

# TRIMAX

MAGAZINE

n°184  
Avril 2019

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - TRI-TRAIL - BIKE AND RUN - SWIMRUN



## COURSES

WTS Abu Dhabi

Coup de projo :

Challenge Riccione, Lisbonne,

IM 70.3 Vietnam,

Belman, Chtriman

## LA VALEUR MONTANTE DU TRI FRANÇAIS

## RENCONTRE

Antoine Mechlin

Success story : Ekoï

## PAROLE D'EXPERT

La préparation d'un longue distance  
L'entraînement de la swimrunneuse

## SWIMRUN

Le magazine #31

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

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



# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVELLE  
DATE

**15 SEPT. 2019**



NATATION  
**2 KM**



VÉLO  
**90 KM**



COURSE À PIED  
**20 KM**

**5<sup>e</sup> ÉDITION | DISTANCE L | Solo | Relais | Kids**

[ventouxman.com](http://ventouxman.com)



# Edito

Le panel de courses ne cesse de grandir et l'offre toujours plus attractive pour les triathlètes pro : superleague, WTS, courses ETU, triathlon indoor, grand-prix, courses de club... Le tout en année pré-olympique. Les deux années à venir risquent de devenir de véritables casse-tête pour nos triathlètes partagés entre ambitions sportives, envie de performances, besoin de récupérer, temps de voyage et un calendrier irrémédiablement bloqué à 52 semaines !

Il faudra donc se poser, faire des choix stratégiques et judicieux au risque de passer totalement à côté de sa saison. Elle ne fait que commencer et il est encore temps de rectifier le tir pour certains pour espérer décrocher une place pour l'année prochaine à Tokyo.

Côté amateurs, l'offre importante d'épreuves tant en France qu'à l'étranger ne peut que nous satisfaire. Ce mois-ci découvrez les deux courses Challenge (Lisbonne et Riccione) mais également le Chtriman, le Belman ou encore l'IM 70.3 du Vietnam qui permet d'allier le plaisir sportif au plaisir culturel !

Et comme nous vous savons également très friands de beau matériel, retrouvez notre présentation complète du P3X et du nouveau P5, nous avons eu la chance de tester les deux machines lors de leur sortie officielle en Arizona !

Bref, comme tous les mois, des articles, des reportages, des tests, des conseils pour progresser dans votre pratique. Un contenu rédigé par nos experts et toujours gratuitement !

## la redaction

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Sandra Dodet

Nicolas Geay, ACTIV'IMAGES, Romuald Vinace, T.Deketelaere, Challenge organisation, ThatCameraman, T.Gromik, Franck Bignet, Ingo Kutsche, Jacvan, JMitchell, F.Boukla, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Sandra Fantini, Innov'photos, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

# TRI-ACADEMY

STAGES TRIATHLON, CARQUEIRANNE-VAR

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

 [triacademycoaching](#)

 [triacademycoaching](#)

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

Tél : 06 07 36 40 03



## Venez préparer 2019 dans les meilleures conditions !

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

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



## TRI-ACADEMY c'est :

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



## Découvrez nos stages

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

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

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

Tél : 06 07 36 40 03

















## DESSIN DU MOIS





16



54

# SOMMAIRE

## COUP DE PROJO

- 10** CHALLENGE RICCIONE : DÉCOUVRIR LES MERVEILLES ITALIENNES
- 16** CHALLENGE LISBONNE
- 20** 70.3 VIETNAM : ENTRE COMPÉTITION ET RICHESSE CULTURELLE...
- 24** BELMAN : SI BELGE, SI BEAU...
- 28** CHTRIMAN : LA SUCCESS-STORY SOIGNE SON PUBLIC

## ZOOM SUR

- 32** MÊME LUIS N'EST PAS SUPER MAN !
- 36** WTS ABU DHABI : LES CHAMPIONS DU MONDE EN TITRE S'IMPOSENT
- 42** ANTOINE MECHIN, UN NOUVEAU FRENCHIE CHEZ LES PROFESSIONNELS IRONMAN !
- 48** QUAND LA RECHERCHE PREND LA FOULÉE DES TRIATHLÈTES
- 54** SUCCESS STORY EKOÏ
- 64** LE TEAM TRIGAMES BY ASPL !
- 108** RENDEZ-VOUS D'AVRIL - MAI



70



84



122

# WAVIRE

## CONSEILS

**70** PREPARATION LD : C'EST MAINTENANT !

## MATÉRIELS

**76** GELS ÉNERGÉTIQUES : ET SI VOUS PASSIEZ À L'ÉCO-RECHARGE ?

**78** SHOPPING AVRIL

**80** LA NOUVEAUTÉ MATOS : DIGIRIT

**84** CERVÉLO : LE PLEIN DE NOUVEAUTÉS !

**98** CLOUDSWIFT BY ON

**102** ADRIS DREAMLINE WOMAN

## SWIMRUN MAGAZINE

**122** - SWIMRUN ESTEREL : LA LÉGENDE ET L'ORIGINALE COMPLÈTENT L'EXPÉRIENCE...

- COMBINAISON SWIMRUN

- L'ENTRAÎNEMENT DE LA SWIMRUNNEUSE



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](http://welovecycling.fr) pour ne rien rater du cyclisme.

**ŠKODA**  
We Love Cycling

**SOCIAL**

# **NOTRE ACTIVITÉ** **ET SES RÉSEAUX**



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR)

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*

+ de **37.200** Like



*TrimaxMag*

+ de **15.800** Tweets



*JT Triathlon*

+ de **37.000** vues



*TrimaxMag*

+ de **7.600** Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



*SwimRunMagazine*

+ de **5.000** Like



*Swimrunmagazine*

Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*

Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*

+ de **490** Followers



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

***Vous avez un projet... nous avons la solution***

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

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**



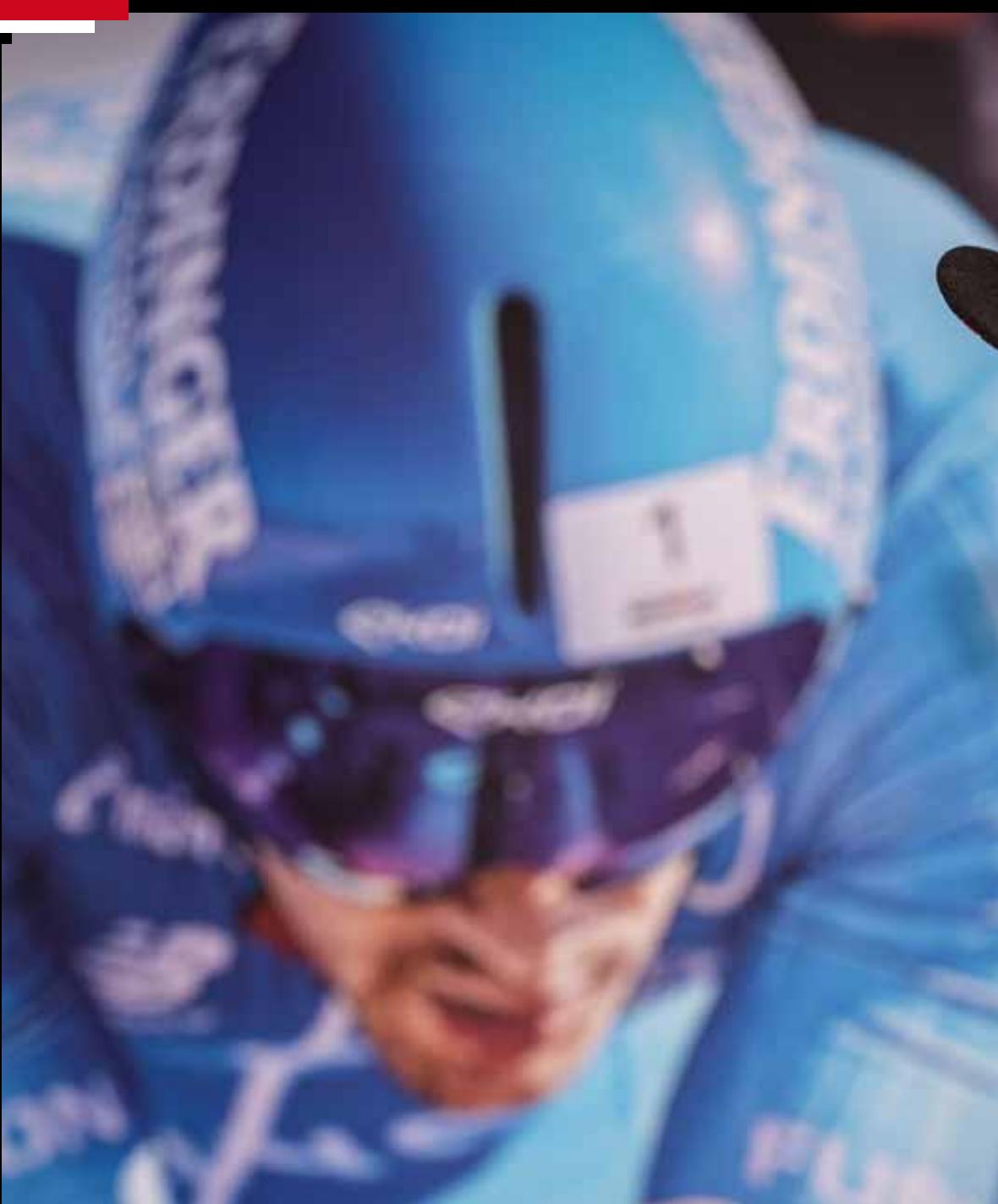
*Activimages*

+ de **970** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**



**PHOTO DU MOIS**



**Patrick Zange**



PHOTOS F.BOUKLA @ACTIVIMAGES



Le champion du monde Patrick Lange en visite dans le Sud de la France il y a quelques jours invité par son partenaire Ekoï

**COUP DE PROJO**



# Challenge Riccione



**DÉCOUVRIR LES  
MERVEILLES  
ITALIENNES**

**CHALLENGE  
RICCIONE**

Les 4 et 5 mai 2019, tous les regards italiens seront rivés sur le Challenge Riccione avec toutes sortes de nouvelles opportunités. Le Challenge Riccione est connu pour son parcours spectaculaire. La région Romagne se prête parfaitement à la conception d'un circuit de course pouvant répondre aux besoins de tous les athlètes, tout en garantissant des panoramas à couper le souffle et des vues magnifiques.

La natation rapide d'un tour est généralement très appréciée par les athlètes qui craignent les vagues, celles-ci sont en effet très rares dans cette partie de la mer Adriatique.

Le parcours cycliste de cette année comprend quelques nouveautés dont une partie passe par la République de Saint-Marin, une partie qui fait suite au contre-la-montre du Giro d'Italia et à la montée vers le centre de Castello di Faetano: un parcours qui promet une fois de plus captiver tous les athlètes.



PAR ORGANISATION  
PHOTOS ORGANISATION





Un long week-end, celui de Riccione en mai 2019, qui inclura d'autres courses que la course de longue distance.

La course familiale permettra à la ville de prendre part à l'événement à partir du vendredi soir avant la course.

Le nouveau Swim-Bike fera son entrée après avoir fait partie des Championnats d'Europe et du monde avec une natation sur 1900 m suivie de 90 km de vélo.

Comme il est de tradition, les juniors Triathlon Sprint et Duathlon complèteront le programme du week-end.

Un programme extrêmement riche qui vise à voir un grand nombre d'athlètes et de supporters à Riccione et à faire en sorte que cet événement, tourné vers l'avenir avec des



objectifs importants et une croissance internationale, se poursuive au cours des prochaines années.

### Cinq raisons de courir à Riccione

**1** Le Challenge Riccione a toujours été connu pour son parcours époustouflant. La région Romagne est l'endroit idéal pour concevoir un parcours de course qui réponde aux besoins des athlètes les plus exigeants et garantisse des panoramas à couper le souffle et des paysages magnifiques.

**2** Le parcours de natation du Challenge Riccione est très rapide et avec un seul tour rendu encore plus accessible, même pour les athlètes qui craignent la nage. Le parcours de natation est apprécié par les athlètes et garantit une natation en douceur et une trajectoire de nage facile à repérer.

**3** Challenge Riccione est la course idéale pour les passionnés de cyclisme. Depuis leur vélo, les athlètes auront une vue imprenable sur l'intérieur de la Romagne et, pour la première fois, sur la République de Saint-Marin, avec son paysage unique et ses villes historiques célèbres.

**4** Cette partie de l'Italie est réputée pour l'hospitalité de ses habitants et leur capacité à faire en sorte que chacun se sente comme chez lui. La tradition gastronomique et l'accueil chaleureux des visiteurs font de Riccione et de ses environs l'endroit idéal pour passer quelques jours à faire du sport, s'amuser et se détendre en famille ou entre amis.

**5** Le programme des événements du Challenge Riccione propose une course pour chaque membre de la famille. La course principale, la course des enfants et la course d'ouverture feront le bonheur de tous et permettront à toute la famille de pratiquer le sport.

Rendez-vous donc les 4 et 5 mai prochains !





# CHALLENGE RICCIONE

**wearetriathlon!**



**FRIDAY 3rd**

19:00 **FAMILY RUN**

**SATURDAY 4th**

09:30 **TRIATHLON SPRINT**  
16:00 **DUATHLON JUNIOR**

**SUNDAY 5th**

09:30 **TRIATHLON MIDDLE DISTANCE**

**3 - 5 MAY**

# **RICCIONE TERME**



**COUP DE PROJO**





**OÙ VOUS FEREZ L'EXPÉRIENCE**  
**DE CE QUE «SAUDADE» SIGNIFIE**  
**VRAIMENT...**

# **CHALLENGE LISBONNE**



PAR ORGANISATION PHOTOS THATCAMERAMAN



*Le Challenge Lisbonne se déroulera le 18 mai prochain dans la capitale Portugaise. Mais la course n'est qu'un prétexte pour découvrir un lieu unique où le « bien vivre » est érigé en loi !*

## **5 raisons de venir à Lisbonne !**

- Elu meilleure ville de destination dans le monde
- Excellente gastronomie, y compris les vins
- Beaucoup d'activités et d'attractions touristiques, y compris les parcs, les musées et les châteaux historiques
- Beau paysage et nombreuses options de sites extérieurs
- Pastel de Nata

## **Pourquoi le Portugal ?**

C'est un pays qui rayonne bien plus que sa taille ! Riche en patrimoine mais cosmopolite de bout en bout. Lisbonne, la capitale, est désormais l'un des endroits les plus cools pour vivre et travailler. Il respecte son passé mais réinvente l'avenir.

Lisbonne, la capitale, dispose d'une infrastructure croissante d'options allant des centres sur mesure aux entrepôts rénovés situés au bord de l'eau. C'est une ville avec une forte culture urbaine ; une ville pleine de surprises et de charme. Les Portugais sont naturellement hospitaliers et parlent couramment l'anglais. C'est un lieu idéal pour les réunions internationales. C'est un pays qui offre les plages de l'Algarve avec la gastronomie du nord. Porto est le centre industriel mais constitue également un site du patrimoine mondial influencé par le Douro et ses vins primés. L'île de Madère jouit d'un climat agréable toute l'année et, avec les Açores, un groupe d'îles situées au centre de l'Atlantique, offre des expériences uniques avec leurs propres cultures.



### Un accès facile

Lisbonne est la principale plaque tournante et est bien desservie depuis l'Europe. C'est aussi la porte d'entrée au Brésil depuis l'Europe. L'aéroport est situé dans la ville, ce qui rend les transferts rapides et efficaces. Porto est la deuxième porte d'entrée avec des vols directs vers l'Europe, le Brésil et l'Afrique. Cela fait 2 bonnes options de centre. Faro pour l'Algarve et Madère disposent toutes deux de bons vols directs européens avec des transporteurs nationaux et à bas coût.

### Une large gamme d'hébergement

Le Portugal propose une large gamme d'options allant de la boutique au chic ; hôtels de conférence aux centres de villégiature ; iconique à historique. Elle a sa juste part de marques internationales à choisir complétées par des offres solides

de marques locales. La demande est toujours élevée, indiquant la popularité du pays. Comme on dit, il y en a pour tous les goûts et de nouvelles constructions viennent enrichir le stock de lits.

### 5 raisons de courir

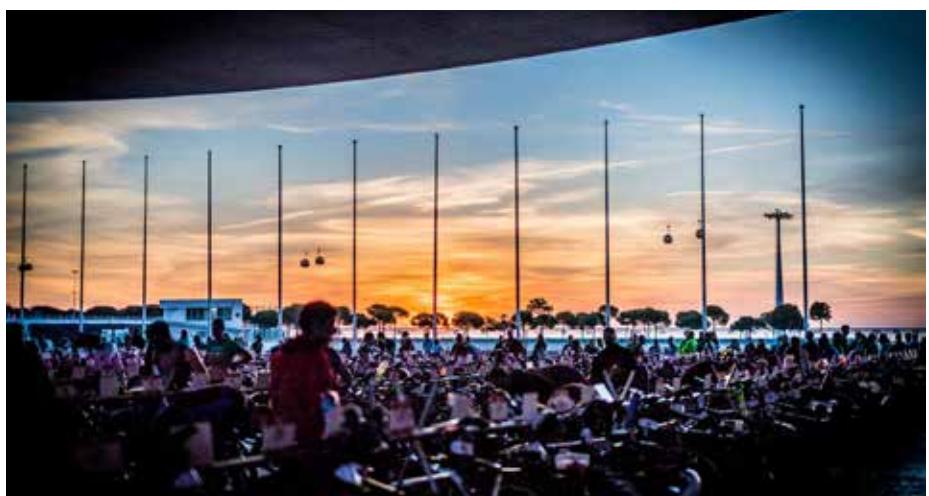
**1** Faites la course dans l'une des plus belles capitales du monde

**2** Un événement mémorable pour toute la famille, avec une grande variété de distances et d'activités

**3** Une des courses les plus rapides du monde

**4** Lieu de baignade idyllique et parcours cycliste spectaculaire avec une autoroute complètement fermée à la circulation

**5** Découvrez l'hospitalité portugaise dans une ville vieille de plusieurs siècles.





**CHALLENGE**  
**LISBOA**  
wearetriathlon!

**CHALLENGE**  
**LISBOA**  
wearetriathlon!



**MAY 18<sup>TH</sup> 2019**  
**COME TO LISBON**  
**THE WORLD'S BEST**  
**DESTINATION CITY**

MIDDLE DISTANCE | OLYMPIC | SPRINT  
SUPER SPRINT | CORPORATE RELAY  
FAMILY RELAY

MORE INFO AT OUR OFFICIAL WEBSITE  
[WWW.CHALLENGE-LISBOA.COM](http://WWW.CHALLENGE-LISBOA.COM)

OFFICIAL PARTNERS



OFFICIAL TIMER

OFFICIAL BIKE

OFFICIAL CARRIER

POWERED BY



**70.3  
VIETNAM**

**ENTRE COMPÉTITION**  
**ET RICHESSE**  
**CULTURELLE...**

Située le long d'une étendue immaculée de 30 km de plages de sable blanc, à 100 km de trois sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, dont la ville impériale de Hué, le vieux temple de Hoi An et le sanctuaire de My Son, la troisième plus grande ville du Vietnam figure parmi les plus belles destinations de voyageurs avec son mélange d'attractions culturelles, sa cuisine réputée, ses belles plages et ses complexes hôteliers primés.

Dans le cadre de la course, vous comprendrez pourquoi Da Nang a été choisie comme destination de choix par TripAdvisor et parmi les 52 lieux à visiter en 2015 du New York Times et a été élue meilleure destination de festivals et d'événements en Asie par les World Travel Awards 2016.

***TECHCOMBANK IRONMAN 70.3 Championnat Asie-Pacifique, Expérience au Vietnam !***

Les participants auront droit à un parcours rapide et pittoresque qui commence par une natation dans l'océan de 1,9 km devant le magnifique Hyatt Regency Da Nang Resort & Spa hôtel, hôte et centre de course. Puis les athlètes profiteront d'un parcours cycliste pittoresque de 90 km en boucle sur des routes lisses et bien pavées



# 70.3 Vietnam



## COUP DE PROJO



qui longent le littoral immaculé de Danang. Le parcours final de 21 km aller-retour est plat et passe par de nombreuses stations balnéaires célèbres de Danang avant de revenir au Hyatt pour une magnifique arrivée en front de plage. Avec les conditions tropicales, cet événement de destination par temps chaud est la course de mi-saison idéale pour préparer les athlètes à leurs événements IRONMAN estivaux.

### **Championnat du monde IRONMAN 70.3, 50 slots qualificatifs**

TECHCOMBANK IRONMAN 70.3 Championnat Asie-Pacifique, le Vietnam sert de course qualificative pour le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 2019 à Nice, en France, les 7 et 8 septembre 2019, avec 50 places disponibles.

Le plateau professionnel a déjà répondu présent pour cette 5e édition. Le champion du monde IM, l'Allemand Patrick Lange sera au départ tout comme Timothy Reed. Le Français Romain Guillaume est également sur la start-list de cette édition 2019. Du côté des féminines, l'Anglaise Holly Lawrence et Sarah Crowley seront de sérieuses concurrentes à la tenante du titre Radka Kahlefeldt. Rendez-vous le 12 mai.





**TECHCOMBANK**

**IRONMAN®**

**70.3 VIETNAM**

ASIA-PACIFIC CHAMPIONSHIP

MAY 12<sup>TH</sup>, 2019 | DANANG CITY, VIETNAM

1.9KM SWIM - 90KM BIKE - 21KM RUN

#IM703Vietnam / #BeGreaterTogether

[WWW.IRONMAN703VIETNAM.COM](http://WWW.IRONMAN703VIETNAM.COM)

**COUP DE PROJO**

**BELMAX**





**SI BELGE, SI BEAU...**

# BELMAN



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS T.DEKETELAERE©ACTIV'IMAGES



*Etape de L'Ocean Lava, l'épreuve programmée le 22 juin prochain à Robertville, s'agrémentera du format sprint très prisé par les nouveaux adeptes. Et l'organisateur Arnaud de Meester l'annonce : le record de fréquentation est d'ores et déjà battu.*

Arnaud De Meester est un hyper actif. Après avoir goûté au 666 islandais, le voilà qu'il s'enflamme avec le BelMan, son œuvre, sa course qu'il sait regarder d'un œil critique. Au détour de la conversation, c'est l'Enduroman qui vient sur le tapis. Forcément, l'ultra triathlète y a succombé. Un challenge ? Un périple ? Un rendez-vous hors limite, au-delà de toute décence : 50 km de natation, 144 de course à pied et 300 de vélo. Indécent mais tellement De Meester. Génial, passionnant.

A l'écouter, le profane se prendrait presque au jeu. «*Et puis mince, on y va !*» Malin en diable, le Belge en profitera bien sûr pour encenser son épreuve aux oreilles des mordus de l'effort. «*Oui, ce sera une occasion rêvée de glisser quelques mots sur le BelMan*», reconnaît-t-il. Et d'assurer aussi une promotion au-delà du plat pays devant les caméras de la RTBF qui colleront aux crampons du champion. Un pays pas encore vraiment en amour avec le triathlon.

A trois mois du rendez-vous programmé le 22 juin à Robertville, les locaux peinent encore à enfiler la combinaison. Et pourtant, de la notoriété d'Arnaud de Meester pointe une belle éclaircie dans un ciel si changeant. «*Le record d'affluence de l'épreuve est déjà battu et le chiffre de 300 inscrits résonne déjà comme une première victoire*», lance Arnaud. Cinquante passionnés de plus devant la ligne de départ et voilà la satisfaction illuminer son visage. «*En termes de densité, le plateau n'est peut-être pas énorme, néanmoins, le BelMan pourrait, dans un avenir proche, atteindre la barre symbolique des 500 participants*», prévient l'intéressé.

## Quand les femmes prennent de la hauteur

Un objectif que le Bruxellois compte bien tenir avec une aide presque inattendue mais toutefois pas inespérée. «*La part des femmes tend à exploser ces dernières années. Elle est passée de 10 à 30%. C'est une réalité : en Belgique, le triathlon se féminise et les hommes leur emboîtent souvent le pas. Cela tend à prouver que le sport*

## COUP DE PROJO



est accessible. Là encore, les chiffres parlent : le nombre de licenciés a doublé en deux ans pour atteindre les 5 500. D'ailleurs les formats relais présents sur le half et le standard sont une réussite sur le BelMan».

Il reste à savoir si le sprint, qui a souvent la faveur des nouveaux adeptes trouvera son public à Robertville.

«C'est la nouveauté de la septième édition. Ce format répond à une demande des coureurs désireux de se lancer à la découverte du triathlon», explique Arnaud. «Plus court, il garde cette haute intensité privilégiée par les adeptes et certaines valeurs sûres de la discipline».

Entré dans l'univers de l'Ocean Lava Group, le BelMan est aujourd'hui le rendez-vous du triathlon belge. Une vitrine plutôt belle et une médiatisation qui séduira, c'est une certitude, une large part de triathlètes étrangers voyant là «une belle occasion de garder le contact avec la concurrence voire de parfaire son réseau», reprend Arnaud de Mester.



Un coup de pouce qui ne doit rien au hasard. Le BelMan obtient la reconnaissance de ses pairs. Un juste retour des choses. Une prime au travail, la passion dévorante récompensée. «Le BelMan, c'est un triathlon très Belge», s'emballe Arnaud. Purement Wallon, tellement Flamand. Convivial, il s'ouvre au monde chaque année un peu plus. «C'est un état d'esprit qui transpire. Le partage, l'échange, une sorte de communion sacrée autour du triathlon. En filigrane, l'entraide, l'accent mis sur le confort des athlètes. Au Belman, chacun est un peu comme chez lui. Il est, en tout cas, accueilli comme tel».

Arnaud de Meester a fini de convaincre le lecteur qui a posé les yeux sur ces quelques lignes. Un vrai



gentil, un gentleman. Un champion, tout simplement.

**Le 22 juin sera beau à Robertville, c'est déjà écrit...**

# 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®





## **LA SUCCESS-STORY SOIGNE SON PUBLIC**

# **CHTRIMAN**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS T.GROMIK @ACTIV'IMAGES



*2 200 coureurs ont déjà validé leur inscription pour l'épreuve qui accueillera un nouveau format, le Swim Bike, les 29 et 30 juin prochains, à Gravelines.*

Déjà complet sur les épreuves moyennes distances, la fin mars à peine arrivée et voilà l'étape de Gravelines qui affiche sold out sur le half distance en triathlon et le duathlon LD. Une première pour le Chtriman ? «*Pas vraiment*», lance l'organisateur Christophe Legrand. «*Les dernières années nous faisions le plein un mois avant l'épreuve. Pour le coup, l'engouement s'avère très précoce alors que nous avons remis des places*». Parti sur une base de 700 sur le half, le contingent de triathlètes tape dans le mille aujourd'hui. Un coup de force inattendu «*et pas question de se retrouver «overfull»*», prévient l'intéressé. La barrière est atteinte et l'objectif est clair : conserver des places sur le format 226 qui réunit chaque saison 200 coureurs.

