussi pittoresque que le lac Wanaka se prête bien à l'exploration sur deux roues. C'est pourquoi le VTT est aussi très populaire, offrant un excellent entraînement croisé.

Le half triathlon le plus pittoresque au monde se déroule dans le cadre de la zone de patrimoine mondial de Te Wahipounamu dans les Alpes du Sud néo-zélandaises. Bien que réputé pour être l'un des triathlons les plus pittoresques au monde, il comporte également l'un des parcours les plus difficiles au monde dans le magnifique paysage alpin.

Le Challenge Wanaka fait partie du plus grand festival de triathlon de Nouvelle-Zélande. Il propose des événements pour tous les âges et tous les niveaux, basés sur les rives du lac Wanaka. Il s'agit d'un événement incontournable pour les triathlètes du monde entier qui ont la possibilité de vivre un événement extraordinaire et de passer des vacances inoubliables, paradisiaques.

Plus de 1 500 athlètes pro ou amateurs du monde entier se donnent rendez-vous chaque année. Des milliers de spectateurs jalonnent le parcours et la ligne d'arrivée se trouve au cœur de la banlieue de Wanaka. Cette station

balnéaire pittoresque offre de nombreuses possibilités d'hébergement pour tous les budgets, ainsi que des activités pour la famille et les amis en dehors de toute compétition ou de tout soutien.

Le Challenge Wanaka entre dans une nouvelle ère passionnante avec des organisateurs concentrés sur la mise en place du triathlon half et de nouvelles courses. Cette décision de passer d'un full à un half en 2018 a été couronnée de succès. Elle a attiré un plateau très impressionnant en Nouvelle-Zélande pour une épreuve de half et notamment Javier Gomez.

**“Wanaka est une destination spectaculaire.**



PAR ©CHALLENGE-FAMILY  
PHOTOS ©CHALLENGE-FAMILY



## COUP DE PROJO



«Le Challenge Wanaka Half a grandi au cours de ses huit années d'existence et il est devenu notre principal événement. Cette année, elle a réuni le meilleur plateau d'athlètes professionnels jamais rassemblés pour une course half en Nouvelle-Zélande», a déclaré Roxburgh.

«Nous consacrons temps et énergie au Challenge Wanaka Half et à Aqua Bike pour en faire des événements de renommée internationale centrés sur les athlètes du groupe d'âge, en leur offrant le meilleur séjour possible.»

**Rendez-vous le 16 février prochain !**





# CHALLENGE SALOU

*wearetriathlon!*



**SWIM 1.9K**



**BIKE 90K**



**RUN 21K**

**05-07 APRIL 2019**

**EUROPEAN SEASON OPENER!**

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





**2018 : J'ai aimé...**  
**Je n'ai pas aimé...**

**LA CHRONIQUE DE  
NICOLAS GEAY**

*Comme de coutume, Nicolas Geay fait son tour d'horizon 2018 et revient sur ses coups de cœur et ses coups de gueule de la saison...*

Dans cette année 2018, j'ai aimé beaucoup de choses et d'autres moins...

J'ai aimé commenter les championnats d'Europe avec Frank Bignet, tellement pertinent et juste dans ses analyses.

J'ai aimé le comportement des Bleus à Glasgow. Au delà des trois médailles, ils ont su donner une belle image, de leur sport. Frais, souriants et solidaires, exactement ce qu'il fallait au moment où il le fallait.

J'ai aimé le nouveau Vincent Luis. Impressionnant en WTS et surtout si régulier tout au long de la saison. Sa victoire étincelante lors de la grande finale de la WTS le prouve, Vincent a pris une autre dimension et sera avec Mario Mola, sauf tremblement de terre ou blessure, l'un des grands favoris des Jeux de Tokyo.



Je n'ai pas aimé la Super League remportée justement par Vincent Luis. Je suis peut-être vieux jeu mais je n'ai pas bien compris l'intérêt de mélanger ainsi les disciplines pour une formule difficilement compréhensible même si c'est très spectaculaire.

J'ai adoré le doublé d'Alexis Hanquinquant. Le Rouennais remporte pour la deuxième année consécutive le titre mondial de paratriathlon, démontrant qu'il est bien le patron de la discipline.

J'ai moins aimé le fait qu'Alexis doive démarcher, quémander et prospecter pour obtenir un partenariat vélo digne de ce nom avec au bout : rien ! Non mais allo quoi ! Messieurs les sponsors, ce gars est double champion du monde de paratriathlon, il incarne des valeurs fortes et inspire le respect ! Il a une gueule, une histoire, un palmarès et des chances sérieuses de devenir champion paralympique à Tokyo mais ne faites rien surtout ! Il faudrait quand-même réfléchir à la place et à la considération que portent les marques et les sponsors à l'handisport !

Sinon, j'ai aimé Cassandre Beaugrand, si forte à Hambourg. Première victoire en WTS et la promesse d'un avenir radieux. Du travail à vélo et des progrès sur distance olympique et son avenir devrait être radieux !

Je n'ai vraiment pas aimé la perf des Bleus à Hawaii ! Alors Ok, Cyril Viennot était malade, mais où sont les autres ? Où en est le long français ? Il faudrait vraiment réfléchir à cela ! Pourquoi les Bleus brillent sur le court et qu'ils ont tant de mal sur le long ? Question de priorité sans doute... Enfin, j'ai aimé la médiatisation du triathlon cette année. Les efforts de France Télévisions à Glasgow avec des audiences rarement vues pour ce sport avec environ deux millions de téléspectateurs pour les trois courses, les superbes reportages de Stade 2 sur le Norseman et l'Ironman d'Hawaii et les directs de l'Equipe sur la WTS. Le triathlon est en train de se faire une place dans les grands médias et c'est tellement mérité et important pour notre sport...



PAR NICOLAS GEAY







## **Dernier regard sur** **2018**

# **PERSPECTIVES**

PAR FRANCK BIGNET



Le moment est venu, pour chacun, de construire la suite de son chemin au regard de ses ambitions. C'est l'heure du bilan. Comprendre le passé pour mieux prévoir le futur. Prenons un peu de temps pour solder une année 2018 pleine de souvenirs, d'enseignements à tirer, de révélations mais aussi de déceptions.

Quand on aime le triathlon, on l'aime sous toutes ses formes. Jusqu'à aujourd'hui, deux styles ont grandi, se sont affirmés et se sont éloignés. De grands champions comme Jan Frodeno ou plus récemment Javier Gomez nous rappellent que ces deux mondes ne sont pas si distants. Ces triathlètes d'exception ont su mettre en avant les épreuves « courte distance » puis les épreuves « longue distance ». Ils servent de traits d'union, là, où beaucoup aiment les opposer.

Le Championnat du monde de 70.3 à Port-Elizabeth incarne cette transition. Quelle excitation de voir Alistair Brownlee, Javier Gomez et Jan Frodeno aux coudes à coudes sur la partie aquatique et cycliste avant de se départager sur le semi-marathon. Vainqueur de ce « truel » haletant, l'Allemand se blesse et ne pourra livrer combat quelques semaines plus tard à Kona.



© J.MITCHELL@ACTIV'IMAGES

Revenons sur ce samedi 13 octobre, le samedi des records ! Les spécialistes de la courte distance auraient aimé voir Javier Gomez y briller malgré son statut de « rookie ».

Il finira 11<sup>ème</sup> à 19'. Cette course se dompte et l'analyse pleine de sagesse de l'Espagnol montre son humilité et la patience indispensable pour y triompher.

Finalement, la version 2018 donne la primauté aux vainqueurs sortants : Daniela Ryf et Patrick Lange. Eux et bien d'autres ont su tirer profit des conditions météorologiques très favorables pour affoler les chronos. Pour ses 40 ans, l'Ironman d'Hawaii s'offre la double barre mythique des 8h00 chez les hommes et des 8h30 chez les femmes : 7h52'39 et 8h26'18 !!!

D'autres records vont marquer cette édition. Lucy Charles boucle la partie aquatique en 48'19, Cameron Wurf et Daniela Ryf la partie cycliste en 4h09'06 et 4h26'00. Bref, la bagatelle de cinq records en une seule édition.

Malheureusement, la réalisation télévisuelle laisse un goût amer. A l'heure où la technologie permet de valoriser la performance sportive en temps réel à travers des données,



© J.MITCHELL@ACTIV'IMAGES



## 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://twitter.com/bioracer)

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

**BIO** RACER  
**SPEEDWEAR**



© JACVAN@ACTIV IMAGES

on a assisté à une diffusion peu dynamique avec des séquences très longues, monotone qui fait même fuir les passionnés. C'est bien dommage

et espérons que cela change. Soyons réalistes, la WTC ne mise pas sur les droits TV mais sur l'expérience client. Tout s'explique, elle a fait son choix.

En parlant de dynamisme, la Super League répond aux attentes des téléspectateurs. Retransmis sur la chaîne l'Equipe, les trois épreuves de Jersey, Malte et Majorque ont offert un spectacle télégénique, très rythmé et avec de vrais duels. La présence des Français sur l'avant de la course a assuré une belle promotion de notre sport. Quel plaisir de voir Vincent Luis jouer au triathlon et aussi d'être invaincu ! Cette formule mérite d'être plus expliquée pour mieux en décoder les subtilités mais elle rappelle parfaitement que le sport est avant tout un jeu.

A ce jeu, nos Français ont souvent brillé. Plusieurs d'entre eux ont mis leurs empreintes sur 2018.



©SUPERLEAGUE

## On a aimé :

- Le doublé victorieux du Championnat d'Europe et du Monde de relais mixte ;
- La victoire de Cassandre Beaugrand sur la Série Mondiale d'Hambourg ;
- Le titre européen de Pierre Le Corre à Glasgow devant 2 millions de téléspectateurs pour France Télévision ;
- La victoire de Vincent Luis sur la Grande Finale de la Série Mondiale en Gold Coast et le titre de vice-champion du Monde ;

- Le doublé Europe et Monde d'Alexis Hanquinquant en Paratriathlon.

A moins de 700 jours de Tokyo, le ciel reste dégagé pour nos bleus. A eux de continuer ainsi à œuvrer tous les jours pour rendre enfin possible l'impossible.

D'autres bleus moins souvent médiatisés ont également brillé. En duathlon courte distance, Yohan Le Berre s'impose au championnat d'Europe devant Benjamin Choquert et obtient l'argent au mondial. Sandra Levenez obtient son 4ème sacre européen depuis 2011.

Tous ces champions sont des moteurs pour les jeunes. Ils sont des exemples sur lesquels les éducateurs peuvent y associer des valeurs comme l'engagement, le courage, l'honnêteté, l'esprit d'équipe. De quoi passer un hiver studieux en attendant de voir les beaux jours revenir et annoncer le retour à la compétition.

**2019, nous voilà !**

*LA* "0 - 3000"

Samedi 15 juin 2019

**DU LAGON...  
AU PITON !**

Infos, parcours, inscriptions : [www.leclubtriathlon.fr](http://www.leclubtriathlon.fr)



## **Tour d'horizon** **des IRONMAN et** **IRONMAN 70.3** **en Europe !**

# **IRONMAN**

*La saison 2018 est terminée et le regard est déjà tourné vers 2019. S'inscrire à une course n'est pas un geste à prendre à la légère et s'engager dans un IRONMAN ou IRONMAN 70.3 doit être mûrement réfléchi, en concertation avec ses proches, pour allier plaisir et accomplissement sportif. Il y a de nombreux paramètres à prendre en compte tels que le parcours, la destination, le coût, la logistique, le nombre de slots qualificatifs et nous sommes là pour vous aider ! A travers ce guide, vous pourrez choisir votre épreuve pour 2019 jusqu'à la période de juillet en étant sûr de faire le bon choix. Attention, certaines courses affichent SOLD OUT (complet), néanmoins, vous pourrez prendre vos dispositions pour 2020 !*

*Nous vous parlerons des épreuves de fin de saison dans le prochain numéro.*

PHOTOS ACTIV'IMAGES





## IRONMAN 70.3 GREECE PELOPONNESE COSTA NAVARINO

“

*A travers ce guide, vous pourrez choisir votre épreuve pour 2019*

### IRONMAN 70.3 Grèce

Date : 14 avril 2019

Lieu : Costa Navarino - Grèce

Nouveau sur le circuit IRONMAN, cette épreuve en Grèce dispose de tous les attraits du voyage sportif de luxe. Le site de course se situe au cœur d'un réseau d'hôtels haut de gamme et de résidences exceptionnelles. Entre champs d'oliviers, massifs montagneux et plages dignes d'une carte postale, vous débuterez votre saison sur une épreuve exigeante ! La natation se déroule dans la mer Méditerranée, le parcours vélo correspond à deux boucles de 45km avec une ascension d'une dizaine de kilomètres à 3.5% de pente moyenne à faire deux fois. La journée se

terminera par un semi-marathon d'une boucle au profil accidenté.

N'y aller pas pour la performance mais partez à la découverte de ce que la Grèce peut offrir de meilleur.

3 raisons d'y aller :

- Débutez la saison en Grèce
- Découvrir cette région paradisiaque en famille ou avec des amis
- Prendre part à un triathlon exigeant

Nombre d'inscrits : 1500 sur 1500

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Marbella

Date : 28 Avril 2019

Lieu : Marbella - Espagne

Marbella, bordée par l'océan et les montagnes, offre l'un des plus beaux sites de triathlon en Espagne. Triathlon le jour et fête animée la nuit, soyez au cœur du sud de l'Espagne pour ce voyage touristique. Cet IRONMAN 70.3 est réputé pour son vélo vallonné d'une boucle de 90km pour 1400m de dénivelé positif, divisé en deux ascensions dont l'une d'environ 20 kilomètres. Le semi-marathon reste sur le bord de mer de Marbella avec deux aller-retours de 10 kilomètres.

### 3 raisons d'y aller :

- Course au soleil sur la Costa Del Sol
- Seul IRONMAN dans le sud de l'Espagne
- Partir à la rencontre du luxe et de la culture de Marbella

Nombre d'inscrits : 1500 sur 2500

Temps moyen : 5h58

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Mallorca

Date : 11 mai 2019

Lieu : Mallorca - Espagne

Tout simplement le plus grand IRONMAN 70.3 en Europe. Sur l'île de Majorque, les athlètes bénéficient d'un cadre privilégié pour la pratique du sport tout au long de l'année et plus particulièrement lors de ce triathlon qui se déroule à la mi-mai. Au large de Valence et Barcelone, Majorque est la plus grande des îles Baléares. Les principaux touristes viennent de l'Allemagne et du Royaume-Uni mais vous profiterez bien entendu de tapas et autres spécialités espagnoles avant et après la course.

### 3 raisons d'y aller :

- Prendre part à un IRONMAN 70.3 d'une autre dimension
- Natation dans les eaux turquoise de l'île
- Rouler sur les mêmes routes d'entraînement que les professionnels cyclistes

Nombre d'inscrits : 3950 sur 4000

Temps moyen : 5h47

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019 du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



# IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE®

**COMPLET !**

DIMANCHE 16 JUIN 2019

**IRONMAN**  
**70.3**<sup>®</sup> LES SABLES D'OLONNE  
VENDÉE / FRANCE

24 & 25 AOÛT 2019

**IRONMAN**  
**70.3 Vichy**  **IRONMAN**  
**Vichy**  France

DIMANCHE 12 MAI 2019

**IRONMAN**  
**70.3 PAYS D'AIX**  
FRANCE

7 & 8 SEPTEMBRE 2019

**IRONMAN**  
**70.3**  
WORLD CHAMPIONSHIP  
Nice | France

DIMANCHE 30 JUIN 2019

**IRONMAN**  
FRANCE • NICE

*Qualification uniquement*

**COMPLET !**



## IRONMAN 70.3 Pays d'Aix

Date : 12 mai 2019

Lieu : Aix-en-Provence - France

Cette épreuve lancera la saison IRONMAN en France et sera qualificative pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 de Nice avec 25 slots supplémentaires uniquement pour les féminines. L'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix est réputé pour être unique à chaque édition. Situé durant le week-end des Saints de Glace, les athlètes ont dû faire face à la chaleur ou au froid glacial lors des éditions précédentes ! Le nombre d'abandons en 2018 (25%) démontre le caractère exigeant qu'offre cette course. Malgré deux transitions, il est très facile de s'organiser avec un système de navettes gratuites mise en place par l'organisation. L'ensemble des affaires sont ramenées de T1 à T2 durant votre triathlon. L'attrait

est également son parcours vélo d'une boucle sur les reliefs de la Sainte-Victoire si chère au peintre Cézanne, entre villages et vignobles provençaux. L'atmosphère qui règne dans Aix-en-Provence et à la ligne d'arrivée est également spectaculaire.

3 raisons d'y aller:

- **Parcours variés, à vélo ou à pied.**
- **Ligne d'arrivée au cœur du centre-ville**
- **Ville typique du sud de la France**

Nombre d'inscrits : 1550 sur 2500

Temps moyen : 5h52 (SWIM 35'37 – BIKE 3h18 – RUN 1h53)

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019 + 25 slots uniquement pour les féminines.



## IRONMAN 70.3 Barcelone

Date : 19 mai 2019

Lieu : Calella - Espagne

Calella se situe sur le Costa del Maresme à une cinquantaine de kilomètres de Barcelone. Une ville dynamique et sportive où le cœur de vie se situe le long de la grande plage et dont raffolent les Allemands et Néerlandais. La natation peut se dérouler dans une mer agitée et fraîche à cette période de l'année. Le parcours vélo n'a rien à voir avec celui de l'IRONMAN qui a lieu en octobre. Il est à la fois roulant et technique, sur un revêtement quasi-parfait ! Le semi-marathon en bord de mer peut être très chaud et poussiéreux sur certaines portions. La ligne d'arrivée sur la plage offre un beau cachet à ce déplacement sur la côte Est espagnole, au nord de Barcelone.

