

TRIMAX

MAGAZINE

n°183
Mars 2019

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

SEBASTIEN
FRAYSSE
IL FAUDRA COMPTER SUR LUI



COURSES

IM 70.3 de Dubaï

1^{er} Lievin Triathlon indoor festival

Challenge Wanaka

Superleague

PAROLE D'EXPERT

Les aliments à éviter
Dossier : l'entraînement en hiver

SWIMRUN

Le magazine #30

WWW.TRIMAX-MAG.COM

cervélo

PSX

NEVER LOOK BACK



Edito

Le triathlon peut-il devenir spectacle sans être dénaturé ?

Ce débat est actuellement dans l'air du temps...

Il y a quelques années, le France Iron Tour avait ouvert la voie avec des courses à étapes, dans des villes différentes sur des formats ultra-courts et donc ultra-rapides où une partie de l'élite du triathlon s'affrontait en équipe pour offrir également un spectacle aux spectateurs venus accueillir la caravane du FIT. Un tour de France du triathlon qui ouvrait une petite fenêtre dans les médias à une époque où le triple effort était vu comme une discipline extrême pratiquée par une poignée de forçats. Mais les choses ont bien évolué et depuis quelques années et notamment depuis quelques mois, le triathlon a bonne presse. Les championnats d'Europe à Glasgow ont permis à la discipline de s'ouvrir au monde. Mais c'est aussi une évolution du côté des organisations. Aux côtés d'épreuves qui jouent la carte de l'extrême comme le mythique EmbrunMan, certaines organisations ont décidé de jouer la carte du spectacle. La Superleague a réussi pour sa première année d'existence à se faire une belle place dans le calendrier mondial sur un rapport gagnant / gagnant. Les triathlètes remportent des primes avantageuses et ils assurent le spectacle grâce à des formats courts mais répétés qui permettent de tenir le public en haleine. Dans un autre registre, le Liévin Triathlon Indoor festival qui s'est déroulé il y a quelques jours a également fait mouche ! Une unité de lieu, dans un stade réputé pour les meetings d'athlétisme et des formats courts avec des phases qualificatives avant l'ultime épreuve la finale. Et... près de 3000 personnes (places payantes) à l'Arena qui se sont délectées du spectacle.

Il y avait un créneau à prendre et certains l'ont pris pour continuer à faire progresser la notoriété du triathlon.

De notre avis, ce genre d'épreuves y contribue sans faire de l'ombre aux épreuves traditionnelles qui restent l'essence même du triathlon. Un sport individuel. Il y a de la place pour tous et quand il s'agit de mettre en avant notre sport, on ne peut qu'adhérer !

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Sébastien Fraysse, copyright Jacvan

F.Boukla, Jacvan, Romuald Vinace, Y.Foto, P.Charlier, Isabelle Harsin, organisation challenge, Nicolas Geay, @superleague, Franck Lavail, Frank Bignet, Instagram / Camille Lacourt, T.Gromik, Jemma Wells Photography, Getty Images Neil Kerr, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, A.Brebant, Julia Tourneur, organisation swimrun paris, Geoffrey Memain, Fotolia et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



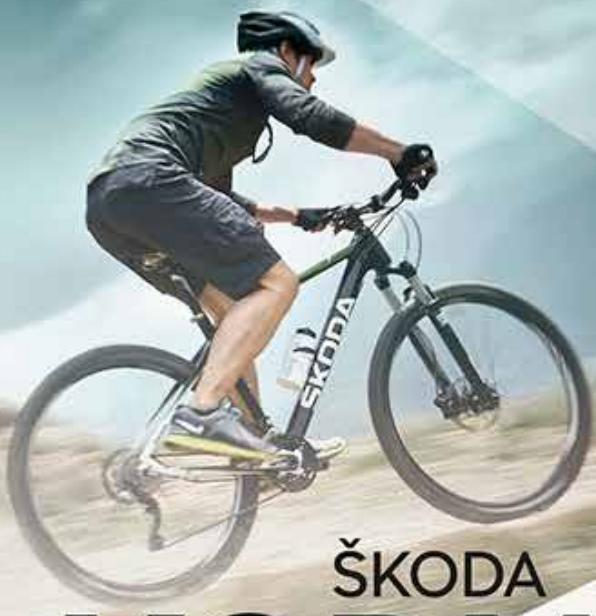
LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



ŠKODA

ŠKODA KODIAQ

DEUX ROUES DE PLUS POUR APPRIVOISER LA NATURE



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.

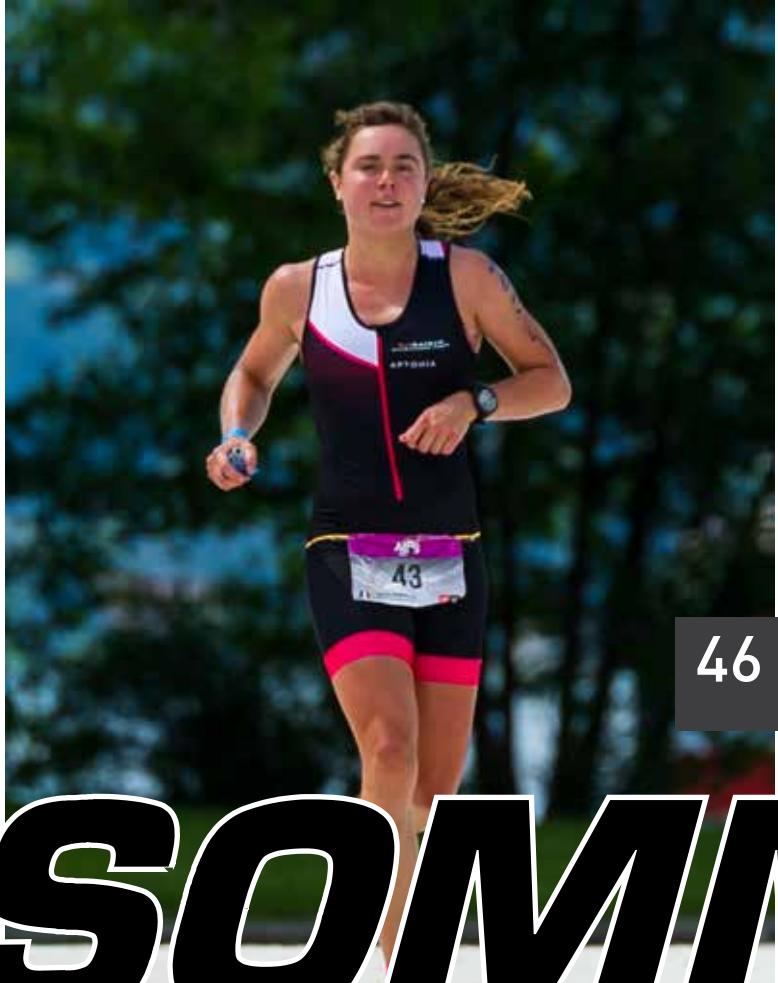
Rejoignez-nous sur welovecycling.fr pour ne rien rater du cyclisme.

ŠKODA
We Love Cycling

DESSIN DU MOIS



Mélina.



SOMMAIRE

ZOOM SUR

- 12** CHALLENGE GRAN CANARIA
- 16** SAINT-RAPHAËL : DE L'OR POUR LES BRAVES
- 20** TRIGAMES MANDELIEU
- 24** TRIATHLON DE DEAUVILLE : « METTRE L'ACCENT SUR L'HUMAIN »
- 30** CHALLENGE PRAGUE : QUAND LA COMPÉTITION SE CONJUGUE AVEC TOURISME
- 36** VINCENT LUIS OU L'ÉLÉGANCE À LA FRANÇAISE
- 41** GRANDE FINALE DE LA SUPER LEAGUE
- 46** JULIETTE BENEDICTO, AU-REVOIR CHAMPIONNE...
- 50** DES BASSINS A L'IRONMAN, LE DEFI DE CAMILLE LACOURT
- 100** RENDEZ-VOUS DE ... MARS - AVRIL

COURSES DU MOIS

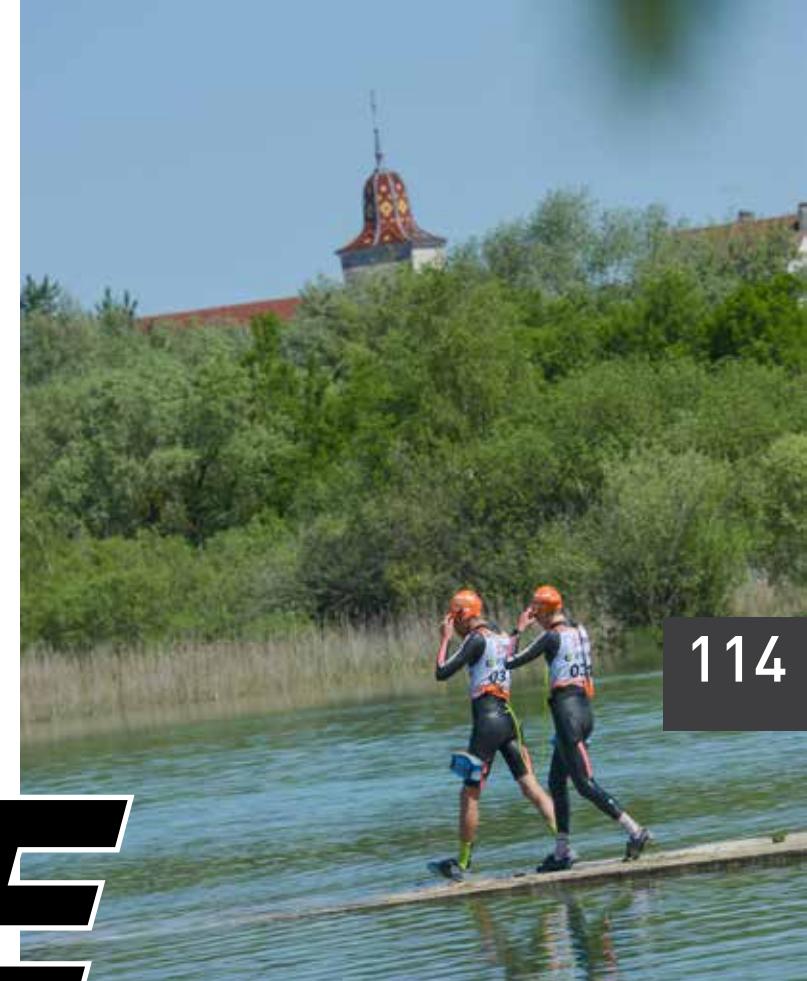
- 54** LES « FRENCHIES » BRILLENT A DUBAÏ
- 66** CHALLENGE WANAKA : BRADEN L'EMPORTE CHEZ LUI
- 70** LE TRIATHLON INDOOR DE LIÉVIN A FAIT SON SHOW !



70



92



114

WAIRE

CONSEILS

82 7 ALIMENTS A EVITER (OU A LIMITER)

86 ENTRAÎNEMENT HIVERNAL INDOOR « PART 2 » OU « TRIATHLON PAIN CAVE »

MATÉRIELS

92 MANCHONS DE COMPRESSION ADAPTÉE À L'EFFORT BY BV SPORT

94 SHOPPING MARS

96 SELLE TRANSIRO MISTICA BY FIZIK

SWIMRUN MAGAZINE

114 - SWIMRUN O'XYRACE

- LA CAPITALE SUCCOMBE AUX CHARMES DU SWIMRUN

- LE CORE-TRAINING POUR LE SWIMRUN

ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

DT SWISS
SWISSSIDE

TUBELESS-READY

DT SWISS

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 **37.000** Like



TrimaxMag

+ de **15.700** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **7.200** 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

+ de **100** Tweets



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **470** 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 **2.200** Like



ActivlImages

Nouveau **2018**



ActivlImages

Nouveau **2018**



Activimages

+ de **900** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Triathlon Festival Indoor De Lievin



Le 1^{er} Lievin Triathlon indoor festival s'est déroulé dans l'enceinte de l'Arena Stade Couvert, lieu célèbre pour l'athlétisme, devenue aujourd'hui un lieu de pratique du triathlon indoor.

PHOTOS @F-BOUKLA ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



LE RENDEZ-VOUS **CARTE POSTALE**

CHALLENGE **GRAN CANARIA**

Alistair Brownlee vainqueur en 2017, Pablo Dapena l'an dernier s'est imposé. Qui succèdera à ces champions sur une épreuve qui réunit chaque année un très beau plateau tant chez les femmes que chez les hommes. Il faut dire que la date permet de bien démarrer la saison dans un décor de rêve. Situé sur la côte sud de Gran Canaria, ce rendez-vous permettra très certainement à la plupart des triathlètes présents sur la ligne de départ de mettre à profit l'entraînement d'hiver.

Grande Canarie, en espagnol Gran Canaria, fait partie des îles Canaries. Deuxième île la plus peuplée de cet archipel après Tenerife, Grande Canarie est parfois comparée à un continent en miniature en raison de la diversité de ses paysages et de ses climats. Grande Canarie avec une superficie de 1 560 kilomètres carrés et une altitude de 1 956 mètres avec le pic de las Nieves, est la troisième plus grande île de l'archipel en étendue et en altitude.

Cette diversité en fait une destination de rêve pour de nombreux touristes chaque année. C'est d'ailleurs sur le

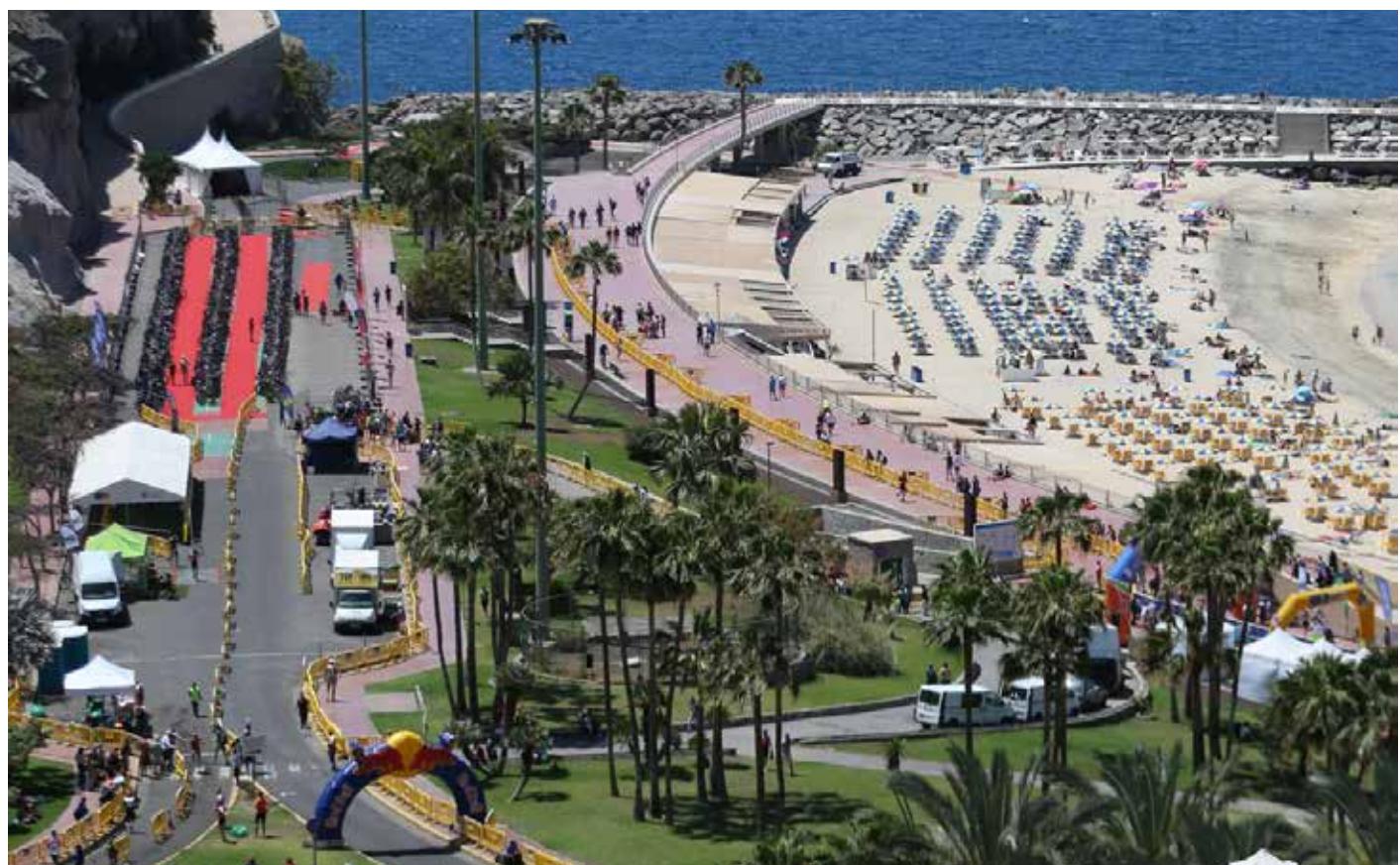


PAR ORGANISATION
PHOTOS JACVAN





challenge Gran Canaria



COUP DE PROJO

tourisme que repose toute l'économie du pays. Une beauté reconnue depuis 2005, date à laquelle l'île été reconnue par l'Unesco en tant que réserve de biosphère.

C'est donc un véritable paysage de carte postale qui s'offre à vous pour ce Challenge Gran Canaria. Le village de la course comme l'aire de transition sont tous hébergés dans la jolie baie de Los Amadores, dans lequel les concurrents pourront se mesurer sur deux boucles de 1,9 km, 4 boucles à vélo et 3 sur le circuit de course à pied.

Le parcours vallonné entre le village hôte de Puerto Mogan et Los Amadores, avec quelques parties plates le long du chemin où vous aurez suffisamment de temps pour



“ *un véritable paysage de carte postale qui s'offre à vous pour ce Challenge Gran Canaria*

profiter de la vue avant de descendre puis de monter. Le parcours à trois boucles vallonnées commence à Los Amadores avec le point de virage dans la baie voisine de Puerto Rico avec des paysages spectaculaires sur tout le parcours.

L'an dernier, l'Espagnol Pablo Dapena avait inscrit son nom au palmarès après celui d'Alistair Brownlee. Chez les féminines, la victoire était revenue à la pétillante hollandaise Yvonne Van Verklen.

Rendez-vous le 27 avril.

GLORIA
Thalasso & Hotels



CHALLENGE **MOGÁN GRAN CANARIA** ***wearetriathlon!***



Middle // Olympic // Relay

April 27th

2019



www.challenegrancanaria.com

COUP DE PROJO

Saint-Raphaël



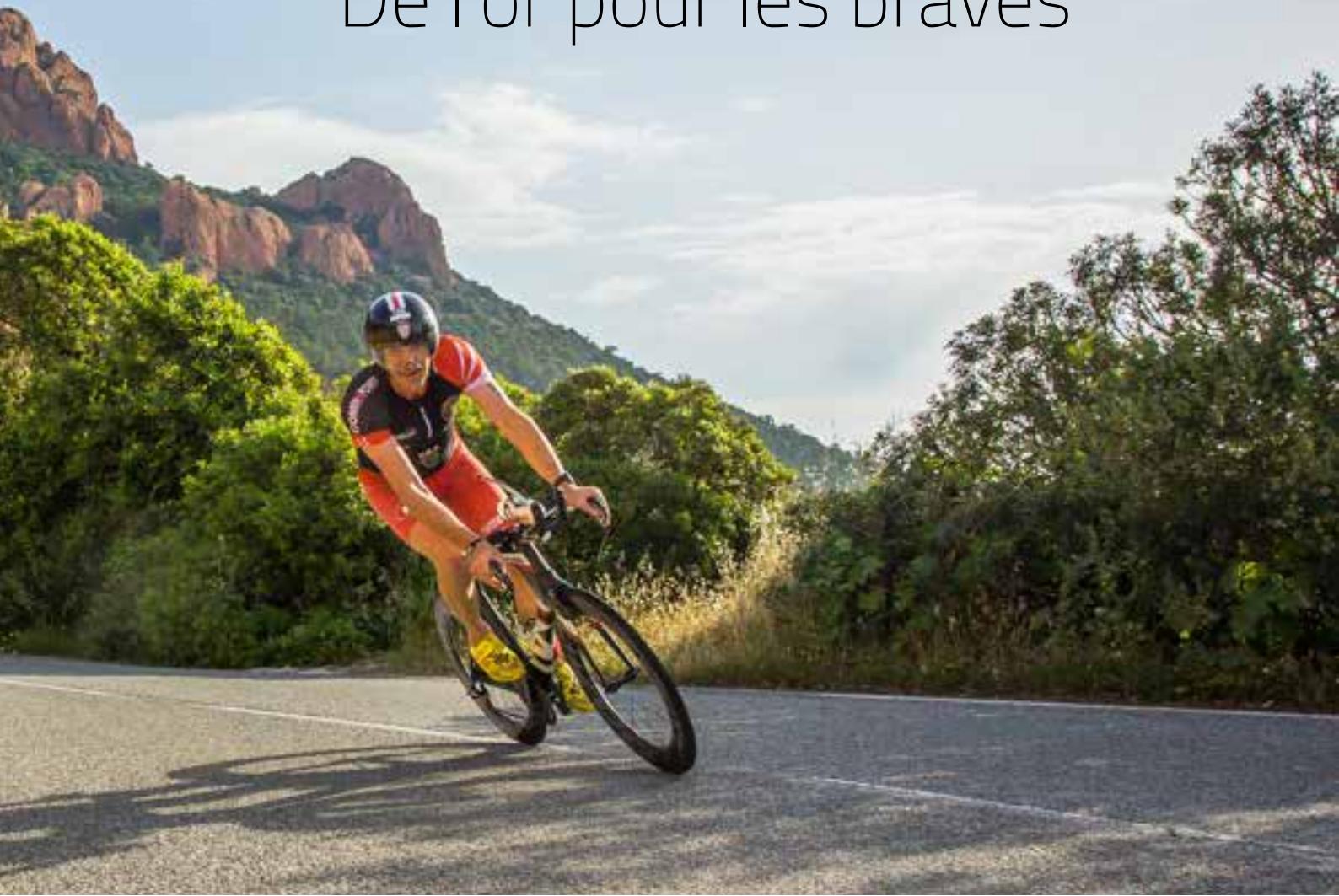
**DE L'OR POUR LES
BRAVES**

SAINT-RAPHAËL

Après avoir retrouvé le paysage sportif l'an dernier, le triathlon de la Corniche d'Or renouera avec son histoire, sur la plage du Veillat. Deux formats, S et M assurent au rendez-vous une réelle accessibilité preuve de son ouverture vers le grand public. Les prochains concurrents se fondront alors sans modération dans un décor magistral au cœur du massif de l'Estérel. Vivement le 02 juin...

En mode carte postale. Avec son décor de rêve, Saint-Raphaël s'invite de nouveau dans le grand bain des triathlons avec en atout de poids, la beauté de son paysage et son tracé. Le Cap Estérel en toile de fond, ne demandez pas au responsable de la communication de la future épreuve où se trouve la Mecque de sa discipline. Saint-Raph': «*The place to be! Save the date*». Le 02 juin ce n'est pas qu'une simple association qui vibrera au rythme des 800 coureurs espérés sur les formats M et S, du triathlon de La Corniche d'or, mais bien plus, 1 400

De l'or pour les braves



inconditionnels, spectateurs compris, dont beaucoup reviendront, déjà séduits par la 1^{re} édition signée par le Saint-Raphaël Triathlon. «*Le club a repris le flambeau d'un rendez-vous qui était en sommeil depuis quelques saisons. 2012... 2013 si je me trompe pas*», explique Julien Pousson. Un retour au premier plan, un Phénix inébranlable dans les années 80, ressuscité des mains des pensionnaires de l'entité.

Revoilà la plage du Veillat

«*L'an dernier, nous voulions nous prouver que nous étions capables d'organiser. Et, rétrospectivement, nous avons fait mieux que ça. Le club a fédéré les nouveaux venus et les anciens. C'était très fort. Tout le monde a fait preuve d'un engagement énorme pour guider la structure vers la réussite. S'appuyer sur l'existant a joué dans ce succès. Nous avions conservé l'écrin de la plage Togo, à Agay, le parcours vélo de*

l'Estérel qui passe par le rocher Saint-Barthémy et la natation dans la Baie d'Agay». Une boucle dans les résidences «Pierre et Vacances» du Cap Estérel pour «casser les pattes» des meilleurs et le tour était joué.

Si on peut parler d'un coup de maître façonné «à l'ancienne», sans d'énormes moyens, Julien préfère quant à lui se remémorer la définition première d'une association. «*Œuvrer ensemble vers un but commun*». Ensemble, ils ont bouclé un format XS et un format M qui ont rassemblé 600 mordus en 2018, ensemble, ils ont planché sur un S et reconduit le M pour le printemps prochain. Un travail qui a laissé des traces visibles. Exit la Baie d'Agay! «*La plage du Togo était devenue trop petite dans la perspective du développement de la course et surtout accueillir en*



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS Y.FOTO ET JACVAN @AVTIV'IMAGES



toute sécurité un public encore plus nombreux. Les infrastructures étaient trop limites. Comme un clin d'œil à l'histoire du triathlon de Saint-Raphaël, nous sommes revenus à son origine, son décor premier, la sublime plage du Veillat». L'affiche du rendez-vous parle d'elle-même avec en toile de fond le Jardin Bonaparte, ses 20 000 m² et sa vue dominante sur la baie et le port.