Le Chtriman, la force tranquille, l'ambition toujours renouvelée, a décidé de surprendre en 2019 avec la création d'un nouveau format : le Swim Bike. «*Je pense que nous sommes les seuls sur le créneau. Natation et cycliste au programme. Vous nagez, vous roulez*», précise Christophe. Le temps figé au passage du vélo, l'Aquabike - sa dénomination internationale - fait donc son entrée dans le Nord. Sur l'eau, les athlètes s'aligneront sur la



base du half, soit 1 900 m avant de tenter d'avaler les 90 km du parcours cycliste alors que le 226 tracera sa route. «Ouvert à une centaine de participants, là encore, le swimbike est bientôt plein, prévient l'organisateur. Nous en sommes à un coup d'essai sur ce format et nous ne souhaitons pas prendre de risque. C'est un bon compromis pour une nouveauté car nous partons un peu dans l'inconnu».

### «Un label ? L'idée nous a tenté mais sur cette course, c'est une hérésie»

Le Ch'triman qui surfe sur la vague de l'ITU qui a proposé une épreuve d'aquabike sur ses championnats du monde. «Beaucoup vont sans doute l'inscrire à leur rendez-vous. Il y aura des essais un peu partout et cela va sans doute attirer une population en quête de découverte voire des athlètes perturbés par des blessures et que la course à pied pourrait gêner. Nous touchons clairement un nouveau public».

Le Ch'triman plaît, c'est un fait établi. Pour s'en convaincre, il suffit là aussi de se pencher sur les chiffres du S. Complet chez les hommes le samedi avec 400 inscrits, 200 chez les femmes ! 2 200

compétiteurs sont annoncés sur la ligne de départ les 29 et 30 juin prochains. Un bel embouteillage. «Nous avons déjà dépassés nos espérances, se félicite Christophe Legrand. L'an dernier avait déjà été sanctionné par une belle réussite. Ça s'annonce beau pour 2019. Oui, c'est beau, vraiment beau de constater que le rendez-vous plaît de plus en plus aux gens». Pas de bling-bling ni de sur-organisation mais du familial, du bien construit et une hyper accessibilité notamment par le biais des réseaux sociaux. Un plus pour l'une des épreuves les moins onéreuses de la saison.



## COUP DE PROJO

Normandie, Ile-de-France, Champagne-Ardennes et Belgique (25 à 30 % des athlètes), telle sera la carte géographique du Chtriman qui peine encore aujourd’hui à capter un plus large spectre. «*Étrangement, les Anglais ne sont pas attirés par le Chtriman. Ils ne sont pourtant pas très loin. L'absence de label de type Challenge, Ironman, expliquerait-elle cette frilosité ? Je suis enclin à le penser. L'idée d'un label nous a tentés. Néanmoins, le taux de fréquentation est excellent ; pouvions-nous apporté quelque chose de plus ? Une certitude : nous sommes limités par la dimension de notre parcours, sympa et facile mais assez étroits sur certaines portions de route. Mettre mille concurrents sur cette course et sans drafting, c'est juste une hérésie. Sans capacité d'accueil supplémentaire, que ferions-nous des 500 compétiteurs en plus attirés par le label ? Sans public depuis 11 ans dont 8 sur Gravelines, nous serions plus vite tentés, c'est clair. Là, ce n'est pas le cas».*



Il reste à espérer pour cette nouvelle édition que la canicule qui avait fait dénormes dégâts en 2018 épargnera, cette fois, les triathlètes. «*Sept ou huit degrés de moins, ce serait*

*l'idéal mais après être passé par tous les temps, on prendra ce qu'il y aura», conclut Christophe Legrand dans un sourire confiant.*





29 & 30 JUIN 2019

Un programme pour tous :  
familles, clubs

> Triathlons  
XXL / L / S / XS / Jeunes

> Duathlon L  
> Swim Bike L



Nouveauté 2019  
**SWIM BIKE**

➤ 1,9 / 90 km



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



INFORMATIONS

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

sade



suez

Le PAarc  
des Rives de l'Aa

SIVOM  
DES RIVES DE L'AA  
ET DE LA COLME

Région  
Hauts-de-France

Nord  
Le Département

Dunkerque  
SPORT

APTONIA  
DECATHLON

Crédit Mutuel  
Nord Europe

Gravelines  
c'est Sport !





## **MÊME LUIS N'EST PAS** **SUPER MAN !**

# **LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY**



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Le mois dernier, je vous parlais de la visite de Vincent Luis au Lycée français de Singapour en marge de la dernière manche de la Superleague. J'ignorais que le Français allait la remporter, malgré une crevaison le premier jour et s'imposer au classement général empochant au passage un joli pactole (bien mérité, mais là n'est pas le débat !).*

Je disais à quel point cette visite était élégante et classe quand on connaît l'emploi du temps démentiel et archi booké du numéro 2 mondial ! Toujours entre deux avions, entre deux camps d'entraînement et entre deux courses...

Et cette débauche d'énergie, ces vols long-courriers, Vince les a un peu payés deux semaines plus tard sur la première WTS de la saison à Abu Dhabi. Le Français y a terminé cinquième, à 15 secondes du vainqueur, Mario Mola. Il lui a manqué, ô pas grand chose, juste ce petit truc qui fait de lui l'un des deux meilleurs triathlètes du monde avec l'Espagnol. Ce petit rien qui fait la différence entre un vainqueur de WTS et le quatrième ou le cinquième. Un

coup de rein, la capacité d'accélérer, d'en remettre quand les autres se tassent, ce petit pour cent, en un mot de la fraicheur. Physique et mentale.

Mon propos n'est pas de dire que Vincent n'aurait pas du faire la manche de Singapour, non, il a bien fait de tenter l'aventure, les autres ne s'en sont d'ailleurs pas privés, excepté Pierre Le Corre et Mario Mola, on en reparlera, mais cet épisode montre peut-être qu'on ne peut pas être au top de janvier à décembre, sur tous les circuits à travers le monde et à quel point il est dur de performer tout le temps et partout au plus haut-niveau.

Cette relative contre-performance montre aussi qu'à l'ère de l'hyper-spécialisation, il faut choisir ses objectifs et les planifier. Je m'explique. L'année dernière, Vincent a fait le choix, en accord avec le DTN, de ne pas courir les championnats d'Europe de Glasgow, malgré la médiatisation et malgré les chances de victoire. Cela lui évitait d'interrompre son stage de préparation aux Etats-



Unis, de passer une vingtaine d'heures dans les avions, les aéroports, les transports, se re-concentrer sur une course avec les sollicitations que cela implique. Et sa victoire sur la Grande finale de Gold Coast trois semaines plus tard a montré que c'était le bon choix. Car le haut-niveau se joue sur des détails, et ces détails ont fait la différence.

Autre exemple pour appuyer cette démonstration, celui de Mario Mola. Contrairement aux autres stars du circuit, l'Espagnol ne s'est pas rendu à Singapour et a préféré continuer à s'entraîner, et bingo, il a remporté la première manche de la WTS. Tout cela pour dire qu'à l'image du cyclisme ou de l'athlétisme, il faut choisir ses courses et savoir renoncer à certaines compétitions pour mieux atteindre ses objectifs. Celui qui prépare les Ardennaises ne se disperse pas sur les Flandriennes, ou un coureur qui vise le podium sur le Tour préférera être en stage

en altitude en mai plutôt que d'aller courir le Tour de Californie avec tout ce que cela implique, le décalage horaire et les voyages.

Vincent a quand-même eu raison de tenter cette expérience, d'un point de vue médiatique, financier (difficile de lui demander de s'asseoir sur 100 000 dollars quand on est si près du but) et sportif, mais il sera intéressant de voir comment il gèrera ces mêmes rendez-vous l'an prochain en année olympique. Car, pourra-t-il refaire comme cette saison, à cumuler un automne et un hiver chargés, puis la Superleague, la WTS puis la prépa olympique. Je pense que non, et qu'il devra limiter au maximum les déplacements et les courses (comme il l'avait fait en 2016), la WTS devenant secondaire l'année prochaine. Nul doute qu'il mènera cette réflexion avec son staff, il l'a sans doute déjà fait. Car toutes ces questions doivent être posées et se poser pour un

athlète de niveau mondial, son entourage et la direction technique nationale. Ensuite, le sportif décide en fonction de ses objectifs et ses capacités. Je pense donc, que Vincent a fait un pari, qu'il l'a réussi, que cette cinquième place à Abu Dhabi est finalement anecdotique et ne devrait pas compter à l'arrivée (vu que le circuit WTS permet de ne pas comptabiliser les deux plus mauvaises performances) mais qu'elle a confirmé, s'il en était besoin, que Vincent, comme les autres, n'est pas un surhomme et qu'il ne peut donc pas se « disperser », en tout cas être qu'il ne peut être le meilleur partout et tout le temps et surtout qu'il doit choisir ses objectifs et les planifier au mieux pour remporter ces deux prochaines années, les deux compétitions de référence, celles que l'on retient et qui font de celui qui les gagne un grand triathlète : le circuit championnat du monde et les Jeux Olympiques.



BOOSTER  
ELITE EV2

VOUS VOULEZ COURIR PLUS,  
PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES !



JUSQU'À

**42%**

DE  
RÉDUCTION  
VIBRATIONS

**79%**

AMÉLIORATION<sup>1</sup>  
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION  
DOULEURS  
MUSCULAIRES

**39%**

LE 1<sup>ER</sup> JOUR

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](http://WWW.BVSPORT.COM)

**20 ANS**  
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES  
5 BREVETS INTERNATIONAUX

BOOST YOUR PERFORMANCES



# **LES CHAMPIONS DU MONDE EN TITRE S'IMPOSENT, LES FRANÇAIS RESTENT AU PIED DU PODIUM WTS ABU DHABI**

Pour la 5<sup>ème</sup> année consécutive, la capitale des Emirats Arabes Unis lance la Série Mondiale.

Habituellement, cette première épreuve est toujours particulière pour tous les triathlètes. Elle permet d'évaluer le travail hivernal en se jaugeant par rapport à ses adversaires. Cette année, la Finale de la Super League à Singapour a permis à certains d'entre eux d'arriver avec quelques convictions.

Super League ou pas, les champions du monde 2018 ont su pleinement mettre à profit leurs qualités pour s'imposer.

Chez les femmes, l'américaine Katie ZAFERES n'a, une nouvelle fois, trouvé personne à sa mesure depuis l'absence prolongée de Flora DUFFY. Accompagné d'autres Américaines Taylor SPIVEY, Taylor KNIBB et de l'Anglaise Jessica LEARMONT sur les deux premières épreuves, elle s'impose avec une marge de 26" en réalisant le meilleur temps course à pied.



PAR FRANCK BIGNET  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



WORLD RALLYCROSS OF  
ABU DHABI

FIA WORLD  
RALLYCROSS  
CHAMPIONSHIP

MONSTER  
ENERGY

EIA



Côté françaises, Cassandre BEAUGRAND termine 7<sup>ème</sup> avec le 3<sup>ème</sup> temps en course à pied mais une natation quelque peu ratée et lourde de conséquence. Léonie PERIAULT termine à la 12<sup>ème</sup> place à 18'' de Cassandre.

Chez les hommes, Mario MOLA a eu la course rêvée : poser avec le groupe de tête. A ce petit jeu, il est difficilement battable même si le jeune anglais Alex YEE (2<sup>ème</sup>) lui a donné du fil à retordre.

Côté français, Vincent LUIS, Léo BERGERE et Dorian CONINX ont dynamité le début de l'épreuve mais sans succès. Beaucoup d'énergie dépensée pour n'en tirer aucun profit à l'amorce de la course à pied, cela arrive mais ne doit pas décourager une telle attitude.



Au final, Léo (4<sup>ème</sup>) et Vincent (5<sup>ème</sup>) finissent à 2'' du vice-champion d'Europe, l'Espagnol Fernando ALARZA.

### **Vincent LUIS peut-il être champion du monde en 2019 ?**

Difficile d'y répondre mais il est possible de jeter un œil averti au rendement des années précédentes. Ci-dessous, voici les places obtenues par MOLA pour conquérir les trois derniers titres mondiaux :



	PLACE 1	PLACE 2	PLACE 3	PLACE 4	PLACE 5	GRANDE FINALE
<b>2018</b>	1	1	1	1	2	2
<b>2017</b>	1	1	1	1	7	3
<b>2016</b>	1	1	1	1	2	5

Sa 5ème place n'est pas rédhibitoire. Nous sommes au début d'une course de fond mais si MOLA garde le même rythme, cela va s'avérer difficile de le détrôner.

### **L'Equipe de France, 4ème du relais mixte**

Sans Vincent LUIS et Cassandre BEAUGRAND laissés au repos pour faire tourner l'effectif et tester plusieurs possibilités, l'équipe de France a, malgré tout, fière allure. Sandra DODET, Dorian CONINX, Léonie PERIAULT et Léo BERGERE ont la lourde tâche de conforter le rang de la France dans la course aux quotas olympiques.



4ème sur la ligne d'arrivée à 23" d'Australiens victorieux et à 18" des Américains 2ème, la France aurait pu réaliser un véritable coup de force mais Léo BERGERE a dû respecter deux pénalités de 10" qui les a condamnées. Ces petites erreurs coûtent chères et rappelle la nécessité de faire un sans-faute pour gagner. Dernier relayeur, Léo a été d'une grande efficacité et offre lui aussi de bons arguments pour être du relais mixte olympique.

# prologo

## **DESIGN INNOVATIVE:**

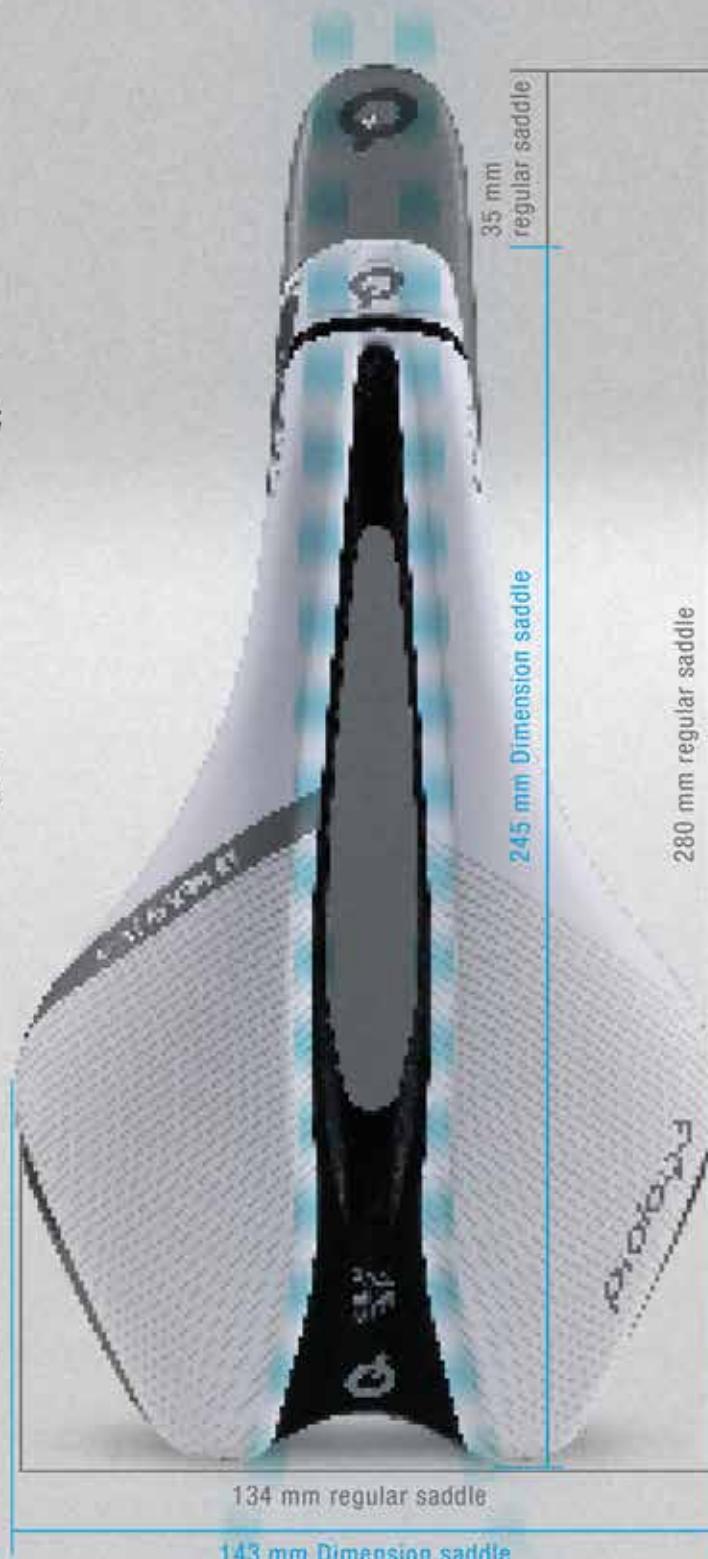
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

## **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

### Place aux rookies : Alex YEE et Sandra DODET

2<sup>ème</sup> pour sa première Série Mondiale à l'âge de 21 ans, Alex YEE s'annoncerait-il comme le successeur des frères BROWNLEE ?

Arrivé sur le circuit I.T.U. en 2015 par les Coupes d'Europe junior, il termine dès sa 2<sup>ème</sup> année, 5<sup>ème</sup> de l'Euro et du mondial Junior. Loin après la partie natation, il entame des remontées incroyables à chaque fois en reprenant entre 40" et 1' au 2<sup>ème</sup> temps course à pied. Au mondial, il boucle les 5 kilomètres dans la chaleur de Cozumel (Mexique) en 14'59 là, où les autres juniors terminent à plus de 16'00.

En 2017, il continue sa progression et prend le départ d'une Coupe du monde à Cagliari. Victime d'un terrible accident à vélo, il est éloigné de toute compétition pendant 9 mois. Le bilan est lourd et aurait pu être dramatique : perforation d'un poumon, multiples fractures (côtes, omoplate, vertèbres).

En 2018, il alterne avec succès triathlon et athlétisme. Il pulvérise ses records personnels sur piste : 13'34 sur 5000m et 27'51 sur 10000m. Cette dernière performance lui permet d'être sélectionné aux



championnats d'Europe à Berlin où il finit 14<sup>ème</sup>.

Pour autant, Alex YEE confirme son souhait de vouloir briller en triathlon. Il s'entraîne sur LEEDS avec les frères BROWNLEE. Jonathan dit de lui qu'il est le triathlète le plus rapide que nous ayons vu et que nous sommes reconnaissants qu'il soit anglais.

Actuellement en course pour permettre à la France d'acquérir un 3<sup>ème</sup> dossard olympique, Sandra DODET continue de franchir les paliers.

Identifiée par la fédération dans ses années cadettes suite à une veille visant à croiser les performances en natation et les résultats sur le Championnat de France UNSS de cross-country, elle intègre le Pôle

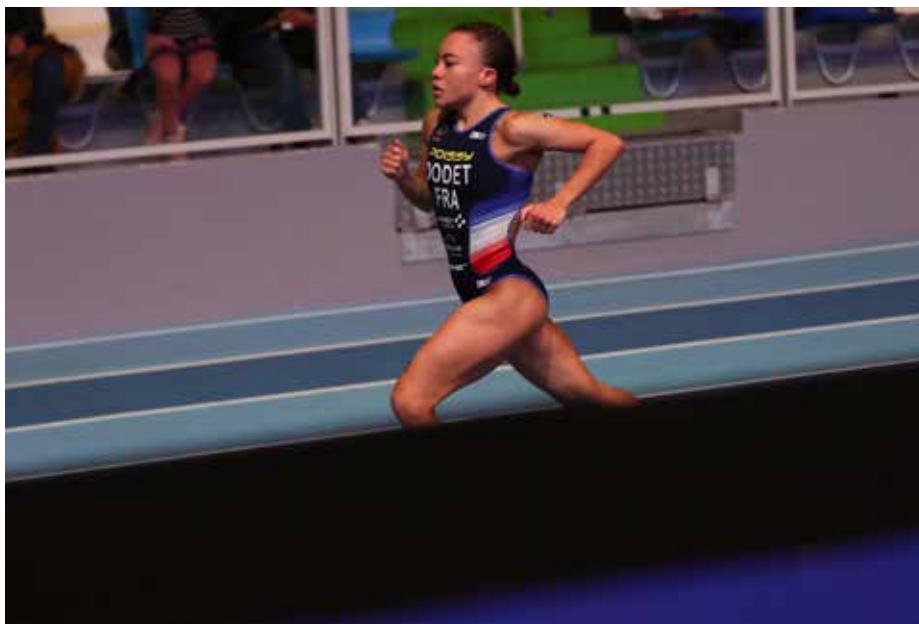
fédéral de Montpellier en septembre 2013 sous la houlette de Stéphanie DEANAZ. Depuis, elle suit une trajectoire classique : Coupe d'Europe junior, Coupe d'Europe Elite, Coupe du Monde pour découvrir la Série Mondiale à 22 ans en 2018.

Médaillée de bronze aux championnats du monde U23 et 11<sup>ème</sup> du championnat d'Europe sprint en 2016, Sandra gagne sa 1<sup>ère</sup> coupe du monde l'an passé à Astana en mai.

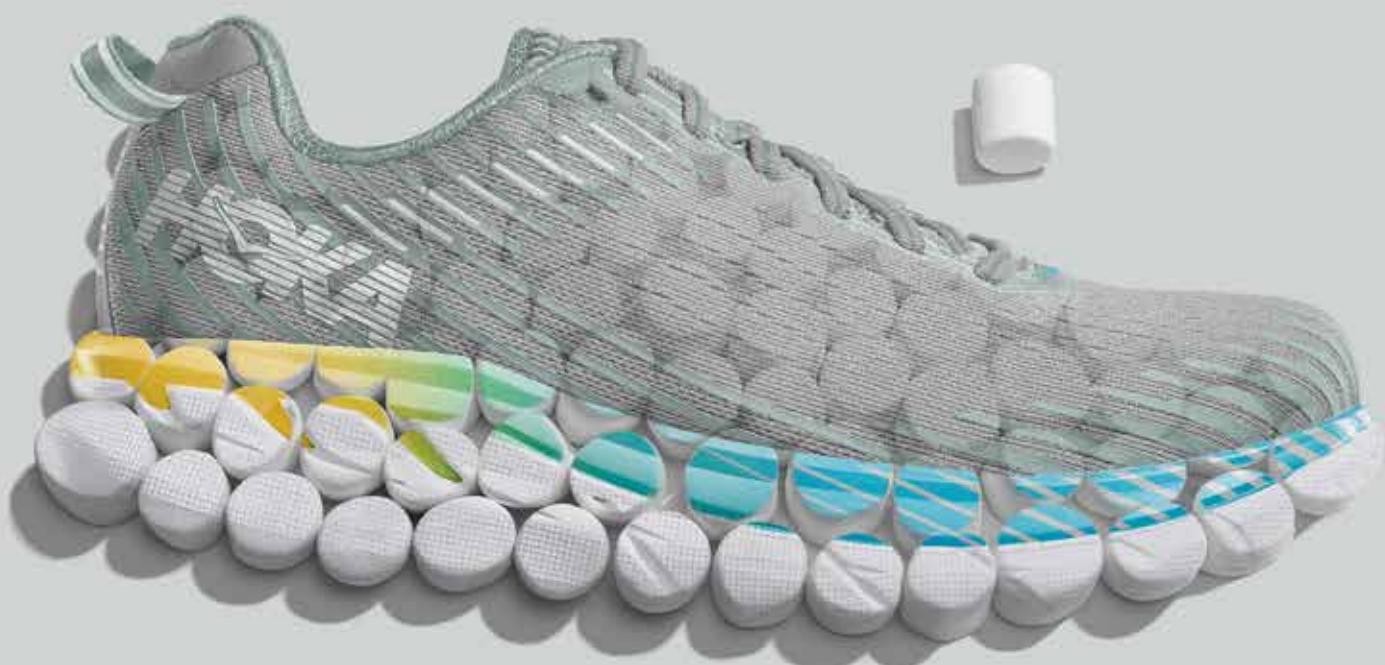
La suite est de continuer à progresser en allant chercher la confrontation avec les toutes meilleures mondiales sur la WTS. Elle termine 22<sup>ème</sup> pour sa 1<sup>ère</sup> participation à Hambourg puis 25<sup>ème</sup> à Edmonton.

Dans cette même logique, elle commence sa saison sur la série mondiale qui devient son nouveau terrain d'expression. Solide en natation (à 15" de la tête de course à Abu Dhabi), friable à vélo et bonne coureuse à pied, nul doute que Sandra doit pouvoir progresser durant cette saison préolympique. 29<sup>ème</sup> sur Abu Dhabi, une semaine après sa 2<sup>ème</sup> place sur la coupe d'Europe indoor de Liévin, Sandra a de belles marges de progrès et peut très nettement améliorer son rang mondial.

Alex YEE, Sandra DODET, de nouveaux noms à retenir et ils ne sont pas les seuls... Chaque olympiade est rythmée par son renouvellement des générations et cela pour notre plus grand plaisir de spectateurs.



**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY™



## THE SWEETEST CUSHION

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

## RENCONTRE





## **UN NOUVEAU FRENCHIE** **CHEZ LES PROFESSIONNELS** **IRONMAN !**

# **ANTOINE MECHIN**

---

PHOTOS INGO KUTSCHE

---



*Qui ne connaît pas Antoine Méchin ? Peut-être Jan Frodeno, et encore ! Celui qui court sous les mêmes couleurs que Fred Van Lierde maintenant est une des valeurs sûres du triathlon longue distance français. Après avoir brillé en amateur, l'originaire de Saintes va défier les meilleurs sur le circuit professionnel IRONMAN.*

Antoine Méchin est un sportif aguerri. Après avoir passé son enfance sur les terrains de sport, il s'est essayé au triathlon à la suite d'un défi lancé par son colocataire. « J'ai débuté le triathlon en 2011 en prenant part aux épreuves courte distance dans un premier temps puis ensuite je me suis orienté davantage sur les distances longues. J'ai fait mon 1er Ironman à Nice en 2017. » Depuis cette date, son palmarès ne cesse de s'étoffer. Il termine 8ème au général à l'IRONMAN France Nice en 2017, permettant de le qualifier pour le Championnat du monde IRONMAN où il remporte le titre en 25-29 ans. En 2018, Antoine démontre tout son potentiel et notamment en course à pied en remportant le Frenchman en 8h24 avec un chrono de 2h46 au marathon. Quelques jours plus tôt, il avait gagné sa catégorie d'âge à l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix, lui permettant d'aller en Afrique-du-Sud pour le Championnat du Monde où il finit seconde.

