

# TRIMAX

MAGAZINE

n°185  
Mai 2019

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



## COURSES

Challenge Salou  
IM 70.3 Oceanside  
IM AFS  
Challenge Gran Canaria

## CANNES La saison reprend !

DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES / 06

## PAROLE D'EXPERT

Sensations et intensités à l'entraînement

## RENCONTRE

Steven Le Hyaric : serial dreamer  
L'appli pour trouver ses sparrings

## SWIMRUN

Le magazine #32

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



*The world's best  
sports resort.*



*Train.*

*Enjoy.*



*Relax.*

# *Edito*

Même si la saison a été lancée depuis quelques semaines dans des terres plus lointaines que la nôtre (à se demander si elle s'est vraiment arrêtée), le Cannes international triathlon a lancé pour bon nombre d'amateurs voire de professionnels la nouvelle année sportive. Les combinaisons ont été sorties de leur période d'hivernation, le porte-dossards enfin retirés du tiroir et les jambes qui fourmillent avant de prendre le départ. Et maintenant que la saison est enfin lancée, on ne va pas bouder notre bonheur avec des compétitions toutes les semaines ou presque. Et avec ce début de saison, les objectifs de performances (qu'il s'agisse de compter en place, en temps ou juste le défi de finir) sont encore à atteindre. On vous souhaite à tous que ceux-ci pourront être surmontés voire supplantés mais surtout que cette saison soit placée sous le signe du plaisir. Et comme depuis près de 10 ans, nous serons là pour vous accompagner !

Et d'ailleurs ce mois-ci notre dossier est consacré aux facteurs limitant à la performance et nos conseils d'entraînement sur la notion d'intensité et de sensations... Des «pro tips» qui pourront une fois de plus vous permettre d'aller plus loin dans votre quête triathlétique.

A tous, une très bonne saison 2019 et au plaisir de vous croiser sur les épreuves en France comme à travers le monde !

Bonne lecture

*la redaction*

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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photos couverture : Cameron Wurf et Camilla Pedersen

Romuald VINACE, activ'images, Nicolas Geay, Frank Bignet, Pixabay, Challenge organisation, Getty images, J.Mitchell, Jacvan, Pehuen Grotti, F.Boukla, Y.Foto, Jacvan, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Gwen Touchais, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



ŠKODA

# ŠKODA KODIAQ

## 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.

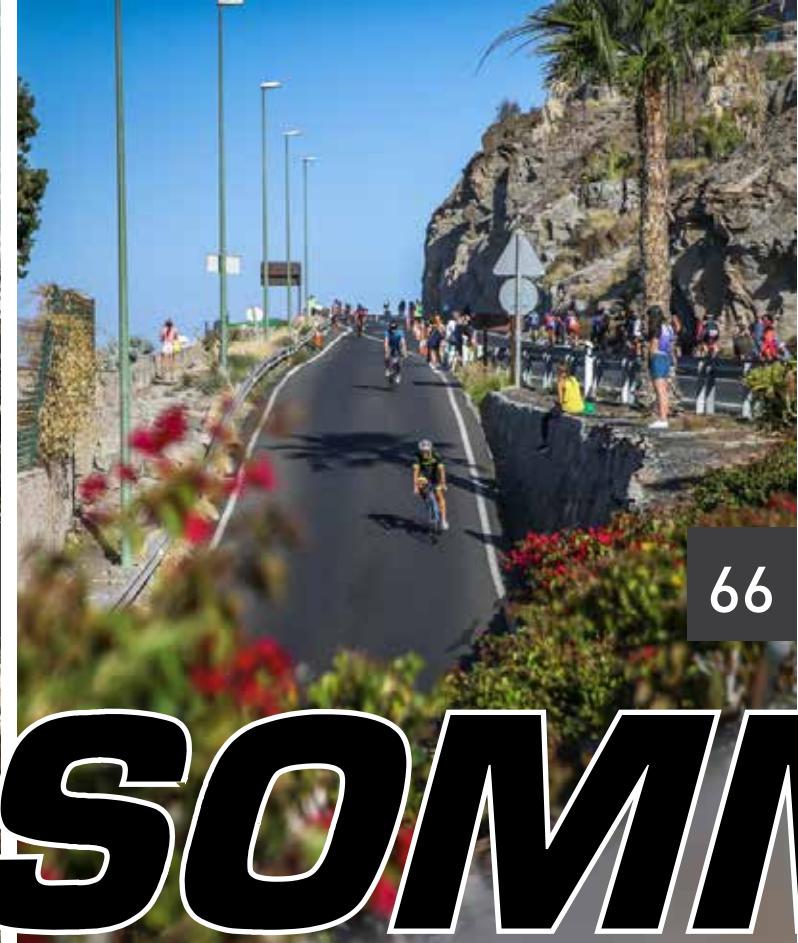
**ŠKODA**  
We Love Cycling

## DESSIN DU MOIS





32



66

# SOMMAIRE

## COUP DE PROJO

**12** OBJECTIF VENTOUX POUR LA RENTRÉE

**16** CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE, 10 ANS AU CŒUR DES ALPES

## ZOOM SUR

**20** MODÈLES ET RÉSILIENCE

**26** PONTEVEDRA, SUR LES TERRES DE ROI JAVI

**32** STEVEN LE HYARIC, SERIAL DREAMER

**40** YANNICK MEYER : « TROUVER SES PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENT ... »

**112** RENDEZ-VOUS DE ... MAI - JUIN

## LES COURSES DU MOIS

**44** JUDITH CORACHÁN ET PIETER HEEMERYCK VAIQUEURS SUR LE CHALLENGE SALOU

**48** LES GRANDS ONT BRILLE A OCEANSIDE

**54** IRONMAN AFRIQUE DU SUD

**60** LE CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON, UN DÉFI POUR DÉMARRER LA SAISON

**66** CHALLENGE GRAN CANARIA : BIEN AU-DELÀ DE LA COURSE...



40

# MAIRE

## CONSEILS

**74** SENSATIONS ET INTENSITES D'ENTRAINEMENT

## MATÉRIELS

**80** OUTILS POUR AMÉLIORER LES FACTEURS LIMITANT LA PERFORMANCE

**90** EKOI CHAUSSURE VÉLO R5

**92** SHOPPING

**94** TIGE DE SELLE B3F

**98** SELLE PROLOGO DIMENSION TIROX CPC 143

**102** DES CHAUSSURES VÉLO À PETIT PRIX !

**108** ENSEMBLE LUNETTES KOO OPEN CUBE ET CASQUE VALEGRO DE CHEZ KASK



98

## SWIMRUN MAGAZINE

**130** L'ENTRAÎNEMENT POLARISÉ EN SWIMRUN

# "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



**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 **37.500** Like



*TrimaxMag*

+ de **15.800** Tweets



*JT Triathlon*

+ de **37.000** vues



*TrimaxMag*

+ de **8.100** 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 **500** 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 **2.300** Like



*ActivlImages*

Nouveau **2018**



*ActivlImages*

Nouveau **2018**



*Activimages*

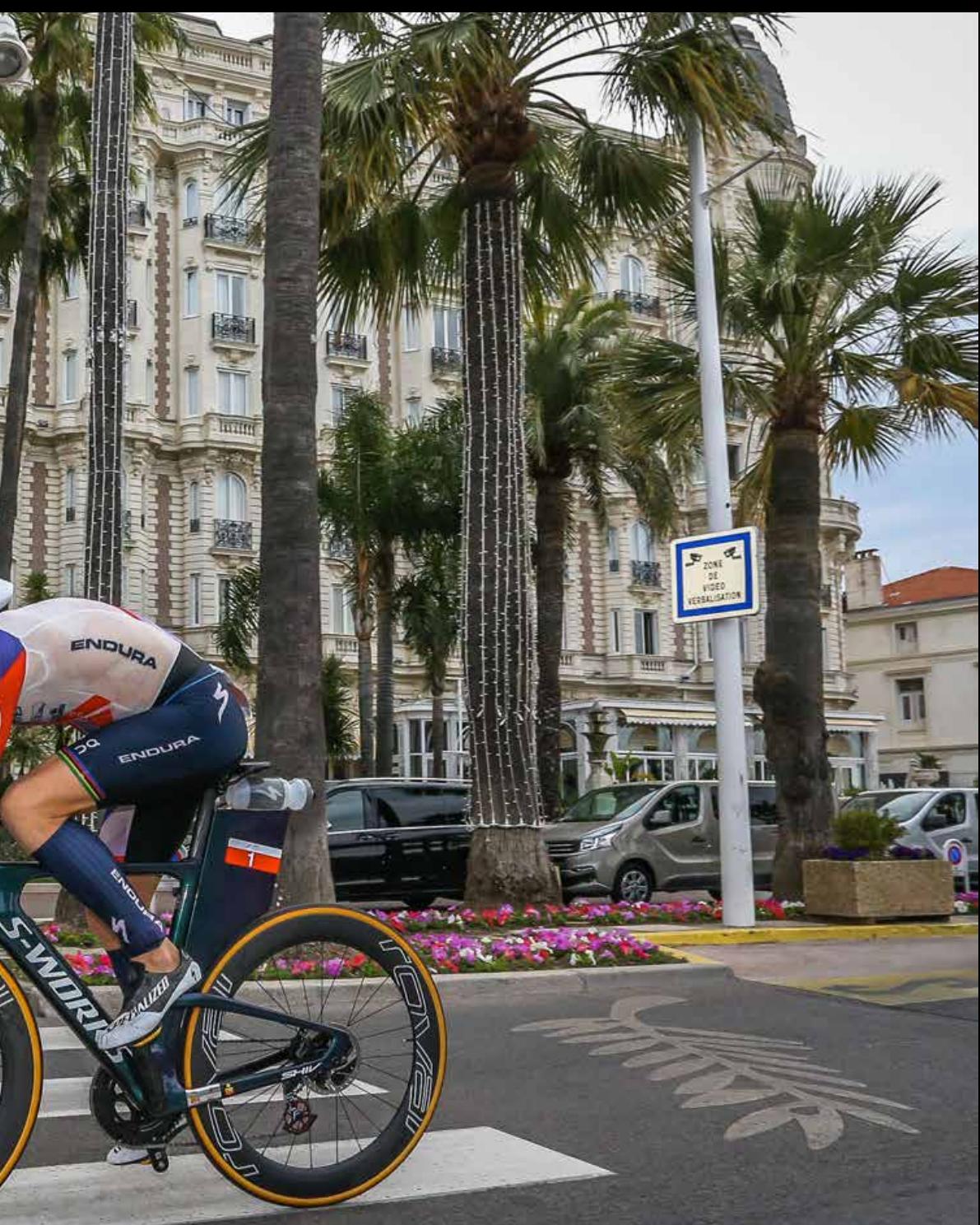
+ de **1.000** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

**PHOTO DU MOIS**



*Tim Ogn*



de retour à la compétition en France,  
une photo qui fait plaisir à voir

PHOTOS Y.FOTO @ACTIVIMAGES





## **OBJECTIF VENTOUX** **POUR LA RENTRÉE**

# **VENTOUXMAN**

Nouvelle organisation, parcours modifié, date repositionnée, l'épreuve s'est offert une mue pour sa cinquième édition. Rendez-vous au Lac des Girardes, dans le Vaucluse, le 15 septembre prochain. 1 200 triathlètes sont attendus.

De l'art de simplifier les choses, de ne finalement pas s'installer dans une sorte de confort mais d'en offrir un aux autres. Le Ventouxman, incontournable nouveau géant de la scène triathlon, s'offre un lifting en profondeur pour son Opus 2019, programmé le dimanche 15 septembre.

« *C'est un nouvel élan, une nouvelle dynamique* », explique le nouveau responsable de l'organisation, Tom Pagani (Extra Sports). « *La course prendra le départ natation sur un nouveau site capable d'accueillir à la fois un parc à vélo plus vaste, mais également le village et le retrait des dossards, le samedi* ». C'est donc au lac des Girardes, sur la commune de Lapalud (Vaucluse) et à proximité de Bollène, de devenir le témoin du succès populaire du Ventouxman. Au programme : deux boucles de 1000 m avec sortie à l'Australienne sur une plage de sable.

« *Le spectacle s'en verra bonifié et la logistique simplifiée* », se réjouit l'intéressé, qui ne manque pas de souligner la

# Ventouxman



mise en place de quatre courses ouvertes aux jeunes de 6 à 13 ans. Une autre nouveauté...

Le Ventouxman s'offre donc un dépoussiérage tout en finesse comme en atteste la transition vélo. « *S'il a été modifié pour s'adapter au changement de plan d'eau, et agrémenté du superbe passage à la Roque-Alric, au pied des Dentelles de Montmirail et au Col de la Madeleine, le parcours reste progressif avec une entame plate entre champs de vignes et de lavande et un final mythique: le Ventoux par Bédoin. L'objectif est de proposer la plus belle épreuve longue distance imaginable sur le Mont Ventoux. Cette année, le meilleur parcours natation possible à proximité du Géant de Provence s'ajoute aux améliorations sur la partie vélo: nous nous en rapprochons !* », ajoute Tom.

## **De Filippis, Lester, Zamora et Van Looy annoncés**

Aux changements de parcours et d'organisation s'ajoute le changement de date : « *Décalée de juin, mois très dense dans le calendrier sportif, à septembre, le Ventouxman a aussi été l'affaire des triathlètes, prévient le maître de cérémonie. En effet, sondage à l'appui, la date du 15 Septembre a été plébiscitée sur les réseaux sociaux* ». Une façon de se

prémunir de conditions climatiques qui avaient conduit à l'annulation de la deuxième édition tout début Juin.

2 km de natation, 90 de vélo et 20 km de course à pied (en 4 boucles autour de la station Mont Serein), le Ventouxman se méritera. Lui qui a vocation à devenir un véritable objectif de la saison triathlon. « *Il a le potentiel pour se positionner comme une course de rentrée inévitable, voire une course préparatoire pour un premier format XL l'année qui suit. Tous les ingrédients sont réunis pour voir grandir le Ventouxman* ».

Pour preuve : les valeurs sûres de la discipline y reviennent. Scott De Filippis sera là. La double vainqueur de l'Embrunman (2016, 2018) et du dernier Ventouxman, Carrie Lester aussi. Marcel Zamora y disputera l'un de ses seuls triathlons en 2019, et Romain Garcin, William Mennesson viendront étoffer la star-list d'un LD qui ne fera pas dans la demi-mesure.

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



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



### GUEST-STAR

Charles Doussot : « Goûter à ce que l'on a écrit »

« J'ai la pression, je ne peux peu plus reculer. C'est fait ! Je me lance dans l'aventure ! ». Charles Doussot passe devant la barrière. L'organisateur des précédentes éditions du Ventouxman a passé la main en douceur à Tom Pagani comme pour mieux mesurer le chemin parcouru avant d'avaler les kilomètres, les vrais. L'envie d'être dans le dur, le goût de l'effort comme seule issue pour rallier l'arrivée. Avec le co-créateur de l'épreuve, Jean-François Ribet, le mordu du bitume ira encore au plus près des hommes d'acier. Oubliée l'énergie dépensée à monter un triathlon ? Non, pas vraiment. Heureux de se donner l'opportunité de « goûter à ce que l'on a fait ! » Voilà la meilleure raison du monde. « Il va falloir finir la course pour pointer les améliorations à apporter et savoir enfin si Tom a bien fait son travail », lance Charles dans un éclat de rire communicatif. A l'entendre, facile est de comprendre l'état d'esprit qui transpire sur le Ventouxman. « Etre sérieux, sans se prendre au sérieux ». Le Géant de Provence ne s'affronte pas sans une bonne ambiance, sans plaisir, même dans la douleur. « Notre objectif n'a jamais varié. Côtoyer les triathlètes sur la ligne d'arrivée pour être sûrs qu'ils ont gardé un bon souvenir de leur expérience. Les retrouver alors la saison suivante est un plaisir partagé », se souvient Charles Doussot.

Et la course alors ? Prêt ? Vraiment ? « Mon dernier triathlon ? Sans aucun doute le Natureman. Pour la date, c'est bien trop loin ! » La tendance est à la convivialité, à la dilettante, à la franche rigolade. « Je suis toujours en phase de préparation et pour tout dire, il y a du boulot ». Un chrono en vue ? « Un 7h30, ce serait pas trop mal à mon âge ».



A 34 ans, en version senior et futur-papa, Charles Doussot franchit donc le pas au sein d'une nouvelle infrastructure qu'il regarde d'un œil avisé, l'humour toujours au coin des lèvres. « Pour être honnête, j'en veux déjà à Tom Pagani d'avoir modifié le tracé (100m D+ supplémentaire) et je ne suis pas le seul athlète

dans ce cas. Je me console alors avec le point de vue qui nous attend là-haut avant la descente sur Bédoin. Plus sérieusement, le Ventouxman s'annonce très sympa et c'est déjà la belle satisfaction de cette 5ème édition », conclut Charles Doussot. Rendez-vous est pris avec Jean-François Ribet... sur la ligne d'arrivée. Loin, très loin...

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)



**COUP DE PROJO**



# **CHALLENGE KAISERWINKL- WALCHSEE**

## **10 ANS AU CŒUR DES ALPES**

Une toile de fond onirique, un parcours exigeant, des milliers de spectateurs enthousiastes le long du parcours, des stars du monde entier - ce ne sont que quelques-uns des attributs qui peuvent être utilisés pour dire en quoi consiste l'événement du Challenge Kaiserwinkl- Walchsee.

Le Challenge Kaiserwinkl-Walchsee, triathlon half-distance dans l'une des plus belles régions du Tyrol, est une des plus grandes épreuves de triathlon en Autriche et fait partie de la série internationale de courses Challenge Family.

L'eau du lac Walchsee est limpide et d'une qualité d'eau potable. Le parcours à vélo traverse la région romantique de Kaiserwinkl et offre une vue spectaculaire sur la chaîne de montagnes du célèbre Wilder Kaiser. Le parcours offre également une vue spectaculaire sur la chaîne de montagnes Kaiser et le lac Walchsee.





La région n'est pas seulement connue comme une destination de vacances, mais aussi pour ses habitants chaleureux et hospitaliers, les triathlètes sont les bienvenus partout.

Fidèle à la devise de la série de courses Challenge «We are Family», le traditionnel Challenge Junior, le Challenge Swim, le Challenge femme et le Challenge Aquabike ont également lieu cette année encore. Il s'agit donc d'un festival de triathlon pour toute la famille.

Mais ce triathlon propose également d'autres épreuves qui sont très prisées des triathlètes : le Challenge women, le challenge swim, le challenge aquabike.

Une course spécialement conçue pour les femmes a lieu lors du week-end du Challenge Kaiserwinkl-Walchsee. Peu importe que vous soyez débutant ou professionnel, même si vous voulez parcourir la distance, vous êtes la bienvenue pour rejoindre la course classique de 5 km. Le parcours se déroule le long du lac Walchsee, dans de belles prairies, des fermes traditionnelles et un paysage magnifique de la chaîne de montagnes Kaiser.

Le Challenge Swim est une compétition pour ceux qui veulent essayer la natation en eau libre ou pour ceux qui veulent se préparer pour un triathlon. Vous avez la possibilité de vous comparer à d'autres athlètes. Cette course compte aussi pour la populaire série de coupe régionale

en eau libre - Volkscuprating et Open Water Cuprating.

Le 30 juin, le Challenge Kaiserwinkl-Walchsee 2019 - Challenge Kaiserwinkl-Walchsee Aquabike proposera un tout nouveau format de course. La course half et la course Aquabike partageront le même temps de départ et comporteront le même parcours de 1,9 km dans le Walchsee. Avec sa qualité d'eau potable et ses températures comprises entre 20 et 24 degrés Celsius, le lac offre des conditions idéales aux athlètes. En outre, le parcours à vélo est égal au parcours des athlètes du half mais terminera la course pour les athlètes du parcours Aquabike.

# Triathlon in the Heart of the Alps



**CHALLENGE**  
**KAI SERWINKL-WALCHSEE**  
wearetriathlon!

**30.06.2019**

[www.challenge-walchsee.at](http://www.challenge-walchsee.at)



29.06.2019



29.06.2019



29.06.2019



30.06.2019







# **MODÈLES ET RÉSILIENCE**

## **LA CHRONIQUE DE**

# **NICOLAS GEAY**



PAR NICOLAS GEAY PAR DR



Le 7 avril dernier, vous avez pu découvrir mon reportage « Adrien Costa, la fureur de vivre » dans Stade 2. En plus du million de personnes présent devant la télé ce jour là, un autre million a découvert l'histoire de ce jeune garçon sur les réseaux sociaux. Ce franco-américain, qui a été l'un des plus grands espoirs du cyclisme mondial, a été victime d'un grave accident lors d'une randonnée à 3500 mètres d'altitude dans le parc Yosemite en Californie le 29 juillet 2018. Après 6 opérations en 8 jours, Adrien a du se faire amputer de la jambe droite. Pour lui, cet accident a été un terrible choc. Perdre sa jambe à 21 ans, est une immense souffrance, physique et morale, et un coup d'arrêt bien sur. Mais lorsqu'il m'a raconté son histoire, Adrien m'a dit ceci : « J'aurais pu voir ce que je ne pouvais plus faire et me plaindre. Au lieu de cela, j'ai fait la liste des sports que je pouvais encore pratiquer avec une jambe en moins ». Une leçon. Et grâce à ses prothèses, il fait ce qu'il dit... Du ski de rando, du ski alpin, de l'escalade, du vélo... Beaucoup auraient baissé les bras, seraient tombés dans la dépression en se disant que tout était fini, en se mettant des limites, non, lui est reparti en se disant que rien n'était fini mais qu'il pouvait prendre du plaisir et même inspirer les autres. Pourquoi je vous parle de ce témoignage plein de force et d'une maturité incroyable ? Parce que les sportifs, font preuve d'une grande résilience et nous impressionnent par leur faculté à se battre malgré les drames qui les touchent. Et particulièrement les triathlètes.

Adrien Costa est sans la plus belle rencontre de ma carrière. Avec celle de Marc Herremans. Son témoignage m'a rappelé celui du triathlète belge que j'avais eu aussi la chance de rencontrer. Sixième de l'Ironman d'Hawaii en octobre 2001, il est alors destiné à remporter un jour la plus grande course du monde sur IM, mais trois mois plus tard, il se brise la colonne vertébrale lors d'une chute à vélo à Lanzarote. Je me souviens avoir suivi Marc Herremans sur l'Half IM de Monaco, et là ce que j'ai vu m'avait scotché. Il avait parcouru le parcours vélo en fauteuil et s'arrachait dans chaque bosse à la force des bras, souriant à mon caméraman, puis quasiment à l'arrêt lors du semi-marathon, il avançait centimètre par centimètre, courbé sur son fauteuil, refusant d'abdiquer, pour franchir la ligne. Deux ans plus tard, il parvint à remporter l'IM d'Hawaii en handisport. Mais ce qui m'avait le plus touché, c'était de le voir, lui l'ancien homme d'acier, si fort, essayer de remarcher dans son jardin, appuyé sur un déambulateur, mettant vingt minutes pour faire dix mètres. Mais il les avait faits ! Et je me souviendrai toute ma vie de sa réponse lorsque je lui avais demandé s'il était heureux : «



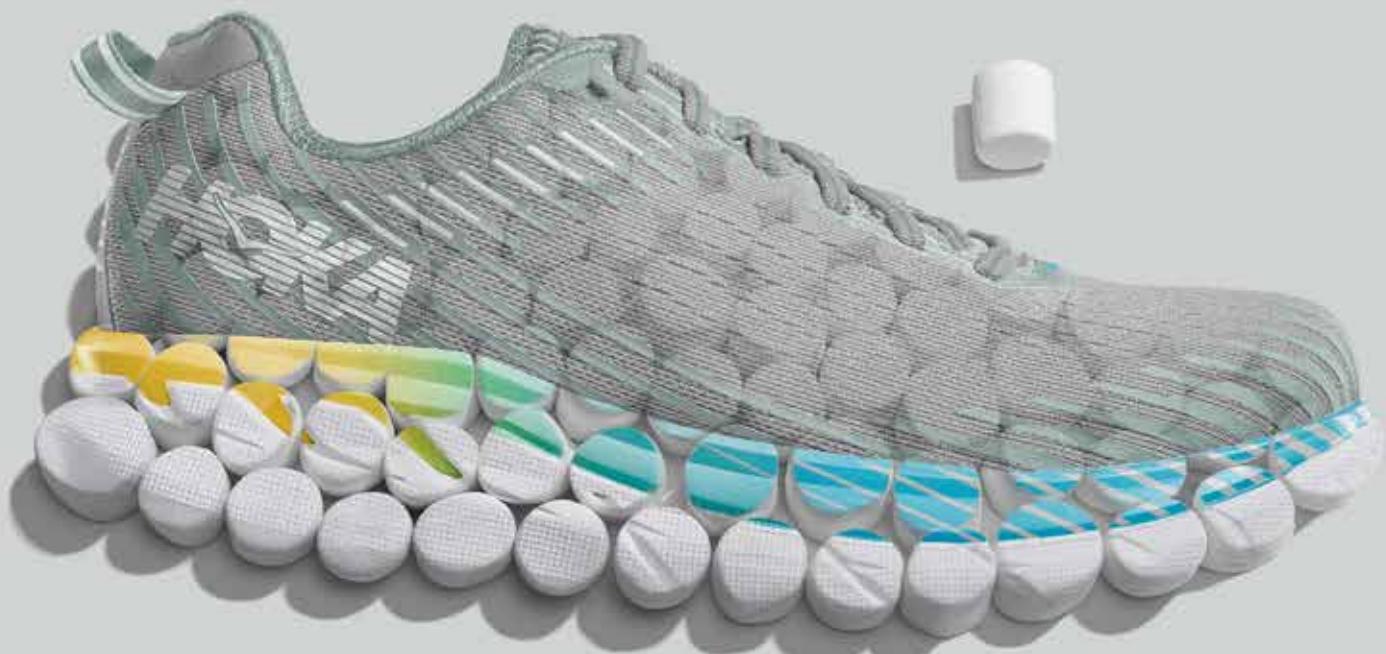
Je suis paralysé mais j'ai à manger, j'ai des amis, j'ai une voiture, mais il y a des valides qui n'ont pas à manger, qui vont peut-être mourir dans une semaine ou deux, donc je suis un homme heureux, je suis un gars chanceux ! » J'ai fini l'interview en larmes. Tellement bouleversant et tellement fort que de repenser à cette phrase me donne encore des frissons. Serions-nous capables, nous communs des mortels, qui souvent nous plaignons pour les petits tracas de la vie de tous les jours, de nous relever ainsi, d'avoir une telle force de caractère, une telle volonté et de positiver malgré de telles souffrances comme Adrien Costa ou Marc Herremans ? Dur à dire mais ce qui est sur, c'est que ces champions ont un truc en plus, cette fameuse résilience et cette conviction qu'ils doivent avancer, malgré ce qui leur est arrivé ! Ne pas se plaindre parce qu'ils n'ont pas le choix. Et le monde du triathlon recèle d'exemples (au premier sens du terme : Personne dont les actes sont dignes d'être imités) comme celui d'Adrien ou de Marc. Celui d'Alexis Hanquinquant

en fait partie. Ceux qui connaissent le paratriathlète l'ont-ils vu se plaindre un jour ? Abandonner ou s'apitoyer sur son sort ? Non. Lui qui a été victime d'un accident sur un chantier et qui a perdu sa jambe a su lui aussi se relever pour devenir double champion du monde de paratriathlon. Le combat d'Alexis aussi a valeur d'exemple, mais surtout son état d'esprit. Ce mec a toujours le sourire et une soif

de vaincre et d'avancer qui doivent nous faire réfléchir. Se plaint-il quand, lui le nouveau phénomène de son sport, ne reçoit le soutien d'aucun équipementier de vélo ou lorsque la peau de son moignon est brûlée à cause des frottements sur sa prothèse ? Jamais. Parce qu'il sait d'où il revient et que c'est une perte d'énergie. Qu'il faut juste se battre et profiter des bons moments et relativiser les emmerdes du quotidien... Même si bien sur,