«Un club sans projet est un club qui meurt»

Côté terrain, le format S sera support des championnats de France des clubs de Division 3. Un joli coup de projecteur pour le triathlon puisque 250 athlètes sont inscrits, 50 équipes et seulement 50 places restent à prendre. Deuxième étape du circuit, elle s'annonce donc prometteuse à l'image du second format M. De quoi ravir le Président Denis Mortier qui a succédé à Cyrille Tarlet. De l'aveu de Julien Pousson, le Triathlon de la Corniche d'Or fera le plein cette année. Il visera bien les 800 concurrents ! «Le site est adapté et toutes les conditions sont réunies pour donner du plaisir, procurer des émotions, susciter



l'envie de revenir. Après avoir misé sur l'accueil, nous avons renforcé la communication autour de l'événement. Un rendez-vous que nous souhaitons délibérément accessible et populaire avec la particularité de pouvoir compter sur une épreuve moyenne distance. Elle ne sont pas si nombreuses dans la région».

Triathlon emblématique, il retrouve ses forces grâce à une cheville ouvrière déterminée à en faire un

spot attractif. «Des projets mûrissent, c'est nécessaire. Un club sans projet est un club qui meurt. Alors oui, organiser une épreuve nationale pourrait être une autre belle aventure. Néanmoins, il convient surtout de ne pas brûler les étapes», poursuit l'intéressé. Des sorties à l'australienne qui raviront les spectateurs sur le S (750 m, 20 km de vélo, et 2,6 km de course à pied) le M (2 boucles de 750 m), des parcours adaptés pour les nouveaux adeptes (44 km de vélo et 10 km de course à pied en bord de mer)...

Le Rocher Saint-Barthélémy, le Cap Roux, le massif de l'Estérel, la baie d'Agay, Le Jardin Bonaparte... Quel bonheur de l'écrire de nouveau, comme pour mieux en humer ses senteurs.

**Une certitude :
le triathlon de la Corniche d'Or a tout pour retrouver son lustre d'antan...**





Natation | S 750 m
M 1500 m



Uélo | 520 km
M 45 km



Course | 55 km
M 10 km

= DIMANCHE 2 JUIN 2019 =



SAINT-RAPHAËL
TRIATHLON
de la Corniche d'or



Credit photo : © Droneway - Crédit photo : sb-com.fr

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


SAINTRAPHAËL
PARTENAIRE


Le DÉPARTEMENT

 Région
PACA


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


CULTURE
VELO
avec BÉRAUD


PACE
LA MÉTIERS D'ART


espresso time

— HUUB —


Office National des Forêts


SUPER U

COUP DE PROJO



Un millier de coureurs sont attendus les 18 et 19 mai à Mandelieu qui accueillera pour la première fois le Swimgames. Points forts : des parcours toujours aussi attrayants, des animations à la pointe et de la convivialité. Le Trigames qui ambitionne de devenir à terme un des objectifs majeurs des triathlètes, se façonne une image solide. Occasion, à trois mois du rendez-vous de faire le point avec l'organisateur, Sylvain Lebret.

Sylvain Lebret :
«Le Trigames doit devenir à terme un vrai objectif de la saison»

**TRIGAMES
MANDELIEU**

Déjà 4 ans que le TriGames de Mandelieu est né, pouvez- vous déjà dresser un bilan ?

Oui le temps passe vite, je nous vois encore dessiner le logo de TriGames en réunion avec l'équipe... c'est fou ! Le bilan est top, il a fallu deux ans pour commencer à résonner dans le milieu du triathlon, aujourd'hui nous avons deux magnifiques événements qui rassemblent un millier d'athlètes au départ. Nous avons la chance d'avoir un club support extraordinaire et motivé avec le Triathlon du Pays Grassois pour le TG Mandelieu, le 18 et 19 mai. Sans compter la Ville de Mandelieu-la-Napoule qui travaille énormément pour nous accorder les meilleures conditions, tout est possible, tout est réalisable... enfin presque tout ! Je tiens vraiment à les remercier.

Quelles sont les nouveautés de la 4^{ème} édition ?

Le Swimgames aura lieu le 18 mai, la veille du TriGames, c'est une natation en eau libre : trois distances pour les enfants 100 m - 200 m - 400 m et deux distances adultes, 1500 m et 3000 m. Les athlètes inscrits au

Trigames Mandelieu



TriGames le lendemain peuvent faire la doublette à un prix avantageux et cela permet aussi d'ouvrir et faire découvrir les TriGames aux nageurs de tous niveaux.

«Nous travaillons sur une troisième épreuve qui s'annonce très fun»

Parlez-nous des parcours qui semblent toujours aussi attrayants...

(Enthousiaste). Oui magnifique! Quelle chance d'avoir des parcours pareils ! Cette année, nous avons décidé de déplacer le départ en natation sur la Plage de Robinson, les pieds dans le sable et le retour se fera toujours dans la Siagne, sur 400m afin de garder l'ADN de cette course. Le parc à vélo l'exposition et la finish-line seront délocalisés sur l'espace Pinea, que nous attendions depuis longtemps suite à des travaux importants. C'est un magnifique parc arboré, idéal pour l'exposition et l'après-course avec un parking flambant neuf pour le bike-park.

Sur le M, le parcours vélo reste identique et esthétique en aller/retour sur la Corniche entre Mandelieu et Agay. Quant au format L, les athlètes passeront par l'ascension du Col du Testanier puis du col du Tanneron par le versant du Grand Duc mais avec un retour par la Route d'Or vers Pegomas. La course à pied sera dans le même esprit qu'en 2018, plate et ludique passant par le Golf et la Marina pour finir par les bords de Siagne, nous avons ajusté le parcours afin de le rendre plus simple avec une



seule boucle identique de 5 km en deux boucles pour le M et quatre pour le L.

Le TriGames à la réputation d'avoir des finish-line très événementielles et soignées, que nous réserve cette nouvelle édition ?

On ne change rien, c'est notre métier et notre savoir faire à la base, la création de décors, la signalétique, la mise en ambiance... Notre DJ des TriGames sera présent et en grande forme comme à chaque fois. Notre partenaire Novelty prévoit, pour sa part, un kit son détonant. Cette année nous allons pouvoir compter sur deux



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS Y FOTO ET JACVAN ©ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO

animateurs français et anglais. C'est une opportunité pour les athlètes étrangers qui sont de plus en plus présents sur nos épreuves. Les danseuses des Shark Angels seront là aussi sur la finish-line ainsi qu'un live survitaminé sur la course à pied avec Antibes Music School. Enfin, quelques nouvelles animations sont programmées. Tout est fait pour vivre pleinement l'événement de l'intérieur

Le Trigames se situe-t-il dans le rang des bonnes épreuves préparatoires ?

Bonne question. Le Trigames est aujourd'hui une date importante. A terme, notre volonté est de faire de ce rendez-vous celui du compétiteur qui en fera son premier objectif. Le Trigames doit devenir un objectif à part entière même si nous nous sommes conscients que beaucoup continueront à le cocher comme une épreuve dite préparatoire.

Combien d'inscrits sont attendus le 19 mai à Mandelieu ?

Notre taux de remplissage augmente chaque année et les athlètes étrangers sont de plus en plus nombreux notamment les Italiens et les Anglais. Notre objectif est de faire mieux chaque année avec plus de 1000 inscrits, ce serait une belle récompense à notre travail. Le TriGames M se remplit très bien et risque très bientôt d'être sold out. L'objectif à tenir reste d'amener les débutants du M vers leur première



expérience sur le L. Le TriGames est avant tout un label de «triathlon pour tous», du professionnel au débutant. C'est notre objectif principal, s'assurer la présence des meilleurs triathlètes internationaux et permettre à un débutant de venir vivre sa première expérience sur un triathlon.

Le record de fréquentation sera-t-il battu ?

C'est difficile de le dire aujourd'hui. Je le répète, atteindre la barre des 1000 serait déjà une véritable réussite. Ce chiffre n'est pas improbable.

Comment voyez-vous l'avenir des TriGames ?

Nous souhaitons nous développer mais avec des sujets originaux. Le but est de développer ce sport et non de dupliquer les épreuves à tout prix. Le calendrier fédéral est déjà surchargé. Il serait déraisonnable de proposer des week-ends avec trois triathlons dans la même région. Nous travaillons sur une 3^{ème} épreuve, très fun, en 2019... Néanmoins, c'est encore un peu tôt pour en dire plus ...



TRIATHLON MANDELIEU



SWIMGAMES
SAMEDI 18 MAI
JEUNES ET ADULTES

ORGANISATION
TRIATHLON
DU PAYS GRASSOIS

INSCRIPTIONS SUR
WWW.TRIGAMES.FR

SWIM CYCLE RUN
TRIGAMES
DIMANCHE 19 MAI
INDIVIDUEL ET RELAIS
M & L

Mandelieu
La Napoule
— CÔTE D'AZUR —
FRANCE

COUP DE PROJO





Vincent Eudier :

« Mettre l'accent sur l'humain »

TRIATHLON DE DEAUVILLE



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS P.CHARLIER ET I.HARSIN @ACTIV'IMAGES



Avec 6 500 inscrits donc 1 300 sur l'épreuve reine, le LD, le triathlon international de Deauville s'apprête à faire face à une affluence record du 21 au 23 juin prochain. Une bonne nouvelle pour l'organisateur qui explique ce phénomène par l'attrait que suscitent la ville et le festival du Cinéma américain qui a cultivé son image, mais également l'exigence première de ce rendez-vous depuis la première édition : la qualité.

Pas le temps de se poser ou très peu, c'est en voiture que Vincent Eudier, confortablement assis dans le siège passager, évoque la prochaine édition. Il ne cache pas sa fierté de voir se profiler le record de fréquentation qui passe de 5 800 inscrits l'an dernier à déjà 6 500 mordus de l'effort. Du parcours LD qui accueillera 6% d'étrangers au format découverte, en passant par le DO 750 au Distance Olympique, ce sont trois jours de fête qui attendent les concurrents. Le record en tête pour certains, le simple plaisir d'être là pour d'autres, le Triathlon international de Deauville, reste l'un des plus gros événements sportifs de France. Embouteillage en ligne de mire...

Vincent, comment se présente le nouvel Opus ?

Plutôt très très bien. Après 5 800 triathlètes accueillis l'an dernier, nous avons déjà atteint la barre des 6 500 inscrits ce qui promet une belle affluence du 21 au 23 juin prochains. 50 places ont été ajoutées à notre parc à vélos pour atteindre la capacité maximale de 1 700. Il s'agit bien de la même course, néanmoins, il est à noter l'influence des relais en binôme voire à trois. Ils sont de plus en plus prisés sur le rendez-vous de Deauville.

Est-ce la seule raison qui explique cet engouement record ?

Non, bien sûr. La ville possède un fort pouvoir attractif. Deauville c'est le cinéma américain, les planches, la plage... Les athlètes ne sont pas soumis à des grosses difficultés en termes de logistique puisque la capacité de logement reste très importante. Le triathlon, c'est aussi trois jours de fête, du vendredi matin au dimanche soir et les participants viennent en club, en famille. Ils viennent aussi à la découverte de la pratique du triathlon et prennent souvent

COUP DE PROJO

plaisir dans le village départ qui regroupe 60 stands et 40 exposants. Ils y louent leur combinaison, font réparer leur vélo dans une ambiance très conviviale et festive.

Le spectateur est alors acteur de la course...

Tout à fait. Beaucoup d'effort sont fournis sur le volet animation au départ comme à l'arrivée. La plage



rassemble de 2 à 3000 personnes à chaque vague de départ. Trois vagues où ils retrouvent l'ambiance des triathlons classiques. Cette convivialité plait, c'est indéniable.

Chaque concurrent bénéficie aussi de l'expérience des professionnels

Chaque année, nous tentons d'apporter un plus au confort des concurrents notamment sur le Longue Distance. Des plans d'entraînement sont élaborés par des professionnels en partenariat avec Lepape. La distance olympique est également concernée. Sur le parcours découverte, on s'oriente plus sur du conseil. C'est un excellent moyen de rassembler notre communauté via Strava. Ils suivent leur performance et trouvent là une source de

motivation supplémentaire. Le Triathlon de Deauville, c'est aussi 2 à 3000 personnes sur Instagram et 5 000 sur Facebook.

« Préserver la qualité de l'événement »

Une belle marque de fidélité en quelque sorte...

Je ne sais pas si on peut parler de fidélité. Nous sommes surtout

attentifs à la réaction des gens. La fidélisation n'est pas un but en soi. Notre objectif reste d'informer et de se nourrir du feed-back. Au-delà d'accueillir 6 500 triathlètes, il nous faut garder la qualité de l'événement et cela par l'écoute. C'est notre force aujourd'hui.

Le Triathlon de Deauville semble donc fédérateur...

Exactement. Deauville met l'accent sur l'humain. 500 bénévoles sont mobilisés et cette mobilisation s'étend au-delà de la ville pour toucher toute la Normandie. Le triathlon touche par les valeurs qu'il véhicule.

C'est-à-dire ?

Deauville c'est la convivialité, la Qualité et la simplicité. On embarque tout le monde dans cette aventure. Une soirée des bénévoles est programmée dans une dizaine de jours. C'est une manière pour l'organisation de les impliquer mais aussi de créer du lien avec eux. Ils sont essentiels à la bonne marche de l'événement. Ces liens se nouent aussi auprès des clubs

“ le Triathlon international de Deauville, reste l'un des plus gros événements sportifs de France ”



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 MAJORS



SPONSORS OFFICIELS





comme celui de Deauville-Trouville que nous soutenons. Nous l'aidons à se structurer de mieux en mieux. Il a augmenté son nombre de licencié de manière significative et c'est une excellente nouvelle pour la discipline.

Le triathlon de Deauville est un rendez-vous sportif qui compte dans la région, l'un des plus importants de France avec désormais 6 500 inscrits pour 2019, cela ne vous donne pas envie de voir les ambitions déjà hautes, se renforcer encore ?

Nous avons ajouté le DO 750 l'an dernier. Il est vrai que des places sont encore disponibles sur le Longue Distance. Pour autant, créer des formats de course pour faire des courses n'est pas la solution. Attachons-nous d'abord à réussir notre futur rendez-vous en juin prochain.

« Les 10 ans sont déjà dans tous les esprits. Il faudra marquer le coup »

Sans regarder plus loin ?

Pour être honnête, nous sommes aussi tournés vers les 10 ans. Il nous faudra retrouver un nouveau cycle. Proposer d'autres idées au public, se renouveler. C'est sûr, il faudra marquer le coup.

Deauville c'est la convivialité, la Qualité et la simplicité

Pour revenir à la 8^{ème} édition, quelles sont vos attentes et plus spécialement sur le Longue Distance ?

Des enfants aux champions du monde, le triathlon de Deauville offrira un beau plateau. Sur le Longue Distance, c'est environ 1 300 participants qui sont annoncés sur la ligne de départ, dont 5 à 6% d'étrangers. A titre d'exemple, 37 nationalités ont été accueillies la saison dernière. Sur les autres formats, cela reste très ouvert. A charge pour l'organisation d'activer ses réseaux pour sceller des partenariats, de penser à se renouveler sans mettre de côté l'axe majeur qui est la qualité. On travaille dur dans ce sens.

Un dernier conseil pour les futurs concurrents ?

Qu'ils anticipent leur venue bien à l'avance sur la partie hébergement. Les hôtels risquent d'être pris d'assaut au mois de juin. En effet, toute une région s'apprête à célébrer le 75^{ème} anniversaire du Débarquement et de la Bataille de Normandie. Sans oublier la 7^{ème} édition de l'Armada qui rassemblera les plus beaux bateaux du monde sur les quais de Rouen.



LE PROGRAMME



VENDREDI 21 JUIN

- 10:00 – 15:00** – Triathlon scolaire
15:00 – 21:00 – Retrait des dossards / toutes épreuves / Boulevard de la mer
15:00 – 19:30 – Tri Expo Deauville / entrée libre / Boulevard de la mer
18:30 – 19:30 – Briefing / Découverte / Cinéma Barrière

SAMEDI 22 JUIN

- 07:00 – 08:30** – Retrait des dossards / Découverte / Boulevard de la mer
07:00 – 20:00 – Tri Expo Deauville / entrée Libre / Boulevard de la mer
09:00 – Départ / Découverte / Plage de Deauville
09:00 – 12:30 – Retrait des dossards / Longue Distance / Boulevard de la mer
09:30 – 10:30 – Briefing / Longue Distance / Cinéma Barrière
13:00 – 14:30 – Retrait des dossards / Jeunes / Boulevard de la mer
14:00 – Départ / Longue Distance / Plage de Deauville
15:00 – 16:00 – Départs / Jeunes / Piscine Olympique
15:00 – 20:00 – Retrait des dossards / Distance Olympique et D0750 / Boulevard de la mer
17:00 – 18:00 – Briefings / Distance Olympique et D0750 / Casino Barrière

DIMANCHE 23 JUIN

- 6:30 – 8:00** – Retrait des dossards / D0750 / Boulevard de la mer
8:00 – 18:00 – Tri Expo Deauville / entrée Libre / Boulevard de la mer
8:30 – Départ / D0750 / Plage de Deauville
09:00 – 13:00 – Retrait des dossards / Distance Olympique / Boulevard de la mer
14:30 – Départ / Distance Olympique / Plage de Deauville



**QUAND LA
COMPÉTITION SE
CONJUGUE AVEC
TOURISME**

**CHALLENGE
PRAGUE**

Même pour les plus puristes d'entre nous, ceux qui vont sur une course pour l'aspect compétition, il est impossible d'échapper aux nombreux paysages carte postale que nous offre le Challenge Prague. Ponts, châteaux, monuments... Prague est vraiment « the place to be » pour les passionnés de triathlon amoureux des belles choses. Rendez-vous le 27 juillet prochain.

Highlights sur la ville

Prague, la capitale de la République tchèque, est divisée par la rivière Vltava. On la surnomme souvent «la ville aux cent flèches» pour son grand nombre de châteaux, églises et autres bâtiments historiques. Prague est connue pour sa place de la vieille ville, le cœur de son centre historique, avec ses bâtiments baroques colorés, ses églises gothiques et son horloge astronomique médiévale, qui donne un spectacle animé toutes les heures.

Le château de Prague du IX^e siècle se dresse au-dessus de la ville (et du circuit automobile) sur une colline escarpée. Vous pourrez visiter l'étonnante cathédrale Saint-Guy du château ou les célèbres petites maisons de Golden Lane,

Challenge Prague



construites au XVI^e siècle pour les gardes du château. Les longs escaliers vous mèneront au quartier Malá Strana. Promenez-vous dans le parc Kampa (qui se trouve juste à côté du lieu de la course) et trouvez l'emplacement caché du mur de Lennon. Traversez le célèbre pont Charles et visitez la vieille ville de Prague. Si vous avez le bon moment, vous pouvez regarder le spectacle des douze apôtres alors que l'horloge astronomique de Prague sonne à la place de la Vieille ville. Explorez les innombrables rues étroites et magnifiques de la vieille ville et du vieux quartier juif abritant la vieille synagogue, le plus ancien lieu de culte juif d'Europe et le vieux cimetière juif.

Reposez-vous dans l'un des nombreux cafés du centre-ville de Prague, admirez la vue sur les ponts de Prague et les toits rouges de Petřín, prenez un bateau et explorez la ville sous un autre angle ou profitez simplement d'une bière tchèque froide et du soleil, bord de la rivière comme le font les habitants.

Accessibilité

Prague est souvent appelée le cœur de l'Europe pour sa position centrale. Elle est facilement accessible depuis

toute l'Europe. Vous pouvez rejoindre la ville en 2 heures de vol depuis tous les coins du vieux continent! Prague a un aéroport international juste à l'extérieur de la ville, à environ 10 km du lieu de la réunion. Vous pouvez rejoindre Prague avec un vol direct depuis la plupart des capitales européennes et certaines destinations d'outre-mer telles que New York, Montréal, Pékin et bien d'autres. Le lieu est en centre-ville avec de nombreux moments historiques accessibles à pied.

Le lieu

Le lieu de la course est situé dans le centre-ville historique de Prague. La zone de transition est située sur un pont reliant les côtés ouest et est de la ville et offrant une vue sur certains des monuments les plus célèbres de Prague. Vous pouvez voir d'un côté le pont Charles et le château de Prague, de l'autre le magnifique bâtiment du théâtre national et le monumental château de Vyšehrad. Tous ces sites incontournables sont facilement accessibles en transports en commun ou à pied.



Hippodrome

Le départ de la course se situe sur une île au milieu de la plus longue rivière tchèque Vltava. Nagez autour de l'île, profitez des encouragements de nombreux supporters sur des bateaux et admirez la vue sur le paysage de Prague.

Un cours de vélo vous mènera à l'extérieur de Prague dans les magnifiques environs de la ville avec une partie rapide le long de la rivière jusqu'au parc naturel Radotín- Chuchle Grove.

Des milliers de spectateurs sont attenus et vous encourageront sur le parcours du populaire fleuve de Prague et des deux ponts qui le traversent. La ligne d'arrivée dans le centre-ville historique promet une bonne ambiance!

Et si vous faisiez un peu de tourisme ? La ville est une véritable invitation au tourisme ! D'ailleurs,

vous bénéficieriez d'une belle reconnaissance de ses richesses pendant la course si vous avez quelques secondes pour apprécier toutes les beautés qui s'offriront à vous. Mais après la course, n'hésitez pas à profiter de quelques jours de plus sur place. Vous pourrez faire une excursion d'une journée en dehors de Prague. Visitez le célèbre château gothique Karlštejn ou le château des rois de Bohême, Křivoklát, situé dans la réserve naturelle protégée de Křivoklátsko, qui propose de nombreuses randonnées pédestres et cyclistes, des sentiers équestres et des sentiers de randonnée, des rivières et des forêts.

Ou explorez le sud de la ville, magnifique espace naturel autour de la rivière Vltava avec de nombreuses possibilités pour nager et profiter d'une journée ensoleillée. Faites une petite randonnée et observez l'un des paysages les plus spectaculaires de la rivière au point de vue Máj.

Si vous êtes amateur d'histoire, ne manquez pas l'occasion de visiter Kutná Hora, ville de l'est de Prague réputée pour l'église gothique Sainte-Barbara, avec ses fresques médiévales et ses arcs-boutants. L'Ossuaire de Sedlec, chapelle ornée de squelettes humains, est également remarquable.

“ La ligne d'arrivée dans le centre-ville historique promet une bonne ambiance!



CHALLENGE
LISBOA
wearetriathlon

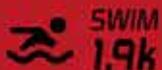
CHALLENGE

LISBOA
wearetriathlon!



MAY 18TH 2019
COME TO LISBON

**THE WORLD'S BEST
DESTINATION CITY**



MORE INFO AT OUR OFFICIAL WEBSITE
WWW.CHALLENGE-LISBOA.COM



5 raisons de courir en FORD CHALLENGEPRAGUE

Baignade dans une rivière avec vue sur le château de Prague, zone de transition sur un pont dans le centre-ville et parcours dans les rues historiques de la capitale. C'est le FORD CHALLENGEPRAGUE! Course unique dans le centre-ville de l'une des plus belles villes du monde! Pas encore convaincu? Il y a 5 raisons pour lesquelles vous ne devriez pas manquer FORD CHALLENGEPRAGUE:

1 Prague

Participez à un parcours unique dans le centre-ville historique de Prague. Ville inscrite

au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1992 ! Admirez la vue sur le magnifique château de Prague - le plus grand ensemble de châteaux au monde, le pont Charles - le plus ancien pont de Prague construit en 1357, ou sur le majestueux théâtre national au-dessus de la rivière Vltava. Assurez-vous de rester à Prague pendant au moins deux jours et que vous avez le temps de l'explorer, la liste des lieux à voir absolument est interminable!

2 Le cœur de l'Europe

Prague est située au centre-ville de l'Europe, ce qui la rend facilement accessible de toute l'Europe. Vous pouvez l'atteindre en 2 heures de vol depuis tous les coins du vieux continent!

De plus, l'aéroport international de Prague se trouve à moins de 10 kilomètres du site de FORD CHALLENGEPRAGUE!

3 Courses dans le centre-ville avec site accessible

Les trois disciplines se déroulent en plein centre-ville, au bord de la rivière, avec une zone de transition située sur un pont. Les trois parties sont à une courte distance de marche, ce qui le rend très facilement accessible à tous les fans. Découvrez l'atmosphère stimulante créée par des milliers de supporters!

4 La bière la plus célèbre au monde

Saviez-vous que la Pilsner, la bière la plus populaire, a été inventée en République tchèque? Il tire son nom de Pilsen, ville tchèque, où elle est produite depuis 1842. Vous pourrez la savourer dans l'un des nombreux pubs traditionnels ainsi qu'une gastronomie tchèque unique.

“ Course unique dans le centre-ville de l'une des plus belles villes du monde ! ”



Qui ne voudrait pas goûter une pinte froide de la célèbre bière tchèque après la course?

