

TRIMAX

MAGAZINE

n°187
Juillet 2019

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

PARI RÉUSSI POUR LES SABLES D'OLONNE



COURSES

The Championship Challenge
IM Lanzarote
Tri Deauville, Trigames ...

DOSSIER DU MOIS

Biomimétisme et optimisation des technologies

PAROLE D'EXPERT

Performer sous la chaleur
L'échauffement en swimrun

SWIMRUN

Le magazine#34

WWW.TRIMAX-MAG.COM



NOURRIT VOS PERFORMANCES DEPUIS 1977

REDÉCOUVREZ LE GOUT DE L'EFFORT !

NOUVELLE FORMULE
SANS COLORANT
ARÔMES NATURELS



HYDRATE & PERFORM

Goûts : Orange / Citron / Pamplemousse / Cranberry

« Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »



Edito

La France compte désormais 4 rendez-vous Ironman et un cinquième cette année en bonus avec les championnats du monde 70.3 qui se tiendront à Nice à septembre prochain. Après le 70.3 du Pays d'Aix qui s'est déroulé en mai dernier, les organisateurs sont restés mobilisés pour une grande première : le 70.3 des Sables d'Olonne.

L'histoire des Sables-d'Olonne est liée au monde de la mer : qu'il s'agisse des activités de pêche qui remontent à des temps ancestraux, aux bains qui ont fait des Sables une station mondaine au 19^e siècle au mythique Vendée Globe qui donne rendez-vous aux passionnés de la mer tous les 4 ans. Difficile donc de connaître à l'avance l'accueil qui serait réservé aux triathlètes. Certes, le club local ne manque pas de dynamisme et de détermination et la star du club, le Belge Frederik Van Lierde avait bien coché cette course à son calendrier. La météo meurtrière de la semaine précédente avait laissé place au soleil, mais dans le cœur des locaux comme des triathlètes, impossible d'oublier à la tragédie qui s'était déroulée quelques jours auparavant. Pour faire honneur à ces hommes qui vivent leur quotidien avec la mer, la traditionnelle minute de silence laissait place à une minute d'applaudissement avant le départ. L'envol d'une mouette à l'issue de celle-ci marquait un peu plus la charge émotionnelle de ce moment.

On pouvait y voir un signe bienveillant à l'égard des 2500 partants du jour...



la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Frederik Van Lierde

James Mitchell, Romuald Vinace, Fabien Boukla, A.Brebant, Nicolas Geay, Jacvan, Frank Bignet, Simon Billeau, Gwen Touchais, Janos SCHMIDT / ITU, A. Brebant, T.Gromik, C.Retaggi, Yann Foto, Ibiza, shutterstock, Julia Tourneur, Jean-Baptiste Wiroth, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



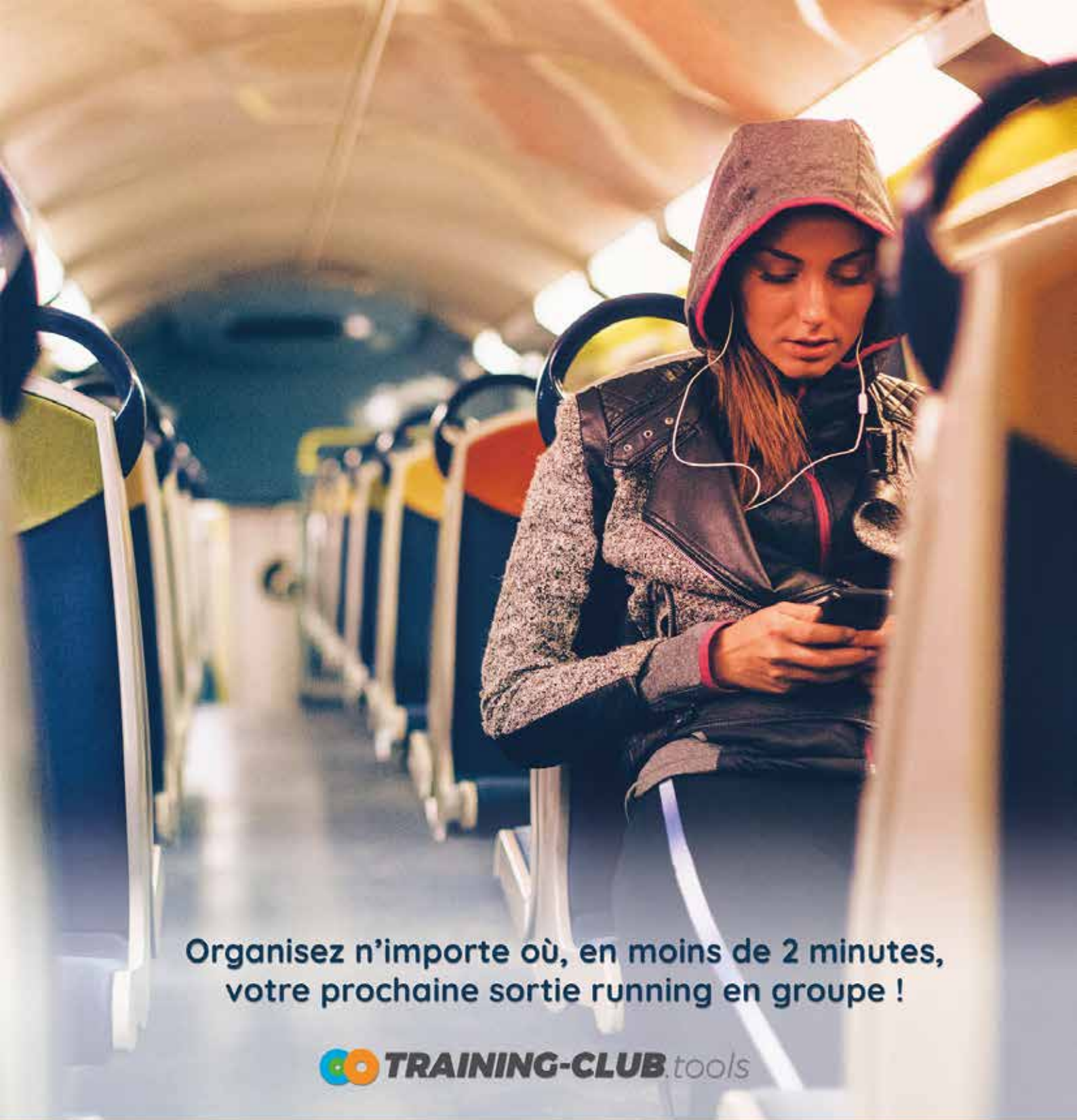
LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



Organisez n'importe où, en moins de 2 minutes,
votre prochaine sortie running en groupe !

 **TRAINING-CLUB**.tools



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



Mais qu'est ce que tu fais??
T'as vu l'heure???

Attends
1,2,3,4...22...35
45.pulsations

Ouf c'est bon!



Mélina.



SOMM

COUP DE PROJO

14
18
20

TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ, À L'HEURE DE LA RÉPÉTITION GÉNÉRALE

O'XYRACE : DANS LES TRACES DU ROI ARTHUR...

DAVOS, THE PLACE TO BE POUR TOUS LES SPORTIFS

COURSES DU MOIS

34
40
50
54
58
64
70
78
82

LES RECORDS SONT TOMBÉS À SAMORIN

IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE – VENDÉE, QUELLE PREMIÈRE ÉDITION !

LA FIÈVRE DU TRIATHLON A ENCORE FRAPPÉ À LANZAROTE

CHALLENGE GERAARDSBERGEN : JUST... AMAZING !

TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR : DE LA RESSOURCE ET DES ATOUTS EN OR...

TRIGAMES DE CAGNES : LES FAVORIS EXACTS AU RENDEZ-VOUS

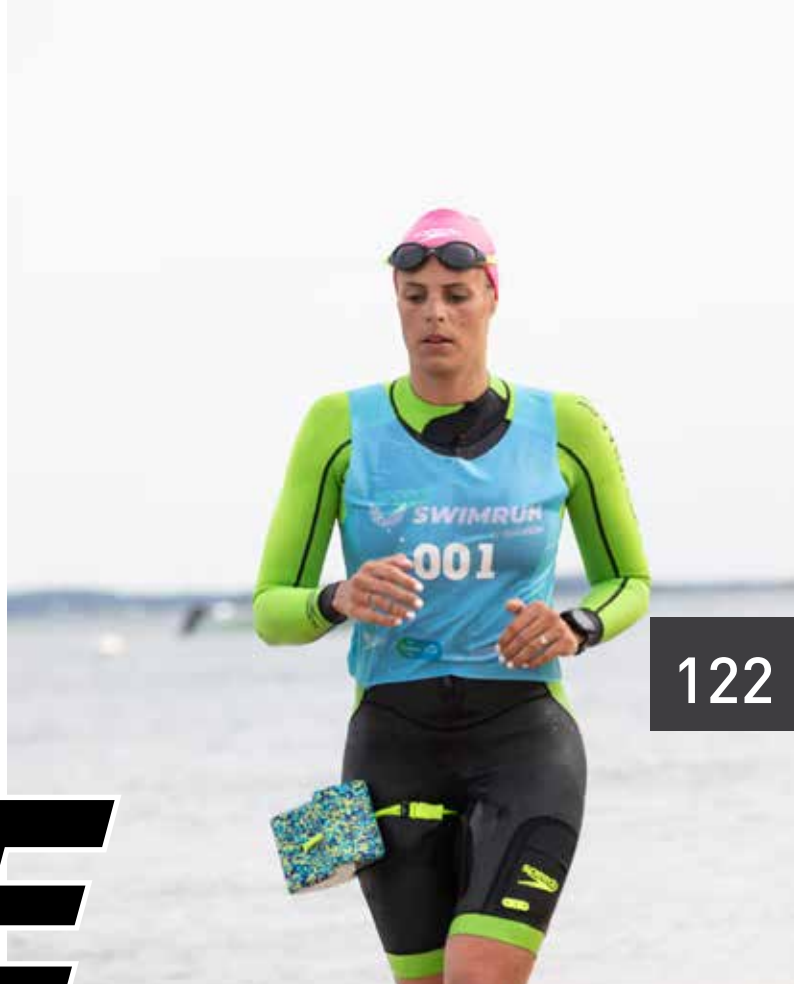
TRIATHLON DE DEAUVILLE : UN GÉANT TOUJOURS EN HAUT DE L'AFFICHE

CHAMPIONNAT DE FRANCE D'AQUATHLON-TRIATHLON UNSS À BOUZIGUES (34)

CASTELNAUDA'TRI



88



122

MAIRE

ZOOM SUR

- 24 CYRIL VIENNOT, LES YEUX ET LE CŒUR
- 28 WTS LEEDS : BIENVENUE CHEZ ALISTAIR ET JONATHAN
- 112 RENDEZ-VOUS DE JUILLET - AOÛT

CONSEILS ET MATÉRIELS

- 88 PERFORMER SOUS LA CHALEUR
- 92 BIOMIMÉTISME ET OPTIMISATION DES TECHNOLOGIES
- 100 SHOPPING
- 102 INNOVATION DU MOIS « MOLTEN SPEED WAX »
- 108 TEST COUPE-VENT ULTRA-LIGHT VAN RYSEL

SWIMRUN MAGAZINE

- 122 - LAURE MANAUDOU : « JE PRATIQUE LE SWIMRUN POUR LE PLAISIR »
- 124 - L'ÉCHAUFFEMENT EN SWIMRUN



ŠKODA

ŠKODA **KODIAQ**

DEUX ROUES
DE PLUS POUR
APPRIVOISER LA NATURE



ŠKODA
We Love Cycling

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

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

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

ŠKODA recommande Castrol EDGE Professional.

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

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **38.200** Like



TrimaxMag
+ de **15.900** Tweets



JT Triathlon
+ de **37.000** vues



TrimaxMag
+ de **8.600** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **5.100** Like



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
+ de **500** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **2.500** Like



ActivImages
Nouveau **2018**



ActivImages
+ de **85** vidéos



Activimages
+ de **1.250** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



Rudy Von Berg
le doublé ...



Le doublé pour Rudy Von Berg à Elsinore qui conserve son titre de champion d'Europe IM 70.3 acquis l'an dernier.

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES





Un millier de triathlètes sont attendus le 7 septembre prochain à Royan pour la 9ème édition avec une épreuve qui s'offre un « lifting confort/animation » en profondeur, tout en gardant un LD qui a fait ses preuves. Entouré d'une solide équipe, le tandem Garcia-Chabeau s'ouvre à de nouvelles émotions.

Tout changer pour se donner un nouvel élan, retrouver son second souffle et surtout ne pas céder à la version plan-plan... *« Je refuse de tomber dans la routine. Elle m'ennuie et me démotive. Avec mon équipe, j'ai besoin de trouver le piquant qui fait le sel de l'organisation. C'est ainsi que je fonctionne sur l'étape de Royan ».* Stéphane Garcia reste un homme de challenge, c'est une réalité. Et le 7 septembre prochain, le rendez-vous du grand changement a sonné. C'est dit, signé : on chamboule tout. *« Nous sommes à un an de la date anniversaire. Le dixième anniversaire du Triath'Long U Côte de Beauté sera dignement fêté en 2020. Les idées commencent à faire leur chemin. D'ici-là, l'heure est à la répétition générale avec un changement complet du site. L'aire d'arrivée sera par exemple en lieu et place de l'ancien parc à vélo »*, prévient l'organisateur. Village-expo, chapiteaux, tout sera rassemblé à proximité de la ligne d'arrivée.

TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTÉ

À L'HEURE DE LA RÉPÉTITION GÉNÉRALE

Triath'Long U Côte de Beauté

à l'heure de la répétition générale

Quand la ligne d'arrivée devient le point névralgique de la course

Une transition natation-vélo et vélo-course à pied plus claire, plus sécurisée et raccourcie. *« Il nous fallait donner un peu plus de visibilité à l'arrivée. Tout ce secteur jusqu'alors étrié avec un public au rendez-vous, bouillonnant même et très chaleureux. Le confort des athlètes comme des bénévoles est primordial. Il fallait rectifier le tir pour leur donner envie de revenir »*. Aussi proche des coureurs que des athlètes, Stéphane Garcia milite pour le plaisir partagé, sans modération. *« L'arrivée est aussi faite pour être valorisée. Le spectacle doit être tourné vers les athlètes et les spectateurs. Installés de part et d'autre de cette ligne, eux doivent en prendre plein les yeux en continu comme nous le prévoyons d'ailleurs au moment du demi-tour. Toutes les émotions seront condensées autour de ce point stratégique »*. Un public alors toujours plus au cœur de l'organisation et de l'animation qui prendra un grand coup de fraîcheur avec le retour annoncé des «Lollipops» sur le « dance- floor ». Après les Pom-Pom girls, le DJ est-il prévu dans le package ? Eh bien oui ! Festif. Festif et convivial le Triath'Long U Côte de Beauté. Une marque de fabrique qui colle si bien à l'état d'esprit de tout le staff. Autre cible : les bénévoles justement. Un écart consenti

d'à peine une cinquantaine de mètres, il n'en faut pas plus pour les combler. Près de 400 sont attendus sur site. Ils auront, cette fois, les pieds ancrés dans un sol de béton et non plus dans le sable. *« J'ai hâte qu'ils prennent un réel plaisir sur l'épreuve. Qu'ils y trouvent leur compte jusqu'à la traditionnelle grande fête »*, s'impatiente Stéphane qui ne manque pas de prendre un virage serré pour évoquer son ombre, « son frère », le directeur de course dans l'habit du « Patron bis », Etienne Chabeau.

La surprise Sylvain Chavanel

Le Triath'Long U Côte de Beauté, c'est aussi pour le tandem l'occasion de fédérer autour d'un sport de plus en plus prisé voire médiatisé. *« Hors de question pour nous de faire l'économie des ingrédients qui feront la réussite de ce rendez-vous, lance Stéphane. Il doit demeurer un bel événement du Longue Distance qui nous permet, à ce jour, de compter plus de 600 inscrits en individuels »*. Et dire de l'ouverture aux équipes l'an dernier avait atteint la barre des 60 ! *« Elles sont déjà 70 et nous élargissons à 100 pour 2019 et à 700 en individuels »*. Les dossards vaudront chers, très chers à Royan...



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS F.BOUKLA@ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Là aussi, « pas question de réduire la voilure », annonce Stéphane Garcia. Avec un millier de triathlètes dans le viseur, le triathlon sera celui de l'image, du son, du gros son et de l'écran géant, en mode 6x5 m ! L'un des plus grands de France...

6h de direct méritaient bien cette petite friandise. Les spectateurs goûteront sans modération à la double ration. En effet, un second écran sera installé à Saint-Georges de Didonne. Spectacle en version haute définition en dehors et sur le terrain. Sur le parcours, qui lui reste inchangé, 1,9 km de natation en triangle, 92 de vélo en deux boucles au bord de l'estuaire de La Gironde, entre « coups de cul » et parties casse-pattes, et 21 km de course à pied. Rendez-vous est pris sur le promenoir Royannais. Sur les bancs de l'organisation depuis 1998, Stéphane Garcia a toujours la flamme. Sa récompense : le respect total des athlètes. « J'ai récemment couru le 70.3 des Sables d'Olonne. Et pour ce qui sera mes

dernières années de compétiteurs, j'ai été très touché de mesurer le respect des personnes qui m'ont témoigné leur sympathie ».

Une reconnaissance qui dépasse là le simple cadre sportif. Pour preuve, lui le fédérateur, se prépare à accueillir un solide plateau. Le champion de France en titre LD, 10^{ème} des Mondiaux, Sébastien Fraysse, sera là, tout comme « la Mech' », Antoine Méchin et Arthur Horseau, 3^{ème} aux Sables d'Olonne. Cerise sur le gâteau Sylvain Chavanel, multiple champion de France de cyclisme, champion du monde du CLM par équipes en 2012 et 2013 et multiple champion de France fera ses débuts sur le format LD, à Royan. Une belle marque de confiance. « *Le 7 septembre prochain, pourquoi ne pas voir des compétiteurs, des athlètes devenir triathlètes et Royan être le déclencheur pour certains d'une belle aventure dans ce sport ou sur le Longue Distance ?* », conclut Stéphane Garcia. Le contrat ne serait-il pas alors largement rempli ?

LE PROGRAMME

Vendredi 6 Septembre

14h-19h : Ouverture du Village Partenaires

14h-19h : Retrait des dossards sous le grand tivolì, sur le site principal

17h30 : Conférence de Presse des athlètes Élites avec les médias

Samedi 7 Septembre

9h-19h : Ouverture du Village Partenaires

9h : Ouverture du Parc à Vélo

Ouverture du retrait des dossards (jusqu'à 11h)

11h30 : Fermeture du Parc à Vélo

Briefing Général et déplacement vers la zone de départ

12h00 : DÉPART de l'édition 2019 du TRIATH'LONG

13h15 : Fin de l'épreuve natation

Les athlètes arrivant après ce temps limite dans le parc à T1 ne pourront pas partir sur la partie vélo

16h45 : Fin de l'épreuve vélo.

Les athlètes arrivant après ce temps limite dans le parc à T2 ne pourront pas partir sur la partie course à pied.

16h00 : Arrivée estimée du Vainqueur

19h00 : Arrivée estimée du dernier Finisher

TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE
2019
DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE



21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN







DANS LES TRACES DU ROI **ARTHUR...**

O'XYRACE



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS A.BREBANT @ACTIV'IMAGES



Troisième et dernier volet du Challenge O'Xyrace programmé le 31 août et 1^{er} septembre, le Cross Triathlon du Revermont accueillera une concurrence sévère venue se mesurer aux temps de passage du récent champion du monde de la spécialité, Arthur Forissier, champion de France en titre et déjà sacré à cet échelon l'an dernier sur le même parcours.

Le sprint est lancé ! Le challenge O'xyrace livrera très bientôt son verdict. Place nette au cross triathlon et pas question d'apporter le moindre centimètre de modification au parcours. Il ne bougera pas. « [Support des championnats de France l'an dernier, l'épreuve a atteint sa pleine maturité. Bien rodée, bien équilibrée, il n'y a pas de raison particulière de changer les choses](#) », explique Frédéric Pitrois. Un parcours VTT qui étonne entre singles techniques, route, chemin. Voilà ce que viennent aujourd'hui chercher les triathlètes : de la variété.

« Le championnat de France a fait son œuvre en mobilisant des athlètes que nous ne touchions pas auparavant. Ils étaient sur la ligne de départ en quête du titre », souligne l'intéressé. « Il reste à savoir si cette nouvelle notoriété liée au contexte trouvera son prolongement les 30 août et 1^{er} septembre prochains ». L'attente est là.

« Le bouche à oreille à t-il produit son effet, les 20% de triathlètes qui ont découvert le Revermont reviendront-ils ? »





Une question dont la réponse pourrait trouver sa source quelques semaines en arrière... Frédéric Pitrois regarde alors dans le rétroviseur : « *Champion de France en titre, Arthur Forissier s'était imposé à cet échelon sur notre parcours la saison dernière. Depuis il a conquis le titre mondial de la spécialité* », se félicite l'organisateur. « *C'est une belle surprise et on se plaît à penser que le M de l'O'xyrace tient son temps de référence. C'est une réalité* ». Une réalité qui se matérialise. « *Des panneaux signalant le temps de passage d'Arthur sont installés tout au long du parcours* », souligne Frédéric.

Habile manœuvre pour motiver, exciter, motiver la concurrence.

Des chronos à faire tomber

« *Tenir un parcours référencé par les traces d'un champion du monde est un atout considérable pour l'organisation et, par extension, pour le Revermont. Tous tenteront de faire tomber le chrono, en natation, en VTT ou en course à pied* ».

Sacré challenge et remarquable coup de fouet. Et avec 750 concurrents attendus sur le week-end. Après le

Trail Blanc en janvier, le swimrun en juin, la dernière étape de l'O'xyrace s'annonce prometteuse. Arthur Forissier fêtera-t-il son nouveau statut auprès de la Singletrack événements ? « *Il est encore trop tôt pour le dire. Néanmoins, des membres de sa team seront bien présents avec d'autres têtes d'affiche* », prévient Frédéric Pitrois.

Le dimanche sera convivial, très convivial mais chargé avec les triathlètes en course pour la victoire finale, les spécialistes de l'X-Terra venus se préparer pour le circuit mondial de Cross Triathlon et les habitués de ce rendez-vous en individuels comme en relais sur tous les formats d'ailleurs. Embouteillage de talents garanti. « *Cinq formats nourrissent l'événement avec un lever de rideau le samedi avec un CLM XS, deux courses Jeunes (8-11 ans et 12-15 ans) et le S en mise en bouche, dimanche* », conclut le maître de cérémonie. Vaste programme dans les traces du Roi Arthur.





O'XYRACE

2019 CHALLENGE



SUZUKI



groupe
Bellamy
Automobiles

19 JANVIER



TRAIL BLANC

STATION LES ROUSSES

19 MAI



SWIMRUN

LAC DE VOUGLANS

31 AOÛT
1^{ER} SEPT



CROSS
TRIATHLON

VAL REVERMONT

RELEVEZ LE DÉFI !

Inscription sur
www.oxyrace.fr



DAVOS, THE PLACE
TO BE * POUR TOUS
LES SPORTIFS
CHALLENGE
DAVOS

Davos est connue comme la ville la plus haute d'Europe (1 560 m d'altitude). La qualité et la diversité de ses installations rendent ce lieu unique : des loisirs de première classe été comme hiver dans un environnement montagneux préservé, des sports de renommée internationale et des événements culturels, galeries d'art et festivals de musique.

Davos jouissait à l'origine de sa notoriété grâce à son climat particulier auquel on prête des propriétés sur la santé. Les curistes s'y pressent depuis plus de 150 ans. Mais la ville aussi a su aussi compléter son offre grâce au développement des sports d'hiver. L'histoire de la luge de renommée mondiale de Davos a débuté au 19ème siècle. Le club de hockey date quant à lui de 1921. C'est aujourd'hui un mythe dans la station.

A Davos, la montagne est reine et toutes les activités qui sont en relation avec sa « majesté » jouissent d'une aura particulière. La ville possède de nombreuses cabanes de ski et bars à neige, dans lesquels les clients se détendront en s'amusant après le ski. La montagne Jakobshorn, se trouve ce que l'on pourrait appeler le lieu de naissance

**le lieu où il faut être*



de l'après-ski... et des affaires ! avec un grand centre de réunion parfaitement intégré dans un environnement naturel situé à 1560 m d'altitude. C'est le «Spirit of Davos» mondialement connu.

Challenge Davos Festival

Le festival Challenge Davos débute le vendredi avec la course nocturne de 5,4 km avec le «Chäs Sprint» comme point culminant. Le samedi, les triathlètes pourront se mesurer à des distances différentes. À côté du distance half, plus de 1,9 km de natation, 54 km de vélo et 21 km de course à pied – les athlètes pourront choisir des distances plus courtes. Les enfants ont la possibilité d'acquérir une expérience de triathlon sur les épreuves kids.

Dimanche, le festival multisports se clôturera avec l'aventure Ride the Alps sur le col de Flüela, une fois de plus fermé à la circulation. Les athlètes, les amis et la famille peuvent monter le Flüela Pass en vélos, vélos électriques, rollers et roll-ski afin de profiter de la magnifique région de Davos.

La distance half

Le Challenge Davos commence par une natation dans les eaux cristallines du lac de Davos. Après la transition sur le vélo, l'athlète s'attaque au col de Flüela fermé à la circulation. Alors que les autres races impressionnent avec des parcours rapides, Davos vous lance un véritable défi avec 1700 m de dénivelé positif sur 54 km. Assurez-vous de prendre le temps de profiter de la vue sur l'un des parcours de vélo de triathlon les plus pittoresques dans le monde. De retour dans la ville de Davos, vous vous dirigez vers le Vaillant Arena, domicile du club de hockey de Davos. Après avoir mis vos chaussures de course, une combinaison unique de trail et de course sur route vous attend sur le parcours. Imprégnez-vous de l'atmosphère apaisante dans la Mattawald et Dischmatal et assurez-vous de saluer les chevaux et les vaches – des spectateurs uniques !