**HOKA ONE ONE**  
TIME TO FLY™



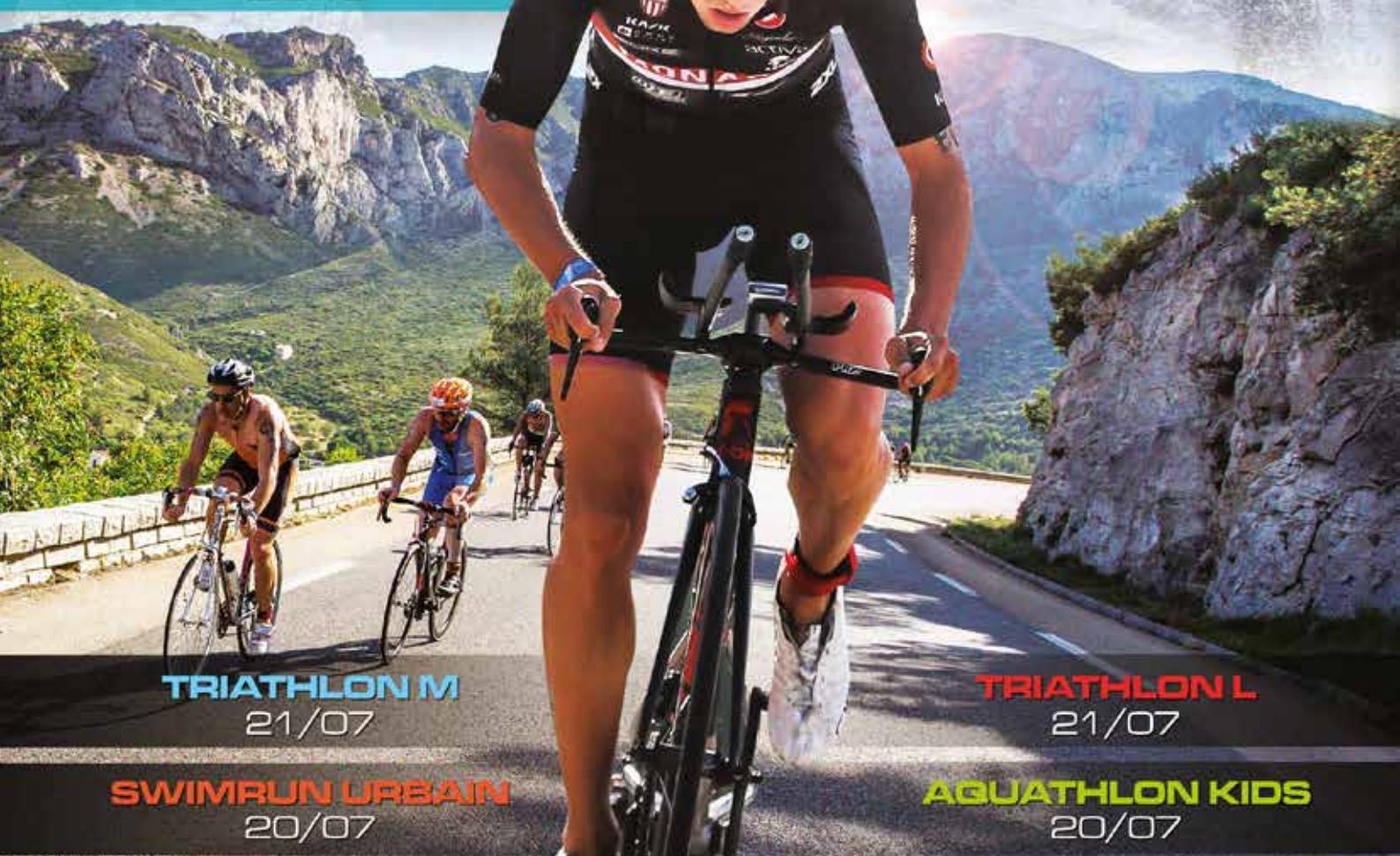
## THE SWEETEST CUSHION

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



# Triathlon Marseille

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**

FOURNISSEURS OFFICIELS:



PARTENAIRES OFFICIELS:



PARTENAIRE MAJEUR:





Alexis a des périodes de doute et de découragement.

Et que dire de Tim Don ? Ce gars est bluffant. Son combat lui aussi est touchant et inspirant. A le voir terminer deuxième du triathlon de Cannes fin avril, on en oublierait presque ce que le Britannique a enduré. Trois mois avec la tête dans ce halo, ces barres en métal enfoncées dans le crâne pour maintenir et réparer ses cervicales. Un calvaire. Mais après s'être fait renverser par une voiture à Hawaii alors qu'il

crâne. Et six mois après son accident, il courait le marathon de Boston en 2h49 ! Le temps n'est pas important mais d'imaginer par quoi il est passé nous montre que ce garçon, comme ceux dont je parle dans cet article, n'est pas fait du même métal que nous.

Et justement, pourquoi ces champions parviennent à se relever ainsi ? A passer outre des drames et des souffrances si grandes ? Leur capacité à se battre contre leurs rivaux, contre la souffrance,

en juin 2003, Le Breton est touché aux vertèbres. Les médecins lui disent alors que c'est terminé pour le sport de haut-niveau. Malgré cela, quatre mois plus tard, il termine quatorzième et premier français de l'IM d'Hawaii. Lui aussi, n'a rien lâché, lui aussi a dépassé un grave accident pour en faire une force.

Et c'est en cela que ces êtres exceptionnels doivent nous inspirer, être des modèles, pas dans la manière de s'entraîner ni de performer, cela est secondaire, mais dans leur façon de voir la vie et de se battre quoi qu'il arrive. En sport mais aussi et surtout pour se reconstruire et ensuite nous montrer la voie, lorsqu'on a des coups durs ou juste pour comprendre que les petits tracas de tous les jours et même certaines de nos souffrances et nos galères ne sont rien à côté de l'essentiel... Réussir notre vie, prendre du plaisir dans ce qu'on fait, profiter du moment présent, des gens que l'on aime, des courses que l'on dispute et toujours avancer. Pour être heureux, tout simplement.

**“une incroyable capacité à ne pas se retourner sur le passé, à avancer et à regarder devant”**

s'entraînait à vélo, Tim Don n'avait pas le choix s'il voulait reprendre sa carrière. Enfin, si, il l'avait mais il a décidé que ce serait comme ça et pas autrement. Dormir debout, pas plus d'une heure et demi, ne rien pouvoir faire seul, presque s'évanouir lorsqu'il fallait resserrer les vis dans son

ne jamais renoncer à l'entraînement ni en course les a-t-il aidés ? Sans doute. Ils ont surtout une incroyable capacité à ne pas se retourner sur le passé, à avancer et à regarder devant. Cette force me rappelle celle d'un autre grand triathlète : Xavier Le Floch. Victime d'un accident d'avion



## **PONTEVEDRA, SUR LES TERRES DE ROI**

### **JAVI**

# **PERSPECTIVES**

---

PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS @ACTIVIMAGES



*Après Penticton (Canada) et Fyn (Danemark), l'I.T.U. organise un championnat du monde multisports pour la 3<sup>ème</sup> année consécutive. L'objectif est d'associer toutes les disciplines non olympiques pour mieux les promouvoir. C'est aussi un moment d'échange et de partage pour des communautés sportives qui ont peu l'occasion de se côtoyer.*

*Pontevedra a acquis une expérience en la matière en accueillant le championnat du monde de duathlon en 2014 et le championnat d'Europe de triathlon en 2011.*

Les Français ont toujours brillé en terre galicienne, souhaitons-leur le même succès en 2019. Les duathlètes y avaient imposé leur loi en ramenant les 2 titres individuels avec Benoît NICOLAS et Sandra LEVENEZ. Etienne DIEMUNSCH (2<sup>ème</sup>) et Sabrine MONMARTEAU GODARD (3<sup>ème</sup>) avaient complété la razzia bleue. Les triathlètes avaient aussi ramené de bons souvenirs 3 ans plus tôt grâce à Emmie CHARAYRON qui avait dominé l'épreuve en écrasant la concurrence sur le 10km de course à pied.

Cette année-là, Javier GOMEZ, l'enfant du pays avait connu un championnat d'Europe particulièrement saugrenu. Lors de l'épreuve de natation, il avait été roué de coups par l'Anglais Harry WILTSHERE. Je me souviens avoir halluciné par cette attitude totalement



antisportive, ce fut une honte pour le triathlon. Cet acte délibéré lui avait valu une expulsion de 6 mois de toutes compétitions internationales par l'I.T.U. A un an des Jeux de Londres, l'Espagnol apparaissait comme le seul opposant aux frères BROWNLEE. Les observateurs s'étaient demandé si ce rôle lui avait été assigné ou simplement la volonté d'un homme montrant qu'il pouvait jouer un rôle dans la performance des BROWNLEE pour les JO de Londres. Aucune réponse officielle n'a été communiquée à ce jour.

### **GOMEZ, grand favori ?**

Sur le papier, le galicien apparaît comme le grandissime favori même si la liste de départ est riche de prétendants. Il aura pour lui, bien évidemment, sa valeur sportive, sa connaissance parfaite des parcours et un public derrière lui mais il aura couru la semaine précédente sur la WTS des Bermudes pour se relancer dans la course olympique de Tokyo. Fin mars, il a renoué avec le circuit I.T.U. en terminant à une honorable 5ème place sur la Coupe du



monde de New-Plymouth en Nouvelle-Zélande sur ses terres hivernales d'entraînement.

C'est d'ailleurs un néo-zélandais, Terenzo BOZZONE qui est peut-être son rival le plus confirmé avec une vingtaine de victoires sur les circuits 70.3 et Ironman. Sa dernière sortie sur un championnat du monde I.T.U. remonte à 2013 à Belfort où il avait obtenu une médaille d'argent.

Les deux hommes devront garder un œil sur les deux premiers du mondial 2018, l'Espagnol Pablo DAPENA GONZALEZ et le Suisse Rudi WILD. Issus du circuit international courte distance, ils ont su s'adapter aux exigences du long. L'Espagnol a réussi une transition éclaire puisqu'il a changé d'orientation en 2017. Ce n'est pas sans rappeler Sylvain SUDRIE qui avait vite connu le succès sur les championnats du monde.

Côté français, ils seront 3 : l'expérimenté Cyril VIENNOT (champion du monde 2015 et 2 fois médaillé 2014 et 2016), le champion



de France en titre, Sébastien FRAYSSE et Anthony COSTES (9<sup>ème</sup> en 2014). Ils auront tous les 3 à batailler pour s'ouvrir les portes du podium.

Chez les femmes, Manon GENET honorera sa 1<sup>ère</sup> sélection en Equipe de France. La Danoise PEDERSEN et la Belge TONDEUR, respectivement 4<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> du dernier mondial seront les favorites. Elles se sont tout récemment illustrées sur le triathlon international de Cannes remportant respectivement la 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> place.

### **Un « remake » de 2014 pour les duathlètes !**

Tant chez les femmes que chez les hommes, les Français ont tous les atouts en main pour jouer les premiers rôles. Il y a comme un bruit de marseillaise qui flotte dans les airs de Galice.

Chez les hommes, au regard de la liste de départ, qui peut arbitrer le match LE BERRE – CHOQUERT ? Le 3<sup>ème</sup> français Benoît NICOLAS, Monsieur « Grand rendez-vous », l'inépuisable Emilio MARTIN (vainqueur en 2015), le hongrois TARNAI (4<sup>ème</sup> en 2018) ou l'anglais WYLIE (8<sup>ème</sup> en 2018).





# TRIATH'LONG

CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE  
2019

DÉPART 12H



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

VILLE DE ROYAN



Dès les premiers hectomètres, les deux Français ont bien l'intention de « mettre le feu ». Grappillant secondes après secondes, ils vont boucler le 10km avec une confortable avance de 45''. Malgré une pénalité, Yohan LE BERRE reprend rapidement Benjamin CHOQUERT pour essayer de maintenir cet avantage. A mi-course, un groupe comprenant Benoît NICOLAS reprend les deux échappées. A ce moment de la course, il faut espérer que cette énergie dépensée ne sera pas pénalisante pour la 2<sup>nde</sup> course à pied. Le Britannique Liam LLOYD et le Néerlandais Thomas CREMERS



profitent du marquage entre favoris et prennent un avantage de 30''. Face à un Benjamin CHOQUERT, cela s'avère finalement insuffisant. Il s'envole pour signer son 1<sup>er</sup> titre

mondial. Yohan LE BERRE devra se contenter d'une 5<sup>ème</sup> place. Son attitude très offensive n'aura pas payé mais il reste un animateur hors pair. Benoît NICOLAS termine 7<sup>ème</sup>.

Récente championne de France, Sandra LEVENEZ arrive en pleine forme et connaît parfaitement sa principale concurrente : la championne du Monde en titre Sandrina ILLES qu'elle avait devancé lors de l'Euro 2018 à Ibiza. Les deux autres françaises présentes, Garance BLAUT et Marion LEGRAND peuvent prétendre les rejoindre sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium.

La championne du monde 2014 et celle de 2018 impriment un rythme très élevé pour s'isoler sur le 10km. Elles partent en vélo avec un avantage de 40'' sur Garance BLAUT et 1'20'' sur les autres concurrentes. Sandra LEVENEZ connaît sa mission : décrocher l'autrichienne. Ce sera plus que fait ! Sandra s'élance pour les 5 derniers kilomètres de course à pied avec 2' d'avance, de quoi savourer ce nouveau titre mondial à 40 ans. Sans surprise, l'Autrichienne termine 2<sup>ème</sup> et les Françaises Garance BLAUT et Marion LEGRAND prennent les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> places soit leurs meilleurs résultats sur un mondial.

**TELEX :** à l'heure où nous écrivons ces lignes, Arthur Forissier vient de remporter la couronne mondiale en Xterra ! Nous reviendrons plus en détail sur ce titre dans le prochain magazine.



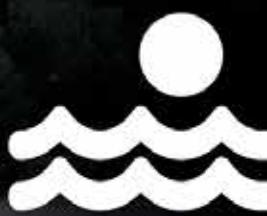
# myDREAMS || myDESIGN myBOOST

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 €



## AVVENTURE





## **SERIAL DREAMER**

# **STEVEN LE HYARIC**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS PEHUEN GROTTI



*Insatiable aventurier, ancien cycliste élite, Steven Le Hyaric a traversé le Népal, l'Himalaya, avalé le Paris-Dakar à vélo, côtoyé l'Everest, dompté le désert Omanais... À tout juste 33 ans, ses exploits le place dans la catégorie des hommes qui compte. Sans frontières, sans pays mais avec des messages forts. La planète au cœur, les peuples et leurs cultures tout près... un rêveur assumé aussi bluffant que captivant.*

Jusqu'au bout de l'effort, au bout de lui-même... une habitude, une philosophie de vie. Son élixir. Demandez à Stéven Le Hyaric de se poser, il enfourchera son vélo pour rejoindre le Mont Ventoux, il chaussera ses pompes pour se mesurer à l'Everest et passer trente jours dans la Vallée du Khumbu. Non, ça, c'est fait ! Trouvez autre chose mais trouvez, et vite. Infatigable. Aventurier dans l'âme, congénital, il revendique sa soif de découverte, cette envie d'apprendre à chaque seconde là où d'autre, plus terre à terre, vous lance à la cantonade : « *Je veux m'ouvrir au monde* », sans jamais franchir les frontières de sa commune. Stéven lui, parcourt le monde et s'en empreigne. Pour de bon. Pas de frime, pas de bling-bling. Du vrai, comme lui. La barbe de quelques jours ou plus, les stigmates d'une course folle encore visibles. Du Dakarecord, il gardera pour toujours dans les jambes les 6 300 km et les 26 000 de dénivelé positif avalés en 480 heures. Une folie ? Non ! Signé Le Hyaric, tout simplement. Le gars est réfléchi, posé (oui, oui), tranquille, prévoyant, prévenant quand il vous lance un franc « *porte-toi bien !* » avant de s'élancer vers d'autres projets. Un homme pressé. Les kilomètres dessinés à grands coups de pédales entre Paris et Dakar, comme un clin d'œil à Pierre-Georges Latécoère, qui, en décembre 1918, imagine déjà une ligne aérienne reliant la France au Sénégal en passant par l'Espagne et le Maroc. Comme un salut aux pionniers Jean Mermoz, Antoine de Saint-Exupéry...

Le Dakarecord est tombé au prix d'un, voire deux Ironman par jour pendant... 20 jours. Quelques lignes et me voilà déjà à bout de souffle. Vidé.

**« Au Népal, j'ai appris sur moi, sur les autres et sur la vie. J'ai appris à être derrière, à être second mais j'ai encore gagné en humilité »**

*« Aller au bout des choses, essayer de se comprendre, c'est aussi cela, un Ironman. Quand tu passes la ligne, tu es fier. Fier d'être allé au bout. Se battre, s'accrocher, voilà ce qui est beau. Quelque part, le coureur s'accomplit ». Difficile à suivre Stéven, mais tellement captivant que je le rattrape de justesse. Ouf !*

*« Physiologiquement, les contraintes sont semblables. Le triathlète fait 180 bornes, moi 280 ou 300. Nous nous rejoignons bien dans cet effort-là ». Que dire alors de sa formidable échappée dans l'Himalaya ! « Que de pensées en instantané, de projets qu'il a fallu produire, créer et ce n'est pas fini ! Le Dakarecord, par exemple, c'est encore six mois de travail, de documentaires à monter... L'aventure ne s'arrête finalement jamais en réalité ». Une vocation qui le happe de jour comme de nuit. Deux livres sont à écrire... une paille. Se préparer physiquement, mentalement, tout optimiser avant le grand saut dans l'inconnu. « Je me jette à l'eau comme le fait le triathlète au départ de sa course, à l'aube de sa quête, sans vraiment trop savoir ce qui l'attend un peu plus loin, là-bas, au bout de la route ». Pas la route de Jack Kerouac. Celles des forçats du bitume. Des doux dingues ! Depuis le Népal immortalisé en VTT et en version alpiniste – la machine de 13 kg parfois sur l'épaule –, Stéven Le Hyaric reste insatiable. 100 jours ne suffisent pas... « C'est ma vie », dit-il, comme une évidence. « Au Népal, j'ai appris sur moi, sur les autres et sur la vie justement. J'ai aussi appris*

à être derrière, à être second. Peut-être que j'ai appris à perdre diront certains. Je crois plutôt que j'ai appris à ne pas tenter de gagner une course déjà perdue d'avance ». De l'Himalaya, Stéven a ramené un surcroît d'humilité, c'est sûr.

Et comme dans le Dakar, les images resteront indélébiles. Pas de vague qui vienne effacer les empreintes laissées dans le sable. Ce désert que le chasseur d'exploits définit comme son océan. Un désert liquide qui rappelle l'étendue d'eau dans laquelle le triathlète, jeune novice, plonge presque à corps perdu pour un aller simple vers le dépassement de soi. Pour « souffrir en silence, sans demander de l'aide, apprécier d'être vivant et se satisfaire, avant de viser l'exigence ».

**« Aller au bout des choses, essayer de se comprendre, c'est aussi cela, un Ironman.**

**Quand tu passes la ligne, tu es fier. Fier d'être allé au bout. Se battre, s'accrocher, voilà pour moi ce qui est beau. Quelque part, le coureur s'accomplit »**

L'exigence folle de la traversée complète de l'Himalaya. Ses 2000 km, 20 cols à plus de 5000 m, 2 à 6000, 15 régions. Et ce Paris-Dakar alors ? 6 300 km, 26 000 m de dénivelé positif, 5 pays traversés, autant de cultures, de différences de terrain et de températures. Sacré record à l'appui ! La traversée la plus rapide de l'histoire. Bluffant.

Le Dakarecord restera un absolu, un rêve éveillé pour Stéven. Comme bien d'autres avant lui. « Plus jeune, pour moi, l'Ironman était un vrai rêve, c'était le Graal. Il y a tout juste 15 ans, tu terminais un marathon et tu étais alors considéré comme le super-héros, le Superman par ta famille ou par ton



**cervélo**

**PSX**

**NEVER LOOK BACK**



entourage. Aujourd'hui, boucler un Ironman ou un UTMB est entré dans une certaine vulgarisation. Je regrette que de telles performances en viennent à être banalisées. Il ne faut pas perdre de vue que ce n'est pas donné à tout le monde. Les athlètes se battent avec acharnement pour terminer la course. Vraiment ». La pique est légère mais juste. Cet effort, l'ancien cycliste élite le connaît que trop bien. De victoires en défaites, d'ascenseurs émotionnels en larmes assumées, il garde une vérité en lui, un crédo. Par ses rêves fous, l'homme âgé de 33 ans donne un sens à sa vie. « Apprendre à nager, à courir, à aller encore plus vite en vélo pour un triathlon et prendre ensuite le départ de deux Ironman, à Nice et sur l'AlpsMan. C'était l'aventure grand format. Voilà comment il faut, je le crois, voir les choses et la vie. Comme une aventure. Pourquoi se mettre la pression ? C'est le plus sûr moyen de passer devant des émotions, des sensations, sans les ressentir. Pour certains, qui sont focalisés sur la performance, c'est parfois trop ». La performance justement.

Anecdotique pour Stéven, elle devient quasi vitale pour l'athlète dont c'est le métier. « Aller au bout des choses, essayer de se comprendre, c'est aussi



cela, un Ironman. Quand tu passes la ligne, tu es fier. Fier d'être allé au bout. Se battre, s'accrocher, voilà ce qui est beau.

Quelque part, le coureur s'accomplit ». Véritable touche-à-tout, Stéven s'affranchit des convenances. Le qu'en-dira-t-on, n'est pas pour lui.



Pas son style, pas le temps. Il en tirera plutôt une force. « Quand je me suis lancé dans l'Ironman il y a maintenant cinq ans ou un peu plus, les gars souriaient presque. Le sport ne s'était pas vraiment démocratisé. Aujourd'hui, un jeune termine à peine un marathon qu'il se fixe un Ironman sans même passer par le format S ou le M. Il cherche la longue distance, d'emblée ». Victime de la déformation professionnelle, Stéven veut aller vite, lui aussi, et il y parvient. Sacrément rageant pour la concurrence. L'Himalaya bouclé en 51 jours, de Kangchenjunga à Hilsa, c'est loin des standards habituels.



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

# AIX-EN-PROVENCE

DIMANCHE 12 MAI

PREMIER ÉVÉNEMENT IRONMAN DE LA SAISON

>>> A suivre en direct via l'application IM Tracker <<<



« La moyenne humaine est de l'ordre de 100 à 170 jours de marche avec un dénivelé positif de 90 000 m », précise l'intéressé.

## Le « 666 project », une dernière folie diablement excitante

Un secret ? Plutôt une logique implacable. « Je me suis arraché au prix de 15 à 17 heures de sport. De grosses journées. J'ai creusé loin, très loin. La fatigue était là mais j'ai continué à puiser dans mes réserves. Je tenais à finir, à aller au bout. Dans cet état d'esprit, je n'ai pas écouté mon corps et je l'ai payé ». Affaibli par une intoxication alimentaire les dix derniers jours, 40°C de température en bonus, le phénomène Le Hyaric n'a pas mis genou à terre pour autant. Timing serré. Le Dakar toujours en filigrane, il se souvient s'être astreint à une acclimatation sur l'UTMB d'Oman. La douce fraîcheur d'octobre, entre 38 et 42°C... L'hiver à souffler le chaud et le froid.