5 *Faites la course à tout le monde*

Vous n'êtes pas encore prêt pour le triathlon de demi-distance mais vous ne voulez toujours pas rater la course dans le centre-ville de Prague? FORD CHALLENGEPRAGUE est pour tout le monde. Emmenez vos amis et participez au relais ou essayez le triathlon sur des distances au sprint (0,38 km en natation, 18 km en vélo, 4,2 km en course à pied). Pour les enfants, il y a une course à pied Hervis Junior CHALLENGEPRAGUE.

**Et vous,
vous faites quoi
le 27 juillet prochain ?**

Ce que les pros disent de la course à Prague

Javier Gomez, vainqueur du FORD CHALLENGEPRAGUE 2018

■ «Prague est l'une des plus belles villes du monde. Je suis heureux de courir ici. Je suis venu ici pour participer à des compétitions il y a quelques années et j'ai eu le temps d'explorer la ville. J'aime beaucoup Prague. »

Lucy Charles, gagnante du FORD CHALLENGEPRAGUE 2017

■ «Je voulais visiter Prague depuis longtemps. Concourir ici était une excellente occasion de le faire. J'aime l'histoire, la culture, les visites et explorer de nouveaux endroits. C'était ma première fois à Prague mais j'espère que ce ne sera pas la dernière. »

Pieter Heemeryck, vainqueur du FORD CHALLENGEPRAGUE 2017

■ „La course est unique. Les parcours de cyclisme et de course à pied traversent le centre-ville historique de Prague et nous avons pu voir ces highlights même pendant la course. Prague est une ville magnifique. Je n'ai pas eu à réfléchir longtemps pour ma participation. ”

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY





VINCENT LUIS

OU L'ÉLÉGANCE À LA FRANÇAISE



PAR NICOLAS GEAY
PHOTOS @SUPERLEAGUE ET FRANCK LAVAIL



Vincent Luis est un homme pressé. Qui n'a pas un jour, pas une minute, pas une seconde à lui. Toujours aux quatre coins du monde. Canaries, Singapour, Abu Dhabi, Afrique du Sud, Majorque, Etats-Unis... Toujours en voyage. Jamais à la maison... Entre les stages, la WTS, la Superleague et encore les stages... Pas facile de l'attraper.

Vincent Luis est donc un homme très pressé mais d'une grande élégance. Celle qui appartient aux plus grands.

Le 19 février dernier, alors qu'il venait d'arriver à Singapour pour disputer la finale de la Superleague, Vincent est venu avec l'Américaine Taylor Spivey, rendre visite à la section natation du lycée français de la ville.

Le numéro 2 mondial a répondu à l'invitation du professeur de ces jeunes nageurs à l'initiative de la Superleague. Lui dont l'emploi du temps est minuté, lui qui est hyper pris, qui passe son temps dans les avions, qui a besoin de récupérer, a pris le temps de consacrer un peu du sien à ces jeunes nageurs expatriés. Pendant plus d'une heure, Vincent a parlé de son parcours, répondu à leurs questions. Il leur a aussi donné des conseils dans le bassin. Ces gamins ont eu le privilège de faire des éducatifs avec l'un, si ce n'est le meilleur triathlète du monde, et au passage, un excellent nageur. Puis au moment de partir, quand Marc Dugas, le professeur de natation l'a remercié, Vincent a répondu : *« C'est normal, j'aurais adoré si j'avais été à leur place. »* Il aurait adoré, lui aussi, voir et écouter un grand champion quand il avait leur âge, comme Fred Belaïb ou Cédric Fleureton, qui d'ailleurs, à leur époque, allaient également dans les écoles parler de leur sport.

C'est donc « normal » selon Vincent ! Et bien non. Non, ce n'est pas normal qu'un grand champion ait la gentillesse et la disponibilité de venir échanger

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



avec des gamins à l'autre bout du monde.

Au lieu de cela, il aurait pu rester et se reposer à son hôtel. Dire non à la Superleague. Etre égoïste, ce qui est aussi une qualité pour réussir dans le sport de haut-niveau. Mais il a souhaité partager et donner des conseils à des gamins qui débutent ce sport. En un mot, transmettre ! Et être une source d'inspiration. Et peut-être que parmi cette quarantaine de jeunes ados, il y a un futur Vincent Luis. Et que cette rencontre a créé des vocations. Comme pour Antoine Lavail, aquathlète de 13 ans, qui a fait une photo avec Vincent et qui s'en souviendra longtemps.

Alors vous me direz que ce n'est pas Neymar ou Messi et qu'il n'a rien fait d'extraordinaire ! C'est vrai, et vous pourrez ajouter que les triathlètes sont des gars ou des filles normaux, qui ne se prennent pas pour des stars et que c'est l'esprit du triathlon.

Vous aurez encore raison ! Et vous pourriez ajouter que je suis tombé dans le plan com' de la Superleague, que j'ai d'ailleurs tant critiquée... Et bien peut-être. Mais il y a un dernier point qui me fait dire que Vincent Luis



a la classe et que ce n'est pas de la com', c'est la manière. La manière dont « *Vincent a pris le temps de répondre aux gamins et d'être si disponible avec eux* », comme le raconte Franck Lavail, un Français du Levallois Triathlon, installé à Singapour, et père d'Antoine. Et il y a cette discréction. Si la Superleague n'en avait pas mis un post sur les réseaux sociaux, Vincent serait resté discret sur ce moment. Pour ne pas se faire mousser sur une rencontre « normale ».

Alors oui, c'est juste l'histoire d'un échange entre un triathlète et des jeunes nageurs au bout du monde. Un moment, une rencontre qui en dit long sur un mec qui a la classe. En triathlon. Mais pas seulement.



prologo

DESIGN INNOVATIVE:

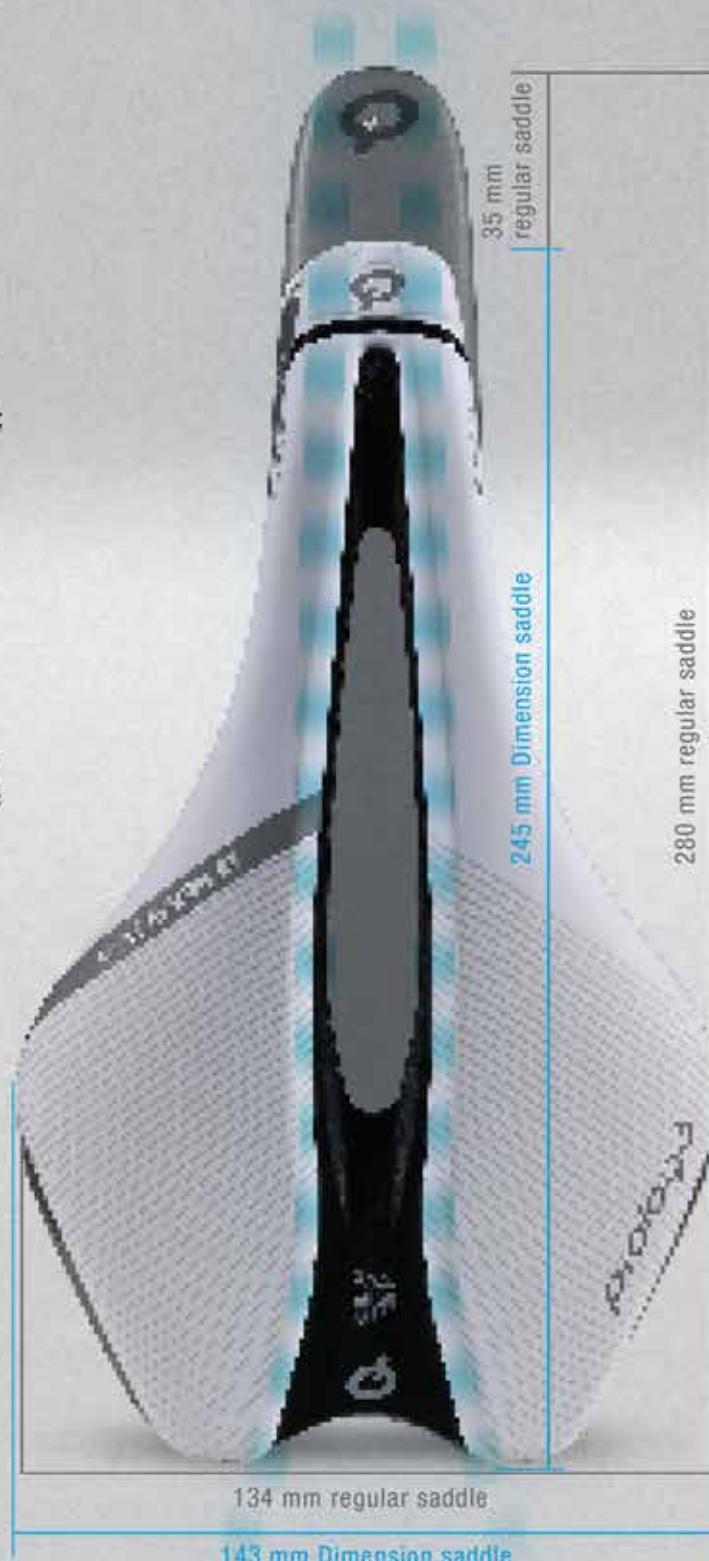
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

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



GRANDE FINALE DE LA SUPER LEAGUE

CASSANDRE BEAUGRAND BAT LA NUMÉRO 1 MONDIALE ET VINCENT LUIS GAGNE AU GÉNÉRAL MALGRÉ LES ALÉAS



PAR FRANK BIGNET
PHOTOS@SUPERLEAGUE



Les 3 premières étapes européennes avaient amené les triathlètes à prolonger leur saison 2018 de plusieurs semaines. La Grande Finale de Singapour les amène à commencer leur saison 2019 avec deux semaines d'avance. Habituellement, Abu Dhabi lance la saison internationale de la WTS début mars.

5 français y lancent leur saison 2019 avant de rejoindre Abu Dhabi pour la 1^{ère} étape de la WTS les 08 et 09 mars : Vincent LUIS (leader de la Série), Léo BERGERE (finaliste sur les 3 étapes), Dorian CONINX (1^{ère} participation), Cassandre BEAUGRAND (2^{ème} à Jersey) et Léonie PERIAULT (13^{ème} à Jersey).

Ce passage à Singapour est un bon test, dans la perspective de Tokyo, pour emmagasiner de précieux renseignements sur les réactions de chaque triathlète à des conditions de chaleur humide.

Tous les prétendants au podium sont présents et le triple champion du monde, Mario MOLA reste aux abonnés absents depuis sa 8^{ème} place sur la 1^{ère} étape à Jersey.

Que faut-il en conclure ?

- Que le « prize money » n'est pas assez alléchant... 20 000 US \$ par victoire d'étape et 100 000 US \$ au vainqueur du classement général
- Que le format de course ne lui est pas favorable...

é de la Super League



La 2^{nde} hypothèse me paraît plus plausible. Peu de triathlètes au départ, des enchaînements où chaque discipline est une faille potentielle, rend la tâche bien plus difficile au profil du champion du monde en titre que pour des profils complets comme LUIS, SCHOEMAN ou BROWNLEE. Il suffit de voir les problèmes rencontrés par Richard MURRAY, faible dans l'eau, qui se retrouve sans arrêt à subir la course.

Finalement, Mario MOLA a l'intelligence d'attendre ses adversaires sur des parcours plus favorables à ses qualités comme à Abu Dhabi par exemple.

JOUR 1 : « Eliminator »

3 triathlons espacés de 10' de pause pris sur le temps du vainqueur : 300 m de natation – 5km de vélo – 2 km de course à pied.

Les 15 premiers ou premières de la 1^{re} course sont qualifié(e)s pour la 2^{ème}.

Les 10 premiers ou premières de la 2^{ème} course sont qualifié(e)s pour la 3^{ème}.

Chez les femmes, Katie ZAFERES, leader du général s'est contentée de suivre le rythme, de contrôler la course durant les 2 premiers triathlons et de porter l'estocade sur la dernière partie

pédestre. Cassandre n'a pas pu suivre le rythme et se contente de la 2^{ème} place. Elle est finalement la seule à faire douter l'Américaine sur cette Super League.

Longtemps 3^{ème}, Léonie termine à une belle et prometteuse 4^{ème} place derrière l'Australienne, Ashley GENTLE, 6^{ème} mondiale en 2018.

Chez les hommes, Vincent LUIS arrive à Singapour invaincu sur la Super League 2018 et avec le score parfait de 75 points. Son dauphin est Henri SCHOEMAN avec 63 points.



Ses 12 points d'avance paraissent suffisants compte tenu de son hiver studieux avec le groupe de Joël FILLIOL. Le doublement des points sur cette Grande Finale (50 points au lieu de 25 à la victoire) laisse entrevoir du suspens malgré tout.

Si Henri SCHOEMAN gagne à Singapour, Vincent doit terminer 2^{ème}. Si l'Africain du Sud termine 2^{ème}, Vincent ne doit pas terminer au-delà de la 4^{ème} place.

Dès le début de la 1^{ère} épreuve, Vincent se montre offensif mais doit malheureusement être contraint à l'abandon sur crevaison (la 1^{ère} depuis le début de sa carrière) et se contente d'un malheureux point synonyme de 17^{ème} place.

Journée délicate pour les Français, puisque Dorian se fait éliminer à la fin du vélo de la 2^{ème} épreuve suite à une gêne. Pour finir avec cette manche, c'est au tour de Léo de devoir courir pieds nus pour un problème de chaussures. Il se contente de la 10^{ème} place du jour.

Au final, C'est Jonathan BROWNLEE qui l'emporte devant le canadien MISLAWCHUK (9^{ème} mondial en 2018) et le jeune néo-zélandais WILDE. 4^{ème} seulement, Henri SCHOEMAN laisse une petite part d'espoir à Vincent.

JOUR 2 : « Enduro »

3 triathlons enchaînés : 300 m de natation – 5km de vélo – 2 km de course à pied

Lors de chaque changement de disciplines, les deux derniers de la course sont éliminés

Chez les femmes, les Françaises restent en permanence au contact du groupe de tête. Lors de l'ultime enchaînement, on se dit que Katie ZAFERES va à nouveau s'imposer devant Cassandre qui concède des petits mètres à quelques encablures de l'arrivée. A moins de 50m de la



La Référence

sailfish Ultimate IPS



#madetomakeyoufaster



R. Lange

Patrick Lange
2x IRONMAN World Champion

ligne, Cassandre réagit, joue des épaules et grille l'Américaine sur le fil. Quel plaisir de la voir réagir de la sorte ! Rien à voir avec la veille. Léonie réalise une course pleine mais se fait ravir le podium par la Hollandaise Rachel KLAMER.

Chez les hommes, les favoris pour le classement final donnent le rythme et durcissent la course. A l'usure, Léo BERGERE est le dernier à lâcher le trio BROWNLEE-LUIS-SCHOEMAN à l'amorce de la dernière rotation course à pied – natation. Les 3 hommes vont finalement se départager sur l'ultime épreuve pédestre. Dès la sortie du parc, Vincent met un tempo infernal et creuse rapidement un écart de 5" sur BROWNLEE. Incapable de réduire l'écart, l'Anglais est plus concentré à éviter le retour de SCHOEMAN que de revenir à la hauteur du Français. L'ordre ne changera pas sur la ligne d'arrivée pour les 3 hommes et Léo garde sa superbe 4^{ème} place.

Classement de la Grande Finale

Victime d'une crevaison lors de la 1^{ère} manche, Vincent LUIS domine la 2^{nde} manche pour terminer 4^{ème} de la Grande Finale derrière J. BROWNLEE, H. SCHOEMAN et T. MISLAWCHUK. Léo finit 8^{ème} et Dorian 15^{ème}.

Cassandre gagne devant Katie ZAFERES et Léonie termine 4^{ème}.

Classement final

Vincent conserve 2 petits points d'avance pour remporter la Super League 2018/19 devant le médaillé de bronze de Rio, Henri SCHOEMAN et le double médaillé olympique, Jonathan BROWNLEE.

1	VINCENT LUIS	107 POINTS
2	HENRI SCHOEMAN	105 POINTS
3	JONATHAN BROWNLEE	96 POINTS
4	TYLER MISLAWCHUK	57 POINTS
5	RICHARD MURRAY	54 POINTS
6	LÉO BERGERE	52 POINTS

Absentes sur la 2^{ème} et 3^{ème} étape, Cassandre profite de cette victoire à 50 points pour terminer 3^{ème} au général et Léonie remonte à la 10^{ème} place.

A noter que les 10 premières femmes comme les 10 premiers hommes du classement final sont qualifiés d'office pour la prochaine saison de Superleague.

1	KATIE ZAFERES	113 POINTS
2	RACHEL KLAMER	76 POINTS
3	CASSANDRE BEAUGRAND	65 POINTS
4	TAYLOR SPIVEY	62 POINTS
5	KIRSTEN KASPER	51 POINTS
6	LÉONIE PERIAULT	28 POINTS

Voilà une belle façon de lancer la saison 2019 pour nos bleus.



CASQUE **EKOI**
KOÏNA



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

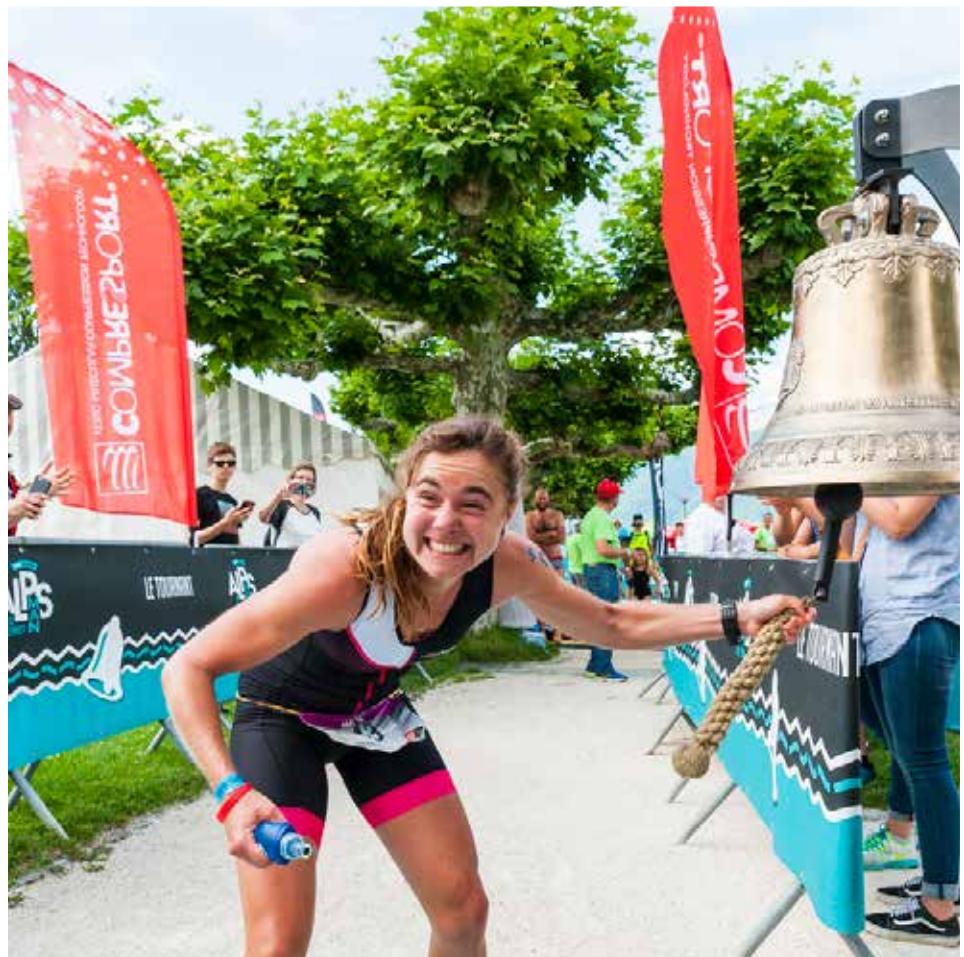


PLUS X AWARD 2018



SHOP ONLINE

WWW.EKOI.COM





AU-REVOIR CHAMPIONNE...

JULIETTE BENEDICTO

PHOTOS PIERRE CHARLIER @ACTIV'IMAGES



Juliette BENEDICTO, née le 1^{er} juin 1986, nous a quittés le 14 février. Emportée par sa passion de la montagne, Juliette et Tanguy ont chuté lors d'une sortie à ski de randonnée. Une corniche ayant cédé sous leurs pieds. C'est avec une tristesse profonde que nous avons appris cette nouvelle et nos pensées vont vers ses proches, notamment ses deux enfants et leur papa Julien.

A travers cet hommage, nous souhaitons dédier ce magazine à la personne hors du commun que fut Juliette. Reconnue pour son talent sportif dans le triathlon et le trail, on se souvient surtout de son sourire communicatif et sa joie de vivre. Diététicienne et nutritionniste, Juliette avait été sélectionnée en Equipe de France de Trail en 2015 avant de remporter la SaintéLyon en 2016. Avant d'éblouir l'univers du Trail, Juliette avait brillé en Triathlon. Championne d'Europe par équipe en 2002, Championne de France en 2003, 2004 et 2005, Championne du monde en 2004, 2^{ème} au Challenge Vichy, 4^{ème} de l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix 2011, 3^{ème} du NatureMan 2016 et surtout vainqueur de l'AlpsMan en 2018 !

Un palmarès impressionnant pour une femme qui faisait passer son amour pour sa famille avant tout et pour qui le sport était une passion, plus qu'un métier. Nous avons seulement croisé Juliette tout au long de sa carrière sans la connaître vraiment personnellement. Nous l'avons toujours vu sourire, toujours heureuse et sa disparition laissera un manque pour tous ceux qui l'ont connue. C'est pourquoi nous laissons la parole aux personnes l'ayant côtoyée.



Jeanne Collonge, triathlète.

« Je suis fière et heureuse d'avoir pu croiser sa route. »

J'ai encore du mal à trouver les mots pour exprimer le choc que je ressens (comme beaucoup d'autres) après la disparition de Juliette le 14 février dernier.

J'ai rencontré Juliette pour la première fois aux Championnats de France de duathlon junior en 2005. Je commençais tout juste le triathlon et on m'avait dit que Juliette avait été Championne du monde de triathlon l'année précédente. Mon coach m'avait conseillé de ne pas essayer de la suivre au départ, car elle courait très vite ! Sans trop savoir où je mettais les pieds, j'ai tout donné pour gagner cette course. C'était grâce à elle que j'avais pu me dépasser.

On nous attendait ensuite aux Championnats de France de triathlon junior... Je me souviendrai toujours de cette course ! En course à pied on avait couru côté à côté, et de l'autre côté du lac nos deux foulées ne semblaient faire qu'une. Finalement, elle avait accéléré quelques mètres avant l'arrivée et était devenue Championne de France.

Ensuite nous avons partagé les sélections en Equipe de France ensemble. Juliette avait toujours le sourire, et elle avait cette manie de se jeter sur tous les pianos qu'elle pouvait voir ! Le piano de l'hôtel aux Championnats



d'Europe à Alexandroupolis, le piano du restaurant à Gérardmer, mon piano il y a quelques semaines... Elle était véritablement douée, comme pour tout ce qu'elle entreprenait. A chaque fois elle me demandait : « Tu pianotes? » ou bien « Tu taquines le piano? » ou encore « Tu joues toujours? », et elle m'envoyait des enregistrements de ses nouvelles compositions!

Depuis qu'elle avait arrêté le triathlon il y a quelques années, on s'était un peu perdues de vue. Mais la surprise avait été de la retrouver à Embrun en 2012, et depuis on se donnait toujours rendez-vous sur le « triathlon le plus dur du monde», dans les Vosges, dans le Verdon, et sur l'Etape du Tour... bref, sur les courses de « montagnardes »!

La dernière fois que je l'ai vue, c'était chez moi. On s'était retrouvées par hasard sur une course à Bonson, un tout petit village à côté de St Etienne, où elle participait au semi-marathon avec son copain Matthieu pour préparer le marathon de Rome. Comme d'habitude on a rigolé, et on

n'en revenait pas de s'être retrouvées sur cette course locale ! Alors après le semi, ils sont venus chez nous et on a passé quelques heures ensemble. J'étais loin de me douter que son « A plus! » en passant le pas de la maison était en fait un adieu...

C'est incroyable comme la vie ne tient qu'à un fil. Incroyable comme il faut des années pour grandir, pour apprendre, pour devenir adulte, se construire, pour devenir parent, mais comme il suffit de quelques secondes pour que tout s'effondre. Elle laisse ses deux enfants, Clément et Élise, orphelins de maman pour toujours. Et elle laisse aussi le monde du triathlon français orphelin d'une grande championne, d'une fille brillante et lumineuse...

Je suis fière et heureuse d'avoir pu croiser sa route.

À plus Juju!!!

Charlotte Morel, triathlète.

« Tu étais une personne extraordinaire Juliette... »

Juliette, on s'est connu à mes débuts en triathlon en 2004 tu devenais alors championne du Monde Junior de triathlon et je t'admirais. En 2005, on partageait notre premier déplacement équipe de France ensemble au championnat d'Europe Junior en Grèce. Tu nous avais joué un superbe morceau de piano dans le hall de l'hôtel et tu terminais au pied du podium du championnat d'Europe Junior.