**« Je ne jouerais pas les premiers rôles, en tout cas dans un premier temps. »**

Bref, Antoine a surpassé ses adversaires en catégorie d'âge et il était temps d'aller tester le circuit professionnel. « Passer professionnel fut une décision compliquée car il vaut mieux parfois être en haut de l'affiche en groupes d'âges qu'inconnu dans le circuit pro, mais j'estime que si je veux désormais progresser je me dois de courir avec les meilleurs. J'ai eu les résultats que je voulais en groupes d'âges donc maintenant il est temps de concourir au contact de ce qui se fait de mieux en triathlon. » Et le Saintais y va sans appréhension ! « Je sais à quoi m'attendre, je sais le niveau qu'il y a aujourd'hui en triathlon, et j'ai bien conscience que je ne jouerais pas les premiers rôles, en tout cas dans un premier temps. »

Intégrer le circuit professionnel est souvent synonyme de changements dans la vie personnelle et l'apparition d'une certaine forme de pression. Lorsque nous avons interrogé Antoine sur ce sujet, il nous a surpris par sa maturité et son approche du haut-niveau. « Ce nouveau statut ne change pas grand-chose si ce n'est que j'ai organisé davantage mon quotidien pour ma pratique du triathlon à haut niveau. Je me suis également entouré de compétence qui peuvent me permettre de progresser



tout en prenant soin de moi pour éviter les blessures en tout genre. De plus, j'aurais moins de pression à courir sur le circuit professionnel que sur mes dernières courses en amateur où j'étais très attendu et où surtout, j'attendais beaucoup de moi. J'avais une grosse pression de résultat. Là honnêtement, je vais prendre le départ des courses en faisant le mieux possible à chaque fois et je sortirais de chaque course un peu plus fort à chaque fois. »

La saison sera chargée pour Antoine avec l'objectif de progresser sur la distance 70.3 en limitant les écarts en natation pour rester dans le bon groupe à vélo. Une fois ces compétences acquises, nul doute qu'il deviendra très dangereux grâce à ses compétences en course à pied. Sur la distance reine, Antoine nous confie être plus « ambitieux avec le souhait de réaliser de belles courses sur l'IRONMAN France Nice, l'EmbrunMan et peut-être un IRONMAN en Argentine ou Malaisie.

### EN SAVOIR PLUS SUR ANTOINE...

*« Mon premier Kona avec un vélo prêté 3 jours avant la course »*

■ **Antoine, quelles sont tes forces ?**

Je dirais que j'ai une très bonne endurance musculaire, que mon mental ne me lâche quasiment jamais, que je suis un gros compétiteur avec des qualités intrinsèques en course à pied qui me permettent bien souvent de rattraper du monde sur cette partie.

■ **Comment se déroule une semaine type pour toi ?**

Cette année, je me suis octroyé plus de temps pour pouvoir m'entraîner, gérer mes sponsors, et gérer la communication. Cependant, je continue de suivre une vingtaine d'athlètes avec ma structure Mech' Training et je donne quelques cours d'activités physiques adaptées aux vieillissements.

Je m'entraîne tous les jours, avec généralement une natation à jeun de 7h à 8h30. Puis je roule en fin de matinée et je termine par une course à pied le soir. Je suis sur un volume hebdomadaire compris entre 23 et 30h. Je m'entraîne quasiment tout le temps seul, hormis 2 ou 3 sorties vélos dans la semaine.

■ **As-tu des anecdotes de courses ou d'entraînements qui sortent du lot ?**

L'anecdote la plus connue est que j'ai fait mon 1<sup>er</sup> Hawaï avec un vélo que l'on m'a prêté 3 jours avant, ce qui ne m'a pas empêché de faire une course correcte.

Après j'en ai d'autres... J'ai roulé toute la partie vélo du 70.3 d'Aix en 2018 avec le boyau qui frottait contre mon cadre et un patin de frein qui touchait également. Heureusement que l'on a pris le déluge au bout de 50km, un vrai soulagement.

Lors du championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2018, je n'ai pas

QUE FAITES-VOUS CET ÉTÉ ?

[WWW.IRONMAN.COM/VITORIA](http://WWW.IRONMAN.COM/VITORIA)

**SWIM  
BIKE  
RUN  
PINTXOS  
& VINO**

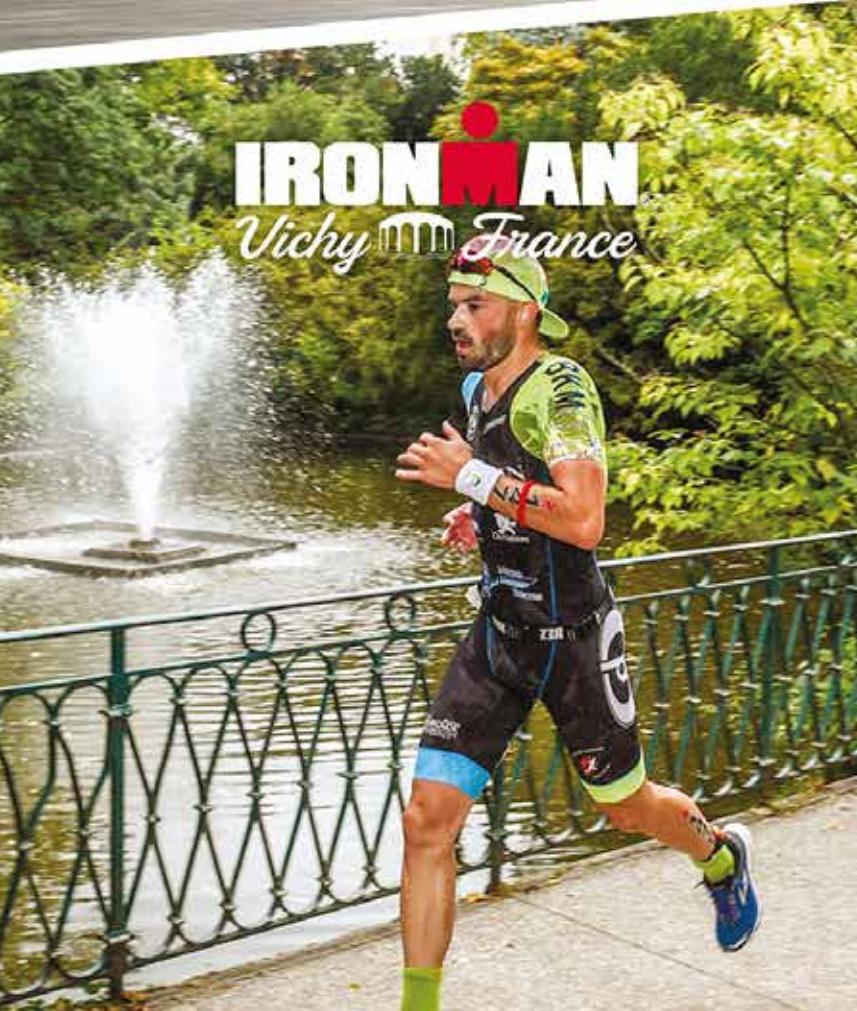
DIMANCHE  
14 JUILLET



**IRONMAN**  
**VITORIA-GASTEIZ**  
ESPAÑA COUNTRY



**IRONMAN**  
*Vichy*  *France*



[WWW.IRONMAN.COM/VICHY](http://WWW.IRONMAN.COM/VICHY)

**SWIM  
BIKE  
RUN  
RELAX**

DIMANCHE  
25 AOÛT





voulu m'arrêter à la sortie de l'eau pour que les bénévoles m'enlèvent ma combi (je n'avais pas compris réellement ce que les autres faisaient assis avec des bénévoles autour d'eux) et là-bas, tu n'as pas le choix !

J'ai suivi le mouvement, assis, avec les jambes en l'air et en 2 secondes j'avais ma combi dans les mains. Efficace le sud-af mais un peu bourrin car ma combi est depuis déchirée !

■ **Tu rejoins le Club des Sables d'Olonne où se déroulera la première édition du 70.3, peux-tu nous raconter un peu les raisons de cette signature ?**

J'ai rencontré un des présidents des Sables Vendée Triathlon, Patrick Girard, à Hawaï 2017 au moment où j'ai retrouvé mon vélo cassé à la

suite du voyage (imaginez l'état de stress à ce moment-là). On a trouvé une solution et Patrick, accompagné de sa famille, m'a ensuite encouragé tout au long de l'épreuve. Nous avons rapidement tissé un lien d'amitié.

Etant donné que mon ancien club Saintes Triathlon ne souhaitait pas m'accompagner dans mon projet sportif et ne souhaitait pas avoir des athlètes évoluant à haut niveau en duathlon et triathlon, ma décision était claire que je ne pouvais pas rester. Le projet des Sables Vendée me correspondait parfaitement car il y a l'ambition de monter en D1 de Duathlon et également l'accompagnement des athlètes sur le circuit Ironman.

Patrick est un amoureux et fin connaisseur des épreuves IRONMAN et le fait que le club organise un 70.3 le 16 juin prochain est une formidable réussite et fierté pour tout le monde. Cela va être un énorme succès populaire c'est une évidence, et ce sera à terme le plus grand événement sportif du grand ouest à mon avis. En Vendée, il y a une culture de l'événementiel sportif et les entreprises accompagnent bien souvent avec beaucoup de motivation ces rassemblements.

■ **Du coup première victoire à Oman sous tes nouvelles couleurs, la saison démarre plutôt bien ! Raconte-nous ton voyage ?**

Un dépassement total c'est ce que l'on voulait ! On a vu une culture bien différente, on a mangé des plats extrêmement bons (ah la gourmandise !) et on a découvert une nouvelle épreuve très sympa.

Le voyage se fait bien avec un vol Paris-Bahreïn puis Bahreïn-Mascate.

**“ J'avais aussi l'ambition de connaître une victoire au général sur une épreuve IRONMAN ”**

Oman est un pays magnifique avec des monuments exceptionnels. Il y a de plus en plus de touristes et les hôtels sont de très bonne qualité à un tarif très correct.

La course est vraiment sympa et bien organisée même si les Omanais ne connaissent pour l'instant pas beaucoup le triathlon donc ça n'attire pas grand monde.

Pour ma part, je voulais absolument faire un 70.3 à la fin de 4 mois d'entraînements hivernaux pour voir l'état de forme en prenant part à une épreuve avec un parcours vélo vallonné. J'avais aussi l'ambition de connaître une victoire au général sur une épreuve IRONMAN avant de passer professionnel et ainsi me mettre en confiance pour la suite de la saison. C'est chose faite, j'ai pu montrer les belles couleurs de mon club en dominant la course du début à la fin et en bouclant la course en 3h56.



## LE MOT DE SON PRESIDENT

J'ai rencontré Antoine pour la première fois à Kona en 2017 où après avoir obtenu sa qualification à Nice, il est devenu champion du monde 25-29 ans pour son 2ème IRONMAN. La rencontre s'est faite à la piscine de Kona, un matin, où étaient présents (signe prémonitoire s'il en est) Fred van Lierde, Jeanne et Yves. Antoine est venu vers nous, désespoiré, car son vélo est arrivé de l'avion cadre brisé. Il cherchait donc un vélo pour la course. Coup de chance, Mathieu le compagnon de Jeanne avait emmené le sien et lui a donc proposé. La suite on la connaît.

J'ai tout de suite apprécié chez Antoine et sa compagne leur bon état d'esprit et leur gentillesse. Ce qui m'a donné envie par la suite de le suivre sur les réseaux sociaux car c'est un très bon communiquant et que les commentaires le concernant étaient plus que positifs. Il me plaisait mais compte tenu de ses bons rapports avec son club de Saintes à l'époque, je m'interdisais toute approche. C'est lui qui est venu nous voir cet hiver en nous disant qu'il avait très envie de signer au LSVT. Nous avons rapidement trouvé un terrain d'entente et la chose s'est faite. Sa mission au sein du LSVT est de renforcer tout d'abord notre D2 de Duathlon (Antoine est un ténor du duathlon) où il a pas mal de copains pour envisager une montée en D1 et de renforcer le pôle Long Distance avec un jeune prometteur dans le domaine.

Ce qui est extraordinaire dans cette histoire c'est que les trois athlètes présents autour de la piscine à Kona sont aujourd'hui au LSVT. Mais je confirme que nous sommes, au LSVT, avant tout, attachés à l'état d'esprit des athlètes avant toute considération sportive. Les mécènes recherchent des vecteurs de communication avec une mentalité irréprochable et c'est donc ce qui nous guide avec beaucoup de réussite jusqu'ici avec Jeanne, Fred et Antoine.



## **EMBRUNMAN QUAND LA RECHERCHE PREND LA FOULÉE DES TRIATHLÈTES**

# **SANTE**

*Cardiologue du sport et physiologiste de l'exercice, le Docteur Christophe Hédon dirigera le projet de recherche Philippides, le 15 août prochain sur le mythique Embrunman. Objectif à tenir : étudier la relation entre les modifications cardiaques induites par un triathlon « hors norme » et la survenue de troubles du rythme cardiaque chez les sujets triathlètes masculins sains.*

**Bonjour Docteur, d'où est venue l'idée du projet d'étude Philippides ?**

C'est un projet qui a débuté avec cette même course à Embrun il y a quelques années par des travaux de recherche de l'équipe du Docteur Stéphane Nottin de l'Université d'Avignon. Cette thématique de fatigue cardiaque s'est poursuivie en laboratoire avec une collaboration avec l'équipe du Docteur Olivier Cazorla de l'unité de recherche INSERM/CNRS/Université de Montpellier. Des travaux récemment publiés par ces équipes ont permis d'élaborer de nouvelles hypothèses de recherche que nous allons tester sur l'Embrunman 2019. Cette fois, une quinzaine de médecins et scientifiques m'accompagnent pour ce projet qui prendra une toute autre envergure. Celui-ci trouve son origine dans l'étude de la physiologie de ce type d'exercice, à savoir le triathlon Longue Distance sur un éventuel retentissement au niveau du cœur et du poumon : Le Triathlon Longue Distance a-t-il des



conséquences au niveau de la fonction du cœur et du poumon.

#### **On parle donc d'évaluation de l'athlète...**

Tout à fait. Il s'agira d'établir une évaluation assez complète des triathlètes. Il y aura une évaluation de la fonction cardiaque et de la fonction respiratoire avant et juste après la course. Nous pourrons alors savoir si l'épreuve a induit des modifications de ces fonctions et si l'une induit l'autre.

#### **Dans quel but précis est entreprise cette démarche ?**

C'est de la recherche. Il n'y a aucun intérêt médical le jour de la course puisque les participants sont déjà inscrits et le certificat médical sera validé. Nulle intention de notre part de faire un screening médical pour voir si un problème peut contre indiquer la pratique de la course. Notre étude peut cependant permettre de mieux comprendre les mécanismes de la fatigue cardiaque lors de l'ultra-endurance. Ces courses longues distances sont en vogue, notamment chez les hommes après la quarantaine, portés par les messages du sport-santé. Mais est ce que cette pratique intense et prolongée, avec tout l'entraînement nécessaire, ne pourrait pas avoir également des effets délétères ?

#### **Avez-vous des repères concernant cette recherche ?**

Nous savons par des études antérieures que les courses de longue distance, notamment des triathlons et sur des ultra-trails en course à pied entraînent de légères modifications de la fonction cardiaque. Elles sont très modérées et en général réversibles, c'est-à-dire qu'au bout de quelques jours, le cœur redevient normal assez rapidement. On note toutefois une baisse de la fonction cardiaque en général à l'arrivée de la course. On évoque alors le terme de la fatigue cardiaque. Au même titre que la fatigue qui se ressent dans les jambes, au niveau des muscles après l'effort prolongé, le cœur se fatigue aussi mais récupère très vite si on lui laisse suffisant de temps entre deux épreuves d'ultra-endurance. Nous voulions donc compléter les investigations au sujet de la fatigue cardiaque.

#### **Vous attendez-vous à quelques surprises, même infimes ? Un cas particulier ?**

Oui. Nous savons qu'il existe des petits phénomènes de baisse de la fonction du cœur qui ne se témoignent pas



**PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS JACVAN ET JMITCHELL**



forcément d'un point de vue clinique, le triathlète ne se plaint de rien, en revanche lorsque nous procéderons à des recherches un peu plus poussées au niveau de l'échographie cardiaque, des enregistrements du rythme du cœur, on peut constater de petites anomalies, et j'insiste bien sur le mot « petites ». On s'attend à retrouver ces mêmes données qui ont déjà été trouvées et publiées mais pas expliquées. Nous allons, de notre côté, tenter d'apporter de plus amples informations en impliquant des modifications de la fonction respiratoire que nous allons corrélérer à des évaluations du rythme du cœur à l'aide d'un dispositif particulier, un Holter électrocardiogramme sous forme de patch.

### C'est-à-dire ?

L'idée est de mettre en place ce dispositif original quelques jours avant la course, au retrait des dossards et de procéder à toute une batterie de tests. Un patch, fin et petit, collé sur le torse, sera notre outil. Il nous faudra pour cela partir à la rencontre des différents sujets et procéder à des examens d'une durée de 40 minutes à 1 heure maximum. Le triathlète gardera ce patch 24h



avant la course. Ce sera très peu contraignant pour lui. Il lui sera d'ailleurs possible de porter en même temps un cardio fréquencemètre.

**“ Les résultats attendus à l'été 2020**

### Auront-ils la possibilité de porter ce patch pendant la course ?

Oui, c'est le but également, il est d'ailleurs résistant à l'eau. A l'arrivée, nous laisserions alors souffler les athlètes pendant une trentaine de minutes avant de refaire la même batterie d'exams sous des tentes qui nous seront attribuées pour la

recherche. Enfin, nous souhaiterions que les triathlètes gardent le holter encore au moins deux à trois jours de plus pour affiner les résultats.

### **Justement, ces résultats seront connus sous quelle période ?**

Au moment et après la course il ne s'agira que des acquisitions. Beaucoup de données seront collectées mais nous ne serons pas en mesure de transmettre les résultats sur quelque point que ce soit. Ils seront analysés finement sur le CHU de Montpellier, dans les laboratoires de recherche à l'INSERM/CNRS/Université de Montpellier et de l'Université d'Avignon. Nous misons sur un délai de 6 mois pour analyser tout cela et en tirer des conclusions. Un an pour une publication dans un journal scientifique des résultats précis.

### **Quelle sera la finalité de ces résultats ?**

C'est une bonne question. On ne s'attend pas à des résultats spectaculaires qui viendraient remettre en cause la participation à ce genre d'épreuve mais cela peut apporter de nouveaux éléments à la communauté scientifique notamment à certains cardiologues du sport sur ce phénomène de fatigue cardiaque. Ce qui nous interpelle un peu, ce sont les gens qui répètent



Le triathlon le plus difficile au monde

# EMBRUNMAN #36



15 AOÛT  
2019

#### VILLAGE EXPO

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

#### COURSES

le 15 août  
Distances M / XXL

Informations et  
inscriptions

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



le dauphiné

•3 provence  
alpes  
côte d'azur



SUPER U  
EMBRUN

ce type de course longue distance - et l'entraînement qui va avec. Le fait de faire des fatigues cardiaques répétées ne peut-il pas s'avérer néfastes pour les fonctions du cœur à long terme ? il n'y a aucune preuve au jour d'aujourd'hui.

***De là à penser que le triathlon pourrait s'avérer dangereux pour le cœur et favoriser un infarctus par exemple, le pas peut-il être franchi ?***

(Catégorique). Je vais être très clair sur ce point. Il ne faut surtout pas laisser comme message au grand public que le sport peut être mauvais pour la santé. Surtout pas. C'est même le contraire d'ailleurs. Le sport est bon pour la santé et d'une manière générale pour le cœur et il préserve notamment de l'infarctus. L'activité physique prévient ce risque. Le sport est bon pour les coronaires et l'athlète doit être bien préparé. En course, l'effort est important, la sollicitation cardiaque est évidente. Néanmoins le risque n'est que transitoire pendant la course et j'inclus les quelques jours qui suivent. Sur le long terme les bénéfices sont réels. On appelle cela le paradoxe du sport. Dans sa pratique chronique et dans sa globalité, le sport diminue le



risque d'infarctus, mais de manière très ponctuelle, pendant l'activité physique, l'augmente. Ce sont quand même des événements très rares mais que l'on aimerait prévenir.

***La répétition d'un marathon, par exemple sur un délai assez court est-elle contre indiquée. Peut-elle être considérée comme dangereuse là encore ?***

Le risque d'infarctus est diminué par une activité physique et régulière, c'est sûr. En revanche, et là se situe aussi le but de notre étude, est-ce-que la répétition des longues distances, marathon et plus, n'entraîne pas un certain degré de fatigue cardiaque. A la différence des autres organes, en cas de blessures cardiaques, le

coeur s'adapte pour fonctionner normalement mais se régénère mal. On se pose effectivement la question mais rien n'est prouvé et il serait malvenu d'affirmer des choses. L'objet de notre étude est là.

***Pour revenir à votre projet justement, d'autres dispositifs que le «patch» seront-ils mis en place ?***

Pendant les 40 minutes d'examens, nous ferons à chacun des participants des échographies cardiaques, des électrocardiogrammes mais aussi une étude de la fonction respiratoire afin d'apprécier le débit au niveau des bronches et la diffusion de l'oxygène au niveau des alvéoles des poumons.

***Quels seront les sujets concernés par votre étude ?***

Ce sont des hommes âgés de 20 à 54 ans qui se sont portés volontaires. On en attend 72. Ils seront suivis par des médecins cardiologues, des physiologistes et des chercheurs de l'INSERM/CNRS de Montpellier. La plupart sont issus du CHU de Montpellier mais une équipe de chercheurs en cardiologie du sport venus de l'Université d'Avignon sera là aussi.

***Renseignements :***

Bronia Ayoub

b-ayoub@chu-montpellier.fr

04 67 33 59 10



**HED.**

# VANQUISH

**VANQUISH****HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-UNIS

[HEDCYCLING.FR](http://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](http://HEDCYCLING.FR) pour plus d'informations sur ces roues**

+33 (0)6 76 51 66 65

[HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM](mailto:HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM)*Stay in touch!*

**RENCONTRE**

LANGE  
SAPPHIRE GLASS  
ICEBREAKER  
39

★





**EKOÏ :**  
**« NOTRE PRIORITÉ,**  
**SATISFAIRE NOS CLIENTS**  
**AVEC DES PRODUITS DE**  
**QUALITÉ »**

## **SUCCESS STORY**



PAR JACVAN  
PHOTOS F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES



D'abord connue dans le monde du vélo, la marque française a petit à petit investi le marché du triathlon... avec succès. La marque a su proposer à la fois des produits grand public mais également une gamme plus technique qui a su séduire les triathlètes les plus exigeants. Rencontre avec Jean-Christophe RATTEL, fondateur de la marque et actuel CEO.

**Ekoï est devenue, au fil des années, une marque incontournable dans le monde de l'équipement en triathlon. Pouvez-vous nous relater comment l'aventure Ekoï est née ?**

J'ai créé EKOÏ en 2001 après avoir travaillé 10 ans pour la marque VETTA (casques, selles compteurs) en tant que manager du marché français et 10 ans avant chez MBK (ex motobecane) en tant que commercial. Donc en conclusion ça fait plus de 30 ans que je suis dans l'univers du vélo et je commence à vieillir sérieusement ...

**Le nom d'Ekoï a pu surprendre, d'où vient ce nom ?**

Aucune signification, je cherchais un nom court pour être apposé sur des produits de petite taille comme sur des lunettes par exemple... pas un nom franco-français, pas non plus un nom avec une connotation US ou Italienne. Les trémas venaient apporter une différence.

**Vous êtes donc plutôt cycliste et non triathlète, comment avez-vous découvert cette discipline ?**

En effet, c'est la rencontre avec mon ami Jacky Everaerd qui a provoqué notre implication dans le triathlon. Les premiers athlètes à faire confiance à Jacky pour Ekoï ont été Xavier Lefloch et Olivier Marceau puis les autres sont arrivés très vite déjà séduits par notre volonté de créer des produits techniques pour les satisfaire

## RENCONTRE



et par notre passion commune. J'apprécie et respecte ces athlètes ouverts sur la nouveauté, sans a priori envers la petite marque EKOÏ de l'époque en comparaison à des marques leaders du marché... Et bien sûr j'ai une profonde admiration pour tous les sacrifices que s'imposent les triathlètes avant tout pour l'amour de leur sport... c'est presque une religion ...et en tout cas une façon de vivre sa vie très sympa.

***Est-ce qu'il y a une différence entre les produits achetés par les cyclistes et les produits achetés par les triathlètes ?***

Oui sans aucun doute, le triathlète recherche avant tout un produit performant surtout en aero peu importe la marque et surtout la grosse différence c'est que tous font très attention à leur look et ils aiment des produits fun et plus originaux que les cyclistes sur route.

***C'est cette différence qui vous a poussé à lancer des produits plus spécifiques au triathlon ?***

Chez EKOÏ on travaille de façon

empirique sur chaque produit avec pour objectif constant d'améliorer le produit sans cesse. On ne se dit jamais que le produit est parfait et on trouve toujours des points à faire évoluer que ce soit en termes de poids, de confort, d'aero ... C'était donc une évidence de faire des produits spécifiques qui répondent parfaitement aux attentes de nos clients triathlètes ; ce n'est pas une question de marché et de business c'est d'abord pour satisfaire nos clients avec des produits de qualité.

***Ekoï a longtemps été considéré comme la marque « bon marché » mais depuis quelques années, des produits haut de gamme et plus techniques ont fait leur apparition... Pouvez-vous nous en dire plus sur ce choix ?***

De 2008 à 2012, nos clients achetaient EKOÏ car c'était un super rapport qualité prix. Dès 2013, tout en gardant des gammes de produits abordables, nous avons ajouté peu à peu des produits développés avec et pour les athlètes pros. Le succès a été au rendez-vous, de nouveaux clients

se sont ajoutés aux clients existants qui ont eux aussi, pour beaucoup, appréciés de passer à des produits plus haut de gamme et donc plus chers... mais attention la stratégie d'EKOÏ est toujours de proposer des produits de qualité à des prix imbattables ; c'est un challenge permanent. Faire un produit haut de gamme très cher c'est facile, mais proposer du haut de gamme à un prix très compétitif peu de marques d'équipement en sont capables et c'est notre force. A qualité égale un produit EKOÏ est, dans 9 cas sur 10, 30% moins cher que la concurrence.

***Casques, lunettes, textiles... de nouveaux modèles semblent compléter la gamme toutes les semaines quand d'autres marques font le choix de travailler plus par collection de saison (2 collections dans l'année), pourquoi cette volonté de nouveauté aussi prononcée ?***

La stratégie des collections (printemps été / automne hiver) nous paraissait complètement dépassée, nous on préfère créer au feeling et proposer des collections pour

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**



coller aux tendances du moment et surprendre constamment nos clients avec des créations inédites... Il n'y a pas de stratégies savantes mais encore une fois une volonté de proposer toujours plus et mieux aux athlètes qui nous font confiance.

***Ekoï c'est aussi l'innovation... le casque Koïna est le fruit d'une belle collaboration avec Patrick Lange le champion du monde IM...***

Encore une fois c'est Jacky qui est à l'origine de cette belle histoire avec ce champion incroyable. Il a contacté Patrick en lui disant qu'on pouvait l'aider à gagner HAWAII en lui fournissant le casque le plus aero du moment. Patrick a souri mais a accepté de faire des tests comparatifs avec notre casque et les chiffres de la soufflerie ont livré leur verdict. C'est comme ça que l'histoire a commencé et qu'on a eu la chance de développer des produits avec son aide précieuse.

***Vous avez déjà obtenu de beaux titres en triathlon : champion du monde IM en 2013 avec Frederik Van Lierde, champion olympique avec Brownlee en 2016, double champion du monde IM en 2017 et 2018 avec Patrick Lange... vos produits ont déjà montré leur technicité, et pourtant l'envie d'aller toujours plus haut est toujours intacte, où trouvez-vous cette motivation ?***

C'est clairement la passion et la volonté de satisfaire les athlètes pro et tous les clients EKOÏ qui nous accordent leur confiance. Contrairement à certaines grandes marques concurrentes, on ne s'est jamais dit qu'on était les meilleurs... Le jour où on le pensera c'est qu'on n'est plus dans le coup ni dans la bonne dynamique.