Appeler à transmettre ses rêves et sa passion à travers des défis insolites autant qu'extrêmes, l'aventurier – il accepte le terme – sait pour quoi il souffre « à en prendre les traits d'un zombie dans le désert. Privé d'oxygène et giflé par le vent ». Partir à la rencontre des populations reculées, traverser la France à vélo pour promouvoir la bienveillance cyclistes-automobilistes et relier Brest à Bonifacio, dompter le Great Himalaya Trail en VTT, arpenter Chamonix... « Au-delà de ces records, l'idée du Dakarecord était de montrer le monde de demain. Le monde qui ressemblera au désert que j'ai parcouru si nous ne nous montrons pas plus responsables. Ces déserts chauds où chaque geste devient coûteux. Se rendre aussi mieux compte des changements en cours, à venir et des conséquences sur la planète et le corps humain. Voilà



comment j'étanche ma soif de défis ». Sable et chaleur pour mettre en avant le dérèglement climatique. Logique, cohérent, sens et dans la lignée de son futur challenge. Hors norme, bien sûr. Prolongement du Dakarecord, « Le 666 Project » est déjà sur les rails. « Le défi climatique est face à nous. Impossible de se voiler la face, lance Stéven Le Hyaric. Au-delà de cette première mondiale, je veux participer à cet élan qui prône l'éveil des consciences au sujet du dérèglement climatique et de la désertification qui nous guettent ». 666. Diablement excitant. 6 déserts parmi les plus hostiles au monde, 6 continents en 6 mois. Prêt à franchir les portes de l'enfer. S'engager, toujours, quoi qu'il en coûte. Entre -70 °C et +60°C, de l'Antarctique au désert de Simpson

australien en passant par le désert de Gobie, en Mongolie, L'Arctique, l'Atacama, au Chili, le Kalahari, en Namibie. Six documentaires sont déjà programmés. Du lourd. Un condensé de sueur, de larmes et de sang. « Explorer la réalité du terrain pour en transmettre quelques fragments ». Le sens de la formule est éprouvé de l'ancien responsable digital de la communication de l'équipe de France de triathlon, entre 2014 et 2016.

Autre défi, autre monde, toujours à 100 à l'heure. « J'ai beaucoup pratiqué la méditation silencieuse au Népal, alors, oui, je sais me poser, prendre le temps, m'apaiser avant de repartir pour créer », surprend Stéven, déjà sur la brèche, prêt « à se jeter en parachute sans vraiment savoir s'il va s'ouvrir »



Sa définition toute personnelle de l'aventure. Le Dakarecord, 120 jours au Népal pour ses « Rêves d'Himalaya » ... Définitivement derrière lui ? Une chimère. « *De ces projets, j'ai reçu un retour incroyable des gens autour de moi. Cela m'a beaucoup*

*touché car j'ai tenté de le diffuser en intégralité, en instantané pour le faire partager. Des instituteurs ont travaillé dessus avec les écoliers. Des milliers de personnes m'ont envoyé des messages. Je ressentais leurs émotions devant le quotidien que je vivais, s'en rien cacher.*

*Celui fait de larmes et de douleur dans l'effort. Le Dakar, c'était fort. L'Himalaya, c'était très puissant ». Transcendant, purement génial...*

Plus d'informations sur  
[stevenlehyaric.net](http://stevenlehyaric.net)

**LA "0 - 3000"**

Samedi 15 juin 2019

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

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

## INNOVATION





## **YANNICK MEYER :** **« TROUVER SES PARTENAIRES** **D'ENTRAÎNEMENT EN UN** **SEUL CLIC »**

# **APPLICATION**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS PIXABAY



*Lancée avec succès en mars 2018 par la société alsacienne Noveis, l'application gratuite et multisports s'est enrichie d'une version plus aboutie. Objectifs affichés : planifier des entraînements, mettre des sportifs en relation et trouver des partenaires d'entraînement de même niveau. Rencontre avec son créateur, Yannick Meyer..*

### **Comment est née l'idée du TRAINING-CLUB.tools ?**

Ancien cycliste de haut niveau, je me suis reconvertis dans le triathlon l'année dernière, il me fallait trouver une idée pour mes entraînements. Longtemps, j'ai été confronté à la difficulté de les organiser et de trouver de nouveaux partenaires. Plutôt que de passer mon temps à multiplier les messages, j'ai pris l'initiative de créer TRAINING-CLUB.tools. Les groupes fonctionnaient bien sur les réseaux sociaux via Facebook, Telegram ou encore WhatsApp. Néanmoins, il apparaissait compliqué de mobiliser les pratiquants, sinon de les comptabiliser facilement et de façon fiable.

### **Un outil interactif et instantané..**

Les clubs éprouvent quelques difficultés aujourd'hui pour connaître avec exactitude l'effectif sur lequel ils pourront compter le jour des matches. Savoir qui vient, qui ne vient pas n'entre

pas dans une logique absolue. Je le répète, c'est très difficile de mobiliser selon nos prévisions. Il fallait trouver un outil facile d'utilisation capable à chacun de donner une réponse en directe sous la forme d'un chat par exemple.



## INNOVATION

### **Et dans la pratique...**

Dans les faits, je créé mon événement sur ma tablette, mon smartphone ou mon ordinateur de bureau via l'application qui envoie une notification à tout le monde. Une invitation que l'on accepte ou non selon sa disponibilité avec des informations complémentaires comme le parcours ou un document/photo détaillant la séance. Cette démarche nous permet alors de savoir en un clic qui participe, qui ne participe pas. C'est un confort non négligeable pour l'organisateur.

### **Cet outil s'adresse finalement à un large public...**

Tout à fait. Il s'adresse à des petits groupes mais aussi à des entraîneurs et des clubs. L'idée était également de pouvoir chercher des partenaires pour pratiquer un sport en partageant avec l'autre ses sensations. Trouver des sparring-partners de son niveau.

### **Tout sportif, même loin de chez lui, peut donc trouver un binôme ?**

Le concept véhicule effectivement cette idée-là. Un représentant en déplacement qui ne connaît pas vraiment la région a tout loisir de se greffer, de se rajouter à un groupe pour participer à un entraînement.

### **D'où la naissance d'une deuxième version plus aboutie...**

Sur ce deuxième opus, vous retrouverez une carte d'événements avec la géolocalisation. En activant votre smartphone vous trouverez alors tous les événements prévus à proximité. Et tous les sports, tous les utilisateurs seront concernés, du footballeur au coureur ou au triathlète. Un tchat est également disponible à l'intérieur des événements qui permet d'échanger en temps réel et ainsi de prévenir d'un retard ou d'informer que l'on rejoint le groupe après le départ sur le parcours par exemple.

### **Combien d'utilisateurs comptabilise aujourd'hui TRAINING-CLUB.tools ?**



Nous sommes aujourd'hui aux alentours des 250 utilisateurs.

“

### **Vous êtes donc encore dans une phase de développement...**

Après celle des corrections, l'orientation est claire : faire véritablement connaître l'application. Je pense aussi qu'il était inutile de vouloir booster un outil trop rapidement, dès son lancement, et se heurter ensuite à des utilisateurs rebutés par le produit. Il convenait de faire les choses d'une manière réfléchie et méthodique. C'est l'état d'esprit qui a guidé la création de la nouvelle version. L'utilisateur à un souhait : que ce qu'il possède fonctionne correctement. Il ne faut jamais perdre cela de vue.

**«Une carte d'événements» et une géolocalisation disponibles sur la nouvelle version**

### **Que peut-on vous souhaiter dans un proche avenir ?**

Que notre base d'utilisateurs réguliers se consolide et que l'application trouve sa plénitude lors des entraînements en saison mais surtout en phases de préparation ou en phase hivernale où il n'est pas toujours évident de trouver un groupe ou un partenaire.

**NB:** Cette appli est gratuite. Une version premium est disponible permettant de créer plus de 2 événements par semaine et d'enrichir sans limite le réseau de Partners.



Programmez facilement vos entraînements collectifs et bien plus encore !

Découvrez  **TRAINING-CLUB.tools**

Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google Play



Plus d'infos sur  **TRAINING-CLUB.tools**



**COURSE DU MOIS**



# **JUDITH CORACHÁN ET PIETER HEEMERYCK VAIQUEURS SUR LE CHALLENGE SALOU**

Judith Corachán a défendu son titre sur l'édition 2019 du Challenge Salou. La triathlète catalane a réussi à surclasser ses adversaires du jour : Daniela Bleymehl (04:18:38) Emma Pallant (04:20:04).

Dans la catégorie hommes, le triathlète belge Pieter Heemeryck s'est imposé avec un temps de 03:46:40. «*Il était crucial pour moi de prendre le départ à vélo avec Antony Costes. À la course, je me sentais vraiment bien et j'ai pu garder mon avance. Je suis absolument ravi de ma première victoire de la saison et je me réjouis déjà de mon retour sur la série Challenge. J'espère le même succès sur ma prochaine course, le Challenge GranCanaria*», a déclaré Heemeryck.

Deux minutes plus tard, Pablo Dapena (03:48:02) franchissait la ligne d'arrivée et reprenait sa deuxième place de l'édition précédente. Le jeune Britannique Thomas Davis, avec un temps de 03:49:19, complète le podium masculin.

Dans la catégorie courte distance, Adrián Muñoz (02:45:58) a terminé à la première place du peloton, suivi par Martin Iraizoz (02:50:32) et Adrián Ivars (02:54:11). La triathlète française Marjolaine Pierre a gagné dans



la catégorie femmes en un temps de 03:09:18. Les deuxièmes et troisièmes places ont été attribuées aux athlètes espagnoles Isabel Gómez (03:14:17) et Ana Martinez (03:28:13).

### **Le Festival : des activités tout le week-end**

Au-delà du triathlon mi-distance du dimanche, CHALLENGE SALOU a présenté «Le Festival», une offre d'activités permettant d'associer famille et sport tout au long du week-end.

Alors qu'un «Meet & Greet» avec certains des meilleurs athlètes professionnels a eu lieu vendredi, des activités telles que la «Breakfast Run», le «Junior Challenge», le «Challenge Women», la «Pasta Party» et le PRO Briefing ont été organisé le samedi dans un environnement fantastique et convivial.

### **Une renommée internationale**

Mais au-delà de la course qui a remporté un franc succès, il faut saluer



PAR ORGANISATION PHOTOS ORGANISATION



## COURSE DU MOIS



aussi la reconnaissance du monde du triathlon pour cette épreuve qui compte désormais dans le calendrier international. SOLD OUT plus d'un mois avant l'événement, le Challenge Salou a consolidé son prestige international avec 1050 triathlètes au départ représentants 40 pays et 78 triathlètes professionnels.

CHALLENGE SALOU est le principal événement international de triathlon de la région de la Costa Daurada, en Catalogne, en Espagne, avec plus de 1 500 participants et 7 courses différentes. Du 5 au 7 avril 2019, CHALLENGE SALOU offre l'opportunité de nager sur une plage aux eaux peu profondes et offrant une vue plongeante sur le Delta de l'Èbre et la Serra de la Mussara, pour obtenir une vitesse moyenne incroyable sur le parcours cycliste et profitez de la course sur la charmante Costa Daurada et de la chaleur fantastique de son public.



**HUUB**

**BROWNLEE  
AGILIS**

*La combinaison ultime pour la performance*



**WWW.HUUBFRANCE.COM**



## **LES GRANDS** **ONT BRILLE A** **OCEANSIDE**

# **OCEANSIDE**

---

PHOTOS GETTY IMAGES



*Que de beaux noms et toujours du beau spectacle en Californie !*

L'IRONMAN 70.3 Oceanside est un classique du circuit. Située au nord de San Diego, Oceanside est une ville côtière du pacifique de 170 000 habitants qui accueille chaque année les meilleurs triathlètes. Cette épreuve marque généralement la rentrée des classes pour les athlètes professionnels, mais elle est surtout un indicateur de performance afin d'attaquer le cœur de la préparation avec des certitudes. Chez les hommes, Lionel Sanders et Jan Frodeno se partageaient la première place depuis 2014. Chez les féminines, Oceanside est souvent le rendez-vous de la Britannique Holly Lawrence ou de l'Américaine Heather Jackson.

L'édition 2019 a regroupé 2600 athlètes venus de 33 pays différents, prêts à nager 1.9 kilomètres de natation dans le port d'Oceanside, rouler 90 kilomètres sur les routes vallonnées de la Californie et courir un semi-marathon sur le bord de mer. Un parcours plat mais souvent exposé aux vents de la côte Pacifique. 40 slots qualificatifs ont été distribués pour le Championnat du monde IRONMAN 70.3 de Nice.

# Oceanside

Les grands ont brillé à Oceanside





Du côté des professionnels, la course homme a offert un beau duel entre Ben Kanute et Rudy Von Berg, chassés par Adam Bowden très en forme, prochainement sur l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix, par Taylor Reid ainsi que Justin Metzler. Après être sortis ensemble de la natation, Kanute et Von Berg ont creusé les écarts à vélo pour se livrer ensuite une bataille sur le semi-marathon. Malgré le meilleur temps à pied, Adam Bowden avait accusé un retard conséquent pour prétendre à la victoire. Sauf annulation de dernière minute, le Britannique sera du côté du Pays d'Aix pour confirmer sa bonne forme et probablement profiter de l'occasion pour reconnaître le parcours.

Chez les féminines, Daniela Ryf vit véritablement sur une autre planète. Alors que la suisse remporte toutes les courses auxquelles elle participe, qu'elle sort d'un double titre de championne du monde sur IRONMAN 70.3 en septembre et sur IRONMAN en octobre, elle a surclassé la course, prenant d'ailleurs le record

de l'épreuve. Ryf a une nouvelle fois tué la course à vélo en bénéficiant d'une avance de 7 minutes à la fin des 90 kilomètres. Holly Lawrence, Ellie Salthouse, Paula Findlay et Heather Jackson ont toutes bataillé pour le podium sur l'épreuve course-à-pied.

Deux de nos professionnels français avaient fait le déplacement aux Etats-Unis pour cette course. Nicholas Granet termine 12ème en 4h03'50 alors que Kevin Maurel conclut l'épreuve 15ème en 4h06'20.





<b>1</b>	Ben Kanute	USA
	00:21:51 / 02:11:31 / 01:12:12 / 03:49:25	
<b>2</b>	Rodolphe Von Berg	USA
	00:22:43 / 02:10:36 / 01:12:19 / 03:49:37	
<b>3</b>	Adam Bowden	GBR
	00:21:55 / 02:15:51 / 01:11:56 / 03:53:53	
<b>4</b>	Taylor Reid	CAN
	00:24:10 / 02:14:36 / 01:13:42 / 03:56:38	
<b>5</b>	Justin Metzler	USA
	00:22:46 / 02:18:21 / 01:12:07 / 03:57:06	

<b>1</b>	Daniela Ryf	CHE
	00:24:20 / 02:18:00 / 01:22:15 / 04:09:19	
<b>2</b>	Holly Lawrence	GBR
	00:24:54 02:25:14 01:20:45 / 04:14:06	
<b>3</b>	Ellie Salthouse	AUS
	00:24:18 / 02:26:19 / 01:21:23 / 04:16:41	
<b>4</b>	Paula Findlay	CAN
	00:24:36 / 02:26:02 / 01:22:32 / 04:17:27	
<b>5</b>	Heather Jackson	USA
	00:26:29 / 02:27:18 / 01:20:22 / 04:18:23	



## **RUDY VON BERG, FUTUR CHAMPION DU MONDE ?**



*Vainqueur de l'IRONMAN 70.3 Nice en 2018, Champion d'Europe IRONMAN 70.3, Rudy Von Berg a confirmé sa bonne forme sur la distance half en signant le meilleur temps vélo. Nous l'avons contacté quelques jours après la course pour un court entretien.*

### **Bonjour Rodolphe, comment vas-tu après cette belle seconde place à l'IRONMAN 70.3 OceanSide ?**

Je me sens bien, j'ai eu de grosses courbatures les 3-4 jours après la course mais cela est vite parti. On a toujours un peu plus mal aux jambes après la 1ère course de la saison lorsque l'on n'est pas encore dans le rythme des courses. Mais à part ça, je suis content de la forme pour avril, et on a évidemment prévu avec mon coach de monter en puissance durant la saison, donc il y a de la marge.

### **Comment s'est déroulée la course ?**

Départ dans l'océan dans l'eau à 15 degrés, il y a de belles vagues, je prends un départ correct, mais je suis tout à droite, tout seul jusqu'à la 1ère bouée. Je passe la bouée avec 10 secondes de retard sur les 4 meilleurs nageurs et je n'arriverais jamais à combler ce retard. Je sors de l'eau en 22'42 à 50-55 secondes de la tête. Tout de suite, je sens que j'ai de bonnes jambes à vélo. Je démarre alors à un bon rythme mais je n'arrive pas à lâcher les 3-4 mecs qui sont derrière moi. C'est en effet beaucoup plus facile de tenir le rythme quand on est 10-12m derrière un autre athlète,

une différence d'environ 15-20watts. Finalement, je les lâche tous dans la côte à plus de 10% sur 1km (au km 45) et je continue mon ascension vers Ben Kanute qui est en tête de la course. Je le rattrape juste avant T2, dans le dernier kilomètre. Je rentre en T2 en pole position, et je sors 2ème, ayant mis des chaussettes. Kanute court à ce moment un poil plus vite que moi, et va augmenter son avance à 40 secondes après 11km de course. J'ai mis le 1er 10km en 34'20, donc il est en 33'40. A partir de ce moment, je vais tout donner pour essayer de la rattraper mais les jambes commencent à être un peu cuite. Je reviens petit à petit, je le vois bien, mais cela ne sera pas suffisant. Je viens mourir à 12 secondes de la victoire. 34'40 sur le 2ème 10km, et 3'19 sur le dernier kilomètre. Malgré l'effort, c'était dur de vraiment accélérer sur ce 2ème 10km.

### **Avais-tu des objectifs particuliers ?**

Maintenant j'ai acquis un niveau physique et mental où je considère que je peux jouer la gagne dans quasiment n'importe quelle course, donc je visais évidemment la victoire. A part cela, je voulais sortir avec les meilleurs nageurs de l'eau (objectif loupé) et courir 1h12 sur le semi (objectif plus ou moins réussi). Je n'avais pas d'objectif particulier à vélo, mais j'ai eu le meilleur temps vélo de la course, donc c'était pas mal.

### **Cela doit te mettre en confiance et te motiver d'être autant en forme en ce début de saison ?**

Oui c'est motivant de voir que je continue de progresser, et qu'il y a encore de la marge. Avec mon entraîneur, on a prévu d'arriver au meilleur de la forme en septembre pour le Mondial à Nice.

### **Tes deux objectifs de la saison sont-ils de garder ta couronne de Champion d'Europe IRONMAN 70.3 et remporter le titre de Champion du Monde IRONMAN 70.3 ?**

Oui voilà, c'est en gros exactement cela. De gagner le titre Européen de nouveau serait extraordinaire, et puis d'avoir une excellente performance à Nice pour le Mondial avec un Top5, peut-être un podium, ça c'est le rêve, mais un rêve accessible si tout se passe bien.

### **Nous savons que tu es d'originaire de Grasse et que le parcours à Nice fut tes terrains d'entraînement. Vas-tu venir cet été revivre dans la région pour préparer cette course ?**

Oui je connais le parcours de Nice déjà très bien, je l'ai fait à 90% au moins 5-6 fois déjà, et puis certaines parties comme le Col de Vence que j'ai dû faire une vingtaine de fois. Je vais le faire encore pas mal de fois cette année, en juin, et en août, quand je serais à la maison.



# = 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 —



# Afrique du Sud



**BEN HOFFMAN UNE  
NOUVELLE FOIS CHAMPION  
EN AFRIQUE DU SUD !**

**LUCY CHARLES IMPERIALE  
A NELSON MANDELA BAY !**

**AFRIQUE DU SUD**

PHOTOS J.MITCHELL @ACTIV'IMAGES



Le Championnat d'Afrique IRONMAN qui se déroule à Nelson Mandela Bay est toujours spectaculaire et cette édition a une nouvelle fois tenue toutes ses promesses. En direct sur Facebook, les meilleurs mondiaux ont montré leur forme en ce début de saison à l'image de Lucy Charles, Lauren Brandon, Ben Hoffman, Nils Frommhold ou encore Eneko Llanos pour ne citer qu'eux.

Le dimanche 7 avril dernier, le coup de canon a lancé les athlètes à l'assaut de 1.6 kilomètre de natation, 180 kilomètres de vélo et un marathon. Sur la Baie d'Hobie Beach de Nelson Mandela, la mer était agitée avec de fortes houles, obligeant l'organisation à réduire la distance initialement prévue à 3.8 kilomètres.

En tête de course dès le départ, l'Australien Josh Amberger a été le premier athlète professionnel à sortir de l'eau en réalisant un incroyable temps de 24'59. Tim Don, surnommé « l'homme au halo », a terminé juste derrière (+00:32). Kyle Buckingham a pris la troisième place (+00:41). Vainqueur en 2018, le sud-africain avait à cœur de briller une nouvelle fois sur ses terres.

Du côté des féminines, Lucy Charles a logiquement été la première athlète femme à sortir de l'eau avec un chrono de 25'20. Lauren Brandon, juste derrière a démontré, tout son potentiel dans l'eau. L'athlète allemande Anja Ippach est sortie de l'eau avec 4 minutes de retard sur Lucy Charles. Annah Watkinson a montré les couleurs de l'Afrique du Sud en sortant de l'eau proche des leaders à seulement 6 minutes.



<b>1</b>	Josh Amberger	00:24:59
<b>2</b>	Tim Don	00:25:32
<b>3</b>	Kyle Buckingham	00:25:41



<b>1</b>	Lucy Charles	00:25:20
<b>2</b>	Lauren Brandon	00:25:28
<b>3</b>	Anja Ippach	00:29:39



A la moitié de la partie vélo, les athlètes professionnels hommes se sont montrés très en forme, restant groupés et tenant un rythme soutenu sur les routes vallonnées du parcours. Nous pouvons retrouver Ben Hoffman, Josh Amberger, Eneko Llannos, Giulio Molinari, Maurice Clavel, Nils Frommhold dans ce groupe. Bref, que de gros rouleurs ! A noter la crevaison de Tim Don, le contraignant à lâcher la tête de course. Il abandonnera à la fin de la partie cyclisme.

Chez les femmes professionnelles, Lauren Brandon et Lucy Charles se livraient un joli duel à la mi-course avant que l'Allemande Anja Ippach ne vienne se mêler à la bagarre, dépassant même ce duo pour poser seule le vélo. A l'image de ses compatriotes hommes, l'Allemande



s'est montrée très à l'aise sur les routes africaines. Avec 3 minutes d'avance sur Lauren Brandon et Lucy Charles, rien n'était joué. La

Sud-africaine Annah Watkinson, peu connue sur le circuit, a posé le vélo en quatrième position à 15 minutes des leaders.



<b>1</b>	Ben Hoffman	04:52:43
<b>2</b>	Josh Amberger	04:54:13
<b>3</b>	Nils Frommhold	04:54:14



<b>1</b>	Anja Ippach	05:30:00
<b>2</b>	Lauren Brandon	05:33:15
<b>3</b>	Lucy Charles-Barclay	05:33:21





Chez les hommes, la transition 2 s'est déroulée sans bouleversement, Ben Hoffman conservant sa première position et tenant un bon rythme durant les 21 premiers kilomètres, quelques minutes devant un large groupe d'athlètes composés de Nils Frommhold, Andreas Dreitz, Maurice Clavel, Michael Weiss ou encore Josh Amberger. La différence s'est faite dans les 10 derniers kilomètres où Eneko Llanos en métronome a pu saisir une belle quatrième place aux dépends de Maurice Clavel ou encore Andy Dreitz. Nils Frommhold et Michael Weiss complètent le podium derrière l'intouchable Ben Hoffman. Le premier athlète sud-africain n'est autre que Matt Trautman, qui termine 8ème avec un temps canon au marathon de 2h49.

Après 2016, 2017 et 2019, l'Américain Hoffman montre une nouvelle fois son attachement à cette course. Pour rappel, il avait terminé l'an passé en 12h06 avec un marathon en 6h42 ! «*Après l'année dernière, je crois que je suis*

*venu ici avec une motivation spéciale. Je voulais montrer que j'étais de retour. Bien sûr, on ne sait jamais avec un IRONMAN mais j'étais confiance grâce à une bonne préparation. Quand je suis revenu ici, j'avais l'impression d'être de retour à la maison.*» Après la course, Nils Frommhold a raconté que «*la course était vraiment difficile, et le vent a joué un rôle important... et pourtant j'ai passé une très bonne journée. Je*

*suis doublement heureux d'avoir eu la qualification pour Kona et d'avoir eu la deuxième place.*»

Puisant au plus profond de lui, Michael Weiss s'est dit «*très content de ma troisième place. C'était une journée très rude, avec une partie natation plus courte à cause des conditions, puis le vent s'est levé lors de la deuxième*



Le triathlon le plus difficile au monde

# EMBRUNMAN #36



Design : Frédéric Ménez

## VILLAGE EXPO

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

## COURSES

le 15 août  
Distances M / XXL

15 AOÛT  
2019

Informations et  
inscriptions

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



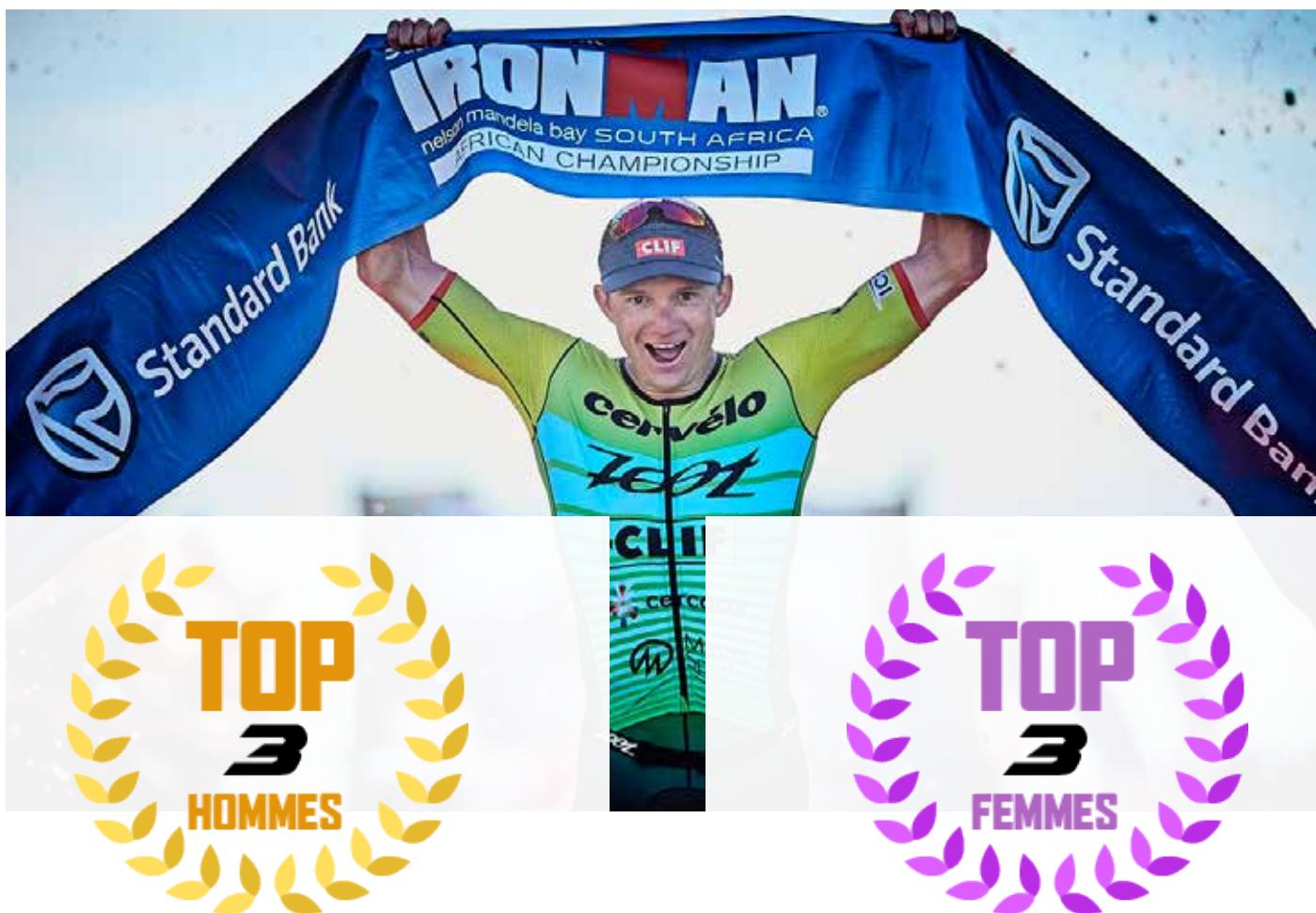
partie du vélo. Ce parcours a beaucoup de dénivelé et il ne faut pas l'oublier. Les spectateurs nous ont encouragé, les bénévoles étaient incroyables, c'était tout simplement inoubliable. »

Du côté des féminines, Lucy Charles s'est offert une belle victoire en dominant le marathon avec un chrono de 2h59'33. La belle performance vient de l'Espagnole Gurutze Frades,

actrice d'une belle « remontada » en passant de la 7<sup>ème</sup> place à la seconde place durant ce marathon en allant chercher un temps proche des premiers hommes, soit 2h52'41 !