Pendant quelques années nous nous sommes perdus de vue, tu as eu deux merveilleux enfants, tu as excellé en trails et nous nous sommes retrouvés récemment sur le longue distance avec toujours autant de plaisir et de fous rires. Tu étais une personne extraordinaire Juliette... heureuse, douée, maman, championne, pleine de vie, d'humour, de gentillesse... tu vas nous manquer !

La vie est tellement fragile... Je vais m'inspirer de tes sourires et de ta joie de vivre exemplaire pour profiter de chaque moment présent. Aujourd'hui Juliette on te dis au revoir mais tu resteras à jamais dans nos coeurs.

Marion Lorblanchet, ex-triathlète.

« Merci d'avoir fait scintiller le cœur de... »

La 1^{ère} fois que j'ai rencontré Juliette, c'était à... durant lesquels nous avions décroché la médaille. Et s'il y a un métal qui symbolise Juliette c'est bien... Vous savez ce genre de femme qui marque l'expérience, charismatique, intelligente, douée et drôle. Désormais ce sont les étoiles qui profitent de ta... Merci d'avoir fait scintiller le cœur de beaucoup... Mes principales pensées vont à ses parents, sa... « Juju », ainsi que Julien.



Eric Amatteis, NatureMan

« Personne ne peut rester indifférent à l'énergie positive qu'elle communiquait. »

J'ai côtoyé Juliette comme organisateur animateur et sponsor. Elle vous touche en plein cœur dès le 1er contact.

Personne ne peut rester indifférent à l'énergie positive qu'elle communiquait. Elle excellait dans tous les domaines, sport, chant, musique et bien d'autres cordes à son arc.

Je parle de Juliette au passé mais également au futur et au présent car je suis sûr d'une chose : elle sera toujours présente dans nos pensées, et continuera à veiller sur ses proches comme elle l'a toujours fait.

Ils leur suffisent d'écouter les signes qu'elle leur envoie, car l'effet de surprise restera sa spécialité. Merci pour tout.

L'équipe de l'AlpsMan

« Merci Juliette d'avoir illuminée notre événement ! »

En juin 2018, Juliette participait à sa première édition de l'AlpsMan. Au-delà de la personne pétillante, souriante et pleine de vie, on retiendra également une très grande sportive de haut niveau. Lors de la natation, elle avait effectué un temps canon de 54min39, elle sortait en deuxième place au scratch devant tous les autres athlètes. Sur le vélo elle avait également été impressionnante puisqu'elle avait augmenté son avance face à la triathlète Isabelle Ferrer. Juliette s'était battue dans la montée au Semnoz pour contrer la remontée impressionnante d'Isabelle. Elle sera victorieuse de l'AlpsMan en 13heures 20min et 45sec. Une arrivée main dans la main avec ses enfants et nous offrant une belle danse de la victoire. Merci Juliette d'avoir illuminée notre événement !



Philippe Lescure, Président de la Fédération Française de Triathlon.

« nous avions pu apprécier ses qualités morales et humaines qui en faisaient « une belle personne » »

Juliette Benedicto nous a quitté mais son éternel sourire, sa joie de vivre, sa fraîcheur, sa spontanéité et son authenticité resteront présentes parmi nous.

Juliette c'était un talent sportif hors norme comme en témoigne un palmarès aussi riche que divers en triathlon et course à pied.

Nous avions eu le bonheur de partager à Brive ses jeunes années sportives et ses premiers titres nationaux et internationaux en triathlon. Mais surtout nous avions pu apprécier ses qualités morales et humaines qui en faisaient « une belle personne ». Pour nous tous, elle restera dans nos cœurs et nos mémoires, rayonnante de bonheur même dans les temps difficiles.

A Julien, à ses enfants, à sa famille et ses proches, nos condoléances les plus sincères et notre soutien dans cette épreuve si douloureuse.

le beaucoup sur des instants de vie. »

l'occasion des Championnats d'Europe Junior ille d'or par Équipe.

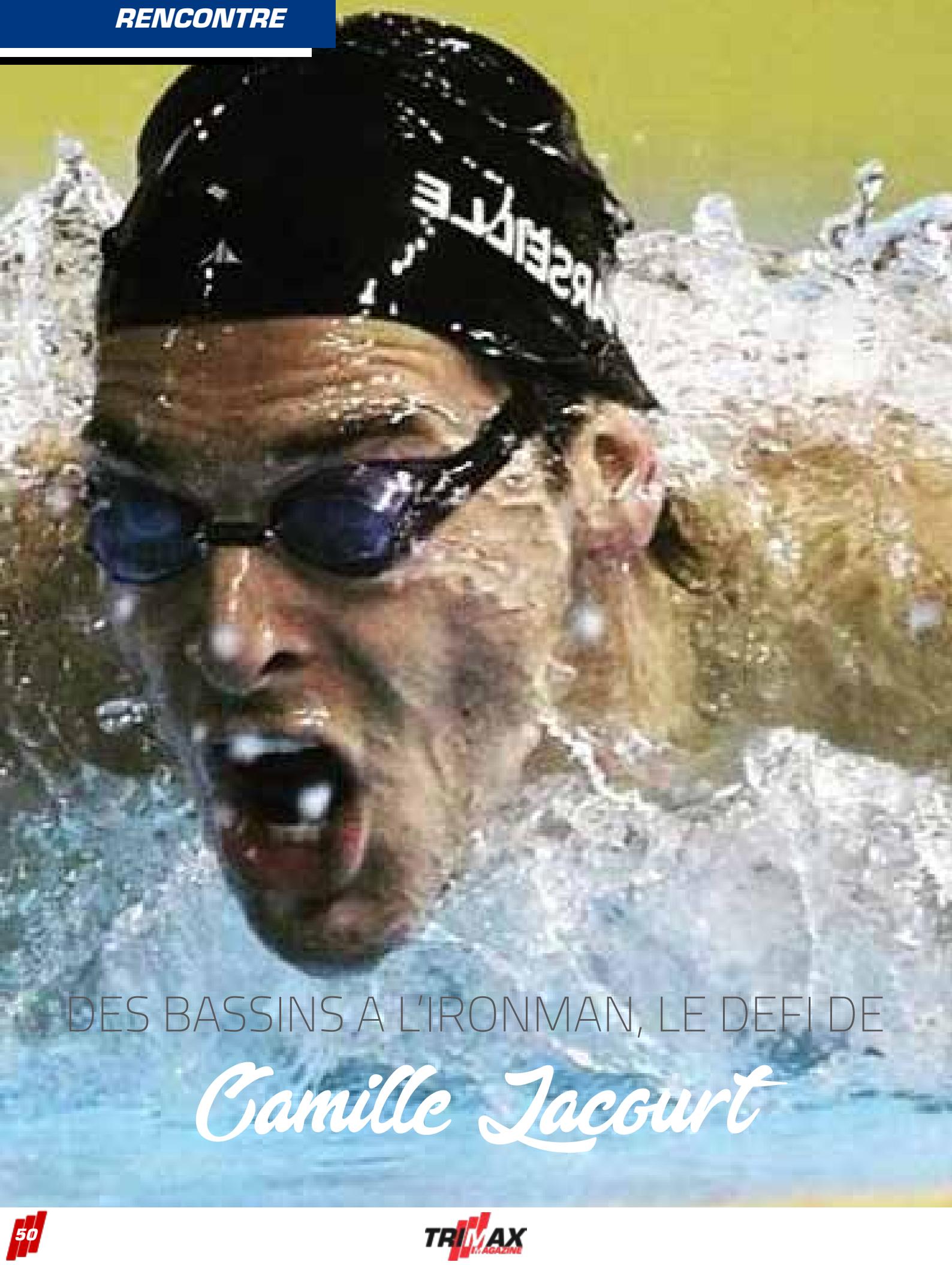
o bien celui-ci : une nana en or.

istence de chacun qui croise sa route, atypique,

to et elles ont une sacrée chance.

o sur des instants de vie.

on frère, ses enfants dont leur ADN contient du



DES BASSINS A L'IRONMAN, LE DEFI DE

Camille Jacourt



DES BASSINS A **L'IRONMAN, LE DEFI DE** **CAMILLE** **LACOURT**

PHOTOS ©INSTAGRAM / CAMILLE LACOURT



Camille Lacourt est un géant, de par sa taille et son talent. Avec 5 titres de Champion du monde, 5 titres de Champion d'Europe et 21 titres de Champion de France, il est l'une des légendes de la natation française et va maintenant s'attaquer à la distance reine du triathlon, l'IRONMAN. Pour son défi, il a choisi l'historique IRONMAN France Nice et son parcours vélo exigeant. Aux côtés de Cédric Pla, ancien pentathlète de haut-niveau, et de l'Association un Sourire à la Vie, Camille aura à cœur de devenir un IRONMAN le dimanche 30 juin prochain.

Lundi 11 février, 14h30, nous décidons de joindre Camille Lacourt avec il est vrai, une certaine excitation à l'idée de parler à cet athlète olympique ô combien important dans le paysage sportif français. Nous tombons sur une personne très disponible et vraiment sympathique. Pas de vouvoiement, nous avons le sentiment de discuter avec lui comme si nous étions autour d'un café.

Camille, d'où te vient l'idée de courir l'IRONMAN ?

Avec mon ami Cédric Pla, ancien pentathlète de haut-niveau, nous avions le souhait de participer à un défi d'envergure ! Pas un triathlon quelconque mais une course qui te donne la boule au ventre. La peur qui te pousse à t'entraîner et te motiver !

Tu dois avoir quand même de beaux restes ?

Je n'ai rien fait depuis 2 ans ! Juste quelques squashs ou du golf. Le seul avantage est que je n'ai pas pris de poids et même si le début de la préparation a été compliqué, la forme revient bien.

Combien de temps consacres-tu à l'entraînement ?

Avec mon activité de consultant dans différentes entreprises pour du coaching et le projet d'une nouvelle société dont je pourrai parler dans les prochains mois, je consacre une dizaine d'heures environ. Notamment sur la course-à-pied et le vélo avec du home trainer.

Quelle discipline t'effraie le plus ?

La course-à-pied. J'avais l'habitude de faire du sport en apesanteur dans les bassins ! Je me suis inscrit au Marathon de Paris dans le cadre de ma préparation pour l'IRONMAN France Nice. Bon hier je suis allé courir 20 kilomètres après m'être perdu et j'avoue avoir mal au genou aujourd'hui... enfin bon à vélo tu peux jouer du braquet si tu commences à fatiguer, en course-à-pied, si tu es cramé, cela devient vite un enfer.

RENCONTRE



Oui enfin au kilomètre 120 tu as la côte de Saint-Pons. Si tu es sec à cet endroit, tu devras poser pied à terre !

Non, je suis confiant pour le vélo. J'ai déjà monté le Ventoux et on m'a prêté un magnifique LOOK. 6h sur la selle, cela ne me fait pas peur.

6h ? Intéressant. Quel est ton objectif ?

Tout d'abord finir et vivre une belle aventure avec mon pote Cédric. On vise moins de 11h mais cela peut changer en fonction de la préparation.

Penses-tu être leader en amateur après la partie natation ?

Honnêtement non. Je n'ai pas nagé depuis longtemps et cela est bien différent des bassins. Je ne veux pas y laisser trop d'énergie non plus. Puis je souhaite partir à vélo avec mon



ami donc rien ne sert de mettre une mine dès le départ. Je ne viens pas dans un but de performer mais plutôt m'amuser et vivre une aventure hors-du-commun.

Vas-tu courir pour une cause quelconque ?

En effet, je vais courir pour l'association «Un sourire à la vie» avec qui je collabore depuis mes débuts à Marseille. J'essaye d'être le plus disponible possible pour eux. Cette association œuvre à accompagner, suivre et aider les enfants atteints d'un cancer. Cela me tient à cœur de courir l'IRONMAN pour eux.

Merci Camille, et à bientôt sur Nice !



TECHCOMBANK

IRONMAN®

70.3 VIETNAM

ASIA-PACIFIC CHAMPIONSHIP

MAY 12TH, 2019 | DANANG CITY, VIETNAM

1.9KM SWIM - 90KM BIKE - 21KM RUN

#IM703Vietnam / #BeGreaterTogether

WWW.IRONMAN703VIETNAM.COM



Ironman Dubai

Les « frenchies » brillent à Dubai



LES « FRENCHIES » **BRILLENT A DUBAI**

IRONMAN DUBAI

PHOTO JACVAN ET T.GROMIK ©ACTIV'IMAGES



A seulement quelques heures de vol depuis la France, Dubaï est une destination exotique qui attire de plus en plus d'athlètes français mais aussi européens souhaitant débuter la saison relativement tôt et au soleil.



Au milieu de la démesure, entre désert et mer du Golfe Persique, près de 2000 triathlètes se sont retrouvés à la Plage Jumeirah pour 1.9KM de natation, 90KM de vélo et 21KM de course-à-pied. Des parcours rapides sur un revêtement de qualité qui a réussi à nos français. 4 frenchies parmi les 12 premiers. Un podium en 18-24 ans pour Maxime Chané et un double podium en 60-64 ans avec Alain Perroteau 2^{ème} et Thierry Foulounoux 3^{ème}. Puis pour finir, une belle 4^{ème} place en 50-54 ans pour Martin Liebeck.

Du côté des professionnels, 6 Français ont pris le départ pour des résultats très honorables puisque Sébastien Fraysse prend la 3^{ème} place, Arnaud Guilloux la 8^{ème}, Guillaume Dorée la 10^{ème}, Vincent Morizot la 12^{ème} et Quentin Kurc-Boucau la 18^{ème} place en professionnel et 23^{ème} au scratch.

Nous sommes donc aller à la rencontre de Sébastien Fraysse, acteur majeur de l'épreuve.





SÉBASTIEN FRAYSSE

Bonjour Sébastien, comment vas-tu après ce beau podium sur ce début de saison ?

Bonjour, je vais bien. Le vol retour de nuit a été un peu compliqué car les jambes étaient dures. Mais les bonnes performances aident toujours à faire oublier la fatigue. Ce podium me permet d'aborder la saison sereinement. Il valide en partie les options prises à l'entraînement. Maintenant ce n'est pas une finalité, certains aspects restent perfectibles. Je dois continuer ma progression.

Tu as été un acteur majeur de la course, comment ont été les sensations ?

Je ne sais pas si j'ai été un acteur majeur, mais en tout cas j'ai eu la volonté de ne pas subir la course et de courir comme je l'ai fait l'an passé, avec mes qualités.

Sur les débuts de saison, avec mon expérience, j'ai appris à ne pas me fier aux sensations. Elles sont souvent en décalage avec ce qu'on est capable de faire réellement. L'hiver n'est pas la meilleure période pour performer. Dans ce contexte, je suis très satisfait, c'est l'une de mes meilleures courses de rentrée, même en prenant en compte mon parcours de nageur. Cela est vraiment prometteur pour la suite de la saison.

« Passer un bon cap dans les prochains mois ».

Que se passe-t-il dans ta tête lorsque tu prends les commandes de la course à vélo, puis lorsque tu poses le vélo en T2 avec un petit groupe d'athlètes ?

Quand je prends la tête à vélo, j'ai deux choses en tête.

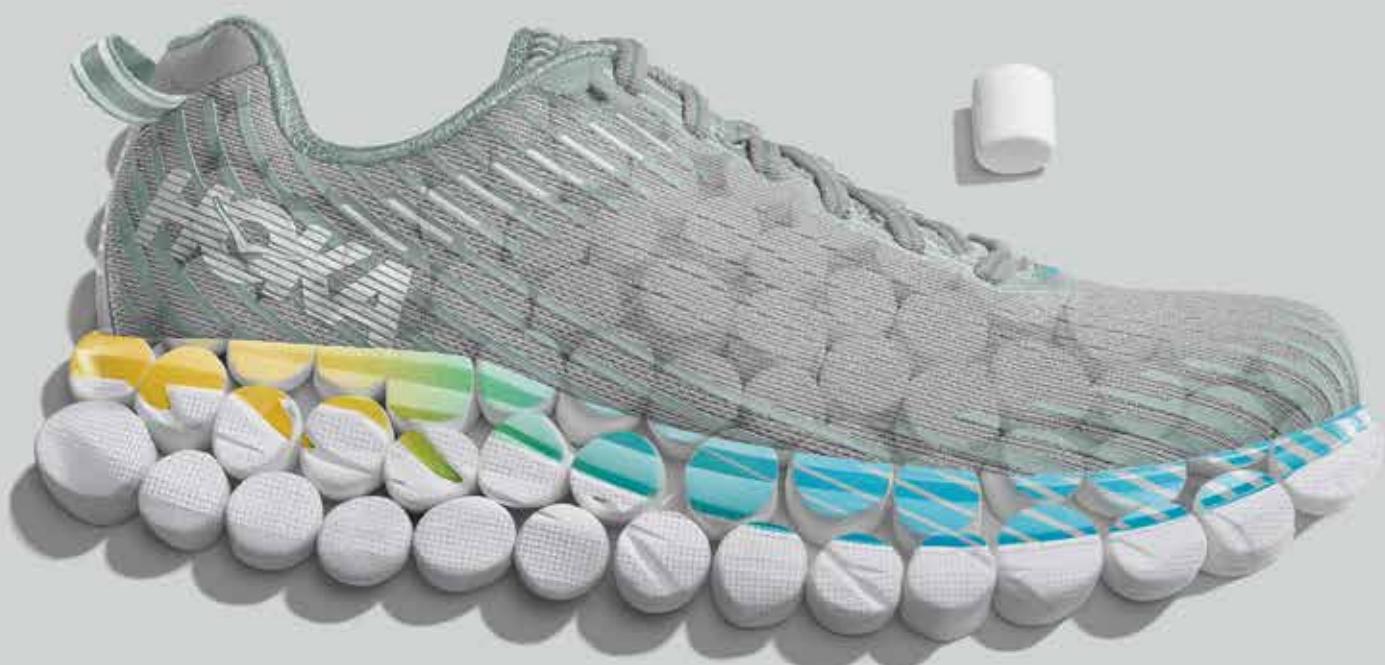
D'un côté, je me dis que je suis peut-être un peu gonflé pour une première. Mais en même temps, je fais du triathlon pour me faire plaisir. Et à ce moment, j'en prends pas mal.

D'un autre, la voix de la raison fait que je coupe mon effort à mi-course. Je n'avais pas fait un trou suffisant, et faire "all-in" à vélo n'aurait pas eu de sens. J'aborde donc la fin du vélo et T2 avec la partie course à pied en tête en me préparant à subir, mais à ne rien lâcher.

Est-ce que cette performance reflète tes sensations à l'entraînement ?

Comme je l'ai dit je ne me fie pas trop à mes sensations. Sur les sports d'endurance il faut apprendre à composer avec des hauts et des bas, et passer tous les moments durs aux mieux.

HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



THE SWEETEST CUSHION

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

Mais avec un peu de recul, cette course colle assez bien avec ce que je fais au quotidien. Je m'attendais peut-être à avoir la fin de course encore plus dure.

J'ai encore une belle marge de progression dans chaque discipline. Depuis ma reprise début novembre, j'ai fait 12h/s d'entraînement. Je n'ai volontairement pas fait plus pour ne pas exploser physiquement en cours de saison. Mais à compter d'aujourd'hui, je vais augmenter le volume ce qui devrait me faire passer un bon cap.

Pourquoi avoir choisi d'ailleurs cette épreuve et ce type de parcours ? Le Championnat du monde IRONMAN 70.3 Nice sans doute... ?

Il y a plusieurs raisons à ce déplacement. Après avoir fait pas mal de courses en France l'an passé, je voulais prendre le départ d'une course de niveau international. Le 70.3 de Dubaï présente souvent de belles startlists, et cette année n'a pas dérogé à la règle.

Ensuite, j'ai plusieurs copains du groupe d'entraînement TRYCOACHING, V.Morizot et Q.Boucau qui avaient prévu le déplacement. Difficile de les laisser partir seuls.

Et enfin, j'aimerais prendre part au Championnat du monde ITU cette année. Le format me conviendrait bien. Comme il est placé assez tôt dans la saison, je devais courir cet hiver.

Le Championnat du monde de Nice arrive plus tard dans la saison, ça pourrait être en effet un bel objectif en deuxième partie de saison. Mais pour ça il va falloir aller chercher le slot !



Quelle est la suite du programme pour toi ?

Je vais profiter des trois prochains mois pour bien m'entraîner. Ensuite, cela sera soit les Championnat du monde ITU ou le 70.3 d'Aix. Et certainement celui des Sables d'Olonne dans la foulée. On a la chance, en France, d'avoir de très bons organisateurs, alors autant en profiter. La suite n'est pas encore définie, même si j'ai quelques idées en tête.

Dernière question, que gardes-tu comme souvenirs de ce voyage en dehors du cadre sportif ?

Les rencontres. Je suis déjà allé à Dubaï pour des coupes du monde

en eau libre, donc je n'étais pas en terrain inconnu.

En revanche, sur ce genre d'évènements on rencontre toujours pleins de personnes. On apprend toujours pleins de choses, surtout moi qui suis assez nouveau dans le monde du triathlon.

Je retiendrais aussi les cérémonies d'ouverture et de fermeture qui se déroulent dans un cadre grandiose. Ce sont des images qui restent en tête.

Malheureusement, ces moments passent toujours trop vite... C'est sans doute pour cela qu'à peine rentré à la maison, on se projette déjà sur la prochaine course !



OCEAN LAVA

BELGIUM



7th Edition
ROBERTVILLE

22.06.2019

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

REGISTER NOW
BELMAN.BE



Robertville-les-bains



BELMAN
International Triathlon®





TRIATH'LONG

CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE
2019

DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE

21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN





ARNAUD GUILLOUX

De l'hiver dans le Finistère au désert de Dubaï, Arnaud Guilloux revient sur sa performance.

Degemer mat Arnaud, comment-tu sens-tu après ce premier triathlon de la saison ?

Demat ! Mont a ra? Et bien écoute, content d'avoir terminé cette course sans encombre. J'étais impatient de renouer avec la compétition car la dernière fois que j'ai terminé un half-ironman c'était fin juin.

La course ne s'est pas parfaitement déroulée mais ça permet de faire le

point en début de saison. Je me suis rendu compte que je devais travailler encore en natation. Il me reste maintenant un bon bloc de travail avant les prochaines courses ! La saison ne fait que commencer.

« Je retournerai à Bolton déposer un cierge dans le virage qui m'a coûté ma moitié de saison 2018 ! »

Comment juges-tu ta performance ?

La densité était importante sur cette course. J'ai progressé en piscine

durant l'hiver, mais sur la course de Dubaï, je n'ai ressenti aucune amélioration. C'est frustrant de réaliser de meilleurs chronos en piscine et de ne pas les retrouver en eaux vives.

Niveau vélo, j'ai reçu mon vélo de chrono tardivement, je n'avais jamais roulé avec avant la course donc cela a été plutôt difficile de trouver mon allure et maintenir une position correcte. Je sais que cela n'est pas sérieux de faire cela, mais je tenais absolument à participer à cette course.

La configuration de la course a fait que beaucoup d'athlètes ont profité du train réalisé avec Vincent Morizot. On voulait durcir la course mais impossible, le circuit n'était pas assez sélectif...

“

J'étais impatient de renouer avec la compétition

Niveau course à pied, un bon départ, mais je perds quelques places au classement... Je suis dans l'ensemble assez déçu de ma course mais quand même content de l'avoir terminé dans un Top10.

Comment juges-tu la performance de Sébastien Fraysse sur ce 70.3 Dubaï ?

Gros nageur, et bon rouleur, Dubaï était une course parfaite pour lui, il est sorti très bien de l'eau en toute facilité, et derrière il a enchaîné comme il sait si bien le faire ! On n'a pas fini d'entendre parler de lui, ça c'est sûr !

Et je ne peux qu'être admiratif car il a un excellent niveau avec un travail et 2 enfants en bas âge. Je sais que ça demande beaucoup d'organisation...

Tu n'as pas terminé ton bronzage ou ta cure de soleil pour continuer ton voyage à Lanzarote ?

À la suite de la course de Dubaï, j'ai enchaîné avec un stage de 15 jours à Lanzarote. Nous sommes un bon groupe de 6 athlètes dont Cyril Viennot, Diego Van Loy, Antoine Besse (Para-triathlète), Joseph Rebouillat (Rougeot Beaune Triathlon D2) et Benoit Chevalier (Très bon athlète Belge). On profite de cette magnifique île (le paradis des triathlètes) pour enchaîner les kilomètres, continuer la préparation pour les courses à venir, et bien sûr, améliorer notre bronzage, très important au départ d'une course. Un mec bronzé est un mec qui borne.



Quelle est la suite de la saison pour toi ?

Cyril m'a convaincu d'aller avec lui à Taïwan fin mars, le parcours est accidenté en vélo, ça devrait mieux me convenir. Puis après sûrement Aix. Au mois de juin, je m'alignerai à

Cork en Irlande, en tant que breton, le climat devrait me convenir. Si j'ai bien récupéré, je retournerai à Bolton déposer un cierge dans le virage qui m'a coûté ma moitié de saison 2018 !

KENAVO !