***La petite PME a fait son petit bout de chemin... combien de personnes travaillent aujourd'hui au sein de l'entreprise ?***

Nous comptons 63 collaborateurs

de 9 nationalités différentes ce qui fait d'EKOÏ réellement une marque Européenne et nous sommes vendus dans toute l'UE sur le web et dans 11 pays hors Europe.

***Côté cyclisme, on vient d'apprendre que l'équipe ARKEA SAMSIC sera invitée sur le Tour de France... Ekoï sera cette année encore représenté sur le Tour, qu'est-ce que cela représente pour la marque ?***

Le tour de France est sur route (comme l'est l'IRONMAN d'Hawaii en tri) l'épreuve reine et nous sommes très fiers d'avoir cette année 3 équipes sur le TOUR et de participer à cette grande fête du cyclisme mondial .En juillet c'est le seul mois de l'année où on ramène les télés au bureau, a l'entrepôt pour ne rien rater et suivre nos ambassadeurs ...

***Que peut-on souhaiter à Ekoï pour les années à venir ?***

Des clients satisfaits et de belles victoires pour nos athlètes le reste suivra...

# CHAMPIONNAT REGIONAL TRIATHLON

PROVENCE ALPES COTE D'AZUR  
LONGUE DISTANCE

ORGANISATION  
**US CAGNES**  
Triathlon



**15&16 JUIN**  
2019



**11<sup>ème</sup> AQUA' PROM**  
**SAMEDI 15 JUIN**  
JEUNES ET ADULTES



**3<sup>ème</sup> TRIGAMES**  
**DIMANCHE 16 JUIN**  
IND. & RELAIS M&L

**DT SWISS**

INSCRIPTION SUR  
**TRIGAMES.FR**





## **PATRICK LANGE :** **« JE RESTE CONCENTRÉ SUR** **UN OBJECTIF : KONA »**



PAR JACVAN  
PHOTOS F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES



Patrick Lange est venu passer quelques jours sur la Côte d'Azur à la mi-mars. L'occasion de faire honneur à son partenaire Ekoï pour la sortie d'une nouvelle gamme sportswear à l'effigie du slogan de Patrick comme du nouveau casque Koïna 2. Il s'est volontiers prêté au jeu des questions-réponses.

**Bonjour Patrick, tu es venu spécialement dans le Sud de la France pour ton partenaire Ekoï, vous semblez avoir un lien particulier avec la marque, comment est née cette collaboration ?**

Quand Ekoï m'a proposé de m'équiper en casque j'étais ouvert à la discussion mais je n'avais qu'une seule condition : que le casque soit le plus rapide... Quelques semaines plus tard, je faisais des tests en soufflerie pour juger de l'aérodynamisme. Résultat : nous avons travaillé ensemble pour sortir le casque le plus rapide au monde : le Koïna. Au-delà de cet aspect purement « matériel » nous avons noué de véritables liens car l'équipe Ekoï est vraiment passionnée. L'athlète se sent vraiment au cœur des préoccupations de la marque et pour un athlète c'est vraiment important.

**Votre venue à Fréjus est également l'occasion de présenter le nouveau Koïna 2 ainsi qu'une gamme sportswear à venir qui vous sera totalement dédiée. En quoi le Koïna**



**2 est une amélioration du Koina, première génération qui vous a quand même permis d'être champion du monde ?**

Le nouveau modèle est à la fois plus confortable et plus aéré. Le fait qu'il soit également un peu plus petit le rend encore un peu plus aérodynamique.

**Et la gamme sportswear... elle reprend votre maxime, pouvez-vous nous en dire un peu plus ?**

# Be The Record breaker (#EtreLeRecordman), tel est mon slogan;) Cela signifie être assez courageux pour suivre ses rêves. Parce que si vous le faites, des choses incroyables peuvent arriver !

**Après deux saisons à courir sous les couleurs d'Ekoï et deux titres de champion du monde, vous serez**

**également désormais équipé en lunettes... La perso evo 10 répond à vos critères ?**

Absolument. En tant que pro, nous ne pouvons qu'être satisfaits de produits qui fonctionnent ensemble. La nouvelle Perso Evo 10 est très légère et confortable. J'ai hâte de les porter en course.

**Peut-être l'occasion de gagner un troisième titre ?**

Tout ce que je peux espérer, c'est d'avoir un corps qui restera aussi sain et performant qu'il est en ce moment et me donne l'occasion de me battre pour mes meilleures performances au cours des prochaines années.

**Après deux titres et un record historique, ce n'est pas difficile de rester motivé ?**

Ce qui me motive désormais, c'est que je n'ai pas ressenti mes

meilleures sensations à Kona l'an dernier 2018, ni physiquement ni mentalement. Je suis donc convaincu que je n'ai pas atteint mon meilleur potentiel et je suis curieux de savoir jusqu'où je peux aller.

**Est-il possible de faire mieux que 7h52'39 «?»**

J'ai pu réaliser ce record car les conditions météorologiques étaient vraiment idéales en 2018. Normalement, les championnats du monde sont connus pour son climat venteux qui rend beaucoup plus difficile la partie cycliste. Donc même si je crois qu'il est possible d'aller plus vite, je peux imaginer que ce record pourrait ne pas tomber tout de suite...

Tu as également profité de ta venue dans le Sud de la France pour reconnaître le parcours des championnats du monde IM 70.3 à

## RENCONTRE

Nice... et annoncer ta présence au départ des championnats du monde en septembre prochain...

Je suis effectivement qualifié et je serai donc au départ.

### **A un mois de Kona, est-ce que cela peut-être un objectif ?**

Je vais certainement me concentrer sur le développement de la force sur le vélo pour pouvoir vraiment pousser sur ce difficile parcours cycliste. Mais j'ai un véritable objectif cette année : Kona. Et je reste concentré sur cet objectif.



Patrick a profité de sa venue chez son partenaire Ekoï pour reconnaître le parcours vélo des championnats du monde 70.3 de Nice qui se dérouleront en septembre prochain



O'XYRACE  
2019 CHALLENGE  
SUZUKI

groupe  
**Bellamy**  
Automobiles

19 JANVIER

19 MAI

31 AOÛT  
1<sup>ER</sup> SEPT



## TRAIL BLANC

STATION LES ROUSSES



## SWIMRUN

LAC DE VOUGLANS



## CROSS TRIATHLON

VAL REVERMONT

**RELEVEZ LE DÉFI !**

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



### **UN NOUVEAU VENU DANS LE MONDE DU TRIATHLON, LE TEAM TRIGAMES BY ASPL !**

Eric Joinville, Fondateur de l'Association ASPL (Aventure et Sport en Pays de Lérins) passionné de sport et de ses valeurs, a souhaité rassembler et fédérer des disciplines différentes comme le triathlon, swimrun, kayak, natation en eau libre ...

L'objectif 2019 est de partager et de construire autour du sport, une communauté de passionnés aussi bien dans la performance que le loisir.

La Team Trigames est le point de départ de ce magnifique projet d'amitié et de passion sur le segment du triathlon ! Et pour fédérer autour de ce projet, une équipe ELITE féminine sera le fleuron de ce team trigames. Pour cette première saison, quatre triathlètes ont fait le choix de porter les couleurs de ce nouveau venu.

# Le Team TriGames



Sa chef de file n'est autre que la championne de France de triathlon et de duathlon longue distance 2018, Céline Bousrez. Elle a une belle histoire avec le trigames qu'elle a remporté tant à Cagnes-sur-mer qu'à Mandelieu.

Fanny Cospain sera l'une de ses coéquipières cette année. A son actif, une victoire sur les 10km de Nice avec un temps de 36'55, une victoire sur le triathlon de Hyères et le triathlon du Mont-Blanc ou encore une 3e place sur le trigames L de Cagnes-sur-Mer.

Morgane Armiroli portera également les couleurs rouge et noire cette année. Elle a pour elle notamment une expérience réussie en 2017 sur les championnats du monde IM.

Enfin, Charlotte Joinville complète l'effectif avec de belles places d'honneur sur de nombreux triathlons.

Céline, Fanny et Morgane se retrouveront notamment le 7 septembre prochain à Nice sur la ligne de départ des championnats du monde IM 70.3, mondiaux pour lesquels elles ont réussi toutes les trois à décrocher leur qualification.

De nouvelles candidatures seront également proposées afin de doubler l'effectif du team élite en 2020.

Mais le Team TriGames By ASPL n'est pas tourné uniquement vers l'élite. L'objectif est également d'offrir un encadrement très structuré aux athlètes afin de les faire progresser et atteindre leurs objectifs.

# ARC 1100 DICUT 62

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

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

## DT SWISS

AERODYNAMICS BY  
**SWISSSIDE™**

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

17 MM DE LARGEUR  
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE  
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

DT SWISS  
AERODYNAMICS  
BY SWISSSIDE™

TUBELESS-READY

DT SWISS



## ***LES ENCADRANTS :***

### ***-Sylvain Lebret - TriGames :***

Coordinateur du team et référent partenaires

### ***-Gerard Lopez - Coaching Gé :***

Préparateur physique

### ***-Stephane Boyette - Cycles Stever -***

Préparateur technique

### ***-Didier Barani -***

Préparateur Physiologique

## ***OBJECTIFS DU TEAM TRIGAMES :***

Championnat de France de Duathlon L

Championnat de France de Triathlon L

Trigames (Mandelieu et Cagnes-sur-Mer)

Championnat du Monde 70.3 Ironman de Nice

## ***LE TEAM SERA PRÉSENT AUSSI :***

- Duathlon de Grasse

- Cannes Polar triathlon

- Triathlon d'Hyères

- Triathlon de Marseille

- L'Alpe d'huez

- Natureman

**A NOTER QUE LE TEAM TRIGAMES EST AUSSI OUVERT À TOUS LES NIVEAUX HOMMES ET FEMMES. POUR ADHÉRER À L'ASPL IL SUFFIT DE FAIRE UNE DEMANDE SUR [INSCRIPTIONS@TRIGAMES.FR](mailto:INSCRIPTIONS@TRIGAMES.FR)**



## TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

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

[info@bioracer.com](mailto:info@bioracer.com)

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

[@bioracer](https://twitter.com/bioracer)

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

**BIO RACER**  
**SPEEDWEAR**



**20-21  
JUILLET  
2019**



**TRIATHLON M**  
21/07

**TRIATHLON L**  
21/07

**SWIMRUN URBAIN**  
20/07

**AQUATHLON KIDS**  
20/07

**INFOS ET INSCRIPTIONS**  
**[WWW.TRIATHLONDUMARSEILLE.COM](http://WWW.TRIATHLONDUMARSEILLE.COM)**

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE MAJEUR





## **PREPARATION LD :** **C'EST MAINTENANT !**

# **ENTRAINEMENT**

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



*Pour de nombreux athlètes, la saison à venir rime probablement avec objectif Longue Distance (LD). Préparer un triathlon LD type Half-Ironman, ou Full-Ironman nécessite une préparation régulière et sérieuse où la notion de volume d'entraînement sera centrale.*

*Qui dit effort longue distance dit endurance... et qui dit endurance dit qu'il faut immanquablement faire du volume à certains moments précis de la préparation. Or la saison de triathlon longue distance Européenne est concentrée sur 5 mois, entre les mois de mai et de septembre. C'est donc maintenant que cela se joue pour tous ceux qui ont un objectif cet été.*

### ***Les déterminants de la performance en LD***

En LD, les déterminants physiologiques de la performance conditionnent en grande partie la performance finale. Il est impératif de travailler ces fondamentaux à un moment ou à un autre de la saison pour être en forme le jour J.

*L'endurance* : C'est le véritable socle de votre condition physique spécifique. C'est la base de la pyramide de la



forme. Plus la base est large, plus vous pourrez monter haut en pic de forme. Le foncier se travaille en s'entraînant à basse intensité pendant une longue durée.

La technique conditionne l'économie, donc l'endurance. Nager, pédaler et courir de manière fluide, donc de manière économique, n'est pas inné. Pour cela il faut s'entraîner spécifiquement... mais on peut gagner du temps en faisant des exercices de travail technique.

La force. Le travail de force, que ce soit de l'endurance de force ou de la force maximale est indispensable pour les athlètes d'endurance. Améliorer sa force permet d'optimiser le coût énergétique et la puissance que ce soit en natation, en vélo ou en course à pied. Le travail de renforcement musculaire est particulièrement important pour qui veut progresser.

La consommation maximale d'oxygène (ou VO<sub>2max</sub>). C'est votre cylindrée! C'est ce qui vous permet de nager, rouler et courir vite... et de récupérer rapidement entre les efforts. Pour résumer, on améliore principalement VO<sub>2max</sub> en faisant du travail à haute intensité (entraînement par

intervalles). Bien sur, le mental, la nutrition, le matériel, la tactique jouent aussi une part prépondérante dans la performance LD.

## EN PRATIQUE

### **Prenons 3 cas de figures**

Cas n°1: votre objectif est à échéance 3 mois (en juillet) Le travail de fond (PPG) est normalement terminé et vous devez maintenant vous engager dans votre préparation spécifique en vue de l'objectif final

Cas n°2: votre objectif est dans 5-6 mois (fin aout-début septembre)

Vous avez encore du temps pour bien vous préparer. Le découpage pourrait être le suivant :

=> Avril/mai : Préparation Physique Orientée en vue d'un objectif intermédiaire (triathlon sprint ou olympique)

=> Juin : micro-coupure puis nouveau cycle de Préparation Physique Générale

=> Juillet/aout/septembre : préparation physique spécifique en vue de l'objectif final



### Cas n°3 : votre objectif est dans 1 an

Il faut alors prévoir plusieurs étapes intermédiaires  
=> Avril-mai-juin : préparation physique générale 1 avec travail des points faibles  
=> Eté : préparation physique spécifique en vue d'un objectif intermédiaire  
=> Automne : préparation physique générale 2 avec travail des points faibles  
=> Hiver et printemps prochain : préparation physique spécifique en vue de l'objectif final

### ***Revenons au cas n°1 avec un objectif estival dès cette saison***

Avec un objectif qui va arriver rapidement, l'objectif est d'augmenter la charge d'entraînement afin de franchir un cap et d'arriver sur un pic le jour J

Pourquoi augmenter la charge ? C'est valable dans tous les sports mais particulièrement en triathlon... pour progresser il faut augmenter la charge d'entraînement de manière significative. C'est ce que l'on appelle la surcharge.

Le principe de surcharge est un des 4 principes de base de la préparation physique. Ce principe dit que pour





# TRIATH'LONG

CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE  
2019

DÉPART 12H



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

VILLE DE ROYAN



pour progresser, il est nécessaire de soumettre son organisme à des charges de travail inhabituelles. Cette surcharge engendre généralement une adaptation de l'organisme grâce au phénomène de surcompensation.

## Comment surcharger intelligemment ?

Comme nous l'avons vu précédemment, la mise en place de phase de surcharge est incontournable pour qui souhaite progresser.

Pour un sportif qui se prépare en vue d'un objectif donné, il est généralement préconisé de programmer une semaine de surcharge par cycle en phase de préparation orientée ou spécifique.

Lors du dernier cycle avant l'objectif, qui est généralement un cycle conçu pour obtenir un pic de forme), il convient de terminer la phase d'entraînement en surcharge au plus tard 2 à 3 semaines avant le jour J.

## Il est possible de surcharger de 3 manières distinctes :

- En augmentant l'intensité en faisant du « fractionné ». La surcharge en intensité en multipliant les efforts à une intensité supérieure à 80% de la puissance maximale aérobique est très intéressante mais s'avère être relativement risquée. En effet, la fatigue engendrée par de tels efforts est souvent aigüe et il faut donc prévoir un délai de récupération conséquent pour ne pas passer au travers de son objectif.

- En augmentant le volume : un grand classique que les triathlètes qui consiste à accumuler les kilomètres à une intensité comprise entre 60 et 80% de la puissance maximale aérobique. Cette stratégie est beaucoup moins « risquée » car plus douce. Le corolaire est qu'elle ne générera pas les mêmes effets.

- En augmentant le volume ET l'intensité de manière concomitante : C'est ce qui arrive lors des stages ou des enchainements de courses.

## Faut-il s'entraîner dur à chaque séance ?

Dans la majorité des cas, la réponse est évidemment NON.

Le triathlète lambda qui s'entraîne 2 à 4 fois par semaine ne doit pas faire des entraînements « durs » à chaque séance sous peine de rapidement sombrer dans un état de surentraînement plus ou moins prononcé. Il suffit de

réaliser une à deux séances hebdomadaires à haute intensité pour avoir un retour sur investissement optimal.

La clé du problème réside donc dans la réalisation d'une charge d'entraînement variable et optimisée selon les périodes. Cette charge d'entraînement doit tenir compte de toutes les dimensions du sportif : les objectifs, la disponibilité, la personnalité, la capacité de récupération, le niveau de stress global ... etc.

La dimension psychologique pour ne pas dire « énergétique » est bien entendue centrale. En l'occurrence, certains sportifs ont une énergie vitale débordante qu'il convient de dépenser. A l'inverse, d'autres sportifs doivent s'employer pour aller s'entraîner.

Dans ce contexte, le degré de motivation et l'envie de repousser les limites conditionneront la fréquence et l'intensité des séances « dures ».



## LE SURENTRAÎNEMENT

Il ne faut pas confondre le pré-surentraînement et surentraînement véritable. Le pré-surentraînement induit un état de fatigue transitoire et survient dès que l'on s'entraîne de manière soutenue. Il suffit de quelques jours de récupération pour récupérer et retrouver l'entièreté de ses capacités.

Le syndrome de surentraînement se caractérise par une fatigue prononcée et une baisse importante des performances. Deux semaines de repos relatif ne permettent pas de corriger un véritable état de surentraînement. Un entraînement excessif et/ou un planning de compétition trop chargé sont souvent à l'origine du surentraînement. Ce syndrome est potentialisé par les facteurs de stress liés à la vie quotidienne (voyages répétés, activité professionnelle importante...). Un état de surentraînement profond peut déboucher sur un syndrome de fatigue chronique qui est une pathologie rare, très difficile à traiter.

Outre la baisse des performances, le surentraînement se caractérise par les principaux symptômes suivants : fatigue importante, dépression, comportement flegmatique, somnolence, fréquence cardiaque de repos élevée, difficulté à faire « monter le cœur » pendant l'effort, diminution de la libido, aménorrhée (femmes), perte de l'esprit de compétition, prévalence plus importante des états infectieux...



### L'expert vous répond

« Je prépare mon premier half-ironman cet été et je suis très motivé. Comment augmenter la charge d'entraînement sans risque ? »

Un half est un format à la fois long et rapide. Il convient donc de se préparer avec minutie et progressivité. L'objectif d'avoir le meilleur état d'entraînement le jour J tout en ayant la plus grande fraîcheur possible. Pour augmenter la charge d'entraînement sans risque, il y a plusieurs pistes :

- Faites du gainage 3 fois par semaine pour avoir des fondations de condition physique solides
- Si c'est possible allez à votre travail à vélo ou en footing. Les quelques kilomètres que vous ferez chaque jour constitueront d'excellentes fondations aérobies
- Réalisez un stage de triathlon 1 mois avant l'objectif
- Prenez une semaine de récupération tous les 3-4 semaines

Faites-vous aider dans la planification par un coach expert

**TEST MATOS**

COUP DE COEUR



GEL ENERGIX®



GEL ANTIOXYDANT



GEL COUP DE FOUCET\*

## **GELS ÉNERGÉTIQUES : ET SI VOUS PASSIEZ À L'ÉCO-RECHARGE ?**



# **OVERSTIMS**

**OVERSTIM.s® propose désormais ses gels dans un nouveau format de 250g. A la fois économique et écologique ce nouveau conditionnement contient l'équivalent de huit gels énergétiques.**

Vous souhaitez faire un geste pour l'environnement et pour votre porte-monnaie ? Pensez aux toutes nouvelles éco-recharge de Overstim.s ! Pratiques, économiques et écologiques !

Ces nouveaux conditionnements se déclinent dans 3 gammes :

- **le gel ENERGIX**, pour une énergie longue distance : énergie progressive, réduction de la fatigue (vitamine B6), BCAA, texture liquide. Arôme naturel, citron.

Prix : 14€ (pour 250g)

- **le gel ANTIOXYDANT**: magnésium, baies de goji, antioxydants (vitamine E et zinc), texture liquide. Arôme naturel, pomme verte.

Prix : 14,60€ (pour 250g)

- **le gel coup de fouet, énergie instantanée** : gelée royale, baies d'açaï, acérola, réduction de la fatigue (vit. B6), texture liquide. Arôme naturel, fruits rouges.

Prix : 17,30€ (pour 250g)

Pour compléter cette utilisation, nous vous recommandons la soft flask : légère, pratique et peu encombrante, elle est, bien entendu, réutilisable et permet de transporter cinq gels énergétiques.

Produits fabriqués en France, sans colorant, sans conservateur et sans gluten.

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



Léo BERGERE

# TENEZ LA DISTANCE !

Nouveaux  
— GELS ÉNERGÉTIQUES —  
+ EFFICACES + GOURMANDS + NATURELS



ARÔMES NATURELS

SANS COLORANT

SANS CONSERVATEUR

SANS GLUTEN

FABRIqué EN FRANCE

**NOUVEAU**  
**ECO-RECHARGE**  
(équivalent à 8 gels)





1

### **VITTORIA GRAPHENE 2.0**

La célèbre marque italienne qui produit les pneus les plus rapides du marché vient de dévoiler ses Graphene 2.0. Dans la gamme de pneu de compétition, on retrouve le Corsa, le Corsa Control, le Corsa Speed et le Triathlon Speed. Les deux premiers bénéficient de la nouvelle technologie 4C pour « 4 compounds » qui se traduit par 4 épaisseurs de caoutchouc. A cela s'ajoute la nouvelle génération de Graphène 2.0. Le graphène interagit avec le caoutchouc en remplaçant les espaces. Avec Graphene 2.0, Vittoria est maintenant capable de moduler la proportion de graphène afin d'optimiser les paramètres de performance du pneu que sont la longévité, la vitesse (résistance au roulement), rétention de l'air, adhérence et résistance aux coupures.

**Prix : A partir de 68 €**

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



2

### **HUMAN HEX : L'oxymétrie, la nouvelle technologie de laboratoire disponible sur le terrain**

La société américaine vient de commercialiser le 1er oxymètre pour la pratique sportive. L'appareil mesure la saturation pulsée en oxygène de l'hémoglobine au niveau des capillaires sanguins. L'appareil permet également de mesurer le taux de lactate de manière non invasive.

- Connectivité: connectivité ANT+ et Bluetooth
- Application et logiciel: application mobile gratuite disponible pour iOS et Android . Application Web gratuite à [app.human.io](http://app.human.io)
- Boîtier: résistant à l'eau: indice de protection IP54
- Batterie: Batterie lithium-ion avec une autonomie de 20 heures. Temps de charge est 1 heure
- Dimensions: 60,5 mm x 57 mm x 13,8 mm
- Poids: 32 g
- Garmin: Compatible avec la plupart des appareils Garmin

**Prix : 320 €**

<https://human.es/fr>



3

### **CYCLIQ : la dashcam pour les cyclistes**

Cycliq nous vient d'Australie. La fonction première de Cycliq est de rendre votre trajet en vélo ou votre entraînement plus sûr.

La Fly 12 est la caméra avant associée à une lumière.

La Fly 6 est la même combinaison pour l'arrière du vélo.

Grâce à une très bonne luminosité (600 lumens) et une caméra haute résolution (1920x1080p), vous voyez et vous êtes bien visible. La caméra enregistre constamment la vidéo sur la carte MicroSD. En cas d'accident, la Fly détecte l'incident et s'assure que la vidéo sera conservée pour cet événement.

**Prix : 139€ pour la Fly 6 et  
299€ la Fly 12**

<https://cycliq.com/>



4

### SANTINI : *trifonction Redux avec manches*

Santini, le nouveau sponsor officiel d'Ironman pour 2019, a développé une nouvelle trifonction ou Speedsuit au nom de Redux. Fabriqué en Italie, cette trifonction aérodynamique est construite avec la combinaison de tissus performants : la partie supérieure est en tissu Prey, léger, extrêmement aérodynamique et résistant aux UV (UPF 50+) avec inserts Flow ; la partie inférieure est fabriquée en Fitter, un tissu compressif qui réduit le stress musculaire grâce à son effet légèrement compressif.

**Prix : 200€**

[www.santinisms.it](http://www.santinisms.it)



5

### DT SWISS : *ARC DICUT 1400*

La marque helvétique fait évoluer sa gamme de roues « Révolution18 » avec des paires de roues qui intéresseront les triathlètes. Par exemple, le produit phare de la gamme aéro, l'ARC DICUT 1100 a été dérivé en un produit quasi-identique mais plus abordable. En remplaçant les attaches rapides (RWS) en acier au lieu de titane et le système de cliquets en étoile de 36 à 18 dents, vous économisez quasiment 600€ et le poids sur la balance n'a pas drastiquement augmenté (seulement 56g pour la paire en 48mm).

**Prix : 2580 €**

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



6

### ISOSTAR *Boisson Hydrate & Perform*

Les atouts de Hydrate & Perform : hydratation optimale avec apport d'énergie et de micronutriments (vitamines et minéraux), formule sans colorant, digestibilité, goût (arômes naturels)

**Prix : 9,95€**

[www.isostar.fr](http://www.isostar.fr)



7

### FISIOCREM

Fisiocrem est une crème de massage pour le soulagement temporaire des douleurs musculaires. Sur la base de preuves d'usage traditionnel, Fisiocrem utilise des principes actifs à base de plantes d'arnica, d'hypericum et de calendula, utilisés depuis de nombreuses années dans la médecine traditionnelle.

**Prix : à partir de 15 €**

**MATOS**



**LA NOUVEAUTE MATOS DE  
SIMON BILLEAU**

**DIGIRIT**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



*Digirit est une marque spécialisée dans les plateaux de pédalier et les chapes de dérailleur surdimensionnées.*

*Ce sont deux composants d'un vélo qui ne viennent pas forcément à l'esprit quand il s'agit de choisir un vélo. En revanche, il est maintenant bien connu que la chape de dérailleur économise quelques watts en termes de friction des liens de la chaîne sur les galets du dérailleur grâce à une courbure de la chaîne réduite. Pour ce qui est du*

*plateau, nombre d'entre nous se focalisent seulement sur la denture du ou des plateaux. On ne songe pas forcément à des paramètres comme la rigidité, l'aérodynamisme, l'esthétique ou la durabilité au sujet des plateaux. Et pourtant, il y a pas mal à gagner. Cela commence à faire le buzz.*

*On vous décrit pourquoi et on vous fait part de nos impressions avec le plateau Digirit.*

## **“ L'atout primordial des plateaux Digirit réside dans le gain aérodynamique qu'ils procurent ”**

Toujours à l'affût de la moindre innovation technologique, j'avais remarqué au dernier salon du vélo à Taipei la marque Digirit.