3 raisons d'y aller :

- **Franchir la ligne d'arrivée sur la plage**
- **Un parcours vélo au cœur du Parc Del Montseny, réserve de l'UNESCO.**
- **L'opportunité d'aller découvrir Barcelone**

Nombre d'inscrits : 1700 sur 2850

Temps moyen : 5h54

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019 + 25 slots uniquement pour les féminines.



## IRONMAN Lanzarote

Date : 25 mai 2019

Lieu : Lanzarote – Ile des Canaries - Espagne

Sans conteste le paradis pour les triathlètes. Lanzarote est reconnue pour accueillir des milliers d'athlètes pour divers stages ou semaines d'entraînement. L'île est également connue pour son IRONMAN et IRONMAN 70.3 organisés par le Club la Santa. A quelques heures de vol de la France, l'IRONMAN Lanzarote est aussi magique que difficile. Une course historique qui vous mettra au défi de devenir un IRONMAN en jouant des éléments tels que le vent ou la chaleur mais surtout en faisant face à son parcours vélo vallonné sur cette île volcanique.

3 raisons d'y aller :

- **IRONMAN en début de saison sur une île volcanique et ensoleillée.**
- **Un véritable défi à surmonter**
- **Une course historique**

Nombre d'inscrits : 1050 sur 2000

Temps moyen : 13h04'37 (SWIM : 1h14, BIKE : 7h02, RUN : 4h30)

La course offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2019.



## IRONMAN 70.3 Saint Poltén

Date : 26 mai 2019

Lieu : Saint Poltén - Autriche

Une course traditionnelle de l'Autriche avec une natation dans 2 lacs différents, un parcours vélo au revêtement impeccable avec certaines portions sur autoroute, où

les coureurs peuvent exprimer pleinement leur potentiel et un semi-marathon dans un village au style baroque, typiquement autrichien. Une course alliant modernisme et histoire qui fait le plein chaque année !

3 raisons d'y aller :

- **L'un des plus vieux IRONMAN 70.3**
- **Courir dans une région protégée de l'UNESCO**
- **Natation dans deux lacs**

Nombre d'inscrits : 1400 sur 2000

Temps moyen : 5h37

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Switzerland

Date : 2 juin 2019  
Lieu : Rapperswil – Suisse

Dans la ville des roses (16 000 roses fleurissent de mai à octobre), l'IRONMAN 70.3 Switzerland propose une belle destination touristique pour pratiquer le triathlon. Rapperswil a conservé son caractère moyenâgeux tout en devant une ville moderne et propre, à l'image de la Suisse. Son Château surplombe le tout et vous aurez à le défier lors de la partie pédestre. Un IRONMAN 70.3 relativement roulant grâce à la qualité des routes au bord du lac de Zurich. Facilement accessible depuis la France, cette épreuve existe depuis 2007.

- 3 raisons d'y aller :
- Mixte entre moyen-âge et modernisme
  - Des paysages bucoliques
  - Une descente quasi interminable pour le plus grand des plaisirs

Nombre d'inscrits : 1800 sur 2600

Temps moyen : 5h34

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Kraichgau

Date : 2 juin 2019  
Lieu : Kraichgau – Allemagne

Dans le pays des 1000 montées, Kraichgau est un événement historique organisé avec la rigueur allemande. Proche de la frontière franco-allemande, cet IRONMAN 70.3 offre plusieurs points de vue pour les spectateurs afin de suivre la course dans les meilleures conditions. Les parcours vélo et course-à-pied sont une succession de montées et descentes qui demandent une capacité à enchaîner les bosses ! Un triathlon exigeant et festif.

3 raisons d'y aller :

- **Evénement historique**
- **Un parcours vélo exigeant en montagnes russes**
- **Un site de course optimale pour les spectateurs**

Nombre d'inscrits : 2700 sur 2700

Temps moyen : 5h39

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Staffordshire

Date : 9 juin 2019  
Lieu : Stafford – Angleterre

Au nord de Birmingham et proche de Liverpool et Manchester, vous partirez à l'aventure lors de cet IRONMAN 70.3. Une course rapide au cœur de l'Angleterre,

entre campagnes et forêts. Une seule difficulté est à noter au niveau du kilomètre 70, cependant le parcours vélo propose un dénivelé négatif plus important que le positif. De quoi s'amuser sur les longues descentes qu'offre cet IRONMAN 70.3. La course à pied se déroule dans la ville de Stafford, dans une ambiance typiquement british.

3 raisons d'y aller :

- **Course idéale pour débuter sur IRONMAN 70.3**
- **Ligne d'arrivée au cœur du centre-ville**
- **Un dénivelé négatif à vélo**

Nombre d'inscrits : 1750 sur 2550

Temps moyen : 5h59

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.

# TRIATHLON DE SETE

## TROPHEE LAURENT VIDAL



**DIMANCHE 28 AVRIL 2019**

COURSE AVEC DRAFTING - GRILLE DE PRIX

DISTANCE S INDIVIDUEL - DISTANCE XS INDIVIDUEL / RELAIS

**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY



## THE SWEETEST CUSHION

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



## IRONMAN 70.3 Otepää

Date : 15 juin 2019

Lieu : Otepää – Estonie

A environ 5h de vol de Paris ou 2455 kilomètres en voiture, Otepää est un village de 2500 habitants au sud de l'Estonie. Dépaysement garanti sur cette course de l'Est. Le parcours vélo est un aller-retour de 45 kilomètres avec une succession de montées – descentes qui rend la course casse-pattes. Assez rare pour être souligné sur le circuit IRONMAN, le semi-marathon est une seule boucle, faisant le tour du lac Pühajärv. Cet IRONMAN 70.3 a été élu en 2017 « Meilleure course européenne pour les célébrations d'après-course ».

3 raisons d'y aller :

- Triathlon au cœur d'une nature préservée
- Un voyage déroutant pour un dépaysement total
- L'ambiance festive de l'Estonie

Nombre d'inscrits : 400 sur 1000

Temps moyen : 5h42

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée

Date : 16 juin 2019

Lieu : Les Sables d'Olonne – France

Nouvelle course sur le circuit IRONMAN, Les Sables d'Olonne – Vendée a rapidement fait le plein. Il faut dire que l'épreuve a du cachet. La natation se déroulera dans le chenal du Vendée Globe avant d'attaquer 90 kilomètres sur un parcours roulant au cœur des marais et de la forêt Olonnaise. Le semi-marathon se déroule le long de l'océan Atlantique sur le remblai des Sables. La ligne d'arrivée face à la grande plage et proche du Palais des Congrès offrira sans aucun doute une belle ambiance pour cette première édition.

3 raisons d'y aller :

- Nager dans le chenal du Vendée Globe
- Courir sur le circuit IRONMAN dans l'Ouest de la France
- Un parcours run qui a vraiment l'air sympathique

Nombre d'inscrits : 2800 sur 2800

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019 + 25 slots uniquement pour les féminines.



## IRONMAN 70.3 Luxembourg

Date : 16 juin 2019

Lieu : Remich – Luxembourg

Un triathlon unique puisqu'il se déroule dans 3 pays différents. Une expérience à vivre au moins une fois dans sa carrière de triathlète. La natation a lieu en Allemagne, le vélo en France et le semi-marathon au Luxembourg. Dans cette région viticole à la frontière de la France, les

athlètes peuvent profiter d'un parcours vélo divisé en deux parties. Les 40 premiers kilomètres sont totalement plats puis vient ensuite 30 kilomètres vallonnés au milieu des vignes. Le semi-marathon le long de la Moselle est également roulant. La ligne d'arrivée se situe en centre-ville devant des spectateurs venus des 3 pays.

3 raisons d'y aller :

- Nager, rouler et courir dans 3 pays différents
- Un parcours vélo très particulier en deux parties distinctes
- Découverte d'une région viticole

Nombre d'inscrits : 2500 sur 2500

Temps moyen : 5h26

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Elsinore

Date : 23 juin 2019

Lieu : Elsinore, Danemark

Elsinore est la ville hôte du championnat d'Europe IRONMAN 70.3. Située juste au nord de Copenhague, c'est la ville la plus proche de la Suède. Un triathlon relativement roulant qui part à la découverte des côtes danoises et de la campagne avoisinante. Le parcours course-à-pied se déroule autour de la forteresse de Kronborg, édifice historique puisqu'il a été le théâtre d'une des plus célèbres tragédies de William Shakespeare.

3 raisons d'y aller :

- Découverte des pays scandinaves
- Participation au Championnat d'Europe
- Parcours vélo en bord de mer et au cœur de la campagne danoise

Nombre d'inscrits : 1100 sur 2650

Temps moyen : 5h23

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN Cork

Date : 23 juin 2019

Lieu : Cork – Irlande

Nouvelle épreuve IRONMAN en Irlande dans un pays réputé très chaleureux et festif. Cork est une ville universitaire dynamique qui conserve l'histoire de l'Irlande et ses valeurs. Le parcours vélo est très roulant avec une belle bosse à gravir deux fois puisque celui est constitué de deux boucles. Le marathon reste intégralement dans le cœur historique de la ville. Un site de course facilement accessible par avion sans engendrer de lourdes dépenses.

3 raisons d'y aller :

- L'ambiance et l'accueil de l'Irlande
- La découverte du pays à travers un IRONMAN
- Le marathon est annoncé fabuleux

Nombre d'inscrits : 2500 sur 2600

La course offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 2019.





## IRONMAN 70.3 Haugesund

Date : 30 juin 2019

Lieu : Haugesund – Norvège

Haugesund est une ville portuaire à taille humaine qui se situe au sud-ouest de la Norvège et qui offre des paysages magnifiques sur la Mer du Nord mais aussi dans ses terres avec de nombreux lacs, fjords et montagnes. Vous allez vous croire au cœur de la série « Game of Thrones » ou « Vikings ».

Le parcours vélo est relativement roulant avec 800 mètres de dénivelé et vous amène justement à la découverte du cœur de la Norvège et ses paysages typiques. La course-à-pied longe le port, ce bras de mer qui rentre dans les terres et les habitations d'anciens pêcheurs. Contrairement à son voisin Finlandais, la course part tôt le dimanche matin.

3 raisons d'y aller :

- **Un triathlon IRONMAN avec peu de participants, offrant une course plus conviviale et « sauvage » dans les fjords de Norvège**
- **Les paysages sur le parcours vélo**
- **La destination touristique pour découvrir le nord de l'Europe**

Nombre d'inscrits : 300 sur 500

Temps moyen : 5h31

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.



## IRONMAN 70.3 Lahti-Finlande

Date : 29 juin 2019

Lieu : Lahti – Finlande

Un triathlon dont le départ est à 16h ! Cet IRONMAN 70.3 est unique puisque la course se déroule au soleil de minuit et offre des couleurs exceptionnelles. Le dernier athlète arrive à 0h45 ! Une expérience déroutante dans le nord de l'Europe. Une course roulante et rapide pour le plus grand plaisir des amoureux de chronos. La destination est à 1h en voiture au nord d'Helsinki et est une belle destination touristique qui l'hiver est totalement dédiée au ski, et offre de magnifiques paysages l'été.

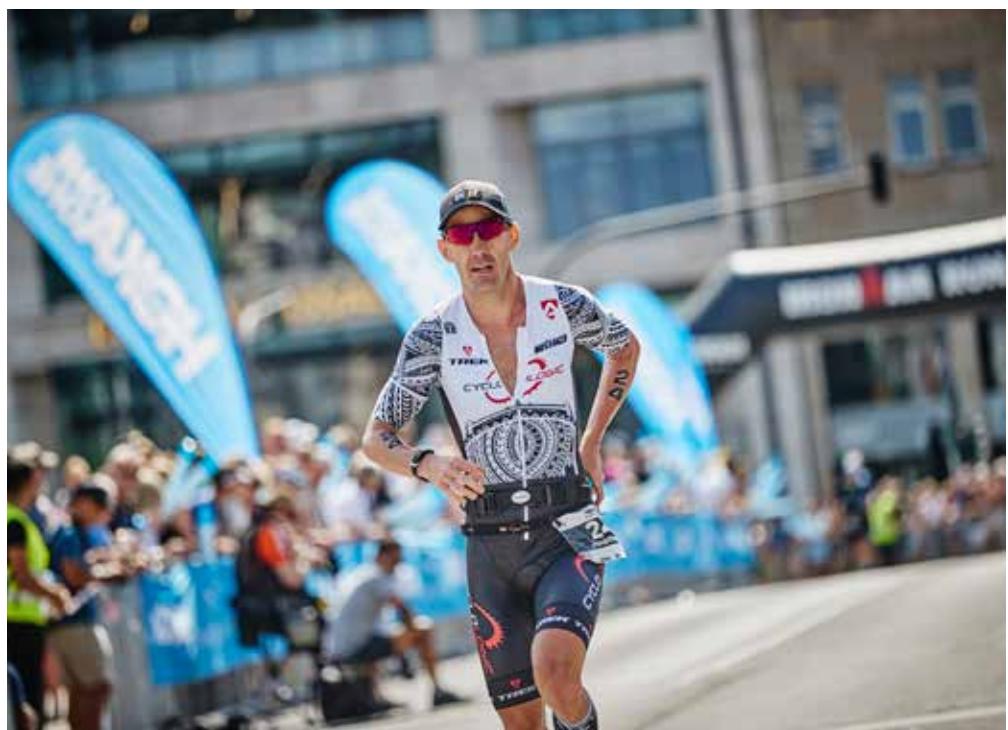
3 raisons d'y aller :

- **Un triathlon longue distance qui se déroule le soir**
- **Voyage au nord de l'Europe**
- **Un parcours vélo roulant**

Nombre d'inscrits : 1300 sur 1600

Temps moyen : 5h40

La course offrira 50 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Nice 2019.





## IRONMAN Francfort

Date: 30 Juin 2019

Lieu: Francfort – Allemagne

Le plus gros IRONMAN en Europe ! C'est ici que se déroule le Championnat d'Europe de la discipline. L'IRONMAN Francfort est réputé pour son départ avec 3000 coureurs et de nombreux spectateurs sur la plage et surtout pour sa ligne d'arrivée dans le cœur historique de la ville, devant des milliers de personnes positionnées dans les tribunes. Les Allemands adorent le triathlon et vous allez vite vous en rendre compte. Le parcours vélo est relativement roulant mais peut être casse-pattes avec des faux plats montants. Le marathon se court le long du fleuve du Main et devient difficile en raison de la chaleur.

Tous les passionnés de triathlon doivent courir cet IRONMAN au moins une fois dans leur carrière pour ressentir l'engouement des Allemands pour le triple effort.

### 3 raisons d'y aller:

- Prendre part à un Championnat d'Europe
- La ferveur germanique
- L'arrivée en centre-ville historique avec tribunes et écran géant

Nombre d'inscrits: 3500 sur 3600

Temps moyen: 11h30 (1h13 SWIM, 5h44 BIKE, 4h17 RUN)

La course offrira 80 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2019.





## IRONMAN France

Date : 30 juin

Lieu : Nice, France

Course historique en France, l'IRONMAN de Nice propose une diversité exceptionnelle sur ses parcours entre mer et montagnes. Un triathlon difficile mais qui reste un incontournable du circuit. L'épreuve a d'ailleurs attribué tous ses dossards bien avant la date habituelle. Sur la Promenade des Anglais, l'IRONMAN France propose un site de course exceptionnelle où tout se concentre au même endroit. Le départ donne des frissons avec les athlètes sur la plage et le public au-dessus, sur la Promenade des Anglais, tel un stade naturel. Le parcours vélo de 2000 mètres de dénivelé est constitué d'une boucle et part à la découverte des moyennes montagnes de l'arrière-pays niçois. La fin est emblématique puisqu'il faudra courir un marathon sur la Promenade des Anglais en aller-retour.