PAR ALBAN MONETTI
PHOTOS JACKY EVERAERDT





La ligne d'arrivée est en plein cœur de Davos dans le stade d'athlétisme où vous attendra une grande fête et de nombreuses options pour faire le plein.

3 raisons de participer au CHALLENGE DAVOS :

Nager dans les eaux cristallines du lac de Davos, faire du vélo sur un col fermé et courir à travers le paysage

pré-alpin. Pas encore convaincu? Il y a 3 raisons pour lesquelles vous ne devez pas manquer CHALLENGE DAVOS:

1 *Courses pour les amis et la famille* - Vous courez et amenez des amis et de la famille? Nous avons des courses pour tous les âges et toutes les capacités - du triathlon plus court, des distances spectaculaires, une course nocturne

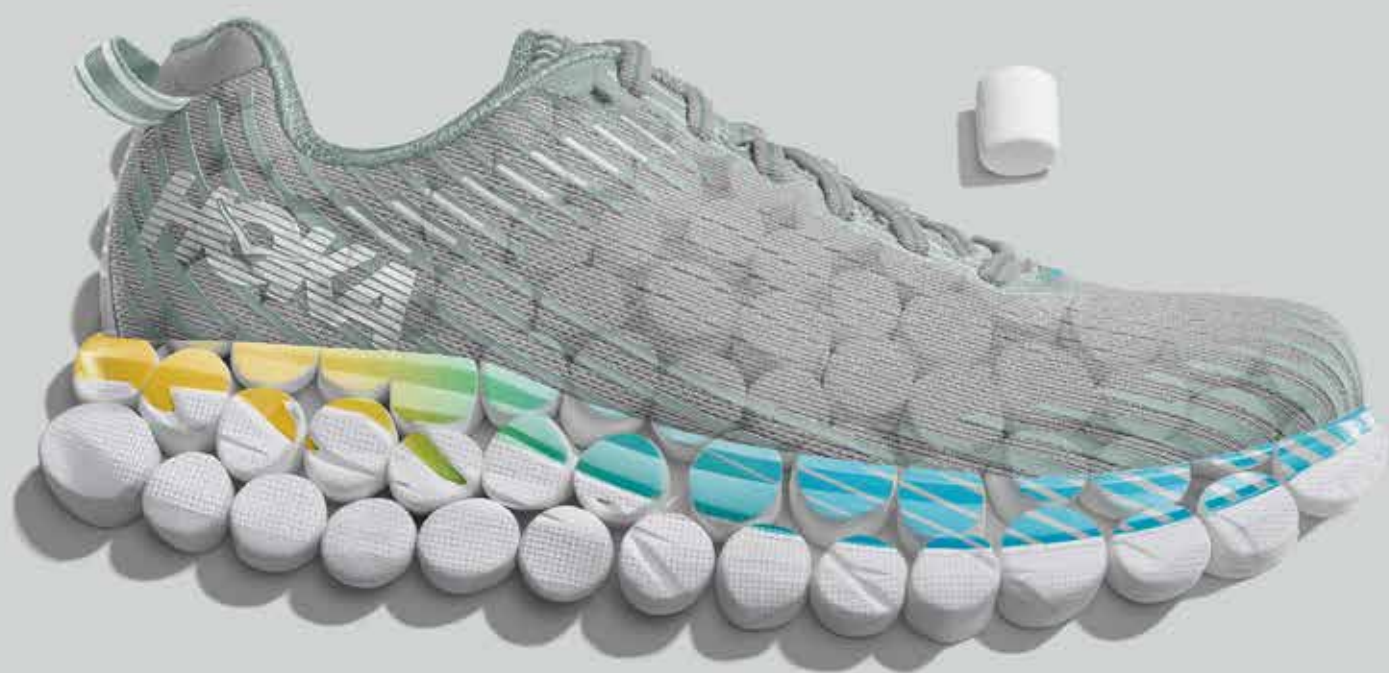
et une promenade à vélo sur le col de Flüela. Sans oublier le swimrun pour les enfants.

2 *Pouvoirs de récupération de Davos* - Le pouvoir de guérison du climat de Davos résulte de son emplacement protégé en haute montagne à 1 560 m d'altitude. Les spas climatiques sont des traitements scientifiquement prouvés, très appréciés des patients et des médecins en raison de leur effet thérapeutique.

3 *Suisse - Des sommets époustouflants de 4000 mètres*, de charmants paysages vallonnés, villes médiévales, les chutes du Rhin rugissantes - peu importe que vous cherchiez pour le soleil, la neige, l'air campagnard ou la cohue des grandes villes, la Suisse est la destination que vous recherchez.



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



THE SWEETEST CUSHION

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





CYRIL VIENNOT, **LES YEUX ET LE CŒUR.**

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS JACVAN ET @INSTAGRAM_CYRIL_VIENNOT



En avril dernier, je vous parlais de la visite de Vincent Luis au lycée français de Singapour à l'occasion la Super League et de son élégance au bout du monde. Ce mois-ci, je voudrais évoquer un autre grand triathlète français, Cyril Viennot et vous raconter une belle histoire.

Le 16 juin dernier, lors de la coupe du monde de para- triathlon à Besançon, en l'absence de son guide habituel, Toumy Degham, engagé sur le Tours N'Man, Arnaud Grandjean, athlète mal-voyant a proposé à Cyril Viennot d'être son guide le temps d'une journée. Le triathlète spécialiste du longue distance accepte, sans hésiter : *« Quand Nicolas Billard, le responsable du long m'a appelé et m'a dit qu'il lui manquait un guide, je me suis dit pourquoi pas tenter ça, j'ai pensé que ça pouvait être une belle expérience ».*

Après Toumy et Bertrand Billard, Arnaud allait donc avoir le champion du monde 2015 et meilleur performer français à Hawaï en 2014 (cinquième) comme guide, c'est la classe non ? La classe, c'est aussi et surtout Cyril qui l'a ! Venir disputer cette coupe du monde alors qu'il a un programme si chargé et qu'il enchaîne les courses,

les voyages, les grosses séances, un peu à l'image de Vincent à Singapour, est signe d'une grande élégance et une belle leçon d'humilité. Accepter ce genre de défis, d'échange sans se prendre pour une star, être disponible pour partager une telle expérience, un geste totalement gratuit avec un autre athlète et surtout se mettre à son service. A tel point que Cyril a eu *« quelques réactions de surprise »*, confie-t-il. *« Certains triathlètes ne comprenaient pas que je puisse courir pour quelqu'un d'autre. »*

Cyril, il n'est pas une star du sport business et du sport spectacle comme Neymar ou Messi, mais il n'est pas n'importe qui. Depuis une dizaine d'années, il est le porte-drapeau du triathlon français avec Vincent Luis justement. Ces mecs pourraient avoir la grosse tête, se prendre pour d'autres. Eh bien non ! Au lieu de cela, ils partagent, sans se mettre en avant ! Arnaud Grandjean évoque cette humilité de son guide d'un jour : *« Cyril, comme Bertrand ou Toumy, sait qu'il n'y a rien à gagner en faisant ça, juste permettre à quelqu'un de courir, et c'est très beau, de partager une belle expérience, la motivation c'est le plaisir de courir et de passer du temps ensemble... »*

Car, Cyril a aussi l'intelligence et la sensibilité pour comprendre que cette course, ce moment de confiance avec Arnaud est un enrichissement, une immense preuve de confiance et de partage. *« Il était impressionné de la confiance que je lui accordais sur le vélo, il intériorisait la responsabilité que c'était, il a mal dormi à cause de la pression supplémentaire, ça l'angoissait beaucoup »*, raconte Arnaud. Cyril reprend : *« J'ai accepté en disant pourquoi pas et puis après, tu te rends compte ce que c'est que monter sur un tandem avec un gaillard de 70kg tu te dis « il faut assurer un minimum, je ne peux pas me rater » ...les trajectoires, les descentes, je ne pouvais pas me loucher ! »* Cyril Viennot était donc stressé et impressionné, lui qui a connu les plus grandes courses du monde !

Et c'est une autre preuve de son investissement sans faille. Humainement et physiquement... *« A vélo, j'ai senti qu'il y avait des chevaux sous le capot ! »* sourit Arnaud... Et de reprendre : *« Depuis que je fais du para-triathlon, j'ai été avec des guides investis et humains, Cyril est quelqu'un de simple qui est capable de donner du temps aux autres, avec humanité, il faut être attentif, il est fait pour ça, donner aux autres, c'est une qualité pour les guides de para-triathlon... »* Cyril répond : *« au niveau humain, c'est très intéressant, c'est une vraie coupe du monde, les mecs ils jouent une place aux JO. Et quand tu les vois dans le lounge, avec leur maladie ou leur handicap, tu as tendance à relativiser tes petits pépins, tu te dis : « nous on a du bol d'être en bonne santé ! », moi j'investis dans le club localement, je donne du temps, je trouve ça naturel... »*



Alors comme souvent avec le triathlon, personne n'a parlé de ce moment, passé inaperçu, coincé entre la coupe du monde de foot féminin, le Dauphiné et la finale du Top 14 de rugby. Mais il est pour moi, le moment de sport de ce mois de juin, la belle histoire, au-delà du résultat, une leçon pour tous les champions et les gamins. Tu es champion du monde, tu offres ton temps, tes yeux, ta Vo2, tes jambes, ton cœur à un athlète non-voyant, juste pour lui et finalement pour toi.

Et visiblement, Cyril s'est pris au jeu, car il va s'investir avec la fédération pour devenir guide de façon plus régulière. Dès le 13 juillet, il disputera la coupe du monde de Magog au Canada avec Thibaut Rigaudeau avant d'en faire d'autres avec son nouveau binôme. La disponibilité, l'humilité d'un grand champion, qui à 37 ans cherche *« d'autres émotions »*. Et qui a de l'élégance et beaucoup de cœur !

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



WTS LEEDS :
BIENVENUE CHEZ
ALISTAIR ET
JONATHAN

PERSPECTIVES

Depuis 2016, les frères BROWNLEE reçoivent le gratin mondial sur leur terrain d'entraînement. Auteur d'un doublé lors des 2 premières éditions, ils ont été loin des ambitions de leurs supporters l'an passé puisque Jonathan avait abandonné et Alistair n'avait même pas pris le départ.

Sur un parcours atypique avec 2 aires de transition distantes de 10 km, la natation et le 1er quart du vélo se déroule dans la campagne de Leeds puis le reste de la course est très urbain afin d'assurer un spectacle très visuelle pour le public très présent.

La natation est, une nouvelle fois, menée par Henri SCHOEMAN. 27 nageurs en moins de 20" laissent peu de chance de constituer un groupe de moins de 10 unités. Pour autant, une nouvelle fois, le champion du monde en titre, Mario MOLA est déjà pointé à plus de 45" en compagnie du vainqueur 2018, le sud-africain Richard MURRAY. La nouvelle pépite britannique, Alex YEE est à 1'. Hormis ces trois-là, tous les autres favoris sont dans le 1^{er} groupe.

Les 12kms amenant aux 7 tours de 3,7km ont été réalisés à grande vitesse mais sans conséquences pour le 1er groupe. A 25km de l'arrivée, Dorian CONINX et Jonathan BROWNLEE attaquent. Ils compteront jusqu'à 12"



d'avance avant de se faire reprendre à 15km de l'arrivée. Dans le 5ème tour, Alistair et l'Irlandais Russel WHITE s'échappent à leur tour pendant 5 km. Les frangins auront essayé mais sans succès. Tout se jouera sur le 10 km de course à pied.

A ce rythme-là, c'est parti pour une élimination par l'arrière. Les Français ne sont pas au mieux. Pierre LE CORRE et Vincent LUIS restent longtemps devant mais finissent par céder.

Après une belle démonstration de l'Allemand SCHOMBURG qui a couru seul devant pendant 5km, la 1ère attaque sérieuse sera à mettre à l'honneur de SCHOEMAN. Javi GOMEZ et l'Australien Jake BIRTWHISTLE arrivent à suivre avec la surprise du jour l'américain MCELROY. Jamais dans un Top 10 sur WTS, il a, malgré tout, couru le 10km en 28'36 en 2015 lors des compétitions NCAA.

A l'amorce du dernier tour, c'est au tour de l'australien d'attaquer. Personne ne sera en capacité de le reprendre.



Il s'impose, pour la 1ère fois, sur le circuit mondial devant l'américain et l'inusable GOMEZ. Vincent LUIS termine 6ème et Pierre LE CORRE 8ème.



PAR FRANK BIGNET
PHOTOS JANOS SCHMIDT / ITU



L'I.T.U. avait communiqué sur les 7 fantastiques mais le podium aura permis aux coureurs qui ont réussi leur natation de triompher.

Un futur match LUIS-GOMEZ pour le titre mondial ?

Au classement provisoire de la WTS, Vincent LUIS conserve la place de leader avec 3200 points devant SCHOEMAN (2678 points) et ALARZA (2605 points). A mi championnat, le principal adversaire devient sûrement GOMEZ, 4^{ème} avec un résultat de moins et 2572 points.

Les autres Français restent placés. Dorian CONINX gagne 2 places et passe à la 6^{ème} place. Léo BERGERE est 9^{ème} et Pierre LE CORRE intègre le top 16. Le triple champion du monde MOLA perd encore 4 places et se retrouve 13^{ème}.

