

TRIMAX

MAGAZINE

n°182
Février 2019

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

2019
C'EST PARTI !

COURSES

IM et 70.3 : les épreuves en Europe
Challenge Daytona, l'histoire commence
O'xyrace trail blanc du Jura

PAROLE D'EXPERT

Entraînement : les bonnes résolutions
Dossier du mois : l'entraînement en hiver

TEST MATOS

Capteur de puissance Assioma DUO
Lacets Unchain
Cinelli XCR
Pneus Vredestein

SWIMRUN

Le magazine#29

WWW.TRIMAX-MAG.COM



CAÏROMAN

EXTREME TRIATHLON

7 SEPTEMBRE
2019



© DESIGN ACTIV IMAGES



Edito

Il nous semblait qu'hier nous relations cette fin de saison où nous allions ranger la combi au placard, sortir le VTT et reprendre nos séances de foncier et de PPG... Et voilà que nous avons déjà le regard sur les premières épreuves de 2019, nos premiers objectifs ! L'occasion pour nous de vous souhaiter une très belle saison 2019, que vous puissiez concrétiser sereinement tous ces mois d'entraînement, que vous puissiez performer et surtout vous faire plaisir. Ce sera peut-être sur l'une des courses IM ou 70.3 du circuit européen, nous abordons ce mois-ci la présentation des épreuves qui se dérouleront lors du second semestre 2019. Mais avant de plonger sur ces épreuves, peut-être que vous pourrez vous faire plaisir sur une manifestation de notre hexagone : le triathlon indoor de Liévin ? Le Cannes international triathlon ? l'Islandman ? le triathlon de Paris ? à moins que vous poussiez jusqu'en Espagne pour vous retrouvez sur le Challenge Salou, épreuve qui marque l'ouverture de la saison en Europe ?

Du côté de nos pro, les spécialistes du courte distance auront les yeux tournés vers Tokyo 2020. Mais au fait ? Comment se qualifie-t-on pour les Jeux olympiques ? On fait le point sur le système de qualification...

Alors ? Quelles sont vos résolutions pour 2019 ? On vous explique comment les tenir et leurs intérêts dans votre préparation !

En attendant que la saison commence, on vous souhaite le meilleur pour cette fin de préparation hivernale.

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : JacVan@activimages

Romuald Vinace, P.Charlier, Challenge organisation, Jacvan, DR, Nicolas Geay, Christophe Guiard@Triathlete, Frank Bignet, Tommy Zaferes, Fabien Boukla, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Tiziano Faggiani, Julia Tourneur, Geoffrey Memain, James Mitchell, shutterstock et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



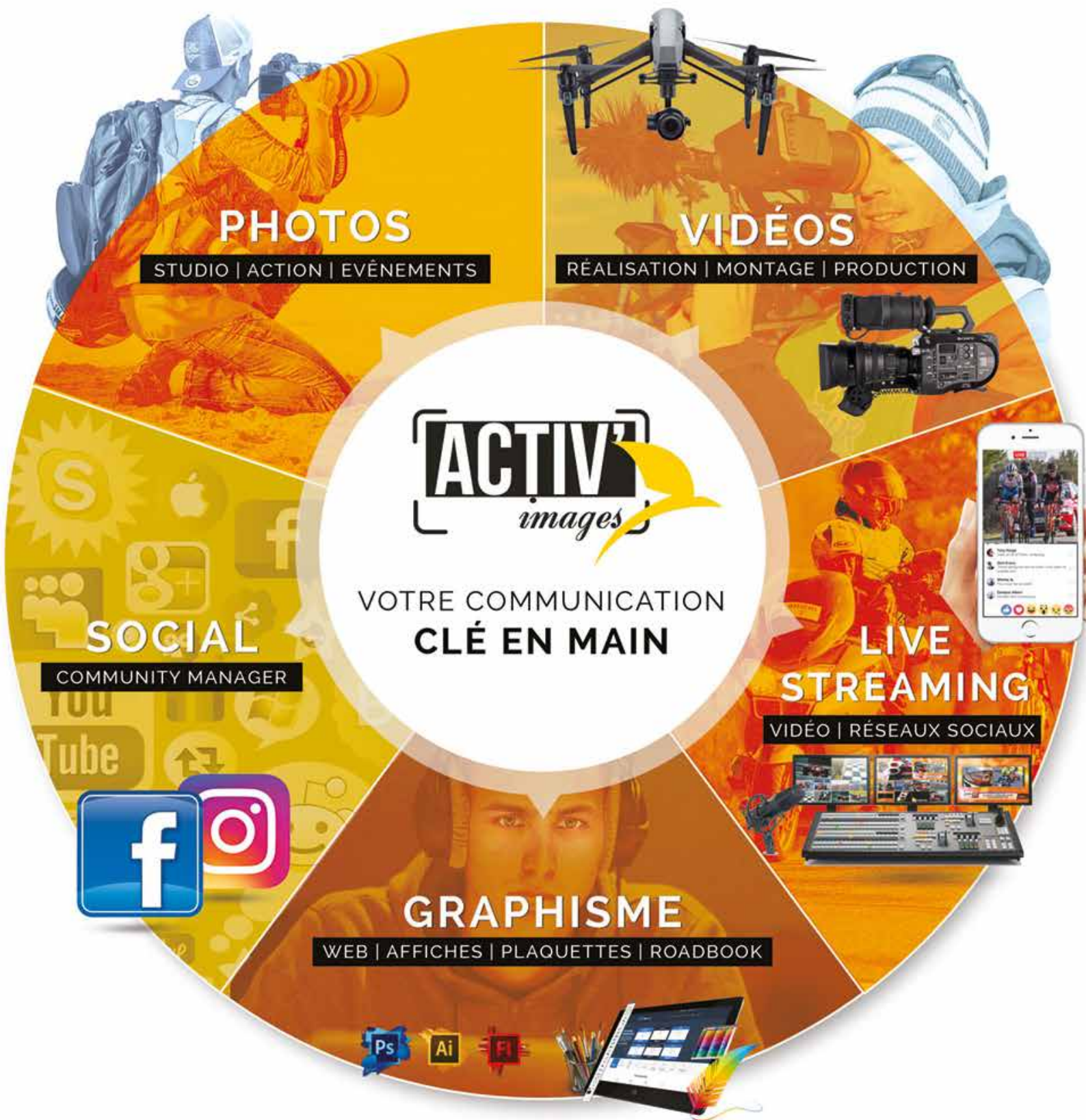
LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



1 CHOCOLAT..... 2 CHOCOLATS..... 3 CHOCOLATS
40 CHOCOLATS..... 41 CHOCOLATS..... 42 CHOCOLATS



MÉLINA.



16



42

SOMM

ZOOM SUR

12

LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

16

CHALLENGE SALOU

20

CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

24

DE L'IRON B À L'ISLANDMAN, LE TRIATHLON FAIT SON COME-BACK À LA CIOTAT

28

TRIATHLON DE PARIS

ZOOM SUR

34

GROS/BEAUGRAND MÊME COMBAT

38

EN ROUTE POUR TOKYO

42

TRANSMAROCCAINE MOUNTAIN BIKE 2018 AU TRAVERS DES YEUX D'ELISE MARC

46

TOUR D'HORIZON DES IRONMAN ET IRONMAN 70.3 EN EUROPE !

62

CHALLENGE DAYTONA

68

O'XYRACE TRAIL BLANC JURASSIEN

72

DU LAGON.... AU PITON, UNE PART DE RÊVE AU CŒUR DE L'OCÉAN INDIEN

118

RENDEZ-VOUS DE ... FEVRIER - MARS



98



114



128

MAIRE

CONSEILS

78
84

LES BONNES RESOLUTIONS

L'ENTRAÎNEMENT EN HIVER

MATÉRIELS

96

SHOPPING

98

PNEUS VREDESTEIN

102

CAPTEUR DE PUISSANCE ASSIOMA DUO

108

CINELLI XCR

114

LACETS UNCHAIN

SWIMRUN MAGAZINE

128

- LES CHAMPIONNATS DU MONDE MADE IN AQUATICRUNNER

- DAVID HAUSS SUR SA TERRE REUNIONNAISE

- LOGIQUE DE DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS D'ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

"THE TOUGHEST  IN THE WORLD"



Club
La Santa



IRONMAN
LANZAROTE
CANARIAS ■ SPAIN

25th May 2019

PUERTO DEL CARMEN, LANZAROTE
Swim 3.8km : Bike 180.2km : Run 42.2km

More information and registration:

www.ironmanlanzarote.com

 [ironmanlanzarote](#)
 [ironman_lanzarote](#)



Club
La Santa



IRONMAN
70.3 LANZAROTE
CANARIAS ■ SPAIN

5th Oct 2019

PLAYA BLANCA, LANZAROTE
Swim 1.9km : Bike 90.1km : Run 21.1km

More information and registration:

www.ironman703lanzarote.com

 [ironmanlanzarote](#)
 [ironman_lanzarote](#)



NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **36.500** Like



TrimaxMag
+ de **15.700** Tweets



JT Triathlon
+ de **37.000** vues



TrimaxMag
+ de **6.800** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **5.000** Like



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
+ de **400** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **2.100** Like



ActivImages
Nouveau **2018**



ActivImages
Nouveau **2018**



Activimages
+ de **800** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Félicitations
#teamCharlesBarclay



PHOTOS © J. MITCHELL

On souhaite tout le bonheur du monde à Lucy Charles qui s'est uni à Reece il y a quelques semaines.

DÉCOUVERTE

Liévin tri



Sous l'Arena Stade Couvert ... l'hiver les pieds dans l'eau

LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

Prévue du 27 février au 3 mars, la première édition proposée par Laurent Szewczyk et Laurent Philippe, en salle, ouvrira grandes les portes à discipline. Un environnement insolite qui pourrait trouver sa place dans le calendrier sportif hivernal

L'idée a fait son chemin, un très long chemin... 15 ans. Germée dans l'esprit de Laurent Philippe, un triathlon en Indoor vient faire écho à l'exhibition de 1993 et 1994 alors à Bercy et Bordeaux, grands noms venus alors en renfort pour faire briller la vitrine. Un coup de force sur Liévin, notamment privé de plan d'eau ! Pas de lac ou d'étang mais un outil de première facture : l'Arena Stade Couvert « *C'est un véritable point fort qui concentre une grande multiplicité d'événements* », explique l'heureux organisateur du prochain Liévin triathlon indoor festival, Laurent Szewczyk. « *Tous les ingrédients sont donc réunis pour mener à bien le projet. Les infrastructures sont idéales avec notamment une piste montée sur véris hydrauliques, un revêtement adapté et une inclinaison des virages optimale pour la partie cycliste. Et les triathlètes plongeront dans un bassin de 25 m de long sur 15 de large !* ».

Deux coupes d'Europe au programme, Le Corre et Montoya sur la ligne de départ

Un véritable tour de force qui se voit récompensé par le label Coupe d'Europe. Epreuve validée et reconnue par la fédération internationale. Délégué technique à l'ITU, l'Espagnol Enrique Quesada, accompagné du vice-



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOSP.CHARLIER©ACTIV'IMAGES



athloun indoor festival



président de l'ETU, Denis Jaeger, avaient d'ailleurs visité les installations en août dernier avant de se prononcer favorablement. Deux compétitions européennes qui concerneront les seniors et les juniors, les 2 et 3 mars. « *C'est très motivant mais aussi très fatigant* », lance Laurent Szewczyk dans un grand rire. « *Nous travaillons d'arrache-pied pour parfaire ce grand rendez-vous programmé dès le mercredi 27 février* ». Une machinerie qui réclame une attention de tous les instants. A la pointe de l'originalité, le programme s'annonce intense, sportif : 150 m de natation, 3 km de vélo et 1 km de course à pied. Un format ultra court, très rapide et un tournoi qualificatif (repêchages, demi-finales, finale) qui ne manquera pas de piquant. « *Il devrait faire le bonheur des adeptes du triathlon olympique aux formats sprint et courte distance* », souligne l'intéressé qui ne donne que très peu d'indices sur la future stars-list. « *Raphaël Montoya qui a rejoint le club de Liévin sera là. Pierre Le Corre a lui aussi confirmé sa présence. Pour autant, les effectifs ne seront connus que trente jours avant l'épreuve. La seule zone d'ombre reste la finale de la Superleague programmée une semaine plus tôt, à Singapour* », prévient Laurent, avant d'annoncer une succession d'animations pour emballer le joli cadeau.

Les enfants et les scolaires à la fête

« *Je refuse que les spectateurs cèdent à l'ennui. C'est hors de question et pour se faire, il faut voir grand entre les différentes épreuves comme le tournoi aquathlon Jeunes et le triathlon Open ouvert des minimes aux vétérans et dont la barrière est située à 296 participants* ». Voilà qui promet une solide affluence du...mercredi au dimanche. Les enfants et

les scolaires seront également de la fête et à l'image du Meeting de Liévin qui consacre l'athlétisme, la volonté de Laurent Szewczyk est de pérenniser l'événement en s'appuyant sur la base, le vivier.

« *Ce festival indoor débutera par des compétitions scolaires officielles comme le championnat d'académie de Triathlon UNSS, mais aussi non-officielles par des challenges de relais-aquathlon inter-établissements au sein de l'agglomération de Lens-Liévin du mercredi au vendredi après-midi. Ce projet s'inscrit dans le cadre du savoir-nager à l'école, via l'inspection académique du Pas-de-Calais, devrait réunir près de 3000 élèves des écoles primaires* ». L'objectif est clair pour le président du club de Liévin : proposer un temps fort du triathlon durant la période hivernale. « *Nous y allons à grandes foulées et si le risque existe toujours dans ce type d'investissement, il n'en est pas moins mesuré. La première édition du Liévin triathlon indoor festival va ainsi nous permettre de tirer de précieux enseignements* », conclut Laurent Szewczyk.



COUP DE PROJO



LE PROGRAMME

MERCREDI 27 FEVRIER

TRIATHLON SCOLAIRES UNSS (200 participants) compétition pour les collégiens et lycéens de l'académie sur 100 m de natation et 800 m à pied pour découvrir les sports enchaînés.

AQUATHLON RELAIS CENTRE SOCIAUX (QPV)

JEUDI 28 FEVRIER

AQUATHLON SCOLAIRES compétition pour les élèves du primaire du département sur 50 m de natation et 400 m à pied pour découvrir les sports enchaînés et le stade couvert.

CHALLENGE INTER-ENTREPRISES à partir de 17h30 avec 2 formules : Challenge aquathlon (150/800) et challenge triathlon (150/2/1) en individuel où relais)

VENDREDI 1er MARS

AQUATHLON SCOLAIRES compétition pour les élèves du primaire du département sur 50 m de natation et 400 m à pied pour découvrir les sports enchaînés et le stade couvert.

SAMEDI 2 MARS

TOURNOI AQUATHLON JEUNES pour les jeunes de 6 à 18 ans de toute la région Haut de France pour découvrir les champions de demain.

TOURNOI AQUATHLON + TRIATHLON OPEN 1er tour en aquathlon et demi-finales + finales en triathlon

COUPE D'EUROPE DE TRIATHLON INDOOR avec une bonne partie des meilleurs triathlètes européens. Tournois Masculin et Féminin sur 150 m de natation, 3 km de cyclisme et 1 km de Course à pied avec tour de qualification, repêchages, 1/2 finales et finales)

Les finales des tournois aquathlon 6/9 ans et 10/13 ans ainsi que les finales hommes et femmes du tournoi Triathlon se dérouleront en Avant programme des 1/2 finales de la coupe d'Europe ou intercalées entre les 1/2 finales et finales de la coupe d'Europe.

DIMANCHE 3 MARS

COUPE D'EUROPE JUNIOR avec les meilleurs juniors européens **FÉMININS ET MASCULINS**. Courses de 8 coureurs sur 200 m de natation, 2 km de vélo et 800 m de course à pied. Les 4 premiers sont qualifiés, les autres sont éliminés. 1/8 de finale... finale.

La billetterie est déjà ouverte sur les réseaux Francebillet et ticketmaster

Plus d'information sur :

indoor.lievion-triathlon.com

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

DU 27 FÉVRIER AU 3 MARS 2019

2 MARS

TRIATHLON EUROPEAN CUP



3 MARS

JUNIOR
TRIATHLON EUROPEAN CUP



LIEVIN-TRIATHLON.COM

COUP DE PROJO





CHALLENGE SALOU

LANCE LA SAISON EN EUROPE

PHOTOS ORGANISATION



Le Challenge Salou est devenu au fil des saisons le triathlon auquel il est toujours agréable de se rendre en famille. Il faut dire que la région ne manque pas d'atout pour se faire plaisir en famille avec notamment le célèbre parc d'attraction, Port Aventura. Cette année, le rendez-vous est donné le 7 avril. Pourquoi ne pas faire de Salou, « the place to be » pour débiter votre saison ?

Depuis que l'épreuve est devenue une course Challenge, elle grandit d'année en année et attire toujours plus d'amateurs de belles épreuves. Il faut dire que la capitale de la Costa Daurada jouit de beaux atouts pour attirer les triathlètes en quête de paysages grandioses pour s'adonner à leur passion. La région mêle à la fois mer et montagne, baignée par les eaux de la Méditerranée, elle jouit d'un climat privilégié. Avec une population de 20 000 habitants, Salou est une ville totalement dévouée à la mer, aux activités sportives et au tourisme familial. Le triathlon de Salou existe depuis plusieurs années et les triathlètes peuvent ainsi bénéficier de l'expérience des organisateurs acquises au fil des années.

Pendant la natation, les triathlètes s'adonneront à leur passion du triple effort sur une plage spectaculaire, appelée la plage de l'Europe, avec ses eaux bleues peu profondes et ses vues qui atteignent le Delta del Ebro et la chaîne de montagnes La Mussara. Pour la partie cycliste, les participants s'affronteront sur un circuit de quatre tours qui longe le village, fermé à la circulation, où famille et amis pourront suivre la course. Enfin sur la partie pédestre, vous découvrirez le charme de la Costa Daurada et la chaleur des nombreux spectateurs le long de la route. Pour cette raison, ce lieu sera cette année encore « THE HOT SPOT » sur le parcours de course où la musique, les acclamations, la compagnie et les familles en seront le foyer et l'âme.



5 raisons de participer au Challenge Salou :

1 Le Challenge Salou ce n'est pas qu'une course mais un véritable festival du triathlon avec le half, le challenge femme, le courte distance, le breakfast run, la course kids ou encore la course en eau libre.

2 Une destination familiale : Salou est connu pour son célèbre Parc d'attraction Port Aventura mais également pour ses belles plages, sa gastronomie méditerranéenne, son climat (env. 20 degrés attendus en avril), de nombreuses places attractives à visiter.

3 Une course rapide : plusieurs athlètes sont en moins de 4 heures à la ligne d'arrivée. L'année dernière, Cameron Wurf a décroché le record en remportant la course en 3h45.

4 L'ouverture de la saison en Europe

5 Le lieu idéal pour les triathlètes : tous les secteurs importants se trouvent dans le même lieu. (zone d'enregistrement, expo, zone de transition, ligne d'arrivée, début de la natation), une véritable aubaine pour le triathlète.

Pour plus d'informations :
www.challenge-salou.com





CHALLENGE SALOU

we are triathlon!



SWIM 1.9K



BIKE 90K



RUN 21K

05-07 APRIL 2019

EUROPEAN SEASON OPENER!

www.challengesalou.com



COUP DE PROJO





CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

Et si c'était le blockbuster du printemps...



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS JACVAN - YFOTO ©ACTIV'IMAGES



1500 participants sont attendus sur La Croisette du 19 au 21 avril. Une affluence record qui verra notamment la présence de Tim Don, Diego Van Looy, Antony Costes et Manon Genêt. Des stars que les amateurs comme Nicolas Laronze et Delphine Joutel croiseront peut-être, croiseront sûrement. Que la magie opère...

Ils en ont fait leur jardin. Un terrain de jeu aussi impitoyable que séduisant. Sous les palmiers mais sans tapis rouge, à quelques encablures des mythiques marches, le Cannes international Triathlon fait partie des dix épreuves parmi les plus exigeantes recensées dans l'Hexagone. 2 km de natation, 107 km de vélo et 16 km de course à pied... 1 700 m de dénivelé. Suffisant pour freiner les ardeurs ? Pas vraiment. Parmi les pros venus faire tomber le chrono, les amateurs tiennent le pavé et plutôt bien. « *C'est un sacré défi pour moi* », souligne Nicolas Laronze. Professeur d'EPS, ce Niçois qui travaille à Monaco a depuis longtemps coché l'épreuve à son calendrier. « *Je me lance sur une course par an et c'est celle-là* ».

Séduit par la beauté du site, il met aussi en garde sur le parcours vélo très sélectif. Dur mais attirant en diable. « *Pour ma première participation en 2016, j'ai pris le train de nuit pour 12 heures de voyage, le vélo sous le bras* », lance Delphine Joutel, une autre triathlète adepte du longue distance qui s'est laissée happer par ce rendez-vous.

« J'espère descendre sous la barre des 6h »

Du Var au Alpes-Maritimes, de l'anse ouest de « Bijou Plage » à la montée chronométrée de Tanneron, du Lac de Saint-Cassien en passant par Montauroux, Saint-Cézaire-sur-Siagne, Pégomas ou encore Mandelieu, la mythique Croisette et le port de Cannes... Seule modification à prévoir et elle sera minime, elle se situe au Tignet, confie l'organisateur. En toile de fond : le Port Canto. Les triathlètes se produiront dans cet écrin, avec, en contre-plongée, les yachts et les pointus. Quand le sport côtoie les strass, les paillettes et le bling-bling. « Magie ». Voilà le nom qui revient sans cesse dans la bouche des concurrents venus préparer leur saison. « *Entre la 530ème et la 540ème place, j'ai obtenu l'an dernier mon meilleur classement. En avril, l'objectif sera de descendre sous la barre des 6h* », prévient Nicolas qui redoute déjà le Col de Tanneron. « *Sans oublier une rampe à 15% en milieu de parcours. On se demande que fait là d'ailleurs* », plaisante l'ancien handballeur.

Quand des étudiants lillois sont recrutés en Facetime

Qu'importe ! Parmi les 30 % d'étrangers, au contact des professionnels, les quatre boucles de quatre kilomètres de course à pied gommeront presque tous les efforts. « *C'est le propre du triathlon de Cannes. Sur la course à pied vous croisez les pros qui ne cessent pas de vous encourager. A chaque passage, mes enfants sont là aussi, au plus près. Le plus grand, Jules, court même à mes côtés. Cannes c'est l'entraide, le partage, et les bénévoles. Je ne sais pas combien ils sont, mais il y en a partout. C'est un confort exceptionnel pour nous lors des transitions et des ravitaillement* », se félicite Nicolas Laronze.

« Je dois cela au responsable du recrutement des volontaires, Jean- Luc Bellone. Il est l'ami, le papa, le grand frère capable de recruter des étudiants Lillois via Facetime. Ils seront 30 au rendez-vous. Quelle aventure humaine il nous fait vivre. Comme tous, il se dépouille pour offrir du rêve », souligne Laurent Lerousseau qui pourra aussi s'appuyer sur l'expérience, l'expertise et la finesse du directeur technique de la course, Mickaël Crouin. Le scénario prend forme, le film bientôt projeté, Nicolas Laronze visionne les rushes et se souvient...

« A Cannes, il y a un supplément d'âme »

« Je garde une image bien précise en tête. Le départ. Sur la plage, l'émotion est là. La tension aussi. Les triathlètes se regardent, se jaugent. Serrés les uns contre les autres. C'est beau, c'est fort ». Fort et impitoyable comme ce rival croisé, contraint des boucler 30 km à pied, la faute à un vélo brisé. « La première année, j'ai dû plonger sans combinaison. La mienne était déchirée. Originnaire de Rouen et habituée à nager dans la Manche, j'étais stressée mais confiante. Je passais de 9 à 17°C », assure Delphine, qui tient un blog sur ses aventures. « A Cannes, il y a un supplément d'âme. J'y ai trouvé une écoute, de l'attention. L'organisateur Laurent Lerousseau sait prendre le temps. Et puis, le Cannes international Triathlon est un excellent format pour débiter. En 2017, j'ai



suivi un jeune de 18 ans sur la longue distance qui a terminé la course. C'était une émotion incroyable. C'est cela aussi l'étape azuréenne ».

Du 19 au 21 avril prochain, la 6^{ème} édition promet d'être belle pour peu que vous boucliez le parcours. La barrière horaire est fixée à 8h30 !

600 volontaires seront là pour vous encourager, vous donner le rythme. Un investissement sans faille à la hauteur du dépassement de soi. Idéalement placé au calendrier sportif, pour Delphine, c'est avant tout le partage, l'ambiance et le décor qui aiguisent son appétit de découverte. « Cannes, ce n'est jamais la même chose, voilà la différence et j'ai hâte d'y revenir pour retrouver tout ça. Des amis, une famille ». Comme un millier d'autres inconditionnels...