### 3 raisons d'y aller :

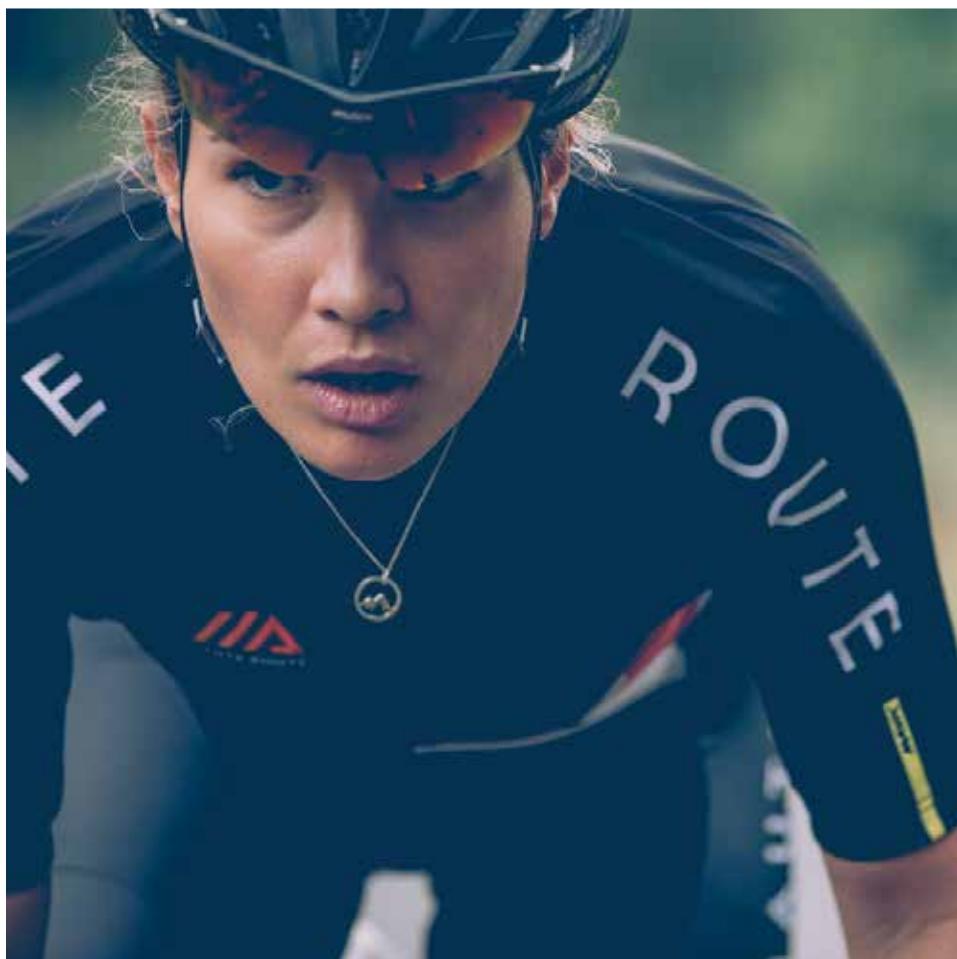
- Nice est une ville historique du triathlon. Elle y accueillera d'ailleurs le Championnat du monde IRONMAN 70.3
- Une belle destination touristique pour aller en famille ou entre amis
- Le parcours vélo est l'un des plus beaux du circuit IRONMAN

Nombre d'inscrits : 3100 sur 3100

Temps moyen : 12h15 (1h14 SWIM, 6h17 BIKE, 4h28 RUN)

La course offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2019.

## RENCONTRE





## **« être une femme sportive ne justifie pas d'être traitée de manière démesurément inférieure à un homme »**

# **CAMILLE DELIGNY**

PHOTOS BÉARN PYRÉNÉES ET DR



*Après avoir brillé en triathlon dès ses débuts dans la discipline avec une place sur le podium de l'EmbrunMan, Camille Deligny avait choisi de se consacrer au cyclisme. Cependant, c'est bien dans le triathlon qu'elle retrouve les valeurs qui l'animent et qui la poussent à s'entraîner malgré la difficulté liée à un emploi du temps de femme active.*

*Rencontre.*

**Camille, c'est un plaisir de voir ton retour dans le triathlon.**

**Comment vas-tu ?**

Je vais bien, merci !

**Quelles avaient été les raisons de ton éloignement du monde du triathlon ?**

J'ai goûté au sport en 2014 en me lançant directement sur triathlon. Je ne m'étais pas essayée sérieusement à d'autres disciplines avant ça. Depuis 2016 j'ai reçu plusieurs propositions d'équipes de cyclisme, j'ai fini par me laisser convaincre de tenter l'aventure en 2018.

**Tu as récemment posté sur Facebook un mot sur ton retour en parlant d'expériences. Peux-tu en parler un peu plus ?**

Dans mon post, je fais plus particulièrement référence à mon expérience vécue dans le milieu du cyclisme, j'ai été frappée par le manque de respect envers les féminines. Je ne suis pas de nature contestataire mais dans ces conditions je préfère ne pas faire les choses. Je ne pense pas qu'être une femme sportive justifie d'être traitée de manière démesurément inférieure à un homme. Il ne faut pas accepter ce traitement !

**Tu parles également de valeurs. Quelles sont les tiennes ? Les retrouves-tu dans le triathlon ?**

On reproche parfois aux triathlètes d'être égocentriques. C'est plutôt dans la logique des choses lorsque l'on cherche à aller au bout de soi, à se découvrir dans un sport où la connaissance de soi est indispensable.

Néanmoins cette notion souvent évoquée dans le milieu ne s'oppose pas aux valeurs de respect, bien au contraire. Voici l'exemple qui me vient à l'esprit : Lors d'un final de triathlon il est très fréquent d'échanger de véritables encouragements entre concurrents. Peut être parce que cette discipline exige d'être humble quoi qu'il arrive.

Tout en étant compétitrice, ce sont ces valeurs qui me portent et que je retrouve dans le triathlon.

**Tu dis te sentir libre aujourd'hui. Qu'est ce qui te rendait «prisonnière» avant ?**

Pour répondre je vais vous raconter une anecdote : Petite, je n'aimais pas l'école, j'étais une enfant précoce. Il m'arrivait d'avoir de mauvaises notes de temps en temps, c'était toujours lorsque ça n'allait pas, lorsque le cadre scolaire devenait trop étroit, j'avais ce sentiment d'être enfermée dans une usine, mécanique, froide et aliénante. Il fallait rentrer dans le moule, être discipliné,



suivre le processus sans apprendre à réfléchir... Mes mauvaises notes étaient le reflet de ma mauvaise volonté, je ne voulais pas me plier aux exigences du maître.

Ce sont ces mêmes sentiments qui sont remontés lors de mon passage dans le cyclisme.

**Quels ont été les moments les plus riches en émotions depuis ces derniers mois ?**

L'acquisition et la rénovation de ma maison au cœur du Béarn. J'ai mis beaucoup d'énergie dans la réalisation de ce projet, j'en suis particulièrement fière.

**Quelles sont tes ambitions à venir ?**

À ce jour, je suis sur le chemin de la reprise, je veux retrouver la forme pour pouvoir m'exprimer de nouveau sur le longue distance.

Mon calendrier est en cours d'élaboration, mais je sais déjà que je n'aurai pas les moyens de me rendre à l'autre bout de la planète.

**Vas-tu vivre pleinement du triathlon ou as-tu une activité en parallèle ?**

En France, le triathlon ne permet pas de remplir convenablement le frigo, je travaille sur différents projets et je suis revenue à mon premier métier, la couture, c'est ce qui me permet de payer mes factures. Je suis désolée de devoir m'éparpiller sur autant de projets, parce que je n'aime pas faire les choses à moitié.

**Est-ce toujours ton compagnon qui va t'entraîner ? Avais-tu délaissé le triathlon durant ta saison de cyclisme ?**

Je m'entraîne seule pour le moment, ce n'est pas toujours facile mais je dois m'organiser autour de mes horaires de travail.

Je pensais pouvoir poursuivre le triathlon en deuxième partie de saison mais ça s'est avéré trop compliqué, le manque de pratique de course à pied en début de saison m'a conduit à un début de blessure à la reprise. J'ai donc dû calmer le jeu, terminer la saison de cyclisme,

poursuivre la rénovation de la maison d'arrache pied pour pouvoir y habiter et me remettre à l'entraînement en fin d'année.

**Pour finir, peux-tu décrire qui est Camille Deligny dans la vie de tous les jours ?**

Je suis très indépendante et plutôt solitaire, je partage mon temps entre le travail, le sport et le jardin. Même si je n'ai pas toujours le temps, j'essaie de cuisiner autant que possible, j'ai des poules, je vais au marché une fois par semaine. Je suis très remuante, j'ai beaucoup d'énergie et pourtant j'ai besoin de calme. C'est un peu paradoxal mais c'est comme ça.

Même si le sport me fait voyager et que j'aime ça, j'apprécie mon mode de vie simple.

Nous aurons beaucoup de plaisir à voir Camille Deligny s'aligner à nouveau sur des épreuves de triathlon. Nous ne pouvons que lui souhaiter le meilleur pour son retour.

# 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)

# Florian Touanny

simplement hors norme





# FLORIAN JOUANNY

## **simplement hors norme**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS LAURENT SALINO ET BERNARD POISSON REPORTAGES



*Tétraplégique depuis 2011, il est le premier européen à avoir bouclé un Ironman. C'était l'an dernier, à Barcelone. Depuis, ce chasseur d'exploits originaire de Bourg-d'Oisans a doublé la mise, à Cervia (Italie), en septembre dernier. Enorme...*

La nuit tombe peu à peu sur la province de Ravenne, dans la région Émilie-Romagne. Cervia s'enflamme pourtant et trahie sans vergogne le silence dans l'attente de son coupable tout désigné. Les traits tirés, l'effort à son maximum, c'est un véritable Ovni qui roule sur la ligne d'arrivée. Oui, roule... Fauteuil rutilant, poigne de fer, corps d'acier qui insulte presque le handicap. Tétraplégique Florian Jouanny ? Un Ironman, point. Pas de barrière, aucune différence dans l'adversité, dans le surpassement. Jamais. Dans un environnement devenu soudain hostile, Monsieur « Tout-le-monde » aurait depuis longtemps rendu les armes, le jeune tétraplégique, lui, sonne la charge, apprivoise sa souffrance. Après Barcelone en 2017, le même de Bourg-d'Oisans persiste et signe. Surréaliste, surnaturel, immense. « Ce rendez-vous a sans doute été le plus beau de ma carrière. En Espagne, j'étais certain de finir, je n'avais aucun doute. Cette année, j'ai dû composer avec le contexte. Après avoir été victime d'une crevaison au kilomètre 2 du marathon, j'ai cédé au dépit. J'étais vraiment abattu. Plus sûr de rien. La seule éclaircie dans la grisaille était la présence de mon père sur le parcours. Loin, très avec une roue de rechange.

**« J'ai fait 40 km avec une roue percée. Un véritable calvaire mais je ne voulais pas décevoir mes potes qui avaient pris des jours de congés pour venir me soutenir »**

« Il me fallait tenir jusque-là. Et puis mes potes m'attendaient à l'arrivée. Tout un staff qui avait posé des jours de congés pour moi, pour me soutenir. Il était hors de question de le décevoir. Sur la ligne, c'était magique ». Les bras téтанisés, perclus de douleurs, le souffle, l'abandon qui s'accroche comme un diable à sa machine, Florian Jouanny ne renoncera pas. 40 km de calvaire, 40 km face à lui-même. Pas d'assistance, aucun recours que son courage. Une folle détermination qu'il aura façonnée depuis sa chute. Depuis sa perte de contrôle dans un snowpark, en 2011. Destin brisé ? Non. Bouleversé plus justement. Pas de pleurs dans les chaumières, pas de ton larmoyant dans les propos. Le sourire est de mise chez l'athlète, qui, pour le coup, vous laisse cloué sur place. Sans réponse valable que le sourire en retour. Posture admirable, il s'explique : « Je vis très bien vous savez, je ne me vois même pas comme un déficient moteur. J'ai concrétisé des projets que des valides tentent encore de réaliser. Tout va bien », lance Florian. « Prouver que je suis en capacité de faire quelque chose de difficile est une ambition du quotidien ». Depuis, il a appris à se reconstruire. « J'ai très vite réalisé que ma vie ne serait plus la même. A mon réveil, après mon opération des cervicales, le chirurgien a été très clair. Le diagnostic a été sans appel : séquelles irréversibles. Puis est venu le temps de la rééducation, de la patience, du réapprentissage. L'heure du changement, de l'adaptation. Si cela n'a pas été facile pour moi, cette situation nouvelle a été très compliquée pour mes proches ». Florian Jouanny encaisse le K.O, presque sans broncher. « Le déni était inévitable. Je crois que c'est un peu le lot de chaque personne touchée dans leur chair sans possibilité de retour en arrière. Aujourd'hui, je positive. C'est important pour ne pas gamberger. Quand cela ne va pas, je me dis que cela ira mieux demain ».

**« Dans l'eau, je me fais vraiment secouer »**

La vie devant soi, en dépit de tout. « Mon optique a été de progresser, d'avancer pour lutter contre le handicap. C'est un combat de tous les jours. C'est mon combat. Et si mes exploits ont un impact positif sur le regard des gens, il s'agira-là d'une vraie victoire. Une de celle qui compte vraiment », assure l'intéressé. Premier européen à avoir terminé un Ironman en 2017 (deuxième à l'échelon mondial), Florian impressionne par sa lucidité.

## PORTRAIT



Perte de mobilité des jambes et du tronc. Le dos est touché, sévèrement. Les mains et les biceps gardent des séquelles... Et pourtant, Florian s'investit, ne lâche rien. En mode triathlon. « La nage restait une barrière. Ce n'était pas un atout. Aujourd'hui, c'est sur le dos avec les bras symétriques, style papillon, et un accompagnant qui me guide que j'avance. Cette technique me prive de tout repère. Je nage bien sûr avec les valides et j'apprécie ce moment où je me retrouve entre le départ des professionnels et des amateurs. Ce laps de temps de dix minutes où je baigne dans la sérénité. C'est le calme avant la tempête. Après, on se fait secouer ». D'égal à égal, le triathlète tient le choc. « La première fois, je ne visais qu'une chose : être dans les temps », concède-t-il. En 2018, Florian Jouanny claque un 14h52 ! Sans déception au regard des problèmes techniques auxquels il a fait face. Champion quand même. Une belle façon de célébrer son titre national de paracycliste, catégorie H2.

Oui, 26 ans et bel et bien la vie devant lui. La vie et ses virages à 180

degrés. « Je consacre actuellement à mon sport. C'est un choix assumé », explique le licencié en contrôle qualité de l'industrie.

### **« Ma seule chance de participer à l'Ironman d'Hawaï et de décrocher une Wild Card »**

8ème du Contre La Montre et 7ème de la course ligne aux Mondiaux, Florian rêve en géant après s'être essayé sur le circuit Coupe de monde. « J'ai consenti un gros investissement pour cette première saison. Mon objectif est clair : les Jeux paralympiques de Tokyo, en 2020, sans oublier Paris en 2024 ». A l'envie, le pensionnaire de l'équipe de France tentera de gagner son pari après avoir remporté celui de l'autonomie. Et pour viser le Graal, il devra explorer chaque centimètre carré de son spot favori, le col d'Ornon qui culmine à 1 367 m. Bourg-d'Oisans...forcément.

Couché les pieds en avant, pédaler à la force des bras. Des pointes à 30 km/h. Encore et encore. Voilà le deal. Une ambition sans véritable limite.

« Je rêve de participer à l'Ironman d'Hawaï ! Le mythe. Ma seule chance ? Une Wild Card ! » En profiterait-il pour être un porte étandard ? « Non, ce n'est pas dans cet esprit-là que je me positionne. Je veux simplement aider à faire évoluer les mentalités sur le sujet du handicap sans pour autant avoir à crier des messages. Ce n'est pas mon style. Je n'ai pas vraiment de message construit à faire passer », avoue le chasseur d'exploits Florian Jouanny. Son langage reste le sport et il parle plutôt bien.

### **Tetratletik, l'autre mission**

Florian Jouanny œuvre pour l'association Tetratletik, basée à Bourg-d'Oisans. « Elle travaille à trouver des financements pour du matériel handisport dont les coûts peuvent s'avérer très élevés. Pour donner un ordre d'idée, mon vélo en carbone dont la durée de vie est de 2 à 3 ans coûte 15 000 €. Mon fauteuil d'athlétisme, c'est de l'ordre de 8 000 €. Sans l'aide des sponsors et une aide « étudiant », beaucoup de chose seraient remises en question ». Un autre combat à mener.



# Triathlon Marseille

**21-22  
JUILLET  
2019**



**TRIATHLON M**  
22/07

**TRIATHLON L**  
22/07

**SWIMRUN URBAIN**  
21/07

**AQUATHLON KIDS**  
21/07

INFOS ET INSCRIPTIONS  
**WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM**

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



Région  
Provence  
Alpes  
Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR





**« Apporter des réponses  
et susciter le plaisir  
dans le bien-être comme  
dans la performance »**

**STAGES  
TRITRAINING  
CONSULTING**

*Née d'une volonté de proposer des produits et des services performants, la structure en place depuis 5 ans s'appuie sur des experts et des champions comme son parrain, le champion olympique Alain Bernard. Athlète ou débutant en quête de bien-être, Tritraining Consulting offre un package complet pour viser la performance sans jamais occulter le plaisir. Rencontre avec le président de l'association, Michaël Crouin, lui-même athlète. Motivant...*

***Comment est née l'idée de la création de Tritraining Consulting ?***

C'est très vieux ! Pour la petite histoire, je baigne dans le milieu du sport depuis tout jeune, je suis issu du ski alpin et suis même moniteur et j'ai toujours eu à cœur de me dire : tente de faire de ta passion un métier. C'est à la fois ce côté marketing, création d'événements, de partage que l'on va retrouver dans l'entité Sport Consulting, mais aussi la connaissance de l'entraînement que j'ai façonné avec mon passé d'athlète, que je suis toujours d'ailleurs. Ces passions, le marketing et l'entraînement se résument à des rencontres qui ont abouties à la composition des équipes. Dylan Assante, mon associé actuel a passé le DEJEPS Triathlon avec moi. Nous faisions formation commun, chambre commune...



Nous en avons parlés ensemble et nous nous sommes lancés dans l'aventure. Aujourd'hui, la structure, c'est deux membres permanents, trois autres réguliers et l'équipe peut gonfler jusqu'à dix personnes sur de gros événements.

**« Tout est centré et organisé pour amener le stagiaire à exploiter au mieux son potentiel »**

#### **Où se situe l'entité aujourd'hui ?**

Sport Consulting aborde sa cinquième année. La structure intervient aussi bien sur de l'événementiel notamment le Cannes international triathlon, L'Ironman de Nice, le Natureman, triathlon du Verdon, le Ventouxman et d'autres organisations que sur le volet entraînement avec divers publics : particuliers, entreprises, clubs. Des stages sont proposés. Tout cela constitue notre activité continue et première. Notre souci est de proposer aux athlètes pendant une semaine ou, du moins, la durée de leur stage, les conditions d'entraînement que connaît le professionnel. Le participant doit se dire : « OK, tout est centré pour m'emmener à exploiter au mieux mon potentiel ».