Georgia TAYLOR-BROWN sauve le bilan britannique.

A contrario des hommes, la natation est décisive sous l'impulsion du duo britannique LEARMONTH – COLDWELL et des Américaines ZAFERES et SPIVEY.

7^{ème} à la sortie de l'eau à 10" de la tête, Cassandre BEAUGRAND est en compagnie de la 3^{ème} mondiale 2018, Georgia TAYLOR-BROWN. Léonie PERIAULT est 20^{ème} à 20" derrière.

Avant d'arriver sur les 7 tours, le petit groupe de Cassandre fait la jonction sur la tête de course. Une petite victoire mais malheureusement elle finit par lâcher le groupe après avoir fait le plus dur.



myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJÄLKEMO AND PONTUS LINDBERG



POCHES MULTIFONCTION

PSYSTÈME DE POUCHES pour insérer les mousses et customiser votre flottaison.



FLOTTAISON

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



FLEXIBILITE

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 €





C'est avec 1'40 d'avance que le groupe des nageuses va s'élancer pour le 10km. Le fait du jour est que TAYLOR BROWN a réussi à faire craquer Katie ZAFERES. L'Américaine aime courir devant, imposer son rythme, être dans son tunnel. Lors de l'étape précédente à Yokohama, RAPPAPORT n'avait pas osé la sortir de sa zone de confort. La Britannique l'a fait et elle remporte pour la 1^{ère} fois une WTS après ses 3 podiums de 2018.

Léonie termine à une satisfaisante 6^{ème} place et Cassandre 13^{ème}. Encore un apprentissage pour nos Françaises avec de séquences de courses réussies.

Au général, ZAFERES conforte sa place de leader avec 3925 points, devant LEARMONTH (3314 points) et SPIVEY (3249 points). Elles ont toutes les 3 plus de points que le leader chez les hommes.

Cassandre BEAUGRAND gagne 5 places et se classe 12^{ème}. Léonie PERIAULT gagne 14 places et remonte à la 14^{ème} place.

Prochaine étape et sûrement la plus attendue, HAMBOURG qui sera une nouvelle fois le lieu du championnat du monde de relais mixte.



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

The Championship



LES RECORDS SONT TOMBÉS À SAMORIN

THE CHAMPIONSHIP

PHOTOS JACVAN@ACTIV'IMAGES



Sebastian Kienle s'est octroyé la victoire sur THECHAMPIONSHIP pour la première fois alors que Lucy Charles-Barclay s'est assuré une troisième victoire consécutive !

Après une course palpitante qui ne s'est décidée que dans les deux derniers kilomètres, mais aussi avec le record du parcours, Sebastian Kienle a finalement remporté la victoire à Samorin le 3 juin dernier lors de la finale mondiale Challenge, THECHAMPIONSHIP. Après une dernière bataille face à celui qui a mené une bonne partie de la course, Pieter Heemeryck (BEL), c'est l'Allemand s'est octroyé la victoire en 3h38:49. La course pro féminine a été dominée par Lucy Charles-Barclay. La triathlète britannique a également établi un nouveau record de parcours en Slovaquie, franchissant la ligne d'arrivée à 4:00:25.

La compétition masculine a débuté avec une course rapide de Ben Kanute (États-Unis) et de Max Neumann (AUS), les deux athlètes étant sortis de l'eau en 23 minutes. Une fois sur le vélo, Pieter Heemeryck très en forme sur les courses Challenge depuis plusieurs mois a montré son pouvoir pour dépasser Kanute et Neumann avant de poursuivre seul, créant une impressionnante avance d'environ deux minutes sur les poursuivants, le duo allemand Florian Angert et Maurice Clavel.

Heemeryck a atteint T2 avec une vitesse moyenne de plus de 47 km/heure. Kienle a débuté son semi-marathon en septième position, à 2:39 de Heemeryck, les dix premiers hommes restant toujours en course pour le podium dans une course qui se révélait très compétitive et serrée.

« Mon esprit était assez fort »

Largement reconnu pour ses prouesses en cyclisme, Kienle a prouvé qu'il était également un coureur talentueux. Le Belge courait fort à l'avant, mais Kienle avait la détermination nécessaire pour ne pas terminer à la deuxième place comme lors des deux dernières éditions. L'Allemand a réduit l'écart, il a accéléré une fois de plus et a laissé Heemeryck à la traîne alors qu'il tentait de remporter la victoire. *«Je pense que c'était l'une des meilleures manches de ma carrière»*, a commenté Kienle sur sa performance de 1:11:31. *«Non pas que le temps soit important, mais plus comment j'y suis parvenu. Cette course comportait beaucoup de hauts et de bas mentalement. Heureusement, la dernière accélération a été un pas en avant et non en arrière comme les deux dernières années. Je ne pensais pas qu'il y avait une chance de gagner, mais mon esprit était assez fort pour y arriver.»*

«Heureux, malgré ma volonté de gagner»

Pour Heemeryck, cette performance a été une petite surprise. *«Je ne pensais pas rester à l'avant sur la partie vélo, mais pendant la course j'avais les jambes. Néanmoins, je regardais par-dessus mon épaule tout le temps, ce qui était probablement ma plus grosse erreur de la journée. À mon tour, je me suis dit: Non, Sebi est ici. J'ai essayé*



de le suivre, mais ce n'était plus une option. Kienle volait vraiment. Je suis très heureux de ma seconde place même si j'avais la volonté de gagner.»

Heemeryck a terminé la journée à seulement 32 secondes de Kienle.

« Très fier »

C'est Rodolphe von Berg (USA) qui a terminé troisième. *« C'était une rude bataille; je n'ai jamais participé à une course où le top six était si serré. Pendant la course, je savais que c'était le moment de briller. Je voulais terminer sur le podium. Je devais tout donner et c'est ce que j'ai fait. Je peux être très fier »* Von Berg a terminé troisième, à une minute du vainqueur du jour.

«Incroyable de gagner pour la troisième fois consécutive»

Lucy Charles a dominé toute la course, en commençant la natation dans son style typique d'athlète la plus rapide, en maintenant un solide vélo et en s'employant sur une course à pied impressionnante. *«Malgré l'eau froide et le fort courant, tout s'est très bien passé dans l'eau. J'étais très*



Much more than an island.
Much more than a race.
It's a different story



CHALLENGE
PEGUERA-MALLORCA
wearetriathlon!



October 19, Mallorca

REGISTER NOW!
(last 250 entries)

Info & registrations: www.challenge-mallorca.com



Ajuntament de
Calvià Mallorca

calvia.com



heureuse d'avoir deux minutes d'avance après la natation, mais je savais que je devais vraiment faire un vélo solide avec des rivaux aussi fortes derrière moi. Heureusement que je me suis sentie très en forme aujourd'hui.»

A T2, pourtant Lucy chutait. «J'imagine que c'était ma pire transition de tous les temps... mais en course, je me suis reprise. C'est incroyable de gagner ici pour la troisième fois consécutive.»

«Cela signifie beaucoup»

Radka Kahlefeldt a également été très forte pendant la course. Après avoir débuté le semi-marathon en quatrième position, elle s'est battue pour terminer deuxième, une place de plus que lors de la précédente édition. «Lucy est juste d'un autre niveau, je ne sais vraiment pas comment elle fait», a-t-elle plaisanté après la course. «C'est incroyable. Tout comme cette course est incroyable pour moi. Être sur le podium ici, ça veut dire beaucoup.» Kahlefeldt a terminé deuxième à 5:11 de Charles-Barclay.





« C'est un honneur »

Vainqueur du Challenge Roth en 2018, Daniela Bleymehl (GER) a pris la troisième place, en partie grâce à une performance record du parcours cycliste de 2:07:16. *«Ce fut une excellente journée et je me suis tellement amusé sur le vélo.»*



Bleymehl a fini à 6:42 minutes derrière Charles.

Cette année encore, THECHAMPIONSHIP a remporté un très franc succès à Samorin dans le Temple du Sport, X-Bionic Sphere

qui permet de pratiquer plus d'une vingtaine de sport olympique en un seul lieu.



IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE – VENDÉE

QUELLE PREMIÈRE ÉDITION !

La semaine de course a été marquée par le tragique accident survenu le vendredi 7 juin lors d'une opération de sauvetage en pleine mer où trois sauveteurs de la SNSM ont perdu la vie aux Sables d'Olonne. Un événement qui a secoué la ville et l'organisation de ce premier IRONMAN 70.3, où la SNSM a assuré la sécurité des athlètes durant la natation. Après avoir participé à la marche silencieuse, IRONMAN fondation a souhaité montrer son soutien en faisant un don à l'association des femmes et familles des marins de Vendée.

Mais rien n'est plus magnifique pour rebondir de ce drame qu'un événement sportif où 2450 athlètes, 800 volontaires et des milliers de spectateurs se sont retrouvés pour une grande fête du sport !

Il était écrit que la première édition de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée allait être exceptionnelle, ce fut le cas. Avec une météo au rendez-vous, des milliers de spectateurs se sont déplacés sur le Remblai pour



encourager les 2454 athlètes au départ de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

La journée a débuté par un hommage émouvant aux disparus et rescapés du tragique accident survenu le vendredi 7 juin lors d'une opération de sauvetage au large de la ville des Sables d'Olonne. De quoi donner la chair de poule et de la motivation pour relever le défi IRONMAN 70.3.

Les athlètes se sont élancés pour 1.9 kilomètre de natation dans le fameux chenal du Vendée Globe, avant d'attaquer 90 kilomètres à vélo dans les marais et forêt d'Olonne, et terminer par un semi-marathon sur le Remblai avec un court passage dans le sable.

Du côté des professionnels, le russe Andrey Bryukhankov est sorti en tête du chenal avec Sébastien Fraysse devant Denis Chevrot et Arnaud Chivot. Chez les féminines, Léna Berthelot est sortie en première position avec plus

de 3 minutes sur l'athlète du club des Sables Vendée Triathlon, Jeanne Collonge. Anne Reischmann pointait en 3^{ème} position. Avec un courant favorable grâce à la marée montante, les athlètes ont pu nager dans d'excellentes conditions. Côté amateurs partis 8 minutes après les professionnels, Xavier Cornevin, Antoine Muller du Club des Sables Vendée et Thomas Wolf ont dominé l'épreuve natation chez les hommes. La populaire instagrammeuse Marine Leleu est sortie avec le meilleur temps natation devant Alexia Bailly et Carmen Grosse pour la course féminine.

Sorti en 6^{ème} position après la natation, Frederik Van Lierde a ensuite impressionné sur le vélo pour boucler les 90 kilomètres en 2h07'20, soit 42km/h de moyenne. Seuls Sébastien Fraysse, Denis Chevrot et le rookie Arthur Horseau ont réussi à tenir la cadence infernale du

PHOTOS A.BREBANT ET T.GROMIK @
ACTIV'IMAGES



belge, licencié au club des Sables Vendée Triathlon. Chez les féminines professionnelles, l'Allemande Anne Reischmann a réalisé le meilleur temps en 2h28'04, posant le vélo en transition 2 avec plus de 2 minutes sur Léna Berthelot, Franchesca Sanjana et Jeanne Collonge. Sur un parcours roulant mais qui peut s'avérer casse-pattes, les chronos sont tombés. Inscrit en relais, Thomas Voeckler réalise un temps de 2h07'18.



Dans la course des groupes d'âges, Guillaume Belgy est arrivé en tant que leader en transition 2, en étant 5ème au classement scratch, devant Franck Guyon et Lilian Jegou. Du côté des féminines, Charlène Clavel du Club des Sables a largement dominé les 90 kilomètres vélo pour poser première au général au parc à vélos, 7 minutes devant Alexia Bailly et l'ex-professionnelle, Karen Schultheiss.