Avec les têtes d'affiche, véritables stars de la discipline, Laurent Lerousseau s'affirme un peu plus comme un maître de cérémonie sur lequel il faut compter. Les travelling s'attarderont sans doute sur l'Anglais Tim Don : champion du monde, multiple vainqueur sur Ironman 70.3

mais surtout revenu de l'enfer après avoir été percuté par une voiture en 2017 à Hawaï où il préparait les championnats du monde IM. Tim sera le blockbuster (bombe de gros calibre) de la Croisette. Un homme de fer, un survivant. Un homme, un vrai comme dirait si bien l'écrivain Tom Wolfe. Il sera là.

Tout comme le Belge Diego Van Looy, vainqueur de l'EmbrunMan et Manon Genêt, en or à l'Ironman 70.3 de Nice et du Pays-d'Aix en 2018, sans oublier le Français Antony Costes... Les pros à la lutte, ils seront une trentaine à vouloir inscrire leur nom en terre cannoise parmi les 1 500 coureurs attendus. Un chiffre en nette augmentation et pour certains, pas l'envie de jouer les figurants, ni même les seconds rôles dans ce sixième remake du dépassement de soi à la française.

L'heure est à la mise au point, aux détails pour livrer les dernières pages d'une belle toile qui fera forcément un carton au box-office du triathlon Longue distance...





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



Islandman



**DE L'IRON B À
L'ISLANDMAN, LE
TRIATHLON FAIT SON
COME-BACK À LA CIOTAT
ISLANDMAN**

L'année dernière, le triathlon de la Ciotat ex-Iron B renaissait de ses cendres sous le nom Islandman. L'occasion d'un retour marqué du multi-enchaînement dans la cité provençale. Rencontre avec l'équipe d'organisation emmenée par Gauthier Vande Walle qui nourrit de belles ambitions pour ce rendez-vous désormais placé en début de saison (19 mai).

Les plus anciens se souviendront de l'Iron B de La Ciotat qui pour beaucoup clôturait la saison puisque la manifestation se déroulait aux premiers jours d'octobre. Une occasion de sortir une dernière fois la combi dans une Mer Méditerranée encore tempérée avant de l'hiverner pour les quelques mois qui nous séparaient de la saison prochaine. Un rendez-vous auquel les Français qualifiés pro comme amateurs pour Kona aimaient à participer, comme une dernière séance avant de s'envoler pour les championnats du monde à Hawaii qui se



déroulaient généralement deux semaines plus tard. Et puis, après de très nombreuses années à briller, l'Iron B a fini par disparaître du calendrier. Elle aurait pu être une de ces épreuves appartenant à l'histoire mais c'était sans compter sur la nouvelle équipe du Club de triathlon de La Ciotat et notamment sur Gauthier Vande Walle. « *Ce Triathlon est un «come-back» sur le circuit longue distance. Nous avons la volonté de relancer ce format à La Ciotat. L'ancienne appellation de la course l'IRON B laisse donc place à L'ISLANDMAN en référence au départ de la course qui aura lieu face à l'île verte* ». Et cette renaissance s'est concrétisée l'an dernier avec la première édition de l'Islandman qui a vu 620 triathlètes et swimrunners répondre présents à ce rendez-vous ciotadien.

« *L'année 2018 fut marquée par le retour en force du triathlon longue distance à La Ciotat complétée par une épreuve SwimRun format S. Un problème d'autorisation*

administrative pour le départ sur l'île verte reste le point noir de la course... et donc pour cette deuxième édition, nous pouvons annoncer qu'une alternative est trouvée avec le parc national des calanques qui autorisera un départ dans l'eau face à l'île verte. A l'image d'Escape from Alcatraz aux Etats-Unis, les triathlètes partiront donc des navettes en bateau pour s'élancer tous ensemble dans la grande bleue et faire la traversée de la baie de La Ciotat » poursuit l'organisateur.

Frisson garanti pour ce départ original qui ne sera que le point de départ d'une épreuve qui offrira certainement bien d'autres frissons aux concurrents pendant tout le parcours qui ne se révélera pas de tout repos. Autant venir sur l'Islandman avec de l'entraînement.

« *C'est un parcours à travers bois et forêt Varoise qui est*



PAR JACVAN
PHOTOS DR



COUP DE PROJO



proposé. Après un départ le long de la plage on attaque par 10 km de montée en direction de Ceyreste afin de grimper au sommet du Col du Grand Caunet (un pourcentage moyen de 4,42 % et une portion maximale de 10 %). Ensuite, on arrive dans le Var avec un long plateau légèrement vallonnée et bien roulant avant de descendre sur le village de Signes. Puis direction de Méounes lès Montrieux par la vallée du Gapeau pour effectuer un demi-tour et repartir en sens inverse. Le parcours reste exigeant et on conseille une reconnaissance afin de bien gérer la compétition. Pour la course à pied, le parcours plat en bord de mer se compose de 4 boucles de 5 km le long des plages de La Ciotat ».

Un parcours exigeant qui n'est donc pas ouvert à tous les niveaux. Pour autant, l'objectif de l'Islandman est bien de permettre au plus grand nombre de venir se faire plaisir sur les sports enchaînés. « A terme, l'ambition est de proposer en 2020 un week-end Triathlon et SwimRun » C'est dans cet objectif que depuis l'an dernier, le retour du triple effort dans

la cité provençale a été accompagné de la mise en place d'un swimrun au format S. Un excellent moyen de s'essayer au multi-enchaînement pour une discipline en pleine expansion en France. « On peut partager la course avec un binôme (épreuve duo) ou individuellement (épreuve solo). Le parcours de notre épreuve SwimRun est relativement plat avec 50 m D+. Assez urbain pour la course à pied, il permet avant tout de découvrir la discipline en toute tranquillité pour les débutants et travailler la vitesse pour les plus expérimentés. »

Cette épreuve de début de saison (qui se démarque ainsi de l'Iron B qui clôturait bien souvent la saison en Provence) rencontre déjà un réel succès auprès des triathlètes de la région comme auprès des amateurs de belles épreuves. « La Ciotat possède de nombreux atouts pour la pratique du Triathlon et du Swimrun. Le cadre idyllique, le site panoramique, les conditions climatiques sont autant d'avantages qui permet de relever ces défis et nous espérons qu'à l'image de

l'Iron B, ce retour en force sera sans nul doute à la hauteur de nos souhaits et de nos ambitions afin de satisfaire Triathlètes et Swimrunners ». A 3 mois de l'épreuve, près de 300 ont déjà trouvé preneurs. Et vous ?

Rendez-vous le 19 mai.

Informations et inscriptions :
<https://islandman.fr/>



LA CIOTAT

ISLAND

M A N



TRIATHLON L
3KM / 80KM / 20 KM

LA CIOTAT
19 MAI 2019

SWIMRUN S
2KM / 8KM

Plus d'informations sur www.islandman.fr





« FAIRE DU TRIATHLON DE PARIS UN ÉVÉNEMENT POPULAIRE ! »

TRIATHLON DE PARIS



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS CHRISTOPHE GUIARD@TRIATHLETE



Le 12 décembre dernier, ASO (Amaury Sport Organisation), l'organisateur du Tour de France, de l'étape du Tour et du marathon de Paris a annoncé qu'il reprenait le triathlon de Paris en 2019. La compétition aura lieu le 30 juin 2019 sur deux formats possible : le Distance olympique avec possibilité de relais et un sprint aux distances revisitées.

Trimax Mag a rencontré Théo Bayssat, Emilien Bordet et Thida Vuillaume, l'équipe responsable de l'organisation du triathlon de Paris chez ASO. Ils nous répondent sur les enjeux et les défis d'organiser un tel triathlon.

Trimax : C'est officiel, ASO reprend donc le triathlon de Paris, racontez-nous comment cela s'est fait ?

ASO a signé un accord avec la FFTRI pour le triathlon de Paris pour une durée de 10 ans, c'est un accord au long terme, de co-organisation car la fédération reste très impliquée. Elle nous a sollicité avant l'été 2018, on a été en contact, cela fait plusieurs années qu'on cherche des opportunités sur le triathlon, comme sur Embrun, un projet que l'on a étudié mais qui ne s'est pas fait finalement...

Avec la FFTRI, on a signé un accord pour le développement du triathlon... On pense que cela a du sens. Il y a un déplacement des disciplines. On a le vélo, la course à pied, on recherche de nouveaux défis et le triathlon en fait partie.

Trimax : Oui mais qu'est-ce qui vous intéresse dans le triathlon ?

C'est une nouvelle offre pour nos clients, on apporte une expérience nouvelle, il y a une tendance de fond, on le voit sur les licenciés, sur les Ironman, on se met sur le triathlon de Paris mais c'est plus dur sur les petits événements, il y a une attractivité forte de ce triathlon. C'est un premier test,

on est content sur la communication. Cela complète notre offre de grands événements. Aujourd'hui, ASO ce sont 70 événements, comme l'étape du Tour, on est arrivé à 15 000 inscrits, il y a aussi le marathon de Paris, « run my city », où l'on traverse des monuments, on essaie d'offrir des expériences nouvelles.



En fait, on essaie de se remettre en question après le marathon, on veut tester d'autres choses comme le triathlon, on arrive sur la pointe des pieds mais on veut en faire une référence...

Trimax : Quels changements allez-vous apporter au triathlon de Paris ?

Comme je vous ai dit, on arrive avec humilité, avec des nouveautés, comme le site unique pour simplifier la course, et dire aux gens « vous venez au parc de la Villette, vous mettez votre vélo au parc et faites votre course. » Avant, la natation avait lieu à Suresnes en 2013 et 2014 puis après deux années d'annulation avec les normes



environnementales dans la Seine, le triathlon a été réorganisé à la base de loisirs de Choisy le Roy puis depuis deux ans à la Villette.

Mais ce n'était plus sur un site unique avec T1 à la Villette et T2 au Champ de Mars... Donc le projet c'est de rassembler les deux transitions T1 et T2 à la Villette sur un site unique.

Trimax : Et la partie vélo ?

Le vélo se déroulera dans Paris avec route fermée des deux côtés, et ira

sur les quais de Seine, la Tour Eiffel, l'avenue Foch. En fait, le parcours vélo reprend en partie le parcours du marathon de Paris et se courra avec drafting.

Trimax : Outre ce nouveau parcours et ce site unique, quelles sont les autres nouveautés ?

La deuxième nouveauté, c'est le format sprint pour ouvrir la discipline aux néo-pratiquants, c'est idéal pour débiter, et il y aura, en plus du Distance olympique déjà existant, un relais sur cette distance.

L'objectif est d'ouvrir la discipline aux gens qui ne connaissent pas ce sport avec sur le sprint moins de natation (500m au lieu de 750) parce que plus que 500 mètres, ça peut rebuter.

On veut aussi améliorer la fluidité de l'événement au départ avec une vague de départs, on va travailler avec le savoir faire d'ASO avec des vagues et beaucoup de temps entre les deux, une zone de transition très vaste pour accueillir 4000 participants. La majorité nagera entre 35 et 45 minutes sur les 1500m de natation et le choix important sera de faire une seule grande boucle à vélo pour améliorer la fluidité et en course à pied, il y aura deux boucles de 5km autour de la Villette.

Trimax : On parle du vélo mais organiser un parcours vélo dans les rues de Paris, c'est un véritable casse-tête ?

Oui surtout au niveau de la sécurité. C'est d'ailleurs le coût le plus important de notre organisation. Sécuriser le parcours, les intersections, le contexte à Paris... Il y aura un blocage total pour le vélo, dans les deux sens. Le challenge





NOURRIT VOS PERFORMANCES DEPUIS 1977

REDÉCOUVREZ LE GOUT DE L'EFFORT !

NOUVELLE FORMULE
SANS COLORANT
ARÔMES NATURELS



HYDRATE & PERFORM

Goûts : Orange / Citron / Pamplemousse / Cranberry

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »



c'est d'appréhender les spécificités du triathlon dans l'organisation, c'est la plus grosse contrainte mais c'est notre priorité.

Trimax : Allez-vous augmenter les prix parce que l'on entend souvent que les tarifs mis en place par ASO sont très élevés ?

Les événements organisés par ASO sont uniques en leur genre, avec notamment le marathon de Paris ou l'étape du Tour, mais le marathon de Paris c'est le moins de cher des

marathons des grandes villes, entre 95 et 115 euros.

Pour être clair sur le triathlon de Paris, on ne va pas augmenter les prix, on propose même une offre légèrement moins chère, le sprint sera moins cher que l'olympique bien sur...

Trimax : Alors dites-nous combien celles et ceux qui veulent s'inscrire devront payer pour participer à ce tri ?

Pour la distance olympique, ce sera entre 95 et 135 euros en fonction des

dates d'inscription, pour le sprint entre 65 et 90 euros, et le relais entre 115 et 160 euros pour l'équipe.

Trimax : Mais vous avez conscience que cela reste très cher ?

Mais on n'augmente pas les prix et en parallèle on va améliorer l'organisation et la simplifier, la fluidifier, avec une meilleure organisation au départ, un vélo mieux organisé. On va mettre les standards de l'organisation d'ASO sur cet événement. On peut dire que c'est cher, mais c'est l'assurance de standards d'organisation qui sont les meilleurs.

On compte faire grandir le triathlon de Paris pour en faire un événement populaire.

Trimax : La Villette c'est bien mais le vrai triathlon de Paris c'est avec un départ devant la Tour Eiffel, pourquoi vous ne le faites pas ? C'est toujours impossible de nager dans la Seine ?

On a une vraie ambition de revenir dans la Seine mais ça ne dépend pas





de nous. La Villette est sous cotée, elle est plus connue pour la culture et les spectacles mais ça peut devenir un haut lieu de sport, avec les JO notamment. Ce n'est pas un regret du tout mais à long terme, on essaiera de revenir dans la Seine et aux Invalides... Mais nager dans la Seine n'est pas encore possible.

Dans la perspective des Jeux de 2024 et avec le travail de la mairie de Paris, dans les prochaines années, il sera à nouveau possible de nager à Paris.

Trimax : Avec l'influence que vous avez dans le monde du sport et votre savoir-faire pour organiser des événements de niveau international, on se dit que vous pourriez faire revenir une manche de la World Triathlon Series dans la capitale, est-ce votre intention ?

On a envie de profiter de l'aspiration des Jeux, mais va-t-on organiser une WTS, on va y réfléchir, l'ITU se repose sur une organisation, la FFTRI devrait s'appuyer sur un organisateur et ASO pourrait être sollicité.

Trimax : On sait que de plus en plus de femmes se mettent au triathlon, allez-vous faire un effort particulier vers elles ?

Le format sprint et relais sont faits notamment dans cette voie, le format sprint est parfait pour celles qui débutent. L'objectif est de vulgariser ou adapter le jargon, vulgariser, on a une politique destinée aux femmes comme sur le marathon, il y a un groupe Facebook « les Paris

marathon girls » avec plus de 600 000 commentaires. Aujourd'hui, il y a 26% de femmes sur le marathon, 6 ou 7% sur l'étape du Tour, 30% sur les autres épreuves de running, pour le triathlon on espère plus être dans ces chiffres là... Et c'est aussi pour elles et tous les néo-pratiquants que des vélos seront à louer le jour du triathlon car nous aurons 85% de non-licenciés.

Pour plus d'informations ou vous inscrire, [timeto.com](https://www.timeto.com)



NICOLAS GEAY



PHOTOS ©FFC-PATRICK PICHON



GROS/BEAUGRAND **MÊME COMBAT**

LA CHRONIQUE DE **NICOLAS GEAY**



PAR NICOLAS GEAY



Depuis toutes ces années à fréquenter les vélodromes et arpenter les parcs à vélo et les spots de triathlon, j'entendais la même chose : « On a une jeune prodige qui va bientôt arriver, elle va tout casser et peut un jour devenir championne olympique. » Les mêmes louanges, les mêmes prédictions, les mêmes espoirs pour deux jeunes femmes, deux grands talents : Mathilde Gros et Cassandre Beaugrand. Je voudrais faire un parallèle entre les deux championnes de sprint et de triathlon et comparer leurs trajectoires. La première a 19 ans, la deuxième 21. Mathilde vient du basket, Cassandre de la course à pied, les deux sont des surdouées et promises à un grand avenir. Le parallèle ne s'arrête pas là. Les deux jeunes femmes se sont révélées au grand public au même moment, au même endroit, à quelques jours près. J'ai eu la chance d'y être et de commenter leurs courses.

C'était en août dernier à Glasgow. Mathilde Gros était tout sauf une inconnue, elle avait remporté un an avant à Montechiari trois titres mondiaux chez les juniors, était déjà vice-championne d'Europe mais là, elle a encore un peu plus fait son entrée dans la cours des grandes. Au vélodrome Chris Hoy, la Française remporte la médaille de bronze en vitesse individuelle puis le titre européen en keirin. Quelques jours plus tard, Cassandre Beaugrand crevait l'écran, elle aussi et l'imitait. Un mois après sa première grande victoire au niveau mondial lors de le WTS d'Hambourg, elle termine troisième du triathlon féminin et puis devient championne d'Europe du relais mixte deux jours après. Comme Mathilde, elle rentre de Glasgow avec



PHOTOS ©F.BOUKLA

une médaille de bronze et une en or, et comme Mathilde, elle a séduit les Français par son sourire et sa fraîcheur.

Avec ces deux jeunes filles, les fédérations de cyclisme et de triathlon savent, mais elles le savaient déjà, qu'elles ont une pépite et de l'or entre les mains. Mais aussi que le chemin est encore long et qu'il va falloir polir ces diamants bruts et ne pas se perdre en route.

Car même si elles ont brillé en 2018, Cassandra et Mathilde plafonnent encore sur des épreuves de niveau mondial comme les coupes du monde où elles sont encore trop irrégulières. Leurs points faibles sont connus, identifiés et travaillés bien sûr. Mathilde pêche au niveau tactique, ses adversaires le savent et la jeune Française continue de faire des erreurs grossières qu'elle compense par un physique impressionnant. Enchaîner les courses, faire des erreurs et essayer de ne pas les répéter, voilà pour elle la seule façon de passer un cap. Autrement dit, lui laisser du temps dans ce monde du haut-niveau où l'on veut souvent aller trop vite. Idem pour Cassandra. On sait tous qu'elle a un niveau stratosphérique à pied mais qu'elle est moins forte à vélo et

qu'elle manque de puissance. Elle aussi bien sûr, et elle roule beaucoup pour gommer cette lacune. Elle doit aussi progresser et prendre de la caisse sur Distance Olympique, elle qui tient sa victoire de référence sur format sprint à Hambourg.

Avec de tels potentiels, forcément tout va très vite pour ces deux athlètes, peut-être trop, avec un emballement médiatique inévitable tant elles ont tout pour plaire aux médias et au public. Nous les voyons déjà championnes olympiques à Tokyo, Mathilde Gros en digne successeur



PHOTOS ©YANN FOTO@ACTIV'IMAGES

NICOLAS GEAY

de Félicia Ballanger et Cassandre Beaugrand, qui pourrait être la première à offrir à la France une médaillée olympique en triathlon. Elles en ont les moyens mais il ne faut pas oublier qu'elles n'auront que 22 ans pour l'une et pas encore 21 ans pour l'autre.

Alors oui, Cassandre et Mathilde peuvent performer à Tokyo mais encore une fois, laissons leur le temps d'arriver au top niveau mondial.



PHOTOS ©FFC-PATRICK PICHON

Elles n'en sont pas loin mais la marche qui reste à franchir est encore haute. Je pense qu'il faut plus les attendre aux Jeux de Paris en 2024 pour les voir se couvrir d'or. J'en discutais avec Kristina Vogel, la double championne olympique et onze fois championne du monde de cyclisme sur piste devenue paraplégique en juin dernier suite à un accident, elle me confiait que Mathilde ne serait peut-être pas encore prête pour Tokyo mais plus pour Paris. Et l'Allemande sait de quoi elle parle ! En 2024, les deux Françaises seront alors au top de leur carrière, elles auront 26 et 25 ans, plus d'expérience, de maturité et de vécu.

Mais ne nous cachons pas, nous les attendrons pour Tokyo et elles vont découvrir les Jeux, leur contexte, la pression inhérente à cet événement planétaire. Et dans cette montée en puissance vers les JO, 2019 est une année très importante pour Cassandre et Mathilde. Elles vont devoir continuer à travailler, à apprendre et surtout à apprendre à gagner et régulièrement se battre avec celles qui seront sur leur route à Tokyo. Pour passer du rang d'espoir à celui de championne confirmée.

Et pourquoi pas revoir ces deux gamines ramener une médaille à quelques jours d'intervalle du Japon et continuer, leur ascension commune, celles de deux pépites, deux jeunes femmes qui ont tout pour réussir.

PHOTOS ©YANN FOTO@ACTIV'IMAGES



HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



credit photo: J. Mitchell@activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM



TOKYO 2020



Le programme de compétitions pour les Jeux olympiques de 2020 est connu. Rendez-vous le lundi 27 juillet pour la course individuelle des hommes, le mardi 28 juillet pour celle des femmes et le samedi 01er août pour la nouvelle épreuve tant attendue, le relais mixte. Quels seront les olympiens de 2020 ? Quelles sont les règles à décoder pour comprendre le processus de sélection ? Voici un rapide décryptage du processus de qualification.

En route pour Tokyo

Quelques repères

11 mai 2018 – 11 mai 2020 :

c'est la période de qualification olympique. Après cette date, chaque fédération devra accepter son quota ou le rendre et devra arrêter sa sélection qui sera validée par chaque comité national olympique.

110 : c'est le nombre de triathlètes qualifiés aux Jeux : 55 femmes et 55 hommes. Les règles sont identiques pour les deux genres. Ils étaient 100 à Sydney (2000) et Athènes (2004) puis 110 depuis Pékin (2008).

6 : c'est le quota maximal attribué à chaque nation : 3 femmes – 3 hommes. Cette règle est valable depuis Sydney.



PAR FRANK BIGNET
PHOTOS TOMMY ZAFERES



Est-ce que chaque fédération nationale peut décider seule de sa sélection ?

NON

Pour participer aux Jeux, il faut avoir prouvé sa valeur sportive lors de la période olympique auprès de l'I.T.U. Il faut être classé dans les 140 premiers du classement olympique à la date du 11 mai 2020.

Côté français, 9 femmes et 9 hommes sont éligibles à ce jour :

Cassandra BEAUGRAND (24^{ème}) – Léonie PERIAULT (27^{ème}) – Sandra DODET (30^{ème}) – Justine GUERARD (62^{ème}) – Jeanne LEHAIR (66^{ème}) – Mathilde GAUTIER (70^{ème}) – Emilie MORIER (83^{ème}) – Margot GARABEDIAN (88^{ème}) – Audrey MERLE (109^{ème}).

Vincent LUIS (2^{ème}) – Pierre LE CORRE (7^{ème}) – Simon VIAIN (23^{ème}) – Dorian CONINX (24^{ème}) – Léo BERGERE (56^{ème}) – Felix DUCHAMPT (68^{ème}) – Tom RICHARD (70^{ème}) – Aurélien RAPHAEL (74^{ème}) – Nathan GRAYEL (131^{ème}).

Comment sont attribuées les 55 places ?

L'I.T.U. a créé deux classements :

- Un classement olympique de relais mixte
- Un classement olympique individuel



20 PLACES	10 NATIONS SE VERRONT ATTRIBUÉES 2 PLACES CHACUNE PAR GENRE : -SI LE PAYS EST DANS LES 7 PREMIERS DU CLASSEMENT OLYMPIQUE DE RELAIS MIXTE -SI LE PAYS TERMINE DANS LES 3 PREMIERS DU TEST EVENT DE RELAIS MIXTE EN 2020
26 PLACES	PAR LE CLASSEMENT OLYMPIQUE INDIVIDUEL
5 PLACES	PAR LE CLASSEMENT MONDIAL ET NON OLYMPIQUE POUR PERMETTRE À UNE NATION PAR CONTINENT N'AYANT PAS DE QUOTA DANS LES 46 PLACES ATTRIBUÉES D'ÊTRE PRÉSENTE AUX JEUX
2 PLACES	POUR LE JAPON, PAYS ORGANISATEUR.
2 PLACES	SUR INVITATION DÉCIDÉE PAR UNE COMMISSION TRIPARTITE POUR GARANTIR L'UNIVERSALITÉ DES JEUX

Jusqu'en 2016, les 55 places étaient uniquement attribuées via le classement olympique individuel.

Ces nouvelles modalités amènent plus de nations à avoir 2 qualifiés par genre mais beaucoup moins à 3 qualifiés par genre. Cela aura forcément un impact sur les stratégies des courses individuelles.

Combien de places pour la France à ce jour ?

6

La France est la seule nation à obtenir le quota maximal de 6.

L'Espagne, la Grande-Bretagne et les USA ont 5 dossards. Cela signifie que seules 4 nations pourront choisir les relayeurs pour composer leur relais.



Est-ce que le quota attribué à la nation est nominatif ?

NON

Chaque sportif, de par ses résultats contribue à l'obtention d'un dossard pour sa nation mais il appartient à chaque fédération d'en décider l'attribution.

Qui sont les français qui garantissent les dossards à ce jour ?

Cassandra BEAUGRAND (24^{ème}) – Léonie PERIAULT (27^{ème}) – Sandra DODET (30^{ème})

Vincent LUIS (2^{ème}) – Pierre LE CORRE (7^{ème}) – Simon VIAIN (23^{ème})

Combien de nations sont éligibles à ce jour pour le relais mixte ?