#### **Qu'en est-il des stages créés et organisés par tritriaining consulting ?**

Les stages durent entre trois jours dans le Verdon et une semaine, sur Antibes ou Nice. La raison d'être de ces stages est que l'athlète soit pris en charge de A à Z. On propose une prestation dite « de base » avec les sessions d'entraînement, les conseils, les retours vidéos, les conférences sur les étirements, la gestion de l'allure, la nutrition, les tests produits. On a la chance de travailler avec des partenaires prêts à s'investir et qui offre la qualité.

#### **Sans oublier une offre originale de votre côté...**

Oui, c'est vrai. Nous avons noué des liens avec une agence de voyages qui, autour de ces stages offrira des packages clef en main avec solution d'hébergement, d'activités et d'animation pour toute la famille. Cette offre est en cours de réalisation et tout devrait être finalisé très rapidement. D'autres prestations complémentaires VIP, par exemple, seront au choix. A nous de proposer, outre les stages,



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS JACVAN



les entraînements qui font partie de notre activité première et sur laquelle nous accordons toute notre attention, quelque chose à 360 °.

**« L'association se concentre aussi à la promotion de son territoire, La Côte d'Azur. Elle n'a rien à envier à d'autres spots »**

***Au regard de la recrudescence de ces pôles d'entraînement, quels sont les points forts qui vous aide à vous démarquer ?***

En premier lieu, ce serait la proximité et la connaissance du terrain spécifique à de belles courses. Antibes n'est pas très loin des parcours de l'Ironman, comme de l'autre côté du Cannes international Triathlon ou des Trigames. Basés sur Nice, nous rayonnons sur la région au sens large avec le Ventouxman ou le Natureman. Notre périmètre activité s'en trouve très étendu. Il nous faut mettre en avant un territoire, le territoire Côte d'Azur qui, selon moi, n'a rien à envier à d'autres spots déjà reconnus. L'association s'évertue à promouvoir La Côte d'Azur training camp et à organiser des stages, c'est son objectif. Le coaching et l'événementiel est bien dissocié.



***Quelle est la population en demande pour tritriathlon consulting ?***

Elle est large. De la personne qui découvre le triathlon et qui a besoin de connaissances, de niveau et de pratique. Se rassurer aussi, avoir les bons conseils au bon moment. Nous nous adressons aussi aux habitués de ses pratiques. Nous tentons alors de l'empêcher de reproduire des erreurs qu'il faisait jusque-là ou tout simplement lui offrir la possibilité de progresser à l'aide d'exercices bien ciblés ou des conseils plus pointus. Nous offrons également un regard et un avis précis de l'autre côté de la barrière : à destination des athlètes eux-mêmes. Nous sommes en mesure de répondre à des athlètes élite qui viennent peaufiner leur préparation, les derniers réglages auprès des experts sur un point particulier.

***Justement, les experts sont sur le terrain avec eux...***

Exactement. Il faut savoir que sur la natation on a la chance d'avoir Alain Bernard qui va beaucoup apporter grâce à son vécu et sa manière d'appréhender l'entraînement. Son expertise va donner une dimension supérieure et nous ne serons pas en reste avec la présence des autres entraîneurs et notamment Alain Schneberger. Il évolue encore à Antibes. C'est quelqu'un de très expérimenté qui coordonnait déjà la natation sur des stages tri-training qui pouvaient exister. La partie vélo est encadrée par des diplômes d'Etat dont je fais partie. Enfin, sur la course à pied, nous faisons confiance à la même équipe. Une équipe qui est d'ailleurs en train de se renforcer. Le critère numéro un reste : expérience, diplômes et envie de partager toutes ces méthodes d'entraînement.



***Avec le champion olympique Alain Bernard, c'est votre crédibilité qui se voit renforcée...***

La présence du double médaillé olympique apporte davantage de crédibilité, c'est certain. Tout le monde n'a pas côtoyé le haut niveau comme il a pu le faire. Auréolé de ses titres, il a cette expérience qui, pour beaucoup, ne suffit pas toujours pour encadrer. Néanmoins, lorsque l'on discute avec lui et que nous le regardons faire, on sent bien qu'il a vraiment cette envie de partager sa passion. Pour nous, cela va être un vrai plus car malgré notre expérience, le très haut niveau comme il l'a touché du doigt, peu de

**HUUB**

**BROWNLEE  
AGILIS**

*La combinaison ultime pour la performance*



**WWW.HUUBFRANCE.COM**

personnes l'ont connu. Il va avoir ce regard avisé, ce vrai petit plus qui fait la différence.

**« Être novateurs dans notre manière d'appréhender notre métier »**

***Les sportifs se montrent de plus en plus en demande et exigeants dans l'approche de leur pratique. Le ressentez-vous à leur contact ?***

On sent clairement que les sportifs sont demandeurs de ce petit plus. Que ce soit au niveau de l'entraînement qu'au niveau du suivi. On n'ignore pas que l'offre sur le marché demeure très importante et dans ce cadre-là nous tentons de proposer un concept que nous ressemblent avec la volonté affirmée de s'entourer d'une équipe la plus experte et la plus compétente possible. L'athlète doit trouver toutes les réponses à chacune de ses interrogations ou de ses petits soucis. Voilà le deal.

***Et les tarifs restent attractifs..***

Il est vrai que l'on observe attentivement et depuis longtemps ce qu'il peut exister sur le marché. L'objectif est de proposer une activité abordable comme toute association. Le profit n'est pas d'actualité. La priorité reste de mettre en avant une qualité de service, une qualité de travail. Ce qui nous intéresse en priorité, c'est le partage et l'échange. Voilà notre état d'esprit et il ne changera pas à l'horizon 2019.

***Quelles sont justement les demandes les plus récurrentes ?***

(Sans hésiter). Sur les erreurs à éviter. Sur les profils que l'on peut dégager, la natation capte beaucoup leur attention. Dylan, qui est là depuis le début bénéficie aussi de cette expérience en natation, c'est une autre carte que nous avons en main.



***Des projets sont-ils encore à maturité ?***

Peut-être, c'est à l'étude. D'ici-là cinq stages se profilent. Deux à Antibes en février, deux à Nice au mois de mai et un dans le Verdon au mois de juin. Notre agence sera d'ailleurs au coeur de ces projets-là. L'offre se voudra complète pour les futurs participants.

***Des participants que vous ciblez aussi au cœur des entreprises. Une manière de prévenir par le sport les risques psychosociaux..***

C'est vrai que nous entraînons des entreprises. Le sport en entreprise évolue. Il est devenu un moyen de prévention mais aussi de cohésion. C'est très bien perçu par les salariés en règle générale. Maintenant, il convient de ne pas courir tous les lièvres à la fois. On se contente aujourd'hui d'avancer pas à pas. Sport Consulting est une jeune

structure et il nous faut continuer à nous structurer et nous organiser de la meilleure manière.

***À vous entendre, le plaisir semble être le vrai moteur de l'équipe..***

Ah ! Oui. Avec cette aventure, chaque matin on se lève et seule nous anime l'envie d'aller de l'avant, de proposer des choses et d'être novateurs dans notre façon d'appréhender ce travail qui reste avant tout une passion.



STAGES ENCADRÉS PAR DES PROFESSIONNELS EXPÉRIMENTÉS ET DIPLOMÉS  
DONT ALAIN BERNARD



## STAGES ANTIBES TRIATHLON

10 AU 16 FÉVRIER

24 FÉVRIER AU 2 MARS

À PARTIR DE 449 € HORS HÉBERGEMENT

## STAGES NICE TRIATHLON LD

5 AU 11 MAI

26 MAI AU 1 JUIN

À PARTIR DE 349 € HORS HÉBERGEMENT

## STAGES VERDON NATUREMAN

7 AU 10 JUIN

SALLES SUR VERDON

À PARTIR DE 329 € TOUT COMPRIS

## INFRASTRUCTURES PREMIUM

ENCADRANTS / AMBASSADEURS / LIEUX D'ENTRAÎNEMENTS / PROXIMITÉ ET COMMODITÉ / TESTS PRODUITS DE QUALITÉ

**SPORT**  
CONSULTING

**AZUR**  
**TRI**  
**AND**  
**RUN**  
FREJUS

**HUUB**

**HED.**

**ACTIV**  
images

**EKOI**



## **POINTS FORTS ET POINTS FAIBLES ... QUE TRAVAILLER EN PRIORITÉ ?**

# **ENTRAINEMENT**

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH  
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE  
WTS – THE COACHING COMPANY®  
LE RÉSEAU DE COACHS N°1  
[WWW.WTS.FR](http://WWW.WTS.FR)



L'intersaison est un moment important pour mettre en place les fondations de la future saison. Aussi, pourquoi ne pas profiter de cette période pour réfléchir à une stratégie de progression en vu de la prochaine saison ?

### ***Comment progresser ?***

Quel que soit le niveau d'un athlète, progresser repose sur un entraînement spécifique visant à renforcer les points forts et à minimiser l'importance des points faibles.

In fine, cette démarche permettra d'avoir des qualités physiques, techniques et mentales plus homogènes.

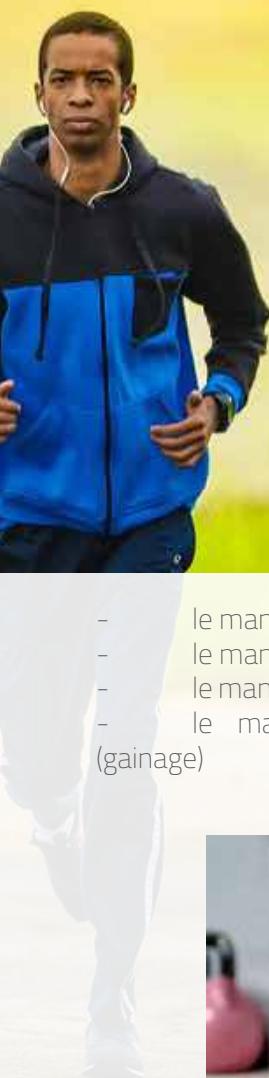
Cependant comment procéder stratégiquement ?

Il est communément admis par la communauté des entraîneurs/préparateurs physiques que les points faibles doivent être travaillés en période de préparation physique générale (PPG) pendant l'intersaison, alors que les points forts doivent être renforcés en période de préparation physique spécifique à l'approche des objectifs.

### ***Travailler ses points faibles en phase de PPG***

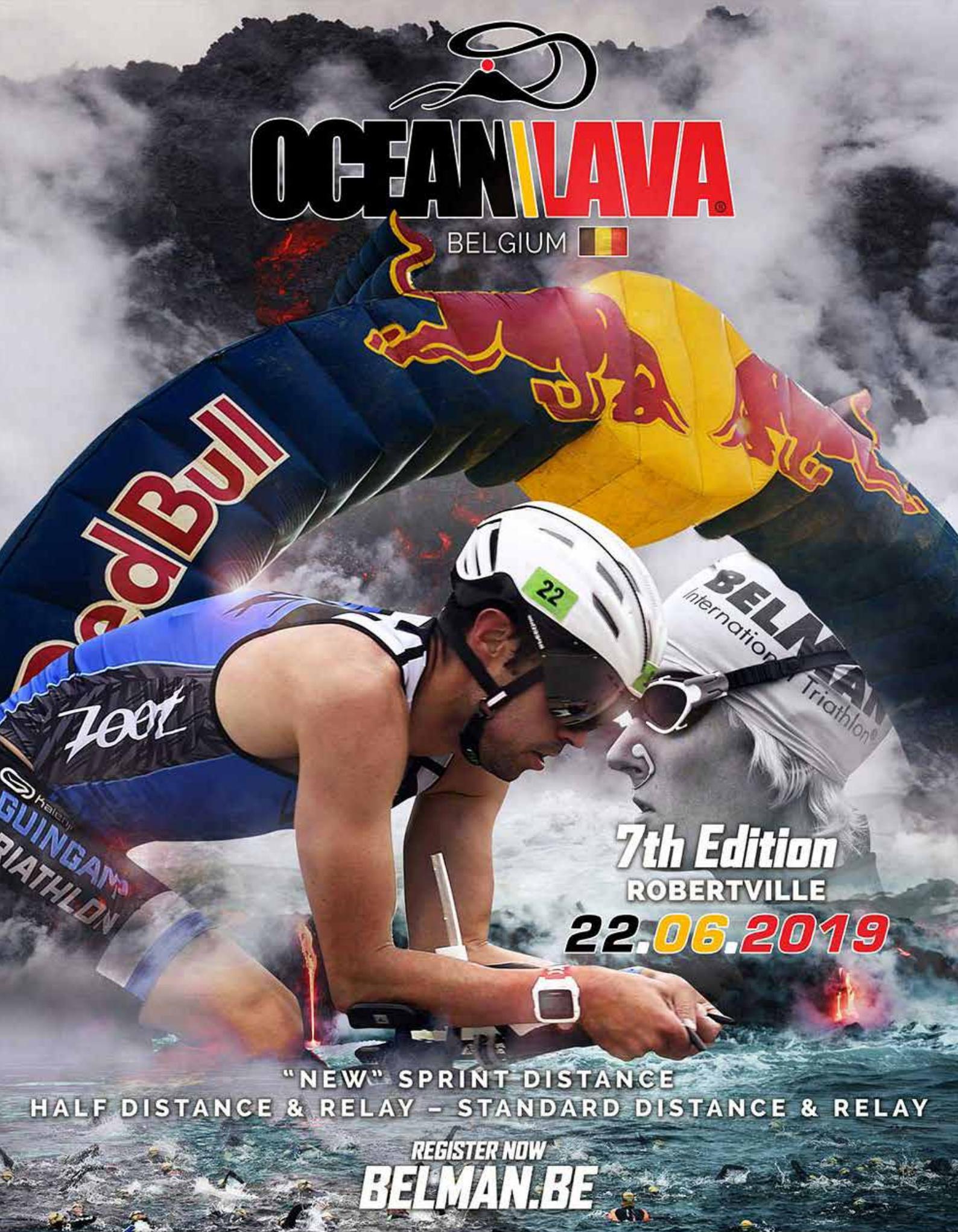
L'hiver est un moment idéal pour travailler ses points faibles. En effet, c'est en période de PPG que l'on dispose de temps pour améliorer ses lacunes techniques ou physiques.

Parmi les points faibles fréquemment rencontrés chez les triathlètes



- le manque de technique en natation
- le manque d'habileté en vélo
- le manque de force musculaire générale (gainage)
- le manque de force musculaire spécifique (gainage)
- le manque de puissance
- le manque de souplesse musculo-articulaire
- les blessures récurrentes
- les mauvaises habitudes nutritionnelles
- le surpoids





## Points forts

Un sportif qui s'entraîne Travailles ses points forts se fait généralement à l'approche des premières compétitions. L'idée est de faire en sorte que les points forts soient encore plus forts !

Par conséquent, le travail des points faibles doit donc devenir minoritaire à cette période de la saison.

Parmi les points forts généralement rencontrés chez les triathlètes :

- l'aisance en natation pour les anciens nageurs
- l'aisance en vélo pour les anciens cyclistes
- l'aisance en course à pied pour les anciens coureurs à pied
- l'endurance générale
- la motivation



## Quelques pistes de travail pour les prochaines semaines

1- Améliorer sa tonicité musculaire en intégrant du renforcement musculaire.

Deux objectifs principaux : être mieux gainé au niveau du tronc et « booster » la dépense énergétique (ce qui aidera à stabiliser son poids ou même à perdre du gras pendant l'hiver).

2- Augmenter sa force maximale au niveau des bras et des jambes. Plus la force est importante, plus vous serez puissant, et paradoxalement endurant et économique. Pour ce faire, un travail de renforcement musculaire est indispensable soit en salle, soit à poids de corps avec des fentes, squats, pompes, dips, tractions... etc)

3- Travailler sa puissance maximale aérobique. Le triathlon nécessite une puissance cardiaque très importante. Pour améliorer la puissance cardiaque, donc les VO2max, donc la PMA / VMA, il convient de réaliser régulièrement des séances d'entraînement par intervalles courts que ce soit en natation, en vélo ou en course à pied. En fait tout dépend de vos points faibles...

4- Commencer à perdre du poids si vous êtes en surpoids. L'aide d'un nutritionniste peut être précieuse pour vous accompagner dans votre démarche !

5- Planifier sa saison. En organisant sa saison en cycles, on limite le risque de stagnation et on surprend l'organisme grâce aux contrastes de charge. Faites vous aider par un coach expert si vous ne savez pas comment faire.

## L'expert vous répond

« On m'a dit qu'il fallait faire du foncier en hiver, qu'en pensez-vous ? » Alain, 45 ans

Même en hiver, je pense qu'il faut toujours garder la logique de l'entraînement « polarisé » : 80% de séances à basse intensité (foncier) et 20% de séances à plus haute intensité (renforcement musculaire, sprint, VMA, compétitions de préparation)... donc oui toujours garder une base de foncier mais y ajouter un peu d'intensité même en hiver et même si les sensations sont médiocres.

Et je vous invite à bien garder en mémoire, que l'un des principes de base de la préparation physique est la progressivité. Donc si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs mois, il vaut mieux reprendre par un cycle de remise en forme (foncier, gainage, PPG) avant d'entreprendre des séances à haute intensité.  
Bon entraînement !