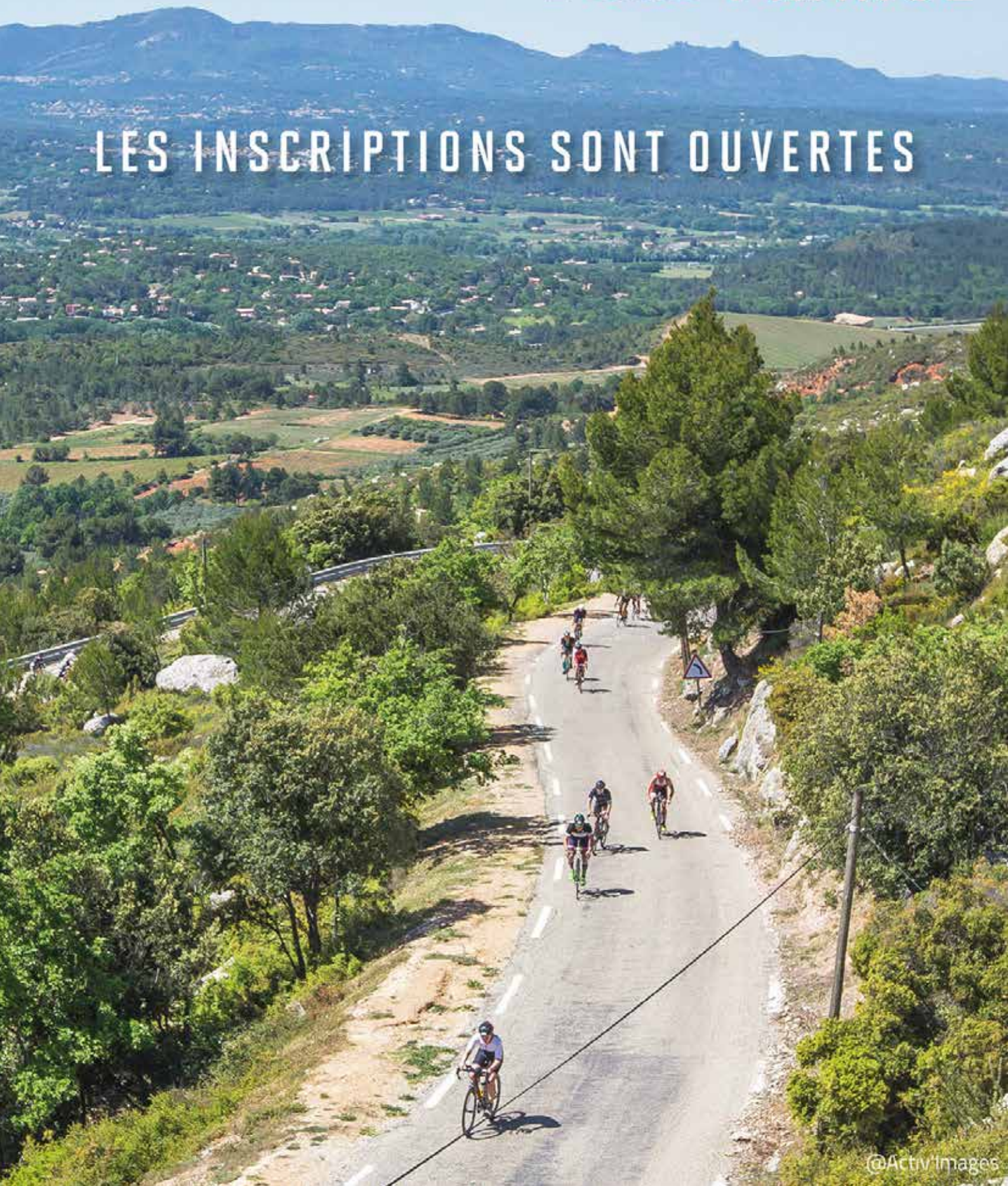
Le semi-marathon sur le Remblai a offert un véritable spectacle avec un court passage sur le sable et 3 aller-retours face à des milliers de personnes. Frederik Van Lierde a dû faire face au retour de Denis Chevrot



DIMANCHE 17 MAI 2020

IRONMAN
70.3® PAYS D'AIX
FRANCE

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES





mais tout en expérience, le Belge est allé chercher un nouveau succès et remporte la première édition de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée.

Avec un semi-marathon en 1h25'40, Franchesca Sanjana a logiquement remporté la course professionnelle devant Anne Reischmann et Jeanne Collonge.



PRO

- | | | |
|---|---------------------|---------|
| 1 | Frederik Van Lierde | 3h56'46 |
| 2 | Denis Chevrot | 3h58'57 |
| 3 | Arthur Horseau | 4h02'44 |
| 4 | Andrey Brukhankov | 4h04'00 |
| 5 | Sébastien Fraysse | 4h07'57 |

GROUPES D'ÂGES

- | | | |
|---|-----------------------------|---------|
| 1 | Guillaume Belguy | 4h06'15 |
| 2 | Franck Guyon | 4h06'44 |
| 3 | Valentin Andre | 4h14'33 |
| 4 | Stéphane Mettier | 4h14'51 |
| 5 | Ludovic Le Maréchal Regnier | 4h15'16 |





PRO

1	Francesca Sanjana	4h32'26
2	Anne Reischmann	4h34'17
3	Jeanne Collonge	4h39'05
4	Kelly Fillnow	4h46'17
5	Léna Berthelot	4h49'05

GROUPES D'ÂGES

1	Charlène Clavel	4h31'37
2	Alexia Bailly	4h42'37
3	Karen Schultheiss	4h39'05
4	Marion Boudé	4h47'15
5	Hélène Herman	4h53'14



Guillaume Belgy remporte la course en groupes d'âges en 4h06'16 devant Franck Guyon et Valentin Andre. Chez les féminines amateurs, Charlène Clavel a impressionné en terminant la première édition de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée avec le meilleur temps général en 4h31'38 devant Alexia Bailly et Karen Schultheiss.





PHOTOS S. GRAVIL PHOTOGRAPHIE

A LA RENCONTRE DE CHARLÈNE CLAVEL

Mais qui es-tu, Charlène Clavel, celle dont tout le monde parle dans l'univers du triathlon ?

Agée de 28 ans, je suis originaire de Mende en Lozère. J'ai quitté Mende pour rejoindre la ville de Nîmes à l'âge de 14 ans où j'ai vécu 10 ans. J'ai d'abord intégré le Pôle Espoir puis le Centre de formation de handball. A la suite de ces années de formations, j'ai signé mon premier contrat professionnel et intégré l'équipe première à 18 ans. J'ai joué 8 ans en tant que sportive professionnelle en première division. Six ans sous les couleurs du Handball Cercles Nîmes (HBCN) et mes deux dernières saisons à Nantes (NLAH).

En juin 2018, j'ai pris la décision de mettre un terme à ma carrière de joueuse de haut niveau pour deux raisons. Mener à bien mon projet de reconversion dans le monde professionnel et démarrer une nouvelle discipline, le triathlon longue distance.

Parallèlement au sport, j'ai toujours souhaité mener des études. Titulaire d'un Master 2 Expertise et Optimisation de la Performance Sportive, j'ai intégré, en septembre dernier, l'école de kinésithérapie de Vichy. J'ai toujours eu la volonté de devenir kinésithérapeute et je suis fière aujourd'hui de pouvoir élargir mon champ de compétences. Actuellement, mon quotidien est rythmé par les cours à l'école et les entraînements (le soir ou entre midi et deux). C'est intense mais essentiel à mon bien être et équilibre de vie. J'ai décidé de me lancer dans le triathlon, une discipline que j'affectionne depuis mon plus jeune âge et que j'ai la chance de partager en famille avec mon frère.

D'où vient cette passion du triathlon ?

J'aime le défi. Tester le triple effort est quelque chose qui me trottait dans la tête depuis quelques temps déjà et j'ai saisi cette opportunité. Sur un

coup de tête avec mon frère, on s'est inscrit au 70.3 de Nice en septembre dernier. Tout est réellement parti de là...

Mi-juin 2018, après avoir arrêté le handball, j'ai entamé une préparation physique sur trois mois pour me préparer à mon premier Ironman 70.3 à Nice (ayant eu lieu le 16 Septembre 2018). A ma grande surprise, je termine 1ère de ma catégorie (25-29 ans) et 7ème au scratch féminin avec les athlètes professionnelles confondues. Cette première place m'a permis de décrocher un slot et donc de me qualifier au Championnat du monde Ironman 70.3 qui aura lieu le 07 Septembre prochain à Nice.

Cette première expérience dans le triathlon m'a motivé à poursuivre dans cette voie. Je prends beaucoup de plaisir dans cette nouvelle discipline. Le sport est source de rencontres, de voyages, de partages

et c'est ce que je recherche avant tout. Il procure des moments riches et mon dernier 70.3 Ironman aux Sables d'Olonne (16 juin 2019) en fait partie.

Comment te-sens-tu d'ailleurs après l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée ?

Je suis rentrée à Vichy mardi après la course. Cette semaine a été un peu compliquée à gérer personnellement. J'ai pour habitude de faire les choses de mon côté par plaisir et par passion. Ce résultat a fait beaucoup de bruit et je ne m'y attendais pas.

Quelles émotions éprouve-t-on à gagner un IRONMAN 70.3 ?

Je crois que je ne réalise pas encore. Tout s'est enchaîné rapidement depuis que j'ai franchi cette ligne d'arrivée. J'ai vécu quelque chose d'unique dimanche, entourée de mes proches. Remporter une épreuve sous les couleurs de mon club, dans la ville organisatrice et pour une première édition ça ne se reproduira peut-être jamais. J'en garde un magnifique souvenir ! Une très belle journée, une organisation au top et des supporters présents tout au long du parcours.

Était-ce pour toi un objectif ?

Ce n'était pas un objectif. A ma signature, le club des Sables Vendée Triathlon m'a proposé de prendre un dossard pour participer aux 70.3 des Sables d'Olonne. Je l'ai vu comme



une bonne opportunité. A trois mois des championnats du monde, cette course était un bon moyen de mesurer mon état de forme et orienter la suite de ma préparation.

Nager dans le Chenal du Vendée globe est unique. Raconte-nous un peu ?

C'est un coin que j'apprends à découvrir et que j'apprécie particulièrement. J'avais eu l'occasion d'aller voir le départ du Vendée Globe il y a deux ans. Nager dans ce même chenal était juste incroyable. Il y avait beaucoup de monde. C'était juste fou et c'est aussi pour revivre des moments comme ça que j'ai choisi de faire du triathlon.

Et ce passage dans le sable ?

Il fait mal aux jambes ! :)

Quelle est maintenant la suite de la saison ?

Je termine les cours dans quelques jours. Je vais prendre le temps de me reposer un peu. Ces dernières semaines ont été bien remplies. J'ai besoin de stopper un peu et prendre du recul.

Les vacances arrivent au bon moment. Je vais pouvoir aborder la suite de ma préparation plus sereinement, tout en participant à quelques courses à côté de la maison.

Comment se passe une semaine type pour toi ?

Mes journées sont assez rythmées. Ça demande beaucoup d'organisation mais j'aime ça. J'ai cours tous les jours de la semaine. Mon école ne propose pas d'horaires aménagés pour les sportifs. Je m'entraîne sur mes temps de pause, le midi ou après 17H. J'essaie de m'entraîner environ quinze heures par semaine en pratiquant les trois sports et je garde toujours une journée off pour récupérer.

As-tu l'ambition de passer professionnelle ?

Depuis ce résultat, c'est vrai que c'est dans un coin de ma tête... Je suis de nature à vouloir tout tenter pour ne rien regretter. On verra ce que sera la suite pour l'instant je reste concentrée sur ma préparation à Nice.



LA VOIX D'IRONMAN EST PASSÉ DU CÔTÉ ATHLÈTE !

Il est connu pour être la voix d'IRONMAN mais aussi du triathlon en général ! Stéphane Garcia est une figure dans l'univers du triathlon en tant que speaker, mais aussi en tant qu'athlète. Après avoir couru l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée, nous avons échangé avec lui et nous avons le souhait de vous présenter ce personnage exceptionnel.

Peux-tu tout d'abord nous raconter un peu ton passif en tant que sportif ?

J'ai commencé le sport très jeune, dès mes 7 ans avec le judo, football, volley-ball et à 14 ans, l'haltérophilie. Discipline que je vais pratiquer pendant 17 ans.

J'ai ensuite débuté le Triathlon en 1995 avec mon premier IRONMAN en 1999, deux fois finisher d'Embrun, douze IRONMAN, quinze IRONMAN 70.3 et un record personnel à 10h14 sur la distance reine.

Et également en tant que speaker ?

Début comme Speaker en 2001. J'ai commencé par prendre le micro sur mon épreuve le Triathlon de Royan, puis ensuite pas mal de courses à pied locales et des triathlons régionaux. J'ai débuté avec Ironman en 2009 et j'ai obtenu la labellisation FFTRI en tant que speaker officiel sur les grands événements nationaux. J'ai été également speaker de 6 éditions de l'Embruman.



Je travaille sur une vingtaine d'épreuves par an.

Revenons à la course. Comment te sens-tu après l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée ?

Je suis ravi d'y avoir participé. Je n'avais pas de doute sur l'organisation et ils ont confirmé ! Je bouge sur pas mal d'épreuves pour courir et ne faire que 2h30 de route m'a permis de venir sans stress et avec une grosse motivation.

Aujourd'hui, j'ai vraiment le sentiment d'avoir vécu un grand et beau moment de sport sur cette 1^{ère} édition.

Content de ta course ?

J'essaie d'être systématiquement content. Cela fait partie de ma philosophie, quel que soit mon résultat. Je considère que je suis un privilégié de pouvoir faire du sport et être en bonne forme.

Ma préparation fut très correcte, j'étais d'ailleurs venu reconnaître le parcours vélo 15 jours avant. J'ai nagé et roulé à mon niveau sur un parcours exigeant. Seul bémol, une course à pied en dessous de mon modeste niveau due à des crampes dès le 1^{er} kilomètre et 10' de plus au final, cela reste anecdotique...

L'ambiance était dingue. Qu'as-tu ressenti lorsque tu t'es retrouvé face aux milliers de spectateurs ?

Je me suis revu courir en Autriche ou en Allemagne, mais pas en France. Le public Vendéen mérite une médaille. Quand je suis remonté des marches à la sortie du passage dans le sable et que je suis arrivé dans l'arène humaine, le choc fut immédiat. A partir de ce moment et malgré la difficulté je ne pouvais pas baisser les bras.

Cela doit donner des ailes ?