18

Seules 18 nations ont obtenu au moins 2 dossards par genre pour s'ouvrir la possibilité de prendre le départ du relais mixte. Cela correspond au volume actuel sur les deux derniers championnats du monde avec 20 nations présentes à Hambourg.

Pour exemple, l'Afrique du Sud n'est pas qualifiée alors qu'elle a deux hommes de grande valeur mondiale : Henri SCHOEMAN et Richard MURRAY.

Quelles stratégies fédérales ? Quelles courses olympiques seront privilégiées ?

Chaque nation au regard de ses objectifs devra privilégier une ou des courses par rapport à d'autres.

Pour exemple, les USA devraient jouer à 100% la course féminine et le relais mixte. Cela signifie que les deux hommes sélectionnés le seront

prioritairement au titre du relais et non de l'épreuve individuelle.

Il faudra suivre avec grand intérêt les modalités de sélection de chaque nation car elles fourniront de précieux indices sur les stratégies développées. Vont-ils maintenir une qualification sur le système classique des « Trials » ?

Allons-nous assister à des courses individuelles avec plus d'abandons ou de choix délibérés de « lever le pied » pour garder de la fraîcheur et ne pas hypothéquer le relais mixte...

1 heure du matin : Ce sera sûrement l'heure française des compétitions soit 8h (heure locale). Le choix tient compte des conditions climatiques sur Tokyo au mois d'août (>35°C et >80% d'humidité). Par comparaison, le marathon serait annoncé avec un départ entre 5h30 et 6h du matin heure locale.

cervélo

P5X

NEVER LOOK BACK







Transmaroccaine Mountain Bike 2018

AU TRAVERS DES YEUX D'ELISE MARC

PHOTOS D.R



La 1ère édition de la Transmaroccaine Mountain Bike s'est déroulé dans la région de Marrakech du 1er au 5 novembre dernier. Elise MARC, championne du monde de paratriathlon 2017 (catégorie PTS3), nous raconte son expérience.

L'intersaison est toujours pour moi l'occasion de m'essayer à de nouvelles expériences. Et si les courses par étape m'ont toujours attirées, elles ne rentrent pas dans ma préparation. Lorsque Valérie FIGNON, marraine de l'évènement et Directrice Générale d'Athlètes & Partenaires, une association qui permet de mettre en lien les entreprises du privé et les sportifs de haut niveau, et grâce à qui GL Events et le Groupe Nea ont décidé de m'accompagner dans ma carrière sportive, m'a proposé de vivre l'expérience, j'ai immédiatement saisi l'occasion.

La Transmaroccaine Mountain Bike, ce sont trois étapes de VTT avec nuits en bivouac, qui peuvent être parcourues en mode course ou plus calmement en mode randonnée. La course, balisée du départ à l'arrivée, est ouverte aux vététistes de tous niveaux mais aussi aux vététistes randonneurs avec des parcours allégés. Au travers de ces étapes, on y découvre les différentes facettes du Maroc : montagnes de l'Atlas, désert, vallées verdoyantes, lacs, canyons ou encore rivages de l'atlantique.

Pour cette première édition, nous avons tout d'abord traversé le désert d'Agafay jusqu'au lac Lalla Takerkoust, avant de gravir l'Atlas jusqu'à Toulkine situé à 1900m d'altitude avant de retourner sur le lac Lalla Takerkoust. Chaque jour les paysages étaient différents et permettaient de se rendre compte de la richesse des paysages marocains. La version





course représente environ 50km par jour, moitié moins pour la version rando, ce qui permet à chacun (compétiteur ou randonneur) de trouver son compte.

J'avoue que j'ai été un peu tête brûlée lorsque je me suis inscrite. Avec une pratique quasi inexistante en VTT et une motricité limitée au niveau des jambes, je ne savais pas vraiment dans quoi je me lançais. Et même si j'y allais dans un mode découverte, certains passages de oueds ou singles m'ont donné beaucoup de fil à retordre ! Mais à chaque fois que je me suis retrouvée en difficulté, quelqu'un était présent pour m'épauler, un véritable esprit d'entraide et de solidarité animait ce raid !

Les soirées en bivouac étaient également des moments forts de l'aventure. Qu'on soit compétiteurs ou randonneurs, tout le monde échangeait et se découvrait autour d'un couscous ou d'un tajine préparé par les habitants du village voisin.

Si vous sentez animé d'un esprit aventurier, que vous souhaitez découvrir le Maroc sous un angle sportif, que vous voulez prendre part à une organisation qui se veut rester à taille humaine (pas plus de 150 participants) et qui prend soin de ses participants, je vous invite à aller visiter leur site <http://www.go2events.fr/>, et peut-être nous retrouverons nous sur une prochaine édition !





Natation
S 750 m
M 1500 m



Vélo
S 20 km
M 45 km



Course
S 5 km
M 10 km

≡ DIMANCHE 12 MAI 2019 ≡



SAINT-RAPHAËL
TRIATHLON

de la Corniche d'or

2^e étape du Circuit régional
de 3^e Division de Triathlon

+ D'INFOS SUR TRIATHLONDESAINTRAPHAEL.FR /// INSCRIPTION SUR EVENTICOM.FR

SAINT
RAPHAËL
PARTENAIRE

LE DÉPARTEMENT

Région
PACA

LIGUE RÉGIONALE DE
TRIATHLON
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CULTURE
velo
COAST GUERRE
BÉRAUD

PACE
LABORATOIRE
ÉVALUATION

espressotime

HUUB

Office National des Forêts

SUPER U

PHOTOS ©JAMESMITCHELL



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

IRONMAN

Dans ce numéro Trimax, nous allons continuer notre présentation des épreuves européennes IRONMAN et IRONMAN 70.3. Le début d'année marque généralement le moment de prendre des (bonnes ?) résolutions et trouver les objectifs pour la saison 2019. Nombreux IRONMAN et IRONMAN 70.3 sont déjà complets mais il reste quelques belles épreuves à courir partout en Europe. Nous vous souhaitons une belle préparation et une belle saison à venir. Anything is possible.



IRONMAN Austria

Date : 7 juillet 2019

Lieu : Klagenfurt, Autriche

Offrant un nouveau parcours vélo d'une boucle, nul doute que l'IRONMAN Austria sera encore plus populaire qu'il ne l'est déjà. Course historique, cet IRONMAN est complet en 24h ! La ville et la région vivent aux couleurs d'IRONMAN et l'engouement est exceptionnel. La natation se déroule dans un lac à la couleur turquoise. La sortie de l'eau se trouve au bout d'un canal où le public est nombreux sur les berges pour soutenir les athlètes. Le revêtement à vélo est parfait et rendra heureux les amateurs de vitesse. Quelques difficultés sont à noter sur ce parcours



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

mais les paysages des alpes autrichiennes font passer le temps plus vite. Le marathon de deux boucles se déroule le long du lac et dans un quartier dynamique de la ville. Si vous souhaitez vous y rendre un jour, ne perdez pas temps pour vous inscrire.

3 raisons d'y aller :

- **Course historique et rapidement complète**
- **L'ambiance est exceptionnelle avec un public dédié au triathlon**
- **Un nouveau parcours vélo d'une boucle**

Temps moyen : 11h38 (1h15 SWIM, 5h48 BIKE, 4h19 RUN)

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



IRONMAN UK

Date: 14 juillet 2019

Lieu: Bolton, Angleterre

L'IRONMAN UK est un triathlon typiquement british où l'ambiance est reconnue sur le circuit IRONMAN. Cette épreuve a connu une édition 2018 mitigée avec un parcours vélo raccourci à la suite d'un incendie. La natation était également proche d'être annulée. Quoiqu'il en soit, lorsque cet IRONMAN se déroule dans sa totalité, il devient un véritable challenge. Cyril Viennot l'avait remporté en 2017 avec un chrono de 8h41. Le parcours vélo reste encore non-communicé pour 2019, cependant le marathon reste à l'identique et n'est pas des plus faciles avec près de 300m de dénivelé positif au cœur de la ville de Bolton. Les Anglais vous soutiendront jusqu'à la ligne d'arrivée !

3 raisons d'y aller :

- L'ambiance britannique est reconnue sur le circuit IRONMAN
- Son marathon au cœur de Bolton
- Un IRONMAN exigeant

Temps moyen: 13h15 (1h18 SWIM, 6h55 BIKE, 4h44 RUN)

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



PHOTOS ©JAMESMITCHELL



IRONMAN Vitoria-Gasteiz

Date: 14 juillet 2019

Lieu: Vitoria, Espagne

Nouvel IRONMAN sur le circuit, cette épreuve existait déjà et est connue des triathlètes pour sa qualité d'organisation, son parcours roulant et son cadre chaleureux, typique du

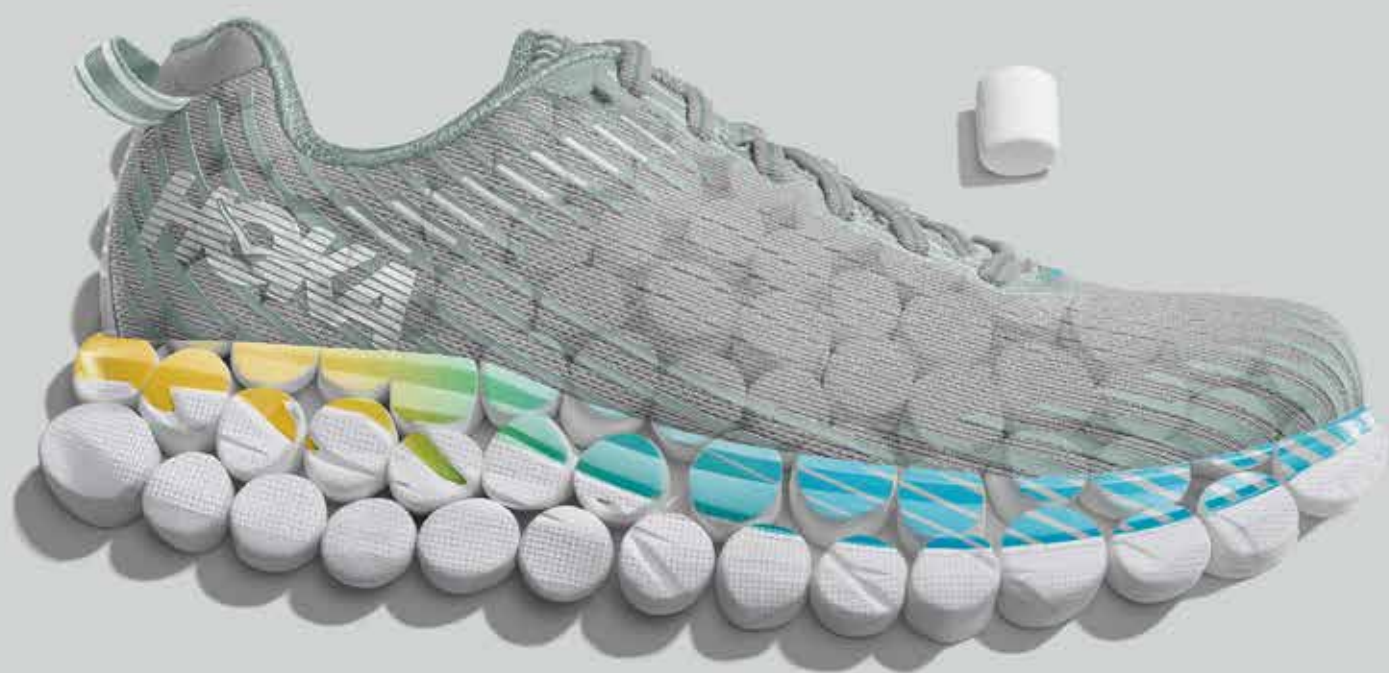
Pays Basque. Facilement accessible depuis la France, l'IRONMAN Vitoria-Gasteiz propose une natation en lac, un parcours vélo totalement plat de 2 boucles et demie, et un marathon en 4 tours dans le centre de Vitoria. Un tracé peu monotone avec peu de lignes droites et surtout de nombreux virages. Le petit plus de ce voyage en terre espagnole est sans contestation les produits de la gastronomie basque pour se ravitailler après la course !

3 raisons d'y aller :

- Première édition à ne pas manquer
- Un parcours vélo totalement plat
- Le voyage en terre basque

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

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



THE SWEETEST CUSHION

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

ARC 1100 DICUT 62

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

Plus d'info : roadrevolution18.dtswiss.com/fr/aero

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY





IRONMAN Switzerland

Date : 21 juillet 2019

Lieu : Zürich, Suisse

Dans la capitale des secteurs financiers et des banques, l'IRONMAN Switzerland est l'un des plus vieux du monde. Autour du Lac de Zurich, les athlètes profiteront d'une ville moderne et très bien entretenue. La qualité de vie y est aisée et le pouvoir d'achat élevé. Cependant le triathlon est à l'honneur en cette fin juillet avec l'IRONMAN mais aussi le 5150 (Format M) le jour d'avant. La natation se déroule en une boucle dans le Lac Zurich, potentiellement sans combinaison. Le parcours vélo de deux boucles alterne parties roulantes et routes vallonnées sur un revêtement impeccable. Le public est chaleureux dans les villages typiquement Suisse ainsi que dans la fameuse montée du Heartbreak Hill, digne du Tour de France. Le marathon en centre-ville n'est pas forcément facile avec des relances et de longues lignes droites.

3 raisons d'y aller :

- **IRONMAN historique sur le circuit**
- **Parcours vélo autour du Lac et dans les montagnes avoisinantes**
- **Course bucolique dans la capitale des banques**

Temps moyen : 1h58 (1h17 SWIM, 6h04 BIKE, 4h26 RUN)

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



IRONMAN Hamburg

Date : 28 juillet 2019

Lieu : Lanzarote – Ile des Canaries - Espagne

Hambourg est certes une ville portuaire mais elle a de nombreux atouts pour en faire un déplacement depuis la France. Avec ses centaines de canaux et parcs, vous aurez de quoi visiter avant et après la course. Les monuments historiques sont très bien entretenus et rendent le paysage de cette ville très typique du nord de l'Allemagne. Hambourg alterne modernisme et histoire, idéal pour les amoureux de culture. Les couchers de soleil sur les canaux et les monuments offrent de belles couleurs également et du cachet à la ville. Concernant l'IRONMAN, le parcours vélo est l'un des plus rapides avec seulement 500m de dénivelé positif en deux boucles de 90km. Le marathon en 4 boucles longe le plan d'eau Binnenaster avec un Finish en centre-ville. A noter que la natation a été annulée en 2018 pour forte chaleur.

3 raisons d'y aller :

- **L'ambiance très réputée du public allemand**
- **Un finish au cœur de la visite**
- **Un déplacement culturel à ne pas manquer**

Temps moyen : 11h38 (1h18 SWIM, 5h48 BIKE, 4h17 RUN)

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



PHOTOS
©JAMESMITCHELL



IRONMAN Tallinn

Date : **3 août 2019**

Lieu : **Harjunaq, Tallin, Estonie**

Au cœur de la capitale estonienne, l'IRONMAN Tallinn fêtera sa deuxième édition. C'est l'un des rares IRONMAN dans une capitale. Située au bord de la mer Baltique, Tallin est une ville typique qui offre un vrai dépaysement. La vieille ville a été édifée par des fortifications médiévales, donnant un cachet historique à la capitale estonienne. La natation se déroule donc dans la Mer Baltique, le parcours vélo est constitué de deux boucles pour un total de 1000m de dénivelé positif. Vous partirez à la découverte de la campagne avoisinante avant d'attaquer un marathon de 4 boucles avec notamment de longues lignes droites dans le centre-ville et à travers des sites classés UNESCO.

3 raisons d'y aller :

- **Dépaysement total pour courir un IRONMAN**
- **Découverte de la culture Balte**
- **Les Estoniens adorent de plus en plus le triathlon**

Temps moyen : **12h48 (1h22 SWIM, 5h49 BIKE, 5h18 RUN)**

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



IRONMAN 70.3 Gdynia

Date : **11 août 2019**

Lieu : **Gdynia, Pologne**

Gdynia est l'un des ports les plus importants de Pologne dans la Mer Baltique. Une ville dynamique où l'ambiance y est festive et conviviale. C'est l'un des 70.3 avec la meilleure atmosphère et son public qui vous soutiendra jusqu'à la ligne d'arrivée. 9 athlètes sur 10 recommandent cette course qui sera la première qualificative pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 2020. Gdynia est la ville la plus ensoleillée de Pologne et vous fera sans aucun doute vivre une expérience inoubliable. Le parcours vélo est roulant et vallonné avec un dénivelé positif de 800m.

3 raisons d'y aller :

- **L'ambiance festive de cet IRONMAN 70.3**
- **Voyage dépayasant en Pologne**
- **9 athlètes sur 10 le recommandent**

La course offrira 30 slots qualificatifs pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Taupo, New-Zélande 2020.



IRONMAN Sweden

Date : **17 août 2019**

Lieu : **Kalmar, Suède**

Kalmar est l'une des plus vieilles villes de Suède et est connue pour son château et autres monuments telle que sa cathédrale. Avec 60 000 habitants, Kalmar est une ville à taille humaine qui offre un IRONMAN depuis 2012. Sa particularité est son parcours vélo avec notamment la

traversée du Pont d'Öland sur 6 kilomètres. Le plus haut point de ce pont est 40m au-dessus de la mer. Frissons garantis. Le parcours vélo est constitué d'une boucle de 122 kilomètres et d'une boucle de 58. Le marathon en 3 boucles reste en bord de mer avec quelques passages dans les terres.

3 raisons d'y aller :

- **L'occasion de voyager dans un pays scandinave et découvrir la Suède**
- **Le passage sur l'un des ponts les plus longs d'Europe est unique**
- **La course est fortement recommandée par les athlètes**

Temps moyen : **11h50 (1h26 SWIM, 5h47 BIKE, 4h27 RUN)**

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



PHOTOS ©JAMESMITCHELL



IRONMAN Copenhagen

Date : 18 août 2019

Lieu : Copenhagen, Danemark

Le deuxième IRONMAN avec Tallin (Estonie) se déroulant dans une capitale. Dans la ville de la petite sirène ou encore des jardins de Trivoli, vous vivrez une expérience de course aboutie au Danemark. La ville est connue également pour son design et ses loisirs, notamment ses canaux bordés de jolies maisons multicolores. Le parcours vélo en deux boucles de 90 kilomètres propose 80 kilomètres de bord de mer et 100 kilomètres dans la bordure de Copenhagen, avec 1000 mètres de dénivelé positif au total. Le marathon est un aller-retour le long d'un canal de la capitale où le public se masse pour encourager les athlètes.

3 raisons d'y aller :

- L'IRONMAN Copenhagen est une invitation à voyager au Danemark
- Copenhagen propose de nombreux lieux à visiter, aussi surprenants que magnifiques.
- La course a reçu la meilleure note en Europe en 2018

Temps moyen : 11h30 (1h14 SWIM, 5h37 BIKE, 4h18 RUN)

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



IRONMAN 70.3 Vichy / IRONMAN Vichy

Date : 24 août et 25 août 2019

Lieu : Vichy, France

Vichy, ville reine des SPAS et du bien-être, est la seule course en Europe à proposer les deux distances le même week-end. Avec son nouveau parcours vélo, Vichy offre une nouvelle expérience de course sur un circuit plus vallonné et exigeant pour les coureurs. Le parcours course à pied n'a pas été changé, tant il est apprécié avec sa diversité et son ambiance. Qui dit Vichy, dit Auvergne et ses volcans. Les athlètes auront la chance de découvrir la Chaîne des Puys d'une nouvelle manière avec ce parcours vélo modifié. Avec un site de course très étendu, facile d'accès et dans un environnement naturel, l'IRONMAN 70.3 et IRONMAN Vichy est un événement familial.

3 raisons d'y aller :

- L'ambiance sur le parcours RUN et la Finish Line est juste magique
- Le nouveau parcours vélo à découvrir
- Parfait pour les clubs, amis ou famille

Temps moyen :

IRONMAN 70.3 : 5h32
(43' SWIM, 2h46 BIKE, 1h56 RUN)

IRONMAN : 12h00 (1h18 SWIM, 5h49 BIKE, 4h45 RUN)

L'IRONMAN 70.3 Vichy sera qualificatif pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle- Zélande 2020. L'IRONMAN Vichy offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2020.



IRONMAN 70.3 Dun Laoghaire

Date : 25 août 2019

Lieu : Dun Laoghaire, Irlande

La ville balnéaire de Dún Laoghaire est prisée pour ses promenades sur l'East Pier et pour ses restaurants servant des « fish and chips » préparés avec du poisson pêché localement. En bordure de Dublin, vous profiterez d'un paysage similaire à la Bretagne ou à la Normandie avec des falaises mais ajoutez-y des montagnes, rendant cet IRONMAN 70.3 exigeant avec un parcours vélo de 1400 mètres de dénivelé positif. Le semi-marathon reste exclusivement en bord de mer et sur la fameuse jetée de Dun Laoghaire. Profitez surtout de l'ambiance chaleureuse des Irlandais et des nombreux loisirs que propose ce pays.

3 raisons d'y aller :

- Un parcours vélo entre falaises et montagnes Irlandaise
- Ligne d'arrivée avec l'ambiance des Irlandais
- Logistique facile avec la proximité de Dublin

L'IRONMAN 70.3 Dun Laoghaire sera qualificatif pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle- Zélande 2020.

PHOTOS ©THIERRY GROMIK

WWW.IRONMAN.COM/VICHY

SWIM BIKE RUN RELAX

DIMANCHE
25 AOÛT





Triathlon Marseille

20-21
JUILLET
2019

TRIATHLON M
21/07

SWIMRUN URBAIN
20/07

TRIATHLON L
21/07

AQUATHLON KIDS
20/07

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

PARTENAIRE MAJEUR





IRONMAN 70.3 Zell Am See – Kaprun

Date : 1^{er} Septembre 2019

Lieu : Zell Am See Autriche

Première ville à accueillir le championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2015, Zell Am See ressemble à Annecy avec son lac aux couleurs incroyables et ses hautes montagnes à l'entourer. Le village est typique autrichien et reposant, malgré le défi que représente un IRONMAN 70.3. Incroyable mais vrai, le vélo a dû être annulé en 2018 pour cause de neige ! Cependant les parcours sont magnifiques et vous en prendrez plein les yeux. L'atout de cet IRONMAN 70.3 est d'évoluer dans un milieu montagneux mais d'offrir un parcours totalement plat, hormis une difficulté à partir du kilomètre 20 avec 15 kilomètres d'ascension. Le semi-marathon longe le lac Zeller en passant également dans la vieille ville.

3 raisons d'y aller :

- Ville pittoresque d'Autriche
- Des paysages à couper le souffle
- Un parcours vélo plat avec seulement 850m de dénivelé... et une belle bosse.

L'IRONMAN 70.3 Zell Am See sera qualificatif pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle-Zélande 2020.



IRONMAN Wales

Date : 15 septembre 2019

Lieu : Pembrokeshire, Pays de Galles

« Face the dragon »! L'un des IRONMAN les plus compliqués du circuit et surtout très atypique. La natation en mer n'est pas des plus faciles avec souvent des vagues et du courant. La première transition est connue pour être très longue, vous pouvez même y laisser vos baskets à la sortie de l'eau pour pouvoir courir jusqu'au parc à vélos. Le parcours vélo sur les routes sauvages du Pays de Galles est un véritable défi avec une succession de bosses à franchir pour un total de 2100 mètres de dénivelé positif. Un avant-goût du marathon qui vous amènera dans la partie médiévale de la ville et sur ses hauteurs avec un dénivelé de 450 mètres.

3 raisons d'y aller :

- L'une des courses les plus dures au monde
- Le soutien du public gallois
- Le parcours vélo sur les routes sauvages du Pays de Galles

Temps moyen : 13h20 (1h15 SWIM, 7h10 BIKE, 4h40 RUN)

L'IRONMAN Wales offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2020.



PHOTOS ©ANTHONY BREBANT



IRONMAN Emilia Romagna

Date : 21 Septembre 2019

Lieu : Cervia, Italie

L'IRONMAN Italie fêtera sa 3ème édition en 2019. Situé dans la ville de Cervia, petite ville côtière de la Mer Adriatique en région Emilie-Romagne, l'IRONMAN Italie permet de terminer la saison au soleil. La natation se déroule en mer avec une sortie à l'australienne, avant d'attaquer un parcours vélo totalement plat dans le parc naturel Salt Pans. Le marathon en 4 boucles longe la grande plage de Cervia et vous amènera au cœur du centre-ville. Une destination touristique à partager entre amis ou en famille pour profiter de ce que l'Italie peut offrir, en termes de festivités et gastronomies.

3 raisons d'y aller :

- **Le seul IRONMAN en Italie**
- **Un parcours vélo totalement plat**
- **Le marathon en bord de mer et du centre-ville**

Temps moyen : 12h00 (1h14 SWIM, 5h47 BIKE, 4h'7 RUN)

L'IRONMAN Emilia Romagna offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2020.