**OXYRACE**  
2019 CHALLENGE  
**SUZUKI** 

**19 JANVIER**



**TRAIL BLANC**

*STATION LES ROUSSES*

**19 MAI**



**SWIMRUN**

*LAC DE VOUGLANS*

**31 AOÛT  
1<sup>ER</sup> SEPT**



**CROSS  
TRIATHLON**

*VAL REVERMONT*

**RELEVEZ LE DÉFI !**

**Inscription sur  
[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)**

# NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://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 **36.000** Like



*TrimaxMag*

+ de **15.600** Tweets



*JT Triathlon*

+ de **37.000** vues



*TrimaxMag*

+ de **6.770** 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*

+ de **1.200** Tweets



*Swimrunmagazine*

Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*

+ de **2.000** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://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...



*Activimages*

+ de **2.100** Like



*ActivlImages*

Nouveau **2018**



*ActivlImages*

Nouveau **2018**



*Activimages*

+ de **700** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

Passez un

*Joyeux  
Noël*



**VITRINE DE**

**Au pied du sapin**

Trimax vous propose une sélection de produits à faire plaisir à vos proches.



eux

el

**' NOËL**

sapin...

à déposer au pied du sapin





1

449 €

AQUAMAN

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



2

54,95 €

ARENA

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



MADE IN FRANCE

3

55,50 €

ARENA

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

4

34.90 €

CANNONDALE

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



**1. Duality :** C'est le modèle AQUAMAN SWIMRUN haut de Gamme associant le Néoprène Yamamoto # 39 et GIGA 40. Bande rétro réfléchissante pour être facilement repéré sur les biceps devant / derrière, sur le col et les cuisses devant et derrière. 100% Collé cousue pour apporter une isothermie maximale : pas de risque d'hypothermie. 2 Fermetures : Ventrale et Dorsale avec curseur Métal. 4 Poches : 1 poche extérieure pour le Sifflet + 2 Poches internes droite/ gauche au niveau du Buste. + 1 Poche Dorsale ouverture extérieure. Col réglage Velcro devant et derrière. Renfort Jersey entrejambe pour l'utilisation du Pull Boy et la partie course à pied pour éviter toute usure prématuée. Sifflet de sécurité **2. COBRA TRI :** C'est un petit bijou technologique au design radical Made in Japan. La marque est allée chercher les meilleurs composants et les procédés de fabrication les plus high-tech pour cette lunette dédiée au triathlon. La Cobra Tri mirror répond à toutes les exigences des adeptes du long effort. Anti-chocs, hydrodynamique, anti-UV, réglable, ultra confortable et vision XXL. Avec elle, tout devient limpide, même dans les eaux les plus tumultueuses. **3. BOOSTER ELITE :** Le manchon de Compression BOOSTER Elite a demandé 2 ans de recherche et apporte 5 innovations techniques et scientifiques condensées dans 25 grammes de textile NextGen. Il associe les dernières innovations en matière de textile intelligent, aux innombrables validations et études scientifiques BV SPORT. Les pressions spécifiques et adaptées sur les mollets, favorisent l'élimination rapide des toxines, tout en limitant les mouvements oscillatoires parasites et les vibrations causent de fatigue et de lésions musculaires. Porté UNIQUEMENT pendant l'effort le Booster Elite améliore vos performances et diminue le risque de blessures. Fabriqué en France. **4. IQ 200 :** L'ordinateur sans fil IQ200 vous aidera lors de votre entraînement en vous fournissant 11 fonctions : les vitesses actuelles, moyennes et maximales ainsi que votre temps et votre distance parcourus. De plus, il comprend un estimateur de consommation de calories.

# BOOST YOUR PERFORMANCES

## BOOSTER ELITE

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

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



  
**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT



**5. Le sac triathlon Versatile:** Sac à dos spécial Triathlon de 35L. Idéal pour les entraînements et déplacements en compétition qui vous permet d'emporter tout le matériel nécessaire. Il s'agit d'un sac très solide et facile d'entretien. Ce grand format imperméable offre un espace de rangement important, chaque chose à sa place, multiples compartiments de rangement. Casque, Textile, Chaussures de vélo, effets personnels... Le petit plus du sac Versatile : il est entièrement imperméable. **6. Abus Gamechanger :** Développé en collaboration avec le Team Movistar, le nouveau Canyon ABUS GameChanger est le casque ultime pour le cyclisme professionnel. Avec sa conception ABUS Multi-Position Design, ce casque redéfinit la performance aérodynamique. La technologie Forced Air Cooling assure une ventilation optimale et le nouveau concept Multi Shell In Mold fournit une excellente absorption des chocs. Poids : S (260 g), M (270 g), L (290 g) » **7. S3 :** Le Cervélo S3 est idéal pour les sprinters ambitieux qui souhaitent progresser avec un vélo de qualité. Cette mouture intègre plusieurs améliorations, notamment en termes de rigidité et de nervosité. Le vélo route Cervélo S3 représente une excellente alternative pour progresser dans la pratique du vélo de route. Cette nouvelle mouture a reçu une série d'améliorations afin d'optimiser ses prestations. Le nouveau cadre S3 gagne notamment en rigidité latérale, ce qui constitue un atout dans les attaques et les ascensions. La rigidité au niveau du boîtier de pédalier est également améliorée pour un meilleur transfert d'énergie. Le cadre est toujours aussi performant en termes d'aérodynamisme, grâce à sa géométrie et au design de ses tubes. **8. Fullsocks Detox :** La fullbacks Detox combine le confort des fibres et la compression pour une récupération efficace tout en douceur. Une sensation de bien-être et de confort pour vos jambes.



être instantané :

Courbatures, jambes lourdes... souvent sous-estimée, la récupération est une étape clé après l'effort. Portées après l'effort, les Fullsocks Detox apportent un véritable effet DETOX ! Grâce à la compression dégressive, la pression appliquée au niveau de la cheville ainsi qu'autour de la voute plantaire stimule le retour veineux. Le sang ne stagne pas et circule de manière plus fluide. Les muscles du mollet sont mieux oxygénés et les toxines sont éliminées plus efficacement. Débarrassés des toxines accumulées, les tissus musculaires peuvent donc se réparer plus facilement et se régénérer totalement. **9. FIT 1.0** : Le stimulateur des adeptes du fitness et de la remise en forme pratiquant leur activité 1 à 2 fois par semaine pour dessiner leur corps et se muscler. A utiliser seul ou en complément d'une activité de renforcement ou de gainage traditionnelle. **10. ARC 1100 DICUT** : Les roues ARC 1100 DICUT, développées en partenariat avec la société SWISS SIDE spécialiste en aerodynamisme, sont montées à partir des meilleurs composants DT Swiss (moyeux 240s aero, Ratchet system 36 dents, roulements céramiques...), et conçues pour répondre à toutes les demandes. Disponibles en trois hauteurs de jante – 80, 62 & 48 mm – options freinage sur jante ou à disque. L'extrême stabilité des roues et leurs trainées minimales soutiennent à la perfection l'ensemble athlète/vélo. Existant aussi avec les mêmes profils en version ARC 1400 DICUT, roulements en inox et corps de roue libre standard (1958€ TTC la paire non disque). Poids : à partir de 1470g. **11. Outil 16 en 1** : Un véritable atelier de poche : Corrigez rapidement toute mésaventure sur la route avec cet atelier de poche étonnamment polyvalent. Équipé de 16 pièces de précision et d'un corps en aluminium léger, il est riche en fonctionnalités en restant néanmoins adapté à la poche. . **12. Pompe à pied Stratosphere Sport** : Longeur : 635mm. Capacité: 327cc. Pression: 140psi / 9.7bar. Corps: Metal. Base: Nylon. Existe en Blanc ou Noir. La pompe Stratosphere Sport vous emmène sur la route avec rapidité et précision. Son tuyau extra-long et son grand manomètre permettent une utilisation facile et efficace. La pompe Stratosphere Sport convient aux valves Presta ou Schrader



**13. Casque EKOI AR13 :** Le casque EKOI AR13 réussit à concilier aérodynamisme, poids (220 gr en taille S/M) et aération (13 ventilations). Il a été conçu pour être le plus aérodynamique possible tout en étant parfaitement polyvalent. Nos designers l'ont conçu en soufflerie et nos chefs de produit l'ont adapté pour un usage polyvalent pour la route, le VTT ou le triathlon et surtout portable en toute saison (même par fortes chaleurs). - Poids taille S/M 220 gr L/XL 230 gr. Homologué normes CE **14. Perso EVO 6 :** Créez votre propre Lunette EKOI PERSO EVO 6 selon vos envies, aux couleurs de votre tenue, de votre vélo ou de votre club. Personnalisez votre lunette grâce : aux 7 couleurs de montures et branches : - Blanc brillant, noir brillant, noir mat, rouge vert fluo, jaune fluo ou carbone. / - aux 7 couleurs de verres : mirror, revo rouge, revo blue, incolor... et Photochromic 1-2 (bleu ou gris) ou 1-3 (gris) / - aux 5 couleurs d'embouts ajustables : blanc, bleu, gris, noir ou rouge. / - Branches ventilées / - Poids de la lunette : 28 gr / - Pont de nez ajustable (écartement et profondeur) // - compatible INSERT OPTIQUE **15. Garmin Forerunner 735XT avec une ceinture HRM3 :** La montre Garmin Forerunner 735XT se veut typée triathlon et propose un ensemble de programmes dynamiques. Avec la ceinture Garmin cardio-fréquencemètre HRM3 textile incluse dans le pack, elle garantit des résultats précis et rapides. Dotée de la technologie Garmin Elevate, elle mesure la fréquence cardiaque au poignet et l'analyse en temps réel (zone de fréquence cardiaque et bpm) avec une jauge colorée. Cette montre Garmin Forerunner 735XT HRM est personnalisable grâce au Connect IQ qui permet de télécharger gratuitement des applications, des widgets et des watch faces (cadrans de montre). Montre GPS/GLONASS : vitesse, distance, allure. Multisport : fonction automatique avec un seul bouton (course à pied, vélo, natation, ski de fond, sports de pagaie, trail, randonnée, musculation). Données physiologiques : seuil de lactique, stress score, indicateur de performance, VO2 max, seuil anaérobique, prédicteur de course, et aide à la récupération. Smart Notifications : affichage e-mails, sms, appels, alertes réseaux sociaux. Poids : 44g. Autonomie : De 14 heures à 11 jours. Coloris : noir. **16. Swimrun race :** LA combinaison pour le jour J ! Composée d'un néoprène extrêmement flexible de 2mm procurant un confort et une grande liberté de mouvements. Notamment au niveau des hanches pendant la course à pied. Les parties en 1.5 mm d'épaisseur autour des épaules et aux bras donnent l'aisance nécessaire à des mouvements libres des bras. Les panneaux en 4 mm alvéolés sur la poitrine, augmentent la flottabilité tout en limitant l'épaisseur. Au niveau des cuisses, ce sont des panneaux en 6 mm permettant une position optimale pour la nage, tout en portant des chaussures. Revêtement GLIDESKIN pour un minimum de résistance et une meilleure pénétration dans l'eau. Double glissière avant-arrière. 2 poches sur le ventre pour la nutrition... Des boucles en nylon sont positionnées devant et derrière pour accrocher tous les accessoires nécessaires. Un petit sifflet de sécurité est accroché à la glissière avant. Coutures thermocollées pour un ajustement personnalisé des bras et des jambes.



CALENDRIER DE L'AVENT À DÉCOUVRIR SUR

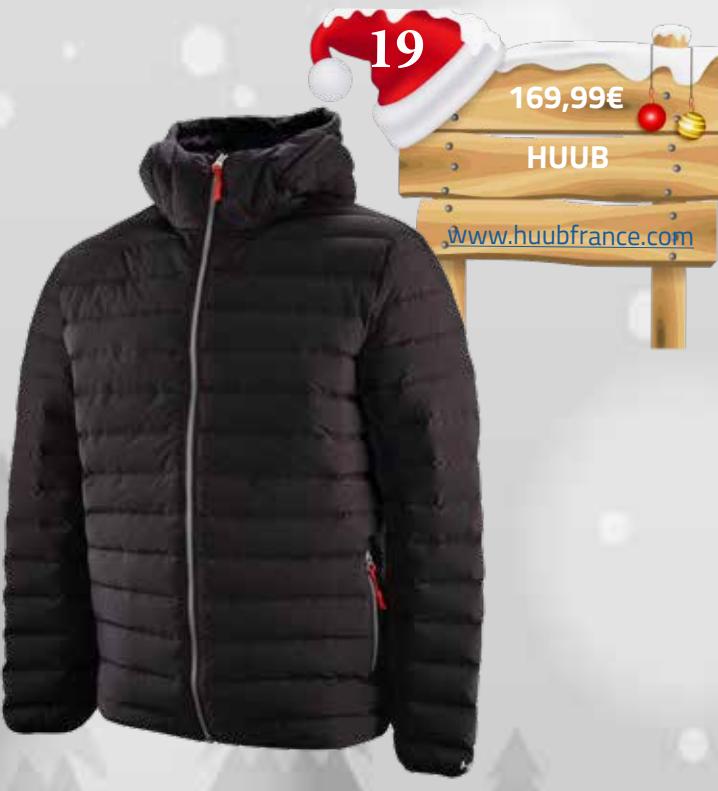
**WWW.EKOI.COM**

LIVRAISON OFFERTE  
DÈS 29 €

PAIEMENT EN 2, 3 OU 4 X  
SANS FRAIS

SATISFAIT  
OU REMBOURSÉ

RETOUR GRATUIT  
(HORS SOLDES)



**17. VANQUISH 6 :** Certains ont dit que nous ne le ferions jamais, que nous ne pourrions jamais le faire... Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota et a subi un contrôle de qualité intense. La nouveauté réside dans son extrême largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbes performances aérodynamiques avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm. 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. **18. CLIFTON OV :** HOKA s'est associé à la marque lifestyle Outdoor Voices pour créer une nouvelle version de la Clifton 4. Rehaussée d'imprimés colorés, la Clifton OV vous fera courir rapidement et tout en gaieté. La technicité d'Outdoor Voices combinée à la performance des chaussures Hoka vous apportera l'amorti le plus doux et agréable. Existe en version femme et version homme. **19. Doudoune :** Une version encore plus haute de gamme que notre doudoune quilted HUUB. Cette veste offre chaleur, confort et finition haut de gamme tout en étant très légère et donc très facile à emporter avec vous. - Design matelassé / - Léger et chaud / - Poches latérales zippées / - Poignets élastiques / - Coupe près du corps. **20. Light Softshell Jacket :** Les basses températures ne mettront pas fin à vos sorties cet hiver! Veste softshell construite avec un tissu technique hydrofuge et coupe-vent, avec une toison très douce sur la peau. Utile dans un large éventail de conditions météorologiques, de -5 °C à + 10 °C. Elastique coupe-vent et déperlant, respirant. Tissu WB400 Schoeller ® à capuche molle. Ligne réfléchissante ergonomique sur les épaules. 3 poches à l'arrière. **21. K-Line:** La série K-Line profite de nouveaux avantages associant tissu hydrofuge ultra déperlant



pour une meilleure glisse, tissu alvéolé aérodynamique pour économiser des watts et un tissu

semi-compressif pour un soutien musculaire sans faille. Conçue pour vos triathlons longues distances, sa peau de chamois haut de gamme à découpe anatomique et aux différentes densité de mousse vous offrira un confort d'assise exceptionnel tout en sachant se faire oublier lors de la partie course à pied. Autre point fort, ses 5 poches ergonomiques vous permettront de transporter vos gels et barres énergétiques pour des ravitaillements éclair. Fabriquée en France et limitée à 50 exemplaires, ces trifonctions aéro sont d'ores et déjà disponibles à la commande. Chaque pièce est unique et numérotée. **22. Comete ultimate** : Taillé pour la vitesse et la victoire, ce casque de course sur route vous donnera l'avantage grâce à son confort durable et à sa protection renforcée. Alliance exclusive de technologies de sécurité pour une protection optimale. Conçu pour la course avec un équilibre idéal entre aérodynamisme et ventilation. Confort garanti. . **23. Trifonction femme LD** : Trifonction Longue Distance spécifique femme, coupe cintrée et emmanchures adaptées à la morphologie féminine, 2 poches dans le dos. Prix : 169€. Offre Noël Trimax : 129€

Prix club (design personnalisé) : à partir de 99€. **24. Pickzip 10** : Pour les triathlètes utilisant aussi leur vélo dans leur vie quotidienne, Brooks propose avec le Pickzip 10, un sac haut de gamme pour vous démarquer de vos collègues ! Le sac à dos BROOKS Pickzip 10 est la combinaison du design britannique et de la qualité de fabrication italienne. Compact, léger et affichant un superbe look urbain, il ravira les utilisateurs citadins désirant se déplacer au quotidien avec style et classe. Il est conçu dans un tissu aussi élégant que résistant, notamment à l'eau, le «Cotton canvas», toile de coton imperméabilisée traitée hydrofuge. Le PICKZIP 10 se distingue aussi par son système de fermeture par zip assurant une étanchéité parfaite et une facilité d'accès à ses affaires. Doté d'un compartiment intérieur pour ordinateur portable, il présente aussi une superbe poche extérieure avec bavette en cuir. \* Disponible en 3 coloris: Gris/Miel - Chianti/Marron - Noir. \* Dimensions: Hauteur 380 mm - Largeur 270 mm - Profondeur 100 mm



**25. Ktzero5 :** Développé et dessiné exclusivement pour le triathlon longue distance. Le nouveau KT05 a vu sa partie avant entièrement redessinée et parfaitement intégrée au reste du cadre, permettant d'accroître encore la pénétration dans l'air. Le cintre intégré, lui aussi entièrement revu est le résultat de nos recherches en terme d'aérodynamique. Chaque composant a été étudié pour améliorer l'aérodynamisme du cadre en lui donnant une identité unique. Le niveau de performance et la rigidité optimale ont été obtenus grâce à une nouvelle lamination des fibres haut module. Le nouveau système de freinage à l'avant est également une évolution importante permettant un niveau de freinage parfait en cas de freinage brusque. **26. PGP-1X sunglass :** Créez votre propre Lunette EKOI PERSO EVO 6 selon vos envies, aux couleurs de votre tenue, de votre vélo ou de votre club. Personnalisez votre lunette grâce : aux 7 couleurs Le GP-1x est né du travail direct avec les meilleurs cyclistes du monde, pour résoudre les problèmes auxquels ils sont confrontés dans des conditions de course extrêmes. Robuste et polyvalent, le bord inférieur ajoute sécurité et protection maximale contre tout ce que le sol peut projeter. Ultraléger et avec un champ de vision avant sans restriction, le GP-1x est doté des meilleures optiques au monde dans un boîtier élégant et stylé. **27. Plateau Quings 4 branches Rotor:** Pour les personnes qui souhaitent conserver leur pédaliers Shimano 4 branches, Rotor propose la parfaite combinaison de plateaux individuels (ronds ou ovales) associés au kit de vis caches spécifique. 53, 52, 50, 39, 36, 34. Compatibles avec les anciens et nouveaux modèles de pédaliers Shimano. Prix public conseillé : 200 € (la paire, kit de vis caches inclus). **28. Selle Dimension :** La selle Dimension de PROLOGO est un modèle à part dans la gamme, caractérisé à la fois par une très grande largeur (143 mm), une longueur réduite et un bec très court (30 à 35 mm de moins que sur les modèles classiques), tout cela dans le but d'offrir un niveau élevé de confort et de performance, en particulier pour les coureurs très sensibles au niveau du périnée. Sur le plan technique, la Dimension est conçue autour d'une coque en fibres de carbone injectée garantissant une grande légèreté et une excellente résistance à la torsion, et reçoit un rembourrage en mousse offrant un soutien optimal sans altérer les performances de pédalage et un revêtement en microfibre d'une grande robustesse.