L'Afrique du Sud est fière de voir un de leurs athlètes à la troisième place avec Annah Watkinson, qui a réalisé un chrono final de 08h43'18, dont la stratégie de course semblait avoir

fonctionné comme prévu : « Nous avions une stratégie, mon entraîneur et moi. Sur le vélo, j'ai décomposé la distance en intervalles de 60 kilomètres et je me suis obligée à m'y tenir. Je me suis élancée en course à pied et j'étais à l'aise. Je n'arrive pas à croire à cette performance malgré tout, c'est magnifique. »



<b>1</b>	Ben Hoffman	07h34'19	<b>1</b>	Lucy Charles-Barclay	08h35'31
<b>2</b>	Nils Frommhold	07h40'12	<b>2</b>	Gurutze Frades	08h40'47
<b>3</b>	Michael Weiss	07h42'35	<b>3</b>	Annah Watkinson	08h43"18





# LE CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

## UN DÉFI POUR DÉMARRER LA SAISON

*Le Cannes international triathlon s'est tenu le 21 avril dernier. Il a réuni 1135 concurrents et a permis aux 828 finishers de relever ce premier défi de la saison !*

Le triathlon international de Cannes a ouvert comme chaque année la saison de triathlon en France. Et comme chaque année, ce triathlon réussit la prouesse de réunir plus d'un millier d'amateurs et un plateau de professionnels prêts à faire le spectacle. Le lieu de la course offre un prestige supplémentaire à cette épreuve qui a su, au fil des années, se renouveler et progresser d'édition en édition pour proposer ce magnifique triathlon. Sebastian Kienle, Patrick Lange, Frederik Van Lierde, Jan Frodeno, Javier Gomez, Lucy Charles... autant de grands noms du triathlon qui se sont alignés au départ du Cannes International Triathlon.

Au-delà du plateau, il y avait une personnalité était particulièrement attendue... Celui qui en quelques mois est devenu une véritable légende du triathlon. Celui qu'on appelle « monsieur Halo »... Tim Don était au départ

# Cannes international triathlon



de cette course. Et quel plaisir de le voir à nouveau en France, à nouveau au départ d'une course, prêt à jouer les premiers rôles. Et après son abandon sur l'IM en Afrique du Sud en raison d'un problème mécanique, on le savait très en forme. Face à lui, l'Australien Cameron Wurf se savait lui taillé pour ce type de parcours qui laisse la part belle aux grimpeurs compte tenu d'un fort dénivelé et des descentes techniques. Un parcours bien éloigné de ceux que le Bermudien Tyler Butterfield apprécie. « *L'ascension n'était finalement pas si difficile comparée à la technicité de la descente. Connaître ce parcours était certainement un véritable plus.* »

Et ils étaient d'ailleurs quelques uns à le connaître ce parcours. Le pensionnaire de Poissy triathlon Sam Laidlow le connaîtait que trop bien. Il avait à cœur de briller sur ce parcours qui l'avait tant fait souffrir en 2018... Rappelez-vous, victime d'un ennui mécanique à 10 km de l'arrivée de la partie cycliste, il avait choisi de finir vélo sur le dos pour rejoindre T2 avant d'enchaîner avec les 16 km de course à pied. Même s'il avait fini loin, il avait

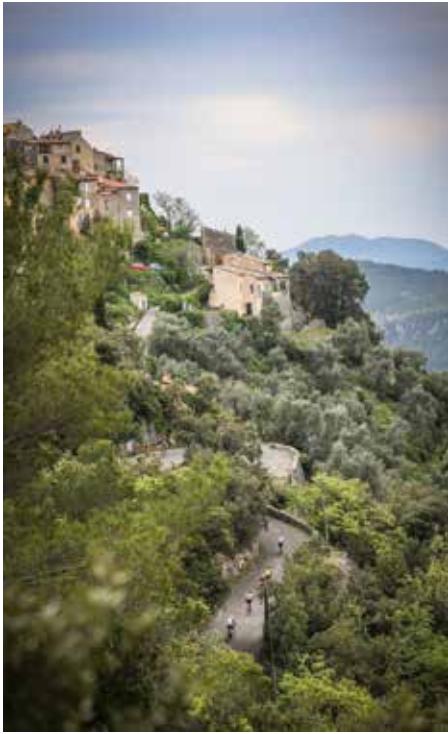
reçu les acclamations d'un public tout rallié à sa cause. C'est donc avec un esprit de revanche que le Français abordait cette course. Il prenait d'ailleurs rapidement les commandes de la course creusant l'écart et obligeant les grands favoris à cravacher pour lui revenir dessus... Il aura tout de même fallu 70km à Tim Don comme à Cameron Wurf pour revenir sur lui... Une très belle prouesse qu'il convient de saluer. Mais ce ne sera d'ailleurs pas la seule du jour... Nous y reviendrons ensuite.

C'est en duo que l'Australien et le Britannique arrivaient au parc de transition. De l'analyse des connaisseurs, l'avantage était donné à Tim Don dont les qualités pédestres sont reconnues. Mais Cameron Wurf ancien cycliste professionnel a également beaucoup travaillé sa course à pied cet hiver pour devenir un triathlète plus complet (même s'il pèche encore un peu avec la natation).



PAR JACVAN  
PHOTOS F.BOUKLA ET Y.FOTO @ACTIVIMAGES





20 secondes séparaient les deux hommes à l'entame de la course à pied. Tim Don donnait le change jusqu'au 10<sup>e</sup> kilomètre avant de devoir lâcher et assurer la seconde place. Cameron Wurf succédaient ainsi à Javier Gomez victorieux en 2018.

La troisième place revenait au Suisse Philipp Koutny, peu connu en France il a pourtant à son palmarès un top15 à Hawaii cette année.

Sam Laidlow finissait à la 4<sup>e</sup> position, signant la meilleure place française.



Une nouvelle performance qu'il convient de saluer d'autant que les chronos de cette année montraient le niveau de la compétition 2019.

Il s'en amusait d'ailleurs sur son compte Instagram quelques heures après la course... « *4<sup>eme</sup> du Triathlon International de Cannes et 1er Français après un dernier mois de préparation très compliqué. Une belle partie de manivelles et une explosion digne d'un film de Tarantino pour ma part. Un chrono qui m'aurait largement validé la 2<sup>eme</sup> place l'an dernier mais qui ne m'a pas permis de monter sur la boîte en 2019 (à cause d'un @cjwurf un peu trop énervé à mon goût). Ce n'est que le début. #2019imcomingforyou* »

TrimaX lui souhaite d'ailleurs une très belle saison 2019 ☺

Comme bon nombre d'amateurs français, c'est à Cannes que la Danoise Camilla Pedersen avait



# 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



choisi de marquer son retour à la compétition cette saison. Elle faisait office de favorite face à la Belge Alexandra Tondeur, à la Française Charlotte Morel qui connaît très bien cette épreuve pour y avoir participé à de multiples reprises ou encore à la révélation italienne Elisabetta Curidori. « *J'ai été la première surprise par les résultats que j'ai obtenus l'année dernière. Le but cette année est de continuer à progresser et à aller chercher le meilleur de moi-même. Ce n'est qu'en me confrontant à des filles de niveau international que je pourrais atteindre ce but.* ».

La course femme était effectivement dominée par la Danoise qui surclassait ses adversaires. Auteure d'une très belle remontée à pied, Alexandra Tondeur arrachait la seconde place



à Charlotte Morel dans les derniers hectomètres qui la séparaient de la finishline. La Française pensionnaire des Sardines triathlon monte sur la 3<sup>e</sup> marche.



Mais au-delà des résultats, cette course représentait le retour à la compétition, un bon moyen de voir où on se situe après une préparation hivernale propre à chacun. Pour certains amateurs c'était aussi leur premier triathlon longue distance...

Le dépassement de soi, c'est une épreuve qui y engage avec son fort dénivelé à vélo. « *C'est dans la culture sportive française que de proposer ce type d'épreuves avec une véritable difficulté à vélo. Ce genre de course représente un véritable défi en soi, c'est pour cela qu'elle est si populaire.* ». L'Italienne Elisabetta Curidori a ainsi parfaitement résumé la course au nom du millier de triathlètes engagés et des 828 finishers.

# ST-YORRE

## L'EAU DES TRIATHLÈTES



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

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

**IRONMAN<sup>®</sup>** 70.3<sup>™</sup> PAYS D'AIX FRANCE **IRONMAN<sup>®</sup>** Vichy France **IRONMAN<sup>®</sup>** FRANCE • NICE

# Challenge Gran Canaria



**BIEN AU-DELÀ DE LA  
COURSE...  
CHALLENGE  
GRAN CANARIA**

*Nous avons pu tester pour vous le Challenge Gran Canaria ce mois-ci. Au-delà du spectacle que nous ont offert les triathlètes et qui a vu la victoire de Emma Pallant et Pieter Heemeryck, ce n'est pas ce que nous retiendrons pour cette édition 2019 du Challenge Gran Canaria...*

Le Challenge Gran Canaria, c'est bien plus qu'une course, ce n'est pas seulement un lieu où on peut s'adonner à sa passion dans des conditions parfaites. C'est aussi un lieu où vous pourrez emmener toute la famille avec vous et profiter de quelques jours de vacances. Un lieu d'autant plus convoité par les Français que de plus en plus de compagnie dites low cost proposent des vols directs à des prix très attractifs.

Alors que la France a connu quelques averses et chutes de températures après Pâques, Grande Canarie affichait soleil et températures idéales (env. 25 degrés) pour un



# the legend is back...

indice UV battant certains records. Protection solaire obligatoire également, compte-tenu de sa position géographique proche de l'équateur, le soleil y est particulièrement agressif.

Si vous décidez donc de vous rendre à Grande Canarie pour participer à sa désormais traditionnelle course Challenge, vous atterrirez à Las Palmas situé au Nord de l'île. Ne vous fiez pas à la température certes printanière qui vous accueillera car le lieu de la course se déroule dans le Sud de Grande Canarie dans la région de Mogan. Si moins de 50 km séparent l'aéroport de la plage de Amadores (lieu de départ de la natation), il existe un microclimat qui permet parfois de gagner jusqu'à 15 degrés entre le Nord et le Sud de l'île.

Grande Canarie c'est une île où il fait bon vivre. Moins plébiscitée par les triathlètes que ne l'est Lanzarote,

pourtant, elle bénéficie de très bons atouts. Certes les routes sont moins larges que ne le sont celles de Lanzarote pour la partie cycliste et l'île plus petite mais elle est moins en prise au vent, bénéficie de quelques routes d'entraînement agréables, une température de l'eau toujours tempérée et des chemins de course à pied magnifiques. Puerto de Mogan, Puerto Rico ou encore Maspalomas sont autant de destinations touristiques qui valent le coup d'œil.

Le décor est planté. On comprend mieux désormais que chaque année cette course attire des triathlètes de renom comme de plus en plus d'amateurs en age group. Près de 500 triathlètes avaient fait le déplacement. Côté

---

PAR JACVAN  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





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



pro, le tenant du titre Pablo Dapena avait dû se résoudre à faire l'impasse, cette épreuve des Canaries se déroulant une semaine seulement avant les championnats du monde ITU chez lui en Espagne à Pontevedra. On attendait le duel entre Manuel Küng le Suisse et Pieter Heemeryck le Belge. Et les deux protagonistes n'ont pas déçu les spectateurs puisque les deux hommes se sont livrés un duel qui n'a connu son épilogue qu'au cours du mi-parcours de course à pied. Manuel Küng qui vit à l'année à Grande Canarie n'avait pas caché sa stratégie : légèrement blessé au



## REPORTAGE



pied, il s'agissait pour lui de prendre le plus d'avance sur ses adversaires sur la partie cycliste avant d'entamer la course à pied. Une partie pédestre qui est loin d'être de tout repos avec 200/250m de montée à 12% à refaire 4 fois (4 tours). Avec moins d'une minute d'avance sur l'Anglais PP et le Belge Heemeryck, la tâche paraissait compliquée. Et la foulée rapide du Belge ne laissait rien augurer de bon pour le Suisse... Résultat : il se faisait reprendre à l'entame du second tour à pied par un Peter Heemeryck particulièrement en forme sur ses dernières courses (il a remporté le Challenge Salou début avril). Le Belge filait vers sa seconde victoire sur ce mois d'avril, Manuel Küng s'arrachait et conservait la 2e place devant l'Espagnol Nan Oliveros.

Dans la course féminine, les yeux étaient braqués vers Emma Pallant. La Britannique avait remporté la victoire en 2017. Sortie quelques secondes après la Suisse Céline Schaefer à l'issue des 1,9km de natation, elle reprenait les commandes de la course dès les premiers kilomètres à vélo. Elle ne lâchait plus cette position de leader

# **La Référence**

sailfish Ultimate IPS



#madetomakeyoufaster



R. Lange

Patrick Lange  
2x IRONMAN World Champion

## REPORTAGE

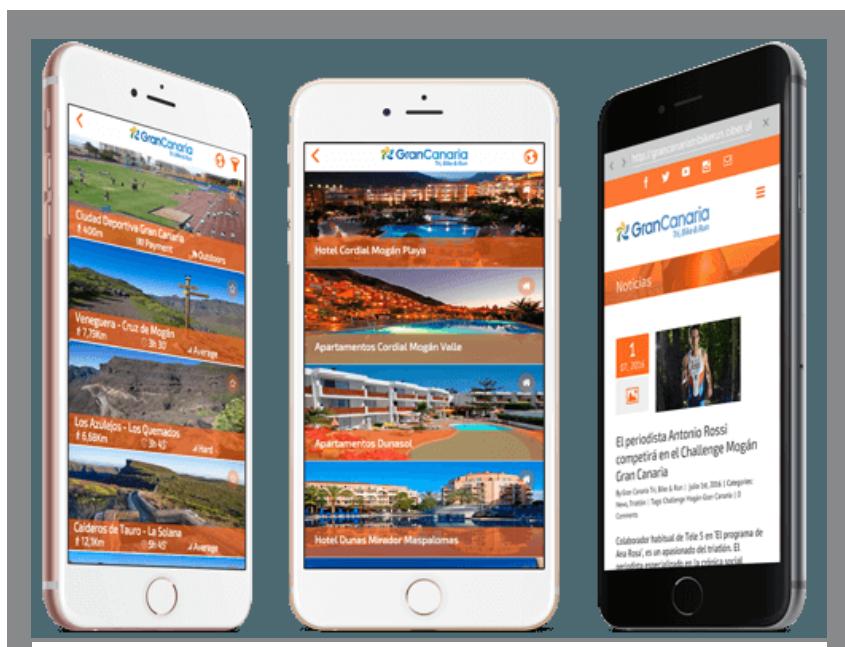


pour finalement laisser ses rivales du jour se battre pour les accessits. Au scratch, c'est une age group qui coupait la ligne en deuxième position ! Mention spéciale à Melle Katrina RYE !

Côté pro, la surprise venait de la Hollandaise Tessa Kortekaas qui venait prendre la deuxième place laissant le soin à Céline Schaefer de compléter le podium.

Les arrivées entre le courte distance et le longue distance s'égrenaient au fil des minutes tandis que le soleil était à son zénith. Des températures dignes de celles que connaît le Sud de la France en été, coupées par une petite brise pour le moins bienvenue car rafraîchissante. Une belle ambiance accueillait les concurrents, une médaille de finishers et un ravito à l'ombre pour prendre le temps de se remémorer cette course qui jouit d'un parcours magnifique dès lors qu'on est assez lucide dans l'effort pour prendre le temps de l'apprécier. Une course que les Français Baptiste Neveu et Quentin Korc Boucau engagés en pro ont particulièrement savouré. Une course difficile mais ô combien importante pour faire ses armes.

Bref, vous l'aurez compris, le Challenge Gran Canaria nous a particulièrement ravis cette année et nous ne saurions que trop vous conseiller de le prévoir dans vos agendas en avril 2020 !



Vous souhaitez vous rendre sur l'île pour faire du triathlon, du vélo ou de la course à pied ? Faites confiance à Gran Canaria Tri, bike, run !

L'association Gran Canaria Tri, Bike & Run a vu le jour en 2011. Son objectif principal est de promouvoir Gran Canaria en tant que destination de cyclotourisme, de triathlon et de course à pied, tout en représentant les entreprises les plus importantes du secteur sur l'île.

L'association compte parmi ses membres quatre entreprises organisant des événements pour le cyclotourisme, le triathlon et la course à pied, ainsi que la Fédération du cyclisme des Canaries et cinq entreprises du secteur de l'hébergement.

L'association fait de l'île de Grande Canarie un site sportif de choix !

Plus d'info sur : [www.grancanariatribikerun.com](http://www.grancanariatribikerun.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



EFFACE  
CONSTRUCTION

TRIATHLETE





# **SENSATIONS ET INTENSITES** **D'ENTRAÎNEMENT**

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)



*Dans les sports d'endurance, la mesure de la charge d'entraînement repose sur l'équation simple : Charge = Temps x Intensité.*

*Si la mesure du temps est relativement aisée, la mesure de l'intensité l'est beaucoup moins. En particulier en triathlon, où la mesure de cette charge est complexifiée par le fait qu'il y a 3 sports qui génèrent des contraintes physiologiques différentes.*

*Dans cet article, nous ferons le point sur les différentes intensités d'entraînement en natation, cyclisme et course à pied, et surtout comment identifier ces intensités et se repérer dans ces zones, malgré une activité différente.*

### **Pourquoi évaluer l'intensité ?**

Tout le monde sait qu'un des déterminants majeurs en triathlon est la capacité à doser son effort dans chaque épreuve.

Il est donc indispensable au triathlète de savoir dans quelle zone d'intensité il se trouve afin de gérer de façon optimale son effort et de terminer sa course dans les meilleures conditions possibles.

Le fait de maîtriser ces intensités permet au triathlète de cibler précisément ses entraînements et de normaliser la dépense énergétique, afin de quantifier sa



charge d'entraînement, de cibler et d'individualiser son entraînement, de prévenir le surentraînement et de gérer sa course pour être performant.

En triathlon, la difficulté réside dans le fait qu'on ne peut comparer les heures d'entraînement de chaque discipline. En effet, d'un point de vue énergétique les conséquences de 3h de vélo ne seront pas les mêmes que 3h de course à pied. De plus tout dépend l'intensité à laquelle ont été effectuées ces séances.

Beaucoup de sportifs additionnent les kilomètres et les heures d'entraînements effectués. Ils évaluent leur charge d'entraînement en terme de volume et non pas d'intensité.

### **Comment évaluer l'intensité ?**

L'intensité peut être comparée à un débit d'énergie, or plus il y a de débit, plus il y a de puissance en sortie... ce qui s'accompagne généralement d'une vitesse de déplacement plus élevée.

Ainsi plus on met de puissance dans ses coups de bras en natation, plus c'est intense.

Plus on appuie sur les pédales, a fortiori à une cadence élevée, plus l'intensité est élevée. Enfin en course à

pied, plus on court vite, plus l'intensité de la course est importante.

Bien entendu, l'intensité d'une séance d'une séance dépend aussi d'une multitude de paramètres externes : vent, profil du parcours, état de forme du moment, séance réalisée seule ou en groupe ... etc

On peut mesurer l'intensité de manière directe par la mesure de la vitesse ou de la puissance.

Mais on peut aussi l'estimer de manière indirecte par l'évaluation de la Fréquence Cardiaque ou des sensations ressenties.

#### ***L'évaluation de l'intensité :***

- En natation cela repose principalement sur la vitesse de nage (chrono en piscine, GPS en eau libre) ou sur la mesure de la Fréquence Cardiaque
- En vélo, l'idéal est de pouvoir mesurer la puissance mécanique développée lors du pédalage. La mesure de la Fréquence Cardiaque est un indicateur complémentaire.
- En course à pied, cela peut se faire par la mesure de la vitesse (chrono ou GPS), par la mesure de la Fréquence Cardiaque ou plus innovant et récent par la mesure de la puissance.

# ENTRAINEMENT

Une méthode de mesure de l'intensité est commune aux 3 sports : la mesure de l'intensité subjective à partir de ses sensations.

## Pourquoi évaluer l'intensité à partir des sensations ?

En se basant sur les sensations, le corps humain devient un instrument de mesure, et l'athlète est capable d'ajuster ses efforts en fonction des sensations qu'il ressent. Notre corps devient notre instrument de mesure, et c'est devient particulièrement intéressant en triathlon où il faut jongler avec des activités et des unités de mesure très différentes (bpm, watts, km/h...).

Les anglo-saxons utilisent souvent l'échelle de Borg ou RPE (Rate of Perceived Exertion) qui permet d'évaluer la difficulté d'un exercice sur une échelle de 6 à 20.

En France, on utilise plutôt l'échelle d'intensité ESIE (Echelle Subjective de l'Intensité de l'Entraînement ; Grappe and all. 1999) qui est actuellement un des moyens le plus complet pour déterminer précisément les différentes intensités d'entraînement.

Cette méthode permet aussi d'évaluer la charge d'entraînement réalisée ainsi que l'impact physiologique et psychologique de cette charge.

Elle va permettre d'une part de doser l'entraînement et d'autre part d'utiliser les mêmes intensités dans chaque discipline, lesquelles comportent chacune des spécificités différentes.

Rating	Perceived Exertion
6	No exertion
7	Extremely light
8	
9	Very light
10	
11	Light
12	
13	Somewhat hard
14	
15	Hard
16	
17	Very hard
18	
19	Extremely hard
20	Maximal exertion

## Comment utiliser l'échelle d'ESIE ?

Le point de départ consiste à déterminer ses aptitudes dans chaque discipline (natation, vélo et course à pied) en effectuant un test d'effort à intensité maximale :

=> Déterminer sa Vitesse Maximale Aérobie en natation  
=> Déterminer sa Puissance Maximale Aérobie en cyclisme

=> Déterminer sa VMA en course à pieds

Ensuite, il est possible de déterminer les 7 zones à partir des résultats des tests. L'échelle ESIE est divisée en 7 zones de I1 à I7 qui correspondent chacune à une intensité différente, chaque intensité renvoyant à des filières énergétiques précises, déterminées en fonction de la perception de l'effort, de la puissance développée et de la fréquence cardiaque.

Zones d'intensité	Filières énergétiques visées	%PMA	%VMA	%Fc Max	Temps limite	CR10: Difficulté de l'exercice
I1	Capacité aérobie 1	40-50%	50-60%	<75%	> 5 heures	0 à 1
I2	Capacité aérobie 2	50-60%	60-70%	75-85%	2 à 6 h	1 à 3
I3	Capacité aérobie 3	60-70%	70-80%	85-92%	1 à 2 h	3 à 5
I4	Puissance aérobie (seuil)	70-85%	80-90%	92-95%	20min à 1h	5 à 6
I5	Puissance maximale aérobie	85-100%	90-100%	96-100%	5 à 10min	7 à 8
I6	Capacité/Puissance anaérobie lactique	100-180%	100-120%	Non significative	30" à 1min 30	9 à 10
I7	Puissance anaérobie alactique	180-300%	Sprint	Non significative	< 7"	7 à 10

**HED.**

# VANQUISH

**VANQUISH****HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT



ROUE ARRIÈRE

## LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

## LARGEUR DE JANTE :

30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

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

+33 (0)6 76 51 66 65

@ HEDFRANCE@WATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!



# 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**



En effet, pour gérer efficacement son effort à l'entraînement comme en course, il est donc extrêmement important de savoir situer la zone de travail. Pour cela, il est important de corrélér les sensations avec la puissance et la FC.