Evidemment et à chaque passage, à l'aller comme au retour, j'oubliais la fatigue et les douleurs. J'étais porté par les applaudissements. J'ai même pris le temps de regarder les visages et je ne voyais que des sourires et des yeux qui en disaient long sur cette envie de partager l'instant.

Toi qui as de l'expérience, comment classerais-tu cette course ?

Peut-être allez-vous penser que je ne suis pas objectif en raison de ma position mais je le répète, cette 1^{ère} édition est un coup de Maître ! J'ai parfois critiqué quelques épreuves sous le label Ironman mais là nous avons pu vivre un événement d'une grande qualité et ce dans tous les domaines, sans oublier le ravitaillement final, où je crois avoir repris 2 kg en 1h !

Quel fut le meilleur moment de la journée ?

J'ai adoré le départ, l'ambiance, le public. Mais ce qui me restera gravé en mémoire comme le meilleur moment, ce sera le passage au milieu du public sur le remblai.

Nager dans le Chenal du Vendée globe est unique. Raconte-nous un peu ?

En toute honnêteté, ce n'est pas pendant qu'il y avait de l'émotion mais plutôt avant et après. Avant, parce que l'on se fait le film de la course et bien sûr des images du Vendée Globe sont forcément présentes. Ensuite, le dernier virage pour rejoindre ce long ponton de transition avec de part et d'autre quelques bateaux qui nous rappelaient ce lieux empreint d'histoire sportives hors normes.

Et ce passage dans le sable ?

Je suis un adepte de cette particularité puisque depuis 20 ans, les organisations dont je suis l'un des référents, proposent des passages dans le sable. Vous dire que j'ai apprécié serait mentir, je préfère quand ce sont les autres qui y passent...

Quelle est la suite de la saison pour toi en tant que sportif et en tant qu'animateur ?

Sportivement, je remettrai 2 dossards. Le 1^{er} sur le 70.3 Marrakech et une semaine après je retournerai pour la 3^e année à Antalya pour un autre 70.3. L'objectif sera de décrocher une qualification pour les Mondiaux 70.3 de 2020 en Nouvelle Zélande.

En tant qu'animateur, je vais enchaîner, Deauville, Ironman de Nice, Les Gorges de l'Ardèche, Marseille, Vichy, Royan et Cassis.



RECIT





LA FIÈVRE DU TRIATHLON A ENCORE FRAPPÉ À **LANZAROTE**

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES



La fièvre du triathlon a frappé en mai dernier le centre touristique de Puerto del Carmen lors de la 28^{ème} édition du Club La Santa IRONMAN Lanzarote. Les conditions climatiques ont encore une fois guidé le «IRONMAN le plus costaud du monde». Un courant océanique exigeant, des vents violents, des averses imprévues sur le vélo et un soleil brûlant pendant le marathon ont poussé les athlètes à se dépasser.

Des triathlètes de haut rang se sont affrontés pour le titre: le champion de l'an dernier Alessandro Degasper (ITA), l'ancien champion du monde Frederik Van Lierde (BEL), trois fois finaliste des championnats du monde à Kona, Andreas Raelert (GER) et l'Espagnol Ivan Raña.

Dans la course, Raelert (49:13) et Van Lierde (50:25) ont formé un groupe de tête et ont rapidement laissé Degasper à la traîne. Emilio Aguayo Muñoz (ESP) a quitté l'eau avec un temps étonnamment rapide de 49h15, suivi par l'allemand Christian Kramer (50:25).

Aguayo a progressivement ralenti lors de l'ascension à travers le parc national de Timanfaya et s'est retrouvé en cinquième position au kilomètre 58, à 50 secondes de Van Lierde. L'athlète slovaque Jaroslav Kovacic a donné l'avantage à Van Lierde sur le parcours de vélo, le leader changeant de main à plusieurs reprises. Des nouvelles décevantes pour les supporters de Raelert (GER) au kilomètre 132, qui ont dû abandonner la course à cause de problèmes physiques.



L'Allemand Christian Kramer a terminé la transition devant le Belge Van Lierde, suivi de près par le Slovaque Jaroslav Kovacic. À mi-parcours du marathon, le Belge a repris l'avantage et l'a tenu jusqu'au bout, devenant champion du Club La Santa IRONMAN Lanzarote 2019 en 08:51:16. Christian Kramer s'est assuré la deuxième place en 08:56:08. L'Espagnol Emilio Aguayo Muñoz, s'est emparé de la troisième place sur le podium en 09:00:55.

« IRONMAN Lanzarote ... quelle race légendaire et brutale! Je suis vraiment heureux et fier d'ajouter la victoire sur cette course à mon CV. Mon 9ème titre Ironman jusqu'à présent » confiait Frederik Van Lierde. « Beaucoup de gens m'avaient prévenu auparavant, n'en fais pas trop, surtout pas au début! C'est exactement ce que j'ai fait toute la journée. J'ai réussi à contrôler pendant toute la course pour dérouler ma stratégie et aller chercher la victoire »

Les femmes ont également présenté un excellent spectacle au public. La Canadienne Rachel McBride a été la première à sortir de l'eau en 00:53:35, suivie de la Danoise Maja Stage Nielsen (00:54:55).

Sur le parcours de vélo, l'athlète britannique Emma Pallant a rapidement pris les devants dans



ses débuts en IRONMAN. Elle menait les femmes à une vitesse impressionnante, bien qu'elle ait ensuite été contrainte d'abandonner. La championne Nikki Bartlett (GBR) a maintenu son allure et a établi une solide avance et un très bon chrono vélo en 05:38:00, de quoi tenir ses rivales à distance.

La future gagante a commencé le marathon avec plus de 12 minutes

d'avance sur Nielsen (DEN) et environ 20 minutes libres sur Ramsey (NED), qui a pris le départ à la sixième place. Bartlett a réussi à conserver son avantage sur la course et à remporter la victoire, bien que la Hollandaise Ramsey ait signé le meilleur temps au marathon en 02:58:59, contre 03:14:52.



*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.





**«Une course incroyable,
un parcours incroyable,
une ville incroyable et
une foule incroyable»**

JUST... AMAZING !

CHALLENGE GERAARDSBERGEN

Pieter Heemeryck a remporté le CHALLENGE GERAARDSBERGEN avec une incroyable démonstration de puissance. Le défenseur du titre a mené la course presque de bout en bout. « C'était une course étonnamment bonne pour moi ». Dans la course féminine, c'est l'Allemande Daniela Bleymehl qui a remporté la victoire après une course impressionnante. « J'ai eu des moments sombres pendant la course, mais je l'ai apprécié du début à la fin ».

En sortant en tête de l'eau, Heemeryck a pris toute de suite la course à son compte. Néanmoins, c'est le Hollandais Marco Akershoek qui a sauté sur son vélo en premier, suivi de près par Heemeryck. Heemeryck n'a eu besoin que d'un kilomètre en vélo pour dépasser Akershoek et reprendre la tête. Pendant les 90 kilomètres, il s'agissait d'un one-man-show pour le détenteur du titre, car il augmentait constamment son avance sur tous ses adversaires.

Pendant les premiers kilomètres, Guillaume, Jonathan Ciavattella, Kjel de Hertog, David Bishop et Mauricio Mendez Cruz suivaient Heemeryck près d'une minute en tant que premier groupe de chasseurs. Juste devant ce groupe de poursuivants, Pamphiel Pareyn et Tom Suetens occupaient les deuxième et troisième places, mais après la première boucle de 45 km, ils ont également rejoint le groupe de poursuite.

Presque au même moment, Nicolas Dougall et Joe Skipper ont augmenté leur vitesse, laissant beaucoup de gars derrière et se

hissant aux deuxième et troisième places. Bien que les deux athlètes aient poussé fort lors de la course à vélo, ils n'ont pas réussi à réduire l'écart entre Heemeryck et son leader. C'est le Belge qui a commencé sa course avec un écart de plus de trois minutes sur Skipper, qui s'est débarrassé de Dougall dans la dernière partie cycliste.

Comme sur le vélo, Heemeryck a également montré sa vraie puissance pendant la course, ne faisant que rallonger son avance. *«Ce fut une course étonnamment bonne pour moi, directement depuis la partie natation. Pendant le vélo, j'avais déjà un bel écart, alors j'ai su que j'allais passer une bonne journée. Mais je savais aussi qu'une course se faisait seulement à l'arrivée et pas avant. Tout peut arriver ici».*

Heemeryck a avoué être très heureux de sa victoire et du titre national belge half distance. *«Réaliser cela ici, dans mon pays, est si important pour moi. CHALLENGE GERAARDSBERGEN est une course incroyable, la foule est charmante et le parcours magnifique.»*

Course féminine

Lors de la course féminine, Daniela Bleyemehl, la grande favorite, a remporté la victoire à Geraardsbergen. C'était sa première participation dans ce lieu emblématique. *«Quelle ville incroyable et quel parcours extraordinaire. Je me suis tellement*



amusée pendant la course. Mais j'ai aussi eu des moments plus difficiles. C'était dur, vraiment dur. Surtout le Mur de Grammont».

Bleyemehl n'était pas la première à sortir de l'eau, mais a montré son pouvoir sur le vélo comme elle le fait très souvent. Après environ 45 kilomètres, elle reprenait la tête. *«*

C'était une journée incroyable. Je suis au milieu de gros blocs d'entraînement, je ne sais pas à quoi m'attendre de ma forme grâce à cela, mais cela s'est très bien passé. J'ai vraiment apprécié la journée, la belle course et tout ce qui a voir avec cette course.»

C'est le Britannique Fenella Langridge qui a pris la deuxième place après 4:20:48. La Belge Sara Van de Vel a terminé troisième en 4:23:47.

cervélo

P5X

NEVER LOOK BACK



RECIT

Triathlon de la Corniche d'Or

De la ressource et des atouts en or...





DE LA RESSOURCE ET DES ATOUTS EN OR...

TRIATHLON DE LA CORNICHE D'OR



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS C.RETAGGI @ACTIV'IMAGES



Le 2 juin dernier, 500 concurrents ont relevé le défi à Saint-Raphaël, au cœur d'un panorama à couper le souffle. François Carloni (2h08) et Magali Mourier (2h38), vainqueurs sur le M, Nathan Guerbeur (54'46") et Karen Deslandes (1h12), lauréats du S ont brillé.

Du Lion de mer, la Vierge et la Sirène veillent sur les courageux...L'îlot rocheux s'invite naturellement dans le décor.

Saint-Raphaël, la Corniche d'Or, la rade d'Agay, le Rocher Saint-Barthélemy, l'Île d'Or, le Cap Dramont, le Massif d'Estérel... et son triathlon. Un triathlon taillé sur mesure, aux justes valeurs qu'il porte et avec lui son armada de 80 bénévoles, famille, amis, licenciés du club hôte, personnes du cru, qui encore une fois, ont su se fondre dans dédale des 500 coureurs accueillis sur le M et le S. Le triathlon de la Corniche d'Or se veut parmi les plus conviviaux du circuit et force est de constater qu'il est difficile de dire un simple au- revoir. Prévoyants, pour cette édition 20% des concurrents avaient bouclé le week- end. Deux jours de dépaysement proposés par le président du Saint- Raphaël Triathlon et directeur de course depuis deux ans, Denis Mortier. Avancer de trois semaines sur la date prévue, l'équipe n'a même pas tremblé. Indéboulonnable dans les années 80, l'épreuve tient sur ses appuis, aussi solide que le coureur en vue de l'arrivée sur les Jardins Bonaparte et ses 20 000 m², vue dominante sur la baie et le port. Pas question de lâcher. Se résigner ? Non !

Plutôt montrer ses ressources, œuvrer ensemble vers un but commun: la réussite, coûte que coûte. « *Tout n'a pas été simple cette année. C'était même assez compliqué* », lance le responsable de la communication Julien Pousson. « *Déplacer la date initialement prévue le 12 mai au 2 juin n'allait pas sans quelques aménagements. Néanmoins, il nous fallait sortir de notre zone de confort pour affirmer notre savoir-faire. De ce côté-là, l'expérience a été très formatrice* ». Les aménagements, les triathlètes ont pu les apprécier. Leurs jambes surtout. « *Cinq à six kilomètres ont été rajoutés sur la partie vélo* », confie l'intéressé. En toile de fond, le Rocher Saint-Barthélemy...

La reconnaissance de l'Ironman de Nice d'une même foulée

À couper le souffle, quand l'effort n'y parvient pas. Un doute sur le bonheur pris par les valeureux ?

75% d'entre eux ont sanctionné l'épreuve de la note maximale. 20% ont infligé un 4/5. « *Nous menons des enquêtes de satisfaction dans le but de cadrer au mieux les attentes des triathlètes mais aussi celles des spectateurs. A titre d'exemple, il est apparu que le parc vélo engorgé l'espace. Les difficultés pour les piétons de se déplacer seront pris en compte comme les améliorations à apporter sur les ravitaillements et d'autres détails. Rien d'insurmontables. Nous y travaillons avec le soutien de la mairie. Un soutien, humain, technique et financier vraiment appréciable* », assure Julien. Le panorama, l'accueil et les sourires ne seraient être les seuls atouts...