**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

29

155,00 €

PEDALED

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

30

199,00 €

SAILFISH

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

**29. PEDALED :** Pour offrir à vos tendres moitiés, ou simplement vous faire plaisir mesdames, PEdAL ED propose maintenant une gamme cyclisme de grande classe pour vous équiper cet hiver. Maillot manches longues woman kobe thermo jersey : \* Tissu 85 % polyester - 15 % Elasthanne / \* Légèrement polaire à l'intérieur pour tenir chaud et sec en automne et en hiver / \* Des panneaux stretch et des inserts élastiques favorisent la respirabilité et la liberté de mouvement. / \* Coupe fit. / \* 2 poches arrière / \* 6 tailles disponibles / \* 2 couleurs, Prune et Noir. **30. SWIM RUN LIGHT :** Combinaison néoprène très légère développée pour les Swim Run en eaux tempérées. Flexibilité maximale bras/jambes ; Poids plume ; 3 poches. Air Neopren : Ce nouveau matériau est un néoprène révolutionnaire placé sur les côtés et l'arrière des jambes assurant une bonne protection thermique tout en étant respirant. Extra Long Zipper : Ouverture frontale extra longue pour enfiler et retirer sa combinaison facilement pendant la course si besoin. 3 Poches : Deux petites poches intérieures et 1 grande poche extérieure arrière fermée avec un zip pour emmener toute la nutrition et le matériel requis. Emergency Whistle. Un sifflet de secours accroché au zip.



Disponible chez nos revendeurs et sur [sailfish.com](http://sailfish.com)



ŠKODA

ŠKODA  
**KODIAQ**  
VIVEZ  
LA PASSION  
DE ROULER



ŠKODA  
We Love Cycling

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

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

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

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



**31. Brassière boléro :** Grâce à son effet seconde peau, la brassière boléro offre un confort et une liberté de mouvement irréprochables pendant l'effort. Pas de sensations d'écrasement ou garde un joli galbe de la poitrine. **32. Lava Aero manches courtes blanc rouge :** La combinaison de triathlon Zone3 Lava Aero à manches courtes a été fabriquée avec de nouveaux tissus et caractéristiques qui rendent la dernière collection de Lava soit absolument indispensable pour les compétitions de longue distance. Elle présente un design aérodynamique avec des manches coupées au laser pour améliorer l'aérodynamique, le support des biceps et augmenter la protection contre les rayons UV. Elle bénéficie d'une amélioration significative du tissu utilisé sur la partie supérieure du corps qui offre un maximum de respirabilité, un contrôle de la température et une grande liberté de mouvement. Cela est combiné avec un tissu de compression de support utilisé sur la partie inférieure du corps, cela fait de lui un vêtement de haute performance. **33. AeroComfort Triathlon :** Légère, compacte et pratique, la housse de transport SCICON AeroComfort Triathlon est un modèle performant spécialement adaptée aux vélos de triathlon avec tige de selle intégrée et prolongateurs. Très simple à utiliser, elle ne nécessite ni démontage ni desserrage de la selle, du guidon, ou des pédales ; seulement des roues qui viennent se loger dans des compartiments dédiés. Grâce au support antichoc - sur lequel vient se fixer le vélo - et au système de maintien par sangles, la housse AeroComfort Triathlon protégera parfaitement votre matériel lors de vos trajets en avion ou en train. **34. XLAB Torpedo Versa 200 :** Grâce à ce support d'hydratation Xlab, maximisez votre performance en conservant votre position aéro tout en vous hydratant. Le support compteur situé à l'avant permet également de garder un œil constant sur votre vitesse et puissance. Support en aluminium / Compatible avec les compteurs Garmin. Contenance : 760ml. 385g



# 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.





## **GUIDONS...**

# ***SUIVEZ LE « GUIDE »***

*La profusion et la compétition entre les marques de vélos de toutes sortes (route, route aéro, triathlon, contre la montre) sont un atout pour se doter d'une monture adaptée à votre pratique et votre budget.*

*L'un des composants incontournables est le guidon.*

*Tout le monde a en mémoire le temps historique réalisé par Greg Lemond au Tour de France 1989 sur son Bottechia avec ses extensions Scott lorsqu'il dévale les Champs Elysées et qu'il remporte le Tour au dépend de Laurent Fignon. Il est depuis communément accepté que pour aller vite, le guidon est la pièce maîtresse.*

*On va donc tenter de vous « guider » dans votre choix en fonction de votre pratique et de vos moyens. On va vous présenter également les intérêts et limites des marques qui se sont affirmées comme des leaders dans ce domaine.*



**PAR SIMON BILLEAU PHOTO ACTIV'IMAGES ET DR**



Pour simplifier, nous sommes partis du postulat qu'il existe 3 catégories de vélos dans les parcs de transition :

- les vélos de triathlon avec guidon de contre-la-montre (utilisé pour les épreuves sans drafting),
- les vélos route avec ou sans prolongateurs (spécifiquement utilisés pour les épreuves avec drafting),
- les vélos route ou route aéro avec prolongateurs (dictés par une contrainte budgétaire).

On s'intéresse en premier lieu à ceux qui débutent le triathlon ou ceux qui ont pour soucis de limiter leur dépenses pour la pratique du triple effort. C'est une catégorie que peu de marques valorisent pour des raisons évidemment économique.

On va vous donner quelques conseils et astuces pour utiliser votre vélo (en général route) dans les 2 configurations que l'on rencontre en triathlon : avec ou sans drafting.

Vous l'avez compris, pour aller vite, il faut être « aéro ». Or, placer un guidon de contre-la-montre sur un vélo route à ses limites. En effet, la géométrie spécifique d'un cadre traditionnel route repose sur un angle de selle aux alentours des 73° alors qu'un cadre de triathlon/TT sera dans la fourchette (75-80°). Aussi, le tube horizontal sera plus long sur un cadre route.

Donc, d'un point de vue anatomique, placer un guidon de contre-la-montre sur un cadre route est donc un choix à délaisser, hormis si vous possédez un cadre route dont la tige de selle s'inverse comme le Felt AR. Ou, une autre alternative, bon marché, est d'utiliser la tige de selle de chez Redshift que nous vous avons présenté dans le magazine n° 170. Elle vous permet d'avoir une position proche de la perfection en basculant vers l'avant (et vous le haut).

Mais monter un guidon de contre-la-montre sur votre cadre route vous fait perdre la configuration légale pour les triathlons avec drafting. C'est donc un choix à mon avis à oublier.

La parade est donc d'investir dans une paire de prolongateurs qui offrent les avantages d'être facilement démontables et bon marché. A ce jeu, les Redshift sont de loin les meilleurs. Les extensions sont disponibles en carbone ou en alu et de différentes formes. Elles vous permettent de changer de configuration en un clin d'œil, ce qui est un gain de temps non négligeable dans nos vies modernes débordées...



Il y a ensuite les adeptes des courtes distances et plus spécifiquement ceux qui courent sur les épreuves autorisant le drafting. Les adeptes des distances olympiques ou sprints avec drafting ont pour impératif de respecter la réglementation qui précise que le point distal du prolongateur ne doit pas dépasser le point le plus en avant des leviers de frein. Les extensions doivent être également pontées.

Certains font le choix de ne pas utiliser de mini-prolongateurs comme notre n° 1 français, Vincent Luis.

Vincent est pourtant adepte des gains marginaux. Il suffit de jeter un œil à sa monture pour voir qu'il

attache une attention particulière aux détails.

Au lieu d'un mini-prolongateur, il utilise un cintre plat Spe S-Works Aerofly Vias. Son cintre permet notamment d'intégrer la câblerie de manière interne.

D'autres marques ont décliné leur gamme de cintre route aéro comme la marque Specialized (qui au passage appartient à Merida et est fabriquée par cette dernière...).



Zipp SL 70

CINTRE Enve



On vous en cite quelques-unes :

- Zipp SL70,
- Enve SES Aero,
- 3T Aerotundo,
- Vision Metron.

CINTRE 3T



Vision METRON

Evidemment, ces modèles en fibres de carbone sont relativement onéreux. Il n'y en a pas de disponible en version aluminium à ma connaissance.

L'autre option est d'utiliser un mini-élongateur. Des marques proposent ces « clip-on » depuis un long moment comme Deda avec son Carbon Blast, Vision avec son mini J-Bend ou Control Tech Aero Carbon Cockpit.

Il est possible d'en trouver en carbone ou en alu. Il vous faudra en général débourser une centaine d'euros.

Enfin, il y a les amoureux du longue distance.

Pour ceux-là, l'aérodynamisme est le paramètre qui concentre toutes les attentions. On s'est basé sur le référencement du matériel vu et compté sur la promenade à Ali Drive...

Hawaii est la Mecque du triathlon longue distance et c'est donc un microcosme du marché.

On pourrait vous présenter les marques en fonction de leur représentation numérique. Mais cela serait un simple listing. Nous avons préféré fondé notre référencement en s'appuyant sur des critères que sont :

- l'aérodynamisme : le drag généré par un guidon de triathlon est lié à sa surface frontale.

Plus le cintre est étroit par exemple, plus il sera aéro. Inversement, il sera plus difficile de relancer selon la largeur de vos épaules...

- l'ajustement : le guidon de triathlon peut être magnifiquement bien dessiné et abouti. S'il ne permet pas d'ajustements au niveau des extensions, des repose-bras, de la hauteur et la largeur de ces derniers, la position du triathlète en sera affectée.

- le prix : Evidemment, plus il est bas, mieux cela est pour le consommateur.

- le poids : C'est un critère secondaire lorsque l'on roule sans drafting. Cela a un peu plus d'importance sur un triathlon montagneux. On le cite plus en termes de maniabilité du poste de pilotage. Plus il y a de poids à l'avant de votre vélo, plus vous serez impacté lors de vent de travers.



***Voici donc notre sélection...***

**MORF TECH :**

Il n'y a qu'à jeter un œil au Cervélo d'Antony Costes pour comprendre que Morf Tech est la seule marque dont l'innovation lui confère une longueur d'avance sur les autres marques. La vision avant-gardiste de Morf Tech est très visuelle. Antony l'a très bien compris. Nul besoin d'être un ingénieur dans une soufflerie ou d'avoir déposé des brevets en aérodynamisme pour comprendre le leadership en termes d'aérodynamisme de Morf Tech. Ce guidon de triathlon a la particularité d'être pliable ! Ainsi, il est possible de l'utiliser en deux positions. Soit, votre Morf Tech est en position cintre plat et vous pouvez prendre des virages en toute sécurité. Soit, vous êtes en position de recherche de vitesse et là, le cintre plat disparaît en se transformant en prolongateur. Les turbulences créées par n'importe quelle autre marque durant l'entièreté d'un triathlon n'ont pas lieu avec le Morf Tech. Il est à noter que les leviers de frein sont également accessibles en position de recherche de vitesse. Cela vous confère donc l'avantage supplémentaire de ralentir tout en restant aéro.

Je fais le pari aujourd'hui que ce guidon sera dans une décennie dans le Top 3 des marques les plus représentées à Hawaii. Ou alors il y a des logiques que je ne peux expliquer. L'ajustement possible avec les Morf Tech est également comme nul autre pareil.

Vous avez la possibilité de choisir 3 types d'extensions : plat, ski bend, ou corne de vache (cintre route traditionnel). Les repose-bras peuvent se poser directement sur le cintre ou s'élever de 3cm. Ils peuvent également être placés plus large, en avant et en arrière grâce aux nombreux trous. Finalement, ils peuvent s'incliner jusqu'à 20°.

La différence majeure que Morf Tech permet d'ajuster l'inclinaison : d'horizontale c'est-à-dire traditionnelle à quasiment verticale que les experts ont nommé «Praying Mantis». Cela ressemble en moins extrême à la position adopté par Graeme Obree, le géni du Royaume-Uni.

Côté poids, le Morf Tech pèse 950 grammes avec les mousses des repose-bras. Cela n'est pas trop léger mais compte tenu de la composition en alu et acier du guidon cela est un très bon compromis entre légèreté et durabilité.

Enfin, financièrement parlant, il vous faudra débourser près de 1000€ pour en acquérir un ou suivre les réseaux sociaux d'Antony Costes. Nul doute qu'il partagera les offres promotionnelles de son sponsor.

Plus d'informations :

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





x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure  
and innovation



**CHALLENGE**  
FAMILY  
wearetriathlon!



SPONSORED BY

ENERGICHEMICA

Race Date: June 2, 2019

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



## Profile Design Aeria :

Profile Design est le n°1 à Hawaii. Son dernier né, le Aeria Ultimate compile de nombreuses innovations et permet des ajustements dont peu de marques peuvent se vanter. L'Aeria Ultimate est un guidon de triathlon composé



d'une basebar de 42cm de large et d'un système de serrage permettant d'incliner les repose-bras ainsi que les extensions jusqu'à 20°.

L'Aeria permet également une très large gamme de réglages que ce soit pour la longueur des extensions et leur inclinaison ; la largeur et le recul des repose-bras ainsi que leur hauteur. Chaque ajustement se fait par 5mm ce qui rend la combinaison des possibles très précise.

La potence est disponible en deux longueurs (70 et 100mm).

Son prix est de 900€.

Plus d'informations :

<https://profile-design.com/products/aeria-ultimate-1>



## Vision TFA

Vision, la célèbre marque américaine vient de révéler son nouveau-né au dernier salon de Taipei.

Issu de la large gamme Métron qui n'est plus à présenter, le TFA est un concentré d'innovations.

Leur brevet Snakebite permet d'utiliser la basebar dans les deux courbures grâce à une potence intégrée très ingénieuse. Cette dernière peut également recevoir le boîtier de jonction Shimano Di2 ou Sram Etap. Les câbles peuvent la traverser ce qui améliore l'aérodynamisme du poste de pilotage.

Les extensions sont en forme de S-Bend et peuvent s'incliner de 0 à 16° à l'aide d'un système basé dans la bague de rehausse. De même, les repose-coudes s'ajustent de -9 à -99mm en longueur et de 210 à 360mm de large. Enfin, ils peuvent s'incliner jusqu'à 13°. Les extensions s'ajustent de 70mm à 150mm au-dessus de la basebar avec un incrément de 5mm.

L'ensemble pèse 1125g ce qui n'est pas mal en considérant que la potence est incluse.

A 789€, c'est vraiment bon marché pour une qualité hors norme.

Plus d'informations :

<https://shop.visiontechusa.com/en/metron-tfa>



# 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  
**SWISSSIDE**

VERSIONS DISQUE ET NON DISQUE  
PROFILS DE 80, 62 ET 48 MM

17 MM DE LARGEUR  
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE  
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

DT SWISS  
SWISSSIDE

TUBELESS-READY

DT SWISS



## Zipp Vuka Stealth

Le Zipp Vuka est un guidon de triathlon qui n'est plus à présenté. Le parc à vélo d'Hawaii en regorge. Et ce n'est pas un hasard tant son argument aérodynamique est difficilement contestable.

La basebar ne fait que 40cm d'axe en axe (le plus étroit étant le plus aéro ! Le mieux est encore de ne pas avoir de basebar...). La potence est disponible en 3 longueurs (courte, moyenne et longue et peut s'allonger de 10mm grâce à une extension).

Le diamètre des extensions est de 22,2mm ce qui permet d'utiliser les 4 différentes formes d'extensions Zipp ou n'importe quelle extension d'une autre marque.



3T l'avait lancé à l'Eurobike en 2016. La majeure innovation de ce guidon réside dans sa basebar. Le design de la basebar ressemble à un dropbar. Au lieu d'avoir la jonction entre à l'arrière du levier de frein, celle-ci est à l'avant améliorant le grip et la sécurité.