Au final, les sensations permettent également de se situer dans les zones d'intensité

Zones d'intensité	Sensations perçues	Exemple Séance type
I1	Evolution décontraction complète, souple et en étant relâché. Aucune douleur musculaire, conversation très facile. Aucune contrainte par rapport à l'intensité.	Récupération le lendemain d'une course, 1h de course à pieds
I2	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'exercice et conversation aisés. On peut ressentir une certaine difficulté à maintenir l'exercice vers la fin de la séance. Une fatigue générale peut apparaître et amener à l'épuisement	Séance endurance fondamentale : 4h de vélo
I3	Légères douleurs musculaires, la ventilation augmente mais elle est stable et contrôlable, mais elle ne permet plus d'avoir une conversation aisée. On doit maintenir une certaine vitesse ou puissance pour rester à la bonne intensité (sensation de devoir forcer).	Rythme ou endurance soutenue, sous forme continue ou d'intervalles longs: 3* 500 m en natation
I4	Augmentation progressive de la douleur musculaire dans les membres supérieurs (natation) et inférieurs, qui s'accroissent avec la durée mais restent supportables. Augmentation de la ventilation d'où conversation difficile. Epuisement entre 20 et 45 min, parfois en état d'hypo glycémie.	Séance au seuil en CAP: après échauffement, 4* 10min à I4, 2min de récup entre séries.
I5	Augmentation rapide des douleurs musculaires qui deviennent vite insupportables. La ventilation augmente rapidement vers un niveau maximal, impossible de discuter. On termine épuisé avec un état d'acidose musculaire important. Epuisement entre 5 et 10min (pour les plus entraînés).	Séance de puissance maximale en vélo: après échauffement, 2 séries de 5 * 1min à I5, avec 1min de récup, et 3min de récup entre les séries.
I6	Douleurs musculaires maximales, souffrance extrême durant l'exercice due à l'accumulation du lactate. La ventilation augmente très rapidement et devient maximale. Conversation impossible. On termine sur un état d'épuisement important, vidé. Sensation de fatigue nerveuse.	Séance de résistance en natation: après échauffement, 2 séries de 4* 50m avec pullboy, 2min 30 de récup à I2 entre rép, 5min entre séries.
I7	Pas de douleurs musculaires, impression d'exercice en apnée. Seuls quelques picotements dans les muscles à la fin. Impression de donner tout ce qu'on a sur laps de temps très court, effort très explosif. Demande une concentration mentale importante. Fatigue plutôt nerveuse à la fin.	Sprints < 7 secondes en CAP, récup 5min. Arrêt dès une baisse significative de la vitesse, généralement après 5 répétitions.

Elles sont bien corrélées à la puissance développée et à la dépense énergétique engendrée. Les sensations, en parallèle des autres paramètres, permettent de calibrer assez précisément les zones d'intensité, ceci d'autant plus que le sportif se connaît.

Des études montrent que la puissance développée est largement corrélée aux sensations perçues par le sportif. On pourrait dire que le cerveau enregistre et stocke en mémoire, les expériences passées dans les différentes zones d'intensité.

Voici quelques indices qui pourront vous aider à calibrer votre effort juste en écoutant les signaux que votre

corps vous envoie. Avec un peu de pratique vous saurez exactement dans quelle zone vous situer sans regarder le cardio-fréquencemètre, à quelques pulsations près.

En fonction de la période, et des objectifs, il conviendra de s'entraîner à travers toutes les zones, en se posant toujours la question : « dans quelle zone je suis ? ».

Cet entraînement « aux sensations » permettra de développer votre finesse perceptive, et votre capacité à doser votre effort de manière précise.

## DOSSIER DU MOIS





## **DOSSIER DU MOIS**

# **OUTILS POUR AMÉLIORER LES FACTEURS LIMITANT LA PERFORMANCE**

*Le triathlon est un sport dont la performance est multifactorielle. Certains facteurs favorisent la performance, d'autres la limitent.*

*On sait que les facteurs physiologiques (VO<sub>2</sub>max, seuil anaérobie, ...) ont une importance élevée dans la performance en triathlon car un niveau minimal d'absorption maximale d'oxygène est requis, mais cela ne détermine pas les performances.*

*L'apparition de signes cliniques de déshydratation et de troubles digestifs peut limiter les performances. La nutrition est donc l'un des facteurs limitant de la performance sur lequel nous allons nous intéresser. Mais la nutrition n'est pas le seul facteur limitant. Ce serait trop réducteur dans un sport qui est aussi vaste que le triathlon.*

*Nous allons donc nous intéresser à vous présenter certains facteurs limitant de la performance en triathlon qui peuvent être travaillé et amélioré à l'aide d'outils disponibles sur le marché.*



**PAR SIMON BILLEAU**

Par facteurs « limitant », on entend le facteur qui va conditionner la performance d'un athlète à un moment précis. À ce moment-là, tous les autres facteurs permettant la réalisation de ce phénomène sont en excès par rapport au facteur limitant. Le concept de quantité relative est très important, une modification des proportions peut changer la nature du facteur limitant.

On va présenter 10 produits qui peuvent vous aider à améliorer votre performance en triathlon.

## BOISSON PREPD

Tout le monde connaît le régime Scandinave dissocié ou du moins le fait qu'il est important de charger en glucides les jours qui précèdent une épreuve. Tout le monde sait également qu'il est important de s'hydrater afin de maintenir un volume sanguin plasmatique optimum.

Le régime alimentaire a pour but d'obtenir un taux de glycogène optimal le jour de l'épreuve, ce qu'on appelle la «surcompensation glycogénique». On stocke du glycogène dans le foie et les muscles.

En revanche, il n'est pas aisément de stocker des litres d'eau (quand bien même le corps humain est composé à environ 65%) dans le corps pour contrecarrer les pertes hydriques liées à la thermorégulation durant un effort intense, en grande partie par la transpiration.

Mais la nature et le corps humain sont exceptionnels quand ils agissent en synergie.

La nutrition peut aider le corps humain à améliorer sa capacité à s'hydrater grâce à des amidons résistants contenus par exemple dans les pommes de terre et les bananes vertes.

L'amidon résiste à la digestion dans l'intestin grêle et atteint finalement le gros intestin où il agit comme prébiotique pour nourrir les bonnes bactéries de l'intestin. Au cours de ce processus, l'amidon résistant est décomposée en acides gras à chaîne courte (SCFA) et il a été prouvé que certaines combinaisons de SCFA activent l'absorption des fluides dans l'intestin. Grâce à ce processus, les athlètes peuvent absorber davantage de liquide pour remplacer ce qu'ils perdent par la transpiration.

Bien qu'il existe de nombreux types d'amidon résistant, l'équipe de recherche de Prepd a testé de manière approfondie une gamme variée d'amidons résistants afin d'identifier le meilleur pour favoriser l'absorption des fluides. Ce faisant, le PREPD est en mesure de renforcer l'efficacité de l'hydratation du corps en exploitant le potentiel largement inexploité de l'intestin pour absorber jusqu'à 5 litres de liquide par jour.

Quand on sait qu'une perte hydrique de 2% de poids de corps correspond à une baisse du rendement musculaire de 20%, la nutrition dans son ensemble, et l'hydratation en particulier peuvent améliorer significativement les performances en triathlon surtout après plus de 2h d'effort.

<https://prepdhydration.com.au/>



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)

## POWERCANKS

En cyclisme, on parle de chaîne musculaire fermée car les pieds sont en appui constant sur les pédales. Le cycle de pédalage peut se traduire par l'enchaînement des groupes musculaires extenseurs et fléchisseurs des jambes gauches et droites. De leur coordination dépend la perte d'énergie engendrée par le passage d'appui d'une jambe à l'autre.

Les extenseurs produisent plus de puissance dans la phase de poussée (fessiers, quadriceps, gastronecméniens) mais les fléchisseurs permettent d'optimiser le coup de pédale notamment en allégeant le poids de la jambe dans sa phase de traction (ischios-jambiers, psoas-iliaques).

En général, doté de manivelles traditionnelles sur un vélo, les cyclistes ou triathlètes n'ont pas

de feedbacks sur leur capacité à synchroniser leurs muscles agonistes et antagonistes durant un cycle de pédalage.

Powercrank est l'outil qui permet d'avoir un retour proprioceptif et de résoudre les déséquilibres.

Powercrank, ce sont simplement des manivelles de vélo indépendantes qui remplacent les manivelles habituelles d'un vélo. Indépendante signifie qu'une jambe ne peut pas aider l'autre à faire tourner la pédale. Pour pédaler, il vous faudra lever la pédale en utilisant vos fléchisseurs de hanche et vos muscles ischio-jambiers, généralement insuffisamment entraînés chez la plupart des athlètes. De plus, ce changement garantit l'équilibre des muscles de vos jambes (à droite / à gauche et à l'avant / à l'arrière) et vous permettra d'entraîner des



muscles supplémentaires avec une coordination importante pour une performance sportive supérieure.

<https://www.powercrank.com/index.html>

## HUMON HEX

Lors d'un triathlon, il n'est pas exagéré de dire que la performance repose en grande partie sur la capacité du sang à transporter de l'oxygène vers les muscles. Le niveau de performance sera donc d'autant plus élevé que la capacité à transporter et à utiliser l'oxygène est importante.

Sur le plan physiologique, le facteur limitant se trouve donc être la capacité des globules rouges (via l'hémoglobine) à fixer et transporter l'oxygène aux muscles.

En laboratoire, on sait depuis de nombreuses décennies déterminer le VO<sub>2</sub>max et suivre l'évolution du VO<sub>2</sub> durant un effort.

Sur le terrain, il n'était pas encore possible d'avoir un feedback instantané pour travailler à l'intensité souhaitée.

Humon Hex est un appareil qui mesure l'oxygène musculaire et vous permet de déterminer votre seuil d'acide lactique en temps réel.



<https://humon.io/fr/>



**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)

## POWERBREATH

Bien que pendant l'exercice, les muscles respiratoires soient contrôlés avec précision, ils peuvent contribuer à limiter les performances.

D'un point de vue fonctionnel, il existe trois groupes de muscles respiratoires: le diaphragme, les muscles de la cage thoracique et les muscles abdominaux. Chaque groupe agit sur la paroi thoracique et ses compartiments, à savoir la cage thoracique apposée au poumon, la cage thoracique apposée au diaphragme et l'abdomen. La contraction du diaphragme dilate l'abdomen et la partie inférieure de la cage thoracique (cage thoracique abdominale). Les muscles de la cage thoracique, y compris les intercostaux, les parasites, le scalène et le cou, agissent principalement sur la partie supérieure de la cage thoracique (cage thoracique pulmonaire) et sont à la fois inspiratoires et expiratoires. Les muscles abdominaux agissent sur l'abdomen et la cage thoracique abdominale et sont expiratoires. Lorsque chaque groupe musculaire se contracte seul ou que la contraction est prédominante par rapport aux autres groupes, des effets indésirables (tels qu'un mouvement «paradoxal» entrant ou sortant lors de l'inspiration et de l'expiration, respectivement) se produisent sur au moins un des compartiments. Un recrutement très coordonné de deux ou trois groupes musculaires est nécessaire pour éviter ces effets. Pendant la respiration au repos, ceci est accompli par l'activité coordonnée des muscles du diaphragme et de la cage thoracique inspiratoire. Normalement, aucun muscle expiratoire n'est utilisé.

Au cours de l'exercice, les exigences ventilatoires accrues déterminent un plus grand entraînement neural des muscles respiratoires. Cela détermine une augmentation de la puissance mécanique développée par les muscles. Le diaphragme est principalement un «générateur de flux» au cours de l'exercice. Cela signifie que sa puissance mécanique est principalement exprimée en vitesse de raccourcissement plutôt qu'en pression. À l'inverse, la cage thoracique et les muscles abdominaux sont principalement des «générateurs de pression», c'est-à-dire qu'ils développent les pressions nécessaires pour déplacer la cage thoracique et l'abdomen, respectivement. Les muscles expiratoires jouent un rôle actif dans la respiration pendant l'exercice. Au sein de chaque respiration, leur action est étroitement coordonnée à celle des muscles inspiratoires de la cage thoracique. Au cours



de l'inspiration, pendant la contraction des muscles de la cage thoracique, les muscles abdominaux se relâchent progressivement, et inversement lors de l'expiration. Ce mécanisme a plusieurs effets:

- 1) il empêche la distorsion de la cage thoracique;
- 2) le diaphragme est déchargé et peut servir de générateur de flux;
- 3) le volume de l'abdomen est diminué en dessous des niveaux de repos.

En conséquence, le volume pulmonaire à la fin de l'expiration est diminué pendant l'exercice et la mécanique de la respiration est optimisée. Le diaphragme est allongé et travaille donc près de sa longueur optimale. A chaque respiration, une partie du travail inspiratoire requis est préalablement stockée sous forme d'énergie élastique lors de l'expiration précédente.

Les niveaux élevés de travail des muscles respiratoires qui doivent être maintenus pendant les exercices intenses entraînent une fatigue des muscles respiratoires. La fatigue des muscles respiratoires pourrait initier le métaboreflex, conduisant à une vasoconstriction du système vasculaire du muscle locomoteur, exacerbant la fatigue périphérique des muscles des membres en activité et, par rétroaction, intensifiant la perception de l'effort, contribuant ainsi à limiter la performance des exercices d'endurance de forte intensité.

Il existe sur le marché un appareil qui permet de travailler les muscles respiratoires. Il s'agit de Powerbreath. L'entraînement consiste en une répétition de 30 cycles (inspiration/expiration forcée) 2 fois par jour.

<https://www.powerbreathe.com/>

## AIRHUB

En triathlon, de nombreuses variables physiologiques clés ont été corrélées fortement aux performances d'endurance. Ceux-ci incluent la consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2max</sub>), le seuil anaérobie, l'économie de mouvement et la composante fractionnée de l'absorption d'oxygène (VO<sub>2</sub>). Cependant, il est difficile de prédire les performances en triathlon en se basant seulement sur ces facteurs. De plus, les évaluations en laboratoire ont démontré que le temps maximum au seuil anaérobie est de 255 minutes. Ceci suggère que le seuil anaérobie est trop intense pour être maintenu pendant un ironman (du moins pour la majorité des triathlètes) et que d'autres facteurs nuisent à la performance prolongée. Par conséquent, une intensité d'ironman optimale devrait être établie et travaillé spécifiquement.

Airhub est un moyeu dans la roue avant qui utilise un frein électromagnétique pour créer une résistance, tout comme un home-trainer intelligent.

Avec une résistance supplémentaire pouvant atteindre 100 watts, l'Airhub est un peu comme votre propre vent de face ou votre colline. Il existe quatre modes d'entraînement: manuel, fréquence cardiaque, CDA et mode Puissance.

Le mode manuel, comme son nom l'indique, vous permet de définir le nombre de watts de résistance supplémentaires nécessaires à votre entraînement.

En mode de fréquence cardiaque, l'appareil applique et ajuste automatiquement la résistance en temps réel pour



vous aider à maintenir une zone spécifique. Le mode CDA est conçu pour simuler les vents contraires. La puissance et la résistance sont donc basées sur une courbe de traînée exponentielle.

Enfin, en mode Power, vous pouvez établir un lien avec votre capteur de puissance. Une fois que vous avez défini une puissance d'entraînement dans l'application, elle régulera la résistance afin de vous maintenir à la même puissance en watts, comme le mode Fréquence cardiaque.

Airhub est l'outil idéal pour travailler à l'intensité souhaitée, utilisé par de nombreux coureurs pros comme André Greipel ou Thomas De Gendt.

<http://terrainedynamics.com.au/>

## TANITA

Le poids de forme correspond au poids pour lequel le sportif est dans les meilleures conditions physiques, physiologiques et psychologiques pour réaliser une performance.

Le poids est un facteur déterminant dans la réalisation d'une performance athlétique sur une majorité des activités sportives. C'est aussi et surtout la composition corporelle en masse grasse et masse maigre qui apparaît fortement corrélée.

Il s'agit d'adopter un rapport poids/puissance optimal avec un coût énergétique minimal.

La masse grasse est donc un facteur limitant la performance en triathlon. En outre, le corps humain est composé

à 65% d'eau en moyenne. Les pertes hydriques sont délétères pour la performance.

Enfin, la densité osseuse est un indicateur de la bonne santé du corps. Etre capable de suivre l'évolution de la densité osseuse peut prévenir les risques de surentraînement.

Tanita mesure via ses balances de nombreux critères dont le pourcentage de graisse corporelle est la proportion de graisse par rapport au poids corporel total.

La graisse corporelle est essentielle pour maintenir la température corporelle, amortir les articulations et protéger les organes internes. Mais



elle est également néfaste pour la performance lorsqu'elle est en excès.

<https://tanita.eu/>

### HALO SWIM

La performance en natation repose en partie sur une composante biomécanique. La technique est prédominante et l'une des clés qui différencie un nageur moyen d'un nageur de haut niveau est la capacité à garder un coude haut durant la phase propulsive.

Le kit HALO™ transforme la plupart des bancs de musculation en un banc d'entraînement de natation HALO. Vous pouvez obtenir un excellent entraînement technique et gagner du temps avec les exercices de natation à domicile. Le système de guide unique de HALO favorise le coude haut durant la traction tout en renforçant vos muscles du dos et des pectoraux.

<http://store-5b16c.mybigcommerce.com/brands/Halo-Swim-Training.html>



### TRX

Inutile de préciser que pour être performant, plus on est souple, plus la performance sera élevée. En effet, plus les muscles ont une souplesse importante plus ils peuvent s'étirer. Par conséquent, la distance par cycle peut être allongée.

TRX dispose d'une gamme de modalités pour faciliter différents types de mouvements:

- Le TRX RIP Trainer est un appareil composé d'une barre de poids et d'une bande de résistance. Il met l'accent sur le mouvement de rotation et asymétrique.
- L'entraînement fonctionnel TRX est un entraînement de type circuit utilisant des équipements TRX, ainsi que des kettle bells, des médecines balls, des cordes lourdes et des haltères. Ce style est davantage axé sur un mouvement global.

L'entraînement TRX utilise la gravité et le poids corporel pour effectuer des exercices qui renforcent votre force et améliorent votre flexibilité et votre mobilité.

<https://www.trxtraining.com/>



## INFOCRANK

La puissance est une valeur que l'on suit désormais en cyclisme et depuis peu en course à pied comme une valeur clé. Encore faut-il la mesurer avec précision. Chaque athlète est unique, composé de sa propre histoire, ses antécédents, ses forces et faiblesses. L'une d'entre elles est la dissymétrie entre les membres. Par exemple, en cyclisme, les membres inférieurs ont parfois un déséquilibre. D'autre fois, c'est une mauvaise synchronisation entre les muscles agonistes et antagonistes qui peuvent perturber l'efficience du patron de pédalage.

Infocrank est l'un des très rares capteurs de puissance qui mesure indépendamment et avec une précision ultime la puissance de vos deux jambes.

<https://vervecycling.com/why-infocrank/>



## EMFIT QS

Le sommeil et l'exercice physique ont une influence réciproque du fait de l'existence d'interactions complexes et bilatérales impliquant des processus à la fois physiologiques et psychologiques.

Il a été démontré à maintes reprises l'importance du sommeil sur la capacité à s'entraîner.

Quand bien même les exigences de sommeil varient d'un individu à un autre, la plupart des personnes en bonne santé ont besoin de 7 à 9h de sommeil par nuit pour fonctionner à leur meilleur niveau.

De nombreuses actions se réalisent durant le sommeil :

- le cerveau procède à l'analyse des informations obtenues durant la journée,
- les hormones de croissance entrent en jeu,
- le système sympathique se repose...,
- le niveau de cortisol, hormone du stress, diminue,
- les muscles se paralysent,
- les hormones antidiurétiques nous empêchent d'uriner au lit...,
- le système immunitaire relâche des molécules combattant l'inflammation telles que les cytokines.

Emfit QS est un moniteur de santé sans contact capable de fournir un relevé de la variabilité du rythme cardiaque pour l'analyse de la récupération et de la préparation. Emfit QS aide à suivre la charge quotidienne et la récupération nocturne.



EMFIT QS+ACTIVE™ vous donne une description détaillée de la qualité de votre sommeil et de la progression de votre récupération. Avec ces données, vous pouvez faire des choix judicieux pour vos entraînements quotidiens. Vous savez mieux quand vous pouvez continuer à pousser et quand vous avez besoin récupérer.

Il n'y a absolument rien à porter et il n'est pas nécessaire d'allumer ou d'éteindre l'équipement. Lorsque vous vous couchez, la mesure commence automatiquement et, le lendemain de votre départ du lit, les données sont disponibles pour une analyse approfondie à partir de votre Smartphone, de votre tablette ou de votre ordinateur.

<https://www.emfit.com/>



**EKOI**

## CHAUSSURE VÉLO R5



C'est notre coup de cœur du mois pour de multiples raisons !

Fabriquée à la main en Espagne pour les cyclistes sur route de haut niveau.

Extrêmement légère, ultra rigide offrant un transfert de puissance incomparable, confortable car conçue en une seule pièce sans coutures avec un contrefort ERGONOMIQUE pour un maintien parfait de l'arrière du pied c'est la meilleure chaussure ROUTE actuelle conçue pour EKOI.

Ce modèle est disponible en version Homme ou Femme ... proposant des pointures allant du 37 au 48 les hommes et du 37 au 43 pour les femmes.

### **Modèle ROUTE :** (existe également en version VTT)

- Poids ultra léger : 276 gr en taille 41.
- Maintien du pied efficace et précis grâce au serrage par 2 molettes indépendantes et contrefort ergonomique arrière.
- Tige (dessus de la chaussure) perforée permettant une parfaite évacuation de l'humidité et de la sueur.
- Conception en une seule pièce sans coutures pour un confort parfait (une véritable pantoufle).
- Transfert de puissance optimal grâce à la semelle carbone SHD ultra légère.
- Indice de rigidité 10/10.
- Semelle carbone SHD ventilée sur toute la surface (6 aérations) pour éviter les échauffements de la plante du pieds.

Composition semelle : - Carbone ultra light SHD doté d'un efficace système de 6 ventilations.

- Perçages de type 3 points compatibles avec toutes les grandes marques de pédales (SHIMANO, LOOK ...)

### **Caractéristiques :**

#### Dessus :

- Dessus en cuir synthétique, ou cuir (entretien facile)... perforé ou non (option) (évacuation de l'humidité et transpiration)
- Languette ultra souple perforée maintenue au centre par 2 passages des câbles.

#### Intérieur :

- intérieur doublé 100 % respirant.
- intérieur traité anti bactérien pour une hygiène optimale et éviter les mauvaises odeurs.

#### Arrière :

- Partie arrière renforcée par une coque interne pour un parfait maintien du talon.
- Contrefort arrière ergonomique enveloppant l'arrière de la cheville.
- Talonnette en caoutchouc naturel.

#### Poids : 276 g en taille 41

#### Prix : 279,99€

Mais outre ses caractéristiques techniques, on aime aussi la possibilité de personnaliser votre chaussure. On connaît la personnalisation EKOI avec les casques, les lunettes, et maintenant place aux chaussures avec de nombreuses possibilités de «customisation».

Plus d'infos sur :  
[www.ekoi.fr](http://www.ekoi.fr)



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**

## VITRINE SPÉCIALE



1

### LAZER BULLET 2.0

Le casque Lazer Bullet 2.0 est conçu pour équilibrer la ventilation et l'aérodynamisme. Il possède une forme étroite et une coque fermée pour des performances aérodynamiques, tandis que le système Airslide de Lazer le transforme en un casque avec une ventilation suffisante pour faire face aux ascensions par temps chaud.

La fermeture de l'Airslide augmente les performances aérodynamiques et transforme le Bullet 2.0 de casque bien ventilé en casque de sprint. Lorsque la ventilation est nécessaire, le système Airslide peut ouvrir l'avant du casque et créer un flux d'air à travers le casque soutenu par des bouches d'aération à l'arrière. Le système Airslide peut être remplacé par un capuchon entièrement fermé, créant une version encore plus aérodynamique du casque.

Un système de lentilles magnétiques sur le casque offre des performances aérodynamiques et une clarté optique supplémentaires.

**Prix : 249,99€**

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



2

### SIGMA ROX 12.0

Outre les fonctions d'entraînement standard des ordinateurs GPS de la série ROX de Sigma, le ROX 12.0 est doté d'un nouveau système de navigation basé sur des cartes qui crée un itinéraire optimal pour tous les profils sportifs, sur et hors route.

La nouvelle fonction «Dessiner ma route» permet aux utilisateurs de tracer une ligne sur la carte. En quelques secondes, ROX 12.0 crée une route basée sur l'esquisse. Le matériel cartographique est préchargé en Amérique du Nord. Des cartes supplémentaires peuvent être téléchargées gratuitement. Il offre également des options de navigation communes telles que la saisie d'une adresse, de coordonnées, d'un point d'intérêt ou d'un point sur une carte.

L'écran couleur transflectif haute résolution de 3 pouces de ROX 12.0 est conçu pour être facile à lire à la lumière directe du soleil et dispose d'une interface graphique conviviale au design moderne.

**Prix : 359,99€ (ROX 12.0 Sport Basic); 429,99€ (ensemble sport ROX 12.0)**

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



3

### WOLF TOOTH

La nouvelle base de sangle B-RAD de Wolf Tooth Components est un support-bidon polyvalent qui permet aux coureurs d'ajouter un porte-bidon en se fixant sur les tubes, des tiges de selle ou d'autres emplacements. Il se fixe avec des sangles.

De plus, la base de la sangle peut fonctionner comme une base à des sacs à cadre ou d'autres accessoires.

La base est en aluminium et pèse 33 grammes.

Il est compatible avec la plupart des cadres et des tiges de selle.

**Prix : 24,95 \$**

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

### DIGIRIT

La société tawainaise vient de se lancer dans la production de chape de dérailleur surdimensionnée. Disponible pour Campagnolo, Shimano et Sram, la gamme se décline en deux versions : légère ou aéro. La différence majeure réside dans les galets : soient ils sont évidés, soient ils sont pleins. Par ailleurs, les chapes de dérailleur peuvent être munies d'un duo de galets à 11 et 16 dents ou un duo à 16 dents chacun. Chaque chape de dérailleur est munie soit de balles en céramique de balles en acier trempé. La chape peut être en aluminium ou en carbone.