Leur plateau 1X, comprenez un seul plateau au lieu d'un double ou triple, m'avait séduit tant par son esthétique que par les revendications de son constructeur.

Il faut reconnaître que Digirit offre une multitude de plateaux et qu'ils sont magnifiques.

La finition donne une touche de fantaisie à votre vélo. Vous pouvez demander un finish/aspect différent selon vos goûts. La photo ci-contre montre un résumé de l'étendu des talents que Digirit possède à son arc. Votre plateau peut laisser apparaître les fibres de carbone ou vous pouvez demander une petite touche personnelle.

Côté technique, Digirit propose ses plateaux en simple ou double, pour la piste ou la route et en une multitude de BCD (Bolt Circle Diameter). Le BCD est la distance entre deux cheminées du plateau en passant par le boîtier de pédalier. Alternativement, on peut mesurer la distance entre deux cheminées adjacentes. Il suffit de rapporter la valeur obtenue à une table de correspondance et vous saurez le BCD de votre plateau ou pédalier. Pour la route, il est en général de 110 ou 130 (en mm). La denture est offerte de 2 en 2 de 48 dents à 56 dents.

L'adaptabilité de Digirit à votre pédalier a donc atteint une nouvelle dimension.

Par ailleurs, les plateaux Digirit sont composés de carbone. Qui dit carbone dit plus résistant. Cela va de soi quand il s'agit d'un cadre mais on est en droit de discuter de la véracité de cet argument quand il s'agit d'un plateau où l'usure est continue du fait de la friction entre la chaîne et ledit plateau.

Par expérience, j'ai pu tester une marque concurrente qui a développé un plateau 1X en carbone. Sa durée de vie est limitée et sa performance à maintenir la chaîne sur le plateau est réduite au fur et à mesure de son usage.

Pour contrecarrer ce gros désavantage, Digirit a développé une nouvelle technologie qui se nomme « Carbon Tactic ». Il s'agit d'un brevet déposé qui a été accueilli en triomphe au dernier salon de Taipei et gratifié d'une récompense pour son innovation (Golden Pin Design).

Digirit a développé une denture qui est résistance à l'usure comme nulle autre pareille. La durabilité a été validée à 25 000 kilomètres sur les tests de laboratoire.



Carbon Tactic est la technologie derrière ce plateau révolutionnaire. La lamination et la technologie de moulage fait de ce plateau le plus rigide qui soit.

Ce n'est pas le seul avantage du plateau Digirit. Du fait qu'il(s) soi(en)t en carbone, il(s) est/sont plus léger(s). Le carbone est entre 20 et 40% plus léger que l'aluminium. Le plateau que j'ai testé ne pèse que 194 grammes.

Or, il s'agit d'un 56 dents.

C'est difficile de faire une comparaison avec la concurrence car peu de marques offrent des plateaux avec des dentures aussi grandes. Mais juste pour l'exemple, un plateau double Dura Ace s'élèvera à 201 grammes sur la balance.

Enfin, l'atout primordial des plateaux Digirit réside dans le gain aérodynamique qu'ils procurent.

En convaincu du 1X, il m'est aisément d'évoquer cet aspect. Entre le retrait du passage de vitesses du dérailleur avant, la suppression du petit plateau et du dérailleur avant, on réduit les turbulences créées par ces composants.

Ceci a été démontré par exemple par une marque de vélo (premier) dans une soufflerie aux USA.

La réduction du drag (résistance à l'avancement) est légèrement significative lorsque le vent vient du côté du plateau en dessous d'un angle de 7,5° et est nettement améliorée lorsque le vent vient du côté opposé au pédalier.

<https://www.premierbike.com/pages/quality-control>

De mon test de terrain, j'ai été admiratif du fonctionnement du plateau Digirit.

La technologie des dents alternativement étroites et larges (1,8/3,5mm) marche à merveille. Je n'ai jamais eu à constater un saut de chaîne.

Par ailleurs, mon plateau a toujours le même aspect que lorsque je l'ai reçu malgré les 6500kms de ces 3 derniers mois.

Côté prix, Digirit reste dans le raisonnable. Les plateaux de cyclocross ou de vélo tout terrain sont significativement plus abordables que les plateaux de triathlon ou contre la montre. Pour ces derniers, il faut compter entre 200 et 250US\$.



Plus d'informations sur le site officiel :

<https://www.patentaiwan.com/product-category/brands/digirit/>

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](http://www.islandman.fr)

**TEST MATOS**

P3X



**LE PLEIN DE  
NOUVEAUTÉS !**

**CERVÉLO**



PAR GWEN TOUCHAIS

P5



*Ce mois de mars ressemble un peu à un Noël après l'heure pour nous les Triathlètes ! La faute à nos amis de chez Cervélo qui nous annoncent coup sur coup 2 nouveautés majeures : le nouveau P5 et le P3X.*

*Autant l'annonce du nouveau P5 était quelque peu attendue et avait déjà fuité car la machine est déjà utilisé par l'équipe pro Sunweb, autant l'annonce du P3X est une petite surprise dont le secret aura été bien gardé !*

Cervélo reste donc fidèle à sa stratégie d'offrir deux gammes distinctes de vélos chrono (P series et PX series), l'une respectant les contraintes UCI et utilisée par les professionnels sur route, l'autre dédiée aux Triathlètes avec toutes les spécificités que cela implique. Dans les deux cas nous sommes chanceux car cela nous permet de profiter de deux fois plus de choix pour atteindre nos objectifs !

L'équipe TrimaX a eu le privilège de partir 3 jours sous le soleil d'Arizona début mars afin de tester ces nouveautés, nul besoin de vous dire à quel point nous avons su profiter de cette chance.

A nous de vous livrer nos premières impressions après ces essais, il ne vous restera ensuite plus qu'à choisir entre les deux modèles !





## **P3X, YOUR PERSONAL BEST,**

Voilà déjà trois ans que Cervélo a créé la surprise en nous dévoilant son P5X, véritable petite révolution dans le monde du triathlon puisque s'affranchissant des règles UCI et étant exclusivement dédié aux triathlètes. Certes les plus anciens d'entre nous se souviennent que «le beam bike»(concept de vélo « poutre ») n'est pas nouveau mais encore fallait-il que Cervélo ose décliner à nouveau ce concept pour un marché niche comme le triathlon. On pourrait s'attendre d'une marque tel que Cervélo largement leader sur son marché d'être plutôt conservatrice, heureusement il n'en est rien et Cervélo ne cesse de nous surprendre en se renouvelant saison après saison !

Véritable risque pris par Cervélo avec le lancement du P5X en 2016, force est aujourd'hui de constater que le succès est au rendez-vous avec des ventes au-dessus des objectifs initiaux et nombre de victoires de par le monde.

Avec le P3X, Cervélo récidive et s'adresse donc à nouveau au triathlète longue distance, adepte de l'effort solitaire, à la recherche de confort et performance. C'est en s'appuyant sur l'expérience et les retours faits sur le P5X que l'équipe Cervélo est retournée au travail afin de nous proposer le P3X.

### **QUELLES SONT LES LECONS APPRISES DU P5X ?**

#### **Poids**

Un poids ressenti comme étant trop important sur certaine configuration de course.

#### **CONFORT**

Un accent mis sur le confort et la qualité du ride rejoignant l'objectif de performer sur longue distance.

#### **POSITIONNEMENT**

véritable atout du modèle, une large plage de réglages disponible notamment grâce au système de potence « speed riser »

#### **STOCKAGE**

répondant parfaitement aux exigences de l'Ironman, un système de stockage parfaitement intégré.

#### **Prix**

Trop élevé, celui-ci réserve le P5X aux plus fortunés d'entre nous.

**cervélo**

**PSX**

**NEVER LOOK BACK**



## P3X, QUOI DE NOUVEAU ?

Pour en faire une synthèse rapide : mêmes qualités de ride mais plus léger !

On garde donc les qualités du P5X mais on allège l'ensemble : vélo et prix.

Ce gain est possible grâce à une délocalisation de la production en Chine dans une usine dédiée à la production Cervélo (et Santa Cruz) afin de préserver la propriété intellectuelle des innovations de la marque.

Terminée donc la production « Made in USA » avec ENVE et HED. Cependant il ne faut pas y voir une baisse de qualité pour autant, au contraire et pour avoir essayé et testé les deux modèles, le P3X semble un cran au-dessus pour ce qui est de la finition de l'ensemble.

Cela permet aussi au P3X de gagner 254g sur la balance pour un cadre en taille M.

## **POSTE DE PILOTAGE,**

Véritable atout lancé avec le P5X, le Speed Riser est reconduit sur le P3X et même étendu à la gamme P series puisque aussi présent sur le P5.

Cette pièce permet un ajustage rapide au millimètre à l'aide d'une simple et unique clé.

Cette pièce a été revue afin de permettre un gain significatif de poids, on passe ainsi d'initialement 14 pièces différentes la composant à seulement 7.

Le basebar a également été modifié, plus léger il perd cependant la possibilité de se « plier » afin de ranger le vélo dans sa valise semi rigide.

C'est une petite concession faite par rapport au P5X permettant cependant un gain significatif en rigidité et poids.

Il est toujours possible pour ceux le désirant d'installer un basebar de P5X sur votre P3X, les deux étant parfaitement compatibles !

Des grips spécifiques ont également été conçus en substitution d'une classique « guidoline ». La prise en

**LA "0 - 3000"**

Samedi 15 juin 2019

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

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



main n'en est que meilleure et le confort s'avère très bon.

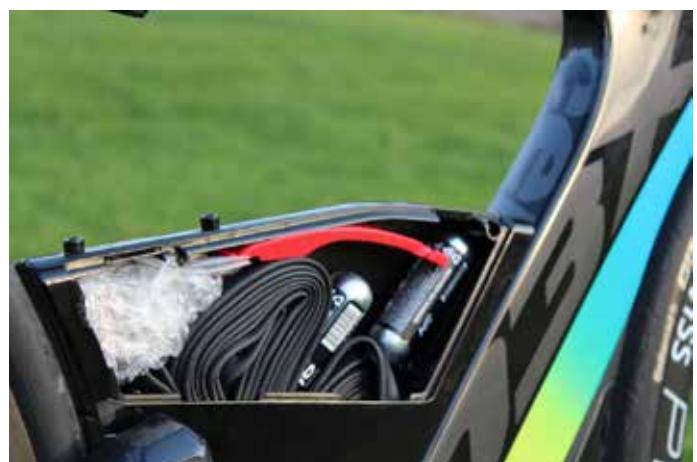
A noter qu'il est possible de raccourcir le basebar en le coupant au montage afin de rapprocher les changements de vitesse et poignées de frein.

## **STOCKAGE ET HYDRATATION,**

On retrouve les mêmes systèmes de stockage afin de parfaitement dissimuler votre alimentation et nécessaire de réparation. Fini le scotch les veilles de courses, chaque chose trouve sa place sur ce P3X.

Côté hydratation, Cervélo reste fidèle aux trois bidons. Pas d'hydratation intégrée, le P3X propose donc trois emplacements judicieusement choisis (entre les bras, tube diagonal et derrière la selle) qui offrent le parfait

Le poste de pilotage offre une intégration parfaite des différents câble pour un aérodynamisme optimisé.



compromis sur triathlon longue distance. On emporte ainsi suffisamment de liquide tout en pouvant facilement remplacer les bidons au cours de l'épreuve.

Le système derrière la selle est à l'achat, destiné à accueillir un seul bidon puisque étant la configuration la plus aérodynamique. Toutefois, il est toujours possible d'y installer un système pouvant accueillir deux bidons pour les plus prévoyants d'entre nous.



## **RIGIDITÉ**

L'accent a également été mis lors de la conception du cadre sur la rigidité.

Pourquoi ? Simplement pour offrir plus de polyvalence sur des parcours plus accidentés.

Avec un gain de 15% et 8% sur la rigidité respectivement du boîtier de pédalier et du tube de direction, on a un vélo proposant un pilotage bien meilleur et directif.

Cette rigidité permet de bien mieux inscrire le vélo en courbe sur de vrais rails.

Surement ce vélo n'est pas encore le plus adapté pour affronter le parcours de l'Ironman de Nice, ce P3X est cependant bien plus polyvalent que ne pouvait l'être le P5X et ne se destine plus seulement aux parcours « à l'américaine ».

Côté géométrie, aucun changement puisque les tailles proposées restent les mêmes : S, M, L et XL.

Dernier point, le P3X offre un espace supérieur afin d'accueillir des roues et pneus de dimension supérieure et ce afin d'éviter tout problème de compatibilité.



## A L'ESSAI

10 petites minutes, voilà le temps qu'il nous aura fallu pour ajuster le vélo à mes côtes.

Cela confirme l'ingéniosité des systèmes de réglages mais aussi l'expérience de Cervélo afin de concevoir la géométrie de leurs cadres.

Une fois sur la route, le gain de poids se fait ressentir. Avec ses 9.7kg en taille 54 on reste sur un poids relativement en haut de la fourchette, cependant la différence est assez nette par rapport à son grand frère P5x.

Ce ressenti est à mon avis autant du à sa cure d'amincissement qu'au gain de rigidité l'accompagnant.

Le P3X est ainsi bien plus à son aise en danseuse, permettant des relances bien plus incisives.

254g ont été gagnés sur le cadre mais également 77g sur le cockpit, 60g sur la tige de selle et 77g sur la bento box.

Mais ce sont sur les bouts droits qu'une fois encore le P3X révèle toutes ses qualités ! Le moindre bout droit est une invitation à la vitesse et on se délecte de pouvoir se placer en position aéro. La sortie dégénère alors forcément devenant un véritable contre-la-montre individuel parmi les testeurs présents.

180bpm, la bave aux lèvres ... n'est-ce pas simplement le signe d'un vélo réussi ?

La stabilité du P3X est exceptionnelle. Seuls les USA proposent ces bouts droits descendants permettant de filer à 70km/h sur les prolongateurs (vous avez dit Hawaii ?). C'est alors que le P3X nous rappelle ce pourquoi il a été désigné, aller vite et longtemps.

Nous n'aurons pas été confrontés au vent, difficile donc d'apporter notre ressenti sur ce point. Toutefois et puisqu'il en reprend les formes, on peut supposer que le P3X est tout aussi à l'aise dans le vent que ne l'est le P5X.



### POUR QUI ?

Il est sûrement temps de vous parler du prix du P3X. Plus abordable, le P3X n'est cependant toujours pas à la portée de toutes les bourses. Il se place dans la même gamme de prix que la concurrence pour ce qui est des « superbikes ».

Le P3X est donc proposé en deux configurations :

- Ultegra Di2, roues DT Swiss ARC 1450 au prix de 9999 euros
- Ultegra Di2, roues DT Swiss P1800 au prix 7999 euros

Le P3X n'est pas disponible en Frameset pour l'instant. Le P3X s'adresse aux triathlètes confirmés, chassant les records ou le slot sur Ironman.

Il reste particulièrement redoutable sur les parcours plats où l'aérodynamisme et le confort seront la clé de votre succès.

Ce vélo reste aussi quelque part un ovni dans l'offre Triathlon du moment. C'est l'occasion de rouler différent avec un cadre qui restera sûrement dans l'histoire du Triathlon.



## **P5, SIMPLY BETTER.**

Changement de programme avec la sortie de cette nouvelle mouture du P5.

Il est bon de se rappeler que dans l'industrie encore aujourd'hui le précédent P5 demeure la valeur étalon à laquelle toutes les marques se comparent lorsqu'elles annoncent la sortie d'un nouveau vélo de contre-la-montre. Cela suffit à montrer l'avance prise par le P5 lors de sa sortie il y a quelques années.

Depuis et lorsque qu'une marque comme Cervélo s'associe avec une équipe Pro comme la Sunweb ayant dans ses rangs un certain Tom Dumoulin, on peut s'attendre à ce que le nouveau P5 mette à nouveau la barre très haute.

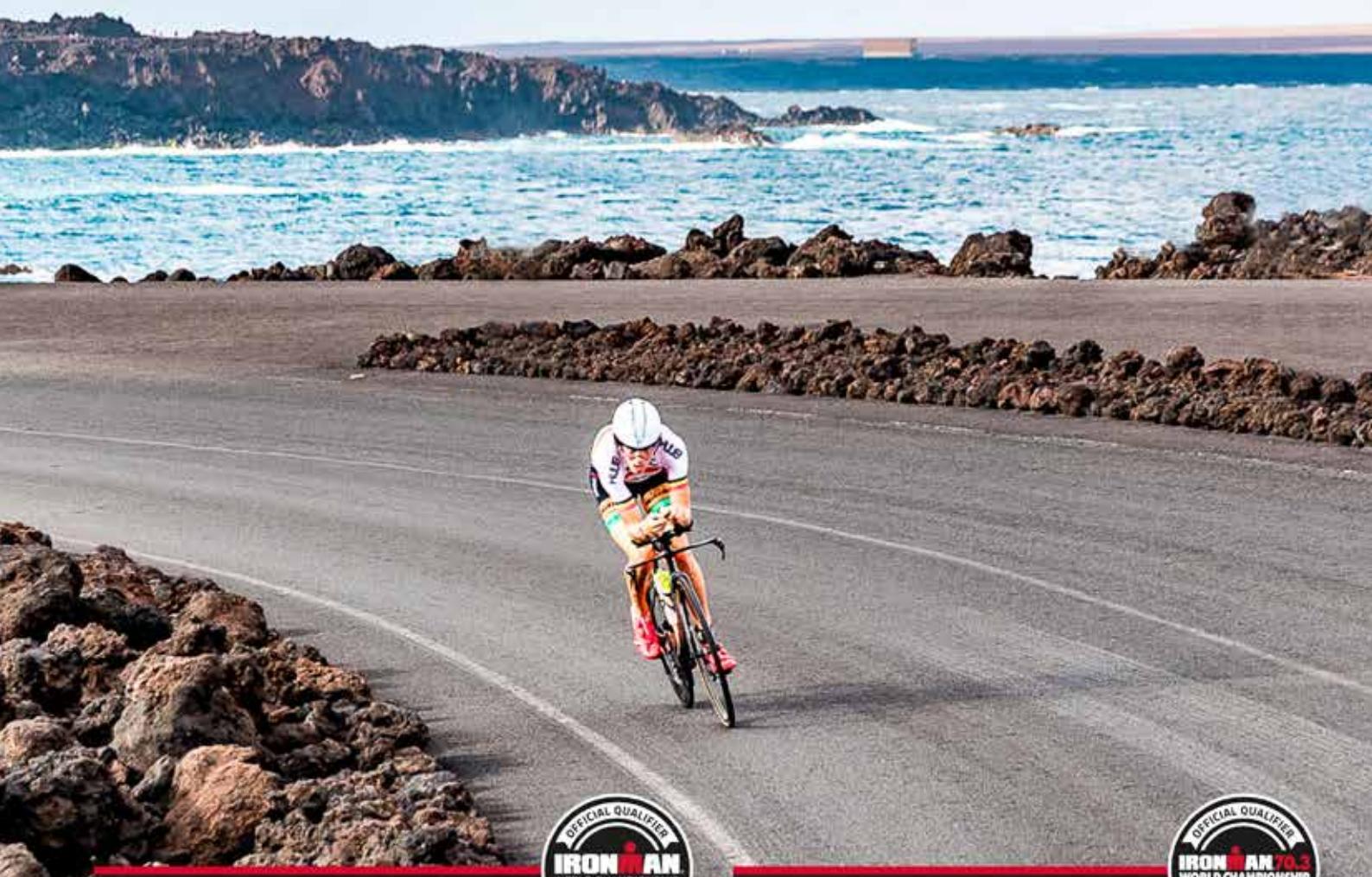
Ce nouveau P5 constitue un condensé des dernières avancées technologiques mises en œuvre par Cervélo, le tout avec pour seul objectif la performance. Les ingénieurs Cervélo ont su garder et améliorer le meilleur de la précédente mouture,



des qualités telles que rigidité et aérodynamisme qui ont su faire du P5 une véritable référence sur le marché. Ils ont ainsi su créer un cadre plus léger (8.4kg en taille 54), plus rigide pour un transfert de puissance optimal et des qualités de pilotage répondant aux exigences du peloton professionnel.

Le P5 s'adresse aux athlètes avides de performance, à la recherche des gains marginaux. Si vous êtes parmi ceux-là, à la recherche de la moindre optimisation, du moindre watt ... alors le P5 vous correspond.

# "THE TOUGHEST IN THE WORLD"



Club  
La Santa  
**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**LANZAROTE**  
**CANARIAS = SPAIN**

**25<sup>th</sup> May 2019**

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

More information and registration:  
[www.ironmanlanzarote.com](http://www.ironmanlanzarote.com)  
 ironmanlanzarote  
 ironman\_lanzarote



Club  
La Santa  
**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3 LANZAROTE**  
**CANARIAS = SPAIN**

**5<sup>th</sup> Oct 2019**

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

More information and registration:  
[www.ironman703lanzarote.com](http://www.ironman703lanzarote.com)  
 ironmanlanzarote  
 ironman\_lanzarote



## LES NOUVEAUTÉS DU **P5.**

Comme le P3X, le nouveau P5 incorpore le « speed riser ». Mêmes avantages donc que pour le P3X : facilités de réglages, poids, rigidité.

Le P5 se voit aussi passer au freinage à disque afin de proposer un freinage fiable et puissant.

Ce nouveau cockpit « Made in Cervélo » est une vraie réussite. Il propose en effet un large panel de réglages d'une facilité déconcertante, plus de rigidité et une intégration parfaite des différents câblages. Rien ne dépasse pour le plus grand bonheur des triathlètes pointilleux.

Côté cadre : plus léger et plus rigide. Certes ce n'est pas une surprise mais cela reste un challenge d'améliorer encore et encore les qualités d'un cadre déjà au top.

Une grosse part du travail a été effectuée comme souvent sur la boîte de pédalier. Exit l'ancienne boîte surdimensionnée qui contribuait à un léger gain aérodynamique, on revient à une boîte de pédalier plus classique. Une légère concession



aérodynamique donc sur cette zone pour obtenir un vélo plus rigide, plus léger et au comportement dynamique en courbe bien meilleur.

Enfin et même si l'intégration est moins présente que sur la série P3X, le P5 s'adresse aussi aux triathlètes avec sa bento box SpeedPak et la possibilité d'embarquer 3 bidons : entre les prolongateurs, sur le tube diagonal et derrière la selle. Il vous restera alors à trouver une place afin d'emporter votre kit de réparation.

Le P5 est disponible en 2 montages complets ainsi qu'en Frameset.

Il vous en coûtera 7499 euros en Ultegra Di2 ou encore 11 999 euros pour le montage Dura Ace Di2, roues Enve et cage de dérailleur Ceramic Speed.

Le frameset est lui proposé au prix de 5499 euros.

A ces prix, nul besoin de préciser que Cervélo ne s'adresse pas aux triathlètes occasionnels.

On vise ici les chasseurs de chrono, les obsessionnels de la performance, les stakhanovistes de l'entraînement. On n'est alors plus dans une logique de concession.





= DIMANCHE 2 JUIN 2019 =



Credit photo - © Droneway - Crédit photo - sib-com.fr

• D'INFOS SUR [TRIATHLONDESAINTRAPHAEL.FR](http://TRIATHLONDESAINTRAPHAEL.FR) // INSCRIPTION SUR [EVENTICOM.FR](http://EVENTICOM.FR)



— HUUB —





## **A L'ESSAI**

Commençons par la fin, c'est avec la banane et le sourire aux lèvres que j'ai terminé le test de ce nouveau P5. A mon retour, je me suis empressé de troquer ma taille 51 pour un 54 afin d'avoir un prétexte pour retourner faire un tour. A ce jour et si j'en avais les moyens, oui je craquerais bien pour cette petite merveille !

Le P5 répond à ce délicat cahier des charges de proposer un vélo de chrono qui reste utilisable et performant sur tous les types de terrain. Arme fatale pour un parcours tel que l'Ironman de Nice ? Sans aucun doute. Pour Hawaii ? Tout aussi sûrement.

Le freinage disque permet également d'élargir son champ d'utilisation puisque qu'il résout les éternels problèmes de réglages et freinage liés aux systèmes placés sous la boîte de pédalier.

Avec ce P5, nous nous sommes permis des parcours plus variés, plus techniques sans jamais pouvoir mettre le vélo en difficulté. Comme le P3X, la stabilité est un des points forts du vélo et permet d'atteindre



des vitesses de pointe redoutables sur les prolongateurs en ligne droite.

Les relances sont incisives grâce au poids contenu du vélo. Ce poids qui est un des axes de développement privilégié par Cervélo pour répondre aux attentes de la Sunweb, le tout sans sacrifier la rigidité. L'objectif initial était de pouvoir se rapprocher de la limite UCI de 6.8kg. On y est pas encore avec notre modèle de test d'un peu plus de 8kg (T54), mais l'objectif semble atteignable grâce au cadre de 1.1kg soit 350gr de moins que la précédente version du P5.



## LA QUESTION À 7499 EUROS ... P3X OU P5 ?

Difficile !

Personnellement j'opterais pour le P5. Pourquoi ? Habitant la Côte d'Azur, le terrain s'y prête parfaitement. Le P5 donne en plus cette impression de voler, très grisante.

Cela dit, le P3X a ce petit quelque chose qui le rend si unique. Avec un P3X on est un triathlète, on se démarque, on participe à l'histoire du triathlon d'une certaine manière.

Le P3X rentre dans cette catégorie de cadre dont on reparlera encore sûrement dans 20 ans, à l'instar d'un Zipp 2001 ou Corima Fox.

Et si je devais vivre dans une région plate la question se poserait à nouveau.

Dans tous les cas, le budget restera sûrement comme le principal frein à l'achat ... le prix de la passion ou de la folie !



## **CLOUDSWIFT**

### **BY ON**



PAR GWEN TOUCHAIS

*Née dans les Alpes Suisses en 2010, la marque On s'est depuis forgé une excellente réputation dans le monde du triathlon.*

*Depuis, la marque de running suisse On ne cesse d'inspirer l'univers de la course et du Triathlon avec sa technologie unique CloudTec®.*

*En février, On va encore plus loin en nous dévoilant sa toute dernière innovation avec la sortie de la Cloudswift, la première paire de running On à intégrer le concept Helion™.*

**“ sublimer le Cloudtac et les qualités dynamiques de la chaussure ! ”**

### **HELION SERVICE DE LA TECHNOLOGIE CLOUDTEC !**

La mousse Helion™, développée par et pour On, combine les propriétés suivantes telles que Amorti, Résistance et Rebond à un niveau jusque-là jamais atteint. La composition de la mousse Helion offre une meilleure résistance au classique EVA sans ajouter de poids. C'est aussi une garantie d'un meilleur rebond sans sacrifier l'amorti de la chaussure. Grâce à sa capacité de résistance aux températures, l'amorti conserve sa haute performance – qu'il fasse chaud ou froid. Mais il ne

faut pas voir l'Helion comme une mousse concurrente aux autres alternatives du marché, l'Helion a été conçue afin de se mettre au service de la technologie Cloudtac. Grâce à l'Helion, On tire le meilleur de son concept Cloudtac, en apportant plus de légèreté, un meilleur dynamisme et une meilleure longévité de la chaussure.