Les extensions et repose-coudes peuvent se placer au-dessus ou au-dessous la basebar pour une position plus agressive ou confortable. Les repose-coudes peuvent s'ajuster de 100mm en largeur, de 50mm en longueur et de 30 à 97mm en hauteur. Ils sont composés de néoprène pour un surplus de confort.

Le poids de 700g comprend la basebar et les extensions en s-bend.

Il vous en faudra 800€ pour l'acquérir.

Plus d'informations :

<https://www.3t.bike/en/products/aerobars/revo-563.html>



## Syntace

Le C6 carbon est un clip-on que l'on monte sur une basebar de 31,8mm de diamètre. Vous pouvez opter pour la basebar CX de Syntace à 195g offrant 20mm de drop.

Le C6 est disponible en 3 tailles différentes (S, M et L). Il n'y a pas d'ajustement possible, excepté la longueur des extensions que l'on peut réduire.

Le C6 sort à 397g en taille M.

Le point fort de ces clip-on réside dans la languette entre les deux extensions qui sert de bento-box, support de compteur et peut recevoir le boîtier de jonction Etap sans parler de l'effet fairing sur l'aéro de ce poste de pilotage.

Disponible à 555€.



Le Zipp Vuka permet 1920 positions différentes avec cet ensemble à 820g.

A 958€, c'est une valeur sûre du marché.

Plus d'informations :

<https://www.zipp.com/bars/vuka-stealth/>

## 3T Revo



Plus d'informations :

[https://www.syntace.com/en\\_GB/products/handlebar/aero-handlebar/](https://www.syntace.com/en_GB/products/handlebar/aero-handlebar/)



## Pro Missile Evo Carbon

Le Pro Missile ne pèse que 595g. Cela en fait l'un des plus légers dans sa catégorie. Mais méfiez-vous des poids annoncés. Tririg l'a testé à 679g... Il s'adapte parfaitement avec la potence Evo qui est annoncée à 250g et pesée encore une fois par Tririg à 317g en longueur de 95mm. L'originalité du Pro Missile Evo réside dans ses extensions. Au lieu d'être rondes, elles sont elliptiques. Leur forme permet de recevoir les repose-coudes grâce à un système de serrage qui est positionné dans les extensions elles-mêmes. Des trous espacés de 15mm sur les extensions servent d'emplacements pour les repose-coudes.

Les extensions sont incurvées vers le haut de 15° et se rapprochent l'une de l'autre à leur extrémité distale. Cela veut dire que les repose-coudes sont les plus espacés lorsqu'ils sont montés proche de la basebar et rapprochés lorsqu'ils sont montés plus en avant. C'est la raison pour laquelle, la basebar du Pro Missile Evo offre 2 possibilités de montage des extensions et repose-coudes. Ainsi, les repose-coudes (d'axe en axe) peuvent se trouver à 105mm, 155mm, 175mm et 225mm. Une surface anti-dérapante recouvre les extrémités des extensions et l'emplacement des mains au niveau



des leviers de frein pour plus de grip.  
Plus d'informations :

[https://www.pro-bikegear.com/global/en-gb/triathlon/handlebars/PRO\\_AB\\_MISSEVO](https://www.pro-bikegear.com/global/en-gb/triathlon/handlebars/PRO_AB_MISSEVO)

A près de 1100€ (1200\$), c'est l'un des guidons les plus chers mais qui a bien réussi à Craig Alexander pour ses nombreux titres de champion du monde ironman.



## Tririg Alpha One

Tririg n'en finit plus de proposer des produits destinés à la communauté du triathlon. L'Alpha One est une basebar avec une potence intégrée de 80mm. Un « mono-poste » transperce la basebar et se fixe à l'aide d'un simple boulon à l'avant de la basebar, rendant une modification de la hauteur de vos extensions et repose-coudes un jeu d'enfant. Ce mono-poste peut s'élever de 120mm (de 55mm à 175mm).

La rehausse du mono-poste permet d'incliner les extensions et reposes-coudes de -10° à 17,5°. Les reposes-coudes peuvent être installés de -20 à +20mm en longueur et ils peuvent être espacés de 102mm en largeur.

A 920g, ce guidon est bien placé en termes de poids.



Il est disponible uniquement sur le webstore à US\$ 1099 (980€).

Plus d'informations :

<https://www.tririg.com/store.php?c=alphaone>



## Enve SES AERO TT

Enve ne fait pas que des roues de bonne qualité. Leur guidon de triathlon offre la particularité d'opter pour une position des plus agressives en plaçant les « rehausseurs » en dessous de la basebar et repose-coudes juste au-dessus de la basebar.

La basebar est de 40cm de large pour réduire le drag. Elle est réversible ce qui permet d'avoir une courbure négative ou positive de 21mm. Les extensions peuvent être espacées de 86 ou 173mm.

Des rehausseurs permettent 75mm d'ajustements ce qui place les repose-coudes de 15 à 90mm de l'axe de la basebar. Enfin, ils peuvent être placés à 125mm de large (axe à axe) ou 250mm.

Les extensions peuvent être inclinées de 0 à 15°.

Ce guidon est (ou était) disponible pour US\$ 1300. Il n'apparaît plus sur le site officiel d'Enve mais est toujours disponible sur des sites marchands online.

Plus d'informations : <https://www.enve.com/>





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

# **ABUS GAME CHANGER**

*Abus est la marque allemande de référence mondiale en matière de solutions de sécurité mécanique et électronique. Dans le milieu du cyclisme, Abus est mondialement connue et reconnue pour la perfection de ses systèmes anti-vol.*

*Depuis peu, Abus s'est associée avec l'équipe Movistar et a développé une gamme de casques. Pour ceux qui me connaissent, vous savez que j'aime me tourner vers des compagnies qui sont spécialisées dans leur domaine car leur expertise est précise et supérieure à une marque générique. Ce serait donc un paradoxe si je vous proposais le casque Game Changer d'Abus s'il n'excellait pas autant que leur produits-phares d'anti-vol..*

Avec un nom comme le Game Changer, on est en droit de s'attendre à un casque qui révolutionne le marché du casque route aéro.

Il vient se frotter à des concurrents que sont Lazer Bullet, Giro Vanquish, POC Ventral Spin, Met Mantra ou Oakley Aro S pour n'en citer que quelques-uns.

Avant de le découvrir plus en détails, laissons-nous aller au jeu des comparaisons avec des critères qui nous parlent comme le prix et le poids:

L'Abus Game Changer est abordable à 138€.

En terme de poids, l'Abus est encore très bien placé. Il rivalise avec les plus léger casques que sont le Giant Pursuit et le Met Mantra aux alentours des 270 grammes. L'Abus est annoncé à 270 grammes. Le mien aux couleurs de l'équipe Movistar ne pèse seulement que 268 grammes.





PAR SIMON BILLEAU PHOTO SIMON BILLEAU



Revenons maintenant au Game Changer.

### Qu'est-ce qu'il a de si révolutionnaire ?

Certainement pas le système MIPS car il n'en est pas doté, ou encore les sangles avec les attaches magnétiques. Dans ces deux domaines, Abus a fait des choix de simplicité.

La double coque sur lequel repose le système MIPS a pour fâcheuse conséquence d'obtenir un casque au volume encombrant, presque humiliant sur la place publique. Mais entre sécurité et esthétique, le choix est parfois difficile.

La première chose à faire pour qu'un casque vous protège efficacement en cas d'accident est de le choisir de la bonne taille.

De ce côté, Abus propose 3 tailles différentes (S/M/L) et le « Zoom Ace » qui est le système de réglage avec une molette précis et permet un ajustement individualisé. Ensuite, il faut ajuster les sangles à la bonne longueur. Rien de particulier dans ce domaine avec une sangle qui peut se rallonger ou se raccourcir à l'aide d'une boucle au niveau du système de fermeture.

En revanche, les sangles elles-mêmes ont fait l'objet



d'une attention particulière de l'équipe d'ingénieurs. Les 2 sangles sont cousues l'une sur l'autre. Cela évite les sangles d'être torsadées ou de prendre le vent car elles sont fixées contre le joue.

Le « Flow Straps » est l'un de leur argument aérodynamique.

Ensuite, la conception multi-position a été le sujet de toutes les attentions. Elle a un double rôle : celui d'économiser des précieuses secondes face à la bataille contre le vent, et celui d'améliorer la thermorégulation afin que le cycliste ou triathlète puisse refroidir sa température corporelle. Pour un casque aéro, le volume global du casque est resté compact.

De 26,7cm de long pour 19,7cm de large et 14cm de haut, le Game Changer offre un casque qui passe partout. En comparaison, le Giro Vanquish sans la visière intégrée est plus volumineux (27,7cmx20,9cmx14cm). En revanche, ce qui ne passe pas inaperçu, ce sont ses prises de ventilation. Une grande prise au vent à l'avant divisée par des ailerons guide le flux d'air à l'intérieur du casque via des canaux. Cela favorise la thermorégulation forcée par convection. Des événements latéraux recouverts partiellement d'une maille s'ajoutent à la panoplie. Enfin, deux prises au vent sur le dessus de la coque permettent de diriger le flux d'air transitant sur le dessus du casque vers l'intérieur et ressort à l'arrière du casque créant un vortex qui est supposé réduire l'écoulement du flux d'air et donc le drag aérodynamique. En simple, la turbulence que ce courant d'air crée en sortie de casque reproduit les effets d'un casque à queue longue.

Abus affirme que leur Game Changer a une surface frontale de 23% de moins que leur casque Tec-Tical dans toutes les conditions d'inclinaison.



En revanche, il n'y a pas de chiffre pour comparer face à la concurrence...

Enfin, l'Airport est un rangement des lunettes de soleil à l'arrière du casque.

Quand on voit l'énergie et l'argent dépensée par des marques pour sortir des casques routes aéros et les pros insérer leur lunettes de soleil dans les événements frontaux, ça le fait mal au cœur pour les ingénieurs qui ont tenté de réduire au maximum le drag.

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'Abus a élaboré un « Airport » à l'arrière du casque.

C'est un rangement des lunettes de soleil sécurisé et aéro.

Côté esthétique, le Game Changer vient en 7 différentes couleurs (avec notamment le bleu Céleste pour se marier harmonieusement avec votre Bianchi) ou celui de l'équipe Movistar du récent champion du monde, Alessandro Valverde.

### ***J'ai testé et approuvé le Game Changer.***

Que ce soit en termes d'esthétique, de confort, d'aérodynamisme ou de thermorégulation, le Game Changer est excellent.

En Australie, les températures peuvent monter facilement aux alentours des 40°C. Ma préoccupation première lorsque c'est le cas,

c'est de garder une température corporelle optimale. La ventilation d'un casque joue un rôle majeur dans ce critère de la performance en triathlon. Le Game Changer n'a pas déçu. Les événements frontaux placés relativement bas m'ont permis d'évacuer la sueur qui généralement ruisselle dans mes yeux.

Côté aéro, ce serait prétentieux de dire qu'il est meilleur ou plus mauvais que la concurrence. Sans test en soufflerie, mes commentaires n'ont aucun poids, ou il faudrait tester l'ensemble de la gamme de casque de cette catégorie à une puissance donnée sur une route tranquille. On vous laisse vous faire votre opinion à ce sujet.

Plus d'infos: <https://www.abus.com/fr>

**ZONE3** 

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



TEST MATOS



**FSA POWERBOX**  
**CARBON**

**CAPTEUR DE PUISSANCE**



PAR GWEN TOUCHAIS



Outil indispensable du triathlète aujourd’hui, le capteur de puissance s’est réellement démocratisé ces dernières années et le panel d’options disponibles pour votre choix est de plus en plus large. Capteur roue, pédale, manivelle ou pédalier et ce pour des prix allant de quelques centaines à plusieurs milliers d’euros.

Sans débattre sur l’utilité d’un tel outil, force est de constater que son usage en est presque devenu aujourd’hui banal pour le triathlète «compétitif».

Nous avons pris le parti de vous tester 2 produits sortis cette année : le Powerbox FSA carbon et le Favero Assioma. Le premier étant un capteur pédalier, le second un capteur pédale. Ce mois-ci, nous nous concentrerons sur le Powerbox FSA Carbon.



## **POURQUOI CHERCHER À RÉINVENTER LA ROUE ?**

FSA a eu cette bonne idée de s’associer à l’un des acteurs majeurs du marché : Power2Max. En effet lorsque l’on connaît les efforts nécessaires à la mise au point d’un capteur de puissance, et les années nécessaires à l’obtention d’un produit abouti et fiable, il semble judicieux de savoir profiter de l’expérience de ceux ayant tout mis en œuvre pour y aboutir avant vous.

FSA ne se cache d’ailleurs absolument pas de ce partenariat qui est clairement mis en avant comme un atout du Powerbox. On bénéficie donc de la précision du capteur Power2Max associée à l’expertise de FSA pour la conception de manivelles (carbone et aluminium).

**“** *Le capteur de puissance s’est réellement démocratisé ces dernières années et le panel d’options disponibles pour votre choix est de plus en plus large*

## **LE CAPTEUR P2M**



Voilà un capteur ayant fait ses preuves depuis maintenant plus de 10 ans. Le P2M est un best-seller chez les triathlètes car il conjugue fiabilité, précision et un prix compétitif. Un combo gagnant lui ayant permis de s’imposer face à une concurrence souvent plus chère. Le capteur est alimenté par une pile ayant une autonomie annoncée à environ 400 heures. Le changement de pile reste facile à effectuer et le compartiment est parfaitement étanche.



Coté couplage, rien de surprenant avec la possibilité de coupler le capteur en Ant+ et en Bluetooth (nécessitant une mise à jour).

Une fois associé, un étalonnage automatique se fera dès lors que vous arrêtez de pédaler 3s ou plus. Pratique pour s'assurer que la précision est au rendez-vous, même lors de conditions changeantes.

La précision annoncée est de +/- 2%, mais comme pour tout capteur de puissance, c'est bien plus la reproductivité et la consistance des données qui nous intéressent. Peu d'intérêt donc à vouloir comparer les données avec un autre capteur d'une autre marque !

Quoiqu'il en soit, les valeurs annoncées auront été cohérentes lors de l'entièrre durée de notre test (3 mois) sans jamais montrer de signe de fluctuations.

A savoir également que le capteur vous permettra de connaître votre cadence de pédalage, et là aussi nous avons pu observer des valeurs stables et cohérentes.

Petit bémol, certaines fonctionnalités du capteur telles que la balance gauche/droite, l'efficience de pédale ou encore le Bluetooth nécessitent une mise à jour payante. Regrettable au prix d'un capteur aujourd'hui, d'autant plus que cela laisse l'impression à l'acheteur d'acquérir un produit non complet. Même si à l'usage certain d'entre vous n'utilisent pas ces données supplémentaires, il est toujours dommageable de ne pas pouvoir en disposer.

## **LES MANIVELLES ET PLATEAUX,**

Ici on est sur du classique et éprouvé FSA, aucune surprise !

Notre modèle de test est la version carbone s'appuyant sur un K-Force light pour ses manivelles et son entraxe 4x110 BCD. Les longueurs de manivelles s'échelonnent de 170 à 175mm et la combinaison de plateaux est un classique 53x39. Cela dit plusieurs combinaisons sont possibles : 46x36, 50x34 ou encore 52x36.

Sur la balance, le Powerbox s'affiche à un peu moins de 650gr.

Coté comptabilité boitier de pédalier, on est ici sur du BB386EVO.

Le Powerbox est également disponible dans une version plus abordable en Alu sur une base de pédalier Gossamer. Cette version est sans nul doute un premier choix pour



qui veut s'équiper d'un capteur fiable au prix d'un pédalier standard haut de gamme.

**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**

### A L'USAGE,

On ne vous cachera pas qu'on est des adeptes convaincus de l'usage du capteur de puissance. En 10 ans d'utilisation, nous avons eu la chance de constater la progression des produits mis à notre disposition, des premiers capteurs « filaires » capricieux à ce Powerbox FSA.



En choisissant ce capteur Powerbox, sans y apporter une révolution, FSA vous fait profiter du chemin parcouru par P2M tout en y apportant son savoir-faire.

Finis les approximations ou soucis de finition, vous avez ici un produit fiable et efficace et c'est bien là l'essentiel.

Nous aurons eu à déplorer aucun souci lors de notre période de test, de la prise en main à l'installation ou encore la première utilisation, tout est d'une grande simplicité. Le powerbox devient ici un vrai outil d'entraînement.

On pourrait essayer de vous démontrer par A+B que ce capteur est plus précis qu'un autre, mais l'essentiel est bien ailleurs. Le principal atout d'un capteur est de savoir se faire oublier sur votre vélo et vous donner des valeurs fiables et reproductibles sorties après sorties. Et cela, le Powerbox FSA le fait parfaitement.

### POUR QUI ?

Pour tout triathlète ayant quelques ambitions sur courte ou longue distance !

J'irai même jusqu'à dire qu'avoir un capteur sur longue distance est presque de la triche ... A vérifier tout de même la compatibilité de votre vélo ( boîtier de pédalier), vous aurez peut-être à changer ce dernier.

Les prix annoncés sont de 1249 euros en version carbone pour 649 euros en version alu. Si le poids n'est pas votre priorité absolue, mon conseil étant d'aller sur ce dernier.

### **ON A AIMÉ**

Tout ou presque : la précision P2M, le savoir-faire FSA, la simplicité d'utilisation, le Look.

### **ON A MOINS AIMÉ :**

Les upgrades payantes du capteur pour disposer de toutes les fonctionnalités.





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

 [triacademycoaching](#)

 [triacademycoaching](#)

[Contact@tri-academy.coach](mailto:Contact@tri-academy.coach)

Tél : 06 07 36 40 03



### Venez préparer 2019 dans les meilleures conditions !

- > Soif de finir votre premier Triathlon ?
- > Soif d'améliorer votre temps Finisher ?
- > Soif de performer sur IM ?