IRONMAN®
Vichy France

WWW.IRONMAN.COM/VICHY

SWIM
BIKE
RUN
RELAX

DIMANCHE
25 AOÛT



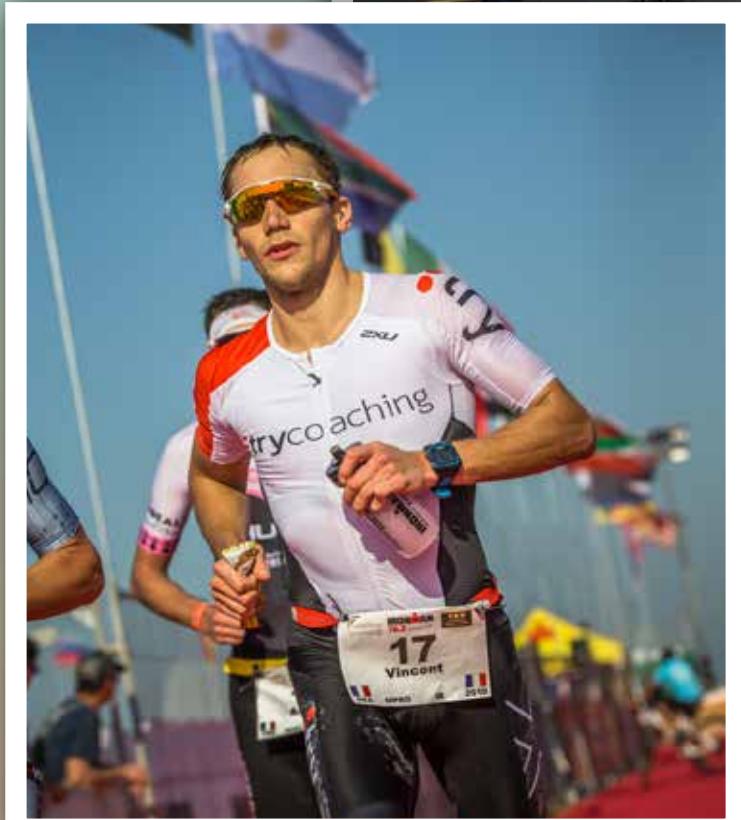


Holly Lawrence



Les «frenchies» brillent à Dubai

IRONMAN



Ironman Dubai



Adam Bowden

COURSE DU MOIS

Challenge Wanaka

Braden l'emporte chez lui





BRADEN L'EMPORTE

CHEZ LUI

CHALLENGE WANAKA

PHOTOS JEMMA WELLS PHOTOGRAPHY ET GETTY IMAGES NEIL KERR



Le meilleur triathlète néo-zélandais, Braden Currie, a écrasé la concurrence pour remporter l'un des événements majeurs du pays, le CHALLENGE WANAKA. Le local est sorti de l'eau à la deuxième place derrière Dylan McNeice, à Christchurch, avant d'être dépassé à vélo par le très puissant américain Andrew Starykowicz. Starykowicz, détenteur du record du monde de la partie vélo la plus rapide dans un triathlon longue distance, a gardé une avance impressionnante sur le vélo, mais a rapidement été surpassé sur la partie pédestre le long des rives du lac Wanaka. L'Australien Matt Burton, 8^{ème} hors de l'eau, a réussi une incroyable remontée cycliste arrivant au parc juste derrière Starykowicz. Currie proche de Burton dans la deuxième transition et a finalement dépassé l'Australien dans les deux premières minutes de la course, Burton a certainement payé l'énergie déployée sur le vélo. Currie parvenait également à reprendre l'Américain pour s'octroyer la victoire.

Matt Burton tenait bon pour la troisième place avec Jack Moody, un jeune professionnel du kiwi rapide.

«Ce n'était pas la meilleure journée, je ne me sentais pas si bien, mais au fil de la course, j'ai pris mon rythme. Je savais que Starky revenait de blessure alors je l'ai gardé à bonne distance à vélo dans l'espoir de le reprendre à pied. C'est vraiment génial de gagner et un très bon résultat», a déclaré Currie.

«Je sais à quel point c'est important pour Braden de gagner chez lui. Et je suis fier de lui, mais je lui donnerai un bon coup de pied dans deux semaines», a plaisanté Starykowicz.

Hannah Wells de Tauranga a continué à montrer une forme impressionnante en 2019 remportant l'épreuve. Elle s'est imposé devant plusieurs champions de longue distance et moyenne distance, l'Américaine Meredith Kessler et la



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

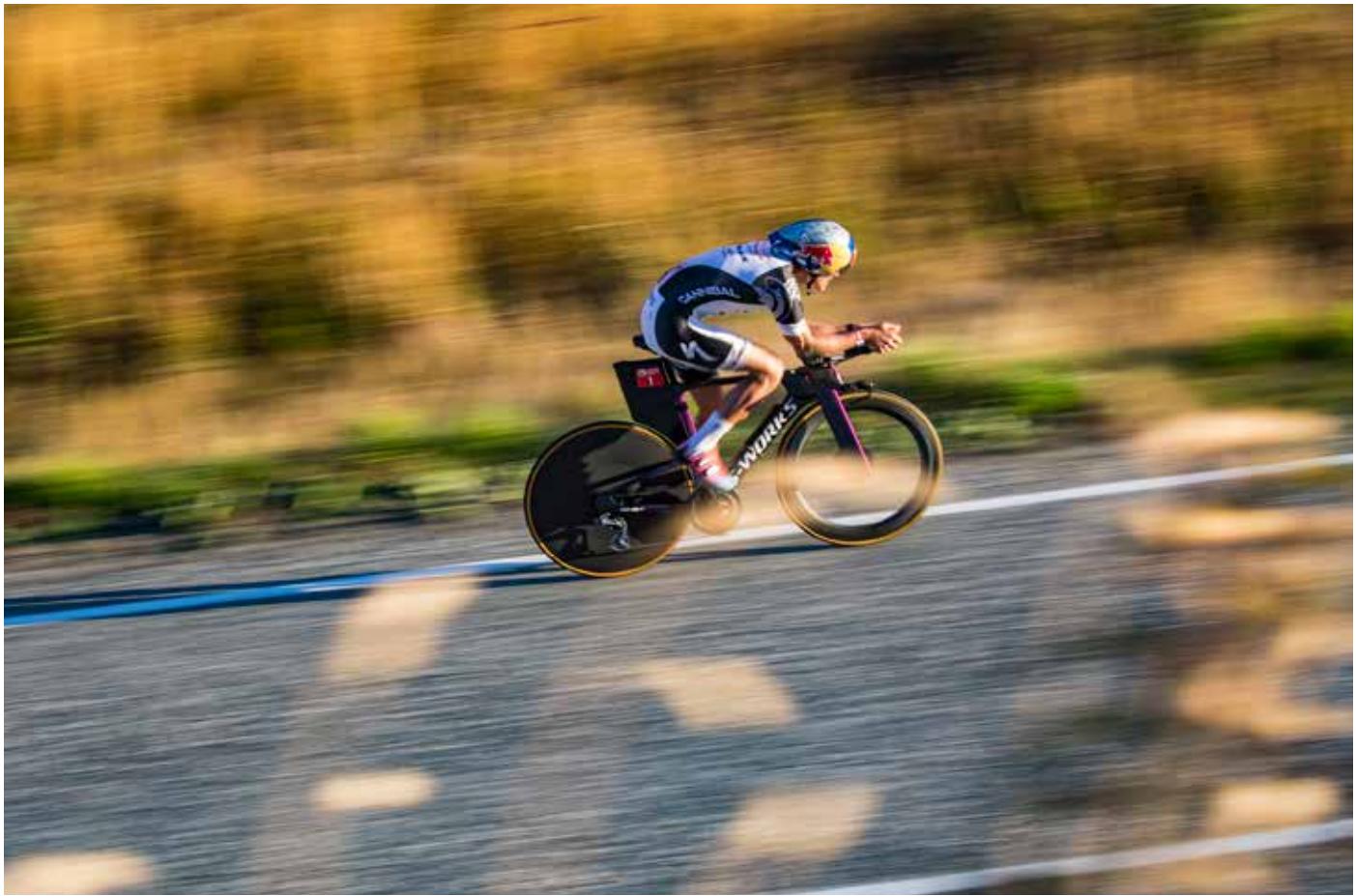


COURSE À PIED
20 KM

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

ventouxman.com





Britannique Laura Siddall. Elle signe ainsi sa deuxième victoire professionnelle et est certainement à surveiller dans le monde du triathlon. Wells est sorti de l'eau à la troisième place derrière une rapide, Meredith Kessler et l'Australien Kerry Morris. Morris a réussi à dépasser Kessler dans les 20 derniers kilomètres de la course à vélo. Kessler et Wells ont bien collaboré à pied pour dépasser Morris après 7 km de course à pied. Les attaquantes ont ensuite joué au chat et à la souris pour le reste de la course. Kessler a démontré sa force sur les montées, mais Wells, rapide, a remporté la victoire finale avec 1 minute et 7 secondes d'avance.

«C'est incroyable, commentait Wells, ravie. "Je veux dire que c'était super difficile mais je l'ai tenu ensemble. La nage était assez bonne puisque je suis restée avec Kerry (Morris) et il est toujours bon d'avoir de la compagnie dans l'eau. Puis, une fois sur le vélo, j'ai décidé de jouer prudemment en direction de Treble Cone mais Kerry a décidé d'aller de l'avant mais j'ai respecté mon plan et espéré qu'elles reviendraient vers moi. Je ne voulais pas aller trop fort sur Outlet Track car je sais que ça peut

te couper les jambes. J'ai décidé de me mettre derrière Meredith (Kessler) et de ne rien faire de stupide. Sur Gunn Road, j'avais un point dur où elle m'avait pris dix mètres. Je pensais que ma journée était finie, mais j'avais une vitesse de descente plus rapide et j'ai réussi à avoir un second souffle et à le tenir jusqu'à l'arrivée. Je suis contente ».

404 autres athlètes et 220 équipes ont pris part à la demi-finale CHALLENGEWANAKA et à 100 aux championnats nationaux Suzuki

Aquabike qui se déroulent aujourd'hui sous un soleil ensoleillé, à Wanaka, avec des milliers de spectateurs venus encourager les athlètes.

Le vainqueur du Championnat national Suzuki Aquabike a été remporté par Brendon Vesty, avec Queenstown Adam Wilson en deuxième position et Paul Sell en troisième position. La course générale féminine a été remportée par Nicole Wilson, suivie de Aileen Campbell et Claire Badenhorst.



RECIT

triathlon indoor



**LE TRIATHLON
INDOOR DE LIÉVIN
A FAIT SON SHOW !**

essor de Liévin



Le projet mené par Laurent Szewczyk était ambitieux. Faire de Liévin la capitale du triple effort mais dans une configuration qu'on avait plus connu depuis plus de 20 ans ! Le triathlon en mode indoor ou quand le triathlon devient un véritable spectacle.

Depuis des années, le triathlon est de plus en plus médiatisé. Des chaînes de télévision retransmettent des épreuves, des nouveaux formats apparaissent comme la Superleague afin de faire du triathlon un sport plus séduisant pour les spectateurs et téléspectateurs.



PAR JACVAN
PHOTOS F.BOUKLA ET A.BREBANT



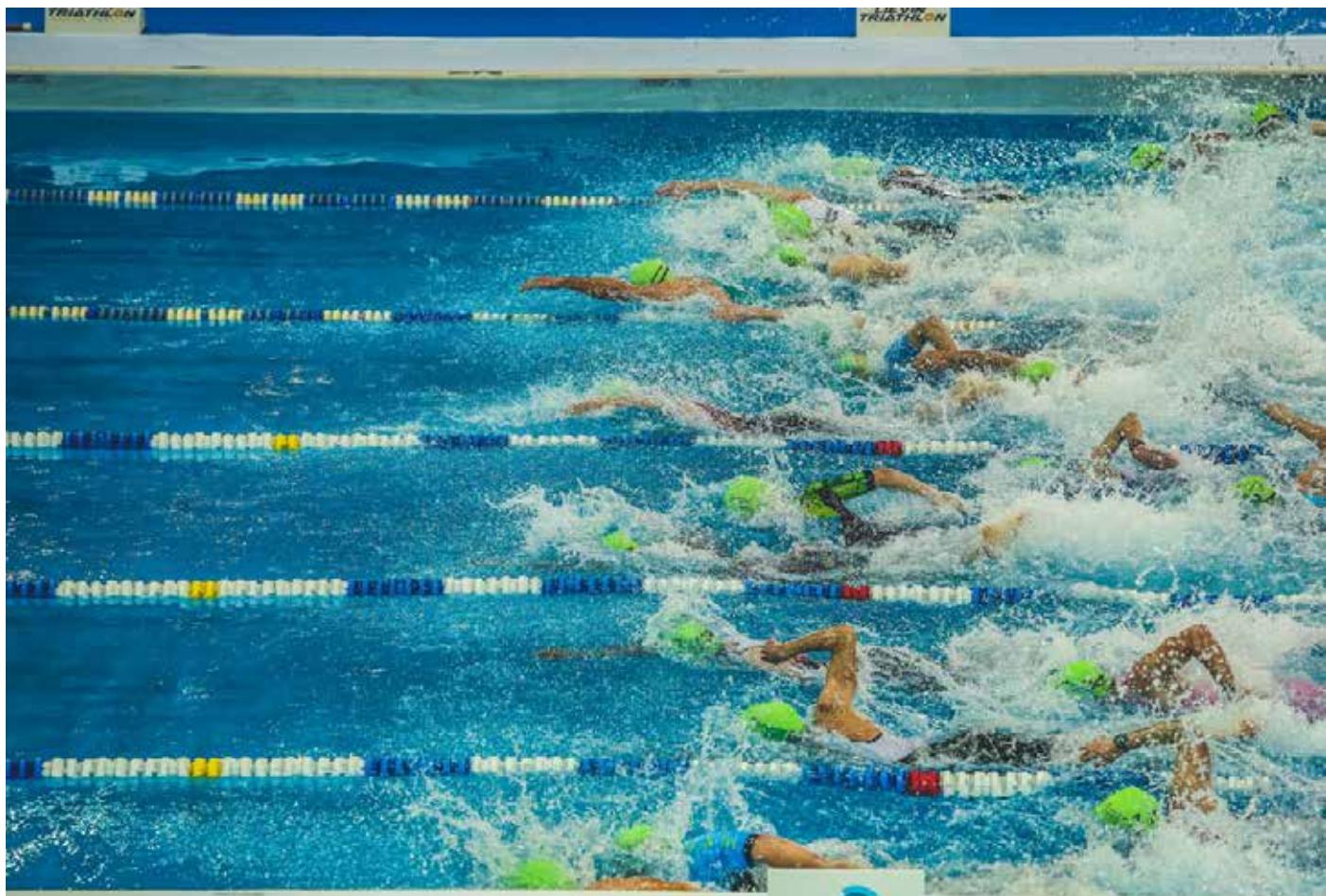
Un projet de longue haleine

Il y a un an et demi, Laurent Szewczyk, président du TC Liévin suivi d'une équipe de passionnés c'est donc lancé dans cette aventure. D'une aventure sportive, elle est devenue une aventure humaine au fil des semaines de préparation. « *Nous sommes à pied d'œuvre depuis 6 jours avec les aléas que peuvent connaître les organisateurs et qui jugent de notre capacité à trouver des solutions de dernières minutes. C'est dur nerveusement mais c'est important de savoir que l'on peut compter sur une équipe de 150 bénévoles, sur des partenaires engagés à nos côtés ou encore des prestataires déterminés à*

rendre cet événement le plus magique possible ». Et l'équipe du TC Liévin peut respirer. Oubliés les aléas de côtes mal taillées du bassin, des problèmes de fuite, du réseau 4G, etc. Ce premier festival indoor de Liévin restera gravé dans les annales du triathlon français comme une grande, et même une très grande réussite. A tel point que la compétition non encore achevée, le Maire de Liévin confiait sa volonté de voir de nouvelles éditions se dérouler dans l'enceinte de ce mythique Arena Stade Couvert de Liévin.

L'Arena Stade Couvert a l'habitude des grands rendez-vous sportifs mais la structure est plus habituée aux grandes manifestations d'athlétisme. C'est ici que le grand Serguei Bubka

avait passé son record de 6m14. Et la semaine précédant le triathlon, le stade accueillait les championnats de France d'athlétisme cadets et juniors. L'Arena Stade Couvert c'est aussi une salle de concert ou de spectacle permettant d'accueillir 4000 spectateurs. Le lieu rêvé pour organiser un triathlon indoor... mais où faire nager les triathlètes ? Avec le TC Liévin, il n'y a pas de problèmes. Uniquement des solutions ! Un bassin de 25 mètres a été monté pour l'occasion. Et comme un tel déploiement ne vaut que si un maximum de personnes peut le partager (l'esprit chti), alors pourquoi ne pas faire des épreuves ouvertes au plus grand nombre sur plusieurs jours ?





29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :
familles, clubs

> Triathlons
XXL / L / S / XS / Jeunes

> Duathlon L
> Swim Bike L



Nouauté 2019
SWIM BIKE

➤ 1,9 / 90 km



Encore une création www.creamcom.fr | Photos © Jessy Reske



INFORMATIONS

INSCRIPTIONS www.chtriman.com

sade



suez

Le PAarc
des Rives de l'Aa

SIVOM
DES RIVES DE L'A
ET DE LA COLME

Région
Hauts-de-France

Nord
Le Département

Dunkerque
SPORT

APTONIA
DECATHLON

Crédit Mutuel
Nord Europe

Gravelines
c'est Sport !

Les enfants à l'honneur

Après Bordeaux en 1993 ou Bercy en 1994, voici Liévin et son festival du triathlon en 2019.

Tout a commencé le mercredi où 350 élèves ont pu en découdre en UNSS, suivi par 200 enfants. Le jeudi 500 scolaires venaient goûter aux joies de la discipline, précédent le challenge entreprise où près de 200 personnes ont pu être initiées par les triathlètes du club mais aussi un ex champion du monde de cyclisme reconvertis en triathlète depuis, Laurent Jalabert. Vendredi, 500 scolaires (CM1 et CM2) partaient à la découverte du triple effort. Une très belle vitrine pour notre sport afin de toucher le plus grand nombre, des plus jeunes au plus âgés. Une épreuve open était également organisée. Mais bon nombre de regards se focalisait sur la course du samedi. Car autant aller jusqu'au bout de la démarche quand on organise les choses en grand avec l'organisation de la Coupe d'Europe junior et senior de triathlon indoor. Placée entre la Superleague et la première manche WTS à Abu Dhabi,



certaines grands noms manquaient à l'appel. Pour autant, les triathlètes présents tant chez les femmes que chez les hommes sont parvenus à assurer le spectacle devant près de 3000 spectateurs !

Phases qualificatives spectacle

« *C'est une ambiance vraiment très particulière. On court l'intégralité de la course avec le soutien du public. Cette ferveur donne envie de se dépasser et d'aller chercher la victoire* » commentait

Justine Guérard quand il s'agissait de décrire l'ambiance du triathlon indoor de Liévin.

Le format de la compétition était également fait pour assurer le spectacle : des séries de 12 triathlètes parcourant 150m de natation, 3 km de vélo (15 tours) et 1 km à pied (5 tours). Avec 3 phases : les courses qualificatives, les demi-finales, la finale.

Les phases de qualifications créaient quelques frayeurs aux Français voire quelques surprises. Si Pujades, Le Corre, Margiriez ou encore Duval passaient les phases de qualifications sans trop de difficultés, en revanche, Raoul Shaw, pour un vélo mal positionné dans le rack devait subir une pénalité de 10 sec. qui l'envoyait directement en course de repêchage pour espérer obtenir son ticket pour la demi-finale. Si c'était chose faite pour le pensionnaire du TC Liévin, en revanche, Raphaël Montoya éliminé dans les phases qualificatives ne se présentait pas aux repêchages.

Puis à 18h30, les femmes ouvraient le bal des demi-finales avec 3 courses où seulement les deux premières étaient qualifiées.





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 coachs de TRI ACADEMY sont à votre disposition, quel que soit votre niveau pour vous apporter les outils et les conseils qui vous aideront à concrétiser vos objectifs.



TRI-ACADEMY c'est :

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



Découvrez nos stages

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

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

Contact@tri-academy.coach

Tél : 06 07 36 40 03

 vacanciel

 cannondale

 SIS
SCIENCE IN SPORT

 SHIMANO

 bikefitting.com

 LAZER

 PISCINE OSBORNE
BY ENDLESS POOLS

 orco



Dans la première demi-finale, grâce à sa foulée puissante à pied, Sandra Dodet s'imposait et décrochait son ticket pour la finale. Si pour la pensionnaire de Poissy cette phase se passait sans encombre, c'était en revanche plus difficile pour les autres tricolores engagées comme Célia Merle, Margot Garabedian ou encore Justine Guerard qui ne parvenaient pas à prendre l'une des deux premières places dans les autres demi-finales, synonymes de qualification en finale. Justine et Margot ont dû en passer par une course de repêchage pour décrocher leur place en finale. Mais qui dit repêchage, dit une course supplémentaire par rapport aux autres concurrentes et moins de temps pour récupérer. Comment les Françaises auraient-elles récupéré ?

A peine le temps d'un entracte musical et voici les demi-finales hommes qui s'élançaient avec 3 demi-finales, qualification pour les 4 premiers de chaque manche.

Dans la première demi-finale, Raoul Shaw avait à cœur de briller pour son club, le TC Liévin. L'avantage de ce genre d'épreuve à élimination : les compteurs sont remis à 0 à chaque nouveau départ et un athlète qui a éprouvé quelques difficultés sur une manche peut tout à fait briller sur l'étape suivante. Et c'est avec cet

esprit conquérant que Raoul Shaw s'élançait sur cette demi-finale. Sorti de l'eau en 2^e position, il écrasait littéralement les pédales sur le vélo pour tenter de faire la différence sur cette partie et espérait ensuite prendre l'un des 4 tickets pour la finale. Malheureusement cette stratégie ne s'avérait pas payante.



Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN #36



VILLAGE EXPO

du 12 août (12h00)
au 16 août (12h00)

COURSES

le 15 août
Distances M / XXL

15 AOÛT
2019

Informations et
inscriptions

www.embrunman.com





« Quand la forme n'est pas là, on a beau le vouloir, tenter le coup, cela ne marche pas surtout sur des formats aussi rapides ! Pour le public, j'ai quand même voulu faire le show. C'est ce que j'ai fait à vélo, mais cela n'a pas payé. Forcément je suis déçu » commentait Raoul. Cela ne passait pas non plus pour Antoine Legout dans une série remportée par le Britannique Perham.

Running ou pied-nu ?

Dans la deuxième demi-finale, Pierre Le Corre et Antony Pujades faisaient office de favori. Et si le champion d'Europe en titre préférait jouer la carte stratégique d'une course un peu en dedans (il prend la 3^e place et se qualifie), Antony imposait son rythme tant à vélo qu'à pied pour remporter cette demi-finale et accéder ainsi à la finale. « Ce public est vraiment super, quand j'ai pris la tête à vélo, j'ai senti une réelle effervescence. Ce soutien permet de se charger en énergie ! L'idée de ces courses de qualification, c'est de

tenter des choses, de faire des choix tactiques en vue de la finale. Je n'avais pas forcément prévu de courir pied nu sur le 1km de course à pied mais j'ai tenté et je vois que cela passe alors, pour la finale, il y a des chances que je finisse pied nu aussi » relatait Antony Pujades.

Effectivement, la piste d'athlétisme offre un revêtement suffisamment souple pour permettre de courir le km sur la course à pied. « Courir pied nu permet de retrouver une foulée plus naturelle, c'est véritablement un plaisir surtout sur ce genre de terrain » expliquait David Hauss, consultant à l'occasion de cet événement. On se souvient tous de sa victoire en

championnat d'Europe où il avait grappillé de précieuses secondes en évitant de mettre ses chaussures. Ici, moins de risque de blessure toutefois puisqu'il ne s'agit pas de bitume. Globalement, une grande majorité faisait le choix du pied nu.

Dans la dernière demi-finale, on retrouvait notamment Antoine Duval (très impressionnant lors des qualifs), Mathis Margiriez ainsi qu'Antoine Müller. Avec une natation sans gros écarts et un vélo particulièrement rapide, c'est en ordre groupé que les hommes de cette manche se présentaient à T2. Une petite chute d'Antoine Duval à l'entrée de T2 anéantissait tout espoir de

“Globalement, une grande majorité faisait le choix du pied nu”

LA CIOTAT

ISLAND MAN



TRIATHLON L
3KM / 80KM / 20 KM

LA CIOTAT
19 MAI 2019

SWIMRUN S
2KM / 8KM

Plus d'informations sur www.islandman.fr

qualification pour la finale. Mathis Margiriez en conquérant ne lâchait rien sur cet effort court et violent et accédait à la finale.

A peine une bonne heure de repos que la finale B hommes se présentait au départ. Il faut savoir que cette épreuve donnait également des points ETU pour la Coupe d'Europe. Antoine Duval termine 3^e de cette finale B lui octroyant ainsi la 15^e place de cette coupe d'Europe.

Chez les femmes, c'est Julie lemmolo qui s'imposait sur cette finale B.

Des finales de haut niveau

A 22 heures, les féminines qualifiées en finale se présentaient sur la piste pour cette ultime épreuve.