Sur le bord de la route totalement fermée à la circulation, le gamin n'en a que faire. Le regard au loin, il guette l'arrivée de son idole, le bout de dossard de son père. Sans doute Numéro 1 mondial dans son cœur et déjà vainqueur de l'escal'azurienne.



HUUB



BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance

WWW.HUUBFRANCE.COM



Le même a fait son compte sur le M, trois boucles donc l'assurance de voir six fois le meilleur. Plutôt sympa...

Sur le terrain, au cœur de la bataille, les chercheurs d'or bravent la Corniche sans laisser un regard vers le massif d'Estérel. Pas le temps, le bord de mer défile à 40 km/h de moyenne. En lutte avec le tracé accidenté et casse-pattes, le compétiteur s'est juré de remettre cela à plus tard au détour d'une reconnaissance pour l'Ironman de Nice, prévu quelques semaines plus tard. « *L'an prochain, le triathlon de Saint-Raphaël sera positionné le week-end de Pentecôte, ce qui pourrait laisser le lundi pour cette éventualité* », précise Julien Pousson.

Peut-être une belle opportunité pour François Carloni (2h08) et Magali Mourier (2h38), vainqueurs sur le M, ou Nathan Guerbeur (54'46") et Karen Deslandes (1h12), lauréats du S. Accessible et populaire, le Triathlon de La Corniche d'Or a une nouvelle fois touché son public.



L'HISTOIRE

CONRAD SMITH, UN

ANCIEN ALL BLACK

DANS LA MÊLÉE

PHOTOS LES CANARDS CLAQUÉS



De la joie dans la voix. À l'évocation du mot triathlon, l'ancien double champion du monde néo-zélandais, Conrad Smith lâche un grand rire. « *Ah oui ! C'est dur. Pour une première participation, je n'étais pas très confiant avant de plonger. La natation, ce n'est pas mon point fort. Pour tout vous avouer, deux mois avant le rendez-vous à Saint-Raphaël, je ne savais pas nager. Je n'avais même pas de vélo pour ce type de course. Vous imaginez !* » Longtemps considéré comme faisant partie des meilleurs joueurs du monde à son poste de trois-quart-centre, le dossard 177 n'a pas échappé à la folie du départ, dans la zone de « ruck », c'est seul que Conrad a dû se faire une place, jouer des coudes. Le collectif, on oublie.

Loin de la planète rugby, l'ancien international n'a pas le même rayonnement que sur le rectangle vert. Et pour cause. « *Sur la distance, au milieu de tous, dans la mêlée, vous êtes face à vous-même et c'est un sacré défi. Une expérience enrichissante. Le Triathlon de la Corniche d'Or, c'était inoubliable pour moi. Le cadre, la région...* »

Comme une petite envie d'y goûter à nouveau. « *Certainement. Passé l'appréhension de la natation, j'ai plutôt bien abordé la partie vélo et*

la natation ». Avant d'occuper des fonctions d'entraîneur à la section paloise, Conrad Smith prend donc du plaisir. « *C'est un vrai épicurien, amateur de bonne chair et de défis,* explique son ami Jean-Benoît Auzély. « *Sur l'épreuve de Saint-Raphaël, il a joué le jeu à fond sous l'impulsion d'un ami, Sébastien Cantéro, en meneur d'allure* ». Après s'être essayé l'an dernier au Marathon du Médoc, voilà Conrad converti au triathlon ? « *Je regardais souvent la discipline à la télévision au début des années 2000. C'est un sport très populaire en Nouvelle-Zélande. Hamish Carter et Bevan Docherty ont réalisé le double aux Jeux Olympiques 2004, à Athènes. Pour ma part, je renouvellerai certainement l'expérience avec grand plaisir. Peut-être à Aix-en-Provence, sur l'Ironman 70.3. C'est un bel endroit. J'apprécie vraiment l'esprit convivial. Le triathlon, c'est pour moi une belle aventure humaine, c'est le partage entre potes* ».

Sous la bannière des « Canards claqués », masque à l'appui, le rugbyman avait déjà fait sensation dans le Médoc pour répondre au thème de la fête foraine. Arrivé en France en 2015 auréolé d'un titre

mondial, Conrad Smith montre-là toutes ses facultés d'adaptation. Bouclé en 2h47, il a transformé l'essai à Saint-Raphaël. Le Triathlon de La Corniche d'Or, premier d'une longue liste ?

À 37 ans, l'ancien All Black aux 94 sélections ne s'interdit rien. Le Marathon du Médoc est coché pour le 7 septembre prochain. Il sera invité par le Château Pichon-Baron. Diablement attachant, « le serpent », surnom qu'il a hérité grâce à son agilité et ses capacités à se faufiler dans les espaces des défenses adverses, vit à 100 à l'heure et ne compte pas freiner l'allure.

RECIT



LES FAVORIS EXACTS
AU RENDEZ-VOUS, DES
AMBITIONS TOUJOURS PLUS
AFFIRMÉES
TRIGAMES DE
CAGNES

La 4^{ème} édition proposée par l'US Cagnes Triathlon et Prest Events a vu les victoires de Thomas Navarro (4h43) et Joanna Daumas (5h06) sur le L. Sur le M, les honneurs sont revenus à Vincent Fazari qui a renoué avec le succès à Cagnes, en 2h19. Enfin, Carla Dahan, s'est invitée à la fête en un peu plus de 2h38. L'Opus 2020 pourrait encore monter en gamme...

Incontournable Cagnes. C'est en tout cas une vraie tendance qui se dégage. En à peine quatre éditions, la pépite du label TriGames proposée par l'US Cagnes



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS YANN FOTO ET J.MITCHELL @
ACTIV'IMAGES





Triathlon et Prest Events s'invite dans la danse des triathlons qui comptent. Pas de doute ! Avec un taux de fréquentation des coureurs étrangers en nette augmentation, *la preuve est établie* : « Nous sortons d'un TriGames abouti. Les triathlètes nous renouvellent leur confiance d'année en année. Sans doute satisfaits par l'ambiance, le soin particulier que nous apportons à l'esthétisme





sur l'événement et le contingent étranger n'est y pas insensible. Nous sommes passées de 3 à 11% d'inscrits, ce qui représente un bond significatif », se félicite Sylvain Lebreton. Le TriGames de Cagnes n'est donc plus la chasse gardée des athlètes tricolores en général et régionaux en particulier.

L'organisation récolte là aussi le fruit de son anticipation. Au micro, les voix de Patrick et Monica en version franco-anglaise donnent le ton. Et ça change tout. « Si Patrick se montre très pointu en termes de technique dans l'approche du triathlon, Monica, qui est d'origine américaine, apporte cette

dimension internationale à l'épreuve. C'est un duo très complémentaire qui nourrit des retours très positifs ».

C'est dit ! L'épreuve, qui a renoué avec l'Aqua'Prom, est aussi taillée pour les étrangers. Ils y trouvent un terrain d'expression jusque sur le site internet dédié au Trigames en Franco-anglais. « Il est important d'accompagner ce nouveau public, de leur montrer notre considération ». « Magique », « caliente », « unique », les athlètes ne manquent pas de relayer leur ressenti sur les réseaux sociaux. Le label a frappé un grand coup et franchi un cap. La date est déjà cochée pour 2020...

« Le championnat de France L le 31 mai 2020 ? Oui, nous nous sommes positionnés »

Une date qui évolue d'ailleurs. Rendez-vous les 30 et 31 mai, week-end de Pentecôte ! Explications. « Nous souhaitons très vite nous positionner





sur le calendrier sportif afin d'offrir le triathlon le plus attractif possible pour les athlètes. Le TriGames de Cagnes doit tout simplement devenir une évidence dans le calendrier sportif ».

Une avancée dans le temps et un repositionnement qui impactera également le TriGames de Mandelieu, programmé, cette fois, le 2 et 3 mai. Avec 650 inscrits sur le M et 300 sur le L, Cagnes a séduit. Néanmoins, l'envie de Prest Events de redoubler d'effort est affichée. « Le format L doit encore grandir et se développer. En ce sens, que nous allons proposer l'accueil des championnats de France Longue Distance dès l'année prochaine. Déjà support du championnat régional sur le L cette année, nous pourrions mettre à profit cette expérience pour voir plus grand », prévient l'intéressé. *« Le président de la ligue Paca, Gérard Oreggia, s'était déplacé sur l'épreuve la saison dernière. Il était alors en repérage et notre savoir-faire a dû le convaincre. Les 15*



et 16 juin derniers, des membres de la Fédération étaient présents aux côtés des collectivités. Je suis rassuré sur un point : le TriGames de Cagnes jouit d'une bonne image », assure Sylvain.

La perspective de voir le National L pourrait donner un tout autre volume à l'événement avec sans nul doute un effectif doublé pour le seul format L. *« Nous signons tout de suite pour 1 200 triathlètes, sourit Sylvain. « 4 km de promenade, un parc vélos de plus de*

200m, les infrastructures sont là. Plus sérieusement, encore jeune le TriGames de Cagnes reste dans une logique de développement. Voilà notre position. L'envie de faire toujours mieux anime l'équipe et les bénévoles. Je le répète, le souhait et de voir cette épreuve devenir une évidence pour celui qui cherche à se faire plaisir, à se préparer, à partager des émotions aussi et surtout ».

Des émotions qui ont grandies tout au long du parcours phare : 1900 m de natation, 97 km sur la machine entre le Col de Vence entre 5 et 8%, Saint-Pons, Les Gorges du loup... et pour finir sur 20 km de course à pied 100% bord de mer sur route fermée. À ce jeu-là, les favoris n'ont pas tremblé. Le Monégasque Thomas Navarro, qui a longtemps visé la victoire, s'est enfin adjugé le L en 4h43 à l'image de Joanna Daumas (5h06), habituée des TriGames. Sur le M, les honneurs sont revenus à Vincent Fazari qui a renoué avec le succès à Cagnes, en 2h19. Enfin, une fidèle, Carla Dahan s'est invitée à la fête en un peu plus de 2h38.



ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY





UN GÉANT
TOUJOURS EN HAUT
DE L’AFFICHE
TRIATHLON DE
DEAUVILLE

En argent l’an dernier William Mennesson a pris sa revanche sur Arnaud Guilloux le 22 juin dernier. De son côté, la championne du monde belge, Alexandra Tondeur, n’a laissé que des miettes à la concurrence. Sur deux jours, 7000 triathlètes ont rempli les cinq formats de ce rendez-vous XXL. Un succès populaire record pour la 8^{ème} édition.

Je suis là sans vraiment y croire. Debout sur les planches de Deauville, devant la porte d’une des 450 cabines de bain gris-argent. Deauville. La peinture s’écaille. Le blanc délavé donne au temps l’illusion de gagner sa bataille. Vaste blague ! James Ivory, Sir Ridley Scott, Steven Spielberg, George Lucas, Glenn Close, Matt Damon... les noms des poids lourds du cinéma américain que je regarde à la volée sur « les lices » me donnent le tournis. Les années n’auront aucune emprise sur le talent qui lutte contre l’oubli. Mon talent ? Une simple question de volonté à l’assaut de ma nouvelle obsession... le triathlon.

En terre normande, j’étais donc arrivé à bon port et un ballon d’Hélium dans le ciel me le confirmait : « dossards » inscrit en toutes lettres. Ingénieux. Plus de



doute, j'y étais. Le lendemain, l'un des 700 bénévoles m'a interpellé le sourire aux lèvres pour me guider. Bonne entrée en matière. Anonyme parmi les 7000 triathlètes inscrits sur le Longue Distance, la Distance Olympique, le DO 750, le Découverte ou le format Jeunes, ils étaient 5 800 l'an dernier, j'y ai découvert mon nouveau monde. Un week-end chargé. Traité à l'égal des stars de la discipline sur l'un des plus grands triathlons internationaux de l'Hexagone. Ma promenade est passée par le format découverte et je savais déjà ce que je garderai en mémoire. Les sourires que j'ai retrouvés sur la ligne d'arrivée. Aussi grands que ma joie d'en voir terminé. J'ai vaincu mon Everest, le format découverte. La



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS A.BREBANT ET F.BOUKLA
@ ACTIV'IMAGES



natation et ses 300 m dans une eau à 18°C (grand maximum), derrière moi, le vélo ? Un pur bonheur sur les routes du Pays d'Auge. Une boucle de 23 km avec 376 m de dénivelé. La course à pied : 5 km, un parc naturel, les Planches, le port de plaisance, l'avenue Lucien Barrière...



“ **« Devenir le plus grand triathlon de France n'est pas une fin en soi. Notre priorité reste le plaisir que prennent des concurrents et le public »**



Aussi proches que ses bénévoles, l'organisateur Vincent Eudier me le confirme. « Il y a ici de multiples façon de pratiquer le triathlon. Deauville, c'est le festival de la discipline et cette 8ème édition a franchi cap ».