**Avec 35 ans d'expérience du Triathlon en compétition,** les coachs de TRI ACADEMY sont à votre disposition, quel que soit votre niveau pour vous apporter les outils et les conseils qui vous aideront à concrétiser vos objectifs.



### TRI-ACADEMY c'est :

- > Une expertise pluridisciplinaire de coachs qualifiés.
- > Un matériel Hi-tech et des infrastructures hors pair.
- > Un terrain de jeu exceptionnel pour les athlètes et leur famille.
- > Une gamme de services qui répond à vos besoins.
- > Un hébergement de qualité en pension complète.



### Découvrez nos stages

TRI-ACADEMY vous accueille à Carqueiranne (Var) de Février à Juin.

Stages Triathlon (20 athlètes maximum) à partir de 799 € pour 6 jours / 5 nuits en pension complète.

[Contact@tri-academy.coach](mailto:Contact@tri-academy.coach)

Tél : 06 07 36 40 03

 vacanciel

 cannondale

 SIS  
SCIENCE IN SPORT

 SHIMANO

 bikefitting.com

 LAZER

 PISCINE OSBORNE  
BY ENDLESS POOLS

 orco



**“** Il faut cependant que l'ovalisation soit suffisante et que la forme du plateau et l'angle des manivelles vous conviennent.

## **LA THÉORIE**

Utilisés par certains professionnels depuis de nombreuses années, les plateaux à géométrie variable, communément appelé ovales, suscitent toujours les mêmes interrogations ... alors utile ou pas ?

L'ovalisation du plateau permet d'obtenir un pédalage plus fluide. Le principe est assez simple, le rayon du plateau varie en fonction de la position de la manivelle. En règle générale, la démultiplication théorique sera plus facile lorsque

la manivelle est à la verticale (point mort) et sera plus difficile quand la manivelle est à l'horizontale (force maximale).

Gain de PMA, réduction du stress articulaire du genou, amélioration des performances de sprint ou encore une réduction de la fatigue, tels sont les avantages avancés par les marques proposant des plateaux ovales.

On peut trouver de nombreuses études sur le sujet qui tendent à montrer que ces gains sont bien réels (même si marginaux). Il faut cependant que l'ovalisation soit suffisante et que la forme du plateau et l'angle des manivelles vous conviennent.

Mon expérience est qu'il est bon à chacun de se faire sa propre opinion, ayant eu pour ma part des retours aussi bien positifs que neutres et plus rarement négatifs.



## **NOUVEL ACTEUR SUR LE MARCHÉ DU PLATEAU OVALE !**

### **DUAL OVAL**



PAR GWEN TOUCHAIS

*Le plateau ovale n'est pas une nouveauté pour la plupart d'entre vous, cependant peu d'entre vous auront entendu parler de Dual Oval à ce jour. Et ce à tort ! Dual Oval est une marque française, «cocorico» venant compléter l'offre existante sur le marché pour qui cherche des plateaux ovales fiables à un prix raisonnable.*

*Conception et design, tout est réalisé et contrôlé par Dual Oval. On a donc affaire à une petite structure sérieuse et réactive offrant un service client exemplaire. Les commandes se font directement via un site internet, simple et efficace.*

### **LES PIÈCES ET LE MONTAGE**

Les plateaux sont en aluminium et sont disponibles pour de nombreux standards de pédalier et différentes combinaisons de denture. Le montage et l'ajustement se font très facilement grâce à la notice fournie. L'ensemble est bien fini et s'ajuste parfaitement pour le modèle que nous avons essayé (aucun usinage ou ajustage nécessaire à l'installation). Les plateaux sont fabriqués en Aluminium CNC avec un traitement T6.

Dual Oval propose une forme avec double ovalisation qui permet un passage au point-mort plus fluide et progressif. Nous n'avons ressenti

qu'un cours temps d'adaptation, le pédalage nous paraissant naturel dès les premiers tours de roue. Le plateau externe présente une possibilité de 3 micro-réglages permettant de procéder à des ajustements.

Enfin et surtout côté portefeuille, la paire de plateaux se vend à un prix très attractif : 96€.

On est donc largement en dessous des prix constatés chez la concurrence et on se laisserait facilement tenter au moment du prochain renouvellement de nos plateaux.



**EN PRATIQUE**

Le réglage du dérailleur avant peut-être difficile avec la nécessité de mettre une cale de déport pour certains cadres. Dans notre cas cela n'aura pas été nécessaire.

On remarque aussi que l'ovalisation génère un léger bruit de chaîne supplémentaire par rapport à un plateau rond mais qui nous semble moindre que sur d'autres plateaux ovalisés. Les passages de vitesse nous ont semblé cependant un peu moins francs mais rien de gênant ou pénalisant.

Il est toujours délicat d'annoncer si ces plateaux présentent un gain réel applicable à tous. En fonction du réglage, de l'athlète et certainement d'autres paramètres, une forme ovalisée (pour Dual Oval on parlera plutôt d'une forme patatoïde) pourra mieux convenir qu'une autre.

Cependant toutes les offres ne sont pas au même prix et se faire une opinion n'est pas toujours à la portée de toutes les bourses.

Pour qui veut tester, et peut être adopter, des plateaux aéro ovalisés pour une centaine d'euros, l'offre de Dual Oval semble donc très pertinente.

A la rédaction, nous les avons adoptés !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site de la marque :

<https://dual-oval.com/>

***LES PLUS***

- Le look
- Le Prix
- Entreprise française
- Micro-réglages

***LES MOINS :***

- ras

# 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

## LES COURSES A VENIR



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

## **DECEMBRE**

### **08 Décembre 2018**

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

TRIATHLON (62) : RANDO TRIRIATHLON 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 KARAIB / [tri.team.karaib@gmail.com](mailto:tri.team.karaib@gmail.com) TRI TEAM

### **30 Décembre 2018**

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

**HED.**

# VANQUISH

**VANQUISH****HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT



ROUE ARRIÈRE

## LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

## LARGEUR DE JANTE :

30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

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

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!





**RETRouvez nos pages**





**Focus sur  
la main et l'avant-bas  
du swimrunner**

**CONSEIL DE PRO**





## **LA MAIN & L'AVANT-BRAS DU SWIMRUNNER**

### **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

En cette pré-saison de swimrun, chacun se prépare et enchaîne les entraînements. Les charges d'entraînement s'élèvent progressivement. Les contraintes appliquées à l'organisme se multiplient : impact au sol, posture, changement de milieu, répétition gestuelle, utilisation du matériel, partenaire... Durant cette période, la main et l'avant-bras du swimrunner sont sollicités en permanence et de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied, natation, enchaînements, musculation ...). Il est possible de retrouver ce niveau de proportion en swimrun à cause de nombreux facteurs qui seront évoqués par la suite. D'un point de vu biomécanique, la main et l'avant-bras du swimrunner est le point d'ancrage du mouvement de crawl et détient d'autres rôles essentiels pour le swimrun. Nous allons donc nous intéresser à cette partie corporelle.

#### ***Spécificités anatomiques du complexe main-poignet-avant bras-coude***

**LA MAIN** est composée de multiples articulations et os (carpiens, métacarpiens, phalanges), tendons et muscles intrinsèques. C'est une zone anatomique très complexe et fine. Son importance dans la vie quotidienne est majeure tout comme dans le sport et notamment dans le swimrun. Les constituants de la main permettent la préhension (mouvements des doigts).

**LE POIGNET** représente l'articulation qui lie la main et l'avant-bras. Les mouvements possibles sont multiples : adduction (rapprochement petit doigt-avant-bras), abduction (rapprochement pouce- avant bras), flexion (paume-avant bras) et extension (dos de la main - avant bras).



**LE COUDE** est l'articulation centrale du bras. Composé de trois os (radius, cubitus et humérus) et de nombreux muscles, il est primordial dans les mouvements du swimrunner et notamment pour la flexion, l'extension et la préhension.

**L'AVANT-BRAS** regroupe l'ensemble des muscles agissant sur le poignet, les doigts et/ou le coude : les palmaires, cubitaux, radiaux, fléchisseurs et extenseurs. Ces muscles régissent les mouvements des doigts et de pronation-supination (rotations) de la main.

### Rôles de la main et de l'avant-bras en swimrun

Le complexe main-avant bras a pour fonctions principales : l'aide à la stabilisation, à la propulsion permettant un transfert de force et à la gestion du matériel lors des transitions et du ravitaillement.

■ **Aide à la stabilisation** : En natation, l'ensemble des articulations du haut

du corps doivent être stables pour permettre une bonne prise d'appui dans l'eau et une gestuelle fine et efficace. En course à pied et encore plus en trail, le rôle de stabilisation de la main et des avant-bras permet d'équilibrer le swimrunner dans les passages compliqués en trail, ainsi que de prendre appui sur des rochers, contre des arbres ou encore en sortie de swim.

■ **Aide à la propulsion et transfert de force** : le mouvement de crawl débute par la main puis la flexion de poignet (catch-up) allant vers la flexion du coude afin d'augmenter le volume d'eau déplacé par le geste du swimrunner. Une grande partie de la propulsion de la nage en swimrun débute par l'action de la main et de l'avant-bras. Lors des sessions de run, la main et l'avant-bras participent aux mouvements de balancier des membres supérieurs bénéfiques pour la stabilité du swimrunner, ainsi que pour sa propulsion.

■ **Gestion matérielle lors des transitions et hydratation-nutrition** : ce complexe anatomique est indispensable dans la gestion et la manipulation du matériel

spécifique swimrun. En effet, il est nécessaire de positionner le pull-buoy et les lunettes de nage avant les sessions de swim, de manier la corde et les plaquettes ou encore d'ouvrir et fermer sa combinaison en fonction de la température. Au cours d'une compétition, la prise de nourriture et de boisson est impérative pour la poursuite de l'effort. Le swimrunner doit donc se servir de ses mains pour se ravitailler, et ce malgré le froid, la fatigue et le matériel.

*=> L'importance de ce complexe est donc central en swimrun, mais il est soumis à divers contraintes notamment de répétition gestuelle et de chocs.*

### Pathologies de la main et de l'avant-bras en SwimRun

- **Tendinopathies : du coude (épicondylite et épitrochléite)** : les tendinopathies du coude sont dites épicondylites lorsqu'elles affectent les tendons de la face latérale du coude et épitrochléites quand ce sont les

HUUB

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
SWIMRUNIO

COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

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

## RENCONTRE



tendons de la face médiale qui sont touchés. Il s'agit donc de pathologies liées à une hyper sollicitation de cette zone anatomique ou à une répétition d'erreur gestuelle.

*- Fractures des doigts, du poignet ou de l'avant-bras :* les fractures sont majoritairement liées à un traumatisme direct tel qu'une chute en glissant ou en essayant de se rattraper en swimrun. Les fractures de contrainte dites de fatigue sont plus rares pour cette partie corporelle.

*- Plaies superficielles :* Lors de sa pratique, le swimrunner est confronté aux éléments naturels extérieurs notamment l'eau libre, les rochers, la végétation ... Il est donc courant d'abîmer les mains en essayant de se rattraper ou de se relever sur une sortie de nage. Il s'agit en général de plaies superficielles ou de chocs. Le port de gants de nage ou de plaquettes est une solution pour réduire ce genre de désagrément.

### Mécanismes et facteurs favorisant l'apparition de la blessure

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

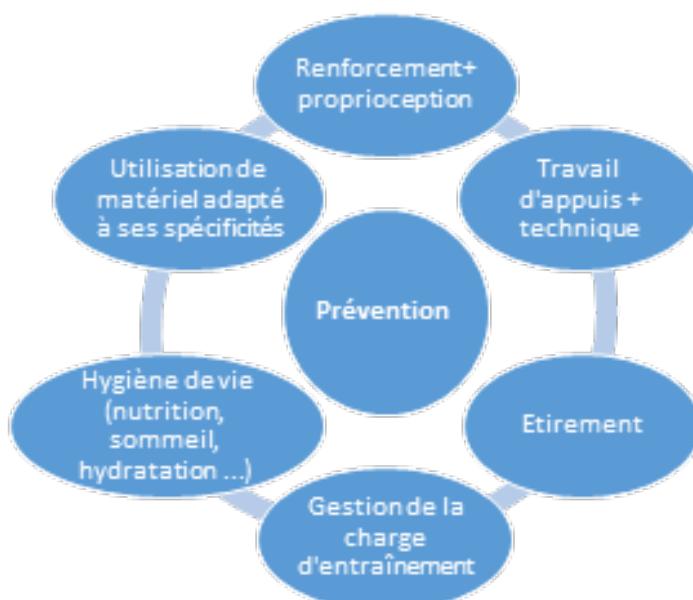
Des facteurs intrinsèques : âge, troubles morphologiques et/ou articulaires, déséquilibres musculaires, hyperlaxité et facteurs métaboliques.

Des facteurs extrinsèques : spécificités du trail et de la course, spécificité de foulée et de nage, revêtement du sol, erreurs techniques, répétition

gestuelle, entraînement non-adapté et utilisation du matériel.

### Prise en charge médicale et soins

Pour l'ensemble des pathologies, une prise en charge médicale allant du médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie, vers le kinésithérapeute du sport puis le préparateur physique - réathlétiseur doit être réalisée. Le recours à un



podologue ou un ostéopathe peut être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier.

## Préparation physique en prévention et Réathlétisation

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation concernant divers domaines est nécessaire.

## Technique (course et nage) et Reprogrammation neuromotrice

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle propre à la discipline en utilisant divers exercices spécifiques aux fonctions de la zone anatomique lésée. Le but est d'améliorer la technique et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est primordiale dans la prévention des blessures. Un travail

ciblé en situation de fatigue est impératif en swimrun, afin de mettre en lumière les défauts.

## Renforcement musculaire et étirement

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le complexe main-avant bras dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant du général vers le spécifique. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement).

Pour la main et le coude du swimrunner, la notion de gainage statique puis dynamique de ce complexe est au centre du processus. La zone doit être stable lors du mouvement afin que les forces appliquées soient transmises à la zone d'appuis dans l'eau. Le matériel lié à la discipline est à réintroduire progressivement dans les exercices. Un travail concentrique et excentrique des muscles de l'avant-bras et intrinsèques de la main est nécessaire. Les mouvements de

rotations sont à intégrer dans les séances.

Les étirements doivent être sous-maximaux d'une durée de 20 secondes, à répéter 2 ou 3 fois sur la même zone.

## Proprioception

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. C'est un travail essentiel pour la stabilité (travail des muscles profonds), la gestion de la mobilité et la coordination intermusculaire.

Pour la main et l'avant-bras du swimrunner, le travail va se centrer sur la stabilité du poignet et des doigts en situation de fatigue et de charge (utilisation de plaquettes). Du matériel tels que les swiss-ball, des coussins de proprioception ou des balles peuvent être utilisés. Les sollicitations iront du statique (sans cinétique, sans vitesse), vers des mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun.

## Progressivité, utilisation du matériel, gestion de la charge de travail et l'hygiène de vie

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

## Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement, de



THE ORIGINAL  
**SWIMRUN** **BASE**  
SHORTY

**HEAD**



**COMBINAISON ULTRA EXTENSIBLE  
ET CONFORTABLE**

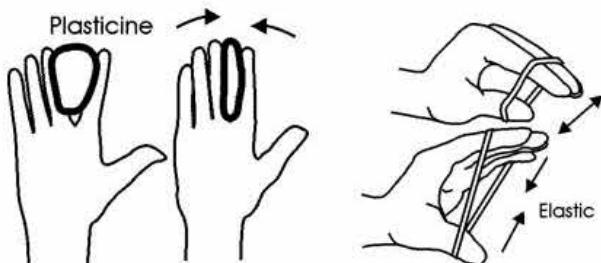
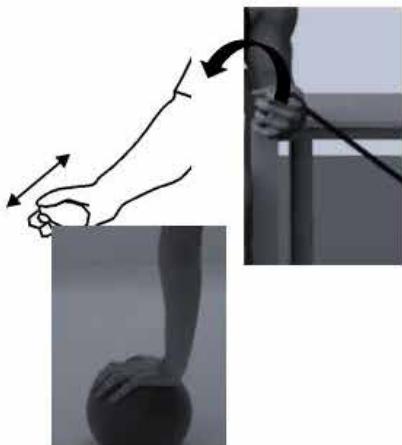
- Néoprène 4 mm sur les cuisses et le torse pour une meilleure flottaison
- Double glissière avant-arrière pour un confort ultime pendant la course à pied
- Revêtement Glideskin pour une meilleure glisse
- Nylon à l'entrejambe très résistant
- 2 poches intérieures sur l'avant
- Possibilité de découper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

proprioception et si possible suivi d'une gamme technique.

Exemple d'une routine de poignet à dominante main (niveau confirmé): 3 séries de : serrer la balle durant

6"-relâcher 2"\*6/côté + supination rapide et retenue lente du retour excentrique avec élastique\*8/côté + passage de la plasticine de doigt en doigt sur 20" par main + extension des doigts 3"\*8/côté + mise sous

tension de l'élastique par contraction isométrique du complexe main-poignet-avant bras-coude sur 8"\*6, R=3' avec 20"/côté proprioception poignet sur ballon



La main et l'avant-bras détiennent un rôle important dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vu performance que prévention. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, ce complexe subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, les pathologies manuelles et de l'avant-bras du swimrunner ont une

survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent et ont été évoqués.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa locomotion dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une stabilité de son complexe main-

avant-bras de bonne qualité. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme.





# 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)