« *Notre mantra était « Pas de compromis » lorsque nous avons décidé de créer cette nouvelle*





*super-mousse* » explique Olivier Bernhard, co-fondateur d'On.

Avec la Cloudswift, On nous dévoile donc l'Helion ... mais c'est avant tout pour sublimer le Cloudtec et les qualités dynamiques de la chaussure !

La toute nouvelle Cloudswift se destine à un usage urbain, pour qui aime des chaussures légères et rapides mais qui offrent un amorti supérieur et une bonne protection sur bitume. Helion n'en constitue pas la seule innovation, les Clouds composant la Cloudswift ont également été redésignés afin d'en optimiser l'amortie. Il faut donc voir la Cloudswift comme une toute nouvelle chaussure dans l'offre On.



### A L'ESSAI

La première impression après enfilage de la Cloudswift est celle d'un étrange paradoxe : la Cloudswift est légère au pied alors qu'elle annonce pourtant 290gr sur la balance dans une taille 42.5.

Ce léger embonpoint est compensé par les qualités dynamiques de la chaussure : dynamisme et rebond. La Cloudswift se fait alors complètement oublier après 5 minutes de footing. Cette impression est accentuée par le confort apporté par le mesh. Celui-ci est d'une rare élégance et souligne une nouvelle fois le coté premium de la marque Suisse.

Le chaussant est plutôt large en rapport aux habitudes de On qui nous avait habitué à chouchouter les pieds plutôt fins. Les runners aux pieds fins auront alors cette première impression d'être un peu au large dans la cloudswift. Cela-dit, le maintien est bien assuré et permet même de se passer d'un laçage serré sur ce modèle. Ce choix est délibéré de la part de On afin de privilégier le travail du pied dans la chaussure et ainsi d'améliorer la proprioception lors de la course.

Le terrain de jeu de la Cloudswift est à coup sûr le bitume. La semelle extérieure est assez ferme et son accroche bien que suffisante ne vous permettra pas d'excentricité. Il vous faudra éviter les graviers si vous ne voulez pas dégrader votre Cloudswift avant l'heure. Celle-ci peut se permettre quelques escapades mais se trouve à son aise avant tout sur la route !



L'amorti est relativement « ferme » ce qui en fait une chaussure dynamique. Mon ressenti personnel étant que la Cloudswift invite moins à la flânerie que ne peut le faire une Cloudsurfer. Avec la Cloudswift le rythme se veut un peu plus élevé et elle invite à accélérer l'allure.

Nous manquons encore de recul vis-à-vis de la longévité de la Cloudswift, toutefois un effort semble avoir été fait sur la semelle extérieure. Le nouveau design des Clouds et leur renfort semblent réduire son usure.

Dans tous les cas, nos modèles de test ne présentent aucun signe d'usure prématuée.

Dernier point, le drop est de 7mm sur ce modèle. Bien qu'il n'existe aucune vérité à ces sujets et qu'il faille considérer la conception de la chaussure dans sa globalité, celui-ci se trouve dans une moyenne entre racing flat et pur modèle d'entraînement. A l'usage, mon impression a été que la Cloudswift incite à une attaque entre talon et medio-pied.



## **BILAN**

Voilà un modèle qui va ravir les Triathlètes !

Avec son chausson et son look, la Cloudswift sera une alliée de choix pour tous les triathlons sur route. Une petite languette sur l'arrière aurait été un plus !

Plus raisonnablement, la Cloudswift sera parfaite pour les sorties dynamiques entre copains !

La Cloudswift se place sur un segment premium dans la mesure où elle est proposée au prix de 160 euros (prix de la qualité Suisse mais surtout de l'effort continual de On de s'écartier des sentiers battus afin de proposer des produits uniques et innovants)

La Cloudswift est disponible en 3 coloris : Denim/Midnight, Rock/Slate et Rust/Rock chez les hommes et Plum/Dawn, Glacier/White et Teal/Storm chez les femmes.

Prix : 160€

Rendez-vous chez vos revendeurs On ou encore directement sur le site de la marque :

[www.on-running.com](http://www.on-running.com)



***“ La Cloudswift sera une alliée de choix pour tous les triathlons sur route”***



**TEST MATOS**



**ADRIS**

**DREAMLINE WOMAN**



PAR SANDRA FANTINI **PHOTOS** SANDRA FANTINI



*Adrisport est une marque Française créée il y a 10 ans par les deux frères Duault, Adrien et Romain. L'année 2019 annonce un grand tournant pour la marque bretonne avec un changement de nom (désormais Adris prononcé Adriss et non Adri), une distribution renforcée et une toute nouvelle gamme 2019.*

Un gros travail a été accompli pour améliorer la distribution avec notamment de gros investissement et la mise en place de nouveaux locaux dans le Morbihan (Showroom, atelier de montage et bureaux pour un total de 1200m<sup>2</sup>). Après 10 ans de vente directe, Adris souhaite intégrer désormais un réseau traditionnel de distri

L'activité s'en trouve dynamisée avec une large gamme de 20 modèles, une présence commerciale sur le terrain renforcée et un large stock.

La gamme 2019, toute nouvelle, se compose de tout un panel allant du vélo route au vélo Triathlon en passant par le cyclo-cross et le VTT.

Pour notre test, nous avons voulu mettre en évidence avec le Dreamline un modèle route aéro dédié aux triathlètes féminines. Nous avons eu la chance de le tester durant un mois sur les routes du futur championnat du monde 70.3 de Nice.



## **DREAMLINE, UN CADRE AÉRO ET LÉGER AU LOOK ET FINITIONS IRRÉPROCHABLES**

Premières impressions, ce modèle rigide et sportif qui m'aura offert d'agrables heures de selle n'attend qu'une chose : que vous le poussiez dans ses derniers retranchements.

Le cadre est disponible en trois tailles (XS, S et M) chez les femmes et en 2 configurations : frein traditionnel ou frein à disque qui se décline chacun en 3 montages :

- Ultegra Di2 R8050 (4490 euros freins classiques, 2890 freins à disque)
- Ultegra R8000 (3590 euros freins classiques, 3990 freins à disque)
- 105 R7000 (2390 euros freins classiques, 2500 freins à disque)

Un seul coloris très girly : Pink glossy !

Le cadre et la fourche sont en fibre de carbone Toray UHM pour 950gr sur la balance. Le cadre seul est disponible au prix de 1990 euros.

Le cintre est quant à lui aéro et de par son intégration complète au cadre.

**“ le Dreamline un modèle route aéro dédié aux triathlètes féminines ”**



**LE DREAMLINE EN DÉTAIL**

Nous avons disposé du modèle haut de gamme pour notre essai, soit le 9.5 disc équipé en Di2 Ultegra.

**Finition :**

Avec une conception minutieuse (choix de la fibre carbone, géométrie, accessoires) assurée par Adrien Duault, il ne faut pas se laisser tromper par l'origine asiatique des cadres, en effet ceux-ci offrent une finition irréprochable et du haut de gamme.

L'ensemble du montage est très soigné et cohérent. Nous avons tout particulièrement apprécié l'intégration du poste de pilotage qui offre une élégance certaine et la touche finale de détail avec le porte compteur fourni et dont l'installation est totalement intégrée au cintre (photo détail)

Le Cadre et la fourche possèdent une garantie de 3 ans contre 1 an pour les pièces et accessoires.

Pour assurer la finition de l'ensemble, Adris a su également développer sa propre marque d'accessoires Newwave (roues et périphériques) leur permettant de contrôler toute la chaîne et l'esthétique globale de ses vélos.

**Géométrie :**

Le Dreamline offre une géométrie sportive destinée aux compétitrices mêlant rigidité et poids plume (7,5 kg). Il en résulte une ligne aérodynamique épurée.



	unité : mm	XS	S	M
A Longueur tube de selle	403	435	466	
B Longueur tube horizontal	500	515	530	
C Longueur douille de direction	95	95	113	
D Angle tube de selle	75,5	74,5	74	
E Longueur des bases		408		
F Empattement	970	978	978	
G Reach	373	379	384	
H Stack	490	489	511	
Spacers		25		
Longueur potence	85	95	105	
Largeur cintre	400	400	420	
Longueur manivelles	170	170	172,5	
Longueur tige de selle		350		
Taille roues		700		
Taille (en cm)	150/160	160/169	169/179	

**GLORIA**  
Thalasso & Hotels



# CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA

*wearetriathlon!*



Middle // Olympic // Relay

April 27th  
**2019**



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

Un équipement au top :

Difficile de prendre à défaut le groupe Ultegra Di2, véritable référence dans ce segment. Précis, ergonomique et fiable sont ses principales qualités. A noter que notre modèle disposait du Synchro shift qui vous dispense des passages de plateaux et évite les croisements de chaîne. Ceci nécessite néanmoins une petite prise en main avant d'être totalement apprécié.

Les roues sont un modèle de la marque avec les Newave Prime 35C disc. Une jante donc de 35mm particulièrement passe partout et à l'aise en montagne. Elles sont également très rigides et au diapason du montage globale de ce modèle.

La selle est une Fizik Luce carbone, bestseller de la marque chez les féminines. C'est également une preuve du soin apporté au montage puisque Adris choisit ici de monter une selle haut de gamme.



<b>CADRE</b>	DREAMLINE DISC WMN, CARBON TORAY UHM
<b>FOURCHE</b>	DREAMLINE DISC WMN, CARBON TORAY UHM, TAPERED
<b>MANETTES DE DER.</b>	SHIMANO ULTEGRA DI2, DISC, R8070, 11-S
<b>FREINS</b>	SHIMANO ULTEGRA, R8070, HYDRAULIC
<b>DER. AVANT</b>	SHIMANO ULTEGRA DI2, R8050
<b>DER. ARRIERE</b>	SHIMANO ULTEGRA DI2, R8050, 11-S
<b>CHAÎNE</b>	SHIMANO ULTEGRA, R8000, 11-S
<b>PEDALIER</b>	SHIMANO ULTEGRA, R8000
<b>PLATEAUX</b>	52 / 36
<b>CASSETTE</b>	SHIMANO ULTEGRA, R8000, 11-S, 11/28
<b>JEUX DE PEDALIER</b>	SHIMANO, PRESSFIT
<b>ROUE AVANT</b>	NEWWAVE PRIME 35C DISC, CLINCHER, SEALED BEARING
<b>ROUE ARRIERE</b>	NEWWAVE PRIME 35C DISC, CLINCHER, SEALED BEARING
<b>PNEUMATIQUE</b>	VITTORIA RUBINO PRO, FOLD G+, NYLON 150 TPI, 700X25C
<b>GUIDON</b>	ADRIS AEROLINE, CARBON INTEGRATED, HDB
<b>TIGE DE SELLE</b>	NEWWAVE PROLINE, CARBON, 27.2
<b>SELLE</b>	FIZIK LUCE CARBON, REGULAR, CARBON RAIL
<b>RUBAN GUIDON</b>	NEWWAVE TEAMLINE, EVA
<b>POIDS</b>	7,5 KG



## **A L'ESSAI :**

Véritable vélo de « coursière », le Dreamline se destine à la performance.

Son cintre aéro associé à une géométrie agressive lui confère une orientation très sportive. Cette sensation s'est trouvée accentuée par la taille S de notre modèle d'essai (pour une rideuse de 1m70), un cadre M aurait sans aucun doute offert un peu plus de confort.

La direction est très rigide offrant un pilotage et un freinage très précis. Aussi, il offre moins de souplesse lors des passages en danseuse.

Le freinage à disque est irréprochable et offre un sentiment de sécurité et de confort sur les petites routes sinuées de l'arrière-pays niçois.

Le vélo très aéro et rigide, pousse à la vitesse et nécessite de bonnes jambes pour la conserver. C'est très grisant !!! et cela oriente ce vélo vers des sorties rapides sur «tout terrain» pour se challenger entre filles ... ou pas !

Petit bémol, nous avons trouvé que le positionnement de la gourde sur le tube diagonal (en taille S) était un peu haut et rend difficile la manipulation d'une gourde au-delà de 50cl.



## **A L'ESSAI :**

Pour la triathlète courte distance, jusqu'au 70.3 si terrain vallonné. Il restera plus particulièrement adapté au sprint ou DO, avec Drafting ou pas. Au-delà, le Dreamline peut le faire mais il vous faudra remplacer le cintre pour pouvoir y adapter des prolongateurs.

Au final, il s'adresse aux compétitrices amoureuses de la vitesse à la

recherche d'un vélo rigide.

Nous avons particulièrement apprécié le choix osé mais réussi de la couleur très girly et la volonté affichée de nous offrir à nous les filles, un beau et performant vélo !

Merci Adris.



## LES COURSES A VENIR



### Rendez-vous de ...

**AVRIL - MAI**

**06 avril 2019**

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

CLÉCY (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID / [suissenormandeleraid.jeblog.fr](http://suissenormandeleraid.jeblog.fr)

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

ST-BARTH (971) : SWIM RUN DE SAINTRIBARTH / [Saintbarthtri@outlook.fr](mailto:Saintbarthtri@outlook.fr)

**07 avril 2019**

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

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

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

SAINT-LÔ (50) : VETA  
SAINT-LÔ / [www.saintlo.com](http://www.saintlo.com)

SEZANNE (51) : DUATHLON SEZANNAIS / [www.sezannais.com](http://www.sezannais.com)

DOUAI (59) : DUATHLON DOUAI / [www.triathlondouai.com](http://www.triathlondouai.com)

LILLE (59) : AQUATHLON / [benoitleparree@free.fr](mailto:benoitleparree@free.fr)  
BEAUVAIS (60) : 16E TRIATHLON EN PISCINE / [agnes.mahaut@orange.fr](mailto:agnes.mahaut@orange.fr)

COURNON (63) : CHAMPIONNAT AQUATHLON DE COURNON / [cournon.aquathlon@gmail.com](mailto:cournon.aquathlon@gmail.com)

STILL (67) : DUATHLON / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)

LYON (69) : AQUATHLON / [jacky.court@numericable.fr](mailto:jacky.court@numericable.fr)

PARIS (75) : SUPER SPARTAKUS 2016 / [www.expatries-triathlon.com](http://www.expatries-triathlon.com)

# Calendrier 2019



TRIATHLON DU HARAS DE CHESSY (77) : CROSS DUATHLON MULTI ENCHAÎNEMENTS / [chessytriathlon.com](http://chessytriathlon.com)

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

TRIATHLON DES CÔTEAUX / POISSY (78) : BIKE AND RUN LA PISCIACAISE / [www.topchrono.biz](http://www.topchrono.biz)

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

TRIATHLON DE DOUAI / REMIREMONT (88) : CROSS DUATHLON DES ABBESSES / [triathlon-remiremont.fr](http://triathlon-remiremont.fr)

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

ET SWIMRUN DE LILLE / COURBEVOIE (92) : 3ÈME AQUATHLON AVENIR COURBEVOIE / [jean.chastelier@orange.fr](mailto:jean.chastelier@orange.fr)

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

ATHLON DE L'ARGENTINE / FRESNES (94) : 25ÈME TRIATHLON DE FRESNES / [www.fresnestriathlon.com](http://www.fresnestriathlon.com)

LES-VANS (07) : RAID NATURE DU CHASSEZAC / [www.chassezac-sportsnature.fr](http://www.chassezac-sportsnature.fr)

ROSS TRIATHLON ET NON / SAINT-BARTHÉLÉMY (971) : SWIM RUN DE SAINTRI-BARTH / [Saintbarthtri@outlook.fr](mailto:Saintbarthtri@outlook.fr)

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

THLON TRIM'STILL / 12 avril 2019 ECAULT (62) : RAID HEI / [www.raidhei.cominscription-bis.php](http://www.raidhei.cominscription-bis.php)

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

THLON DE LYON / 13 avril 2019 CHATTE (38) : TRIATHLON DU PAYS DE SAINTRI-MARCELLIN / [www.acotriathlon.com](http://www.acotriathlon.com)

PRINT TRIATHLON PARIS / LES-VANS (07) : RAID NATURE DU CHASSEZAC / [www.chassezac-sportsnature.fr](http://www.chassezac-sportsnature.fr)

## LES COURSES A VENIR



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

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

MONTREUIL-SUR-MER (62) : RAID HEI / [www.raidhei.com/inscription-bis.php](http://www.raidhei.com/inscription-bis.php)

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

### 20 avril 2019

PONT-DE-L'ARN (81) : CHAMPIONNAT DE FRANCE DES RAIDS JE FFTRI / [raidhautlanguedoc@gmail.com](mailto:raidhautlanguedoc@gmail.com)

### 21 avril 2019

OYONNAX (01) : AQUATHLON OYONNAX / [www.trispiridon.com](http://www.trispiridon.com)

CANNES (06) : CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON / [endurancecui.active.comevent-reg/select-race?e=54989054](http://endurancecui.active.comevent-reg/select-race?e=54989054)

CAHRELLEVILLE-MÉZIÈRES (08) : DUATHLON DE CHARLEVILLE / [www.charleville-triathlon-ardennes.com](http://www.charleville-triathlon-ardennes.com)

LA-GRADE-MOTTE (34) : 3EME SWIMRUN DE LA GRANDE-MOTTE / [www.triathlongrandemotte.com](http://www.triathlongrandemotte.com)

NOZAY (44) : DUATHLON NOZÉEN / [mgmax@orange.fr](mailto:mgmax@orange.fr)

ABBARETZ (44) : RAID DELA PIRAUDAIS / [piraudais.neoven.com](http://piraudais.neoven.com)

BIAS (47) : DUATHLON DE BIAS / [cogv-triathlon47.jimdo.com](http://cogv-triathlon47.jimdo.com)

LILLE(59) : BIKE & RUN BTWIN VILLAGE / [vonckvalentine@gmail.com](mailto:vonckvalentine@gmail.com)

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

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

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

# TRIATHLON MANDELIEU



 **SWIMGAMES**  
**SAMEDI 18 MAI**  
JEUNES ET ADULTES

  
**TRIGAMES**  
**DIMANCHE 19 MAI**  
INDIVIDUEL ET RELAIS  
**M & L**

ORGANISATION  
**TRIATHLON**  
DU PAYS GRASSOIS

INSCRIPTIONS SUR  
**WWW.TRIGAMES.FR**

  
**Mandelieu**  
La Napoule  
CÔTE D'AZUR  
FRANCE

## LES COURSES A VENIR



### 22 avril 2019

MOULINS (03) : TRIVERT 2019 / YAKA EVENTS

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

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

### 27 avril 2019

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

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

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

NANCES (73) : ULTRASWIMRUN ALPS / [www.njuko.netultraswimrunalps2019/select\\_competition](http://www.njuko.netultraswimrunalps2019/select_competition)

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

### 28 avril 2019

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

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

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

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

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

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

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

SÈTE (34) : TRIATHLON DE SÈTE / LAURENT VIDAL / [lau.ce@orange.fr](mailto:lau.ce@orange.fr)

SAINT-AVERTIN (37) : AQUATHLON TRIATHLON DE SAINT AVERTIN / [www.saint-avertin.com](http://www.saint-avertin.com)

SILLERY (51) : DUATHLON DE REIMS 2019 / [www.spc-sillery.com](http://www.spc-sillery.com)

VANDOEUVRE (54) : TRIATHLON DE VANDOEUVRE / [www.chronopro.net](http://www.chronopro.net)

GUER (56) : TRIATHLON DE GUER / [www.asaec-coetquidan-triathlon.fr](http://www.asaec-coetquidan-triathlon.fr)

VILLENEUVE-D'ASCQ (59) : VILLENEUVED'ASCQ / [villeneuve-dascq.ville@gmail.com](mailto:villeneuve-dascq.ville@gmail.com)

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

WIZERNES (62) : TRIATHLON DE WIZERNES / [tri.wizernes@hotmail.fr](mailto:tri.wizernes@hotmail.fr)

OLORON-SAINTE-MARIE (64) : BIKE / [teamolorontriathlon@gmail.com](mailto:teamolorontriathlon@gmail.com)



N DE SÈTE : TROPHÉE  
[b@wanadoo.fr](mailto:b@wanadoo.fr)

QUATHLON JE ET CROSS  
VERTIN / [sastriathlon37.com](http://sastriathlon37.com)

ON DE LA MONTAGNE DE  
orkrongo.fr

UATHLON DE NANCY /

S DE COËTQUIDAN 2019  
[an-triathlon.fr](http://an-triathlon.fr)

'59) : TRIATHLON DE  
[lleneuve@acqtriathlon@](mailto:lleneuve@acqtriathlon@)

THLON DE MARQUISE /  
[ge.fr](http://ge.fr)

RAID'X 10 / [nordvtt@](mailto:nordvtt@)

E (64) : OLO'RUN AND  
[lon@gmail.com](mailto:lon@gmail.com)

TALLOIRES (74) : ULTRASWIMRUN ALPS /  
[www.njuko.netultraswimrunalps2019/select\\_competition](http://www.njuko.netultraswimrunalps2019/select_competition)

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

## 1<sup>er</sup> mai 2019

SAIN-QUENTIN(02):2ERANDODESTQUENTIN /  
[www.pastel-triathlon-sainTRI-quentin.com](http://www.pastel-triathlon-sainTRI-quentin.com)

BERGERAC (24) : AQUATHLON DE BERGERAC /  
[triathlondebergerac.fr](http://triathlondebergerac.fr)

SARAMON (32) : TRIATHLON DE SARAMON /  
[www.klikego.com](http://www.klikego.com)

PARIS (75) : AQUATHLON DE PARIS /  
[cnpars.secretariat@gmail.com](mailto:cnpars.secretariat@gmail.com)

POINTE-À-PITRE (971) : DUATHLON DE  
LAURICISQUE / [ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)

## 04 mai 2019

SEBAZAC-CONCOURS (12) : L'O SCA RAID /  
[jeromesteph@gmail.com](mailto:jeromesteph@gmail.com)

ST-DONAT-SUR-HERBASSE (26) : TRIATHLON  
DU DAUPHINÉ / [www.trp-triathlon.fr](http://www.trp-triathlon.fr)

LACANAU (33) : LACANAU TRI'EVENTS /  
[www.lacanau-tri-events.com](http://www.lacanau-tri-events.com)

CLERMONT-L'HERAULT (34) : GRAVITY RACE LAC  
DU SALAGOU / [www.gravity-race.com](http://www.gravity-race.com)

## 05 mai 2019

ST-DONAT-SUR-HERBASSE (26) : AQUATHLON  
DU DAUPHINÉ / [www.trp-triathlon.fr](http://www.trp-triathlon.fr)

LACANAU (33) : LACANAU TRI'EVENTS /  
[www.lacanau-tri-events.com](http://www.lacanau-tri-events.com)

BAIN-DE-BRETAGNE (35) : DU AT BAIN / [klikego.com](http://klikego.com)

LE-PUY-EN-VELAY (43) : AQUATHLON DU PUY  
EN VELAY / [jean-louis.longeon@orange.fr](mailto:jean-louis.longeon@orange.fr)

CEPOY (45) : TRIATHLON DE L'AME / [protiming.fr](http://protiming.fr)

CHAUMONT (52) : TRIATHLON S DE CHAUMONT

MORHANGE (57) : 3ÈME TRIATHLON INNOV  
HABITAT DE LA MUTCHE / [achim.egam@gmail.com](mailto:achim.egam@gmail.com)

## LES COURSES A VENIR



SAINT-LEU-D'ESSENCE (60) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'OISE / [www.astrecreillostriathlon.fr](http://www.astrecreillostriathlon.fr)

HENIN-BEAUMONT (62) : TRIATHLON DE HENIN BEAUMONT / [heninenduranceteam@laposte.net](mailto:heninenduranceteam@laposte.net)

ST-CYPRIEN (66) : TRIATHLON DE ST CYPRIEN / [www.aquasportsaintcyprien.fr](http://www.aquasportsaintcyprien.fr)

BETSCHDORF (67) : 26ÈME DUATHLON DE BETSCHDORF / [www.naveco.fr](http://www.naveco.fr)

DIEPPE (76) : AQUATHLON DE DIEPPE / [club-piranhas@hotmail.fr](mailto:club-piranhas@hotmail.fr)

PARTHENAY (79) : DUATHLON DE PARTHENAY / [inscriptions-teve.fr](http://inscriptions-teve.fr)

BRUYERES (88) : CROSS-DUATHLON DE BRUYERES / [van-daele.frederic@orange.fr](mailto:van-daele.frederic@orange.fr)

GRON (89) : 8ÈME TRIATHLON DU SÉNOANIS / [SENS-TRIATHLON](http://SENS-TRIATHLON)

### 08 mai 2019

SAUSSET-LES-PINS (13) : TRIATHLON DE LA CÔTE BLEUE / [eventicom.fr](http://eventicom.fr)

ACHICOURT (62) : AQUATHLON D'ACHICOURT / [inscriptions-prolivesport.fraquathlon-achicourTRI-2019](http://inscriptions-prolivesport.fraquathlon-achicourTRI-2019)

PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS15 / [www.expatries-triathlon.com](http://www.expatries-triathlon.com)

PONTAULT-COMBAULT (77) : TRIATHLON DU NAUTIL / [bftriathlon.fr](http://bftriathlon.fr)

BAIE-MAHAULT (971) : TRIATHLON CHAMPIONNAT DES ANTILLES ET DE LA GUYANE / [grenouilles971@yahoo.fr](mailto:grenouilles971@yahoo.fr)

### 11 mai 2019

PELLEAUTIER (05) : PACA RAID / [www.pacaraid.fr](http://www.pacaraid.fr)

CHOISY-AU-BAC (60) : TRIATHLON DE CHOISY AU BAC / [triathlon.compiegne@gmail.com](mailto:triathlon.compiegne@gmail.com)



# TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'auge

A TON TOUR  
DE JOUER !