IRONMAN 70.3 Slovenian Istria

Date : 22 septembre 2019

Lieu : Koper, Slovénie

Koper est une ville côtière de la Mer Adriatique à l'ouest de la Slovénie, proche de la frontière Croate. Koper ressemble aux villes italiennes avec ses ruelles et ses couleurs, mais est également historique avec sa cité médiévale. Koper est une destination parfaite pour les sportifs avec des milliers de kilomètres de sentiers, des sites de rafting et des montagnes à grimper. Le parcours vélo longe la Mer Adriatique sur une vingtaine de kilomètres avant d'attaquer l'arrière-pays vallonné. Un parcours aux paysages magnifiques mais exigeant avec 1300m de dénivelé positif. Deux ascensions majeures sont au programme. La première montée dure 7.7km avec une pente moyenne de 5.1%, la seconde est une ascension de 9.7km avec une pente moyenne de 3.1%. Le semi-marathon est une seule boucle à couvrir en bord de mer.

3 raisons d'y aller :

- **Koper et son style italien est une parfaite destination sportive et touristique**
- **Le parcours vélo exigeant dans les montagnes slovènes.**
- **Clôturer sa saison en Slovénie**

L'IRONMAN 70.3 Slovenian Istria sera qualificatif pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle-Zélande 2020.



IRONMAN 70.3 Weymouth

Date : 22 septembre 2019

Lieu : Dorset, Weymouth, Angleterre

Située au sud de l'Angleterre près de Southampton et Bournemouth, Weymouth est l'une des stations balnéaires les plus populaires d'Angleterre. Le petit port de Weymouth est très typique avec des maisons de différentes couleurs. Le départ de l'IRONMAN 70.3 se fait

sur la grande plage de sables. Le parcours vélo amène les athlètes dans la campagne de Weymouth dans le comté de Dorset pour 90 kilomètres en une seule boucle avec 1000 mètres de dénivelé. Le Semi-marathon longe la grande plage pour terminer dans le centre-ville. Pour les triathlètes du nord de la France, c'est une très belle opportunité de terminer la saison au Royaume-Uni.

3 raisons d'y aller :

- **Découverte de la côte Jurassique**
- **Courir dans une station balnéaire populaire et typique du Royaume-Uni**
- **Facilement accessible depuis le nord de la France**

L'IRONMAN 70.3 Weymouth sera qualificatif pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle-Zélande 2020.



TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'AUGE

A TON TOUR
DE JOUER !

21 au 23 JUIN 2019
INSCRIPTIONS OUVERTES

www.triathlondeauville.com

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJUS



SPONSORS OFFICIELS





IRONMAN 70.3 Portugal

Date : 29 septembre 2019

Lieu : Cascais, Portugal

Cascais est une station balnéaire située au Portugal, proche de Lisbonne. Elle est notamment célèbre pour ses plages de sables et son port de plaisance animé. Dans la vieille ville se dressent Forte de Nossa Senhora da Luz, une forteresse médiévale, la citadelle de Cascais ainsi que l'ancien palais royal. Facilement accessible depuis Lisbonne et son aéroport, l'IRONMAN 70.3 Portugal est l'occasion de se faire un séjour au soleil à la fin septembre. Les parcours sont attrayants et plutôt rapides sur le bord de mer.

3 raisons d'y aller :

- Voyage sportif au Portugal facile d'accès avec Lisbonne à proximité
- Le charme de cette station balnéaire portugaise
- Le parcours vélo roulant

L'IRONMAN 70.3 Cascais sera qualificatif pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle- Zélande 2020.



IRONMAN 70.3 Lanzarote

Date : 5 octobre 2019

Lieu : Lanzarote, Les Canaries

Petit frère de l'IRONMAN Lanzarote et organisé également par le Club La Santa, l'IRONMAN 70.3 Lanzarote est LE voyage à faire en fin de saison pour un triathlète. Sur cette île paradisiaque pour les cyclistes avec son climat et la qualité des routes, vous pourrez savourer ce triathlon de fin de saison. Le parcours vélo d'une boucle se déroule dans le sud de l'île avec 1000 mètres de dénivelé positif. Le semi-marathon alterne bord de mer et parties dans les terres. Rendez-vous donc à Playa Blanca, au sud de cette île volcanique et ses plages de rêve.

3 raisons d'y aller :

- Profiter de la destination pour prendre le soleil
- Découvrir les paysages variés de cette île volcanique
- Le Club La Santa est connu pour sa qualité d'organisation et son accueil des triathlètes

L'IRONMAN 70.3 Lanzarote sera qualificatif pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle- Zélande 2020.



IRONMAN Barcelona

Date : 6 octobre 2019

Lieu : Calella, Espagne

Au contraire de l'IRONMAN 70.3 Barcelona qui propose un parcours vélo vallonné, le full IRONMAN est réputé pour être (très) roulant. Si vous avez un record à aller chercher, Barcelone peut être la destination idéale pour réaliser votre objectif. Calella est connue pour accueillir

de nombreux triathlètes, venant passer une semaine de stage durant l'inter-saison. Le parcours vélo reste essentiellement en bord de mer sur un revêtement impeccable avant d'attaquer un marathon en 4 boucles le long de la mer Méditerranée et de la grande plage de Calella. Rapidement complète, vous devrez attendre 2020 avant de prendre part à ce dernier IRONMAN de la saison en Europe.

3 raisons d'y aller :

- L'opportunité de battre votre record personnel
- Le parcours vélo se déroule sur des routes au revêtement impeccable
- La destination : Costa Del Maresme

Temps moyen : 11h30 (1h15 SWIM, 5h31 BIKE, 4h28 RUN)

L'IRONMAN Barcelona offrira 40 slots qualificatifs pour le Championnat du Monde IRONMAN Kona 2020.



IRONMAN 70.3 Turkey

Date: 3 novembre 2019

Lieu: Belek, Antalya, Turquie

Belek se situe à l'Est d'Antalya et est réputée pour ses plages de sables blancs et ses complexes hôteliers. La destination exotique à faire en cette fin de saison ! Les plages sont bordées de forêts de pins, dont vous ferez la découverte sur le parcours vélo en deux boucles totalement plates. C'est également une destination touristique puisque vous pourrez visiter les ruines romaines de Perge ou l'Amphithéâtre d'Aspendos. Le

parcours course à pied est toujours en cours d'étude mais nul doute qu'il vous amènera dans les lieux mythiques de la ville, face à des paysages paradisiaques.

3 raisons d'y aller :

- Destination sportive exotique
- Parcours vélo totalement plat
- Lieu de vacances luxueuse

L'IRONMAN 70.3 Turkey sera qualificatif pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 Taupo, Nouvelle-Zélande 2020



PHOTOS ©JAMESMITCHELL



LES ATHLÈTES FONT L'HISTOIRE DU PREMIER **CHALLENGE **DAYTONA****

Le triathlon format « Daytona Distance » crée une expérience de course sans précédent.

Plus de 1500 athlètes ont marqué l'histoire lors de la première édition de CHALLENGEDAYTONA, propulsé par le Y Triathlon Festival sur le circuit international de Daytona, les 8 et 9 décembre. Au cours de deux jours de course, les concurrents ont été soumis à diverses conditions météorologiques. Le ciel dégagé et le soleil ont dominé les épreuves de distance du sprint, du défi junior et du 5K / 10K de samedi, alors que les orages de la matinée ont nécessité des modifications liées à la sécurité des événements professionnels et amateurs de dimanche.

La course professionnelle, initialement conçue comme un triathlon au format half (natation de 1,2 mile, vélo de 56 miles, course de 13,1 miles), a été retardée à 12h45 et modifiée pour faire face aux conditions climatiques changeantes. 1600 m de natation, 60 km à vélo et une course de 13km. La course de courte distance s'est entièrement déroulée sur le circuit international de Daytona, offrant aux spectateurs un accès sans

Challenge Daytona



précédent pour voir les pros sous le feu de la compétition. Le parcours de vélo était particulièrement remarquable, consistant en 15 tours autour de la piste dans l'antre emblématique du sport automobile.

En plus de l'atmosphère atypique de la course, les changements de parcours et les conditions météorologiques ont également affecté les systèmes de suivi en direct et de chronométrage pendant la course professionnelle, laissant les capteurs de chronométrage sur le vélo et les parcours impossibles à lire. Cependant, la météo n'a pas amoindri le dynamisme de la course. Une belle énergie chez les spectateurs acclamant les pros alors qu'ils volaient devant eux, maintes et maintes fois.

La course des hommes

Comme à son habitude, Andy Potts (États-Unis) était le premier à sortir de l'eau en 19:24, suivi de Dylan McNeice (NZL) et John Kenny (États-Unis), 20 et 24 secondes plus tard, respectivement. Andrew Starykowicz (États-Unis) et Cameron Wurf (AUS) étaient à plus d'une minute du

leader de la course, Potts, en tête du T1. Au troisième tour en vélo, Wurf passait en tête de la course. Potts, fatigué après une course de fond, le week-end dernier, a commencé à s'estomper au fur et à mesure que les positions de force changeaient à l'avant du terrain. Sur un parcours aussi rapide, l'amateur de Nascar, Starykowicz s'octroyait la pole position avec plus de 2 minutes d'avance sur Wurf. Starykowicz se rêvait en or sur le Daytona International Speedway. Mais Heemeryck, a usurpé son rêve de victoire avec une course à pied incroyable en 44:51, se plaçant en premier et ne regardant jamais en arrière. Seul homme à courir plus vite que Heemeryck, Ascenco a réalisé un chrono de 44:49 pour se hisser sur le podium, en troisième position derrière Starykowicz.

“

La course de courte distance s'est entièrement déroulée sur le circuit international de Daytona, offrant aux spectateurs un accès sans précédent pour voir les pros sous le feu de la compétition

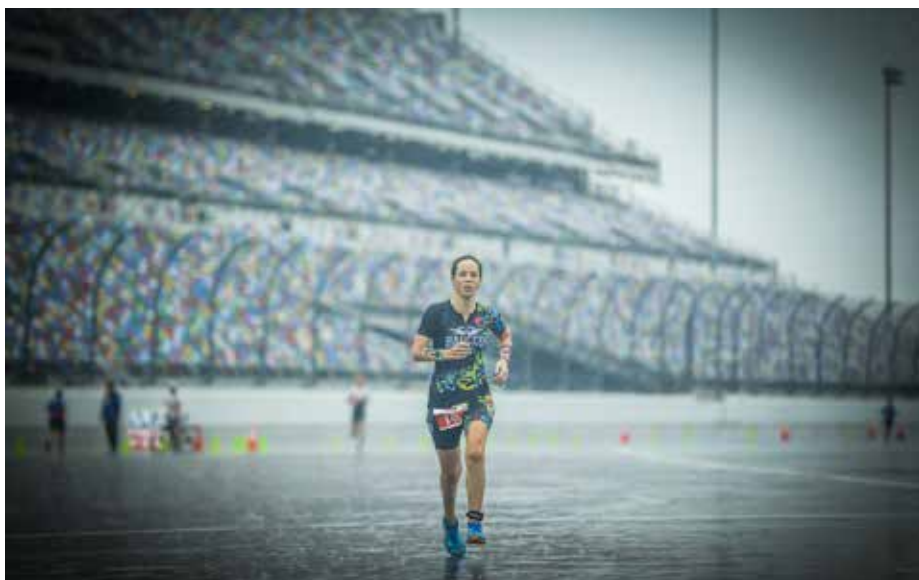


PAR @ACTIV'IMAGES-JACVAN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES-JACVAN





« Mon objectif avec cette course était de monter à la quatrième place du classement Bonus Family World Bonus. J'étais ici pour une mission, mais j'ai gagné ! » déclaré Heermeryck. « Je n'aurais jamais imaginé pouvoir gagner face à un gars comme Andrew Starykowicz. C'était incroyable. Dans le dernier tour de la course, j'ai compris que je serais le premier vainqueur de cette course. C'est un sentiment plutôt cool ! »



La course des femmes

Avec quatre nageuses de classe mondiale à la tête de la course féminine, tout le monde devinait lequel du groupe mènerait hors des eaux du lac Lloyd. Sarah Haskins (États-Unis) a été la première à en finir, suivie de près par Lauren Goss (États-Unis) puis à 1'30 on retrouvait Meredith Kessler (USA) et Alicia Kaye (USA).



ŠKODA



**CHALLENGE
GERAARDSBERGEN**
wearetriathlon!

f /ChallengeGeraardsbergen

WWW.CHALLENGE-GERAARDSBERGEN.COM

16th JUNE 2019
MIDDLE DISTANCE RACE 1.9K / 90K / 21K

@José Luis Hourcade



*Conquer the famous „MUUR VAN GERAARDSBERGEN“ and
Experience the „TOUR OF FLANDERS“ in a triathlon!*

#wearetriathlon!

DECCA





Bien que Goss ait accéléré pendant la transition et pris momentanément l'avantage sur Haskins, il s'agissait d'une victoire de courte durée. Haskins reprenait l'avantage et tenait le leadership jusqu'au bout !

incroyable. Et la journée s'est révélée magnifique ! », déclarait la gagnante féminine Haskins.

Zibi Szflucik, PDG de CHALLENGEFAMILY, était très satisfait.

Kaye se hissait sur la 2^e marche du podium. Kessler franchissait la ligne d'arrivée en 2:50:35, après s'être arrêté pour récupérer le fils d'un an, MAK, dans les derniers mètres et fêter avec elle sa troisième place. *« Je cours depuis 15 ans et c'est vraiment l'une des expériences les plus cool de ma vie. Le lieu, les organisateurs, les bénévoles, les fans - tout simplement*

« En tant qu'athlètes de sports d'endurance et d'organisateurs d'événements d'endurance, il est important de pouvoir s'adapter face à l'adversité. Lorsque nous avons réalisé que nous devions apporter des modifications aux groupes d'âge et aux courses professionnelles, notre équipe s'est réunie et a déterminé la

meilleure solution, la plus sûre que nous puissions offrir à nos athlètes. Nous sommes ravis d'avoir pu envoyer autant de concurrents chez eux avec un grand sourire, après avoir atteint un objectif durement gagné. »

Le week-end du festival CHALLENGEDAYTONA était le premier du genre au Daytona International Speedway.





x-bionic® sphere

the universe of sports, leisure
and innovation



**CHALLENGE
FAMILY**
wearetriathlon!

QUALIFY NUOMI!



SPONSORED BY

ENERGOCHEMICA



Race Date: June 2, 2019

www.thechampionship.de



O'XYRACE TRAIL BLANC JURASSIEN TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU...

Parcours, lieu, infrastructures, partenariat, finish... les organisateurs ont repensé le rendez-vous sans y perdre l'affluence. Le 19 janvier dernier a vu 1450 inconditionnels défier l'ogre du Jura ! Une épreuve dont la renommée n'est plus à faire !

Nouveau parcours, nouveau lieu et même engouement ? Le trail Blanc Jurassien est toujours aussi attractif. La nuit, la neige, un autre monde. Parfois hostile, plutôt intimiste. Seule face à lui-même, seul dans la pénombre, l'athlète sait qu'il va souffrir entre les sections de poudreuses, les sentiers raquettes et les pistes de skis de fond et alpins. Mais il sait qu'il va prendre aussi du plaisir s'il est préparé et entraîné. C'est bien ce qui le refait venir chaque année.

« Comme nous l'avons vu sur cette septième édition, celui qui n'est pas préparé se met en difficulté. Beaucoup de novices ont rejoint cet événement et sur le petit parcours de 11 km pour 220 m de dénivelé positif, les chiffres ont parlé, explique l'organisateur, Frédéric Pitrois. Nous avons enregistré un taux d'abandon inhabituel de l'ordre de 10 %. Ce Challenge n'est définitivement pas à prendre à la légère. Le Trail n'est pas si



Trail Blanc Jurassien

ludique voire amusant. Il est aussi éprouvant, impitoyable ». Délocalisé du village des Rousses vers Lamoura, le parcours a renforcé sa technicité. « *Dans la neige, les appuis sont très différents et les compétiteurs compensent en permanence. Sur les 18 km, la première partie se voulait faiblement vallonnée avec une neige molle, peu compacte qui sollicite énormément les cuisses. Vient ensuite la partie damée, plus dure, avec un gros dénivelé (480 m, D+) »*, poursuit l'intéressé. Comble de ce rendez-vous, les coureurs ont dû remonter une piste de ski de la piste verte vers la piste rouge. Les connaisseurs apprécieront. Dans des conditions favorables qui a vu le thermomètre de -5 à -10°C, au sein de nouvelles infrastructures, le Trail Blanc a su grandir et se développer.



De la piste verte vers la rouge : impitoyable

Ne jamais être à court d'idée, voilà le deal. Cette année encore, le Trail Blanc a détonné. « *Le finish s'est déroulé dans un gymnase. Une arrivée au chaud était un bon compromis qui a ravi tout le monde. Famille, accompagnants, athlètes.*

L'accent était mis sur la convivialité », confie Frédéric. Un beau moment de partage que ce dernier gardera comme d'autres émotions. Un week-end magique.

« *Un week-end de pleine lune qui n'a pas eu à pâtir de la succession des trails blanc prévus à la même date comme La Clusaz ou Serre-Chevalier. J'ai vécu un moment magique à tous les niveaux. Nous avons organisé un spectacle avec*



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS F-BOUKLA@ACTIV'IMAGES





des jeux de lumière sur la ligne de départ et sur tout le reste du parcours. Voir les compétiteurs rivaliser dans cette atmosphère a été un temps fort ». Que dire alors de ce passage de la concentration extrême vers la douce folie de la ligne d'arrivée repensée en discothèque.

De la pénombre au dance-floor. La fête totale, traditionnelle descente en luge comprise. « Tout était réuni. Le nouveau partenariat signé avec le Village vacances est très porteur. Il a offert un package événement-

hébergement qui a été bénéfique aux coureurs, aux accompagnants comme à l'organisation », souligne Frédéric Pitrois qui en guise de nouveauté a célébré un lauréat inédit sur chaque course. 750 athlètes sur le 11 km, 500 sur le 18 km. « C'est une affluence qui répond à nos attentes. Avec 1450 participants nous restons dans les chiffres de la saison dernière », se félicite Frédéric. Pour la petite histoire, le Dijonais Adrien Alix s'est imposé sur le 18 km en 1h22'33" devant Cédric Mermet et Laurent Eckenfelder. De son côté, Grégoire

Berthon 54'46" s'est adjugé la plus courte distance devant Maxime Belin, à quatre secondes et Nicolas Boivin... à six secondes.

Prochain rendez-vous de l'O'xyrace Challenge, le 19 mai, au Lac de Vouglans pour la version swimrun puis le 31 août et 1er septembre pour le cross-triathlon du Revermont, à Treffort-Cuisiat.





O'XYRACE

2019 CHALLENGE



SUZUKI



groupe
Bellamy
Automobiles

19 JANVIER



TRAIL BLANC

STATION LES ROUSSES

19 MAI



SWIMRUN

LAC DE VOUGLANS

31 AOÛT
1^{ER} SEPT



CROSS
TRIATHLON

VAL REVERMONT

RELEVEZ LE DÉFI !

Inscription sur
www.oxyrace.fr



DU LAGON.... AU
PITON, UNE PART DE
RÊVE AU CŒUR DE
L'OCÉAN INDIEN

LA «0 - 3000»

PAR ROMUALD VINACE
 PHOTOS ACTIV'IMAGES, F. BOUKLA ET
 SHUTTERSTOCK

La première édition de « La 0-3000 » se déroulera le 15 juin prochain sur l'île de La Réunion. Destination vers une aventure humaine hors-norme qui ne mise pas sur une affluence record mais sur le partage des expériences.

Une bouffée d'exotisme, un dépaysement total, une aventure exceptionnelle. Un défi pour faire corps avec la nature. La « 0-3000 » c'est offrir une course dans les cannes à sucre, les bananiers, les fougères arborescentes, sentir sous ses baskets la roche volcanique, c'est aussi écrire l'histoire de la première édition signée François Pierré. *« L'idée était de s'appuyer sur le triathlon M de Célaos soit 1500 m de natation, 45 de vélo et 10 km de course à pied et tenter de pousser plus loin la passion avec une offre inédite jusqu'à sommet du Piton des neiges ».* L'île de La Réunion, les 42% de son territoire inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco et son nouveau terrain de jeu, pour les « dingos » comme le précise en grosses lettres l'affiche de l'événement. *« Nous avons un très bon retour des insulaires. L'engouement est certain et beaucoup ont déjà coché la date du 15 juin. Ils seront de la fête. C'est une satisfaction car nous n'avons pas vraiment axé notre communication. Nous n'attendons pas énormément de triathlètes de la métropole même si une compagnie low-cost rend très abordable le voyage »,* poursuit l'intéressé.

Cyril Viennot apporte son expérience en toute simplicité

La réunion

Du lagon... au Piton



FOCUS

Un chiffre ? Entre 80 et 200 compétiteurs sont attendus. Pas d'affluence record à la clé. « *Ce n'est pas le but recherché* », lance François. « *La 0-3000, c'est le rendez-vous convivial par excellence. Celui du partage à travers la montagne, les lagon, les cascades et tout ce mélange d'émotions par lequel passera le coureur* ».

Un lagon fermé, celui de Saint-Pierre, ses coraux, ses poissons multicolores (la baignade hors lagon est interdite depuis 5 ans à La Réunion), un partie vélo « classique », pas de montée casse-pattes mais régulière, abordable dans le Cirque de Cilaos. « *Le vrai défi, c'est la course dans son ensemble* », explique l'organisateur, patron du Club Triathlon (voir plus loin). « *Les 20 km de trail vers le Piton des Neiges vaudront le détour* ». Un voyage délirant à quelques kilomètres du Piton de la Fournaise qui a depuis longtemps séduit Cyril Viennot. « *Il y dispense des stages*

depuis 5 ans maintenant. C'est une belle publicité pour l'île. Il est un appui formidable pour les triathlètes du cru. Sa gentillesse, son savoir-faire font le reste », souligne François qui ne cache pas son impatience de voir vivre son rendez-vous. « *Cinq formats seront à l'affiche : la 0-3000, de Saint-Pierre au Piton, le Triathlon, le duathlon et la montée cycliste de Cilaos (45 km) et enfin le Trail du Piton (20 km). L'objectif reste d'offrir un éventail de possibilités aux divers spécialistes, qu'ils soient adeptes de natation, de vélo, de course*

à pied ou de trail, en mode chronométré ou randonnée », poursuit l'intéressé, professeur de littérature espagnole à l'Université de Saint-Denis-de-la-Réunion. Fondus du sport nature, mordus des sports enchaînés, la « 0-3000 » est taillée pour vous. L'Océan indien n'a jamais été si proche...

Renseignements sur
www.leclubtriathlon.fr



LA

"0 - 3000"

Samedi 15 juin 2019

DU LAGON...
AU PITON !

Infos, parcours, inscriptions : www.leclubtriathlon.fr



LE CLUB TRIATHLON OUVERT SUR LE MONDE

Convivial et dynamique, il s'appuie sur une centaine de licenciés et défie les codes depuis six ans et séduit au-delà des frontières. Une vraie curiosité...

Ne cherchez pas de trace d'un clubhouse au fin fond de la forêt luxuriante. Pas de clubhouse, pas parc pour les vélos. Simplement une adresse. Sur l'île, les adeptes savent où trouver le Club Triathlon. Là encore, pas de base line, pas de jeu de mots, pas d'effusion. Générique, simple : Le Club triathlon. François Pierré va droit au but. « *Je voulais une identité où chaque athlète puisse se reconnaître. Il était important pour moi que les gens aient l'opportunité de prendre une licence et pratiquer le triathlon en toute liberté. Pas au club, non. Mais où ils le désirent sur l'île et même en métropole* ». Esprit de liberté donc et de

convivialité aussi. En fil conducteur, le partage des expériences. « *L'entité ne compte qu'une centaine de licenciés. Pour autant, si elle n'a pas vocation à grandir de manière démesurée, elle est ouverte à tout le monde, explique le président. Le Club Triathlon reste ouvert notamment sur la métropole. Il est celui de toutes les régions et il n'est pas rare que les licenciés hébergent d'autres athlètes venus découvrir notre île. Je le fais souvent moi-même. On se retrouve alors entre amis* ».

Des Brestois, des Marseillais ou encore des Parisiens ont rejoint la petite famille. « *Ma fille a, pour sa part, rejoint les Sardines, dans la cité phocéenne* », lance François. « *Ces échanges nous permettent de tisser des liens forts et de dresser des passerelles* ». Très dynamique et très engagé dans le développement de son sport

sur l'île. « *Sans gros moyens, nous organisons cinq rendez-vous par an en moyenne. En décembre dernier, nous avons lancé une première course, style Super League avec un enchaînement de Tri XS en circuit vélo fermé avec départ en poursuite pour l'ultime tronçon. C'était fun, ludique et terriblement cardio, se souvient l'intéressé. Chris McCormack a été contacté et semblait séduit. Il était OK pour organiser une manche de Super League à la Réunion. Malheureusement, les frais sont hors de portée pour le club. On a pas trop de moyens mais on a des idées* ».

Taxé de club « virtuel » ? Une grosse erreur...