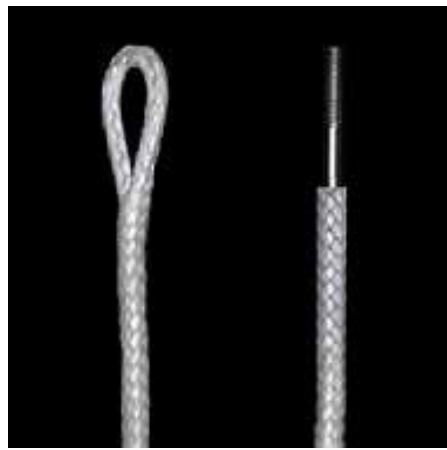
4

## MAURTEN

Le Gel Maurten 100 est une matrice de biopolymères, remplie d'un mélange unique de fructose et de glucose (ratio de 0,8: 1) qui permet d'absorber jusqu'à 100 grammes de glucides par heure. Le GEL 100 est construit en utilisant la technologie de l'hydrogel naturel et construit avec six ingrédients naturels. Il ne contient ni colorant ni agent de conservation et se présente en portions de 40 g contenant 60% de glucides - un rapport poids / énergie élevé.

**Prix : 40,32€ pour une boîte de 12 gels**

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



5

## BERD SPOKES

La société américaine Berd est à l'origine d'un nouveau type de rayon. Autrefois, tous les rayons fabriqués étaient à base d'acier trempé. Berd met un terme à cette période en proposant des rayons flexibles à base de polymère. Chaque rayon ne pèse que 2,3g soit plus d'un gramme d'économisé sur la balance par rapport aux rayons les plus légers du marché.

Ils sont également plus rigides, aérodynamiques avec une section plus fine et un revêtement spécial a été appliqué pour augmenter la résistance à l'usure.

**Prix : 8\$/rayon**

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



6

## HEXO

Hexo n'est pas le 1er casque issu de la technologie 3D-printing. Mais il est le 1er à être individualisé à la forme de la tête de son propriétaire. Grâce à une application sur Ipad, le scanner enregistre 30000 positions et une matrice d'hexagones à base de polyamide est créée. De plus, des coques différentes peuvent être apposées sur cette matrice.

La fonction première de ce casque est d'améliorer la sécurité de son utilisateur. Le Polyamide est 68% plus efficace que l'EPS (le polystyrène) pour dissiper les impacts. Vous pouvez réserver votre exemplaire pour 50€. Il sera livré cette année. Seulement 500 seront produits cette année.

**Prix : 349€**

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

7



**Prix : A partir de 133\$.**

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

8

## YABAN

La chaîne Yaban SFL-211 est la chaîne la plus légère du marché (207g pour 106 maillons). Elle est également durable grâce à ses maillons en titane et ses axes de maillons renforcés carbure de chrome.

Elle est également considérée par Friction Facts comme la chaîne la plus efficace en termes de friction.



**Prix : 215€**

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

**MATOS**



**LA NOUVEAUTE MATOS DE  
SIMON BILLEAU**

**TIGE DE SELLE B3F**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



*Les tiges de selles ne sont pas considérées comme des pièces maîtresses dans la composition d'un vélo. Ces tubes reliant votre cadre de vélo à votre selle ont pour seule fonction d'ajuster la hauteur et le recul de votre selle dans l'imaginaire des utilisateurs.*

*Or, les tiges de selles sont particulièrement importantes pour plusieurs raisons :*

- *l'ajustabilité,*
- *le transfert de puissance,*
- *le confort.*

*Les deux premiers points sont bien compris des triathlètes que nous sommes. Cependant, quand il s'agit du confort, on pense que seule la selle et/ou le cadre ont cette vertu. Depuis quelque peu, on voit apparaître des compagnies*

*intégrant des élastomères dans certains composants (dans un précédent numéro, on vous avait fait découvrir la potence de Redshift utilisant le même principe).*

*B3F est la première entreprise à se lancer dans ce créneau au niveau de la tige de selle.*

*D'autres compagnies ont tenté de s'engouffrer dans ce créneau avec plus ou moins de succès. La tige de selle de Specialized par exemple, la CG-R, offre un mouvement vertical de 18mm alors que la Ritchey (WCS Carbon Link Flexlogic) et la Syntace (P6 Carbon Hiflex) ont un tressage des fibres de carbone particulier censé améliorer le confort. Ces 3 tiges de selle ont été testées par une agence indépendante (Laboratoire Microbac à Boulder dans le Colorado, USA) et ont montré des résultats médiocres en ce qui concerne le confort.*

## **ALORS, QU'EN EST-IL AVEC LA TIGE DE SELLE B3F ?**

Rapide présentation de la compagnie et de son inventeur avant de vous décrire le concept et les sensations éprouvées sur le terrain.

Vazalab est la compagnie derrière B3F. Son fondateur, Sanguil Lee, a développé cette tige de selle, l'a brevetée et conçue. Il réalise des positionnements vélo en Corée du Sud.

La tige de selle B3F ressemble à deux gouttes d'eau près à une tige de selle standard mais l'innovation vient du Formega. Ce dernier est un composé élastomère qui est supposé absorber les chocs et les vibrations.

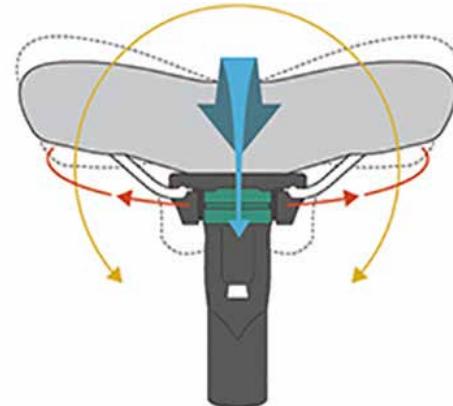
Le Formega est un caoutchouc synthétique qui est capable de se déformer dans les trois axes (X, Y, Z).

La tige de selle en elle-même pèse 278g ce qui est obtenu par des composés de haute qualité : le tube est en carbone uni-directionnel, le système de fixation des rails est en alu CNC usiné, les boulons sont en titane et les écrous en acier trempé.

Les tiges de selles « normales » sont fixes et ne permettent pas de mouvement. Cependant, il y a des frottements entre le haut de la selle et les hanches, ce qui se traduit par une perte d'énergie et parfois des douleurs au niveau des os iliaques.

Les tiges de selles traditionnelles induisent d'autres problèmes que sont :

- un pédalage non naturel qui réduit la fréquence de



### **Existing Saddle and Pelvic Exercise**

pédalage,

- un surcroît de fatigue et de douleur lié aux vibrations.

En revanche, la tige de selle B3F avec son élastomère intégré favorise un pédalage naturel de l'utilisateur. Cela réduit le stress au niveau de la colonne vertébrale et des os iliaques dû aux torsions et rotations.

La tige de selle B3F a été développée originellement pour minimiser les douleurs au niveau des selles de vélo et améliorer le positionnement sur le vélo.

Avec moins de douleur, on est en droit d'espérer un surcroît de vitesse ou tout du moins un maintien de la puissance sur la durée.

## **SON FONCTIONNEMENT :**

Lors d'un cycle de pédalage, la puissance varie. Le maximum de puissance est développé lorsque la manivelle est autour d'une position horizontale.

On ne perd pas d'énergie avec le Formega du fait de sa composition optimisée de son élastomère. En son milieu,

l'élastomère est rigide pour réduire la perte d'énergie. En revanche, l'élastomère est souple en ses quatre coins permettant aux hanches de rester en contact avec la selle sans torsions ni frottements indésirables.

En termes de confort, le Formega permet des mouvements dans les trois axes : d'avant en arrière, sur les côtés et de haut en bas. Cela permet d'absorber les chocs et les vibrations liés aux imperfections de la route. Le Formega aide également la selle à suivre les mouvements de la ceinture pelvienne. Il s'ensuit une réduction des frottements entre les cuisses et au niveau de la selle. « Moins de frottements » implique « plus de plaisir ».

D'après son inventeur, il y a deux facteurs qui produisent de l'énergie :

- la force des muscles,
- le poids de corps.

La tige de selle B3F favorise une utilisation optimale du poids de corps dans la propulsion.

La tige de selle est également plus sûre.

Pour prendre un virage, on se penche du côté du virage. Plus la vitesse est élevée et/ou le virage serré, plus on se penche et donc l'angle entre le vélo et la route est fermé, augmentant le risque de chute.

La tige de selle B3F du fait de sa capacité à se déformer sous le poids du cycliste va s'incliner du côté du virage. Cette inclinaison supplémentaire de la selle réduit l'angle d'attaque et donc le risque de chute.

La tige de selle B3F réduit les risques de blessures du fait de la flexibilité du Formega. Le corps humain est asymétrique. Les tiges de selles traditionnelles n'offrent aucune solution pour des asymétries telles qu'une



longueur de jambes différentes, excepté de diminuer la hauteur de selle.

La tige de selle B3F atténue la différence de longueur des jambes.

Enfin, la tige de selle B3F, du fait du contact permanent entre la selle et les vêtements mais sans les frottements récurrents, réduit significativement l'usure des tenues cyclistes ou triathlétiques.

## **MON EXPÉRIENCE DE TERRAIN :**

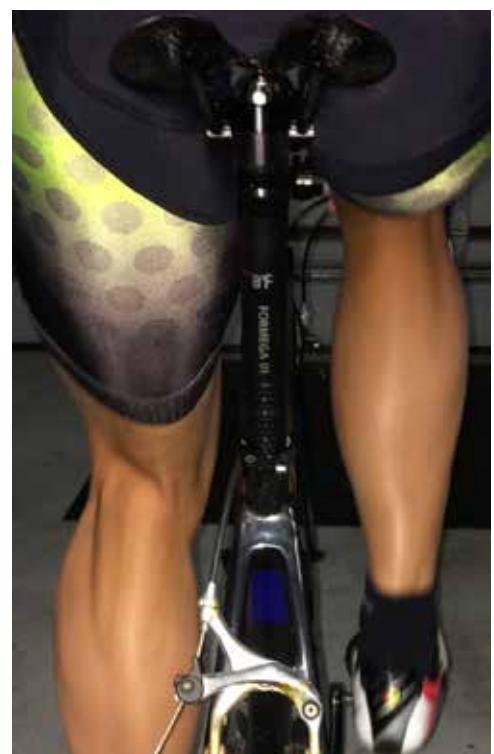
Il m'a fallu passer la première période quelque peu déroutante du fait des mouvements continus. On se rend vraiment compte que sur une tige de selle traditionnelle, on est réduit à s'adapter à la selle alors que cela devrait être l'opposé... Puis, on apprécie les mouvements naturels de la selle.

Heureusement, on peut moduler la dureté de l'élastomère en vissant les deux écrous sur le haut du système de fixation des rails. Il faut tester, réduire ou augmenter la dureté du Formega pour trouver l'optimum personnel. Ensuite, on se surprend à développer des puissances souhaitées sans avoir les frottements.

Sur de longues sorties sur des routes granuleuses, on peut facilement constater l'apport de l'élastomère. Les vibrations absorbées par le Formega ne sont plus transmises à mon bas du dos, ce qui me permet de rester dans une position plus agressive et donc garder la vitesse.

Vazalab a décroché au dernier salon de Taipei deux prix d'innovations pour sa tige de selle B3F.

A 259€, cette tige de selle rend votre vélo de compétition aussi confortable que rapide.



# 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...



**TEST MATOS**

*Prologo*



**SELLE PROLOGO DIMENSION**  
**TIROX CPC 143.**

**PROLOGO**



PAR ALBAN MONETTI

PHOTOS JACKY EVERAERDT



*Voilà quelques temps déjà que nous voulions vous faire découvrir cette selle, ou plutôt cette nouvelle version. La selle Dimension 143 de Prologo a déjà quelques années et adopte ici de nouvelles technologies qui nous ont ravis.*



Le concept général reste le même avec une grande largeur d'assise (143mm) et une longueur réduite. Le bec est raccourci de plus de 30mm par rapport à une selle classique. Son ergonomie permet une répartition optimale du poids du cycliste ce qui se traduit par un excellent confort.

Pour cette version CPC (Connect Power Control), Prologo ajoute un nano-polymère aux endroits stratégiques. Celui-ci permet d'éviter de glisser même lorsqu'il pleut. Il permet aussi de filtrer les vibrations et les chocs et ainsi améliorer le confort. Et enfin, il permet d'améliorer la circulation d'air et ainsi d'évacuer la chaleur et l'humidité.

## TEST MATOS



### ON A AIMÉ

De plus avec un rembourrage généreux mais ferme, la selle offre un soutien optimal sans altérer les performances de pédalage. L'ouverture centrale PAS (Perineal Area System) est assez longue, et les zones de pressions sont ainsi bien réparties, pour les femmes comme pour les hommes.

Côté technique, la Dimension est conçue autour d'une coque en fibres de carbone garantissant une grande légèreté et une excellente rigidité. Le revêtement principal en microfibre est d'une grande robustesse.

Finalement le produit dans sa version Tirox (alliage pour les rails) nous a séduits pour son très bon compromis poids/rigidité/prix. Il existe également en version Nack (avec châssis carbone), dont l'assise sera semblable, avec toutefois une différence de poids et de prix: on passe de 159 € à 259 € et le poids passe de 189 g à 159 g.

Forme ergonomique et un revêtement innovant offrant un confort excellent et de très bonnes performances

- Assise adaptée au plus grand nombre (même en sur un vélo de triathlon)



# prologo

## **DESIGN INNOVATIVE:**

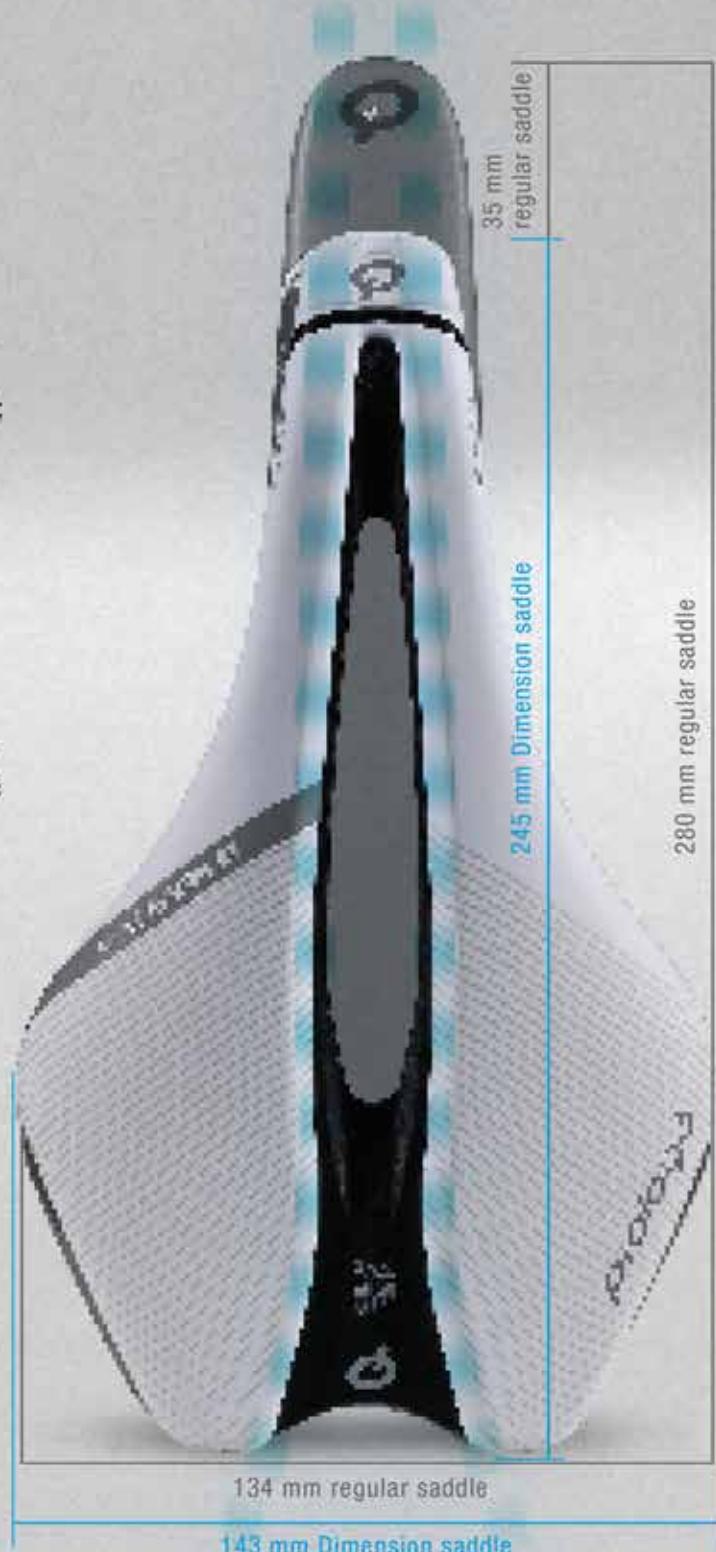
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

## **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

**TEST MATOS**

**Fizik**



**DES CHAUSSURES  
VÉLO À PETIT PRIX !**

**FIZIK ET VANRYSEL**



PAR GWEN TOUCHAIS



# Van Rysel

Une fois n'est pas coutume, mettons à l'honneur 2 marques nous proposant une chaussure vélo technique, performante et à « petit prix » ! C'est donc les modèles Fizik Transiro Powerstrap R4 et Van Rysel RoadR 900 que nous passons au crible.

A noter que les deux modèles sont proposés dans une gamme de prix similaire autour de 120-130 euros.

## Fizik Transiro Powerstrap R4,

Voilà une nouveauté que les Snobs ne vont pas apprécier !

Avec ses 119 euros, Fizik nous propose un modèle époustouflant !

La Transiro Powerstrap R4 constitue l'entrée de gamme triathlon de la marque, pour autant, il faut y voir une chaussure très aboutie et d'une finition irréprochable. Non content de nous offrir une gamme complète avec 3 modèles Triathlon différents, Fizik a su se mettre à la portée de toutes les bourses.

C'est à apprécier à l'heure où les prix des équipements vélo s'envolent !



Avec son large strap, la Transiro powerstrap R4 se prédispose principalement aux courtes distances où chaque seconde compte. L'enfilage est très rapide et



intuitif grâce à la languette placée sur le talon et au large strap permettant une large ouverture du chaussant. Une fois mis en place, le strap, grâce à sa largeur, offre un très bon maintien même pour les pieds étroits. Comme quoi parfois les choses les plus simples sont aussi les plus efficaces. La chaussure est composée d'un mixte de mesh et microtex : le premier assurant ventilation, le second un parfait maintien du pied. Le tout est complété par la semelle maison R4, moins rigide que sur les modèles haut de gamme de la marque, mais offrant un bon compromis entre confort et performance.



Evidemment à ce prix on ne peut pas tout avoir, la Transiro powerstrap R4 présente un léger embonpoint avec un poids de 508gr. Ceci est dû principalement à une semelle plus lourde.

La Transiro powerstrap R4 est disponible en 2 coloris (noir/blanc et noir/rouge) du 36 au 48.

### Verdict de l'essai,

*A consommer sans modération !*

Pour les compétiteurs réguliers, ceux qui mettent leurs chaussures à

l'épreuve weekend après weekend et leur font endurer les affres des parcours à vélo, la Powerstrap R4 sera parfaite.

Bien conçue, performante et esthétique pour ne rien gâcher ... cette chaussure est une très bonne surprise, surtout pour un prix public de 119 euros.

Se destinant de prime abord aux courtes distances, je ne vois aucune contre-indication à les utiliser jusqu'à l'Ironman. La Powerstrap m'apparaît comme une chaussure triathlon aboutie qui témoigne de l'intérêt que porte Fizik à notre pratique. Cela fait plaisir !

Mon seul petit bémol sera le même que pour toutes les autres chaussures de la gamme Fizik : une semelle de propreté qui pourrait gagner en confort.

Et aussi monsieur Fizik ... à quand une version 4 trous Speedplay ?





O'XYRACE  
2019 CHALLENGE  
**SUZUKI** 

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**

### Van Rysel RoadR 900,

Même constat pour ce magnifique produit Van Rysel : pourquoi payer plus cher ?

#### **Mais Van Rysel c'est quoi ?**

Van Rysel représente l'offre haut de gamme de chez Decathlon, à l'usage des coursiers et compétiteurs.

On y voit d'ailleurs une volonté de la marque de minimiser le branding sur ce modèle, Van Rysel n'apparaissant que discrètement sur l'extérieur de la chaussure et la semelle. Cela renforce largement le coté haut de gamme du modèle et surfe sur la tendance actuelle, à savoir offrir un modèle performant mais également beau à porter.



Seule la semelle de propreté arbore un marquage Decathlon afin de convaincre ceux hésitant encore à s'afficher en Decathlon.

#### **La performance avant tout,**

Autant le dire tout de suite, lorsque Decathlon fait l'effort de concevoir une chaussure vélo à 130 euros, on peut être assuré d'en avoir pour son argent.

On nous vend ici de la performance et pas une image de marque. Ce modèle est d'ailleurs conçu par Jean-Christophe Péraud et Nans Peters.

La semelle constitue le premier atout de cette chaussure. Celle-ci s'avère très rigide (sensiblement plus rigide que le modèle Fizik testé ci-dessus), 100% carbone et réalisée en Italie. Pour ne rien gâcher, la finition est très réussie laissant apparaître la fibre de carbone.

Afin d'éviter les échauffements accentués par la rigidité des semelles carbones, celles-ci sont pourvues d'aération sur l'avant et l'arrière de la chaussure pour faciliter le flux d'air. Cela permet aussi de faciliter l'évacuation de l'eau en cas de pluie ... ou de sortie d'eau sur triathlon !

Un soin particulier a également été apporté à la semelle de propreté, celle-ci propose un bon confort et offre du soutien au niveau de la voute plantaire. Cela peut sembler un détail mais pour autant la semelle intérieure constitue un élément essentiel contribuant au confort d'une chaussure vélo.

A l'enfilage, le chaussant est proche du pied. Les compétiteurs aux pieds larges devront s'assurer de bien essayer ce modèle avant achat car celui-ci ne laisse que peu d'espace en général (largeur et coup de pied). Pour ceux comme moi ayant le pied fin, c'est à l'inverse un gros point fort de la chaussure. Plus besoin d'un serrage exagéré, même les pieds fins

sont parfaitement maintenus. Ceci est également sensible au niveau du talon ou des renforts intérieurs viennent coincer le talon dans la chaussure. Petit bémol à ces renforts, il est possible de les sentir si vous avez le bas du tendon d'Achille sensible.

Enfin serrage est assuré par deux efficaces disques ATOP, le pied est ainsi parfaitement maintenu tout en permettant un réglage au millimètre. Au niveau poids, on est sur du 600gr environ pour un 43, un léger surpoids justifié par une volonté d'offrir également du confort. Le tout à remettre en perspective du prix auquel ce modèle nous est proposé.

Trois couleurs sont disponibles : Noir, Noir/blanc et gris irisé.

### **A l'essai,**

Ce modèle se caractérise par son confort et la rigidité de sa semelle. Ces deux qualités la prédisposent tout naturellement à une utilisation triathlon longue distance où son confort et maintien sera un réel atout.

Une fois desserrés, les deux disques Atop offrent une large ouverture permettant un enfilage très facile. Moins rapide en triathlon qu'un large scratch, pour autant la mise en place



de la RoadR 900 ne vous prendra que peu de temps.

Aucun échauffement ne se fait sentir à l'usage, le serrage est très efficace et ne présente aucun point de pression que le coup de pied. Il faut seulement veiller à ne pas appliquer un trop fort serrage au départ ce qu'il est parfois facile de faire avec les systèmes à disque.

Côté ventilation, difficile de se faire un réel avis avec les températures de printemps ... il nous faudra quelques cols cet été pour se faire une réelle opinion. A l'inverse les chaussures



restent agréables par des températures de 10-15 degrés sans besoin de sur-chaussures. Elles sont ventilées mais offrent une bonne protection au froid.

### **Bilan,**

2 chaussures à «petit prix» que vous ne devez pour autant pas considérer comme étant des modèles au rabais. Ces deux paires de chaussures ont tout pour plaire : belles, techniques et performantes.

Vous écumez les Triathlons S et M ? La Fizik Transiro Powerstrap R4 est faite pour vous !

Vous pourrez en abuser weekend après weekend.

A la recherche d'un peu plus de confort ?

La Van Rysel RoadR 900 vous accompagnera tout au long de l'année lors de vos entraînements, cyclosportives et triathlons longue distance.



Dans les deux cas, leur look et prix nous ont conquis !



**TEST MATOS**

Kask



**ENSEMBLE LUNETTES KOO**  
**OPEN CUBE ET CASQUE**  
**VALEGRO DE CHEZ**  
**KASK**



PAR GWEN TOUCHAIS



*Bonne idée de la part de KASK que celle de proposer des ensembles Casque/Lunettes cohérents et complémentaires.*



Crée en 2004, l'entreprise italienne KASK est spécialisée dans la conception et la fabrication d'une gamme de casques sur un segment haut de gamme. Mais KASK possède aussi sa marque de lunettes sous l'appellation KOO. La gamme KOO s'étoffe au fil des ans avec en test ici l'ingénieuse Open Cube.

La particularité première et spécificité des KOO réside dans ses montures qui sont orientables et sur «pivot».



Ceci a pour avantage un ajustement et un alignement parfait des lunettes. En effet, il est donc possible de « micro-ajuster » la position des lunettes sur votre visage. Petit bonus, cela permet également de réduire l'encombrement une fois les lunettes repliées.

Visant un segment haut de gamme, chaque pièce des montures KOO est 100% Made in Italy. Chaque détail des lunettes est particulièrement soigné, notamment les verres manufacturés chez Zeiss, gage de qualité. Deux verres sont inclus à l'achat dont un verre blanc pour les conditions hivernales et/ou de pluie. Les verres sont facilement interchangeables afin de s'adapter à toutes les saisons et conditions météo.