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

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

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJORS



SPONSORS OFFICIELS



## LES COURSES A VENIR



SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / [jean.cucheval@club-internet.fr](mailto:jean.cucheval@club-internet.fr)

AUTUN (71) : AUTUN TRIATHLON OPEN / [www.autun-triathlon.com](http://www.autun-triathlon.com)

**12 mai 2019**

PELEAUTIER (05) : PACA RAID / [www.pacaraid.fr](http://www.pacaraid.fr)

BELFOU (11) : TRIATHLON DE LA GANGUISE / [www.toulouse-tri.com](http://www.toulouse-tri.com)

AIX-EN-PROVENCE (13) : IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX / [bit.ly/2ArkxXO](https://bit.ly/2ArkxXO)

LANNION (22) : ENSSAT RAID AVENTURE 2019 / [raidaventure.management.enssat.fr](http://raidaventure.management.enssat.fr)

LA-BONNEVILLE-SUR-ITON (27) : TRIATHLON DE LA VALLÉE DE L'ITON / [www.espace-competition.comv2/](http://www.espace-competition.comv2/)

PEZENAS (34) : BIKE AND RUN PISCENOIS / [Defi.triathlon@laposte.net](mailto:Defi.triathlon@laposte.net)

SAINT-COULOMB (35) : TRIATHLON DE ST COULOMB / [klikego](mailto:klikego)

ECHIROLLES (38) : AQUATHLON D'ÉCHIROLLES / [www.echirolles-triathlon.com](http://www.echirolles-triathlon.com)

VIEILLES-MAISONS-SUR-JOUDRY (45) : TRIATHLON DE L'ÉTANG DES BOIS / [protiming.fr](http://protiming.fr)

CASTELJALOUX (47) : DEMI FINALE CHAMPIONNAT DE FRANCE JEUNES / [www.layractri47.com](http://www.layractri47.com)

CHALONS-EN-CHAMPAGNE (51) : TRIATHLON DE CHALONS EN CHAMPAGNE / [www.kronos-triathlon.fr](http://www.kronos-triathlon.fr)

QUIBERON- (56) : CHARLES GOUZERH / [www.mouettessportivestrinitaines.com](http://www.mouettessportivestrinitaines.com)

DAMGAN (56) : 10ÈME TRIATHLON DAMGAN / [muzillactriathlon.fr](http://muzillactriathlon.fr)

THIONVILLE (57) : TRIATHLON INTERNATIONAL DE THIONVILLE / [www.trityc.fr](http://www.trityc.fr)

CHOISY-AU-BAC (60) : TRIATHLON DE CHOISY AU BAC / [triathlon.compiegne@gmail.com](mailto:triathlon.compiegne@gmail.com)

SANGATTE (62) : TRIATHLON DU CALAISIS / [jean.cucheval@club-internet.fr](mailto:jean.cucheval@club-internet.fr)

MULHOUSE (68) : AQUATHLON SPORKRONO

VILLEFRANCHE-SUR-SAONE DU BEAUJOLAIS / [www.chrono/inscriptions](http://www.chrono/inscriptions)

AUTUN (71) : AUTUN TRIATHLON / [www.autun-triathlon.co](http://www.autun-triathlon.co)

AUTUN (71) : 1/2 FINALE / [www.autun-triathlon.co](http://www.autun-triathlon.co)

JABLINES-ANNET (77) : GRAND PRIX DE FRANCE / [www.gravity-tri.com](http://www.gravity-tri.com)

TOULON (83) : SWIMRUN DU LEVANT / [www.toulon-swimrun.com](http://www.toulon-swimrun.com)

SAINT-RAPHAËL (83) : RAPHAËL DE LA MER / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

XANTON-CHASSENON (83) : XANTON-CHASSENON / [fontenay-tri.com](http://fontenay-tri.com)

XANTON-CHASSENON (83) : XANTON-CHASSENON / [chronosport.com](http://chronosport.com)



- ATHON DE MULHOUSE / LA-BRESSE (88) : X-DUATHLON LA BRESSE-LISPACH / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)
- AONE (69) : TRIATHLON [www.yaka-events.com/yaka-](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- N TRIATHLON OPEN / [www.yaka-events.com/yaka-](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- LE FRANCE JEUNE EST / [www.yaka-events.com/yaka-](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- GRAVITY RACE ILE-DE-[race.com](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- UN DE TOULON : LE DÉFI [on-triathlon.com](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- : TRIATHLON SAINT CORNICHE D'OR / [yaka-events.com](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- (85) : TRIATHLON DU LAC [naylecomte-triathlon.fr](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- (85) : TRIATHLON DU LAC [om.com](http://www.yaka-events.com/yaka-)
- 18 mai 2019**
- LE-CANNET (06) : DUATHLON DU CANNET / [mate.l@orange.fr](mailto:mate.l@orange.fr)
- CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / [www.triathlondecarca.com](http://www.triathlondecarca.com)
- CHÂTEAUNEUF-SUR-ISERE (26) : 29ÈME TRIATHLON INTERNATIONAL DE VALENCE / [www.triathlondevalence.fr](http://www.triathlondevalence.fr)
- LA-FERTE-MACE (61) : SURVIV'ORNE / [www.lesurvivorne.fr](http://www.lesurvivorne.fr)
- ST-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : TRIATHLON CÔTE BASQUE / [triathlon-cotebasque.fr](http://triathlon-cotebasque.fr)
- SAIN-T-NABOR (67) : CROSS DUATHLON DE SAINT NABOR 2019 / [www.cross-duathlon-saint-nabor.fr](http://www.cross-duathlon-saint-nabor.fr)
- VERSAILLES (78) : VERSAILLES TRIATHLON FESTIVAL / [www.versaillestriathlonfestival.com](http://www.versaillestriathlonfestival.com)
- 19 mai 2019**
- SAINT-MARTIN-DE-SANZAY- (79) : 4ÈME TRIATHLON DU PAYS THOUARSAIS / [www.thouarstriathlon.com](http://www.thouarstriathlon.com)
- LES-SAINTES-(971):SWIMRUN DES SAINTES DU TRI TEAM KARAIB' / [pierre.dhelens@wanadoo.fr](mailto:pierre.dhelens@wanadoo.fr)
- CHAMOUILLE- (02) : TRIATHLON DU CHEMIN DES DAMES / [triathlonduchemindesdames.com](http://triathlonduchemindesdames.com)
- MANDELIEU (06) : TRIGAMES DE MANDELIEU 2019 / [www.trigames.fr](http://www.trigames.fr)
- DIENVILLE(10):TRIATHLON DE L'AUBE-TROYES-DIENVILLE / [www.tgtri10.com](http://www.tgtri10.com)
- CARCASSONNE (11) : TRIATHLON DE CARCASSONNE / [www.triathlondecarca.com](http://www.triathlondecarca.com)
- LA-CIOTAT (13) : ISLANDMAN LA CIOTAT / [islandman.fr](http://islandman.fr)
- CHÂTEAUNEUF-SUR-ISERE (26) : 29ÈME TRIATHLON INTERNATIONAL DE VALENCE / [www.triathlondevalence.fr](http://www.triathlondevalence.fr)

## LES COURSES A VENIR



FOUESNANT (29) : BREIZH SWIMRUN  
FOUESNANT / [www.breizhswimrun.com](#)

SAINT-GRÉGOIRE (35) : TRIATHLON DE SAINT  
GRÉGOIRE / [triathlon-saint-gregoire.fr](#)

CHÂTEAUROUX (36) : 8ÈME OPEN TRIATHLON  
CHÂTEAUROUX / [president.tcc36@gmail.com](mailto:president.tcc36@gmail.com)

CHEMILLE-SUR-INDROIS (37) : 7 IÈMES  
TRIATH'LLOCHE ET 2 IÈME DUATH'LLOCHE /  
[www.loches37triathlon.fr](#)

CHAMPAGNOLE (39) : JURA4PATTES /  
[jurazimut@jurazimut.com](mailto:jurazimut@jurazimut.com)

JOUÉ-SUR-ERDRE (44) : CROSS TRIATHLON DE  
VIOREAU / [www.triathlon-ancenis.fr](#)

DURAVEL (46) : LYME-ATHLON  
[www.chronostart.com](#)

CATUS (46) : TRIATHLON DU LAC VERT /  
[contact@cahortriathlon.com](mailto:contact@cahortriathlon.com)

WOIPPY (57) : TRIATHLON DE WOIPPY /  
[www.woippy-triathlon.fr](#)

WOIPPY (57) : TRIATHLON DE WOIPPY /  
[www.woippy-triathlon.fr](#)

LOMME (59) : DUATHLON DE LOMME /  
[lommenattri.fr](#)

LA-FERTE-MACE (61) : SURVIV'ORNE /  
[www.lesurvivorne.fr](#)

ST-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : TRIATHLON CÔTE  
BASQUE / [triathlon-cotebasque.fr](#)

BISCHWILLER (67) : TRIATHLON DE  
BISCHWILLER / [michelvogel07@yahoo.fr](mailto:michelvogel07@yahoo.fr)

TORCY---LE-CREUSOT (71) : TRIATHLON DU  
PILON / [creusot-triathlon.com](#)

RUMILLY (74) : TRIATHLON DE RUMILLY - HALF  
IRON DU SEMNOZ / [rumilly-triathlon.fr](#)

VERSAILLES (78) : VERSAILLES TRIATHLON  
FESTIVAL / [www.versaillestriathlonfestival.com](#)

SAIN-T-MARTIN-DE-SANZAY- (79) : 4  
ÈME TRIATHLON DU PAYS THOUARSAIS /  
[www.thouartriathlon.com](#)

JARD-SUR-MER (85)  
DE JARD SUR MER /  
[comomsljardsurmer/tria](#)

CAPAVENIR-VOSGES (88)  
DOMAINES DES LACS /

ORSAY (91) : AQUA  
[www.orsaytriathlonrace](#)

ENGHEN-LES-BAINS  
ENGHEN VAL D'OISE /

**22 mai 2019**

VAL-DE-REUIL (27) :  
REUIL / [jeflg@wanadoo.fr](mailto:jeflg@wanadoo.fr)

**25 mai 2019**

COMMENTRY (03)  
COMMENTRYEN / [www.commentryen.com](#)

LA-TREMBLADE-RONC  
TRIATHLON DU GALON /

DIJON (21) : 35ÈME T  
[www.njuko.net](#)



: 32ÈME TRIATHLON  
[omsljardsurmer.wixsite.com/triathlon](http://omsljardsurmer.wixsite.com/triathlon)

88) : AQUATHLON DU  
[didier.begard@sfr.fr](mailto:didier.begard@sfr.fr)

AUTHON D'ORSAY /  
[www.orsay-triathlon.org/inscription/](http://www.orsay-triathlon.org/inscription/)

(95) : TRIATHLON  
[www.trienghien95.fr](http://www.trienghien95.fr)

AQUATHLON VAL DE  
[www.valdevalo.fr](http://www.valdevalo.fr)

: RAID AVENTURE  
[www.cap03.fr](http://www.cap03.fr)

E-LES-BAINS (17) :  
D'OR / [www.chronom.org](http://www.chronom.org)

TRIATHLON DE DIJON /

ESPAÑÈS (31) : RAID ISAE / [www.raidisae.fr](http://www.raidisae.fr)

CLERMONT-L'HERAULT (34) : TRIATHLON DU  
SALAGOU / [www.triathlondusalagou.com](http://www.triathlondusalagou.com)

IFFENDIC (35) : AQUATHLON DE TRÉMELIN /  
[www.asaec-coetquidan-triathlon.fr](http://www.asaec-coetquidan-triathlon.fr)

VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON  
DES CÔTEAUX DU VENDÔMOIS /  
[www.triathlondevendome.com](http://www.triathlondevendome.com)

CIBOURE (64) : TRIATHLON DES CORSAIRES /  
[triathlon-des-corsaires.info/fr/inscriptions/](http://triathlon-des-corsaires.info/fr/inscriptions/)

NIEDERBRONN-LES-BAINS (67) : AQUAKIDS  
DES VOSGES DU NORD / [hubertri67@gmail.com](mailto:hubertri67@gmail.com)

BRUMATH (67) : DUATHLON DE BRUMATH /  
[www.sporkrono.fr](http://www.sporkrono.fr)

HYÈRES (83) : 7ÈME TRIATHLON DE HYÈRES /  
[www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

BEDOIN (84) : XRACE ADVENTURE /  
[www.xrace-adventure.com/inscription/](http://www.xrace-adventure.com/inscription/)

PARON (89) : 13ÈME RAID SENON AVENTURE /  
[www.myoutdoorbox.com/index.php?id\\_portail=1](http://www.myoutdoorbox.com/index.php?id_portail=1)

## 26 mai 2019

BOURG-EN-BRESSE (01) : 33ÈME TRIATHLON  
DE BOURG EN BRESSE / [www.triathlon-bourg.fr](http://www.triathlon-bourg.fr)

PORTICCIO (20) : TRIPLE XS DE PORTICCIO /  
[www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

DIJON (21) : 35ÈME TRIATHLON DE DIJON /  
[www.njuko.net](http://www.njuko.net)

PONTRI-AUDEMERA (27) : 30ÈME  
TRIATHLON DE PONTRI-AUDEMERA /  
[www.triathlon-pontaudemer.fr](http://www.triathlon-pontaudemer.fr)

VERNOUILLET (28) : CHALLENGE RANDO  
TRIATHLON EURE & LOIR - ETAPE 1 -  
VERNOUILLET / [protiming.fr](http://protiming.fr)

ESPAÑÈS (31) : RAID ISAE / [www.raidisae.fr](http://www.raidisae.fr)

CLERMONT-L'HERAULT (34) : TRIATHLON DU  
SALAGOU / [www.triathlondusalagou.com](http://www.triathlondusalagou.com)

## LES COURSES A VENIR



VILLIERS-SUR-LOIR (41) : TRIATHLON DES CÔTEAUX DU VENDÔMOIS / [www.triathlondevendome.com](http://www.triathlondevendome.com)

MESSEIN (54) : TRIATHLON MOSELLE ET MADON 2019 / [www.nmt54.fr](http://www.nmt54.fr)

HYÈRES (83) : 7ÈME TRIATHLON DE HYÈRES / [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

LA ROCHE-SUR-YON (85) : TRIATHLON DE LA ROCHE-SUR-YON / [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

BEAUMONTRI-SAINTRI-CYR (86) : TRIATHLON DE LA VIENNE / [www.stadepoitevin-triathlon.com](http://www.stadepoitevin-triathlon.com)

ÉPINAY-SOUS-SENART (91) : CROSS TRIATHLON JEUNE D'ÉPINAY / [engagements@envy-epinay.fr](mailto:engagements@envy-epinay.fr)

ST-BARTH (971) : AQUATHLON ET TRIATHLON DE SAINT BARTH / [Saintbarthtri@outlook.fr](mailto:Saintbarthtri@outlook.fr)

### 29 mai 2019

DUISANS (62) : RAID DINGUE DE L'ARTOIS / [aid@campagnesartois.fr](mailto:aid@campagnesartois.fr)

### 30 mai 2019

QUIMPER (29) : TRIATHLON DE QUIMPER / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

HOURTIN (33) : FRENCHMAN / [www.frenchmantriathlon.com](http://www.frenchmantriathlon.com)

AGDE(34):SWIMRUN DE L'ARCHIPEL/[swimrunagde.com](http://swimrunagde.com)

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

DUISANS (62) : RAID DINGUE DE L'ARTOIS / [aid@campagnesartois.fr](mailto:aid@campagnesartois.fr)

### 31 mai 2019

HOURTIN (33):FRENCHMAN / [www.frenchmantriathlon.com](http://www.frenchmantriathlon.com)

LE-MASSEGROS (48) : GEVAUDATHLON / [www.gevaudathlon.com](http://www.gevaudathlon.com)



*The world's best  
sports resort.*



*Train.*

*Enjoy.*



*Relax.*



**RETRouvez nos pages**



# SWIMRUN

MAGAZINE

n°31



## Swimrun Saint-Raphaël

**MATOS**

Dossier Combi swimrun

**PAROLE D'EXPERT**

L'entraînement de la  
swimrunneuse

**WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR**

**RECIT**





**LA LÉGENDE ET L'ORIGINALE  
COMPLÈTENT L'EXPÉRIENCE...**

# **SWIMRUN ESTEREL**

---

PHOTOS INNOV'PHOTOS



*Pour la 3ème édition de du Swimrun Estérel, qui a eu lieu le samedi 16 mars, deux parcours supplémentaires par rapport à « l'Originale » (23,4km) étaient proposés : un parcours découverte à faire seul ou en binôme de 9km (l'Expérience) et la course longue distance de 42km (La Légende) une nouveauté aussi pour les amateurs d'extrême.*

Gros challenge donc d'organiser ces 3 parcours surtout avec un départ commun sur le port de Saint Raphaël à 8h45. Les conditions étaient particulièrement bonnes puisque le soleil était présent et malgré une eau très fraîche annoncée à 12°C, les organismes n'avaient pas trop à souffrir du froid.

Comme lors de ma première participation, tout était bien rodé, les bus récupéraient les concurrents à l'arrivée pour les accompagner au départ, c'est un parcours en aller simple le long de la côte avec un petit passage dans l'Estérel pour terminer sur la plage d'Agay.

Si le début du parcours était roulant et favorisait les bons coureurs, la première natation creusait déjà de beaux écarts avec 800m, avant d'alterner nage et course le long de la côte sur un parcours technique proposant montées et descentes avec des marches et des cailloux...

Alors que le petit parcours se terminait avant le Dramont, les parcours « l'Originale » et « la Légende » proposaient ensuite une belle balade sur les hauteurs avec une vue dominant la suite du parcours. Cette ascension laissait des traces et les coureurs les plus en forme pouvaient lâcher les chevaux sur cette portion, c'est là que 2 binômes en profitaien d'ailleurs pour prendre la poudre d'escampette !



Le point d'orgue des 2 épreuves plus longues consistait au passage sur l'île d'Or qu'il faut atteindre après une section natation en pleine mer, une courte section avec une belle ascension jusqu'à la tour et le retour en nageant en direction du cap du Dramont à gravir également, la fin de l'Originale avec la traversée de la baie d'Agay, alors de le parcours long devait encore parcourir quasiment 19km !

L'eau fraîche était supportable, mais les sorties de l'eau se révélaient parfois compliquées pour se remettre dans le rythme avec un sacré différentiel de température entre les sections natation et course à pied. Tout est dans la gestion du matériel, il faut se protéger du froid mais pas trop pour ne pas subir ensuite en course, également gérer son bonnet, ses lunettes, son pull et ses plaquettes, car les transitions font parties également de la course pour les binômes de tête, et de précieuses secondes peuvent se perdre !



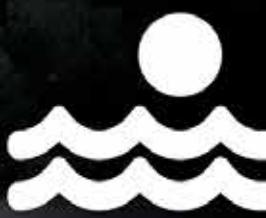
# myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJÄLKEMO AND PONTUS LINDBERG



## POCHES MULTIFONCTION

SYSTÈME DE POCHE pour insérer les mousses et customiser votre flottaison.



## FLOTTAISON

Personnaliser votre combinaison grâce aux sets flottants de 5 ou 15 mm.



## FLEXIBILITÉ

NÉOPRÈNE DOUBLÉ nylon pour une liberté totale en course à pied.

OBTENEZ VOTRE KIT POUR TOUTE LA GAMME myBOOST

my  
**BOOST!**



myBOOST LITE  
MAN: 452556 // LADY: 452557  
\* MOUSSES INCLUSES  
PPC: 199,95 €



myBOOST SL 4.2.1,5  
MAN: 452554 // LADY: 452555  
PPC: 349,95 €



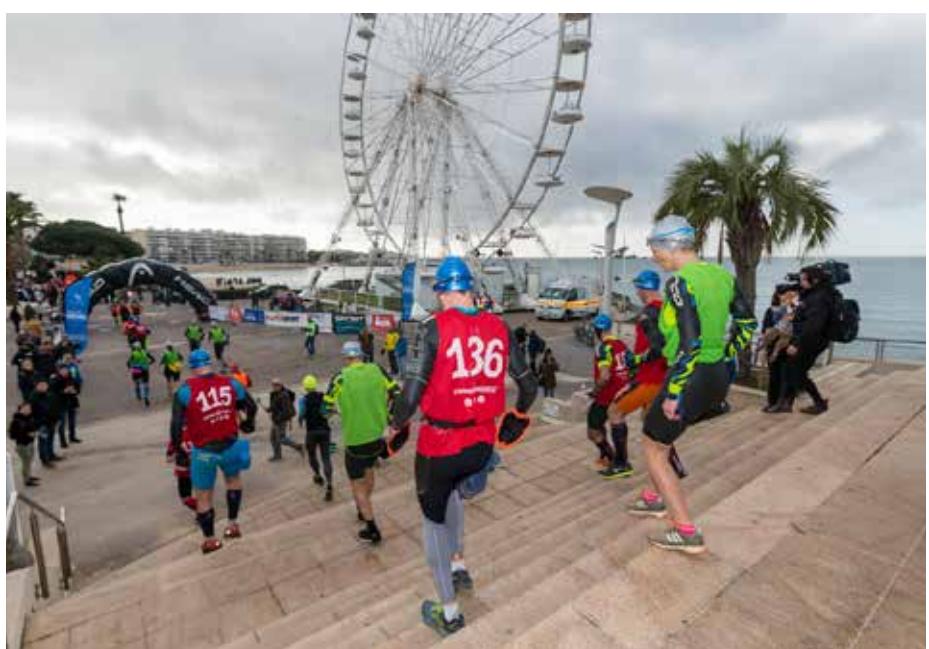
myBOOST PRO 4.2.1,5  
MAN: 452552 // LADY: 452553  
PPC: 499,95 €



myEXTRA BOOST

B2 HEAVE  
5mm: 455461 // 15mm: 455462  
PPC: 5mm 29,95 € - 15mm 49,95 €





Tout au long du parcours des spectateurs plus ou moins connaisseurs encourageaient les concurrents, toujours aussi admiratifs des swimrunners : cette nouvelle race de sportifs entre trailer et nageur, coureur et triathlète!

Le balisage, les ravitaillements, les sorties de l'eau et la sécurité répondaient parfaitement à un cahier des charges exigeants, une organisation bien rodée qui gère depuis longtemps le trail des balcons d'azur et depuis 2018 l'Otillo de Cannes.

La «finish line» sur la plage d'Agay de la résidence Agathos était parfaite pour les athlètes et accompagnateurs, avec jacuzzi, massage, un repas nordique et des animations en tout genre pour finir de passer une belle après-midi en famille !





### ***Le mot de l'organisateur, Philippe Cordero***

Cette année était un vrai nouveau challenge. Il a fallu trouver des motivations et les ressources supplémentaires pour garder le même niveau de prestation voire évoluer mais c'est surtout conserver notre savoir être et le partage. Nous avons essayé de gommer les imperfections de l'année dernière pour proposer une 3ème édition encore plus belle.

Deux nouveautés sont venues compléter le programme cette année :

Une course expérience découverte que l'on a ouvert en solo afin de faire découvrir la discipline (9km).

La légende 42 km: Un parcours exceptionnel dans le plus bel endroit de l'Esterel avec un passage au rocher Saint Barthélémy avec en fond le Pic Cap Roux comme décor.

Un passage sous un tunnel noir étroit sur une centaine de mètres qui débouche sur une superbe crique pour une natation de 1500 m avec passage étroit entre des petits îlots et des fonds marins exceptionnels (réserve marine). Après une course de 800 m, ils repartaient sur une natation de 1500m jusqu'à la calanque d'Aurelle et de nouveau un passage sous terrain. Point d'orgue l'île d'Or avec sa légende et son trésor qui a été trouvé pour la troisième année consécutive (une pièce en argent de Saint Exupéry).

Les swimrunners se sont accordés sur le fait que le parcours Légende fait partie des swimruns parmi les plus difficiles. Malgré tout, nous n'enregistrons qu'un seul abandon sur cette épreuve.

Nous pouvons nous satisfaire de cet engouement et nous comptabilissons pour cette 3e édition 17 équipes de plus que l'année dernière.

18 équipes sur la Légende

59 équipes sur l'Originale

30 équipes sur l'Xpérience

30 solos sur l'Xperience

Je tenais à remercier nos très nombreux partenaires qui permettent à cette épreuve d'exister depuis 3 éditions.

## **DANS LA COURSE** **LÉGENDE AVEC** **MAUD**

# **LA ROOKIE DU SWIMRUN...**

**“ Je suis officiellement une Swimruneuse... et une Swimheureuse !! ”**



*Après une semaine de stress* à me demander si je pouvais réussir à finir le Swimrun Xperience 42 km et surtout comment Jean-christophe Bastiani avait réussi à m'entraîner sur ce challenge nous prenons le départ....

*Il est 8h45*, le départ est lancé, fini d'avoir peur, je laisse tous les doutes, les craintes derrière moi, j'ai confiance en mon binôme, je chasse de mon esprit les regards (style n'importe quoi c'est son premier et elle fait le long) les quelques rares visages familiers me font du bien.

*Je me sens étrangère du milieu du Swimrun*, d'habitude j'arrive sur les triathlons assez confiante là je n'ai aucun repère... C'est assez déstabilisant.

*Départ en courant*, et c'est parti pour 35 km de trail dans l'Esterel et 7 km de natation en mer. Puis on se jette à l'eau... elle est très froide 12°C. Vous

pensez que les départs natation en triathlon sont compliqués, dites-vous que là c'est la même chose mais nous sommes attachés 2 par 2 par un élastique, chaussures au pieds et des plaquettes aux mains !!!

*Le Swimrun est une expérience qui se vit à DEUX*. Quand on vient d'un sport individuel, c'est un peu perturbant. Savoir qu'on est là l'un pour l'autre toute la journée.

*Nous enchainons course à pied, natation, course à pied* dans les rochers rouges où les vagues viennent frapper, Je garde les yeux rivés sur les trajectoires de mon binôme et reste très concentrée pour ne pas tomber. Puis nouvelle natation, ce n'est pas évident de nager aussi près de quelqu'un j'essaie de nager au mieux derrière lui afin de ne pas tendre l'élastique, je ne veux pas qu'il ait à me tirer c'est déjà assez compliqué de nager ainsi, mais en fait le premier quoi qu'il arrive est

toujours désavantage sur celui qui suit ...

C'est donc la tête dans ses pieds plaquettes en mains que nous nous dirigeons vers la petite île, le décor est magnifique l'aventure semble irréelle, nous sommes entourés de dossards rouges et très peu de verts comme nous, nous ne sommes de 18 équipes à faire le parcours la Légende !

*Nous courons, marchons parfois*, le terrain ne laisse pas la possibilité de courir à part pour certains mais vraiment très aguerris et encore... Je dois à chaque fois anticiper les transitions pour remettre mon matériel, passer du moment où nous sommes chauds à celui où nous devons nous immerger dans l'eau froide, je n'arrive pas m'y faire mais il faut enchaîner et nager les courants, les vagues, les rochers... C'est presque flippant mais tellement beau et c'est un moment tellement intense, se sentir si petit face à cela ...



*Mais le swimrun c'est aussi de la course à pied et du trail notamment !!* Passer de la position couché à debout parfois ça passe parfois ça passe pas très bien, cette sensation d'être saoul, je cours je suis mon binôme mais je ne suis pas lucide obligée de le ralentir ... Après les portions dans les roches rouges, dans les galets, dans le sable ... il est temps de changer de terrain et de commencer à grimper puis tenter de dérouler dans les descentes techniques.

*Très difficile le parcours à monter en haut des pics* puis à redescendre nager dans la mer puis remonter les portions de course à pied de 7ou 10 km sont longues ...nous passons au Cap Roux, je suis contente c'est la maison nous redescendons dans les caillasses, ça glisse nous empruntons des chemins d'habitude interdit d'accès. Quelques gamelles je rigole de JC, mais me vautre un peu plus loin , puis décide de faire la descente en terre sur les fesses ...avant de rentrer dans ce long tunnel en marchant accroupi j'attrape mon binôme par la taille et nous sortons sur une petite crique et là ça devient compliqué après presque 30 km à nager courir monter descendre rire, doubler se faire doubler, marcher parce que c'est trop dur la fatigue commence à se faire sentir les 7km en un seul bloc de trail nous on fait mal il fait chaud ... debout à regarder la mer il faut gonfler la bouée orange

obligatoire car nous nous apprêtons à partir pour une longue natation et assez difficile surtout...

*On se regarde, nous savons que ça va être intense* et surtout que l'eau est très froide, nous y allons la bouée de signalisation semble être tellement loin et pourtant 1400m environ nous sépare d'elle , cette natation va nous faire mal très mal , c'est long , c'est tellement froid que mes jambes crampent de partout le visage est gelé, je nage tire sur mes bras au mieux pour ne pas donner trop de difficulté à mon compagnon, à ce moment précis tu te demandes ce que tu fous là mais c'est tellement beau , c'est magique les fonds sont juste d'une beauté incroyable , et nous nageons entre les roches, mais le froid nous fatigue énormément.