Pas question de faire de l'ombre à l'institution insulaire : Le Grand Raid. Un autre monde. « *Taxé de virtuel*



par certains », regrette François Pierré, «le Club Triathlon vit bien sa différence et son attrait ne se dément pas. L'île de la Réunion reste, elle, prisée par les instances fédérales ». En stage d'acclimatation à la chaleur du 14 au 26 janvier sur l'île de la Réunion, l'équipe de France Olympique, Cassandra Beaugrand, Léonie Périault et Sandra Dodet accompagnées de leurs partenaires d'entraînement Sandra Levenez et

Antoine Duval, sont venus y prendre leurs quartiers. En ligne de mire : les Jeux de 2020 à Tokyo et à l'occasion desquels ils seront confrontés à des conditions climatiques similaires au mois d'août. « *Dans cette région du globe, les triathlètes ont la possibilité de s'entraîner douze mois sur douze, c'est un atout de taille pour eux. Les reliefs sont variés pour tous les types de course ».*

Après six ans d'existence, le Club Triathlon évolue à son rythme et grandit en toute sérénité, abreuvé des retours de ses licenciés. « *Ils sont très attachés au club et à son côté exotique. Ils voulaient des couleurs et des palmiers sur le maillot d'entraînement et des couleurs, plaisante François. C'est chose faite et ils sont heureux comme ça. Cela fait plaisir car ils montrent ainsi leur attachement ».*



*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.



LES BONNES RESOLUTIONS

Le mois de janvier est une période clé pour prendre de bonnes résolutions et franchir un palier d'ici à l'été. Progresser n'est pas une tâche facile mais c'est envisageable pour tout athlète motivé, donc prêt à faire des efforts.

Mon expérience de préparateur physique et d'entraîneur, me permet de constater que de nombreux triathlètes ne progressent pas pour plusieurs raisons :

- Un manque de régularité dans leur entraînement
- Un manque de diversité dans le contenu de leurs séances
- La crainte de sortir de sa zone de confort
- Un manque d'ambition dans les objectifs
- Une mauvaise hygiène de vie

Sur la base de ces constations, voici 5 conseils pour partir sur de bonnes bases en ce début de saison :

1. Cette saison j'essaie d'être plus régulier

Le fait de faire de périodes « blanches » en termes d'entraînement est catastrophique pour qui veut

ENTRAINEMENT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WTS – THE COACHING COMPANY®
LE RÉSEAU DE COACHS N°1
WWW.WTS.FR





progresser. En effet, il est presque impossible de progresser en s'entraînant moins d'une fois par semaine en moyenne. Si tel est le cas à chaque arrêt prolongé (plus de 7 jours), vous repartez à zéro. Pour progresser cette saison, tachez donc de limiter les périodes sans entraînement.

Astuce :

Essayez donc cette saison de rajouter une séance par semaine. Cela permettra d'accroître significativement la charge d'entraînement annuelle sans forcément constituer une grosse contrainte temporelle. Si vous êtes très serré au niveau de votre agenda, essayez de placer une séance courte sur de course à pied, ou de vélo d'intérieur:

- 45' de footing à jeun en endurance de base
- 45' de vélo avec travail par intervalles pour améliorer votre puissance ... etc.



2. Cette saison je varie mes entraînements



Si vous n'êtes plus débutant, il ne sert plus à grand chose d'empiler les bornes en endurance. Le retour sur investissement des séances longues et rythmées est assez faible.

Si vous souhaitez progresser, il faut varier les contraintes que vous soumettez à votre organisme. Passer d'un entraînement quantitatif à un entraînement plus qualitatif en quelque sorte.

Astuce :

Vous pouvez par exemple travailler les qualités suivantes :

- la technique. En natation, l'idéal est de rejoindre un groupe (groupe d'entraînement, club, coach ...). En vélo, celle-ci se travaille principalement en incluant des exercices de travail sur une jambe, des exercices de pédalage en hyper-vélocité, et des exercices de pédalage chaussures serrées. Enfin en course à pied, le travail technique passe par un travail de « pied » : montées de genou, talons-fesse, skipping... etc.

- la force musculaire. Pour améliorer sa force maximale, il est nécessaire de faire des exercices de sprint dans les 3 sports. Vous pouvez aussi faire du renforcement musculaire pour devenir plus athlétique et plus fort. Mettez alors l'accent sur la force du tronc (le gainage) et la force des extenseurs des jambes (quadriceps, fessiers, mollets).

- la puissance maximale aérobie. La PMA est améliorée en s'entraînant à des allures proches de PMA (300 watts pour un triathlète / 450-500 watts pour un pro). Pour cela, il faut faire de l'entraînement par intervalles du types : 10 x (1' à PMA / 4' de récupération active à 70% de PMA), ou encore 6 x (1'30" à PMA / 6' de récupération active à 70% de PMA)

3. Cette année je repousse mes limites

Nombre de triathlètes ne progressent pas parce qu'ils s'entraînent de manière stéréotypée tout au long de l'année : chaque semaine les mêmes séances !

Pour progresser sur le plan de l'endurance, il faut repousser ses limites et diversifier les contraintes afin de stimuler l'organisme de manière aiguë.

Astuce :

Il est par exemple possible de programmer de temps à autre des semaines de surcharge.

- Surcharge en volume en début de saison : Ceux qui sont habitués à s'entraîner 8 heures par semaine doivent donc envisager de programmer des semaines à 12, voire 15 heures pour franchir un palier. Le résultat est garanti !

- Surcharge en intensité en milieu de saison : un périple en vélo sur 2-3 jours sur terrain vallonné ou en moyenne montagne est un excellent moyen pour passer un cap en vélo.

- Surcharge spécifique à l'approche de votre objectif : s'entraîner 3-4 jours un mois avant votre triathlon est un bon gage de pic de forme pour le jour J.

La réalisation d'un stage/vacances peut être une bonne solution pour réaliser une telle période de surcharge tout en optimisant la récupération.

Durant cette phase de surcharge, il est indispensable de mettre l'accent sur la récupération : se relaxer, se réhydrater, manger en quantité adaptée et dormir !



TRIATHLON

MANDELIEU




SWIMGAMES
SAMEDI 18 MAI
JEUNES ET ADULTES

  
TRIGAMES
DIMANCHE 19 MAI
INDIVIDUEL ET RELAIS
M & L

ORGANISATION
TRIATHLON
DU PAYS GRASSOIS

INSCRIPTIONS SUR
WWW.TRIGAMES.FR

Mandelieu
La Napoule
— CÔTE d'AZUR —
FRANCE

LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL, TENEZ LA DISTANCE !

Nouveaux
GELS ÉNERGÉTIQUES



ARÔMES NATURELS

ENCORE + EFFICACES

- Plus énergétiques
- Valeurs nutritionnelles renforcées (minéraux et vitamines)

+ GOURMANDS

- Nouveaux arômes
- Nouvelle texture

+ NATURELS

- Arômes naturels
- Super-aliments
- Sans colorant
- Sans conservateur

ARÔMES
NATURELS

SANS
COLORANT

SANS
CONSERVATEUR

SANS
GLUTEN

FABRIQUÉ EN
BRETAGNE



OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

4. **Cette année je me fixe des objectifs un peu plus ambitieux**



Pour progresser, il est indispensable de « rehausser la barre » régulièrement. Soyez ambitieux ! Fixez-vous donc de nouveaux challenges, un peu plus durs, tout en restant réalisables.

Sur les compétitions, songez notamment à essayer de faire les parcours « intermédiaires » au lieu des « petits » parcours par exemple.

Si Le longue distance vous fait un peu peur, lancez-vous !

Astuce

Rehausser ses ambitions sereinement implique de planifier sa préparation. Pour cela, il est tout d'abord nécessaire de définir les objectifs précis. Une fois que les 2 ou 3 objectifs majeurs de la saison ont été déterminés (ainsi que leurs caractéristiques : distance, profil, conditions météorologiques prévues), il est important de programmer des cycles de préparation de 3 à 4 semaines, entrecoupés de périodes de récupération. Cette alternance entre les phases d'entraînement et les

phases de récupération doit permettre une progression régulière, et éviter le surentraînement.

Si vous maîtrisez mal les concepts relatifs à la préparation physique, n'hésitez pas à consulter un coach expert de l'entraînement qui saura vous faire gagner beaucoup de temps en vous proposant un contenu d'entraînement adapté à votre niveau et à vos objectifs.

5. **Cette année, je fais plus attention à mon hygiène de vie.**

L'entraînement, le sommeil et la nutrition constituent les 3 piliers de la forme. Ces 3 piliers sont intimement liés l'un à l'autre. Si l'un des trois piliers est fragile, vous aurez du mal à progresser et vous n'atteindrez probablement jamais votre pic de forme !

Pour progresser et franchir un palier, le préalable incontournable est d'avoir des fondations solides en termes d'hygiène de vie.

Sans vivre de manière ascétique, il est possible de passer un cap en faisant quelques adaptations dans son mode de vie : s'entraîner avec sagesse, manger plus équilibré et diversifié, et dormir plus.



L'expert vous répond

« Je pensais faire un test d'effort en ce début d'année car j'ai 45 ans et j'ai entendu qu'il fallait en faire un passé 40 ans. Qu'en pensez-vous ? »

Programmer un test d'effort en centre médico-sportif en ce début d'année est une excellente chose pour faire le point sur votre aptitude à forcer (sans risque), et sur vos capacités physiques du moment. Un tel test doit vous donner des axes d'entraînement prioritaires et des zones d'entraînement personnalisées (relative à la fréquence cardiaque ou à la puissance).

NB : le test d'effort chez un cardiologue aura le mérite de vous rassurer ainsi que votre entourage mais ne vous donnera pas d'information sur votre physiologie et sur vos points forts et point faibles.

Profitez de ce test pour vérifier que vous êtes à jour de vos vaccins et pour vous faire prescrire un bilan sanguin. La mise à jour des différents vaccins doit être aussi réalisée à l'intersaison, en particulier s'agissant de celui contre le tétanos.

Le bilan dentaire annuel doit aussi être fait afin de se prémunir contre d'éventuels problèmes au cours de la saison. En effet, de simples caries peuvent être à l'origine de nombreux problèmes de santé.

TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE
2019
DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE



21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN





ŠKODA

ŠKODA **KODIAQ**

DEUX ROUES
DE PLUS POUR
APPRIVOISER LA NATURE



ŠKODA
We Love Cycling

En 2019, ŠKODA s'engage auprès des triathlètes et relance une nouvelle saison de la TEAM ŠKODA Tri.

D'abord fabricant de vélos, ŠKODA a gardé un vrai amour pour le cyclisme. Partenaire Officiel du Tour de France et du Maillot Vert, ŠKODA partage son expertise avec les cyclistes passionnés, amateurs et professionnels.

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

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.
Consommations mixtes (l/100 km) de la gamme KODIAQ (hors modèle 2.0 TSI, en cours d'homologation) :
5 à 6,8. Émissions de CO₂ (g/km) : 131 à 167. Émissions de CO₂ - valeur fiscale (g/km) : 123 à 152.
Valeurs au 16/01/2019, susceptibles d'évolution. Pour plus d'informations, contactez votre partenaire.





DOSSIER DU MOIS

L'ENTRAÎNEMENT EN HIVER

L'hiver est arrivé en France et 2019 a déjà commencé. Les fêtes de fin d'année sont derrière nous. Quand bien même, les conditions météo ne sont pas optimales pour s'entraîner, il n'est pas question de ranger ses équipements sportifs. Avec certainement quelques kilos en plus sur la balance et un calendrier 2019 révélé, il n'y a plus de temps à perdre. Les kilomètres effectués en hiver assureront la base de la pyramide pour la saison à venir. Plus la base est large plus les fondations sont solides. Cela permet de récupérer plus vite entre les compétitions par exemple.

On va tenter de vous convaincre de continuer à vous entraîner ou de vous y remettre après une pause méritée. Cependant, vous vous demandez certainement comment braver le froid et la pluie en toute sécurité.

Dans ce premier numéro, on va vous présenter les équipements et les réflexes à adopter en hiver pour pouvoir continuer à pratiquer à l'extérieur. Le mois prochain, on vous détaillera les équipements utiles pour s'entraîner à l'intérieur.



PAR SIMON BILLEAU
PHOTO DR ET @EKOI



La natation n'est pas un problème que ce soit en hiver ou en été du fait que l'on nage, tout du moins on s'entraîne en bassin. En revanche, le cyclisme et la course à pied s'effectuent en majorité à l'extérieur. Les intempéries ou la mauvaise visibilité mettent ces activités à risque.

Le danger vient principalement du froid. Il faut donc savoir se couvrir. Encore faut-il respecter certains principes.

Le corps humain est doté de mécanismes exceptionnels pour thermorégulation et diminuer la chaleur corporelle produite par toute activité. Il est malheureusement démuné pour se préserver contre le froid. Les solutions existent pour assurer une température acceptable.

Dans un premier temps, on va vous présenter quelques notions de thermorégulation. Ensuite, on vous suggérera dans vêtements et accessoires répondant aux contraintes thermiques.

Le métabolisme de base du corps fournit de la chaleur.

Pour maintenir le corps à une température constante la chaleur doit être évacuée à la même vitesse qu'elle est acquise.

La chaleur est évacuée :

- par la peau,
- par l'air expiré,
- par les urines et les fèces.

Les principales pertes de chaleur se font par l'intermédiaire de la peau d'où l'importance du type de vêtement porté.

Il existe dans notre organisme un système de régulation thermique très élaboré qui fonctionne sur le principe du thermostat. Des détecteurs thermiques répartis dans tout le corps émettent des signaux nerveux en fonction de la température à laquelle ils se trouvent. Ces signaux sont acheminés vers les centres nerveux essentiellement vers l'hypothalamus, où ils sont comparés à une valeur de consigne. De cette comparaison naît un signal qui active à son tour les centres de commande des diverses réactions physiologiques permettant de ramener la température corporelle vers les grandeurs de référence.

Les mécanismes biologiques de lutte contre le froid sont de deux sortes :

- l'augmentation de la production de chaleur,
 - l'accroissement de l'isolement thermique du corps.
- L'augmentation de la production de chaleur est obtenue par la contraction musculaire volontaire au cours de l'exercice et par la contraction musculaire involontaire sous l'effet du frisson.

L'efficacité du frisson thermique est moindre que celle de l'activité physique et ne peut dépasser trois



heures. Elle engendre de plus des malaises qui peuvent mettre la personne en danger. Le frisson apparaît lorsque la température corporelle atteint 35°C.

L'accroissement de l'isolement thermique est obtenu grâce à des modifications de la circulation sanguine dans la peau et le tissu cellulaire sous-cutané. La plus grande partie de la chaleur est produite par l'activité des organes et des muscles. Cette chaleur s'écoule vers la surface cutanée par l'intermédiaire de la circulation sanguine.

Sous l'effet du froid, la circulation périphérique peut être réduite par vasoconstriction des vaisseaux qui se traduit par la fermeture des boucles capillaires cutanées et le maintien de la chaleur dans les parties centrales et vitales du corps.

La lutte contre le froid commence par les vêtements.

Les vêtements comportant une plus grande quantité d'air dans leurs mailles de tissu assurent

une meilleure isolation thermique de même que le port de plusieurs couches de vêtements laissant circuler l'air entre les couches. L'air a, en effet, une très faible conductivité thermique.

Entièrement mouillé un vêtement perd les 2/3 de son potentiel d'isolation thermique.

Il faut donc veiller à garder une couche externe hydrophobe contre la pluie mais respirante pour évacuer la sudation.

Il faut aussi se méfier du vent qui joue sur les températures ressenties.

Enfin, on n'y pense jamais mais les gelures peuvent apparaître pour des températures de 0 à 10°C si vos extrémités sont mouillées et/ou compressées par des chaussures trop petites.

On vous a donc listé quelques produits qui vous permettront de rester au chaud



TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

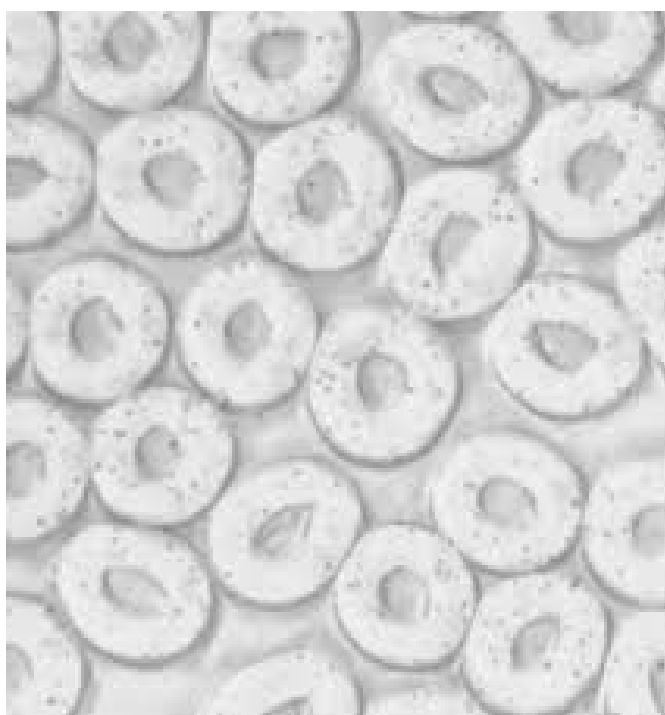
[@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear)

BIO RACER
SPEEDWEAR

On commence par le haut du corps et de la couche proximale à distale.

Les sous-vêtements sont la première barrière thermique. Les tops avec col haut sont à privilégier. De même, la fibre Meryl Nexten est un allié pour les sous-vêtements hivernaux. Le Meryl Nexten est creuse et composée de particules d'argent permettant d'avoir une couche d'air isolante à sa surface.

La marque Ekoï a d'ailleurs des textiles à base de Meryl Nexten qui permettent de percevoir des températures 3°C supérieure aux températures réelles.



Il faut ensuite un maillot manche longue qui relaye parfaitement l'évacuation de la sueur. Il se doit d'être respirant. A ce stade, il est important que ce textile assure une bonne étanchéité du milieu extérieur mais laisse passer la sudation vers le milieu extérieur pour rester sec. Des poignets avec bandes stretch ou silicone permettent de stopper le vent et donc de garder la chaleur corporelle.

Enfin, la veste thermique complète la panoplie.

La fibre se doit d'être hydrophobe pour déperler la possible pluie ou des éclaboussures.

Ensuite, un cache fermeture imperméable contre l'intrusion de la pluie via la fermeture éclair est indispensable.

Même si cela n'est pas un atout supplémentaire pour lutter contre le froid, une fermeture éclair sur l'une des poches arrière est malgré tout une option appréciable pour garder sa carte de crédit et/ou téléphone au sec.



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

Enfin, si le temps est pluvieux, il est opportun d'embarquer avec soi une veste pluie qui est totalement imperméable. En revanche, ces vestes sont généralement peu respirantes. Par conséquent la sudation ne s'évapore pas et les couches internes sont mouillées. C'est la raison pour laquelle, il ne faut porter cette tenue que lorsqu'il pleut et si possible réduire l'intensité pour suer moins...

Pour le bas du corps, un collant long est primordial avec des caractéristiques identiques à la veste thermique, à savoir être respirant et doté d'un traitement hydrophobe.

Les collants longs jouent un rôle clé dans la protection des muscles et des articulations qui travaillent pendant l'entraînement hivernal. Il est important de garder ces parties du corps au chaud tout le temps sous risque de se blesser, sans parler de l'inconfort.

Le collant à bretelles Northwave Lightning Total Protection offre une protection contre le vent, même lorsque la température descend bien en dessous de zéro degré Celsius. La protection thermique est une chose mais encore faut-il pouvoir pédaler librement. Les mouvements restent aisés grâce à la technologie d'extension dans les quatre sens et à une construction BioMap spécifique au cyclisme. C'est un vêtement de haute technologie avec un tissu à fibres creuses à 3 épaisseurs et une membrane coupe-vent H2O Flex permettant une protection étanche jusqu'à 10 000 mm. Recommandé pour la plage de température de +5 à -10°, le Lightning Total Protection peut résister aux conditions hivernales les plus difficiles.



Enfin, encore plus bas, on retrouve les chaussures. C'est l'un des secteurs les plus sujets aux désagréments climatiques car ils se trouvent aux extrémités. Or, lorsque le corps se bat pour préserver son intégrité en appliquant une vasoconstriction, les pieds se retrouvent dépourvus du flux sanguin habituel et donc de la chaleur transportée par celui-ci.

Qui plus est, s'ils sont détrempés et exposés au froid, la sensation d'inconfort devient réelle.

Des chaussures d'hiver sont un luxe comme les Northwave Flash GTX ou les Extreme RR 2 GTX. Ces

chaussures offrent une bonne respirabilité et isolation grâce à une membrane en Gore-Tex et néoprène.

Si votre budget ne vous permet pas d'acquérir une paire de chaussures, vous pouvez toujours vous rabattre sur les sur-chaussures en néoprène. Ils sont très efficaces également. En général, une fermeture éclair à l'arrière facilite l'enfilage et le déchaussage. Des bandes réfléchissantes permettent également d'augmenter la visibilité.

On en vient aux vêtements pour les extrémités du corps.

Le bandeau sert à protéger la tête et les oreilles du cycliste des intempéries et du froid durant les sorties à vélo. Très pratique et léger, cet équipement se porte seul ou sous le casque. Les marques ont d'ailleurs pensé à ajouter des éléments de sécurité pour une bonne visibilité.

Dans la même famille, il y a le sous-casque. Assurez-vous que la couche supérieure est respirante et isolante car les échanges y sont nombreux.



Le bonnet renforce le confort du cycliste par temps de grand froid. Des marques comme Dexshell ont développé des bonnets haute visibilité pour augmenter la signalisation du cycliste. Le bonnet Beanie Solo Dexshell, quant à lui, jaune fluo et visible de loin, est entièrement étanche. Idéal aussi les jours de pluie.



La cagoule englobe complètement la tête, ne laissant dépasser que les yeux ou le visage selon les modèles pour une protection quasi-complète contre le froid.



Le tour de cou est un accessoire bien pratique pour se protéger du vent en plein hiver. HAD a développé un tour de cou (le SMOG) qui tient chaud et équipé d'un filtre anti-pollution et pollen permettant au cycliste de rouler en toute sécurité sans respirer des agents polluants ou allergènes.

Une autre extrémité rudement soumise aux conditions difficiles est les mains.

Pour se protéger du froid et prévenir un accident, des gants d'hiver avec des éléments réfléchissants ou coloris jaune fluo sont particulièrement utiles. Côté sécurité, ces gants sont très pratiques puisqu'ils possèdent en général des surfaces antidérapantes en silicone sur la paume améliorant la prise en main du guidon. Ils sont également parfois munis de doigts tactiles permettant de se servir d'un téléphone portable facilement.

La marque Dexshell a créée des gants vélo et résistants à l'eau et au froid. Intégrant une membrane brevetée, imperméable et respirante, appelée Porelle®, ils sont pratiques aussi bien par temps de pluie qu'en cas de froid. Le modèle Touchfit, jaune fluo, protège jusqu'à une température de 5°C. Les modèles Thermfit Neo assurent quant à eux une protection pour une température maximale de -3°C. A noter que les gants Dexshell sont équipés d'une surface anti-dérapante sur la paume.



On revient aux pieds avec les chaussettes.

Dexshell a également développé des chaussettes à la fois étanches et respirantes permettant au cycliste d'être prêt à circuler à vélo par tout temps. Ces chaussettes sont composées de 3 couches :

- une couche extérieure à base de nylon, d'élasthanne et de matière élastique
- une membrane étanche Porelle® brevetée par Dexshell
- une couche intérieure : le modèle Ultrabiking se compose de coton et de nylon tandis que le modèle Hytherm Pro est en laine mérinos et nylon et protège du froid jusqu'à 3°C.



CASQUE **EKOI**
KOÏNA



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

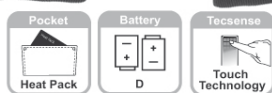


PLUS X AWARD 2018



 SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM



Enfin, si malgré ces nombreuses couches techniques vous avez toujours besoin d'un surplus de chaleur, il existe des accessoires chauffants.

Spécialisée dans les vêtements chauffants pour cycliste, la marque Warmawear propose différents accessoires pour permettre aux sportifs, dont le triathlète, de pratiquer leurs activités par faibles températures. Leur gamme passe par une chaufferette réutilisable, des gants chauffants fonctionnant à pile, des gilets chauffants, des chaussettes hautes ainsi que des semelles chauffantes.

Warmawear



Warmawear



Warmawear



On vient de décrire une marque de chez nos amis anglais, retour dans l'hexagone oblige, on vous présente les gants vélo chauffants RACER, conçus en France, sont équipés d'un système chauffant intégré : le iR-WARM® diffuse une chaleur douce sur toute la paume de la main et jusqu'au bout des doigts. Ce circuit chauffant est alimenté par une batterie lithium-ion puissante rechargeable. La température est réglable via un bouton présent sur le gant. 3 modes (fort, moyen et faible) sont disponibles et permettent d'adapter la chaleur aux besoins du cycliste. Selon le mode choisi, l'autonomie des gants varie entre 3 et 6 heures. Ils sont également étanches et munis de doigts tactiles pour l'utilisation facile d'un smartphone.