“ cette épreuve est une réussite et a d'ores et déjà toute sa place dans le calendrier national comme international ”

Au départ, 3 Françaises : Sandra Dodet, Justine Guérard et Margot Garabedian. C'est Justine Guérard qui la première s'illustrait avec un vélo particulièrement costaud qui lui permettait d'entamer la partie course à pied en tête. Elle continuait à produire son effort pour creuser plus de 10m d'écart dans le premier tour de 200m. Sandra Dodet qui avait pris le temps de mettre ses chaussures opérait une très belle remontée sur sa discipline de prédilection. Elle grappillait des places pour revenir à la hauteur de Justine puis de

la dépasser. Justine qui craquait complètement dans ce dernier tour. On pensait la victoire acquise à la Française mais c'était sans compter sur l'Allemande Nina Eim, très impressionnante lors des épreuves qualificative, qui coiffait Sandra sur le poteau pour s'octroyer la victoire. Une très belle finale qui aura tenu le public en haleine, survolté en attendant l'ultime épreuve masculine.

A 22h30, conformément au programme respecté scrupuleusement par l'organisation,





le 54^e départ de la journée était donné ! 3 Français dans cette finale : Pierre Le Corre, Antony Pujades et Mathis Margiriez. Et c'est ce trio qui assurait une bonne partie du spectacle lâchant dans cette ultime épreuve de la journée les chevaux. Pas question de faire de course d'attente, Pierre Le Corre prenait ses responsabilités pour aller chercher la tête de course, Antony et Mathis lui emboîtait le pas. C'est en ordre groupé que les hommes arrivaient au parc de transition. Le Corre prenait le temps de mettre ses chaussures tandis que les autres optaient pour rester pied nu. « *Je pense que mettre mes chaussures était un choix stratégique de ma part pour trouver plus rapidement ma foulée habituelle* » commentait Pierre Le Corre d'une finale où il se classait finalement 3^e derrière le Britannique Christopher Perham et le Hongrois Csongor Lehmann « *J'étais venu ici faire un bon entraînement avant la manche WTS de Abu Dhabi la semaine prochaine. Et je pense que c'était un excellent entraînement surtout pour travailler les*

transitions ! J'ai manqué de jus à pied mais les voyants sont au vert pour la première échéance de la saison ».

Et c'est ainsi que se baissait le rideau sur cette 1^{re} édition du triathlon indoor de Liévin. Si cette épreuve ne représentait pas une première dans le monde du indoor, elle marquera néanmoins l'histoire du triathlon français comme européen

démontrant que notre discipline sait proposer de nouvelles voies pour briller et partager cette passion du triple effort avec le plus grand nombre. Laurent Szewczyk et toute son équipe pouvait souffler, cette épreuve est une réussite et a d'ores et déjà toute sa place dans le calendrier national comme international.



"THE TOUGHEST IN THE WORLD"



Club La Santa **IRONMAN LANZAROTE CANARIAS SPAIN**

OFFICIAL QUALIFIER IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP

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**

OFFICIAL QUALIFIER IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP

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



*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.



7 ALIMENTS A EVITER (OU A LIMITER)

CONSEILS NUTRITION

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



Comme nous l'avons vu dans le dernier numéro de Trimax, pour être en forme, il faut s'entraîner régulièrement, et faire le nécessaire pour récupérer de cet entraînement.

Les 3 principaux facteurs de la récupération sont le sommeil, l'hydratation et l'alimentation. Si l'un ou l'autre de ces 3 facteurs n'est pas optimisé alors la récupération sera moins bonne et la progression compromise. L'alimentation a donc une place centrale dans la vie d'un sportif car elle va influencer directement sa capacité de performance à court, moyen et même long terme.

De manière plus générale, l'alimentation quotidienne nous place dans une situation d'interaction avec notre environnement et influe sur notre santé physique, mentale et émotionnelle.

Afin de donner une ligne directrice claire et fondée, voici la liste des 7 aliments qui peuvent compromettre la progression, et même la santé, des sportifs s'ils sont consommés de manière trop fréquente.

1 *L'alcool* : la consommation d'alcool présente de nombreux inconvénients pour les sportifs, en particulier pour les triathlètes qui doivent s'entraîner très régulièrement. En effet, l'alcool n'apporte d'une part que des « calories vides » qui ne servent pas aux muscles, et d'autre part oblige l'organisme (le foie notamment) à un surcroit de travail pour métaboliser

l'éthanol. En outre l'alcool déshydrate, altère les capacités psychomotrices (équilibre, coordination...) et diminue la capacité de récupération. Par conséquent on limitera la consommation d'alcool à 1 verre de vin rouge par jour ou à une bière de temps à autre.

Aliments à éviter : alcool fort, apéritifs, digestifs, bière... etc

2 Les graisses hydrogénées : de nos jours les graisses hydrogénées sont présentes dans de très nombreux aliments industriels pour des raisons essentiellement économiques. Le procédé d'hydrogénéation crée notamment des acides gras « trans », qui sont néfastes pour l'organisme car générateurs de substances pro-inflammatoires. Il n'est pour le moment pas possible de dire quel est l'impact réel de ces graisses mais dans le doute il convient de vérifier la composition des produits achetés et de limiter leur consommation s'ils contiennent des huiles, graisses ou matière grasse hydrogénées ou partiellement hydrogénées...

Aliments à éviter : biscuits, brioches, pains de mie, plats tout prêts... etc.



3 Les édulcorants de synthèse : l'aspartame et l'acésulfame sont eux aussi très présents dans les aliments industriels, notamment dans les produits destinés à la clientèle « minceur ». On les



retrouve notamment dans les sodas « lights » et les produits laitiers « allégés ». Selon certains spécialistes les édulcorants stimuleraient même l'appétit en modifiant la relation goût sucré / glycémie.

En outre, l'absence de nocivité des édulcorants est loin d'être démontrée. Par principe de précaution, il convient donc d'éviter ces molécules fréquemment présentes dans les produits allégés

Aliments à éviter : sodas light, produits minceur... etc.

4 La viande rouge : La surconsommation de viande rouge (plus de 3 fois par semaine) est contre-indiquée car la viande, du fait de sa richesse en azote, génère un surcroît de travail au niveau hépatique et au niveau rénal (élimination). Pour ne pas accumuler de déchets azotés en excès, il convient donc de ne pas surconsommer de viande rouge. Rappelons que les besoins en protéines journaliers pour un sportif d'endurance adulte sont de 1,4 à 1,8 g par kg de poids corporel.



Aliments à limiter: bœuf, porc, mouton, cheval

5 La charcuterie : Tout comme la viande rouge, la charcuterie est une forte source de graisses saturées, d'azote et de substances en tout genre tels que conservateurs, exhausteurs de goût... etc. Même si la consommation de charcuterie n'est pas « interdite », il convient d'en limiter la consommation surtout en cas d'objectif de perte de poids.

Aliments à limiter: pâté, risettes, saucisson ...



6 *Les laitages* : Outre le fait que les laitages sont généralement riches en graisses saturées, les laitages sont un concentré de ce que la vache a absorbé en bon ou en mauvais. Et de nos jours, du fait de l'industrialisation l'agriculture et de la mondialisation de la production, on peut aisément imaginer que c'est surtout en mauvais. On limitera la consommation de produits laitiers à 2-3 portions par semaine en privilégiant les produits laitiers de qualité « du petit producteur de votre village ». A défaut, vous pouvez opter pour les produits laitiers à base de lait de brebis ou chèvre. Bien entendu, on évitera les produits laitiers industriels qui foisonnent dans les rayons des supermarchés. Ces produits, tous très agréables en bouche, combinent à la fois tout ce que l'on veut éviter : lait industriel à l'origine inconnue, graisses hydrogénées, sucre en grande quantité, et bien sur conservateurs en tout genre.



problèmes de santé. En effet, le problème des « sucres » réside dans le fait qu'ils induisent une sécrétion massive d'insuline, hormone dont le rôle principal est la régulation de la glycémie et la mise en réserve des glucides. Sur le plan de la santé, l'augmentation de la consommation de « sucres » est en partie responsable du développement de nombreuses pathologies modernes (2) telles que le syndrome métabolique (obésité), le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les cancers... L'effet pro-inflammatoire des « sucres » est un paramètre incontournable de l'équation dont nous avons déjà eu l'occasion de parler. Partant de ce constat, il apparaît légitime d'être très vigilant, y compris chez les sportifs les plus entraînés.

En outre, le sucre est très additif de part son action puissante sur le cerveau. Il est donc très difficile de diminuer la consommation de produits sucrés lorsque l'on est « accro ».

Aliments à éviter : sodas, confiserie, pâtisserie, croissanterie, biscuits...



7 *Bref « à supprimer » !* Quid du lait ? Il est vrai qu'il y a un débat intense entre le pro-lait et l'anti-lait, et qu'il est difficile d'avoir un avis tranché sur la question. Le bon sens veut qu'en l'absence d'allergie ou d'intolérance au lait, il n'est pas interdit de boire de temps à autre un verre de lait, si possible bio ou du producteur. Comme, le dit le dicton, c'est la dose qui fait le poison !

Aliments à limiter: produits laitiers industriels

8 *Le sucre* : Terminons la série avec le sucre ! Même si les muscles de tout triathlète sont de gros consommateur d'énergie, en particulier de glucose, il faut faire attention à la surconsommation de glucides à index glycémique élevé, en particulier si l'on cherche à diminuer sa masse grasse ou si l'on a des

Conclusion

Comme évoqué en introduction, pour être en forme, il faut s'entraîner régulièrement ... et assimiler cet entraînement lors des phases de récupération.

De part ce qu'elle nous apporte sur le plan nutritionnel et émotionnel, l'alimentation a un fort impact sur notre santé, notre capacité de récupération, et notre état de forme. Il convient donc de privilégier les aliments qui nous font « du bien » et nous permettent de récupérer rapidement.

Et il ne faut surtout pas culpabiliser en cas d'écart à fortiori s'ils ne sont pas trop répétés, car en matière de nutrition, c'est toujours la dose qui fait le poison !

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

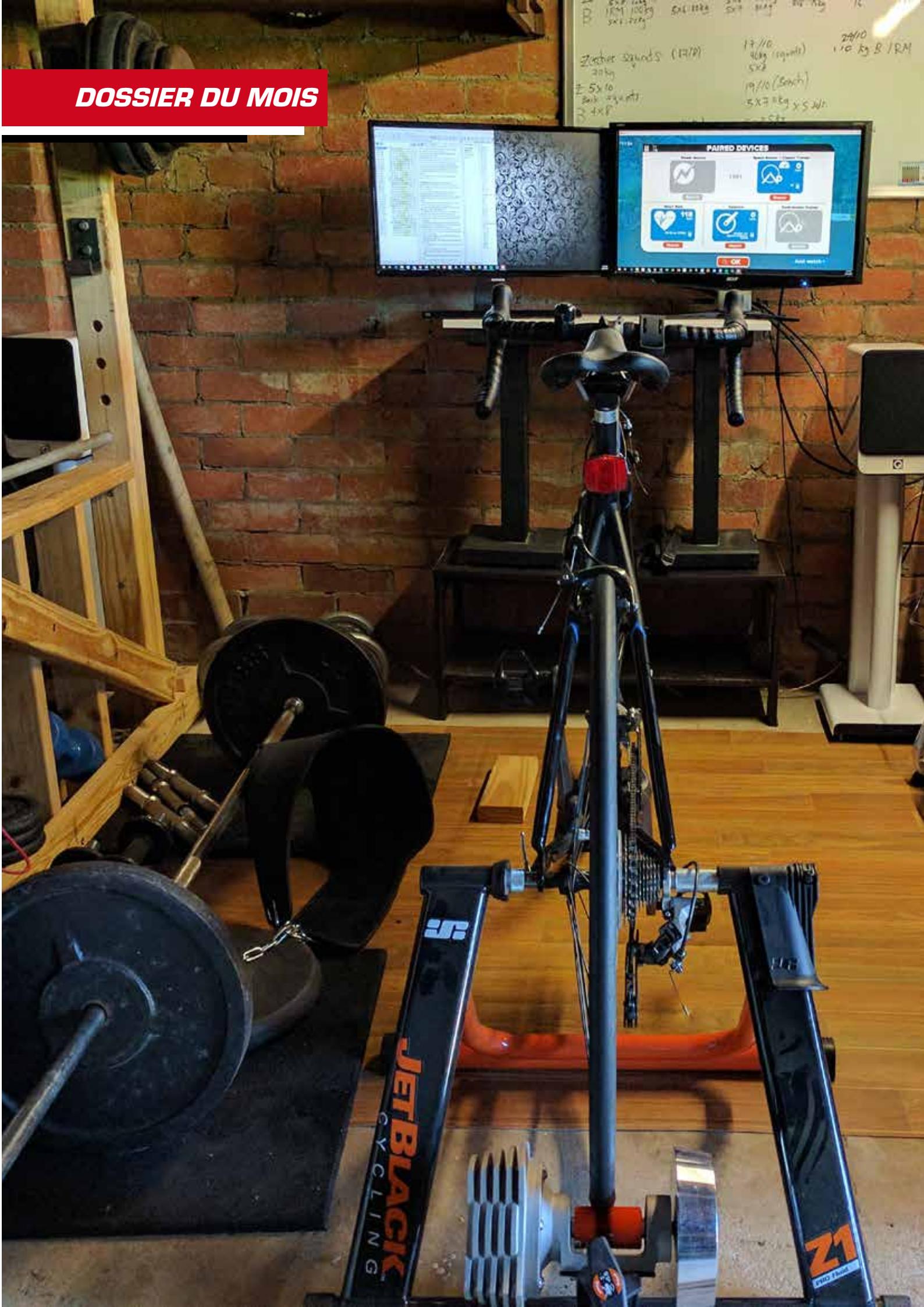
SANS
GLUTEN

FABRIQUÉ EN
BRETAGNE



OVERSTIM'S®
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

DOSSIER DU MOIS





ENTRAÎNEMENT HIVERNAL INDOOR

**« PART 2 » OU
« TRIATHLON PAIN
CAVE »**

Malgré une météo particulièrement clément en février en France, on se doute que le froid n'a pas dit son dernier mot... Mars est généralement encore un mois relativement rude en France du fait de températures basses et de journées courtes. Réaliser des séances à l'extérieur peut se révéler improductif ou périlleux.

Le plus simple est encore l'emploi d'une salle de sport personnelle.

Evidemment, tout le monde n'a pas gagné le loto et donc dépenser de nombreux euros sur des accessoires est à considérer avec attention. Néanmoins, l'achat d'un home-trainer, d'une barre de musculation avec quelques poids et d'élastiques peut s'avérer salvateur et même déterminant pour atteindre le niveau supérieur. Les kilomètres ou les masses soulevées en hiver sont les fondations de votre pyramide pour les résultats futurs de cet été. Plus votre pyramide a une base solide, plus il vous sera facile de performer ou de récupérer le temps voulu.

A bon entendeur !



PAR SIMON BILLEAU

Le mois de mars est en général un mois pré-compétitif. Le volume tend à se réduire et l'intensité commence à se rapprocher des intensités cibles des compétitions à venir. Il est donc en général plus facile de se libérer du temps. Vous pouvez le mettre à profit en construisant votre gymnase de rêve à domicile.

On va vous énumérer quelques outils que l'on considère comme judicieux pour votre gymnase.

DOSSIER DU MOIS

Tout d'abord, le home-trainer est de loin le must. Un home-trainer de qualité vous permet en général de vous entraîner sans trop de nuisances sonores. Penser aux voisins si vous vivez en appartement, ou à votre partenaire si vous ne voulez pas jouer avec les nerfs de vos proches.

Contacter les membres de votre club ou surfer sur votre forum de triathlon préféré pour dégoter la bonne affaire. Un home-trainer d'occasion peut faire l'affaire si vous ne souhaitez pas investir dans un home-trainer tout neuf...

La plupart des home-trainers de qualité offre aujourd'hui des fonctions comme la mesure de la cadence, de la vitesse et de la puissance. Certains sont également « intelligents ». Ils sont compatibles avec « Zwift ».



LA "0 - 3000"

Samedi 15 juin 2019

DU LAGON...
AU PITON !

Infos, parcours, inscriptions : www.leclubtriathlon.fr

Qui dit zwift, dit écran d'ordinateur ou de TV. Cela génère une dépense supplémentaire mais il faut avouer que le risque de monotonie est grandement réduit. Qui plus est, vous pouvez vous entraîner spécifiquement pour une épreuve grâce aux nombreux parcours disponibles ou créer vos propres parcours.

www.zwift.fr

A cela s'ajoute un ventilateur pour le confort. Ce n'est pas réellement utile en hiver ou début du printemps mais on est content de le trouver en plein été surtout quand la température ressentie sur un home-trainer est plus élevée que rouler en extérieur.

Une serviette est également essentielle. Nul besoin d'investir dans une couverture de sueur pour home-trainer comme le Tacx Sweat Cover, vous économiserez en utilisant la serviette glanée sur un ironman en franchissant la ligne d'arrivée ;-)

Certains home-trainers nécessitent l'emploi d'un rehausseur de roue avant. Si vous souhaitez économiser votre argent, des livres peuvent faire l'affaire. L'intérêt est de facilement jouer sur la hauteur de la roue avant. Il est possible de stimuler les muscles de manière plus spécifique pour une montée ou un col en rehaussant la roue avant.

D'un point de vue personnel, je suis un adepte du home-trainer Revbox. De tous les home-trainers que j'ai pu tester, c'est de loin celui qui me permet de développer un maximum de watts sans avoir à pédaler à 120RPM. Par ailleurs, le Revbox génère une sensation de cyclisme réaliste et mesure votre puissance avec une précision respectable sans avoir à investir dans un capteur de puissance...



<https://revbox.training/>

Enfin, des écouteurs peuvent être une solution pour limiter encore une fois le bruit généré par votre entraînement.

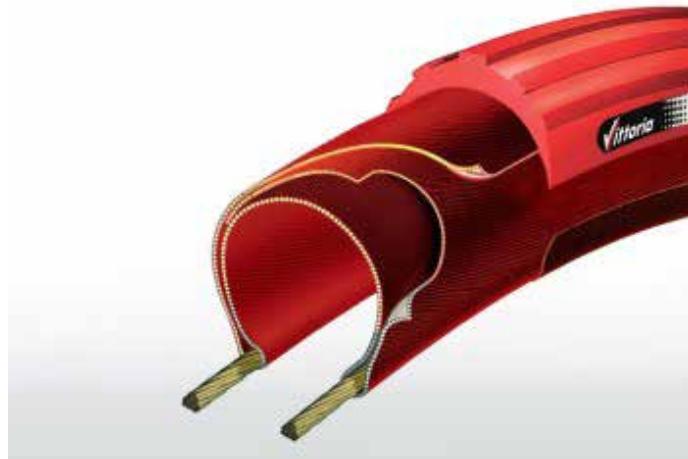
La marque Aftershokz est le leader mondial du marché des écouteurs via conduction osseuse. Le Trekz Air par exemple vous permet d'écouter votre playlist favorite ou le logiciel zwift sans être enfermé dans votre bulle. En effet, le conduit auditif étant libre, vous pouvez entendre votre conjoint(e) en même temps.



Le conseil de la rédaction

pour l'utilisation de votre vélo sur un home-trainer, monter un pneu home-trainer sur votre roue arrière

La marque Vittoria offre le Zaffiro Pro Home Trainer. Il est bon marché et robuste, spécifiquement conçu et développé pour cette pratique.



“L'avantage ... s'entraîner quand on le souhaite et en toute liberté”

Ensuite, un gymnase à la maison n'est pas digne de ce nom si vous ne possédez pas une barre de musculation, un banc et quelques poids.

Si vous ajoutez un kettlebell et une paire d'élastiques TRX, vous pourrez travailler l'ensemble de vos groupes musculaires si vous avez de l'imagination. Le must est certainement des élastiques de nage à sec. Ils vous permettront de vous renforcer musculairement et de vous focaliser sur le placement de vos coudes.

Munissez-vous d'un banc auquel vous ajouter un Halo kit. Cet appareil développé par Sheila Taormina transforme votre banc de musculation en un outil de nage à sec vous guidant dans la trajectoire aquatique.

Sheila Taormina est une médaillée d'or olympique avec l'équipe US de natation au relai 4x200 crawl et toujours en tête à la sortie de l'eau en triathlon. Elle a terminé 6th des JO de Sydney en 2000.

Son outil est unique dans sa conception et son individualisation.



Par ailleurs, un tapis roulant pour la course à pied est la cerise sur le gâteau. Si vous la place et que vous en avez les moyens, un tapis de course vous permet particulièrement en hiver quand les températures sont proches de 0°C de pouvoir courir au seuil anaérobique ou à VMA sans avoir à respirer un air froid et sec ou humide, nuisible à long terme pour l'arche bronchique (ce n'est pas un hasard si les athlètes de haut niveau développent en bien plus grande proportion que le reste de la population une hyper réactivité bronchique).

La décoration est une affaire personnelle. Mais elle peut jouer un rôle motivationnel. Quelques posters, un coin pour vos médailles et dossards peuvent agrémenter les murs de bons souvenirs...

Un coin dédié à la mécanique est presque indispensable de nos jours. Des outils basiques pour réparer une crevaison, des clés allen et dynamométrique peuvent vous rendre la vie plus simple.

L'avantage d'un espace de sport dédié chez soi permet de s'entraîner quand on le souhaite et en toute liberté sans être tributaire du temps ou des horaires d'ouverture d'une salle de sport.



OXYRACE
2019 CHALLENGE
SUZUKI 

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



UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE MANCHONS DE COMPRESSION ADAPTÉE À L'EFFORT

PAR BV SPORT

On ne présente plus BV Sport qui est devenue au fil des années une référence en matière de textile de compression et notamment ses très célèbres Booter Elite. C'est ce modèle phare de la marque qui a fait l'objet d'une véritable innovation. Après plus de 20 ans de recherches, d'innombrables études et validations scientifiques, cette nouvelle génération de manchons BV SPORT constitue l'apogée de la Compression Sélective. Et le tout, made in France ! Ce manchon est fabriqué dans l'unité de production basée à St Etienne.

Ce nouveau manchon BOOSTER Elite Evo2 optimise la performance tout en améliorant le retour veineux et en diminuant considérablement les douleurs musculaires grâce à ses différentes technologies.

La technologie **SCHOCKWAVE EFFECT** : réduction des vibrations de 42%. Cette nouvelle technique d'alternance de mailles ultra-souples et rigides présente sur l'ensemble du manchon favorise l'amorti et l'ab-

sorption des chocs provoqués par l'impact transitoire lors de la prise d'appui sur le sol.

La technologie **CALF SUPPORT** : amélioration du retour veineux, deux fois plus efficace par rapport à d'autres manchons. Ce principe unique de pressions spécifiques et de mailles rigides, améliore le retour veineux et accélère l'élimination des toxines accumulées au niveau du mollet. Elle repousse le phénomène de jambes lourdes et recule le seuil de fatigue.

TAP CONTROL :

réduit le risque de tendinites et de lésions et améliore la sollicitation musculaire lors des appuis au sol, notamment sur des chemins irréguliers ou lors des dénivélés.

SOCKET 3D : réduit le risque d'inflammation du tendon d'Achille.

AEROTIBIAL WINDOWS : améliore le confort et le ressenti. Réduit l'apparition de périostites.

L'association de ces technologies permet une réduction des douleurs musculaires.

Disponibles en 12 coloris et 10 tailles.
Prix : 56,50€

Plus d'infos sur :

<https://www.bvsport.com/fr/>





BOOSTER
ELITE EV2

VOUS VOULEZ COURIR PLUS,
PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES !



JUSQU'À

42%

DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%

AMÉLIORATION¹
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION
DOULEURS
MUSCULAIRES

39%

LE 1^{ER} JOUR

BOOST YOUR PERFORMANCES

ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION

DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES

AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !



100 %
FRANÇAIS

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE
10 000
ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX



1

NOUVELLE GAMME OVERSTIMS

Les nouveaux gels énergétiques OVERSTIM.s® allient PERFORMANCE, GOURMANDISE & NATURALITÉ. Composés de glucides, minéraux, vitamines et super-aliments, les gels OVERSTIM.s® apportent l'énergie nécessaire aux efforts d'endurance.

Plus énergétiques, leurs valeurs nutritionnelles ont été renforcées (enrichis en minéraux et vitamines). Plus gourmands : nouveaux arômes et nouvelle texture

Plus naturels : arômes naturels, sans colorant ni conservateurs

**Prix : 2,10€ à 3,05€
selon le gel (anti-oxydant,
energix, coup de fouet ou
red tonic).**

www.overstims.com



2

RETYRE

Technium, une société norvégienne, a développé un pneu qui s'adapte à votre pratique.

Le pneu de base est un pneu slick pour une pratique commuting. Grâce à des fermetures éclaires latérales, il est possible d'ajouter un revêtement spécifique au terrain que vous allez effectuer (neige/glace ou trail).

Le pneu est disponible en 26, 27.5, 29 et 700cc.

Prix : 36US\$ pour le pneu standard, 55US\$ pour la version trail et 70US\$ pour la version hiver

www.retyre.no



3

RIDE 100% SPEEDCRAFT AIR

Certains cyclistes ou triathlètes utilisent des bandelettes de respiration pour tenir leurs narines ouvertes, afin d'augmenter la quantité d'air qu'ils sont capables de capturer par le nez.

Un nouvel ensemble de lunettes de cyclisme fait la même chose, mais en utilisant des aimants.