*Nous sortons de l'eau complètement frigorifiés* il faut monter tous ces escaliers, nous gardons nos combinaisons fermées, nous prenons le temps du ravito et tentons de faire bonne figure auprès du médecin présent qui vient d'arrêter une équipe. C'est difficile car nous savons que dans 400m, nous devrons plonger à nouveau dans l'eau froide pour 1300m... Arrivés à la plage, nous nous jetons à l'eau.

*Nous sommes à l'ombre*, le froid me tétranise, le bateau et les kayaks nous suivent ...une seule chose en tête avancer et sortir de l'eau nous avons

déjà nagé 6km au total.

*Transits de froid*, nous commençons à marcher il va falloir remonter de la plage jusqu'au Cap Roux, il nous reste 10 km de trail !

*Cette aventure* nous fait passer en une journée tout ce que j'ai pu vivre en plusieurs années avec mes amis il est d'ailleurs mon ami, lui que je ne connaissais pas avant hier, un binôme complément atypique. Un swimrunner aguerri qui comptabilise plus de 40 courses à son actif dont des Ötillo et moi la rookie. Les derniers kms seront pénibles mais la ligne d'arrivée se rapproche une seule chose en tête je veux finir. Je commence à me sentir vaillante, un regain d'énergie, de la motivation cette envie d'y arriver !! Je suis euphorique, nous avançons vers la finish Line !!!

*Dernière natation* nous sautons du ponton nous sommes à 600m de la ligne je n'arrête pas de me dire, je l'ai fait !!! Je l'ai fait !!! J'y suis arrivée !!! Encore une fois cette eau froide, mais délicieuse qui sent la fin et puis les 100 derniers mètres nous courons sourire aux lèvres !! *Ça y est c'est fait 8h30 au GPS*

*Je suis tellement heureuse* et fière. J'en ai pris plein les yeux, j'ai redécouvert ma région grâce à cette course que Laurent Gourmaud et Philippe Cordero ont créé !!

*Le speaker me demande si j'ai encore envie d'en refaire.... évidemment que je réponds oui quelle formidable aventure.* Je vois Laurent et Philippe me regarder avec des yeux (impossible à décrire) des yeux de « *elle l'a fait* » !!! *Elle a réussi !!!*

Rien que de l'écrire j'en ressens encore l'émotion. Je finis dernière mais quand je pense à toutes les personnes qui n'en pensaient pas capable !!!

*Même-moi j'en ai douté....*

*Un immense merci à mon binôme et désormais ami et à toute l'organisation. A l'année prochaine!!!! C'était GENIAL!!!!*

**DOSSIER DU MOIS**





## **DOSSIER DU MOIS**

# **COMBINAISON SWIMRUN**

*Le mois d'avril dans l'hémisphère nord rime avec le retour de températures plus douces. Les cours d'eau, l'Océan, les lacs et rivières commencent à se réchauffer, assez pour se lancer dans les premières épreuves de Swimrun de la saison.*

En Swimrun, les combinaisons sont indéniablement les stars du matériel (avec les chaussures). Protection contre le froid, flottabilité, facilité à mettre et à enlever, confort de course, souplesse des épaules, poids, poches, les combinaisons ont de nombreuses fonctions à remplir et certaines sont pratiquement incompatibles. Quelles sont donc les marques et les modèles qui tirent leur épingle d'un nouveau jeu...

Le marché ne cesse de croître et le choix devient de plus en plus difficile. Les fabricants explorent de nouvelles pistes et offrent de nouvelles technologies. Néanmoins, des tendances émergent. Les jambes courtes tendent à devenir la norme, alors que deux options sont offertes pour les fermetures à zip: devant seulement ou devant et derrière. La flexibilité de vos épaules déterminera votre choix. Différentes options de poches sont testées, certaines au niveau des cuisses, avec plus ou moins de succès. Les prix semblent se séparer, avec des modèles très intéressants d'entrée de gamme à moindre coût et des combinaisons de haute spécification plus chères.



**BLUE S**

### AQUAMAN DUALITY

C'est le modèle haut de gamme Swim and Run de la marque. Cette combinaison est isothermique parfaitement adaptée pour être utilisée en eau froide. 100% collées cousues (coutures étanches) d'une épaisseur de 4.5 mm sur le buste, doublure de la poche dorsale néoprène pour stopper l'eau, bande rétro réfléchissante pour être facilement repéré sur les biceps devant / derrière, sur le col et les cuisses devant et derrière. Sifflet de sécurité dans la poche supérieure extérieure (facile d'accès et relié à un cordon).

Prix : 449€

Plus d'infos : <http://aquaman-triathlon.com>



### ARK ORNÖ

Ark est une autre nouvelle marque qui fait ses débuts sur le marché du swimrun. Elle a attiré beaucoup d'attention avec les gagnants du championnat du monde et détenteurs du record du monde, Daniel Hansson, Lelle Moberg et Kristin Larsson impliqués dès le début de ce projet. Le nom «Ornö» est bien sûr une référence à l'île d'Ornö, où se déroule la plus longue course du championnat du monde ÖTILLÖ Swimrun. Cette combinaison comprend un zip pour les bras et les jambes, avec des manches amovibles pour s'adapter à une large gamme de conditions. Le néoprène Yamamoto est très flottant. L'épaisseur choisie du matériau place clairement cette combinaison dans la catégorie de la recherche de hautes performances. La combinaison est bien ajustée et offre une très bonne flexibilité des épaules. L'utilisation de cette combinaison est très confortable grâce à la finesse du matériau. Dans l'ensemble, l'Ark Örnö est une combinaison légère et bien conçue qui convient aux nageurs confiants qui recherchent des performances élevées.

Prix : 449€.



## COLTING GO

### SEVENTY ALLIANCE

Blue Seventy est une marque bien établie et renommée dans la natation en eau libre et en triathlon. Il n'est donc pas surprenant que Blue Seventy soit maintenant sur le marché du swimrun.

L'Alliance est une combinaison dotée d'un néoprène robuste de 4mm d'épaisseur pour augmenter la flottabilité.

Le néoprène autour des épaules est flexible. La poche arrière est bien accessible. Deux boucles d'attache sont présentes de chaque côté des hanches pour supporter votre binôme de la façon la plus judicieuse. C'est une option intéressante qui permet au second nageur ou coureur d'être légèrement sur le côté du nageur ou coureur leader. Cela évite d'avoir la corde de traction directement dans l'axe de votre corps et de gêner votre battement. L'intérieur des bras et le dos sont en jersey orange, parfaits pour la visibilité et théoriquement pour la durabilité, moins pour la vitesse dans l'eau.

Prix : 260€



Le «Go» est un modèle à bras courts - jambes courtes, avec un zip sur le devant uniquement.

Les empiècements de couleur orange aux épaules sont un ajout agréable tout en restant dans les couleurs de la marque. L'intérieur est recouvert de jersey pour fournir une surface rugueuse et résistante. Deux poches arrière offrent suffisamment d'espace pour ranger la nourriture et le matériel de sécurité. Les épaules sont très flexibles et la combinaison apporte suffisamment de flottabilité grâce à du néoprène de chez Yamamoto, le leader mondial. Son créateur, Jonas Colting, est un triple vainqueur de l'Ötillö. C'est une combinaison qui se positionne comme une seconde peau et ne laisse que très peu d'eau

pénétrer dans la combinaison.

Prix : 199€

Plus d'informations : <https://coltingwetsuits.com/>

### HEAD MYBOOST SL

Découvrez la dernière née de chez HEAD. La marque travaille sur ses modèles swimrun depuis 2012 (naissance du premier prototype) pour arriver à ce modèle parmi les plus aboutis du marché.

- poches multifonctions : système de poches multi fonctions offrant de nombreuses possibilités
- X-Lite garantissant le niveau de liberté de mouvement et la légèreté
- Flottabilité grâce à ses panneaux de 4mm AIR CELL
- Customisation : pour une flottabilité individualisée
- Flexibilité : nylon doublée néoprène pour une liberté de mouvement
- 2B Clear : production textile durable respectueuse de l'environnement

Cette combinaison bénéficie de manchons amovibles (en version pro uniquement), fermeture glissière avant et arrière, bandelettes ajustables aux cuisses pour une meilleure étanchéité...

Prix : 350€

Existe également en modèle Pro (500€) et Lite (200€)



### HUUB ADRIEL

«La combinaison néoprène de Swimrun a enfin évolué !» Découvrez le nouveau modèle HUUB !

- Jambes plus souples et plus flexibles conçus pour la course à pied et faciliter l'emplacement du pull boy
- Haut du corps incroyablement flexible
- Poches intérieures
- Panneau en néoprène léger et respirant, découpé au laser pour permettre à la chaleur de quitter le corps
- Livrer avec des manches en néoprène amovibles et un sifflet de sécurité

Prix : 399,99€

Plus d'info sur [www.huubfrance.com](http://www.huubfrance.com)



### MAKO LS1

La combinaison Mako est intéressante côté prix. Elle est dotée de jambes et bras courts et de deux fermetures éclaires, à l'avant et à l'arrière. Mako offre une coupe spécifique homme et femme. Les épaules sont relativement souples et le dos dispose d'une large poche. La combinaison Mako est idéale en course à pied du fait d'un néoprène très léger utilisé dans la conception. Une nouvelle innovation Mako est l'apport d'un sifflet sur la fermeture éclaire frontale. La LS1 ne retient que très peu d'eau à la sortie ce qui est un atout pour les courses à pied subséquentes.

**HUUB**

## BROWNLEE AGILIS

*La combinaison ultime pour la performance*



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

**NU COMPLEMENT TRITON 2**

NU est une marque espagnole qui élargit sa gamme après avoir présenté uniquement des accessoires tels que des aides à la flottabilité. C'est une autre marque qui adopte des panneaux colorés (jaune). C'est une bonne chose pour la visibilité. Cette combinaison est conçue avec un seul zip frontal et convient aux personnes ayant des épaules souples et aux courses plus courtes. La poche arrière est innovante car elle se place au bas du dos et ne comporte pas de zip. La combinaison est confortable en natation avec une flexibilité suffisante des épaules. L'arrière des jambes est renforcé par un maillot.

Prix : 396€.

**SAILFISH SWIMRUN PRO**

Sailfish est une autre marque bien connue de la natation en eau libre. Le Swimrun Pro est une combinaison à bras longs et jambes courtes. Le néoprène de 5 mm d'épaisseur sur la partie supérieure du torse et des cuisses assure une excellente flottabilité et une bonne protection contre le froid. Les deux fermetures éclairées ont une longueur différente. Celle placée dans le dos étant beaucoup plus petite. Cela offre assez d'espace pour une poche arrière de taille généreuse. En plus des deux poches intérieures plus petites, cette combinaison offre de nombreuses options pour transporter tout ce dont vous avez besoin pendant une course. Même si le concept de poche interne est intéressant, il reste à tester individuellement car le surplus de matériau peut être gênant au niveau des côtes. Le zip court à l'arrière est suffisant et le retrait de la combinaison est facile à faire. Sailfish propose une très bonne combinaison avec de bonnes options de stockage.

Prix : 449€.



# **La Référence**

sailfish Ultimate IPS



#madetomakeyoufaster



R. Lange

Patrick Lange  
2x IRONMAN World Champion

## CONSEILS DE PRO





## L'ENTRAINEMENT DE LA SWIMRUNNEUSE

# **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

*Le sport féminin est un domaine en plein essor, la médiatisation se développe et l'accroissement de la place et de l'importance pris par la femme athlète est indéniable (JO 2008 42% de femmes vs 10% de femmes aux JO 1952). D'un point de vue performance et « spectacle », il est « insensé » de comparer le sport féminin et masculin car beaucoup de facteurs diffèrent et doivent être pris en compte: temps, moyens et encadrement de pratique, spécificités des genres, philosophie et technique ...*

*Le swimrun a la chance de faire partie des sports d'endurance où la femme est mise en avant et possède un statut de pratiquante égal à l'homme. La performance et la gestuelle technique est parfois aussi voire plus efficace chez la swimrunneuse que chez son homologue masculin. Le but de cet article est de présenter les spécificités féminines et les adaptations d'entraînement qui en découlent pour que la swimrunneuse soit réalisée et performante dans sa pratique et ce avec longévité.*

### **SPECIFICITES DE LA FEMME**

#### SPECIFICITES ANATOMIQUES

Les femmes détiennent de nombreuses **particularités anatomiques**. Elles sont en moyenne plus petites, plus légères, avec un bassin plus large, des jambes plus courtes et des épaules plus étroites. Le cœur aussi est de plus petite taille, réduisant les capacités maximales cardiovasculaires.

Les os sont plus poreux, plus fin et plus fragile mais **l'effort accroît le capital osseux et cartilagineux**. Il y a une meilleure DMO (densité minérale osseuse) pour les femmes pratiquant des activités physiques et sportives à impact. Le pic de masse osseuse est sous influence génétique, il est atteint en fin d'adolescence et se maintient jusqu'à 30 ans.

La femme possède un **bassin plus large** (avec un rapport ceinture scapulaire/ceinture pelvienne inversé par rapport à l'homme) favorisant un genou valgum (rentré vers l'intérieur) qui associé à un pied pronateur (sur bord interne) augmente les pressions sur la partie interne du genou, de la cheville et sur la voûte plantaire.

**Au niveau du genou**, l'échancrure intercondylienne est plus étroite, le LCA (ligament croisé antérieur) plus court, la pente tibiale plus importante et l'hyperlaxité ligamentaire supérieure à l'homme. Le risque de lésion du LCA est donc accru chez la

sportive. Les spécificités d'hyperlaxité et d'instabilité articulaire engendrent des contraintes de frictions sur le cartilage.

Le pied féminin est plus fin avec un talon rapproché de l'avant-pied. Cela est dû à l'oestrogène et son effet assouplissant des tissus mous menant à l'affaissement de l'arche du pied selon les variations hormonales.

### SPECIFICITES PHYSIOLOGIQUES ET NEUROMUSCULAIRES

Chez la femme le myocarde étant plus petit, la **FC** (fréquence cardiaque) est **plus élevée** et le **VES** (volume d'éjection systolique) plus faibles au repos. La faible concentration en hémoglobine induit une plus faible capacité maximale à transporter l'oxygène vers les muscles engendrant une **VO2max inférieure de 10%** en moyenne. Le pic de VO2max est atteint chez les filles entre 13-15 ans (18-22ans chez les garçons). Les perturbations liées à l'activité vagale (nerf régulateur cardiaque) durent plus longtemps post-effort.

Les cellules musculaires sont moindres avec un tissu plus souple et élastique expliquant en partie la **capacité moindre de contraction** (rapide et puissante), le **manque de volume musculaire** (hypertrophie) et de rebond en pliométrie. La sportive possède **davantage de fibres lentes** (type I) que de rapide (type II), avec jusqu'à 50% de différence en force musculaire par rapport à l'homme (quantité de testostérone). La composante élastique en série est donc **plus compliant** dégradant les qualités élastiques. L'augmentation de la force semble être plus liée aux améliorations neuromusculaires (recrutement des fibres musculaires et coordination) qu'à la hausse de la masse musculaire. En outre, la femme



bénéficie d'une **activation supérieure des quadriceps par rapport aux ischios-jambiers**, avec donc une tendance à un **déséquilibre risqué**. Le pourcentage de masse grasse est plus élevé, le PH intramusculaire de la swimrunneuse descend moins ce qui lui permet d'être plus résistante aux dommages musculaires, notamment liées à l'excentrique.

La circulation au niveau des capillaires sanguins est moins régulée chez la femme, elle possède moins de glandes sudoripares retardant et limitant la sudation. La **thermorégulation est alors moins efficace en situation chaude** et les risques de surchauffe et de coup de chaud sont supérieurs, et cela encore plus quand la sportive est peu entraînée. Il existe une relation entre la capacité maximale aérobie et la tolérance au chaud. Néanmoins, la **femme résiste mieux au froid** que les hommes, notamment grâce à son plus fort pourcentage de masse grasse sous cutanée et par sa relation surface corporelle-masse corporelle qui permet de limiter la déperdition de chaleur. La résistance au froid est donc meilleure et plus économique.

En altitude, on observe la même baisse de performance pour les deux

sexes, notamment liée à la diminution de la pression atmosphérique. Malgré tout, la femme **tolère mieux l'exposition à l'altitude** : moins de mal aiguë des montagnes, moins de différences de FC de repos et de composition chimique sanguin.

### SPECIFICITES ENERGETIQUES

La swimrunneuse bénéficie d'une **meilleure utilisation des graisses** (QR Quotient Respiratoire). La femme est avantageée par sa proportion élevée de **fibres lentes** et par une lipolyse plus longue (économie de glycogène). L'entraînement en endurance augmente les récepteurs d'oestrogènes : création de nouveaux capillaires, oxydation des lipides et diminution du fond inflammatoire.

Si la **balance énergétique** est négative alors il y a un ralentissement du système hypothalamo-hypophysaire, une diminution des valeurs d'oestrogène, de progesterone et de la survenue des règles. Plus il y a de déficit énergétique, plus il y a de **risque d'aménorrhée**. Dans cette situation, l'organisme met alors le métabolisme ovarien au repos pour apporter de l'énergie aux organes vitaux et aux muscles sollicités.

**Les réserves en lipides**

# 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](http://www.oxyrace.fr)

**intramusculaires sont plus importantes** chez la femme, cette réserve musculaire en lipides correspondrait à un nombre supérieur de gouttelettes lipidiques plus facilement utilisées chez le sujet féminin lors d'exercices prolongés d'intensité modérée.

### SPECIFICITES HORMONALES

La femme possède un organisme plus sensible physiologiquement et psychologiquement, avec de nombreuses spécificités en grande partie liées à l'hormone sexuelle appelée œstrogène. La phase de cycle ou la prise de contraceptifs (CO) ne semblent pas modifier la performance lors d'exercices brefs et intenses mais elles impactent les conditions d'entraînement. L'aménorrhée (absence de règles) et la grossesse sont des états spécifiques à la femme et engendrent des modifications et altérations physiologiques et neuromusculaires à la sportive.

L'hormone **œstrogène** agit sur la cognition, la mémorisation, le maintien de la DMO, le fonctionnement du système vasculaire, sur la synthèse des protéines et sur la rétention d'eau et de sodium (favorise l'œdème). Le volume plasmatique varie aussi avec le cycle ovarien car les œstrogènes modifient la dynamique des échanges d'eau à travers la membrane capillaire et augmentent le volume plasmatique et extracellulaire.

La **progesterone** est une hormone agissant sur les centres nerveux (apaisement) et sur l'augmentation de la température. A cause d'elle, le volume plasmatique en phase lutéale est inférieur au volume plasmatique en phase folliculaire notamment à cause d'une augmentation en

eau extra cellulaire et en volume plasmatique.

=> Ces deux hormones sont sollicitées dans l'augmentation de l'acuité sensorielle, l'altération du sommeil, le métabolisme osseux, ligamentaires, protéique et énergétique, les fonctions ventilatoire, circulatoire et respiratoire ; ainsi que dans l'équilibre hydrique et électrolytique.

=> **L'impact du cycle menstruel et des fluctuations hormonales** engendre des modifications non négligeables dans le fonctionnement de ces éléments et possiblement sur la performance.

### SPECIFICITES MENTALES

Les femmes ont besoin de relation de confiance. Elles sont **rigoureuses et consciencieuses** dans le travail. Elles demandent à comprendre ce qu'elles font et pourquoi elles le font. La femme est attentive aux dires, aux détails et aux réactions humaines. Mais elle conserve une capacité à se dépasser et à faire confiance quand elle adhère au projet et estime les qualités des intervenants. Il faut donc être plus rigoureux et cohérent dans le suivi et ne pas adopter la même attitude (discours, intonation ....) qu'avec les hommes.

### **RISQUES CHEZ LA SWIMRUNNEUSE & CONSEQUENCES D'ENTRAÎNEMENT**

La nutrition, la gestion de la charge de travail et des cycles hormonaux sont des éléments essentiels chez la swimrunneuse.

Une attention particulière doit être apportée aux **apports nutritionnels** car un approvisionnement lipidique



inférieur à 15% provoque des déficits d'acides gras essentiels abaissant les capacités d'entraînement. Un régime pauvre en protéine rompt quant à lui le cycle de transformation hépatique des œstrogènes. Un entraînement trop intense sur de trop longue durée chez la femme peut causer des problèmes d'aménorrhée. Le seul avantage est l'absence de symptômes prémenstruels. En absence de règles, il faut être encore plus attentif à la gestion de la nutrition et des charges d'entraînement car l'aménorrhée accentue les risques de fractures de fatigue, de déminéralisation osseuse, de contre-performance et d'infertilité.

**La carence en fer et l'anémie** sont des paramètres réguliers chez la femme sportive (accouchement, menstruation, impact répété au sol qui détruit les globules rouges). La question de la supplémentation se pose. Le fer permet la fixation de l'oxygène dans les globules rouges. Les risques de carence sont plus élevés durant la phase des règles



## ADAPTATIONS DE L'ENTRAÎNEMENT ET PREVENTION EN SWIMRUN

Il est nécessaire de mettre en avant la nécessité d'une bonne protection articulaire de façon précoce, de respecter l'intégrité articulaire et d'adapter la technique et les charges de travail. Les programmes d'entraînement des jeunes filles et des femmes doivent être adaptés aux exigences biomécaniques du squelette féminin et à la résistance aux contraintes appliquées; et cela selon le statut hormonal.

**La charge de travail** doit prendre en compte le ressenti de la swimrunneuse, les paramètres des contenus imposés (durée, intensité ...), ainsi que les conditions de pratique (environnement ...) et le cycle menstruel.

**Les stratégies de nutrition et d'hydratation** doivent être réfléchies dans la pratique et au quotidien pour compenser les carences, déséquilibres et limites de l'organisme féminin.

**Un travail technique** concernant la biomécanique du geste de nage, de la foulée et du contrôle du genou lors de l'impact au sol est indispensable chez la sportive.

Toutefois, cet axe de développement doit être associé au **renforcement musculaire** dans un but de prévention et de performance. L'objectif est d'améliorer l'efficacité et le contrôle neuromusculaire de la swimrunneuse dans tous les mouvements spécifiques swimrun. Les thèmes à réaliser en priorité sont : **proprioception** genou-cheville-hanche, **renforcement** quadriceps, fessiers et ischios-jambiers (force et endurance de force), contrôle des

(perte de 3 à 60mL). L'absorption de fer est inhibée par la prise de thé et de café suite au repas ; et le fer animal (héminique) est deux fois mieux absorbés que le fer végétal (non-héminique).

Lors de la **grossesse**, des études montrent qu'il est possible de garder un niveau élevé de condition physique en sollicitant de manière adaptée l'organisme pendant la grossesse (endurance, musculation, etc.) et en diminuant son volume d'entraînement de 50% par rapport à la charge pré-gestationnelle. La reprise du sport doit tenir compte des modifications anatomiques et physiologiques liées à la grossesse mais aussi des conditions de l'accouchement et habitudes antérieures. L'entraînement intense reprendra après 3 à 4 mois.

La femme détient une **hyperlaxité articulaire** couplée aux spécificités anatomiques et physiologiques engendrant une instabilité articulaire multipliant de 2 à 7 fois le risque de

rupture du LCA. Les sports pivot, les erreurs techniques et la période centrale du cycle menstrual (J10-J14) accentuent ces risques. Attention la pratique des étirements soutenus et du yoga peut augmenter la laxité à long terme.

La femme a un **potentiel hydrique** moindre et une thermorégulation au chaud (température corporelle supérieure, sensibilité accrue à la chaleur ambiante) influencée par le cycle ovarien engendrant un retard de déclenchement sudatoire et une perte d'eau par ruissellement inférieur. Les risques sont donc liés au coup de chaleur et à une déshydratation avancée.

## PATHOLOGIES DE LA SWIMRUNNEUSE

Suite aux parties précédentes, on peut observer l'apparition de certaines pathologies plus courantes chez la swimrunneuse : l'entorse de la cheville, du genou, la fracture de fatigue ou encore le coup de chaleur.

oscillations de genou à la réception, **technique** de course et de nage, ainsi que le **core-training** pour un gainage et un amortissement des impacts efficace.

L'entraînement de la swimrunneuse doit être marqué par un **travail énergétique global** (capacité aérobie, seuil, VMA). La sportive est favorisée sur les longues durées. Les contenus de séance sont établis selon les demandes issues du profil de course et les besoins de la swimrunneuse (en fonction de son profil). Le travail d'intensité (intermittent court) aide à développer les qualités musculaires (puissance).

En sport de longue durée et lors de la succession d'efforts explosifs (moindre réduction de l'ATP), la femme est mieux protégée que l'homme



par les œstrogènes. Néanmoins la **récupération** doit être de qualité pour optimiser les effets de l'entraînement et son enchaînement car après l'effort, la baisse de la pression artérielle est forte, ralentissant le retour veineux et l'homéostasie. La réponse inflammatoire est plus précoce, mais réduit plus vite tout

en durant plus dans le temps. Les deux premières heures post-séance sont donc propices à la récupération, à la circulation sanguine et à l'optimisation des effets de l'entraînement (protéines + glucides rapides + bas de compression + sollicitation sous-maximale).

### DIFFÉRENCES FEMMES vs HOMMES FACE A L'ENTRAÎNEMENT ET A LA PERFORMANCE

Pour un même niveau: avantage à la femme (♀), à l'homme (♂) ou égalité (=)			
Ratio résultat / temps travail ♂	Entraînabilité =	Performance LD ♀	Efficacité mécanique nage ♀
Flottabilité et maître couple ♀	Force ♂	Puissance ♂	VO2max ♂
Masse musculaire ♂	Masse grasse (plus élevée) ♀	Adaptations à l'entraînement =	Utilisation des graisses ♀
Thermorégulation au froid ♀	Altitude ♀	Capacité hydrique ♀	Thermorégulation au chaud ♂
Caractéristiques anatomiques ♂	Proportion fibres rapides ♂	Proportion fibres lentes ♀	Capacités cardiaques ♂
Concentration hémoglobine ♂	Carcénoses en fer et anémie ♀	Densité minéral osseuse ♂	Variations hormonales ♀

Lorsque l'on accompagne des swimrunneuses, la priorité est d'adapter au mieux l'entraînement au quotidien en fonction des divers paramètres spécifiques à la swimrunneuse : anatomie, physiologie, énergétique, nutrition, hormonal, biomécanique, technique, récupération ou encore mental.

Au vu des spécificités féminines, la swimrunneuse nécessite un entraînement avec des contenus propres à ses besoins. Ces exigences diffèrent de ceux des hommes, des enfants et des masters. Pour la swimrunneuse, l'essentiel est de limiter les risques de pathologies liés aux déséquilibres musculaires,

à la laxité ligamentaire, à la fragilité osseuse ou encore à l'aménorrhée. Lorsque ces paramètres sont résolus, il est possible de se concentrer sur la performance de la femme en swimrun. L'accompagnement et l'entraînement de la swimrunneuse est d'un point de vue réflexion, plus complexe et spécifique.

HUUB

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
**SWIMRUNIO**



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

# 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...