Les chaufferettes Thermopad sont une alternative qui ne nécessite pas de pile ou de chargement via un câble USB.

La réaction chimique engendrée par la torsion d'un disque en métal dans une solution salée produit la chaleur de 15 minutes à 6h selon la taille de la chaufferette.



GLORIA
Thalasso & Hotels



CHALLENGE **MOGÁN GRAN CANARIA** *we are triathlon!*



Middle // Olympic // Relay

April 27th

2019


Gran Canaria
Patronato de Turismo


Cabildo de
Gran Canaria


Gran Canaria
Isla Europea del Deporte


Ayuntamiento
de Mogán


mogán
...cdido paraíso


Islas
Canarias
LATITUD DE VIDA


FECANTRI
FEDERACIÓN CANARIA DE TRIATLÓN

www.challengegrancanaria.com



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE



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

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!



La solution clé en main made in Bioracer

La marque belge qui mise sur la technicité a conçu son kit TEMPEST pour toutes les saisons. Conçu pour des températures comprises entre 5 et 18 degrés, le maillot et le cuissard sont fabriqués dans un tissu hydrofuge qui résiste également au vent. Une doublure douce, thermique et brossée vous garde au chaud, mais le tissu respirant vous évite la surchauffe !

C'est un véritable ensemble de vêtements 3 saisons.

En hiver, vous pourrez les utiliser les accessoires : jambières et manchettes ainsi que les gants néoprène en cas de grand froid.

Tempest est un kit toutes saisons. Cela signifie qu'il est conçu pour être porté dans une grande variété de circonstances. Il est fabriqué à partir des meilleurs tissus hydrofuges disponibles.

On a vu en détail les vêtements à porter en hiver selon les conditions météo. Il est temps de s'intéresser aux réflexes à adopter.

Les journées sont plus courtes en hiver. Il est donc recommandé de toujours bien s'assurer de voir et d'être vu pour se garantir un maximum de sécurité. Pour être



bien vu, portez alors un gilet de sécurité ou bien des vêtements réfléchissants ou fluo. Sur le vélo, installez des feux puissants. Privilégiez des éclairages clignotants à l'arrière pour bien être visible des automobilistes par tout temps. Par ailleurs, il existe divers accessoires permettant de renforcer sa signalisation à vélo et de façon originale : casque vélo lumineux, catadioptré de rayons réfléchissants, spray réfléchissant...



En hiver plus que durant n'importe quelle autre saison, il est judicieux de maintenir en parfait état de marche votre monture.

Il s'agit de vérifier l'état des patins de frein et des câbles de frein et l'usure de la chaîne ainsi que son état.

Pour les pneus, il est conseillé de remplacer votre pneu haute performance pour un pneu offrant un maximum de grip. On peut aussi améliorer l'adhérence en réduisant significativement la pression de gonflage.

Finalement, c'est la conduite qu'il faut adapter aux aléas climatiques. Si les températures ont été négatives durant la nuit, il est fort à parier que des plaques de glace peuvent se former et perdurer de longues heures si ces zones ne sont que peu exposées au soleil.

Ralentissez et rester en un seul morceau... Mieux vaut prévenir que guérir.

Si vous vous équiper intelligent, l'hiver sera chaud !



B³F
be:Comfortable

1

TIGE DE SELLE B3F

La compagnie coréenne Vazalab a développé une tige de selle s'efforçant de suivre le mouvement de pédalage naturel du cycliste. Contrairement à une tige de selle rigide, la B3F est constituée d'une pièce en plastique élastique appelé « Formega » en sous sein. Ce constituant permet des mouvements en 3D qui permettent :

- de réduire les frottements entre la selle et le corps humain,
- de créer un pédalage « bondissant » qui augmenterait la puissance et diminuerait la fatigue musculaire,
- de prévenir l'abrasion des vêtements au niveau de la selle,
- d'améliorer la sécurité en réduisant l'angle d'inclinaison dans les virages,
- de maintenir une position correcte.

La tige de selle est proposée en alu CNC ou carbone et des vis en titane Grade 5 (bien plus résistant que l'acier!).

Dimension : 27,2 par 350mm.

Prix : N/A

www.eng.b3f.kr



2

DISC ROTOR DE MORTOP

La compagnie taiwanese Mortop vient tout simplement de révéler au salon de Taipei des rotors pour frein à disque à base de carbone et de graphène à 42 grammes pour un diamètre de 160mm. Ils sont noirs et pleins à l'inverse de ceux des grandes marques qui sont de couleurs chrome du fait de la construction en acier. L'intérêt est quadruple : esthétique, sécurité (car le carbone associé au graphène dissipe la chaleur 10 à 30% plus efficacement que les rotors standards), légèreté (42g contre 120 pour un Dura Ace...) et rigidité.

Prix : N/A

www.mortopbike.com



FOSS

3

ZERO DRAG DE FOSS

Foss Worldwide est basée à Taiwan et vient de sortir le 1er moyeu de roue silencieux. Leur but était de réduire les frictions. Du fait d'un système magnétique, la denture du corps de roue libre se dégage du mécanisme laissant les roulements tourner sur eux-mêmes librement.



DIGIRIT

4

DIGIRIT PLATEAUX EN CARBONE

Digirit est une compagnie qui s'est spécialisée dans les accessoires en carbone. Leur plateaux en carbone monopièce sont renforcés et sont plus rigides que n'importe quel plateau en alu ou acier.

Prix : A partir de US\$200

www.digirit.com

“

Ce mois-ci, la rédac de Trimax-mag vous présente les toutes dernières trouvailles du salon de Taipei, le plus gros salon du deux roues en Asie.



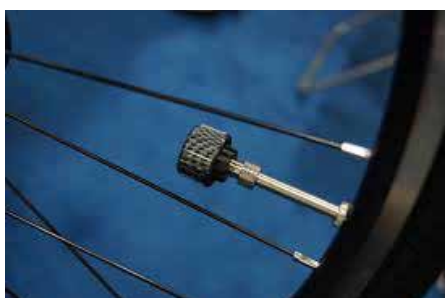
5

TUBIBOOSTER DE TOPEAK

Si vous roulez en tubeless et que vous rencontrez des problèmes à gonfler correctement vos pneus au montage, Topeak vient de dévoiler leur Tubibooster qui est une bouteille qui se branche sur une pompe. En pompant, vous mettez la bouteille sous pression (140psi). Il suffit ensuite de connecter la bouteille sur la valve tubeless et de relâcher la pression. L'embout de gonflage se démonte et peut être utilisé avec vos cartouches CO2 durant vos sorties.

Prix : N/A

www.topeak.com



AROFLY

6

CAPTEUR DE PUISSANCE AROFLY

Arofly est un capteur de puissance basé dans une valve de chambre à air...

Ce capteur ne mesure donc pas la puissance mais l'estime via un algorithme basé sur la cadence, la vitesse, la pression instantanée dans la chambre à air.

L'intérêt est que le capteur est léger, petit et peut se changer d'un vélo à un autre facilement. Qui plus est, son prix est aussi très petit...

Prix : US\$280

www.aroflybike.com



7

CASSETTE RECON

Recon est connue dans le monde du deux roues pour ses cassettes ultra légères. Au dernier salon de Taipei, Recon vient de présenter ses cassettes de couleur or !

Une cassette 11-23 ne pèse que 150 grammes.

Nul doute qu'une cassette de couleur or s'associera harmonieusement avec votre chaîne de couleur or...

Prix : US\$230

www.recon-harry.com.tw



LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

VREDESTEIN



PAR SIMON BILLEAU PHOTO SIMON BILLEAU



Vredestein n'est pas forcément la marque qui vous vient à l'esprit quand vous allez faire du shopping pour le triathlon à propos de pneus. Et pourtant, la marque néerlandaise a de nombreux atouts à faire valoir.

Outre le fait que Vredestein vend 7 millions de pneus par an en Europe et aux USA, vous n'aurez qu'à regarder les premières classiques cyclistes de la saison pour admirer nos Frenchies de l'équipe de Vincent Lavenu, Ag2R la Mondiale utiliser les pneus Vredestein.

Romain Bardet utilisera également leurs boyaux pour tenter de gagner le Tour de France. Pour un sport où la différence physiologique entre les coureurs jouant le général d'un grand tour est presque inexistante, le choix des sponsors est crucial. Aucune équipe pro ne courrait avec une marque aux performances moindres.

Par ailleurs, Vredestein a accentué son ancrage dans le segment route et démontre son savoir-faire avec l'arrivée de 3 nouveaux pneus (Fortezza Duralite, Fortezza Tubeless Ready, Fortezza Senso Tri). C'est ce dernier que nous avons testé.

Durant la description du boyau Vredestein Fortezza Senso Tri, on s'efforcera d'expliquer les notions principales d'un pneu de vélo pour en comprendre les intérêts. Puis, on vous fera part de notre test grandeur nature et de nos recommandations.

Qu'est-ce qu'un pneu de vélo ?

Un pneu de vélo peut être un pneu tubeless, un pneu associé à une chambre à air ou un boyau.

Un pneu de vélo comprend trois éléments de base : la carcasse, la tringle (quand il s'agit d'un pneu...), la bande de roulement en caoutchouc et une chambre à air (dans le cas d'un boyau).

Dans le cas du boyau Vredestein Fortezza Senso Tri, la chambre à air est une chambre butyl. Le désavantage en comparaison d'une chambre latex est son poids qui affecte la résistance de roulement. En revanche, la chambre butyl est plus étanche à l'air et plus résistante aux crevaisons.





Le fait qu'il y ait moins de déperdition de pression chez le Vredestein Senso Tri en fait un boyau orienté pour les courses longues distances.

En outre, presque tous les pneus du marché sont équipés d'une bande de protection contre les crevaisons.

Chez Vredestein, la résistance aux crevaisons est assurée à l'aide d'une couche en poly-coton.

Un boyau est dépourvu d'une tringle. Il faut donc coller le boyau sur la jante pour en assurer une assise parfaite sur la jante. J'apporte la plus grande importance à cette étape. Il en va de votre sécurité. Un collage approximatif peut s'avérer dangereux. Je vous recommande à ce titre d'apposer 3 couches de colle à boyau en laissant sécher chaque couche entre chaque application. J'applique également une bande autocollante de la marque Effetto Mariposa sur la jante afin d'optimiser l'adhérence du boyau sur celle-ci. L'intérêt de la bande autocollante est multiple : d'une part, c'est une opération plus rapide, d'autre part, la bande est facilement nettoyable.

La carcasse est le «cadre» du pneu.

La matière textile est revêtue de caoutchouc des deux côtés. La carcasse fournit la stabilité nécessaire au pneu. La carcasse du Vredestein Fortezza Senso Tri est en coton et est fabriquée à la main.

La carcasse du Vredestein est également combinée au composant AWS (All Weather Silica) qui améliore la résistance aux crevaisons.

Selon les exigences de qualité du pneu, les matériaux de la carcasse sont tissés en différentes densités.

Plus la densité est élevée, plus le pneu sera rapide. Il y a quelques années, le Fortezza était connu pour être un pneu sûr mais moyen en terme de résistance aux roulements.

Un site l'avait testé avec une résistance au roulement à 18 watts :

<https://www.bicyclerollingresistance.com/road-bike-reviews/vredestein-fortezza-senso-all-weather-2015>

Dans le cas du Fortezza Senso Tri, le TPI (threads per inch) ou nombre de fils par pouce (2,54cm) est passé de 120 sur un boyau équivalent en 2015 à 290 pour ce dernier-né.

Par ailleurs, la pression maximale de gonflage recommandée en 2015 était de 130PSI alors qu'elle est de 175PSI aujourd'hui, ce qui est un atout pour réduire encore la résistance au roulement.

Je fais donc le pari que les prochains tests montreront une amélioration significative.



De mon test de terrain, j'avais équipé deux paires de Dt Swiss ARC Dicut 1100 (66mm à l'avant et lenticulaire à l'arrière) avec un Continental GP4000s et un Vredestein Fortezza Senso Tri sur la lenticulaire sur un parcours en aller-retour de 10kms. La roue avant était équipée d'un pneu identique d'un autre équipementier. J'avais gonflé les pneus et boyaux à la même pression et j'avais effectué les deux chronos à la même puissance (240 watts) et dans la même position aérodynamique.

La différence temporelle était de 3" à la faveur du Continental.

La différence réside en partie par le poids du Fortezza 320g, versus 270g pour le Conti.

Outre le résultat brut, d'autres notions me sont venues à l'esprit durant le test.

Du fait que la route sur laquelle j'effectuais le test était rugueuse, j'avais noté un meilleur confort avec les Vredestein.

Enfin, pour avoir roulé de nombreux kilomètres avec le Vredestein, j'avais remarqué un excellent grip dans les virages ce qui permet d'améliorer le temps passé à vitesse élevée (freinage plus tardif, passage plus rapide et relance anticipée...).

De mon test, j'en ressors avec des recommandations pour la communauté triathlétique qui voudrait essayer quelque chose de différent.

Les boyaux Vredestein Fortezza Senso Tri All Weather sont idéaux pour des roues à jantes hautes du fait d'une valve démontable. Il est donc aidé d'y installer une extension. Par ailleurs, du fait d'un grip de qualité, je réserverais ce boyau spécialement

sur la roue avant pour les courses de début de saison ou les courses où la météo est incertaine ou pluvieuse.

Enfin, si vous êtes sensible au sujet de la cause environnementale, Apollo Vredestein participe au projet axé sur le développement de la chaîne de production de caoutchouc naturel et d'inuline provenant du pissenlit russe.

Vredestein anticipe donc la pénurie à venir de caoutchouc naturel.

C'est en innovant que les marques s'arment pour le futur.

En France, Vredestein est distribué par les sociétés CPA, Cycleurope et Valdenaire.

Le prix public constaté est de 79,95€.



OCEAN LAVA

BELGIUM 



7th Edition

ROBERTVILLE

22.06.2019

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

REGISTER NOW
BELMAN.BE



POURQUOI PRIVILÉGIER UN CAPTEUR PÉDALE ?

La raison est évidente, la pédale est sûrement l'élément que vous pouvez le plus facilement transférer d'un vélo à l'autre.

J'entends déjà ceux qui me disent que transférer leur pédalier d'un vélo à l'autre ne leur prend que quelques minutes ... mais en pratique peu sont ceux qui veulent s'y astreindre.

De plus, et d'expérience personnelle, il s'avère qu'il faut anticiper la chose et s'assurer que tous vos vélos disposent du même standard de boîtier de pédalier.

Dans mon cas personnel, j'ai 4 vélos à la maison pour 3 standards de boîtier de pédalier ... donc pas si simple qu'il n'y paraît !

Pour les pédales, aucun souci de standard, on dévisse sur l'un pour revisser sur l'autre.

Le capteur à la roue peut offrir éga-



lement cette flexibilité de transfert ... avec seule limite que vous devrez utiliser la même roue en compétition et à l'entraînement.

Il semble donc que pour ceux voulant facilement utiliser un capteur sur leur vélo route et leur vélo de triathlon sans se ruiner, alors le capteur de puissance à la pédale est une des meilleures alternatives.



TRIMAX A TESTÉ

L' ASSIOMA DUO



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS DR



Second volet de notre test capteur de puissance, ce mois-ci c'est avec un concept différent que nous continuons notre petit tour d'horizon des différentes options qui s'offrent à vous pour franchir le pas.

Le capteur de puissance à la pédale n'est pas nouveau puisque déjà proposé par différentes marques avec plus ou moins de succès. Cela-dit, l'Assioma DUO que nous testons ce mois-ci semble enfin offrir un compromis qualité/prix qui en fait une solution compétitive.



FICHE TECHNIQUE

L'Assioma DUO est le capteur de pédale le plus léger du marché avec moins de 300gr pour l'ensemble !

« DUO » la prise de mesure se fait sur les deux pédales, il est donc

aussi possible d'opter pour une version moins chère ne prenant la mesure que sur une pédale.

Le stack (hauteur entre l'axe de la pédale et la chaussure) est de 10.5mm seulement, soit le plus bas du marché pour un capteur pédale.

Le concept de l'Assioma est de proposer un corps de pédale dépourvu de tout élément électronique. L'avantage principal de cette conception est qu'il vous sera aisé de remplacer uniquement le corps de pédale en cas de chute. Ce dernier est en effet disponible en pièce détachée au prix d'environ 60 euros. Un point très positif pour capteur pédale.

Favero Electronics a eu la bonne idée de proposer un capteur rechargeable (d'une autonomie de 50 à 60 heures) afin d'éliminer les soucis d'étanchéité liés au compartiment pile. La recharge se fait très aisément grâce à une connectique ingénieuse et fiable.



Le capteur est intégré dans une résine autour de l'axe, sans aucun joint, ce qui permet à l'Assioma de prévenir tout risque d'entrée d'humidité et de poussières et de diminuer les vibrations. Cette spécificité en fait un produit robuste et fait pour durer.



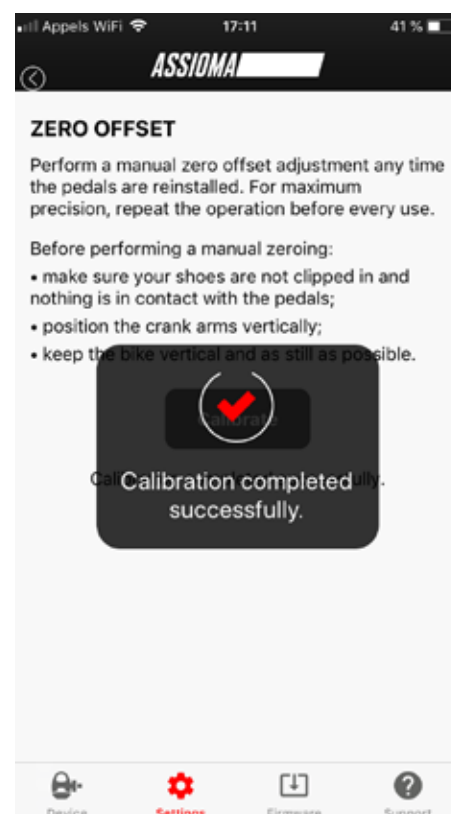
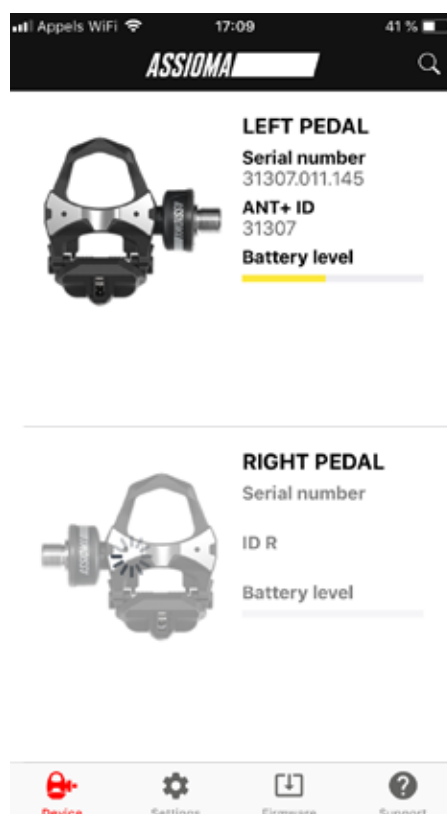
A L'USAGE :

Simplicité. Voilà sûrement le qualificatif résumant au mieux notre test.

De l'installation à l'activation en passant par la récupération des données, tout se met en place très facilement et rapidement.

L'installation vous prendra au plus 5' avec la clé Allen adéquate dans la mesure où la mise en place n'est en rien différente au remplacement d'une pédale standard.

Il vous faudra ensuite installer l'application Assioma afin de finaliser le paramétrage (longueur de manivelles, étalonnage) et activer les pédales.



A savoir qu'au travers de cette même application, il est possible à l'équipe de chez Favero de faire un diagnostic de vos pédales à distance en cas de problème afin d'y remédier rapidement.

Les pédales en elles-mêmes sont compatibles au standard look KEO et dispose d'un réglage lui aussi simple mais efficace pour régler la dureté d'enclenchement et déclenchement.

Vous l'aurez donc compris ... les adeptes de Speedplay et autres systèmes devront donc se convertir ! Pour les vieux grincheux comme moi, utilisateur de Speedplay depuis 20 ans cela n'est pas une mince affaire. Ce point peut représenter un frein mais on comprend aisément la raison économique de ce choix par Favero Electronics.

Pour le reste, rien de particulier, un étalonnage n'est pas nécessaire pour chaque sortie. Vous oublierez simplement que vos pédales vous servent également de capteur de puissance.

Nous aurons utilisé les Assioma sur 4 mois, en conditions plutôt hivernales. Les pédales n'auront souffert d'aucun problème de fiabilité.

Le système de charge est très ingénieux et pratique, preuve que le produit est le résultat d'une réflexion aboutie.

Comme déjà mentionné dans le précédent numéro, on pourrait essayer de vous démontrer par A+B que ce capteur est plus ou moins 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, l'Assioma le fait parfaitement !

Pour les plus pointilleux d'entre vous, une rapide recherche sur le Web vous permettra de vérifier que l'Assioma DUO n'usurpe pas les standards de précision annoncé (+ ou - 1%) et montre des valeurs comparables à la référence du marché (SRM pour ne pas la nommer).

Nos différents tests sur 20 et 30 minutes ont donné des valeurs cohérentes en comparaison à d'autres capteurs.

L'Assioma DUO intègre donc, notre shortlist des indispensables pour le Triathlète LD ou CD, moins tape à l'œil qu'une belle paire de roues mais au combien d'avantage !



POUR QUI ?

Pour le triathlète à la recherche d'un capteur de puissance qui passera l'hiver sur son vélo route avant de basculer sur le vélo chrono pour les beaux jours !

L'Assioma DUO dispose de nombreux atouts : simplicité à l'usage, précision, valeurs droite/gauche et un prix compétitif.

Les prix annoncés sont de 695 € en version DUO (mesures sur les 2 pédales) ou 445 € en version UNO.

Nous vous conseillons cependant de privilégier la version DUO, plus précise.

Si vous cherchez un capteur de puissance pédale, l'Assioma nous semble le meilleur compromis. Bien moins cher qu'une Look-SRM, disposant d'une meilleure fiabilité qu'une Powertap P1, l'Assioma DUO semble se placer comme la meilleure (et unique ?) candidate.

L'Assioma DUO vient ici offrir ce qu'aucune marque n'avait réussi jusqu'à présent : mettre sur le marché un capteur pédale abouti à un prix raisonnable. On ne vous cache pas que c'est une très bonne surprise !

Reste qu'à ce prix, l'Assioma DUO n'est toutefois pas ce qui se fait de moins cher sur le marché en capteur de puissance. Si vous ne disposez que d'un vélo, vous pourrez alors aussi considérer dans votre choix un capteur de puissance au pédalier pour 100 à 200 euros de moins.

LA CONCURRENCE EN CAPTEUR PÉDALE ?

En capteur pédale, vous avez les LOOK-SRM mais pour lesquelles il vous faudra déboursier le double mais pour lesquelles vous disposez de tout le savoir-faire SRM.

Sinon il existe les Powertap P1 qui nous semblent moins intéressantes (plus lourdes et utilisant des piles) pour un prix légèrement supérieur à l'Assioma DUO.

Enfin pour les Garmin Vector 3, c'est environ 1000 euros qu'il vous en coûtera.

La conclusion est sans appel, nous ne voyons pas de meilleur choix en capteur pédale.

ON A AIMÉ

Tout ou presque : la précision, la simplicité d'utilisation, la fiabilité ... et enfin un capteur pédale aboutit à un prix compétitif !
100% Made in Italy



ON A PAS AIMÉ

Vous devrez obligatoirement utiliser des cales type LOOK



ERRATUM

Nous vous avons présenté le mois dernier le test du capteur de puissance Powerbox FSA pour lequel nous déplorions la nécessité d'une mise à jour payante afin de bénéficier de toutes les fonctionnalités du capteur.

Il est bon de noter que nous avons été entendu dans la mesure où pour 2019 le tir est corrigé et ces fonctionnalités seront disponibles d'origine avec la version carbone du Powerbox FSA.

Merci FSA !





29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :
familles, clubs

> Triathlons

XXL / L / S / XS / Jeunes

> Duathlon L

> Swim Bike L



Nouveauté 2019
SWIM BIKE

1,9 / 90 km



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



TEST MATOS

Cinelli XCR



TRIMAX A TESTÉ

CINELLI XCR



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS DR



Une fois n'est pas coutume, c'est un vélo route atypique que nous avons à vous proposer en test : le Cinelli XCR. Atypique car c'est un vélo acier, mais aussi car Cinelli c'est un pan d'histoire du cyclisme. Aussi, profitons de ce test pour commencer par un retour rapide sur cette marque, Cinelli, que les plus jeunes d'entre vous ne connaissent peut-être pas ou peu.



Cino Cinelli, c'est avant tout un ancien coureur professionnel aux victoires multiples dans les années 40 qui aura su se reconvertir avec brio en fournissant en accessoires (cintre, potence, pédale et selle) les plus grandes marques de vélo.