Les lunettes Speedcraft AIR ont des aimants intégrés à l'intérieur de leurs supports de nez. Ces aimants attirent deux autocollants contenant du métal, que le porteur attache sur les côtés de son nez. De cette façon, les coussinets nasaux ouvrent les narines.

En fait, les supports de nez se présentent sous la forme de deux bras réglables qui peuvent être ouverts l'un par rapport à l'autre ou fermés ensemble à l'aide d'un cylindre de réglage au centre des lunettes. Les utilisateurs peuvent ainsi ajuster la dilatation nasale qu'ils souhaitent.

Les lunettes sont également dotées de verres interchangeables résistants aux rayures, incassables, hydrofuges et oléofuges, offrant une visibilité à 360 degrés et une protection à 100% contre les rayons UVA, UVB et UVC.

Prix : 269,95€

www.ride100percent.com



4

AEROPOD

L'AeroPod de la société Velocomp se monte sur votre guidon et utilise la technologie des forces opposées pour mesurer la puissance. Grâce à son design unique, il est abordable, léger, compatible avec n'importe quel vélo et peut être déplacé d'un vélo à un autre.

L'AeroPod en tant que capteur de puissance autonome : Lorsqu'il est utilisé seul, l'AeroPod mesure et envoie les données d'alimentation directement à votre ordinateur de vélo ou votre smartphone.

L'AeroPod combiné à une analyse d'un capteur de puissance : Lorsqu'il est utilisé avec un capteur de puissance, le compteur de puissance AeroPod fournit également des données de traînée aérodynamique en temps réel (ou coefficient de traînée - CdA). L'AeroPod est le seul appareil disponible capable de mesurer simultanément la puissance et la traînée aérodynamique.

Les cyclistes s'attachent de plus en plus à améliorer leur aérodynamisme. Pour un watt donné, plus vous êtes aérodynamique, plus vite vous irez. L'AeroPod fournit une mesure à trois chiffres en temps réel de votre CdA ainsi qu'une mesure de l'avantage du temps sur la route. Cela vous indique combien de temps vous gagnez ou perdez pendant votre trajet en raison de changements de votre position.

Prix : 499US\$

www.velocomp-llc.myshopify.com



5

REFACTOR FITNESS RF1

Cet ordinateur de vélo combine une double lampe Led et une caméra embarquée.

Il effectue toutes les tâches habituelles d'un ordinateur de vélo GPS, telles que le suivi de vos trajets, l'affichage de votre position sur une carte, l'indication de la navigation, le stockage / l'accès aux fichiers, à la fois à bord et via le cloud, et la diffusion en temps réel.

La caméra enregistre des vidéos avec une résolution maximale de 1080p / 30 images par seconde, enregistrant de six à huit heures sur 32 Go de stockage intégré (ou 30 heures en cas de prise de vue en 720p). Cette caméra possède également un mode tableau de bord, dans lequel elle enregistre et écrase en continu les 20 dernières minutes de votre sortie. Vous aurez ainsi un enregistrement de toutes les choses intéressantes et/ou désagréables qui se produisent.

L'ensemble de l'appareil est étanche à l'IP67 (c'est-à-dire qu'il peut être immergé dans de l'eau jusqu'à 1 mètre de profondeur pendant une demi-heure) et fonctionnerait pendant plus de 12 heures avec une charge de sa batterie de 3 000 mAh, bien que ce chiffre chute respectable de huit à neuf heures si le GPS et les phares sont utilisés simultanément.

Prix : 429US\$.



6

CYCLEVISION EDGE

La compagnie australienne basée à Cairns dans le Queensland vient de lancer le 1er casque qui intègre 2 hautes définition caméras, avant et arrière ainsi que la prise de son.

Prix : 450AU\$.



7

BLACKBURN CORE CO2 FER MINE

La pompe Core CO2'Fer combine les meilleurs éléments de toutes les minis-pompes Blackburn. C'est une excellente mini-pompe autonome qui ajoute la polyvalence d'un gonfleur de CO2 intégré et la tranquillité d'esprit d'un outil de valve presta.

Prix : 39,95€.

www.blackburndesign.com

TEST MATOS



SELLE TRANSIRO
MISTICA
BY FIZIK



Exit ici le concept « Snake, Cameleon, Bull » cher à Fizik. snake, la Transiro Mistica se décline toutefois en 2 largeurs distinctes avec que chacun y trouve son bonheur. En Triathlon encore plus que pour une pratique route standard, l'assise est primordiale dans votre recherche de performance.

En effet une pratique axée longue distance limite les changements de position lors de la portion cycliste, et il n'est pas rare de constater qu'il est difficile pour certains de tenir leur position aérodynamique sur la longueur. De plus une bonne assise est également une garantie de pouvoir fournir plus de puissance, et cela plus longtemps. L'un des facteurs favorisant une bonne assise est la largeur de votre selle.

Il est nécessaire que les os ischiatiques reposent sur la selle. Ce qui veut dire que la largeur de celle-ci dépendra directement de votre morphologie.

Si la selle est trop étroite, l'appui sur les ischiions sera mauvais et résultera en une pression excessive sur le périnée ... Si la selle est trop large c'est l'intérieur de l'aine qui frottera contre la selle.

Il est donc important de pouvoir essayer différentes largeurs afin de trouver celle vous convenant.



Fort de ce constat, Fizik nous propose avec la Transiro Mistica deux largeurs permettant de couvrir un large panel de compétiteurs.

Evidemment l'idéal serait de pouvoir affiner encore cette approche en proposant une à deux largeurs supplémentaires, mais en considérant les autres atouts de la Mistica (bec court, évidemment) on est déjà sur un produit très abouti !

LA TRANSIRO MISTICA EN BREF,

La Transiro, comme toute bonne selle de Triathlon, propose un bec de selle court et un canal permettant un soulagement au niveau du périnée en position chrono.

Le petit plus de la Mistica se fait sur le revêtement qu'elle emploie : exit les coutures (souvent source de gênes ou frottements) qui ont été remplacées par une thermo soudure synonyme de confort.

De plus, le revêtement de la Mistica est conçu pour fournir un «grip» exceptionnel. Ceci ayant pour conséquence de limiter les glissements avant-arrière sur la selle, d'autant plus si vous avez pris l'habitude d'incliner votre selle légèrement sur l'avant en aéro.

Pour ce qui est des dimensions, Les deux largeurs proposées sont :

- Regular : Croissant de 135 mm et Bec de 55 mm
- Large : Croissant de 140 mm et Bec de 65 mm

Deux finitions de «rail» sont disponibles : carbone mettant la selle à un poids de 205 grammes (215 en version large) ou k:ium pour un poids de 235 grammes (245 en version large). Attention cependant de vous assurer que votre chariot de selle est compatible avec la version carbone des rails (de forme ovale).

Le rail carbone offre une plage de réglage d'environ 5 cm. C'est relativement peu mais combiné au chariot de tige de selle des vélos de triathlon cela



TEST MATOS

devrait vous permettre de trouver votre position sans problème. A vérifier tout de même si votre chariot de tige de selle a une plage de réglage limitée.

Parce qu'on parle Triathlon, la Mistica propose un système intégré permettant de fixer un à deux bidons derrière la selle.

Le tout donne à l'ensemble une finition très soignée et évite les montages douteux. Une fois de plus, on peut faire confiance à Fizik pour ce qui est de la qualité d'assemblage. La Transiro Mistica est également compatible avec le système d'éclairage « Lumino » de la marque. Cela vous permet de clipser en un coup de main l'éclairage sur l'arrière de la selle.

Pour ceux roulant en milieu urbain et tôt ou tard le matin, cet accessoire me semble un must have.

Seul bémol, il vous faudra choisir entre le porte bidon ou le système d'éclairage puisque les deux ne sont pas compatibles.



A L'ESSAI,

Alors Large ou Regular ?

Bien malin qui pourra vous le dire ! Il vous faudra sûrement vous faire votre propre opinion auprès d'un revendeur Fizik.

Pour ma part, j'ai trouvé mon bonheur avec la version regular qui semble correspondre à ma morphologie.

Pour le reste cette selle permet de se caler parfaitement en aero une fois l'assiette correctement réglée.

L'autre atout de la Mistica est le grip qu'elle offre ! Fini de se replacer sur la selle, on reste parfaitement calé... ne reste plus qu'à pédaler !

Dans tous les cas la Transiro Mistica est une valeur sûre pour un composant essentiel de votre vélo

Triathlon !

Le confort est toujours une notion très subjective quand on parle d'une selle, mais cette Transiro Mistica profite de l'expérience de Fizik et des coureurs PRO en ayant permis l'élaboration.

La Transiro Mistica a un prix public conseillé de 179 euros en version standard et 250 euros en version carbone.

Tous les détails sur le site de la marque

<http://www.fizik.com>



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Ff



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...





Rendez-vous de ...

MARS - AVRIL

09 mars 2019

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

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

SAINTE-DIZIER (52) : DUATHLON DE SAINTE-DIZIER / cosdtriathlon@outlook.com

TOUL (54) : RUN AND TriathlonToulTeam.fr

EGUISHEIM (68) : 3EME CHÂTEAUX / www.triathlonduchateau.com

CRAPONNE (69) : BIKE A DE CRAPONNE / chrono69.com

BOIS-GUILLAUME (76) : JEUNES / www.tropeven.com

LIEUSAINT (77) : 3ÈME PAR ÉQUIPE / duathlonlieusaint.com

BRIGNOLES (83) : DUARAGON / timingzone.com

FONTENAY-LE-COMTE : BIKE AND RUN DE FONTENAY-LE-COMTE / fontenaylecomte-triathlon.com

16 mars 2019

HOUDAIN-LEZ-BAVAY : 3H / prolivesport.com

Calendrier 2019



BIKE DE TOUL 2019 / OYE-PLAGE (62) : BIKE & RUN D'OYE-PLAGE / aurelien.willeman@oye-plage.fr

BIKE AND RUN DES 3 ILES (62) : BIKE & RUN D'ILE DE RE / londescolmar.fr

DUATHLONS ET RUN DUATHLONS
spheres.fr

CROSS DUATHLON
t.com

DUATHLON DE SÉNART
senart@gmail.com

DUATHLON DES PRINCES
com

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

(59) : DUATHLON DES
LIBOURNE (33) : CROSS DUATHLON JE

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

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

FONTANIL(38):DUATHLON NATURE DUFONTANIL (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

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

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

FORT-MAHON (80) : RAID ICAM / ra dicamille.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 /
bikeandrulabege.wordpress.com

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

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

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

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

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/



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





**20-21
JUILLET
2019**



TRIATHLON M
21/07

TRIATHLON L
21/07

SWIMRUN URBAIN
20/07

AQUATHLON KIDS
20/07

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE MAJEUR





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

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 /
duathlonlarochefbeaucourt.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 DE GRASSE 2019 /
triathlondupaysgrassois.jimdo.comduathlon-de-grasse/

LUMIO (20) : 1ER BIKE & RUN DU CLOS CULOMBU /
www.corse-chrono.fr

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

LATTES (34) : AQUATHLON DE MONTPELLIER
METROPOLE / www.montpelliertriathlon.com

**HED.**

VANQUISH

VANQUISH**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT



ROUE ARRIÈRE

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

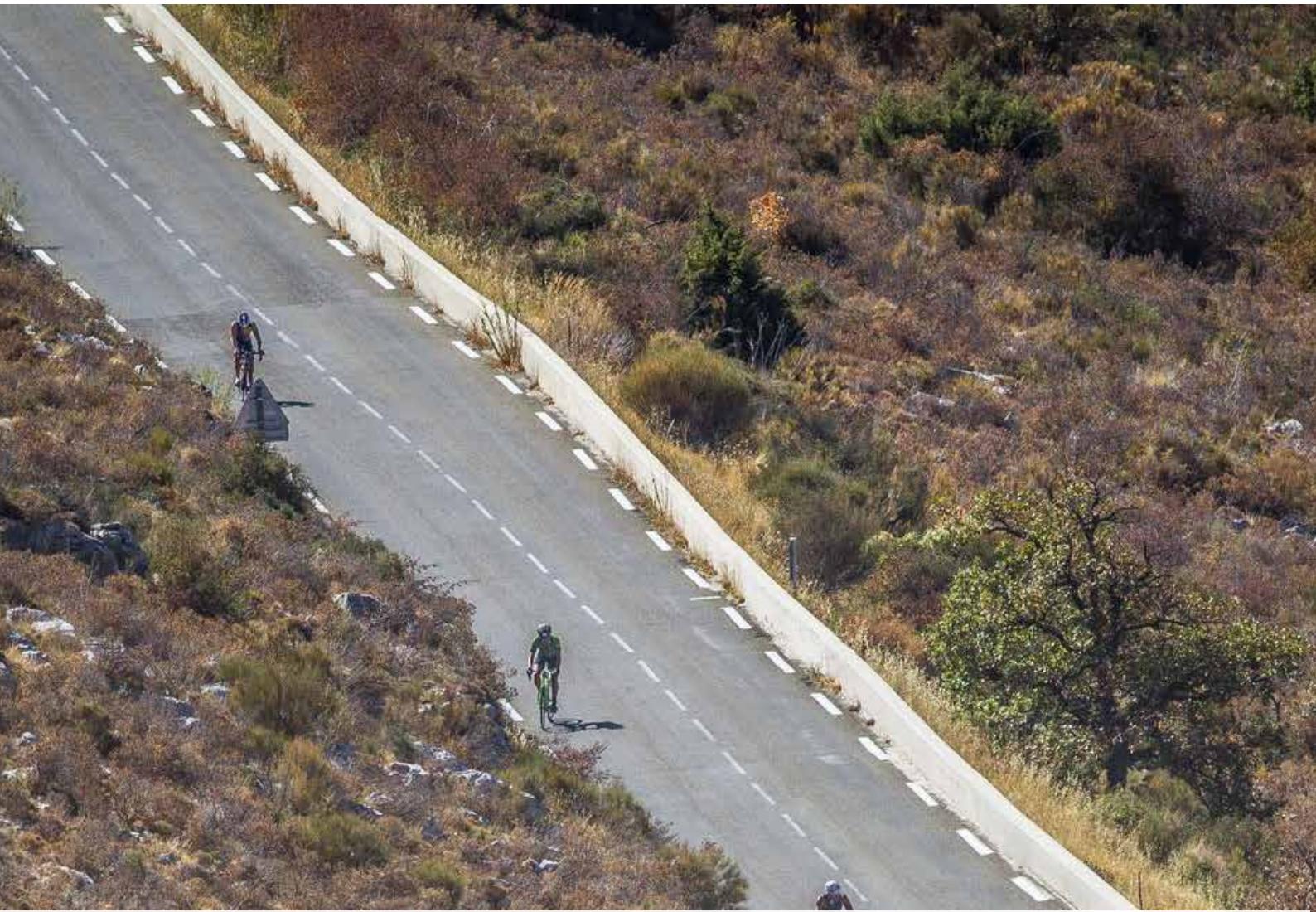
RETRouvez-NOUS SUR **HEDCYCLING.FR** POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!





SAINT-MARTIN-D'HÈRES (38) : AQUATHLON DE GRENOBLE / inscriptions-teve.fraquathlondegrenoble

SAINT-PAUL-LES-DAX (40) : TRIATHLON JE DU LAC DE CHRISTUS / www.saintpaullesdaxtriathlon.com

SAINT-OUEN (41) : 3ÈME DUATHLON DE ST OUEN / club.quomodo.comtriattitude41

ST-OUEN (41) : 3ÈME DUATHLON DE ST OUEN / club.quomodo.comtriattitude41

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

PAILLENCOURT (59) : DUATHLON DE PAILLENCOURT / www.cambraytriathlon.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](http://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) : 10ÈME DUATHLON DE SAINT DIÉ DES VOSGES / www.sporkrono.fr

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

06 avril 2019

SAINTE-JEAN-DE-MUZOLS (07) : BIKE & RUN ET CROSS DUATHLON HERMITAGE TOURNONNAIS / chronospheres.fr

CLÉCY (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / suisseenormandeleraid.jeblog.fr



LE-TOUQUET (62) : TOUQUET RAID PAS DE CALAIS /
www.touquetraid.com

ST-BARTH (971) : SWIM RUN DE SAINTRI-BARTH /
Saintbarthtri@outlook.fr

07 avril 2019

SANTENAY (21) : DEFI ROC DES 3 CROIX / njuko.com

SAINT-ASTIER (24) : AQUATHLON DE SAINT ASTIER /
ok-time.fr

AUBEVOYE (27) : DUATHLON DU TEAM VAL'EURE
TRIATHLON / julienbourdettvt@gmail.com

SAINT-LÔ (50) : VETATHLON DU HARAS DE SAINT-LÔ /
www.saintlo-triathlon.fr

SEZANNE (51) : DUATHLON DES CÔTEAUX SEZANNAIS /
www.sezanne-triathlon.com

DOUAI (59) : DUATHLON DE DOUAI /
www.triathlondouai.com

LILLE (59) : AQUATHLON ET SWIMRUN DE LILLE /
benoitleparree@free.fr

BEAUVAIS (60) : 16E TRIATHLON DE L'ARGENTINE EN
PISCINE / agnes.mahey@wanadoo.fr

COURNON (63) : CROSS TRIATHLON ET AQUATHLON DE
COURNON / aquaticournon@gmail.com

STILL- (67) : DUATHLON TRIM'STILL /
www.le-sportif.com

LYON (69) : AQUATHLON DE LYON /
jacky.court@numericable.fr

PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS 16 /
www.expatries-triathlon.com

CHESSY (77) : CROSS DUATHLON MULTI
ENCHAINEMENTS / chessytriathlon.com

POISSY (78) : BIKE AND RUN LA PISCIACAISE /
www.topchrono.biz

REMIREMONT (88) : CROSS DUATHLON DES ABBESSES
/ triathlon-remiremont.fr

COURBEVOIE (92) : 3ÈME AQUATHLON AVENIR
COURBEVOIE / jean.chastelier@orange.fr

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



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

DT SWISS

INSCRIPTION SUR
TRIGAMES.FR



COURSE A VENIR



FRESNES (94) : 25ÈME TRIATHLON DE FRESNES / www.fresnestriathlon.com

SAINT-BARTHÉLÉMY (971) : SWIM RUN SAINTRI-BARTH / Saintbarthtri@outlook.fr

12 avril 2019

ECAULT (62) : RAID HEI / www.raidhei.cominscription-bis.php

13 avril 2019

LES-VANS (07) : RAID NATURE DU CHASSEZAC / www.chassezac-sportnature.fr

MURET (31) : RAID INSA INP 10ÈME ÉDITION / raidinsainp.fr

NOYON (60) : DUATHLON DE NOYON / team-noyon-triathlon.onlinetri.com

MONTREUIL-SUR-MER (62) : RAID HEI / www.raidhei.cominscription-bis.php

BOULOGNE-BILLANCOURT (92) : TRIATHLON À LA PISCINE DE BOULOGNE BILLANCOURT / acbbtri.org

14 avril 2019

LES-VANS (07) : RAID NATURE DU CHASSEZAC / www.chassezac-sportnature.fr

COZES (17) : DUATHLON DE COZES / www.espace-competition.com

CHÂTEAULIN (29) : 1ER DUATHLON DE CHÂTEAULIN / www.klikego.com

CHATTE (38) : TRIATHLON DU PAYS DE SAINTRI-MARCELLIN / www.acotriathlon.com

NANTES (44) : DUATHLON DE NANTES / julienconseil@yahoo.fr

NOYON (60) : DUATHLON DE NOYON / team-noyon-triathlon.onlinetri.com

MONTREUIL-SUR-MER (62) : RAID HEI / www.raidhei.cominscription-bis.php

GOURBEYRE (971) : TRIATHLON DU TRI TEAM KARAIB' / pierre.dhelens@wanadoo.fr

20 avril 2019

PONT-DE-L'ARN (81) : DE FRANCE FFTRI / raiddhautlangue.com

21 avril 2019

OYONNAX (01) : AQ / www.trispiridon.com

CANNES (06) : CANNES TRIATHLON / endurance-select-race?e=5498905

CAHRLEVILLE-MÉZIERE DUATHLON DE / www.charleville-triathlon.com

LA-GRANDE-MOTTE (34) GRANDE-MOTTE / www.lagrandemotte-triathlon.com

NOZAY (44) : DU / mgmax@orange.fr

ABBARETZ (44) : RA / piraudais.neoven.com



) : CHAMPIONNAT
DES RAID JE
doc@gmail.com

UATHLON OYONNAX /

NNES INTERNATIONAL
ecui.active.comevent-reg/
54

ES (08) :
CHARLEVILLE /
on-ardennes.com

) : 3EME SWIMRUN DE LA
triathlongrandemotte.com

ATHON NOZÉEN /

ID DELA PIRAUDAIS /

BIAS (47) : DUATHLON DE BIAS / cogr-triathlon47.jimdo.com

LILLE (59) : BIKE & RUN BTWIN VILLAGE /
yonckvalentine@gmail.com

CASTRES (81) : 5ÉMÉ EDITION DU DUATHLON
DE CASTRES / contact@chrono-start.com

PONT-DE-L'ARN (81) : RAID DU PARC
NATUREL RÉGION DU HAUT LANGUEDOC /
raidhautlanguedoc@gmail.com

SAINT-TROPEZ (83) : SAINTRI-TROPEZ: LE
TRIATHLON 2019 / www.saint-tropez-triathlon.com

22 avril 2019

MOULINS (03) : TRIVERT 2019 / YAKA EVENTS

LAMPAUL-GUIMILIAU (29) : DUATHLON DE
LAMPAUL-GUIMILIAU / www.klikego.com

HAM (80) : CROSS TRIATHLON DE LA VILLE DE
HAM / florence.hanocq@orange.fr

27 avril 2019

ARCACHON (33) : TRIATHLON INTERNATIONAL
D'ARCACHON / ok-time.fr

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN
2019 / www.asaec-coetquidan-triathlon.fr

WIZERNES (62) : TRI-RAID'X 10 /
nordvtt@hotmail.fr

NANCES (73) : ULTRASWIMRUN ALPS /
www.njuko.netultraswimrunalps2019/select_competition

DESHAIES (971) : AQUATHLON DE L'AMICALE
DES SAPEURS POMPIERS DE DESHAIES /
ernest.afoy@orange.com

28 avril 2019

VILLEREVERSURE (01) : DUATHLON DU REVERMONT /
www.duathlon-du-revermont.com

SAINT-LAURENT-DU-VAR (06) : TRIATHLON M DE
SAINT-LAURENT-DU-VAR / www.timingzone.com



VITROLLES (13) : TRIATHLON DES MARETTES / eventicom.fr

MONTBARD (21) : TRIATHLON METAL VALLEY (TMV) / www.mactri21.com

MONTÉLIMAR (26) : 16ÈME TRIATHLON DE MONTÉLIMAR / www.genialp.com

NAILLOUX (31) : DUATHLON DU PASTEL / julie.blanc.podologue@outlook.fr

CESTAS (33) : TROPHÉE DE PRINTEMPS / comitedegironde.tri@gmail.com

SÈTE (34) : TRIATHLON DE SÈTE : TROPHÉE LAURENT VIDAL / lau.ceb@wanadoo.fr

SAINT-AVERTIN (37) : AQUATHLON JE ET CROSS TRIATHLON DE SAINT AVERTIN / sastriathlon37.com

SILLERY (51) : DUATHLON DE LA MONTAGNE DE REIMS 2019 / www.sporkrono.fr

VANDOEUVRE (54) : DUATHLON DE NANCY / www.chronopro.net

GUER (56) : TRIATHLONS DE COËTQUIDAN 2019 / www.asaec-coetquidan-triathlon.fr

VILLENEUVE-D'ASCQ (59) : TRIATHLON DE VILLENEUVE D'ASCQ / villeneuveascqtriathlon@gmail.com

MARQUISE (62) : AQUATHLON DE MARQUISE / mctriathlonmaite@orange.fr

WIZERNES (62) : TRI-RAID'X 10 / nordvtt@hotmail.fr

OLORON-SAINTE-MARIE (64) : OLO'RUN AND BIKE / teamolorontriathlon@gmail.com

TALLOIRES (74) : ULTRASWIMRUN ALPS / www.njuko.netultraswimrunalps2019/select_competition

LE-POIRE-SUR-VIE (85) : TRIPLEFFORT / poire-vendee-triathlon.com



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.twitter.com/bioracer)

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



RETRouvez nos pages



Focus sur L'Oxyrace 2019



COUP DE PROJO

Présentation de l'Oxyrace
1^{re} édition du swimrun Paris

PAROLE D'EXPERT

L'intérêt du Core-training

COUP DE PROJO





FRÉDÉRIC PITROIS : **« LA PRÉSERVATION DE** **LA NATURE EST L'ADN** **MÊME DE L'O'XYRACE »**

SWIMRUN **O'XYRACE**



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS I.HARSIN ET A.BREBANT ©ACTIV'IMAGES



Engagé depuis la première heure dans une démarche éco-responsable, l'organisation O'xyrace Challenge Suzuki - Groupe Bellamy milite farouchement pour la protection de la nature grâce à des règles très strictes, les concurrents participent activement à une action plus que jamais d'actualité.