Au niveau ajustement, deux ponts sont également disponibles pour ajuster les lunettes au mieux à votre morphologie.

Le modèle OPEN Cube est disponible en 12 coloris différents afin d'être certain de pouvoir la coordonner avec votre casque KASK.

Les lunettes sont également offertes en 2 tailles (S, M) et 2 versions : Standard fit et Asian fit.

Au prix de 180 euros, les KOO visent une clientèle premium mais à ce prix proposent une qualité supérieure que certaines marques concurrentes.



## TEST MATOS



Pour compléter notre ensemble de test, nous avons opté pour un KASK Valegro de couleur noire s'accordant parfaitement avec les lunettes OPEN Cube.

Le Valegro est le poids plume de la gamme KASK. Avec 180gr sur la balance autant dire qu'il se prête aux sorties montagneuses par temps chaud.

Un soin tout particulier a été apporté lors du design du Valegro afin d'optimiser l'aération et le flux d'air. Ceci offre un refroidissement maximum au travers des 37 trous d'aération et d'une nouvelle doublure aérée séchant rapidement.

Mais le Valegro c'est aussi le confort grâce à des mousses de qualité généreuses et une jugulaire cuir « Made in Italy ». Cette mousse « Resitex carbon » est respirante et à séchage rapide, évacuant ainsi l'humidité hors du casque et la redirigeant vers la coque externe du casque.

3 tailles sont disponibles S, M et L afin de couvrir une plage allant de 50 à 62 cm de tour de tête. Coté coloris, 8 choix sobres mais efficaces vous sont offerts.

Le casque Valegro est proposé au prix 189 euros.

### A l'essai,

Premier bon point, le passage d'un verre à l'autre se fait en quelques secondes et semble supporter de très fréquents changements. Il nous aura été très facile de les changer à la volée le matin avant nos sorties.

A l'usage, les lunettes offrent une large couverture du



visage et s'avèrent très confortable. Elles protègent parfaitement le cycliste et reste bien en place grâce au silicone présent sur les branches.

A l'arrêt et après effort, une légère buée peut apparaître sur les verres. Cela dit, celle-ci n'apparaît pas tant que l'on est en mouvement ! A l'arrêt, il suffit d'incliner les branches à l'aide du micro-ajustement afin de faire disparaître l'apparition de buée.

Les verres de notre test sont neutres (entendre par là ni photochromique ou polarisé) et propose une vision nette et précise tout en offrant une protection de catégorie 2 (laissant passer 21%). Il est possible d'y associer 7 verres différents (dont un verre photochromique) afin de couvrir toutes les plages d'utilisation.

L'ajustage du Valegro se révèle rapide par l'éventail de réglages mis à disposition, aussi bien au niveau des sangles que du système occipital.

Le Valegro sait se faire oublier, et c'est sûrement ce que l'on demande avant tout à un casque ! Nous n'avons heureusement pas testé ses qualités d'absorption aux chocs, mais il est évident que le Valegro répond à toutes les normes en vigueur.

Léger et aéré le Valegro confirme être incontournable pour une utilisation estivale lorsque les conditions se révèlent très chaudes. Le système d'aération met l'accent sur la partie avant avec un flux d'air venant directement refroidir le front. Cela est très efficace et se ressent dès les premiers tours de pédale. A l'inverse pour une utilisation l'hiver, un bandeau ou petit bonnet sera incontournable pour rester confortable.

Le seul petit bémol reste l'absence d'un filet anti-insecte qui constituerait également en soi un élément supplémentaire de sécurité.

Dernier point mais non le moindre, force est de concéder à KASK le fait que lunettes KOO et KASK Valegro s'accordent parfaitement.

Et c'est vrai que le rendu final de l'ensemble, plutôt classique et classieux, est particulièrement réussi !

# OCEAN LAVA

BELGIUM



**7th Edition**  
ROBERTVILLE

**22.06.2019**

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

REGISTER NOW  
**BELMAN.BE**



## LES COURSES A VENIR



### Rendez-vous de ...

**MAI - JUIN**

#### 04 mai 2019

SEBAZAC-CONCOURES (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](mailto:klikego)

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

CEPOY (45) : TRIATHLON  
CHAUMONT (52) : TRIATHLON

MORHANGE (57) : 3ÈME HABITAT DE LA MUTCHE /  
SAINT-LEU-D'ESSERENT : VALLÉE DE L'OISE / [www.vallée-de-loise.com](http://www.vallée-de-loise.com)

HENIN-BEAUMONT (62) : BEAUMONT / [heninen-beaumont.net](http://heninen-beaumont.net)

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

BETSCHDORF (67) : BETSCHDORF / [www.natation-betschdorf.com](http://www.natation-betschdorf.com)

DIEPPE (76) : AQUA CLUB / [club\\_piranhas@hotmail.fr](mailto:club_piranhas@hotmail.fr)

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

BRUYERES (88) : BRUYERES / [van-daele.fr](mailto:van-daele.fr)

# Calendrier 2019



I DE L' AME / [protiming.fr](http://protiming.fr)  
HLON S DE CHAUMONT

ME TRIATHLON INNOV  
[achim.egam@gmail.com](mailto:achim.egam@gmail.com)  
T(60) : TRIATHLON DE LA  
[www.astrecreilloistriathlon.fr](http://www.astrecreilloistriathlon.fr)

: TRIATHLON DE HENIN  
[nduranceteam@laposte.net](mailto:nduranceteam@laposte.net)

THLON DE ST CYPRIEN /  
[cyprien.fr](mailto:cyprien.fr)

26ÈME DUATHLON DE  
[aveco.fr](mailto:aveco.fr)

THLON DE DIEPPE /  
[l.fr](mailto:l.fr)

THLON DE PARTHENAY /

CROSS-DUATHLON DE  
[frederic@orange.fr](mailto:frederic@orange.fr)

GRON (89) : 8ÈME TRIATHLON DU SÉNOANIS /  
[SENS TRIATHLON](http://sens-triathlon.com)  
**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-achicourt-2019](http://inscriptions-prolivesport.fraquathlon-achicourt-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 M 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)

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**

PELLEAUTIER (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](http://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)

## LES COURSES A VENIR



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MULHOUSE (68) : AQUATHLON DE MULHOUSE /  
[SPORKRONO](#)

VILLEFRANCHE-SUR-SAONE (69) : TRIATHLON DU BEAUJOLAIS / [www.yaka-events.comyaka-chrono/inscriptions](#)

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

AUTUN (71) : 1/2 FINALE FRANCE JEUNE EST / [www.autun-triathlon.com](#)

JABLINES-ANNET (77) : GRAVITY RACE ILE-DE-FRANCE / [www.gravity-race.com](#)

TOULON (83) : SWIMRUN DE TOULON : LE DÉFI DU LEVANT / [www.toulon-triathlon.com](#)

SAIN-T-RAPHAËL (83) : TRIATHLON SAINT RAPHAËL DE LA CORNICHE D'OR / [www.timingzone.com](#)

XANTON-CHASSENON (85) : TRIATHLON DU LAC DE CHASSENON / [fontenaylecomte-triathlon.fr](#)



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 !

## LES COURSES A VENIR



XANTON-CHASSENON (85) : TRIATHLON DU LAC DE CHASSENON / [chronom.com](http://chronom.com)

LA-BRESSE (88) : X-DUATHLON LA BRESSE-LISPACH / [www.le-sportif.com](http://www.le-sportif.com)

### 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.triathlondevulence.fr](http://www.triathlondevulence.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)

SAINT-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)

SAIN-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)

### 19 mai 2019

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 : TRIATHLON INTERNATIONAL DE VALENCE / [www.triathlondevulence.fr](http://www.triathlondevulence.fr)

FOUESNANT (29) : FOUESNANT / [www.fouesnant-triathlon.com](http://www.fouesnant-triathlon.com)

SAINT-GRÉGOIRE (35) : GRÉGOIRE / [triathlon-saintgregoire.com](http://triathlon-saintgregoire.com)

CHÂTEAUROUX (36) : CHÂTEAUROUX / [president-triathlon-chateauroux.com](http://president-triathlon-chateauroux.com)

CHEMILLE-SUR-INDRE : TRIATH'L'LOCHE ET 2019 / [www.loches37triathlon.com](http://www.loches37triathlon.com)

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

JOUÉ-SUR-ERDRE (44) : VIOREAU / [www.triathlon-vioreau.com](http://www.triathlon-vioreau.com)

DURAVEL (46) : CHRONOSTART / [www.chronostart.com](http://www.chronostart.com)



ERE (26) : 29ÈME  
TIONAL DE VALENCE /  
[e.fr](#)

BREIZH SWIMRUN

: TRIATHLON DE SAINT  
[aint-gregoire.fr](#)

ÈME OPEN TRIATHLON  
[ent.tcc36@gmail.com](#)

IS (37) : 7 IÈMES  
IÈME DUATH'LOCHE /  
[fr](#)

: JURA4PATTES /  
[m](#)

: CROSS TRIATHLON DE  
[on-ancenis.fr](#)

: LYME-ATHLON

CATUS (46) : TRIATHLON DU LAC VERT /  
[contact@cahorstriathlon.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](#)

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](#)

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

JARD-SUR-MER (85) : 32ÈME TRIATHLON  
DE JARD SUR MER / [omsljardsurmer.wixsite.com](#)  
[omsljardsurmer/triathlon](#)

CAPAVENIR-VOSGES (88) : AQUATHLON DU  
DOMAINES DES LACS / [didier.begard@sfr.fr](#)

ORSAY (91) : AQUATHLON D'ORSAY /  
[www.orsaytriathlonrace.org/inscription/](#)

ENGHien-LES-BAINS (95) : TRIATHLON  
ENGHien VAL D'OISE / [www.trienghien95.fr](#)

## 22 mai 2019

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

## 25 mai 2019

COMMENTRY (03) : RAID AVVENTURE  
COMMENTRYEN / [www.cap03.fr](#)

## LES COURSES A VENIR



LA-TREMBLADE-RONCE-LES-BAINS (17) : TRIATHLON DU GALON D'OR / [www.chronom.org](http://www.chronom.org)

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

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.triathlondевendome.com](http://www.triathlondевendome.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.sporkrno.fr](http://www.sporkrno.fr)

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

BEDOIN (84) : XCHASE ADVENTURE / [www.xrace-adventure.cominscription/](http://www.xrace-adventure.cominscription/)

PARON (89) : 13ÈME RAID SENON AVENTURE / [www.myoutdoorbox.comindex.php?id\\_portail=1](http://www.myoutdoorbox.comindex.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-AUDEMWER (27) : 30ÈME TRIATHLON DE PONTRI-AUDEMWER / [www.triathlon-pontaudemer.fr](http://www.triathlon-pontaudemer.fr)

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

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

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

VILLIERS-SUR-LOIR DES CÔTEAUX DU triathlondевеноме.com

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

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

LA ROCHE-SUR-YON (85) : ROCHE-SUR-YON / [www.yontri.com](http://www.yontri.com)

BEAUMONTRI-SAINT-PIERRE DE LA VIENNE / [www.beaumontri.com](http://www.beaumontri.com)

ÉPINAY-SOUS-SENART JEUNE D'ÉPINAY / [engagedepinay.com](http://engagedepinay.com)

ST-BARTH (971) : AQUATHLON DE SAINT BARTH / [SaintBarthTri.com](http://www.saintbarthtri.com)



(34) : TRIATHLON DU  
[londusalagou.com](http://londusalagou.com)

(41) : TRIATHLON  
VENDÔMOIS / [www.mntriathlon.com](http://www.mntriathlon.com)

ON MOSELLE ET MADON

RIATHLON DE HYÈRES /

35) : TRIATHLON DE LA  
[www.espace-competition.fr](http://www.espace-competition.fr)

-CYR (86) : TRIATHLON  
[www.stadepoitevin-triathlon.fr](http://www.stadepoitevin-triathlon.fr)

(91) : CROSS TRIATHLON  
[ensements@envy-epinay.fr](mailto:ensements@envy-epinay.fr)

ATHON ET TRIATHLON  
[tbarthtri@outlook.fr](mailto:tbarthtri@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)

OURTIN (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

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

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

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

DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON/AQUATHLON  
DES FERREOLS / [www.digne-les-bains-triathlon.fr](http://www.digne-les-bains-triathlon.fr)

CANNES (06) : AQUATHLON OPEN SEASON  
2019 / [www.running06.fr](http://www.running06.fr)

MONTBEL (09) : CROSS TRIATHLON 4M  
(MIREPOIX, MONTBEL, MONTSEGUR, MONTS  
D'OLMES.) / SAVASEM MONTS D'OLMES

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES  
LACS DE L'AUBE / [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

BASTIA(20):CORSICARAID/[info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

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

MESQUER-QUIMIAC (44) : TRIATHLON DE  
MESQUER-QUIMIAC / [fredlelievre44@gmail.com](mailto:fredlelievre44@gmail.com)

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

LE-TOUQUET (62) : TOUQUET RAID AMAZONES /  
[www.touquetraidamazones.com](http://www.touquetraidamazones.com)

## LES COURSES A VENIR



MONTAUBAN (82) : TRIATHLON MONTAUBAN 2019 / [triathlondemontauban.fr](http://triathlondemontauban.fr)

### 02 juin 2019

MALAFRETAZ (01) : SWIMRUN MONTREVEL EN BRESSE / [www.facebook.com/PeronnasOrientationTriathlon](http://www.facebook.com/PeronnasOrientationTriathlon)

DIGNE-LES-BAINS (04) : TRIATHLON/AQUATHLON DES FERREOLIS / [www.digne-les-bains-triathlon.fr](http://www.digne-les-bains-triathlon.fr)

NICE (06) : 14ÈME AQUATHLON DE NICE / [www.sport-up.fr](http://www.sport-up.fr)

GOLFE-JUAN (06) : 1ER TRIATHLON FEMININ DE GOLFE JUAN / [timingzone.com](http://timingzone.com)

LUSIGNY-SUR-BARSE (10) : TRIATHLON DES LACS DE L'AUBE / [www.fftri.com](http://www.fftri.com)

SALON-DE-PROVENCE (13) : AQUATHLON JE DE SALON-DE-PROVENCE / [salontriathlon.com](http://salontriathlon.com)

SIREUIL (16) : TRIATHLON DU PONT DE SIREUIL / [www.triathlonsireuil.com](http://www.triathlonsireuil.com)

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com) LURE (70) : TRIATHLON / [luretriathlon.fr](http://luretriathlon.fr)

ST-QUAY-PORTRIEUX (22) : TRIATHLON DE LA BAIE D'ARMOR / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

ECLUZELLES (28) : CHALLENGE RANDO TRIATHLON EURE & LOIR - ETAPE 2 - ECLUZELLES / [protiming.fr](http://protiming.fr)

BEGLES (33) : CLUB ATHLÉTIQUE BÉGLAIS TRIATHLON / [triathlon.cabeglais.fr](http://triathlon.cabeglais.fr)

PIERRE-CHÂTEL- (38) : TRIATHLON DE PIERRE CHÂTEL / [cd-varces.fr](http://cd-varces.fr)

AUREC- (43) : TRIATHLON D'AUREDC ET DES GORGES DE LA LOIRE / [pierre.berlier@orange.fr](mailto:pierre.berlier@orange.fr)

MESQUER-QUIMIAC (44) : TRIATHLON DE MESQUER-QUIMIAC / [fredlelievre44@gmail.com](mailto:fredlelievre44@gmail.com)

COMBREUX (45) : TRIATHLON DU BRIN D'AMOUR / [www.triathlon-brindamour.xyz](http://www.triathlon-brindamour.xyz)

PORTRI-BRILLET (53) : TRIATHLON DES ETANGS / [sc1portbrillet.clubeo.com](http://sc1portbrillet.clubeo.com)

MONTCEAU-LES-MINES LA PYRAMIDE / [moninscription.com](#)

GRIGNON (73) : GRIGNON / [albertville-triathlon.com](http://albertville-triathlon.com)

DOUSSARD (74) : TRIATHLON DU LAC D'ANNECY 2019 / [tmt-triathlon.com/half](http://tmt-triathlon.com/half)

VERNEUIL-SUR-SEINE (77) : MUREAUX 2019 / [www.mureauxtriathlon.com](http://www.mureauxtriathlon.com)

QUEND-PLAGE-LES-PINS - QUEND PLAGE / [quend-plage.com](#)

MONTAUBAN (82) : TRIATHLON 2019 / [triathlondemontauban.fr](http://triathlondemontauban.fr)

GOSIER (971) : AQUATHLON / [ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)



ON DE LA SALINE /

## 03 juin 2019

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

## 04 juin 2019

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

## 05 juin 2019

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

## 06 juin 2019

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

## 07 juin 2019

ST-FLORENT (20) : RAID OXY JE AVENTURE /  
[www.isula.corsica/raidoxyjeunes](http://www.isula.corsica/raidoxyjeunes)

CORSICA (20) : CORSICA RAID / [info@corsicaraid.com](mailto:info@corsicaraid.com)

## 08 juin 2019

CHAUDES-AIGUES (15) : LE GRAND PARCOURS  
RAID NATURE / [marcguibert15@gmail.com](mailto:marcguibert15@gmail.com)

LA ROCHELLE (17) : TRIATHLON LA ROCHELLE /  
[www.larochelle-triathlon.fr/triathlon-de-la-rochelle](http://www.larochelle-triathlon.fr/triathlon-de-la-rochelle)

ST-FLORENT (20) : RAID OXY JE AVENTURE /  
[www.isula.corsica/raidoxyjeunes](http://www.isula.corsica/raidoxyjeunes)

EXCIDEUIL (24) : LUCIFER - DIABLOTIN -  
DIABOLO / [www.ikinoa.com](http://www.ikinoa.com)

BOUZIGUES (34) : TRIATHLON NATURE DE  
BOUZIGUES / [www.LTN34.com](http://www.LTN34.com)

LA-TERRASSE (38) : TRIATHLON  
DU GRÉSIVAUDAN /  
[www.triathlondugresivaudan.com](http://www.triathlondugresivaudan.com)

MIMIZAN (40) : TRIATHLON DE MIMIZAN /  
[mimizan-triathlon.fr](http://mimizan-triathlon.fr)

VINEUIL (41) : JULIEN SPORTS SABATER /  
[vineuil.triathlon.free.fr](http://vineuil.triathlon.free.fr)

BRAY-DUNES (59) : TRIATHLON DE BRAY  
DUNES / [bd.tl59.fr](http://bd.tl59.fr)

ARMENTIÈRES (59) : SWIMRUN  
D'ARMENTIERES / [chniko@msn.com](mailto:chniko@msn.com)

## LES COURSES A VENIR



FOURMIES (59) : TRIATHLON DES MOINES /  
[nicorugby2001@aol.com](mailto:nicorugby2001@aol.com)

BERCK (62) : AQUATHLON DE L'ESPOIR /  
[www.facebook.comaquathlondelespoir/](http://www.facebook.comaquathlondelespoir/)

BENFELD (67) : TRIATHLON INTERNATIONAL D'OBERNAI - BENFELD / [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)

THONON-LES-BAINS (74) :  
TRIATHLON DE THONON LES BAINS /  
[www.thonon-triathlon.frle-triathlon-de-thonon](http://www.thonon-triathlon.frle-triathlon-de-thonon)

PARIS (75) : DUATHLON DU TOURNOI INTERNATIONAL DE PARIS 2019 / [paris-tournament.comfr/accueil/](http://paris-tournament.comfr/accueil/)

ALBI (81) : URBAN TRIATHLON  
ALBI / [albitriathlon.unblog.fr](http://albitriathlon.unblog.fr)

TOULON (83) : TRIATHLON DES JE ET DES FAMILLES /  
[www.toulonvartriathlon.com](http://www.toulonvartriathlon.com)

PALAISEAU (91) : TRIATHLON DE PALAISEAU POLYTECHNIQUE / [www.uspalaiseautriathlon.fr](http://www.uspalaiseautriathlon.fr)

### 09 juin 2019

LA-BEAUME (05) : DÉFI ROCK AND ROAD /  
[sportinscription](http://sportinscription)

ARROMANCHES-LES-BAISN (14) : ARROMANCHES DAY CROSS TRIATHLON / [www.usccaentriathlon.fr](http://www.usccaentriathlon.fr)

LA ROCHELLE (17) : TRIATHLON LA ROCHELLE /  
[www.larochelle-triathlon.frtriathlon-de-la-rochelle](http://www.larochelle-triathlon.frtriathlon-de-la-rochelle)

ST-FLORENT (20) : RAID OXY JE AVENTURE /  
[www.isula.corsica/raidoxyJE](http://www.isula.corsica/raidoxyJE)

TRÉGASTEL (22) : TRIATHLON CÔTE DE GRANIT ROSE /  
[www.klikego.com](http://www.klikego.com)

TELGRUC/MER (29) : PRESQU'ILE RACE /  
[battaurelien29@orange.fr](mailto:battaurelien29@orange.fr)

L'ISLE-JOURDAIN (32) : TRIATHLON DES PORTES DE GASCOGNE / [tri.portesdegascogne.free.fr](http://tri.portesdegascogne.free.fr)

BOUZIGUES (34) : TRIATHLON NATURE DE BOUZIGUES /  
[www.LTN34.com](http://www.LTN34.com)



## 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**

## LES COURSES A VENIR



ST-M'HERVÉ (35) : TRIATHLON DE HAUTE VILAINE / [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

LA-TERRASSE (38) : TRIATHLON DU GRÉSIVAUDAN / [www.triathlondugresivaudan.com](http://www.triathlondugresivaudan.com)

MIMIZAN (40) : TRIATHLON DE MIMIZAN / [mimizan-triathlon.fr](http://mimizan-triathlon.fr)

VILLEREST (42) : TRIATHLON DE ROANNE-VILLEREST / [www.roannetriathlon.comvillerest](http://www.roannetriathlon.comvillerest)

SAINT-NAZAIRE (44) : TRIATHLON DE ST NAZaire / [www.best-triathlon-sainTRI-nazaire.com](http://www.best-triathlon-sainTRI-nazaire.com)

SAINTRI-PAIR-SUR-MER (50) : TRIATHLON DE SAINTRI-PAIR-SUR-MER / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

EPERNAY (51) : CHAMP'MAN / [sporkrono-inscription.frchampman-2019/select\\_competition](http://sporkrono-inscription.frchampman-2019/select_competition)

MAYENNE (53) : TRIATHLONS DE MAYENNE / [mastria-53.clubeo.com](http://mastria-53.clubeo.com)

BRASSY (58) : SWIM/RUN / SAINTE GENEVIÈVE TRIATHLON

LUMBRES (62) : LUMBR'AA'THLON / [valaathlon@laposte.net](mailto:valaathlon@laposte.net)

OBERNAI (67) : TRIATHLON INTERNATIONAL D'OBERNAI / [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)

OBERNAI (67) : TRIATHLON INTERNATIONAL D'OBERNAI - BENFELD / [www.triathlon-obernai.fr](http://www.triathlon-obernai.fr)

THONON-LES-BAINS (74) : TRIATHLON DE THONON LES BAINS / [www.thonon-triathlon.frle-triathlon-de-thonon](http://www.thonon-triathlon.frle-triathlon-de-thonon)

SAINTE-FARGEAU-PONTHIERRY (77) : TRIATHLONS DE PONTHIERRY / [www.triathlon-ponthierry.fr](http://www.triathlon-ponthierry.fr)

MEAUX (77) : AQUATHLON ET SWIM-RUN DE MEAUX / [sisiphe77@gmail.com](mailto:sisiphe77@gmail.com)

VINS-SUR-CARAMY (83) : TRIATHLON EN PROVENCE VERTE / [timingzone.com](http://timingzone.com)

L-EPINE (85) : TRIATHLON / [www.iledenoirmoutiertri.com](http://www.iledenoirmoutiertri.com)

CHAUMOUSEY (88) : TRIATHLON / [triathlon-epinal.fr](http://triathlon-epinal.fr)

PALAISEAU (91) : TRIATHLON POLYTECHNIQUE / [www.palaiseau-tri.com](http://www.palaiseau-tri.com)

73100 (Ai) : SWIMRUN / [aixsavoietriathlon.com](http://aixsavoietriathlon.com)

**10 juin 2019**

FOISSIAT (01) : LE DÉFI DE PENTECÔTE / [www.ledefidepentecote.com](http://www.ledefidepentecote.com)

PLERIN (22) : SWIM A LA PLERIN / [klikego.com](http://klikego.com)

ARRAS (62) : RANDO CYCLO CITADELLE D'ARRAS / [www.rando-cyclo-citadelle-darras.com](http://www.rando-cyclo-citadelle-darras.com)

GOSIER (971) : CROSS FÉLIX / [ligue-de-triathlon-guadeloupe.com](http://ligue-de-triathlon-guadeloupe.com)



ON DE NOIRMOUTIER /  
[iathlon.com](#)

TRIATHLON D'EPINAL /

ATHON DE PALAISEAU  
[w.uspalaiseauathlon.fr](#)

UN D'AIX LES BAINS /

ÉFI DE PENTECÔTE /  
[e.jimdo.com](#)

ND RUN DE LA BAIE /

DO FAMILLE DE LA  
[triathlonrc@gmail.com](#)

S DUATHLON DE SAINT  
[on@wanadoo.fr](#)

## 15 juin 2019

CAGNES-SUR-MER (06) : 11° AQUAPROM DE  
CAGNES SUR MER / [timingzone.com](#)

SAINTES (17) : TRIATHLON DE SAINTES /  
[chronom.org](#)

MESNILS-SUR-ITON-(DAMVILLE) (27) :  
AQUA'RACE DE DAMVILLE / [www.espace-competition.comv2/](#)

REVEL (31) : TRIATHLON DE REVEL SAINT  
FERRÉOL/[contact@triathlontoulousemetropole.com](#)

TOURS- (37) : LE CROSS TRIATHLON DU  
TOURS'MAN / [www.clickandrun.net](#)

PLOUAY (56) : DUATHLON AVENIR /  
[ecureuilsdepouaytriathlon@outlook.fr](#)

BEAUVAIS (60) : 34E TRIATHLON DE BEAUVAIS /  
[elemaire@beauvais.fr](#)