On lui doit notamment la première pédale automatique, la M71, en 1970 soit presque 10 ans avant la première pédale Look. Pour être complètement honnête celle-ci n'était alors pas complètement au point puisque surnommée « Death pedal » dans le peloton pro et expliquant pourquoi il aura fallu attendre Look pour que la pédale automatique se démocratise.

Aussi, s'il y a quelques triathlètes de la fin des années 90 parmi vous, alors vous avez peut-être eu l'occasion d'utiliser un Spinaci ! Véritable pièce de collection, il était alors adopté par une bonne partie du peloton avant d'être banni par l'UCI. Plus récemment Cinelli, c'est aussi le premier ensemble potence-cintre monocoque avec son modèle RAM. Mais pour en revenir au sujet qui nous intéresse aujourd'hui, Cinelli a aussi inauguré dans les années 80 la soudure TIG pour la fabrication des cadres acier. Même si les alliages ont évolué depuis, cette technique de soudure reste elle d'actualité pour la réalisation de tous les cadres acier haut de gamme.

La marque Cinelli a également eu cette chance de bénéficier d'une étroite collaboration avec le fabricant de tube Columbus depuis près d'un demi-siècle maintenant. Elle bénéficie donc des toutes dernières innovations dès qu'il s'agit de mettre au point un cadre acier haut de gamme.

Cinelli c'est aussi un retour à la compétition sur route en 2019. La marque est de retour dans le peloton avec l'équipe continentale italienne COLPACK. A cette occasion, les coureurs professionnels seront équipés avec le cadre carbone Superstar ainsi que le cintre Cinelli RAM3.

“ La marque est de retour dans le peloton avec l'équipe continentale italienne COLPACK. ”



MAIS REVENONS À NOTRE TEST DU JOUR :

C'est en 2007, que COLUMBUS présenta sa série de tubes Acier Inox baptisée XCR. On peut considérer que cette série est l'avancée technologique la plus importante de ces 25 dernières années, réalisée sur les séries acier. La XCR de COLUMBUS est en effet la première série en acier inoxydable étirée à froid, sans soudure.

Le tube est étiré entre 12 et 15 fois dans le but d'acquies un rapport rigidité inégalable par rapport au titane ou à l'aluminium. Ces opérations permettent d'obtenir une épaisseur finale de 0,35-0,4mm.

Aujourd'hui, le cadre CINELLI XCR est un condensé d'innovation doté d'une géométrie classique dans la pure tradition italienne.

- Poids du cadre inférieur à 1.5kg en taille moyenne,
- Douille de direction oversize associée à une fourche monocoque carbone Columbus Futura,
- Pattes arrières design exclusif Cinelli,
- Plaque de douille de direction titane logo Cinelli,
- Finition : Miroir rouge matador ou Magic mirror made in Italy,
- Disponible en 5 tailles ou sur mesure,
- Prix : 3790 € (cadre et fourche)

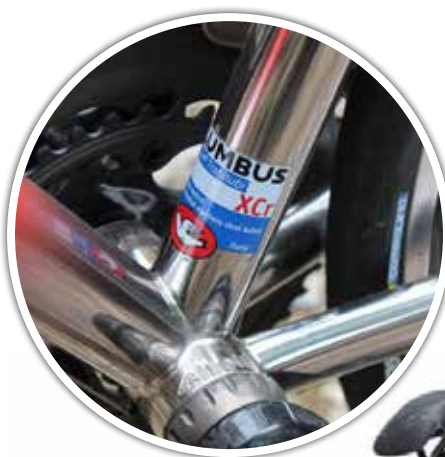
Notre vélo de test, 100% Italien ... ou presque !

Notre modèle de test nous a été livré dans la version « Red matador ».

Le XCR est disponible en deux coloris, ce Red Matador ou un Magic Mirror, largement chromé avec des touches de noir.

Le vélo complet, en taille M, pèse 7.9kg et est disponible en 5 tailles (45, 48, 50, 53 et 56) ou sur mesure (à la demande).

Qui dit cadre Italien ... dit transmission Italienne ! On dispose donc ici d'une transmission Campagnolo Record 11 vitesses. Rien à ajouter, la référence ! Cintre, potence et tige de selle sont issus de la série NEOS de chez Cinelli. Le tout complète parfaitement l'ensemble en proposant un montage cohérent. Le cintre est en carbone et adopte une forme très ergonomique autant sur la partie haute que basse. Chacun y verra ses préférences, mais





SUR LA ROUTE :

à nouveau il est tout à fait cohérent de privilégier le confort pour le montage d'un cadre acier.

Les roues, des Campagnolo Bullet Ultra, offre un profil de 50mm. Leur fabrication s'appuie sur une jante alu alliée à un carénage carbone, offrant ainsi une très efficace et sécurisante surface de freinage mais également un léger embonpoint. J'y aurais préféré une paire de roue à profil bas type Shamal, plus dans l'esprit du cadre à mon avis.

Enfin et seule réelle faute de goût à mon avis, le vélo nous a été livré avec des pneus Michelin Power Compétition de 25mm de section On loupe donc de peu le 100% Italien ! Dernière note sur la finition de l'ensemble qui est très réussie, du serrage de tige de selle aux logos sur les pattes, le soin apporté positionne ce vélo au-dessus d'une réalisation de grande série !



Première impression ... ça file et c'est rigide !

On a vraiment pris du plaisir à rouler sur ce Cinelli XCR en fin de saison, moment idéal pour des sorties dans l'arrière-pays sur des routes aux revêtements inégaux.

L'XCR vous surprendra par sa rigidité ... pour les plus vieux il vous faudra oublier ce que vous aviez considéré comme acquis avec l'acier. L'XCR se prête facilement aux montées en danseuse et passages en force et saura batailler sans rougir avec ses adversaires en carbone.



En descente, l'XCR est précis et ne souffre d'aucun flottement. De plus, le cintre NEO s'avère très confortable une fois les mains placées en bas du guidon.

Seul petit bémol, les longs bouts droit ou l'XCR se montre moins à l'aise. L'XCR sera votre parfait compagnon pour des sorties longues, en terrain vallonné à montagneux et à toutes allures.

Il sera difficile d'en faire un vélo à tout faire pour votre saison de Triathlon, à moins que vous ne visiez l'Embrunman ou l'Altriman.

Par contre, il sera parfait pour passer l'hiver ou vous redonner l'envie de rouler une fois l'automne arrivé. C'est un vélo avec lequel rouler rime avec plaisir de partager.

Au final cela n'en fait certainement pas un candidat pour votre prochain Ironman ... mais cela reste sûrement le parfait coup de cœur pour votre prochain vélo route.

Dans tous les cas, vous ne passerez plus inaperçu !

Infos: Seul son prix, 3790 euros le kit cadre, pourra vous faire réfléchir

... mais c'est le prix de la qualité, de l'histoire et aussi une occasion de vous offrir quelque part une petite œuvre d'art !

www.cinelli.it

Pour conclure et pour rappeler si besoin que Cinelli, ce n'est pas qu'une simple production de composants, cadres et vélos, la firme milanaise propose le CINELLI ART PROGRAM.

Il s'agit de toute une gamme de produits dérivés, sans cesse en renouvellement, où la marque exprime une créativité débordante et un côté artistique vintage ou contemporain.

Elle s'appuie sur de jeunes artistes contemporains, venus de toute la planète, à la pointe de leur art.

Ils expriment leur amour du vélo, leur talent, et leur attachement à la marque CINELLI à travers des casquettes, tee shirts, sweet shirts, chaussettes, guidolines, et composants de vélo à la déco unique !

Tous ces articles sont disponibles auprès des meilleurs revendeurs ou sur wingedstore.com.





TRI-ACADEMY

STAGES TRIATHLON, CARQUEIRANNE-VAR

www.tri-academy.coach



triacademycoaching



triacademycoaching

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 coaches 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 coaches 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

Tél : 06 07 36 40 03

vacanCiel

cannondale

SIS
SCIENCE IN SPORT

SHIMANO

bikefitting.com

LAZER

PISCINE OSBORNE
BY ENDLESS POOLS

ORCA

TEST MATOS

*Lacets
Unchain*



TRIMAX VOUS
PARLE DES
LACETS UNCHAIN



PAR SANDRA FANTINI PHOTOS DR



Made in France, c'est avec plaisir que nous vous présentons les lacets Unchain. Avec les lacets Unchain, c'est la promesse de faire vos lacets une seule fois jusqu'au prochain changement de vos « runnings »!



Avec Unchain, un seul laçage pour un réglage durable ! Simple et pratique, il n'a jamais été aussi facile et rapide d'enfiler ses running et de partir courir.



CARACTÉRISTIQUES **TECHNIQUES :**

Memory Lace

Grâce à la composition du Memory Lace, Unchain Lacing System™ suit les mouvements du pied pendant l'effort, éliminant ainsi la compression. Fini le serrage douloureux. Découvrez le confort du réglage « sur-mesure ». Trouvez le bon ajustement entre les œilletons en suivant la forme du pied, sans serrer, en fonction de vos sensations.

“ Avec les lacets Unchain, c'est la promesse de faire vos lacets une seule fois jusqu'au prochain changement de vos « runnings »!



Center Pod

Le Center Pod permet de centrer en un clin d'œil le Memory Lace lors de l'installation.



BlocKnot

Conçu avec une courbure pour ne pas exercer de pression sur le coup de pied, le BlocKnot supprime le nœud et sécurise le réglage, sans avoir à refaire son laçage.



Le système de laçage Unchain est universel et conçu pour toutes les chaussures de sport. Fabriqué en France, ce système de laçage convient à tous et est garanti 3 ans ou 3 000 kilomètres.

Peu importe les conditions (pluie, neige, soleil, boue, etc...), il résiste à toutes les épreuves et gardent ses caractéristiques intactes.

À l'usage nous avons été convaincus par ce nouveau système! Il vous en coûtera environ 10-15 minutes pour bien les mettre en place la première fois, et ensuite ils ne bougeront plus! Effectivement nous avons pu le constater pendant nos deux mois de test!!!

L'Unchain assure un parfait maintien du pied sans pour autant le compresser même lors des longs footings. Il nous faudra tout de même attendre cet été, pour revalider ce point en conditions plus chaudes.

L'Unchain permet un enfilage rapide « des runnings », ce qui est très utile pour la pratique du Triathlon! Il faudra tout de même s'habituer à l'élasticité de ce lacet mais une fois le coup de main pris ce sont des secondes précieuses gagnées lors des transitions!

En résumé, ce produit simple mais bien pensé, dont la finition s'avère être d'une très bonne qualité peut devenir le petit plus pour tous les Triathlètes, pour un prix de 20 euros.

A n'en pas douter le fait qu'il soit en plus disponible en 17 couleurs devrait en faire un bestseller sur les Triathlons cette année!

Rendez-vous sur le site de la marque,
www.unchain-spirit.com



A F F R O N T E Z L E M Y T H E



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVELLE
DATE

15 SEPT. 2019



NATATION
2 KM



VÉLO
90 KM



COURSE À PIED
20 KM

5^E ÉDITION | DISTANCE L | Solo | Relais | Kids

ventouxman.com



LES COURSES A VENIR



Rendez-vous de ...

**FEVRIER -
MARS**

02 février 2019

MAYENNE (53) : BIKE AND RUN DE MAYENNE / mastria-53.clubeo.com

MARCQ-EN-BAROEUL (59) : BIKE & RUN DE MARCQ / www.acmarcquois.com

VITTEL (88) : AQUATHLON INDOOR VITTEL / inscriptions-teve.fraquathlon-indoor-vittel-2019

ISSY-LES-MOULINEAUX (92) : ISSY URBAN TRAIL / www.issytriathlon.comiut

03 février 2019

MARIGNANE (13) : BIKE AND RUN DE LA COLLINE À MARIGNANE / eventicom.fr

SÈTE (34) : BIKE & RUN SPEED RACE DU LIDO DE SÈTE 2019 / bikerunlido@free.fr

PONT-À-MOUSSON (54) : BIKE & RUN DE PONT À MOUSSON / tcmussipontain.free.fr

HORGUES (65) : BIKE A tarbes-triathlon.com

STRASBOURG-ET-SCHILL triathlon.cominterclubs-

AVEIZE (69) : BIKE AND LYONNAIS / eventicom.fr

AUTUN (71) : BIKE TRIATHLON / www.ach-triathlon-bike-and-run-l

VITTEL (88) : AQUATH inscriptions-teve.fraquat

09 février 2019

PALaiseau (91) : MEETING RACE / www.uspalaiseau

10 février 2019

GUILHERAND-GRANGES LA SAINT VALENTIN / gg

Calendrier 2019



AND RUN DE TARBES / NARBONNE (11) : RUN AND BIKE DANS LA BURES-SUR-YVETTE (91) :
NARBONNAISE / www.kiwanisnarbonne.comacceuil NOCTIJUNIOR / inscription@noctiraid.fr /
noctiraid.fr

LTIGHEIM (67) : FLOURENS (31) : BIKE AND RUN AVENIR DE MOULE (971) : TRI-SÉRIES-
LON / asptt-strasbourg-de-natation/ FLOURENS / www.chronospheres.fr KARAIB' / caribras@wanadoo.fr

D RUN DES MONTS DU CESTAS (33) : LA CESTADAISE / protiming.fr

17 février 2019

AND RUN D'AUTUN PARIS (75) : PUC'ATHLON / LA TESTE-DE-BUCH (33) : BIKE
etezenautunois.frautun- sebastien@puc.asso.fr AND RUN LATESTÉ DE BUCH
063 2019 / protiming.fr/running/detail/4650

QUEND-PLAGE-LES-PINS (80) : BIKE SARTROUVILLE (78) : CROSS DUATHLON DE
& RUN DE QUEND-PLAGE-LES-PINS / tcm.02059@gmail.com SARTROUVILLE / jeannotcarmier@gmail.com

ATHLON INDOOR VITTEL / LAROCHE-SAINT-CYDROINE (89) : BIKE AND RUN BURES-SUR-YVETTE (91) : NOCTIRAID / noctiraid.
athlon-indoor-vittel-2019 DU MIGENNOIS / www.migennes-triathlon.fr fr

16 février 2019

NG US PALAISEAU SWIM MOULE (971) : TRI-SÉRIES-
triathlon.fr KARAIB' / caribras@wanadoo.fr

S (07) : RUN & BIKE DE BURES-SUR-YVETTE (91) : NOCTIJUNIOR / AJACCIO (AJ) : 3ÈME CROSS-DUATHLON DE
triathlon.wixsite.com inscription@noctiraid.fr SUARTELLO / www.corse-chrono.fr

COURSE A VENIR

24 février 2019

CHARENTILLY (37) : BIKE AND RUN CHARENTILLY / www.rssctriathlon.fr

PORNIC (44) : RUN AND BIKE PORNIC / cotedejadeac.com

BERCK (62) : BERCK BIKE & RUN / berck-opale-sud-triathlon.assoconnect.combilletterie/offre/64912-e-3eme-bike-and-run-berck

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

SAINT-BARTH (971) : TRIATHLON DE SAINT-BARTH / Saintbarthtri@outlook.fr

27 février 2019

LIÉVIN (62) : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / lievin-triathlon.com

28 février 2019

LIÉVIN (62) : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / lievin-triathlon.com

01^{er} mars 2019

LIÉVIN (62) : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / lievin-triathlon.com

02 mars 2019

LIÉVIN (62) : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / lievin-triathlon.com

03 mars 2019

INJOUX-GÉNISSAT (01) : BIKE AND RUN DU RETORD / triathlonbassinbellegardien.com

ANNONAY (07) : AQUATHLON D'ANNONAY / chronospheres.fr

Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN #36

LE MYTHE



15 AOÛT
2019

VILLAGE EXPO
du 12 août (12h00)
au 16 août (12h00)

COURSES
le 15 août
Distances M / XXL

Informations et
inscriptions
www.embrunman.com



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON




Hautes-Alpes
le département

**REGION
SUD**



PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR

aptonia
by
DECATHLON

le dauphiné

3 provence
alpes
côte d'azur



SUPER U
EMBRUN

COURSE A VENIR

SAINT-AMAND-MONTROND (18) : CROSS
DUATHLON DE VIRLAY / trisud18.onlinetri.com

PORNICHET (44) : TRANSBAULE /
fredounont@gmail.com

NOYANT-LA-GRAVOYERE (49) : RUN AND BIKE
DE LA MINE BLEUE / www.espace-competition.comv2/index.php?module=sport&action=agenda

CRENAY (52) : BIKE AND RUN / aurelien.montenot@wanadoo.fr

COSNE-SUR-LOIRE (58) : BIKE & RUN UCS
COSNE TRIATHLON / www.cosne-triathlon.fr

LIÉVIN (62) : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR
FESTIVAL / lievin-triathlon.com

LE PONTET (84) : DUATHLON AVIGNON LE
PONTET / www.nikrome.com

OLONNE-SUR-MER (85) : BIKE AND RUN /
calusteam@aol.com

09 mars 2019

SAINT-ÉTIENNE (42) : AQUATHLON STÉPHANOIS
CHALLENGE MAUD LIEUX / chronometrage.sportcommunication.info/

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

10 mars 2019

MONTLUÇON (03) : R&B MONTLUÇON
TRIATHLON / montlucon-triathlon.fr

PÉRIGUEUX (24) : DUATHLON PÉRIGUEUX /
julien.poulain85@hotmail.fr

BROGNARD (25) : BIKE AND RUN DU PAYS DE
MONTBELIARD TRIATHLON / secretariat@paysdemontbeliard-triathlon.fr

MURET (31) : DUATHLON DE MURET /
tresorier.asmurettriathlon@gmail.com

SAINT-DIZIER (52) :
DIZIER / cosdtriathlon@

TOUL (54) : RUN AND
TriathlonToulTeam.fr

EGUISHEIM (68) : 3ÈME
CHÂTEAUX / www.triath

CRAPONNE (69) : BIKE A
DE CRAPONNE / chron

BOIS-GUILLAUME (76)
JEUNES / www.tropever

LIEUSAIN (77) : 3ÈME
PAR ÉQUIPE / duathlon

BRIGNOLES (83) : DU
D'ARAGON / timingzone

FONTENAY-LE-COMTE
AND RUN DE FC
fontenaylecomte-triath



DUATHLON DE SAINT-
outlook.com

BIKE DE TOUL 2019 /

E BIKE AND RUN DES 3
londecolmar.fr

AND RUN ET DUATHLONS
spheres.fr

: CROSS DUATHLON
nt.com

DUATHLON DE SÉNART
senart@gmail.com

ATHLON DES PRINCES
e.com

(85) : BIKE
ONTENAY-LE-COMTE /
lon.fr

16 mars 2019

HOUDAIN-LEZ-BAVAY (59) : DUATHLON DES
3H / prolivesport

OYE-PLAGE (62) : BIKE & RUN D'OYE-PLAGE /
aurelien.willeman@oye-plage.fr

FORT-MAHON(80): RAIDICAM / raidicamlille.com

GOSIER (971) : DUATHLON DE BEAUMANOIR /
ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

17 mars 2019

AUBAGNE (13): 7ÈME DUATHLON D'AUBAGNE /
aubagnetriathlon@gmail.com

SAINTES (17) : DUATHLON DE SAINTES /
chronom.org

LARNOD (25) : BIKE AND RUN - LARNOD /
www.besancontriathlon.org/

ÉVREUX (27) : CROSS DUATHLON IUT ÉVREUX /
www.espace-competition.com

MARTRES-TOLOSANE (31) : LA MARTRAISE /
aemactionsociale@gmail.com

LIBOURNE (33) : CROSS DUATHLON JE
LIBOURNE / bernard.collet7@wanadoo.fr

LUNEL (34) : DUATHLON DE LUNEL /
waimea.triathlon@gmail.com

SAINT-CYR-SUR-LOIRE (37) : DUATHLON RSSC /
www.clickandrun.net

FONTANIL(38):DUATHLONNATUREDUFONTANIL
(GRENOBLE) / www.fontaniltriathlon.com

HINGES (62) : CROSS DUATHLON DE HINGES -
COURSE POUR UNE VIE / UNION SPORTIVE DE
GONNEHEM-BUSNETTE

BAUDREIX (64) : DUATHLON DU CARNAVAL /
triathlon.latribu64.fr

COURSE A VENIR

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

MEAUX (77) : DUATHLON INTERNATIONAL DE MEAUX «SYLVAINLEMAIRE» / sisiphe77@gmail.com

FORT-MAHON (80) : RAID ICAM / raidicamlille.com

SOISY-SOUS-MONTMORENCY (95) : DUATHLON AVENIR SOISY SOUS MONTMORENCY / www.vm-triathlon.fr

23 mars 2019

MARSEILLE (13) : DUATHLON DE LA FERMIÈRE

FONTAINEBLEAU (77) : AVENTURAID EDHEC / www.raidedhec.com

24 mars 2019

MÂCON (01) : DUATHLON DE MÂCON / julien.delhaye@hotmail.fr

GANNAT (03) : DUATHLON DE GANNAT / www.vichytriathlon.net

TROYES (10) : DUATHLON DE TROYES / www.tgtri10.com

CASTELNAUDARY (11) : DUATHLON DE CASTELNAUDARY / florian.cardon@decathlon.com

VENTABREN (13) : TAR - TRIATHL'AIX RAID / TRIATHL'AIX 04 42 67 52 81

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

LABÈGE (31) : BIKE & RUN DE LABÈGE / bikeandrunlabege.wordpress.com

GUJAN-MESTRAS (33) : 2ÈME DUATHLON DU TEAM GUJAN TRIATHLON / ok-time.fr

LOUPIAN (34) : VETATHLON DE LOUPIAN / www.LTN34.com

BOUGUENAI (44) : DUATHLON DE LA ROCHE BALLUE - BOUGUENAI / www.espace-competition.com

ARGENTRE (53) : DUATHLON D'ARGENTRE / www.kikego.com

CHAMPIONNAT REGIONAL TRIATHLON

PROVENCE ALPES COTE D'AZUR

LONGUE DISTANCE

ORGANISATION
US CAGNES
Triathlon



15 & 16
JUIN
2019



11^{ème} AQUA' PROM
SAMEDI 15 JUIN
JEUNES ET ADULTES



Ville de

CAGNES-SUR-MER

3^{ème} TRIGAMES
DIMANCHE 16 JUIN
IND. & RELAIS M&L

DT SWISS

INSCRIPTION SUR
TRIGAMES.FR



COURSE A VENIR



GRAND-CHAMP (56) : 12ÈME BIKE AND RUN /
loch-nature.fr

SARREGUEMINES (57) : BIKE AND RUN DU
BUCHHOLZ 2019 / sarregueminestri.free.fr

PAU (64) : LA PYRENEA TRIATHLON /
www.pyreneeschrono.fr

VILLEURBANNE (69) :
AQUATHLON DE VILLEURBANNE /
asveltri.org/index.php/aquathlon/

PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS
20E / www.supersprintparis20.com/services

ROISSY-EN-BRIE (77) : DUATHLON DE ROISSY /
bftriathlon.fr

FONTAINEBLEAU (77) : AVENTURAID EDHEC /
www.raidedhec.com

PARTHENAY (79) : BIKE & RUN DE PARTHENAY /
maudebaudrand@gmail.com

SAINT-RAPHAËL (83) : AQUATHLON SAINT
RAPHAËL / club@saintraphael-triathlon.com

BEAUVOIR-SUR-MER (85) : BIKE AND RUN PAYS
DU GOIS / www.mairie-beauvoirsurmer.fr

VERRIÈRES-LE-BUISSON (91) : KID DUATHLON
VERRIÈRES / triathlon.tuvb.org/accueil/index.sls

ÉPINAY-SOUS-SENART (91) : 11ÈME
DUATHLON D'ÉPINAY SOUS SENART /
engagements@envy-epinay.fr

30 mars 2019

LA-ROCHEBEAUCOURT (24) : 25ÈME
DUATHLON DE LA ROCHEBEAUCOURT /
duathlonlarochebeaucourt.cessat.fr

ORANGE (84) : ÈÈME DUATHLON DES
MANDARINES / joachim.passchier@free.fr

PORT-LOUIS- (971) : GWADLOUP TRI 2019 /
ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

31 mars 2019

GRASSE (06) : DUATHLON
triathlondupaysgrassois-grasse/

LUMIO (20) : 1ER B
CULOMBU / www.corse.com

GUINGAMP (22) : 3 DUATHLON
www.klikego.com

LATTES (34) : AQUATHLON
METROPOLE / www.metro.com

SAINT-MARTIN-D'HÈRE
AQUATHLON DE
inscriptions-teve.fraqu.com

SAINT-PAUL-LES-DAX
TRIATHLON JE DU
www.saintpaullesdaxtri.com

SAINT-OUEN (41) : 3ÈME
OUEN / club.quomodo.com



ON DE GRASSE 2019 /
jimdo.com/duathlon-de-

BIKE & RUN DU CLOS
e-chrono.fr

ATHLON DE GUINGAMP /

ILON DE MONTPELLIER
montpelliertriathlon.com

ES (38) :
GRENOBLE /
athlondengrenoble

(40) :
LAC DE CHRISTUS /
athlon.com

ME DUATHLON DE ST
omtriattitude41

ST-OUEN (41) : 3ÈME DUATHLON DE ST OUEN /
club.quomodo.com/triattitude41

MAYENNE (53) : DUATHLON DE MAYENNE /
mastria-53.clubeo.com

PAILLEN COURT (59) : DUATHLON DE
PAILLEN COURT / www.cambratriathlon.fr

TARARE (69) : AQUATHLON DE TARARE /
www.ttt69.fr

LE-CREUSOT (71) : AQUATHLON DE LA
VERRERIE / creusoTRI-triathlon.com

PARIS (75) : TRIATHLON SUPERSPRINT DU 19E /
www.coeurdefond.fr

MONT-SAINT-AIGNAN (76) : 11ÈME AQUATHLON
DE MONT SAINT AIGNAN / MSA TRIATHLON
espace tri

ANDRESY (78) : AQUATHLON AVENIR
D'ANDRESY / ndesfeux@wanadoo.fr

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

ORANGE (84) : DUATHLON DES VIGNOBLES /
eventicom

SAINT-DIE-DES-VOSGES (88) : 10E DUATHLON
DE SAINT DIÉ DES VOSGES / www.sporkrono.fr

DRAVEIL (91) : CROSS DUATHLON DE DRAVEIL /
protiming.fr

RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN
MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°29

**Focus sur
le développement
des qualités**

COUP DE PROJO

Aquaticrunner serie

RENCONTRE

Mélanie et David HAUSS

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Aquaticrunner



LES CHAMPIONNATS DU MONDE MADE IN AQUATICRUNNER

L'Aquaticrunner 2019 sera une nouvelle fois support des « championnats du monde de swimrun en format individuel » et des championnats d'Italie CSEN. En 2018, cette manifestation avait permis de sacrer l'Italien Alberto Casadei chez les hommes devant Francesco Cauz et Adriel Young. A noter également la 4e place du triathlète retraité, ex-champion du monde IM, l'Allemand Faris Al-Sultan. Chez les femmes, c'était un podium 100% italien : Jessica Galleani suivie d'Adelaide Cappellini et Daniela Calvino.