A évoquer la protection de l'environnement, Frédéric Pitrois éprouve un réel plaisir. Les mots sont forts, parfois sans concession, signe « d'un engagement très fort » prévient-il. Sans faille. Une éthique organisationnelle qui est engagé depuis la création du label O'xyrace en 2011. Le 19 mai prochain, il ne manquera pas d'édicter les principes de la Charte du swimrun, incitant par là au respect de l'environnement, quitte à marteler une nouvelle fois le message. « A l'heure du réchauffement climatique » et de la vague « éco-responsable », le jeu en vaut la chandelle.

« Il en va aussi de la pérennité de notre course et de la crédibilité de notre engagement auprès des institutions et des partenaires comme de nos valeurs ».

Frédéric, à l'approche de la deuxième édition du swimrun, qui fait partie intégrante de l'O'xyrace Challenge Suzuki – Groupe Bellamy, le rendez-vous dépasse largement le simple cadre sportif ?

En effet. Dans le cadre du swimrun, nous sommes engagés dans une démarche d'éco-conception auprès de l'association du parc Naturel du Haut Jura et le Site Natura 2000 Petite Montagne du Jura depuis 2017.

COUP DE PROJO

Pour autant cette démarche n'est pas nouvelle pour nous puisqu'elle prévaut déjà sur tous les événements O'xyrace. Ainsi, depuis 2011 et la date de la création du Triathlon du Revermont, nous collaborons étroitement avec la Direction Départementale de Cohésion Sociale de l'Ain. Ce travail a notamment permis à la manifestation d'obtenir le Label « manifestation sportive éco-responsable ».

C'est aussi une façon pour l'O'xyrace de montrer son engagement dans le programme européen Natura 2000...

Nous participons activement à la



préservation de l'environnement et tentons, à notre échelle d'enrayer l'érosion de la biodiversité avec un objectif très clair: garder le droit de courir sur un site préservé. Se dépasser dans une épreuve ludique et conviviale, contribuer au développement de la région et s'engager dans une action de protection de l'environnement sont les valeurs que nous défendons.

Ce qui aura un impact direct sur la deuxième édition du swimrun prévue le 19 mai prochain au lac de Vouglans...

Ce cadre est en tout point magnifique ! Le lac de Vouglans est un joyau d'une longueur de 35 km au cœur du massif Jurassien et le swimrun s'inscrit là de plein droit dans les règles du sport nature, très nature, tel que nous le préconisons. Notre objectif premier est de faire en sorte que notre course ait un très faible impact environnemental. Préserver la nature, voilà l'ADN de l'O'xyrace.

Concrètement, comment ce traduit votre action sur le terrain ?

Nous n'utilisons que des sentiers existants souvent empruntés à l'occasion des grandes périodes de randonnées. Il n'y a pas de création de sentier, nous avons tracé le parcours en fonction des opportunités offertes par dame nature. C'est à nous de nous adapter. Sur la partie natation, nous sommes la seule organisation à ce jour à bénéficier de l'autorisation de baignade sur l'intégralité

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

du Lac, hors zone de baignade, dans le lac de Vouglans. C'est une vraie marque de confiance qui implique un engagement très fort.

« Le jet d'un papier sur le parcours sera sanctionné par une disqualification immédiate »

Un engagement qui, là encore, se traduit par des actions bien précises...

Effectivement. Aucune bouée ne sera utilisée et les athlètes devront se fier à des repères visuels naturels. Il n'y aura aucune dégradation du milieu aquatique et l'incidence majeure est la suivante: le swimrun devient presque une course d'orientation. La partie aquatique requiert des facultés d'orientation certaines. A ce titre, les futurs participants seront équipés d'une carte IGN résistante à l'eau fournie par l'organisation dans le sac dossard la veille du départ.

N'était-ce pas aussi une manière d'ajouter du piment à la course ?

C'est en tout cas un moyen d'inciter à une plus grande attention de ce qui nous entoure. Nous utilisons uniquement un fléchage par pancarte et des rubalisés qui sont aussitôt retirées et ne laisse donc aucune trace de notre passage.

Ce concept attire-t-il un public différent de celui que l'on peut croiser sur d'autres courses ? Existe-t-il véritablement une fréquentation « éco-responsable » ?

Par expérience, le public recherche de plus en plus le sport-nature. Le contact, la proximité avec les



éléments sont privilégiés. Comme lors de l'organisation du championnat de France de cross-triathlon, les athlètes se retrouveront en quelque sorte sur un circuit avec un marquage partiel qui incitera à la lucidité. Ils retrouveront, pour ceux qui y sont familiarisés, l'ambiance raid avec, en mains, une carte de vigilance. Le concurrent sera alors plus attentif, plus en mode entraînement et pourra ainsi profiter pleinement de la nature. Néanmoins, armé d'un road-book, il est évident que beaucoup viendront jouer le record.

On vous sent très attaché au respect de l'environnement, à la préservation des espèces. Est-il encore besoin, aujourd'hui, comme vous le faites par le biais de l'O'xyrace Challenge Suzuki Groupe Bellamy, de marteler ce message ?

(Catégorique). C'est essentiel et dans ce cadre nous avons d'ailleurs établi une Charte du swimrun éco-

responsable en dix règles. Nous avons prévu d'en rappeler la teneur à l'occasion du briefing la veille de la course. Les déchets des coureurs sont notamment à jeter dans les zones de ravitaillements prévues à cet effet. Un jet de papier sur le parcours entraînera immédiatement la disqualification du concurrent. Nous songeons à intégrer avec les coureurs une patrouille éco-responsable qui aurait pour mission de suivre au cœur de la course le comportement des athlètes.

« Le swimrun n'a pas vocation à devenir un événement de masse »

Une manière imparable de sensibilisation...

Le mouvement éco-responsable est dans l'air du temps. A l'heure



du réchauffement de la planète, de la société de consommation et du développement durable, nous souhaitons, je le répète, garder les autorisations et cela passe par un engagement très fort et très marqué de notre part. Des zones d'habitation des batraciens, des insectes et des plantes sont en jeu. Notre engagement va même jusqu'à la protection des flaques d'eau ou de zones très sensibles. Et l'on n'hésite pas à faire au coureur un contournement de certains habitats qui se trouve sur le parcours afin de ne pas les dégrader par un geste malencontreux. Le projet est très ambitieux.

Quels ont été les retours après la première édition ?

Le taux de satisfaction a été très bon et la géographie de l'épreuve y a été pour beaucoup. Encore méconnu, le lac de Vouglans, situé dans un environnement à 95% préservé, gagne ses lettres de noblesse. Sur le plan purement sportif, le parcours est vallonné et donne part à une réelle technicité et diversités de sentiers. L'éventail des difficultés est large mais ceci reste toutefois accessible à tous les niveaux de sportifs.

Pour conclure, suivant la logique de l'organisation, cette dernière s'engagerait donc à limiter le nombre des inscriptions...

Tout à fait ! Il nous faut être cohérent. Dans notre démarche éco-responsable, la capacité d'accueil maximale se limitera à 400 concurrents. Notre swimrun n'a pas vocation à devenir un événement de masse. Il se veut convivial. Par ailleurs, en terme d'infrastructures, c'est inenvisageable et incompatible avec notre vision des choses. L'athlète qui a décidé de faire partie de l'aventure doit se sentir dans la peau d'un privilégié, heureux d'être là pour un moment particulier au contact de la nature, tout simplement.

Rendez-vous le 19 mai prochain !

“

Préserver la nature, voilà l'ADN de l'O'xyrace

COUP DE PROJO





LA CAPITALE SUCCOMBE AUX CHARMES DU SWIMRUN

SWIMRUN PARIS



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ORGANISATION



Le 15 juin prochain, Paris vibrera Swimrun avec la toute première édition du Swimrun Stars Paris. Une épreuve urbaine très roulante qui mettra la natation à l'honneur. Serez-vous prêt(e)s à relever le défi ? On vous dit tout sur cette nouvelle épreuve de 2019.

1 *Un swimrun à Paris, comment l'idée a-t-elle germé chez vous les spécialistes de l'eau libre ?*

Ça n'existe pas encore à Paris et nous avions envie de proposer une expérience nouvelle aux gens. C'est une discipline qui se développe et la demande est forte.

2 *Quelles seront les distances ?*

Pour une première édition nous proposons un format unique qui sera réparti en six portions avec 8,8 km de course à pied et 2600 km de natation, soit 11,5km au total. Trois portions de chaque mais de belles distances en natation, environ 900 mètres. La difficulté est là. Ce Swimrun s'adresse avant tout à des nageurs. Pour les parties course à pied ce sera le long du canal, il n'y aura pas de rues à traverser, le parcours sera très roulant.

3 *Que verront les concurrents de la ville Lumière ?*

Les 240 concurrents (120 binômes) vont partir de Bondy et longer le canal de l'Ourcq pour arriver au bassin de la Villette. Ils ne vont pas traverser le Paris touristique car l'essentiel du parcours est concentré sur l'est parisien. En revanche tout le long du canal de l'Ourcq c'est un chemin de halage où nombreux sont les promeneurs à s'y balader. C'est plutôt agréable.

4 *Nager à Paris, cela ne fait pas rêver en raison de la qualité de l'eau ?*

Il faut savoir que nager dans la Seine est interdit pour des raisons de pollution notamment. C'est pour cela que nos événements se déroulent dans le canal de l'Ourcq. Depuis 2015, nous nageons dans le bassin de la Villette et depuis 2017 dans le canal de l'Ourcq. Nous n'avons jamais eu de problèmes. Il y a des tests bactériologiques fréquents. Nous nous engageons à ce que les résultats respectent les normes européennes en matière de baignade. Il faut savoir qu'à Paris, l'Agence régionale de santé (ARS) exige des valeurs plus drastiques que dans le reste de l'Union Européenne. Après, dès lors que vous nagez en milieu naturel il y a des risques.

5 *Le Swimrun va se dérouler en même temps que la compétition de nage en eau libre (10km et 5km). Tout ne va pas s'entremêler ?*

Le Swimrun partira en même temps que le 10km en eau libre mais les concurrents débuteront par une première partie de course à pied. A priori ils iront plus vite que les nageurs du 10km et ne devraient pas se croiser. Pour ce qui est du départ du 5km en eau libre, il sera donné 1h30 plus tôt.

Si cette première édition fonctionne bien nous en ferons un événement à part entière par la suite.

**SWIMRUN STARS PARIS,
samedi 15 juin, à 16h45**

www.openswimstars.com



L'ORGANISATEUR : L'OPEN SWIM STARS HARMONIE **FAIRE REVIVRE LA NAGE EN EAU LIBRE**

Le projet de fonder ce collectif, Open Swim Stars, a été insufflé par d'anciens athlètes de l'équipe de France de natation que sont Stéphane Caron, Laurent Neuville et Harald Eltwedt. « L'idée était de redonner à la natation ce qu'elle leur avait apporté en démocratisant l'eau libre », indique Julien Bon, responsable communication de l'Open Swim Stars Harmony.

Le trio se lance alors comme défi de redonner corps à des manifestations d'eau libre très populaires au XXe siècle, comme la célèbre traversée de Paris, lancée en 1905. « Aujourd'hui c'est cela notre ADN, organiser des évènements en cœur de ville pour démocratiser l'eau libre », conclut Julien Bon.



NEUF DATES À RETENIR POUR LES FANS DES COURSES EN EAU LIBRE :

- Le 19 mai à Strasbourg :*** 2,6km d'eau libre
- Le 2 juin à Eze :*** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre
- Le 16 juin à Paris :*** 5km et 10km d'eau libre et un Swimrun
- Le 20 juillet à Douarnenez :*** 1km et 5km d'eau libre
- Le 6 juillet au Lac de Madine :*** 2,5km, 5km et 10 km d'eau libre
- Le 27 juillet à Agde :*** 1km, 2,6km et 5,2km d'eau libre
- Le 1er septembre à Lyon :*** 1,1km, 3,5km et 5,5km d'eau libre
- Le 8 septembre à Toulouse :*** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre
- Le 14 septembre à Dunkerque :*** 1km, 2,5km et 5km d'eau libre

HEAD®

mes BESOINS, ma CUSTOMISATION

my BOOST



LA COMBINAISON
SWIMRUN ULTIME
PPC 499.95 €

my
BOOST!

*myBOOST PRO 452552

CONSEIL DE PRO





LE CORE-TRAINING POUR LE SWIMRUN

CONSEIL DE PRO

PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Le swimrun est une discipline de multi enchaînement de sessions de nage et de course reliées entre elles par des transitions. Les sollicitations de l'organisme sont variées et peuvent être réalisées sur de longues durées : postures de nage et de course, prise d'information, parcours et revêtement exigeant ... La pratique du swimrun applique donc de nombreuses contraintes à l'organisme: impact au sol, posture, changement de milieu, conditions climatiques, gestuelle répétitive, utilisation du matériel, partenaire ... Chaque saison, environ 10% des blessures en course à pied sont dues à des pathologies du tronc. Il est possible de retrouver ce niveau de proportion en swimrun à cause de nombreux facteurs qui seront évoqués par la suite.

D'un point de vu biomécanique, le tronc est une région anatomique essentielle dans la locomotion humaine et sportive, point d'ancrage de tout type de mouvement, notamment en nage et en course. Nous allons donc nous intéresser au travail du tronc : le CORE-TRAINING.

PRESENTATION DU CORE-TRAINING

Le core-training (travail du « pilier ») représente la capacité du sportif à maintenir une tonicité des muscles du tronc permettant de développer des qualités posturales et dynamiques du tronc indispensables à la bonne réalisation de mouvements spécifiques swimrun. Ce type d'entraînement consiste à solliciter l'ensemble des muscles composant le tronc (abdominaux + dos + faces latérales) du sportif. Il s'agit d'une zone complexe de par la multitude d'éléments anatomiques (muscles, ligaments, vertèbres, côtes et autres os, viscères ...) :

=> Ceinture pelvienne (fessiers, psoas, pelvi-trochantériens) : elle gère les mouvements du bassin, très importante dans le maintien des postures ; elle est le lien entre les membres inférieurs et le tronc.

=> Tronc et cou (dorsaux, lombaires, trapèze, carré des lombes, obliques, transverse, grand droit, dentelés) : il fixe l'ensemble des structures autour de la colonne vertébrale et des côtes.

=> Ceinture scapulaire (coiffe des rotateurs, deltoïde, pectoraux) : elle gère le lien entre les membres supérieurs et le tronc.

HUUB

BROWNLEE
AGILIS

La combinaison ultime pour la performance

WWW.HUUBFRANCE.COM

C'est un domaine d'entraînement parfois négligé que l'on effectue « quand on a du temps en fin de séance », de manière non construite. Pourtant il s'agit d'un thème de travail pouvant être réalisé sur de courtes séances (15-20'), plusieurs fois par semaine, avec peu de matériel. Le core-training a un impact non négligeable sur la performance et la prévention du triathlète.



Figure 1 : Vue postérieure du tronc

Figure 2 : Vue antérieure du tronc

ROLE DU TRONC

Le tronc est au centre des notions de transfert de force, de stabilité et est à l'origine des mouvements des membres inférieurs et supérieurs. Son rôle est donc autant lié à la prévention qu'à la performance. Avoir un tronc solide, mobile, dynamique et peu fatigable assure une propulsion, une respiration et une stabilisation efficaces (mouvement de bras, battement de jambe, foulée) et une réduction des contraintes néfastes liées à la pratique du swimrun. Une attention particulière en termes de préparation spécifique et de récupération est donc importante. Le tronc a pour fonctions principales : aide à la stabilisation, à la propulsion, à la respiration au transfert de force et limitation des contraintes de pratique:

-Aide à la stabilisation : il s'agit de la capacité à s'adapter aux mouvements et à leurs orientations afin de proposer des postures du tronc limitant les oscillations corporelles et donc la déstabilisation articulaire.

-Aide à la propulsion : une bonne stabilité donne aux membres un

socle de création de la propulsion. L'efficacité gestuelle est d'une qualité supérieure avec une base solide et une mobilité contrôlée et adaptable au mouvement. L'alignement du corps dans l'eau est alors possible, réduisant les résistances hydrodynamiques ; ainsi qu'une posture adaptée à la locomotion de course aménageant les mouvements parasites coûteux en énergie (optimisation du coût énergétique).

-Aide à la respiration : une mobilité contrôlée et une endurance du tronc

favorise des mouvements amples, rapides et non détériorés de la cage thoracique et donc une respiration efficiente en nage et en course.

=> Transfert de force : la notion de stabilisation induit une optimisation de la propulsion grâce à un meilleur transfert de force. L'efficacité d'un gainage dynamique (solidité + stabilité + mobilité adaptative) peut être représentée par la capacité de transfert de force d'un ressort.



Pathologies du tronc SwimRun

Lombalgie

- douleur lombaire
- Chronique ou aigue
- extension du tronc en nage (respiration, navigation et matériel)
- impacts et lordose à la course

Cervicalgie

- cousine de la lombalgie
- extension de la nuque en nage (respiration, navigation et matériel)

Hernie discale

- Usure d'un disque intervértebral
 - Choc, compression ou posture à répétition

Lésion musculaire

- Abdominaux
- Mouvement bref et intense
- Risque lié à la fatigabilité musculaire
- **Contracture** = protection musculaire liée à une sursollicitation

Pubalgie

- déséquilibres abdominaux - adducteurs
- douleurs de tension ceinture pelvienne
- mouvement de cisaillement, répétition de choc et maintien de posture

APPLICATIONS SWIMRUN

=> **En natation**, la stabilité consiste à conserver un **gainage dynamique** du tronc facilitant la production de mouvements des membres inférieurs et supérieurs. L'alignement corporel est possible et le tronc devient une base fixe pour la prise d'appuis des membres supérieurs sur les masses hydriques. Le mouvement crée sa propagation grâce à la solidité et au transfert de force. **Le port du matériel spécifique** (combinaison, pull-buoy, flotteurs pour flotter et chaussures et cordes font couler ...) et la nécessité de prendre des **informations visuelles** vers l'avant pour la navigation (hyper-extension du tronc) engendrent une zone de conflit (et de tension) au niveau lombaire.

Au niveau thoracique, le swimrunner doit être capable de fixer sa scapula (omoplate) afin de procurer un socle fixe et stable pour une création efficace de la propulsion, notamment avec l'utilisation de matériel d'aide à la propulsion (plaquettes, gants).

AU

=> **En course à pied et encore plus en trail**, à chaque foulée des contraintes de choc, de tassement et de vibrations s'appliquent sur l'ensemble du squelette, notamment le tronc. Il est alors impératif de posséder de bonnes **qualités musculaires et de placement corporel** pour **absorber le choc** par contraction musculaire et pour **maintenir une posture adaptée** de diminution de la contrainte (courbures du dos maintenues et respectées). L'orientation du déplacement doit être coordonnée à celui du buste et les oscillations créées doivent être limitées par la stabilité et le placement du tronc optimisant l'efficience motrice.

Le core-training permet de **fixer la position du bassin** et de verrouiller les deux ceintures afin d'éviter les mouvements « parasites » **limitant alors la déperdition d'énergie** et donc la hausse du coût énergétique. Grâce à cette tonicité, l'athlète bénéficie du balancement des bras et du développement de force du tronc pour optimiser le **transfert de force** jusqu'à la pose d'appuis au sol et la propulsion et **limiter l'impact de**

chaque foulée. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.

=> **Lors des transitions**, le swimrunner passe d'une position d'effort horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre dus aux changements de position, à l'effort ou encore à la température de l'eau. Ce concept est accentué par la durée de l'effort et les changements posturaux induits par le multi-enchaînement.

En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes permettant un transfert de force efficace. Au vu des fonctions sportives du tronc en swimrun, il est indispensable de le préparer aux demandes spécifiques de la discipline, d'un point de vu musculo-tendino-squelettique, énergétique et technique.

INTERETS DU CORE-TRAINING SUR LA PERFORMANCE

Le tronc est au centre des notions de performance. Le renforcement des muscles du tronc va permettre d'améliorer l'efficacité nerveuse du recrutement des fibres musculaires, de limiter l'inhibition des réflexes nerveux et d'augmenter la synchronisation des unités motrices, optimisant ainsi la qualité du travail commun des divers muscles. Le but concret de cela est la progression de la stabilisation du tronc permettant un meilleur transfert de force entre les membres supérieurs, le tronc, les membres inférieurs et les appuis permettant la propulsion du mouvement (appuis dans l'eau et au sol). Pour illustrer le rôle et la participation des muscles stabilisateurs dans le mouvement de propulsion, des études ont montré que les abdominaux du grand droit s'activent respectivement 30ms et 100ms avant la réalisation réelle des gestes des bras et des jambes.

=> Natation: Ce travail améliore l'horizontalité du nageur limitant le



maître couple et donc réduisant les résistances à l'avancement dans l'eau et la déperdition d'énergie pour une même vitesse de déplacement.

=> Course à pied: Ce travail permet de fixer la position du bassin et des deux ceintures évitant alors les mouvements « parasites », limitant la perte d'énergie et optimisant le coût énergétique. L'athlète bénéficie du développement de force du tronc et des bras pour accentuer le transfert de force et la propulsion.

INTERETS DU CORE-TRAINING SUR LA PREVENTION

Le core-training est important dans la prévention : des lombalgies, des douleurs articulaires du tronc (notamment des disques intervertébraux) et des membres inférieurs, ainsi que dans l'accentuation des courbures surtout en situation de fatigue. Et cela en absorbant au maximum les impacts des appuis au sol et en conservant une tonicité constante.

=> Natation: Avoir un gainage complet du tronc permet de ne pas mettre toutes les contraintes engendrées par le maintien des jambes le plus à l'horizontal possible seulement sur les lombaires.

=> Course à pied: Limiter l'impact de chaque foulée. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.



CONTENUS DE TRAVAIL EN CORE-TRAINING

Le Renforcement musculaire a pour but de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter le tronc dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant **du général vers le spécifique**. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : **concentrique** (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), **excentrique** (contraction avec étirement musculaire) et **isométrique** (contraction sans déplacement). En core-training, le principe est de solliciter de manière équilibrée les abdominaux, les obliques, les dorsaux, les lombaires et la transverse tout en combinant l'exercice avec des mouvements des membres inférieurs et/ou supérieurs. Pour le swimrunner, la notion de

gainage statique puis dynamique est au centre de ce processus. Pour cela la **contraction isométrique** sera sollicitée en priorité puis couplée à des mouvements **généraux puis spécifique swimrun**. Le matériel lié à la discipline est à réintroduire progressivement dans les exercices. Un travail concentrique et excentrique des **fixateurs d'omoplate et des muscles lombaires** est nécessaire et les mouvements de rotations sont à intégrer dans les séances. La gestuelle doit être de qualité (malgré la fatigue) et la vitesse de contraction et le délai de récupérations adaptées à l'objectif de travail. **Le travail de respiration profonde pour le muscle transverse est primordial.**

La proprioception est à intégrer obligatoirement dans le core-training. Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître **sa position corporelle**

dans l'espace et de répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. La proprioception est un axe de développement important pour **la stabilité, la gestion de la mobilité et la coordination intermusculaire**. Elle permet un renforcement des muscles profonds sources de stabilité articulaire et de maintien. Pour le swimrun, ce travail va se centrer sur de la **mobilité de hanche (apprentissage rétроверsion et antéversion du bassin)** et la **stabilité de la hanche et du tronc** en situation de déséquilibre. On peut utiliser du matériel tel que les swiss-ball, le TRX, des coussins ou sol instables (sable, tapis mou ...). Les sollicitations doivent se faire du statique (sans vitesse), vers des **mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun**.





Conseils de travail en core-training

Chacun doit travailler en fonction de son niveau.

- Le nombre de répétitions, de séries et la durée de maintien des postures doivent correspondre aux possibilités individuelles, mais l'exercice doit s'arrêter dès qu'il n'est plus réalisé correctement.

- Il est nécessaire de travailler de manière équilibrée les trois plans antérieur, postérieur et latéral afin de solliciter l'ensemble des muscles du tronc et des deux ceintures.

- Il est important de solliciter les muscles par divers types de contractions : isométrique, concentrique et excentrique ; le tout avec ou sans charge et avec ou sans instabilité.

- Placer une respiration régulière et profonde (en rentrant le nombril lors de l'expiration).

- Privilégier les exercices en chaîne complète et aller d'exercices généraux vers du spécifique swimrun.

Le tronc détient un rôle primordial dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vue performance que prévention. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, le tronc subit des sollicitations conséquentes et variées. Afin de bénéficier de l'efficacité optimale dans la locomotion de sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une stabilité de qualité de son tronc. L'athlète doit être conscient de son schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course

satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme.

Le travail de core-training est un domaine d'entraînement à ne pas négliger car il est simple à mettre en place (matériel, temps de travail, articulation en fonction des autres séances d'entraînement). Mais doit être construit et réfléchi comme l'ensemble des séances d'entraînement. Il est intéressant de la coupler à un travail de souplesse afin d'obtenir une tonicité et une liberté du « pilier » de l'athlète. Mais surtout les qualités de gainage et de tonicité du tronc ont un réel impact sur la performance et sur la prévention des blessures du triathlète. Alors n'hésitez pas à « dégainer » vos séances de core-training.



CHALLENGE SALOU

wearetriathlon!



SWIM 1.9K



BIKE 90K



RUN 21K

05-07 APRIL 2019

EUROPEAN SEASON OPENER!

www.challengesalou.com