BERCK (62) : AUTHIEMAN / [www.authieman.fr](#)

BAUDREIX (64) : TRIATHLON DE BAUDREIX /  
[triathlon.latribu64.fr](#)

LES-SABLES-D'OLONNE (85) : IRONMAN 70.3  
LES SABLES D'OLONNE / [bit.ly/2EIOMh1](#)

CORBEIL-ESSONNES (91) : EXONA RAID /  
[www.ascetriathlon.fr](#)

## 16 juin 2019

PREMILHAT (03) : AQUATHLON DE SAULT /  
[triathlonacademiemontlucon.jimdo.com](#)

CAGNES-SUR-MER (06) : 3ÈME TRIGAMES DE  
CAGNES SUR MER / [timingzone.com](#)

SAINTRI-CHAMAS (13) : TRIATHLON M DU PAYS  
SALONAISS / [www.eventicom.fr](#)

SAINTES (17) : TRIATHLON DE SAINTES /  
[chronom.org](#)

SEILHAC (19) : AQUATHLON DE SEILHAC /  
[tulletriathlon@gmail.com](#)

AJACCIO (20) : 3ÈME SWIMRUN DU RICANTO /  
[www.corse-chrono.fr](#)

BESANÇON (25) : RAID X'PÉRIENCES /  
[www.grandes-heures-nature.fr](#)

## LES COURSES A VENIR



OSSELLE (25) : TRIATHLON VAUBAN / BERCK (62) : AUTHIEMAN / [www.authieman.fr](http://www.authieman.fr)

REVEL (31) : TRIATHLON DE REVEL SAINT FERRÉOL / [contact@triathlontoulousemetropole.com](mailto:contact@triathlontoulousemetropole.com)

CESTAS (33) : AQUATHLON JE / [sagctriathlon@gmail.com](mailto:sagctriathlon@gmail.com)

TOURS (37) : 2ÈME TRIATHLON TOURS 'NMAN L ET XXL / [www.clickandrun.net](http://www.clickandrun.net)

CHOLET (49) : TRIATHLON DE CHOLET / [www.espace-competition.comv2/](http://www.espace-competition.comv2/)

PONT-A-MOUSSON (54) : TRICROSS DE PONT À MOUSSON / [sporkrono.com](http://sporkrono.com)

PLOUAY (56) : TRIATHLON DE PLOUAY / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

MARCHIENNES (59) : 6E BIKE & RUN DE LA SORCIERE / [cbarloy@marchiennes.fr](mailto:cbarloy@marchiennes.fr)

BEAUVAIS (60) : 34E TRIATHLON DE BEAUVAIS / [elemaire@beauvais.fr](mailto:elemaire@beauvais.fr)

BAUDREIX (64) : TRIATHLON DE BAUDREIX / [triathlon.latribu64.fr](http://triathlon.latribu64.fr)

KRUTH (68) : TRITHUR / [www.sporkrono.fr](http://www.sporkrono.fr)

CUBLIZE (69) : TRIATHLON DU LAC DES SAPINS / [beaujolaisvert.comfr/evenements/triathlon-2](http://beaujolaisvert.comfr/evenements/triathlon-2)

CARPENTRAS (84) : TRIATHLON DE CARPENTRAS / [www.triathlon-carpentras.fr](http://www.triathlon-carpentras.fr)

LES-SABLES-D'OLONNE (85) : IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE / [bit.ly/2EIOMh1](http://bit.ly/2EIOMh1)

### 19 juin 2019

NANTES (44) : TRIATHLON DES DERVALLIÈRES / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

### 21 juin 2019

CANDES-SAINTRI-MARTIN (37) : RAID DES CHEMINS DE SAINTRI-MARTIN / [www.stadepoitevin-triathlon.com](http://www.stadepoitevin-triathlon.com)

### 22 juin 2019

MANOSQUE (04) : TRIATHLON DE MANOSQUE / [www.triathlon-manosque.com](http://www.triathlon-manosque.com)

DEAUVILLE (14) : TRIATHLON DE DEAUVILLE 2019 / [www.triathlon-deauville.com](http://www.triathlon-deauville.com)

LISSAC-SUR-COUZE (19) : TRIATHLON DE BRIVE / [triathlon.puyde Dome.com](http://triathlon.puyde Dome.com)

MONTÉLIMAR (26) : TRIATHLON DE AQUATHLON MONTÉLIMAR / [pbarthoux@hotmail.fr](mailto:pbarthoux@hotmail.fr)

HOSTENS (33) : CHAMPIONNAT SWIM&BIKE / [chronom.com](http://chronom.com)

SAINTE-MARIE-DU-LAON : AQUATHLON/TRIATHLON FRANÇOIS / [www.championnat-saintemarie-du-laon.com](http://www.championnat-saintemarie-du-laon.com)

LANGRES (52) : EAU-PLATEAU / [thierry@wanadoo.fr](mailto:thierry@wanadoo.fr)

AYDAT (63) : TRIATHLON / [organisationp3@gmail.com](mailto:organisationp3@gmail.com)



THLON DES VANNADES -  
[thlon-manosque.com](http://thlon-manosque.com)

ILION INTERNATIONAL DE  
[www.triathlondeauville.com](http://www.triathlondeauville.com)

) : TRIATHLON DU PAYS  
[s.brive@gmail.com](mailto:s.brive@gmail.com)

4ÈME ANIMATHLON  
MONTÉLIMAR /

IONNAT DE GIRONDE ET  
[org](http://org)

C (51) : WEEK-END  
ON DE VITRY LE  
[pagne-triathlon.fr](http://pagne-triathlon.fr)

CYCLO-PÉDIE / truche.

ATHLON D'AYDAT /  
[com](http://com)

SAINT-CALAIS (72) : 31ÈME TRIATHLON DE  
SAINT CALAIS / [www.aboi72.com](http://www.aboi72.com)

MONTS-SUR-GUESNES (86) : RAID  
DES CHEMINS DE SAINTRI-MARTIN /  
[www.stadepoitevin-triathlon.com](http://www.stadepoitevin-triathlon.com)

XONRUPT(88):DUATHLON JEUNE DEXONRUPT /  
[club.quomodo.comgerardmer-triathlon-club](http://club.quomodo.comgerardmer-triathlon-club)

76710 (Mo) : AQUATHLON LUDOVIC BIROT /  
[intercauxvexin.fr](http://intercauxvexin.fr)

**23 juin 2019**

TERGNIERS (02) : AQUATHLON DE TERGNIER /  
[www.pastel-triathlon-sainTRI-quentin.com](http://www.pastel-triathlon-sainTRI-quentin.com)

MANOSQUE (04) : TRIATHLON DES VANNADES -  
MANOSQUE / [www.triathlon-manosque.com](http://www.triathlon-manosque.com)

DEAUVILLE(14):TRIATHLON INTERNATIONAL DE  
DEAUVILLE 2019 / [www.triathlondeauville.com](http://www.triathlondeauville.com)

VILLEFAGNAN (16) : TRIATHLON DES TROIS  
FONTAINES / [rubbens-design@orange.fr](mailto:rubbens-design@orange.fr)

LISSAC-SUR-COUZE (19) : TRIATHLON DU PAYS  
DE BRIVE / [triathlon.pays.brive@gmail.com](mailto:triathlon.pays.brive@gmail.com)

PLOUGONVELIN (29) : IROISE SWIMRUN /  
[www.klikego.com](http://www.klikego.com)

FENOUILLET (31) : RAID TT ABSOLU -  
SAHARIENNE / [www.absoluraid.com](http://www.absoluraid.com)

HOSTENS (33) : SWIM&RUN /  
[comitedegironde.tri@gmail.com](mailto:comitedegironde.tri@gmail.com)

BÉZIERS (34) : TRIATHLON DE BÉZIERS /  
[ats-sport.com](http://ats-sport.com)

SAIN-MALO (38) : XXL CORSAIRE /  
[www.xxlcorsaire.fr](http://www.xxlcorsaire.fr)

FONTENU (39) : TRIATHLON DE CHALAIN /  
[chalain.triathlons.fr](http://chalain.triathlons.fr)

BAJAMONT- (47) : TRIATHLON DE L'AGENAIS/  
[suagentriathlon.com](http://suagentriathlon.com)

SAUMUR (49) : TRIATHLON DE SAUMUR /  
[cgueret@wanadoo.fr](mailto:cgueret@wanadoo.fr)

## LES COURSES A VENIR



SAINTE-MARIE-DU-LAC (51) : WEEK-END AQUATHLON/TRIATHLON DE VITRY LE FRANÇOIS / [www.champagne-triathlon.fr](http://www.champagne-triathlon.fr)

SARREBOURG (57) : TRIATHLON DE SARREBOURG / [triathlon.sarrebourg@gmail.com](mailto:triathlon.sarrebourg@gmail.com)

DUNKERQUE (59) : TRIATHLON DE DUNKERQUE / [dk@tl59.fr](mailto:dk@tl59.fr)

BEAURAINVILLE (62) : RAID AVAL'CANCHE DES 7 VALLÉES / [www.avalcanche.com](http://www.avalcanche.com)

AYDAT (63) : TRIATHLON D'AYDAT / [organisationp3@gmail.com](mailto:organisationp3@gmail.com)

TARBES (65) : TRIATHLON DE TARBES / [tarbes-triathlon.com](http://tarbes-triathlon.com)

SAINT-CALAIS (72) : 31ÈME TRIATHLON DE SAINT CALAIS / [www.aboi72.com](http://www.aboi72.com)

### 26 juin 2019

ROUEN (76) : TRIATHLON JE DE ROUEN / [contact@rouentiathlon.fr](mailto:contact@rouentiathlon.fr)

### 28 juin 2019

GRAVELINES (59) : CHTRIMAN / [www.chtriman.com](http://www.chtriman.com)

### 29 juin 2019

GUÉRET (23) : HALFTRIMAN DES MONTS DE GUÉRET / [www.triathlon-desmontsdegueret.fr](http://www.triathlon-desmontsdegueret.fr)

FONTENAY-SUR-EURE (28) : CHALLENGE RANDO TRIATHLON EURE & LOIR - ETAPPE 3 - FONTENAY SUR EURE / [cd28triathlon@gmail.com](mailto:cd28triathlon@gmail.com)

CARANTEC (29) : AQUA'RANTEC 2019 / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

NOUATRE (37) : 36ÈME TRIATHLON DE LA TOURAINE / [www.nouatre-triathlon.com](http://www.nouatre-triathlon.com)

MENDE (48) : RAID LOZÈRE SPORT NATURE / [lozere.sportnature@free.fr](mailto:lozere.sportnature@free.fr)

GRAVELINES (59) : CHTRIMAN / [www.chtriman.com](http://www.chtriman.com)

ST-CYPRIEN (66) : AQUA / [www.aquasportsaintcyprien.com](http://www.aquasportsaintcyprien.com)

TORCY (77) : TRIATHLON / [www.torcytriathlon.com](http://www.torcytriathlon.com)

SAINT-JEAN-DE-MONTTELLA (20) : TRIATHLON INTERNATIONAUX DE SAINT JEAN DE MONTELLA / [compages/Triathlon-49](http://compages/Triathlon-49)

### 30 juin 2019

NICE (06) : IRONMAN 70.3 / [bit.ly/2uaj0qn](http://bit.ly/2uaj0qn)

MONTENDRE (17) : 36ÈME TRIATHLON PINS / [www.triathlonhautevienne.com](http://www.triathlonhautevienne.com)

GUÉRET (23) : HALFTRIATHLON DE GUÉRET / [www.triathlondesmontsdegueret.fr](http://www.triathlondesmontsdegueret.fr)

SAINT-POINT-LAC (25) : X RIB / LAC SAINT POINT / [www.xrib-saintpoint.com](http://www.xrib-saintpoint.com)

SIZUN- (29) : X RIB / [tribreizh.org](http://tribreizh.org)



AUTOMNE / TRIATHLON DE ST CYPRIEN / CADARSAC (33) : TRIATHLON DU MILLÉSIME  
[triathlon-stcyprien.fr](http://triathlon-stcyprien.fr)

IDS TORCY 2019 / VALBONNAIS (38) : TRIATHLON  
NATURE DU VALBONNAIS / [triathlon-valbonnais.onlinetri.com](http://triathlon-valbonnais.onlinetri.com)

S (85) : 35ÈME SAINT-PAUL-LES-DAX (40) : CROSS  
TIONAL HANROAD DE TRIATHLON - LAC DE CHRISTUS /  
NTS / [triathlon-vendee.compages/Triathlon-4980556.html](http://triathlon-vendee.compages/Triathlon-4980556.html)

AN FRANCE NICE / NOYANT-LA-GRAVOYERE (49) : ANIMATHLON  
DE SEGRE / [www.espace-competition.comv2/index.php?module=sport&action=agenda](http://www.espace-competition.comv2/index.php?module=sport&action=agenda)

0ÈME TRIATHLON DES GRABELINES (59) : CHTRIMAN /  
[utesaintonge.fr/www.chtriman.com](http://utesaintonge.fr/www.chtriman.com)

IRIMAN DES MONTES DE ST-CYPRIEN (66) : AQUATHLON DE ST CYPRIEN /  
[n-desmontsdegueret.fr/www.aquasportsaintcyprien.fr](http://n-desmontsdegueret.fr/www.aquasportsaintcyprien.fr)

: 20ÈME TRIATHLON DU HOERDT (67) : EUROVIA TRIATHLON LA  
[v.pontarlier-triathlon.com/www.sporkrono.fr](http://v.pontarlier-triathlon.com/www.sporkrono.fr)

IN (BY TRIBREIZH ) / SABLE-SUR-SARTHE (72) : TRIATHLON DE  
SABLE SUR SARTHE / [www.sabletriathlon72.fr](http://www.sabletriathlon72.fr)

PARIS (75) : GARMIN TRIATHLON DE PARIS /  
[www.timeto.comsports/triathlon](http://www.timeto.comsports/triathlon)

PIOLENC (84) : MISTRAL  
TRIATH'CUP / [kareydas@gmail.com](mailto:kareydas@gmail.com)

SAINT-JEAN-DE-MONTS (85) : 35ÈME  
TRIATHLON INTERNATIONAL HANROAD DE  
SAINT JEAN DE MONTS / [triathlon-vendee.compages/Triathlon-4980556.html](http://triathlon-vendee.compages/Triathlon-4980556.html)

SAINTE-ANNE (971) : TRIATHLON  
CHAMPIONNAT M DE STE ANNE /  
[ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)



**RETRouvez nos pages**



# **SWIMRUN**

MAGAZINE

n°32



## L'entraînement polarisé

[WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR](http://WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR)

**CONSEILS DE PRO**





## **L'ENTRAINEMENT POLARISE EN SWIMRUN**

# **CONSEIL DE PRO**



**PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR**

*En sport et encore plus dans les disciplines d'endurance, les connaissances concernant les sciences de l'exercice et les applications de terrain se développent de manière exponentielle dans le domaine de l'entraînement. De nombreuses méthodes se développent et il est possible d'atteindre un haut niveau de performance ou d'obtenir de forte progression en usant de techniques différentes. En effet, il existe divers cheminements permettant d'avancer dans sa pratique. Le swimrunner exerce une discipline de multi-enchaînement comportant de nombreuses spécificités. Ce type de sport induit des alternatives de type d'entraînement conséquentes.*

Les avis divergent sur l'entraînement à suivre en sport aérobie de longue durée. Certains ne prônent que l'entraînement quantitatif (sur le volume), ou qualitatif (sur l'intensité), ou encore à intensité spécifique course. Comme dans l'ensemble des domaines liés à la vie quotidienne et au sport, il semble que les processus d'entraînement les plus pertinents soient ceux qui sont équilibrés, complémentaires et composés de multiples types de sollicitations.

Nous allons donc mettre en lumière une méthode d'entraînement issue du terrain et de l'analyse de la pratique des sportifs d'endurance notamment de haut-niveau (triathlète, marathoniens, skieurs de fond ...), appelée l'entraînement polarisé.

### **L'ENTRAINEMENT POLARISE**

Une étude de Billat et al. 2001 a montré une distribution étonnante du temps de travail aux différences intensités chez des marathoniens de niveau mondial : 78% à intensité inférieure de celle sur marathon, 4% à intensité marathon et 18% à intensité supérieure. L'entraînement polarisé est issu de ce type d'observation. Il s'agit d'une méthode visant à répartir le volume de travail du swimrunner en une très grande majorité d'effort à intensité modérée (75-85% du temps), une petite partie à intensité soutenue (<10%) et une part conséquente à haute intensité (15-20%). Cette répartition est bien représentée sur le schéma ci-dessous de Seiler & Kjerland (2006)

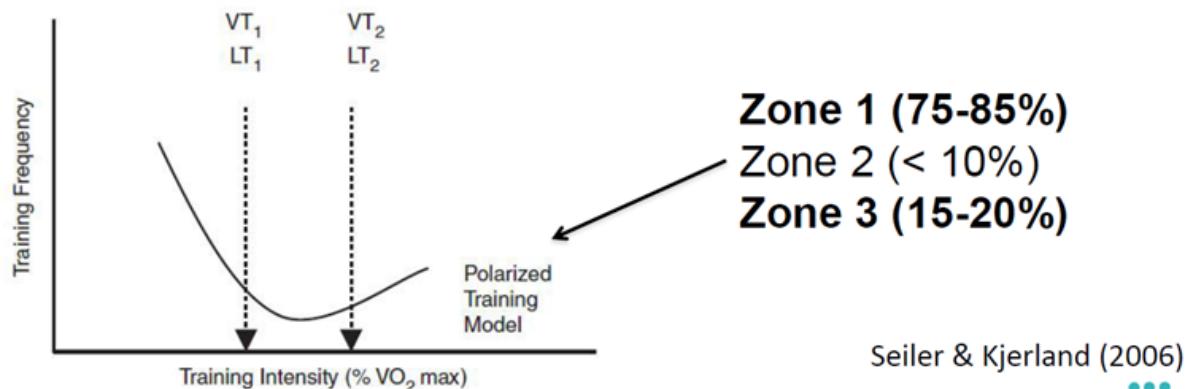


Figure 1: Répartition des volumes d'entraînement en fonction des zones d'intensité d'effort lors d'un entraînement polarisé

### METHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT POLARISE

La méthodologie polarisée correspond à une répartition spécifique des volumes et des intensités de travail de l'athlète. Néanmoins, elle est basée sur des contenus et des thèmes d'entraînements courants, utilisés par tous bons entraîneurs et sportifs.

Trois zones d'intensité de sollicitation sont liées à cette technique:

- L'entraînement à faible intensité et à fort volume (<75% VO<sub>2</sub>max et <2mmol de lactate) a pour effet la hausse du VO<sub>2</sub>max (capacité maximale d'oxygène prélevée, transportée et utilisée par l'organisme) par augmentation du volume d'éjection systolique et du volume plasmatique induisant des adaptations métaboliques et moléculaires (optimisation de la capilarisation et de l'activité mitochondriale). Mais son influence reste conséquente car quatre fois supérieure au niveau basal de l'organisme.

- Le HIIT (travail intermittent à haute intensité, >90% VO<sub>2</sub>max) permet une progression concernant la quantité d'oxygène captée, transportée et utilisée par l'organisme. Les paramètres d'économie de course (efficiency, rendement de l'organisme au niveau énergétique par rapport à l'effort fourni), de VO<sub>2</sub>max, de temps de maintien à haute intensité et de vitesses maximales et sous-maximales sont optimisés.

- L'entraînement au second seuil ventilatoire (THR, entre 80 et 90% VO<sub>2</sub>max) améliore la vitesse et le temps de maintien d'effort à cette intensité. Le second seuil ventilatoire correspond à une intensité d'exercice à partir de laquelle l'organisme bascule dans un déséquilibre cardio-respiratoire et énergétique limitant le maintien de l'intensité d'effort. Il ne s'agit pas d'une notion scientifique faisant l'unanimité mais lorsque le seuil n'est pas utilisé, on parle alors du concept d'endurance aérobie qui représente « la capacité à maintenir un haut pourcentage de VO<sub>2</sub>max pendant un laps de temps donnée » selon Thibault (2009).

Zone	Dénomination	%VO <sub>2</sub> max	% FC	RPE	Exercice ressenti			
Zone 1	Intensité légère	45%	80%	55%	85%	0 à 4	Très facile à légèrement difficile	<SV1
Zone 2	Intensité sous-critique	81%	87%	85%	90%	5 à 6	Quelque peu difficile à difficile	SV1   SV2
Zone 3	Intensité critique à sur-critique	88%	100%	90%	100%	7 à 10	Très difficile à maximal	>SV2

# 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)



## **INTERETS DE L'ENTRAÎNEMENT POLARISE**

Seiler & Tonnessen (2009) établissent la règle du 20-80. 20% de l'entraînement sont réalisés par de l'intermittent à haute intensité dit high-intensité interval-training (HIIT, supérieur à 88% VO<sub>2</sub>max) et 80% à intensité faible sur de longue durée dit long slow distance training (LSDT, inférieure à 80% VO<sub>2</sub>max). Selon les études, l'entraînement polarisé semble permettre un gain de performance supérieur. Le but est de stimuler l'activité de la protéine PGC-1a, impliquée dans les filières et métabolismes énergétiques.

L'entraînement de longue durée à faible intensité va engendrer une très forte augmentation d'ions calcium ( $Ca^{2+}$ ) qui par une série de processus augmenterait l'activité de cette protéine. L'entraînement à haute intensité type HIIT produirait le même type d'effet par une autre voie. Toutefois le travail à haute intensité engendre une fatigue conséquente et un déséquilibre du système nerveux autonome alors que le maintien de l'équilibre orthosympathique et parasympathique semble favoriser la performance.

Le but de l'entraînement polarisé est donc d'optimiser les adaptations oxydatives des cellules musculaires pour améliorer leurs capacités.

## **LIMITES ET CRITIQUES**

Les intérêts prouvés scientifiquement sont peu nombreux, ce qui réduit le soutien possible à cette méthode d'entraînement. La question se pose alors de placer sa stratégie d'entraînement sur l'unique stimulation de l'activité d'une seule protéine (PGC-1a), alors que les composants des facteurs de performance dans les sports d'endurance notamment en swimrun sont multiples et complexes.

Lorsque l'on compare les données avec le suivi des sportifs de haut niveau, il est important de prendre en compte les niveaux élevés de seuils de ces champions. Il n'est donc pas toujours aisés d'appliquer ce genre de répartition et d'intensité correspondante à des athlètes de moins haut-niveau et à des swimrunners amateurs. De plus, il faut prendre en compte les conditions d'entraînement des sportifs de haut niveau, régulièrement suivi par un staff technique et médical optimisant ses charges de travail. Et malheureusement, parfois des méthodes interdites sont utilisées pour augmenter les charges et intensités d'entraînement... Ces paramètres impactent l'adaptation de cette méthode polarisée aux swimrunners amateurs.

Il est nécessaire de se rendre compte que cette notion de répartition des volumes d'intensité est aussi fortement induite par la structure même d'une séance

HUUB

Code promo  
- 10 % sur  
l'Amphibia  
**SWIMRUNIO**



COMBINAISON  
NÉOPRÈNE SWIMRUN  
AMPHIBIA

d'entraînement. En effet, chaque session de swimrun débute par un échauffement adapté et conséquent, comprend des séquences de récupérations à faible intensité entre les blocs de travail et se termine par un cool-down ou retour au calme. Sur une séance de 1H d'un swimrunner (natation en eau libre, trail ou enchaînement des deux), la séance détient au moins 20 à 30' à intensité modérée (10-15' d'échauffement et 10-15' de retour au calme) indépendamment du contenu du corps de séance. La proportion d'effort en zone 1 est déjà de 50% dans cet exemple sans prendre en compte le contenu central de la session. Il en va de même pour les séances de musculation. On peut donc affirmer qu'une partie de cette répartition est déjà obligatoirement dédiée aux efforts modérés liés à la préparation à l'exercice et à sa récupération.

### UTILISATION EN SWIMRUN

L'entraînement polarisé est donc une méthode pouvant être suivie aisément par le swimrunner. En effet, il suffit de gérer et de suivre ses charges d'entraînement grâce à un tableau où sont notées à la fois les durées de séances





et temps d'effort dans les diverses zones d'intensité, les intensités (%VMA ou %FC max ou %VO<sub>2</sub>max) en fonction des possibilités, les tonnages ou kilométrages, ainsi que la difficulté ressentie par le sportif. La construction de sa planification et de sa programmation d'entraînement est indispensable afin de prévoir des niveaux de sollicitation et une répartition prévue correspondante aux proportions mises en place lors de la méthode polarisée.

D'un point de vue contenu et logique de développement, plus le swimrunner sera spécialisé dans les compétitions de longue distance, plus son entraînement sera porté vers la capacité aérobie. En effet, la majorité des séances auront pour objectif l'endurance à intensité modérée, l'endurance de force que ce soit en natation ou en course et en résistance mentale. Les sessions à forte intensité ou à allure course sont à conserver pour développer les qualités maximales (VO<sub>2</sub>max, force maximale, temps de maintien à haute intensité). Le travail en musculation et la prévention doivent entrer dans cette répartition des volumes d'intensité car ces sollicitations représentent une charge conséquente de travail au même titre que les séances spécifiques du swimrunner. Le swimrun est donc une discipline qui rentre totalement dans la logique d'utilisation de l'entraînement polarisé.

L'entraînement polarisé est donc une méthode issue du terrain et de la pratique d'athlètes d'endurance de haut-niveau, désormais au centre de nombreuses

recherches. Il convient donc d'être attentif aux avancées et aux connaissances qui en découlent. Il est réellement adapté aux sports aérobies dont le swimrun. Néanmoins, comme tout concept en sport, l'entraînement polarisé détient des intérêts et des inconvénients et doit être paramétré en fonction des caractéristiques de la discipline, du swimrunner et des possibilités de pratique. La création de la planification et programmation des contenus de travail, le suivi et l'analyse de la charge d'entraînement sont indispensables à la bonne réalisation de ce type d'entraînement. Le swimrunner va donc pouvoir s'imprégner de cette méthode pour optimiser son entraînement et sa performance.



# 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...