Une épreuve qui avait vu la participation de swimrunners venus de quatre continents devant une foule venue en nombre et disséminée sur tout le parcours afin d'encourager les concurrents sur les 33 km du parcours répartis avec 6,3km de natation et 26,7 km de course à pied sur 19 segments.

L'une des nouveautés de 2019 développées par XTriM Sports en collaboration avec l'ASD Triathlon Lignano Sab-



biadaro concernera le circuit, avec une partie de course dans la vieille ville de Grado, caractérisée par de splendides ruines romaines et des monuments antiques, comme la Basilique de Sant'Eufemia, un incroyable carrefour de l'histoire: des Huns aux Romains en passant par les Byzantins, en passant par les ducs de Venise ...

A cette époque, la basilique, l'église officielle de la région, abritait le scénario politique pré-romain et pro-byzantin et tout le territoire était contrôlé par les ducs de Venise et les patriarches d'Aquilée.

Au cours de l'année 1455, l'église et le clocher au sommet de la tour ont été ajoutés à la voûte en cuivre estampé datant de 1462 et représentant l'archange Michel. De la petite place en face de la basilique, les courses entrèrent au cœur du «Grado Vecchia». Le parcours amènera les athlètes dans les rues et les allées. Ils vivront une belle expérience, celle de courir dans une ville sans voitures,

vivant «suspendus» hors du temps et de l'espace. De «Grado Vecchia», les concurrents courront de nouveau vers les ruines romaines en direction de la digue «Diga», une sorte de barrage piétonnier qui longe la plage pour ensuite entrer dans l'eau au Spiaggia Azzurra.

Avec le nouveau parcours passant par «Grado Vecchia», la distance de la course ajoutera un kilomètre à la longueur totale. Ce kilomètre sera parcouru à une «vitesse de pas» pour donner aux athlètes la chance de profiter de la vue et de s'échauffer avant le départ, ce qui sera donné par la «Diga» avant le départ de la fraction de natation.

Pour participer à la grande finale italienne, il faudra néanmoins se qualifier sur l'une des 12 épreuves au calendrier 2019.



PAR JACVAN
PHOTOS TIZIANO FAGGIANI





Les étapes de Madère (POR) et de Fuerteventura (ESP) ont permis de découvrir les premiers résultats de cette série 2019. Les prochains rendez-vous de qualification se dérouleront sur différents points du globe : en Italie, en Russie, en Hongrie, au Canada, en Uruguay et aux États-Unis. Actuellement, la série ne compte malheureusement pas de manche en France alors que trois nouvelles épreuves qualificatives ont fait leur apparition aux États-Unis (le 11 mai à Boonsboro, dans le Maryland, le 30 juin à Knoxville, dans le Tennessee, et le 10 août à Ironton, dans le Minnesota).



Seuls 250 dossards sont disponibles pour participer au championnat du monde Aquaticrunner. 170 slots sont disponibles par le système de qualification et les 80 places restantes seront ouvertes à des swimrunners ayant des références sportives. Le tenant du titre Alberto Casadei comme son dauphin, Francesco Cauz, ont déjà confirmé leur présence sur l'événement qui se déroulera le 8 septembre 2019.

Plus d'infos sur :
<http://www.aquaticrunner.com/>

O'XYRACE®

SWIMRUN DU JURA - LAC DE VOUGLANS

19 MAI 2019



SWIMRUN

DISTANCE-M

17 KM

2,5 km nage / 14,5 km trail
5 sections / 6 sections

DISTANCE-L

35 KM

5 km nage / 30 km trail
10 sections / 10 sections

www.oxyrace.fr

Partenaires officiels

Bellecinq

Château de la Vierge

Pays des Lacs

Comité de l'Environnement

Partenaires officiels

running conseil

HEAD

STC

salomon

FAYOLAN

CRISTALLINE

Bellamy groupe

edf

LE PROGRES

VOIX DU JURA

ACTIV

SWIMRUN

Organisateur

STK

Crédit photo: Jean-Claude P. / O'XYRACE

David Hauss



DAVID HAUSS

SUR SA TERRE
REUNIONNAISE...
AVEC MÉLANIE



PAR JULIA TOURNEUR

Le 18 novembre dernier, le triathlète de 34 ans, David Hauss, s'est aligné pour la deuxième année consécutive au départ du Swimrun de La Réunion. C'est sa femme qu'il a choisi pour constituer le binôme.

En octobre, vous avez gagné pour la deuxième année consécutive le trail de Bourbon du Grand Raid de La Réunion. C'était une bonne mise en jambes avant le swimrun ?

Oui en effet c'est une bonne préparation physique et mentale. A vrai dire je reviens juste de Rodrigues où je viens de remporter un trail de 50 km en 5h16. Le parcours était somptueux et le séjour magistral. C'est d'ailleurs une place idéale pour un swimrun. Reste à voir comment la récupération se fera avant le swimrun de la Réunion. Je vais tenter de nager au maximum d'ici là pour accélérer le processus de récupération.

L'an dernier lors du swimrun vous étiez en duo avec Cédric Fleureton, lequel a dû tirer un trait sur son année sportive en raison d'une blessure. Cela a bousculé vos plans pour l'édition 2018 ?

Non dès l'année dernière il était convenu que nous fassions la course en couple avec ma compagne, car



sur sa terre réunionnaise
... avec Mélanie





Cédric était blessé au genou et devait se faire opérer courant 2018. Ma femme cherchait un challenge sportif après ses deux grossesses, alors au terme de la dernière édition nous nous sommes entendus pour effectuer cette épreuve ensemble.

Comment abordez-vous ce swimrun avec votre femme ?

L'objectif était de se faire plaisir et de partager un bon moment ensemble mais aussi avec nos différents amis qui participent à l'épreuve. Le but n'était clairement pas de gagner alors nous abordions cette course tranquillement sans aucune pression particulière.

Réaliser un swimrun en couple, est-ce un atout ou une difficulté supplémentaire ?

Nous ne nous étions jamais entraînés ensemble alors nous

partions vraiment à la découverte. Au final nous nous sommes très bien entendus. Dès le début du parcours, nous nous sommes attachés pour tenter de niveler notre différence de niveau et cela a plutôt bien fonctionné. Après la première section de course à pied sur la plage et la première portion de natation longue de 1400m nous nous sommes retrouvés dans le top 5 pour ne plus jamais en sortir. Nous avons même pu revenir sur les premiers dans la seconde moitié de parcours. Au final, nous terminons à la quatrième place et c'est très encourageant. Nous remportons la course dans la catégorie mixte. Mais au-delà du résultat c'est d'avoir partagé cette épreuve ensemble qui nous nous comble. Nous formions une seule et même équipe sans accros tout du long.

Des eaux froides de l'Otillo à la douceur de l'île de La Réunion, que

préférez-vous d'un point de vue sportif ?

L'aventure n'est pas la même bien évidemment mais les deux ont leur charme comme leurs difficultés. Etant donné que je viens d'ici, je dirais La Réunion. Je connais les moindres recoins du parcours et depuis tout petit j'arpente ce tracé. La course passe devant ma maison, j'ai plein d'amis ici qui y participent alors je dirais que je préfère affronter les chaleurs tropicales plutôt que les eaux froides de Scandinavie.

— HUUB —

Code promo
- 10 % sur
l'Amphibia

SWIMRUNIO



COMBINAISON
NÉOPRÈNE SWIMRUN
AMPHIBIA

CONSEIL DE PRO





LOGIQUE DE DÉVELOPPEMENT DES QUALITÉS D'ENTRAÎNEMENT EN SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS DR ET ACTIV'IMAGES



Le swimrun est un sport complet nécessitant divers types de qualités. De nombreux paramètres interviennent dans l'atteinte de la performance (Voir « L'analyse de la discipline », magazine n°7). Cette richesse ouvre la porte à de multiples thèmes et types d'entraînement afin de progresser. En effet, malgré le caractère inné d'une portion des aptitudes humaines, la partie à acquérir par la pratique est importante. Pour cela, des notions sont essentielles et nécessitent une explication. L'objectif de cet article n'est pas de donner des recettes d'entraînement, mais de fournir une connaissance et une compréhension (simplifiée) des concepts de travail et d'une logique de développement des qualités en swimrun.

Développement physiologique

L'aspect physiologique de l'organisme doit être abordé comme un tout énergétique, biomécanique et musculaire. Ce n'est pas une seule « qualité » énergétique qui doit être développée mais bien l'ensemble (avec des prédominances en fonction des spécificités individuelles) pour obtenir un continuum énergétique indispensable dans les sports d'endurance (capacité de sprinter en cyclisme à la fin d'une étape de 200km, par exemple). L'aspect cardio-respiratoire ne peut s'exprimer qu'en présence d'un système neuromusculaire efficace.

SL2- SV2 - EA : Il s'agit de trois concepts très proches d'un point de vue pratique et théorique mais ne s'appuyant pas sur les mêmes notions et « écoles » scientifiques. Le **SL2** est le seuil lactique 2 correspondant à l'intensité à partir de laquelle l'organisme produit plus de lactate que ce qu'il est capable de prendre en charge, provoquant un état d'acidose. Le **SV2** est le second seuil ventilatoire qui représente l'intensité à laquelle une forte hausse de l'équivalent respiratoire en dioxyde de carbone intervient (VE/VCO_2). Enfin, l'**EA (Endurance Aérobique)** est une notion caractérisée par « la capacité de l'athlète à maintenir un haut pourcentage de VO_{2max} pendant un laps de temps » (Thibault 2009).



D'une manière globale et simplifiée, ces notions définissent l'aptitude du swimrunner à tenir un effort intense durant une période prolongée sans basculer dans un déséquilibre physiologique (sans «se mettre dans le rouge». Ex : 3*(1000m CàP intensité SL2 + 400m nage intensité course courte distance + 1000m CàP intensité SL2, Récupération=5' à 50% VMA).

PMA - VMA : Il s'agit de la première puissance ou vitesse mécanique développée par l'athlète à VO2max; la cylindrée du moteur du swimrunner. **La VO2max** est la quantité maximale d'oxygène captée par le système respiratoire, transportée par le système circulatoire et utilisée par le système musculaire. La VMA-PMA peut se développer de différentes manières, notamment le **travail intermittent** (très court 5" à 15", court 15" à 1', moyen 1' à 2', jusqu'au long 2' à 3'). La **répétition de sprint** (<5") est un autre moyen de travailler cette qualité.

La progression en VMA-PMA est limitée par un plafond « génétique »

individuel de la VO2max et par l'optimisation de son coût énergétique. Plus la VMA-PMA sera haute, plus la marge de progression de l'athlète sur son SL2 et sa capacité aérobie sera importante. Ex : 2*(4' CàP de 20" à 120% VMA- 20" à 60%VMA + 6 répétitions en nage de 20 cycles de bras allure très rapide - 20 cycles lents + 2' CàP de 20" à 120% VMA- 20" à 60%VMA, récupération entre les deux séries 5' intensité 50%VMA).

Capacité aérobie : (endurance de base ou fondamentale) il s'agit de la quantité totale d'énergie pouvant être fournie par la filière aérobie. Ce sont les entraînements basés sur de long effort. Ex : 2*(2000m swim + 8km CàP) intensité entre les deux seuils.

Coût énergétique : technique et musculation : Le coût énergétique peut être défini comme « la dépense d'énergie métabolique utilisée par unité de distance parcourue » selon Di Prampero. Il s'agit d'un facteur central des sports d'endurance car il départage la performance de sportifs ayant les mêmes niveaux de

VO2max. Il est impacté par les facteurs neuromusculaires (endurance de force, force maximale, qualité pliométrique), les données anthropométriques (âge, poids, genre, %MG) du sportif mais aussi par la nutrition, l'entraînement, le type de locomotion, la thermorégulation, le matériel, la fatigue, les phénomènes liés aux enchaînements et à la technique de course.

=> L'entraînement spécifique technique, musculation (core-training, proprioception, force maximale et pliométrie), multi enchaînement, en environnement chaud et froid, avec le matériel swimrun optimise le niveau du CE du swimrunner.

Force maximale et endurance de force : il s'agit de la capacité de l'organisme à effectuer une seule répétition d'un exercice avec une charge donnée (RM = répétition maximale) grâce à une contraction et une coordination intra et intermusculaire maximales. Ce sont des séances à faible répétition (<5) et forte charge (>85%RM). L'endurance de force correspond à l'aptitude à répéter un très grand nombre de fois

une contraction sous-maximale. Les séances sont de longues séries (>15) à faible charge (<40%RM). Ces **qualités neuromusculaires** sont un pré-requis permettant au swimrunner d'exprimer et d'optimiser (CE) ses capacités physiologiques.

Travail spécifique : multi-enchaînement, thermorégulation et matériel : le multi enchaînement consiste à passer plusieurs fois de la nage à la course et inversement. Ce concept engendre de nombreux **phénomènes physiologiques au niveau respiratoire, circulatoire, équilibrateur, locomoteur, énergétique ou encore hydrique** (voir « Le multi enchaînement en SwimRun » mag n°13-14). La thermorégulation est un phénomène physiologique consistant à maintenir une température corporelle constante (homéothermie) et à équilibrer la balance entre la thermolyse et la thermogénèse (voir « La Thermorégulation en SwimRun » mag n°9). Le travail de ces qualités doit être réalisé avec le matériel spécifique swimrun afin d'obtenir des adaptations encore plus propre à cette discipline.

=> L'aptitude athlétique est l'étape de l'entraînement que l'on voit en premier, de par l'aspect visuel de l'effort. Pour beaucoup les disciplines d'endurance ne se résument qu'aux qualités physiologiques, derrière ces notions, de nombreux paramètres annexes sont à développer pour être en capacité d'exprimer ces qualités physiques.

D é v e l o p p e m e n t psychologique

Avoir des capacités physiques de bon niveau est une chose, mais savoir les exploiter en est une autre. C'est pour cela que le travail mental est indispensable à tout swimrunner.

Confiance en soi et en son partenaire: c'est une notion clé en swimrun car il s'agit de l'aptitude à **avoir foi en ses**

capacités et celles de son partenaire ; pas seulement athlétique mais aussi humaines, mentales et tactiques. Avoir confiance, tout en restant humble et lucide, permet de gérer l'appréhension qui précède l'épreuve et d'optimiser la **coopération avec son binôme**.

Gestion du stress : Des différences interindividuelles importantes sont remarquables dans la gestion du stress. Le stress provoque des **phénomènes physiologiques négatifs** pour l'athlète. Il n'y a donc pas de bon stress, uniquement une *gestion positive de la pression liée à la course permettant d'obtenir une activation de l'organisme*.

Gestion des momentums psychologiques positifs et négatifs : ce concept se définit comme « *une modification positive ou négative aux plans cognitifs, physiologiques, affectifs et comportementaux causés par la précipitation d'un événement ou d'une série d'événements résultant en un changement rapide de la performance* » (Briki, 2012). Concrètement, tout sportif est déjà passé par différentes phases au cours d'une épreuve : difficulté, plénitude... Il s'agit ici de contrôler tout changement lié aux aléas et au déroulement du swimrun.

Focalisation, défocalisation et mindfulness : Lors d'une compétition, le swimrunner sera en contact avec des sensations telles que la douleur, l'envie, la lassitude, la fatigue... Le but est de *limiter l'impact de certaines de ces notions sur la performance*. En effet, lors d'une période de fatigue intense ou de douleur, la logique voudrait voir le swimrunner diminuer son intensité d'effort mais grâce à des outils tels que la défocalisation l'athlète va se concentrer sur d'autres éléments: le paysage, la réalisation technique du geste, une conversation avec son partenaire, des pensées mentales hors course... La solution inverse peut être adoptée: **le mindfulness, technique de**

pleine conscience de son état dont physique lors de l'épreuve. L'objectif est de se focaliser sur ses sensations pour gérer son effort mais aussi pour se servir de ces perceptions pour optimiser sa performance. D'autres concepts existent tel que la substitution sensorielle (calquer des idées positives sur des sensations négatives).

La Fixation d'objectif est un paramètre primordial dans le sport car la visée de l'objectif motive l'athlète dans sa quête de réalisation. Il faut toujours prévoir un ou **des objectifs de substitution** car si la course ne se déroule pas comme prévue alors le swimrunner doit pouvoir se maintenir dans l'effort par un but précis.

=> L'ensemble de ces notions sont essentielles dans le sport et dans le swimrun qui demande une coopération en binôme et qui est soumis à l'influence des conditions naturelles. Divers événements peuvent alors se produire, et **l'aspect psychologique est alors au moins aussi important que le physique**. Ces notions se développent par le soin mis pour étudier la course (parcours, spécificités, conditions, stratégies ...), par les habitudes d'entraînement et de partage avec son binôme, ou encore par le travail mental pendant l'effort afin de canaliser ses pensées sur d'autres éléments (sensation, discussion, douleur, allure, technique ...).

Développement tactique et technique

Dans une discipline d'endurance de pleine nature telle que le swimrun, les domaines techniques et tactiques sont essentiels pour la qualité de pratique et le maintien de l'effort.

Les stratégies nutritionnelle et hydrique prennent une place centrale dès que l'épreuve sollicite l'organisme sur des **durées prolongées**. Il convient d'adapter ses apports afin de conserver un **niveau suffisant de glycogène** pour soutenir l'intensité



d'effort souhaité. **L'hydratation** n'est pas à négliger car l'accumulation de la fatigue, de l'effort, les conditions climatiques et l'usage du matériel spécifique (combinaison, bonnet) impactant la thermorégulation, le swimrunner doit régenter ses apports hydriques.

Le but de la **coopération** est de former une **équipe la plus homogène et soudée** possible. Former un **duo efficient** ne se fait pas que par amitié, amour ou niveau ; mais cela s'entraîne et s'apprend. En effet, il faut apprendre à **gérer les situations imprévues** à deux car c'est dans ce type de moment que les problèmes de **cohésion** apparaissent ; pas dans la facilité et la réussite. Être une équipe de qualité signifie s'adapter et répondre aux problèmes rencontrés, tout en réussissant à trouver un équilibre pour fonctionner de manière optimale en couple.

La stratégie d'allure découle des capacités du binôme de swimrunners à **tenir une intensité choisie** notamment grâce à l'utilisation du matériel, aux qualités athlétiques et

aux **rituels techniques et tactiques** acquis lors de l'entraînement commun.

La thermorégulation ne dépend pas que des **capacités de modulation de la chaleur** dans l'organisme, mais aussi des **choix de matériel** (bonnet, cagoule, caractéristiques de la combinaison, équipements sous-combinaison, gant de nage, graisse de phoque ...).

Les techniques de nage et de course en swimrun ne sont pas tout à fait les mêmes qu'en natation et course à pied pures. En effet, le **multi-enchaînement** et l'usage du **matériel spécifique** (combinaison, paddles, cordes, pull-buoy, chaussures ...) engendrent des modifications concernant **la locomotion**. Ces changements peuvent être compensés par un travail spécifique optimisant le **coût énergétique et l'efficience motrice**.

La navigation (prise d'information, lecture du plan d'eau) est une spécificité de la nage en eau libre du swimrun. Le swimrunner est

soumis aux **contraintes naturelles de l'environnement** de pratique. La **lecture du plan d'eau** avant de débiter la nage, puis la **prise d'information** lors de la nage sont fondamentales pour se mouvoir lors de la session **swim de manière efficace**, sans détour et sans effort supplémentaire. Il est dommage de devoir lutter contre le courant ou de rallonger la distance de nage à cause d'un manque d'analyse du plan d'eau.

La transition consiste en une action de **modification de la locomotion** (passage de la position horizontale de la nage vers la verticalité de la course), de la **respiration** (forcée et contrôlée à réflexe) et **d'adaptation du matériel** (positionnement du pull-buoy de l'entrejambe vers l'extérieur de la cuisse) pour permettre le passage de la nage à la course et inversement.

=> L'ensemble de ces paramètres doivent être travaillés et réfléchis au même titre que la VMA ou que le coût énergétique. Des séances seront rarement dédiées exclusivement à un des concepts évoqués. Néanmoins,

il est pertinent d'associer plusieurs thèmes de travail au sein d'un même entraînement.

Logique de travail et association de thèmes

D'innombrables possibilités d'entraînement existent mais l'idée ici est de donner une base de réflexion concernant **la logique de développement du swimrunner et les associations de thèmes de travail pertinentes.**

Avant de parler de contenus, la réflexion et la création de la planification et de la périodisation d'entraînement doivent être effectuées. Concernant cette construction, il est important de réserver des **microcycles pour la récupération** ; mais aussi de placer les cycles de travail des **qualités maximales** (force maximale et VMA-PMA) **avant** le développement de l'endurance de force et du SL2 (EA ou SV2). En effet, en augmentant les valeurs maximales, le swimrunner aura une marge potentielle de progression plus importante pour le travail de ses qualités **sous-maximales** (Plus de marge entre VMA=20km/h et SL2=14km/h que VMA=18km/h et

SL2=14km/h). Une durée de **trois semaines de développement et de trois semaines de fixation pour une qualité athlétique, avec 2 à 6 séances hebdomadaires de sollicitation spécifique**, en fonction du niveau du swimrunner, semble être un bon compromis.

De nombreuses associations pertinentes de thème d'entraînement sont imaginables. Le principe est de coupler un travail physique avec une qualité mentale, une technique et une tactique. Si le thème d'entraînement est le second seuil sous la forme d'un multi enchaînement (3*(1000m CàP intensité SL2 + 400m nage intensité course courte distance + 1000m CàP intensité SL2, Récupération=5' à 50% VMA)), le swimrunner va pouvoir développer sa capacité de défocalisation à la douleur en se consacrant à la qualité de sa gestuelle et à la fluidité de sa transition. L'ensemble des quatre domaines est sollicité : **second seuil, défocalisation, transition, multi enchaînement et technique gestuelle.**

On peut imaginer une **longue sortie spécifique swimrun** dont le but est le travail de la **capacité aérobie** servir pour essayer les **stratégies matériel**

et nutritionnelle, mais aussi pour stimuler **l'endurance psychologique à l'effort et la communication** du binôme. On peut pousser ces relations en dissociant l'aspect énergétique et musculaire ; l'usage des paddles de nage développe **l'endurance de force** des membres supérieurs lors de la nage.

Le swimrunner a la chance de pratiquer une discipline avec tant de spécificités lui permettant de coupler des objectifs issus de domaines différents dans la même séance. Cela permet d'optimiser le temps d'entraînement et de varier les contenus et demandes de travail. La limite de ces associations réside dans le **maintien d'une qualité d'effort** suffisante pour développer ces diverses aptitudes, surtout chez le swimrunner expert qui nécessite des contenus très précis (intensité, volume et qualité) afin de continuer à s'améliorer.

Le swimrun est une discipline complexe avec de nombreuses spécificités demandant une réflexion précise sur la planification et la programmation d'entraînement. Il serait bien trop chronophage de vouloir effectuer des séances uniquement pour un thème d'entraînement ; c'est pour cela que l'association de plusieurs qualités de domaines différents est une alternative judicieuse. Le tout étant de créer des couplages pertinents afin de développer au mieux le potentiel du swimrunner, et ce encore plus chez l'expert. La clé ne réside pas dans la copie de programme tout fait, mais plutôt dans l'adaptation d'une logique de réflexion en fonction des caractéristiques du swimrunner.



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

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

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

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

S Y N A P S E



TRUE ENDURANCE MACHINERY

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



cannondale