Curieux, je veux alors en savoir plus. Tout savoir, m'imprégner de ce rendez-vous XXL. Vincent est d'accord pour dérouler en avant-première le film dont j'ai été en ce samedi 22 juin, l'une des têtes d'affiche. Dans le rôle-titre, partenaire de l'événement, Coca-Cola et les 340 collaborateurs de la Western Europe Business Unit. 10 pays représentés ! « C'était une pression supplémentaire », concède mon interlocuteur. « Ils étaient une quarantaine la première



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

BOOSTER
ELITE EV2

**VOUS VOULEZ COURIR PLUS,
PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES !**



NEW

JUSQU'À
42%
DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%
AMÉLIORATION
DU
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION
DOULEURS
MUSCULAIRES
39%
LE 1^{ER} JOUR

BOOST YOUR PERFORMANCES

**ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION**

**DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES**

**AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !**



**100 %
FRANÇAIS**

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE
10 000
ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX



fois, cent la deuxième... il fallait être à la hauteur, ne pas céder à la déstabilisation ». Un autre géant américain à Deauville. Quoi de plus normal finalement. « Nous n'avons pas vocation à devenir le plus grand triathlon français. Ce n'est pas une fin en soi. Notre objectif est d'offrir du plaisir. Un moment de partage réussi. Voilà la vraie difficulté. Il a fallu faire évoluer notre offre en terme d'accueil pour le triathlète comme pour le public qui représente 3 à 4000 personnes dont 700 sur la seule ligne d'arrivée », explique Vincent, visage baigné par le soleil. Rien ne me surprend. Je fais le rapprochement

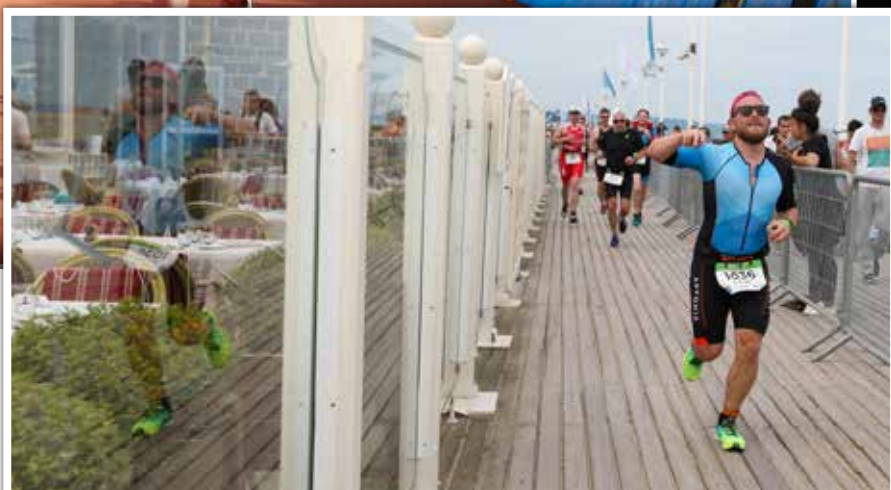
avec la plaquette de 24 pages téléchargée quelques jours plus tôt. Sans oublier le briefing d'avant course. Au plus près des coureurs. J'ose alors à peine imaginer le tour de force qui s'annonce pour les 10 ans.

« Nous y réfléchissons sérieusement. Rendre le triathlon encore plus visible est la prochaine étape. Une caméra embarquée sur le vélo est une idée. Il est essentiel de faire vivre le spectacle au plus grand nombre », ajoute l'intéressé. Pom-Pom girls, goodies et speakers passionnés ne



suffisent plus. Les ambitions sont toujours plus hautes. D'autres frissons sont à venir, promesse d'une équipe en or...

L'or qu'ont touché du doigt sur le longue Distance, William Mennesson en 3h58 devant Arnaud Guilloux (4h02) ou quand le vainqueur prendre une belle revanche sur son dauphin, lauréat en 2018. Yann Guyot



complète le podium en 4h14. Côté féminines, la championne du monde belge, Alexandra Tondeur, solide en 4h26, n'a laissé que des miettes à la concurrence. Et moi, loin, loin de telles performances mais avec des images plein la tête. Un film magnifique...

« **CE CHALLENGE A EU UN IMPACT SUR LA VIE DE CHACUN** »

RICHARD DACOURY

L'ancien international de basket, 160 capes sur les épaules, qui apporte son expertise en marketing et communication à Coca-Cola France voue aujourd'hui une passion pour le triathlon. À Deauville, il a plongé dans une formidable aventure humaine qui a rassemblé 340 salariés. Collaborateurs de Coca-Cola France et Coca-Cola European Partners, tous ont porté haut les couleurs de leur entreprise, partenaire de l'épreuve. Un moment unique de partage et d'émotions pour le champion.

La dimension compétition est secondaire. L'échange, la cohésion, le partage. Pour le tandem Coca-Cola Company-Coca-Cola European Partners, l'essentiel est de forger le « team Spirit ». Voilà un anglicisme de bon ton sur les Planches des stars hollywoodiennes. Lancé il y a maintenant cinq ans, le Challenge prend du poids. Pour preuve, l'armada des collaborateurs des 2 entités, a pris d'assaut le triathlon de Deauville. 340 mordus d'effort exacts au rendez-vous. Dans le dédale des dévoreurs d'espaces issus de 10 pays différents ⁽¹⁾, l'ancien international français de basket, Richard Dacoury, trépigne. Lui qui fêtera ses 60 ans le 6 juillet prochain attend son heure. La force de l'habitude, la force tranquille. Heureux d'être là, tout simplement. Et pour cause. « *Coca-Cola récolte ici les fruits d'un investissement sans précédent sur un tel concept* », explique Richard, consultant depuis quinze ans pour la marque. Champion hors norme, il lui apporte sa vision marketing et son expertise sur le



volet communication notamment.

Et la Western european business unit de Coca-Cola (WEBU) y gagne un fabuleux périple à Deauville. « *Toute une équipe travaille sur ce projet depuis longtemps. Pour la première en 2015 en Normandie, nous étions 36. Cinq ans plus tard, réussir à mobiliser 340 collaborateurs venus de dix pays différents est un véritable tour de force. Faire naître l'envie de découvrir ensemble le triathlon, nourrir toutes les valeurs que sont l'engagement, la solidarité, le partage ne vont pas sans sacrifices. Deauville, c'est six mois de préparation intensive sur tous les plans* », lance Richard Dacoury. L'âme triathlon, Coca-Cola donne tout son sens à son slogan.

« **La course à pied ? Ce n'est pas vraiment mon truc** »

« 100 ans ensemble ». « *Nous avons vécu un cas d'école extraordinaire du sport en entreprise. Du jamais vu selon moi. Tous ces mois de préparation ont forgé le mental de chacun, soudé une équipe et ça c'est énorme* », souligne le vainqueur de la Ligue des champions 1993 avec le CSP Limoges. Un autre temps, d'autres émotions...





« J'ai découvert le triathlon en 2013 à Paris, sur la distance olympique. Un an plus tard, je me lançais sur un format Ironman. Je mesure aujourd'hui l'impact que peut avoir un tel projet. Le triathlon, c'est une belle école de la vie, l'occasion d'apprendre à mieux se connaître, de développer sa confiance en soi et cette confiance rejaillit alors aussi sur sa vie professionnelle. C'est la beauté du sport, par définition vecteur de bien-être qu'il soit physique ou psychologique. Peut-être que la formidable aventure humaine que nous avons vécue avec la Team Coca-Cola suscitera des vocations. J'ai vu progresser des collaborateurs à un rythme étonnant pour atteindre un niveau remarquable sur Longue Distance », explique l'intéressé. Nul doute que les ambassadeurs désignés de chaque pays qui ont notamment travaillé à la coordination des plans d'entraînement ont su insuffler la dynamique aux chasseurs d'exploits. La preuve est là. Flagrante.

Même les « boss » de Coca-Cola ont plongé tête première et à corps perdu dans le projet. Sur la ligne de départ, chacun se retrouvait sur un même pied d'égalité, s'entraîdant et s'encourageant. L'esprit d'équipe fait son œuvre. Se sentir fort et fier d'appartenir à une même entité... puissant. Le partenaire de l'événement a joué le jeu. A fond avec en ligne de mire la finish-line et l'assurance de goûter à une convivialité que les 340 triathlètes made in Coca-Cola sont venus chercher. « *Le triathlon de Deauville, c'est convivial, accessible et professionnel à la fois. En terre normande, toute l'équipe s'est sentie à l'aise que ce soit sur les formats Découverte pour la grande majorité, Olympique et même Longue Distance. Oui ! Certains se sont alignés sur l'épreuve reine. C'était génial ! Quelle ambiance* ». Un Richard Dacoury dithyrambique. « *Tout est fait pour le confort de l'athlète. L'accueil, l'atmosphère... C'est un cocon* ». Suffisant pour renouveler l'expérience l'an prochain ? « *Je le souhaite du fond du cœur et je ne suis pas le seul. Les*

retours qui nous viennent de tous les pays sont excellents», indique Richard. « *J'aimerais, avec toute l'équipe qui a contribué à la réussite de ce challenge Coca-Cola, continuer à faire vivre ce challenge, revivre ce plaisir sans modération. Pour l'heure, c'est le repos qui est plébiscité* ». Avec l'envie farouche de lancer à la cantonade un second slogan estampillé : «Choisis le bonheur !» et surfer sur une vague de fraîcheur.

Richard DACOURY

- 160 sélections en équipe de France entre 1981 et 1992
- Une participation aux Jeux Olympiques (1984)
- Une participation au Championnat du Monde (1986)
- 5 participations au Championnat d'Europe (1981, 1983, 1987, 1989 et 1991)
- 3 sélections en équipe d'Europe
- 9 titres de Champion de France avec le CSP Limoges (1983-1985, 1988-1990, 1993, 1994) et avec le PSG Racing (1997)
- 7 Coupes de France avec le CSP Limoges (1982, 1983, 1985, 1988, 1990, 1994 et 1995)
- Victoire en Coupe d'Europe des clubs champions - actuelle Euroligue - (1993)
- Coupe des coupes (1988)
- 2 Coupe Korac (1982 et 1983)
- Gloire du sport - Promotion 2011

(1) Suède, Finlande, Danemark, Pays-Bas, Allemagne, Belgique, Grande-Bretagne, Irlande, Espagne et France.



**CHAMPIONNAT
DE FRANCE
D'AQUATHLON-
TRIATHLON UNSS À
BOUZIGUES (34) :**

**A BOUZIGUES, LES
HERAULTS S'APPELAIENT
CLARA, ALIX, HUGO ET
MAXIME !**

Plantons le décor !

C'est le petit village de Bouzigues (Hérault) situé au bord de l'Etang de Thau et connu pour ses huîtres et ses moules qui accueillait entre le 21 et le 23 mai le 3ème Championnat de France d'aquathlon-triathlon UNSS.

Présents à Bouzigues, les plus anciens profs d'EPS habitués des finales nationales de triathlon UNSS se souvenaient de la dureté de 2 précédents circuits, ceux de Bellecin (lac de Vouglans dans le Jura) en 2016 et de Xonrupt-Longemer dans les Vosges en 2014, mais en découvrant le circuit 2019 tracé juste en face le célèbre Mont Saint Clair de Sète, ils comprenaient vite que les choses allaient vite être compliquées, très compliquées !!! Les organisateurs avaient pris le parti d'emprunter une petite portion du circuit qui allait être proposé pour le Championnat de France de «cross triathlon» FFtri (adultes) prévu pour le 10 juin 2019... Le parcours VTT UNSS, long de 6km (au lieu de 5km habituellement) sur les hauteurs de Bouzigues, allait vite donner des sueurs froides à de nombreuses délégations scolaires ainsi qu'à leur Professeur en découvrant dans l'arrière pays les parties en sous-bois, pistes, garrigue et singles étroits et accidentés...



Ce circuit particulièrement exigeant avait l'immense défaut de s'adresser à la fois à des triathlètes de clubs lycéens (certains en terminales) parfaitement à l'aise sur ce type de circuit mais aussi à des collégiens de 6ème pour lesquelles le départ en milieu naturel étaient une première.

Mercredi 22 mai : Prologue sur l'aquathlon.

Depuis 3 ans, le France UNSS se déroule sur 2 épreuves de relais mixte (2 filles et 2 garçons) : le prologue sur un aquathlon le mercredi et une finale en triathlon le jeudi. Chez les lycéens, l'équipe fanion de la section sportive du lycée Marie-Curie de Versailles, composée de Hugo LHOMME, Clara BURNET, Alix TEUPOOTAHITI et Maxime SAINT MARTIN, dans l'ordre de passage, ont été les plus forts. Ils gagnent l'aquathlon (280m - 1,2km) et ont eu l'avantage le lendemain matin sur l'épreuve du triathlon de partir avec une avance de 10'' sur la 2ème équipe, 20'' sur la 3ème....lors du triathlon (280m - 6km VTT - 1,5km). Avant de réussir, ce premier petit exploit, la délégation versaillaise, championne de France en titre, n'en menait pas large...En effet, quelques jours avant le départ pour le sud de la France, l'un des piliers de l'équipe (Esteban STUTZMAN) devait déclarer forfait. Heureusement, Xavier GARCIN et Fabien COMBALUZIER, les deux coachs du lycée Marie-Curie n'avaient pas trop de peine

pour trouver un remplaçant de luxe en la personne du jeune Hugo LHOMME excellent nageur - son sport de prédilection - et bon vététiste mais encore un peu tendre en course à pied, son point faible...

Jeudi 23 mai : le triathlon.

Remontés comme des pendules, motivés comme jamais après une rencontre avec la famille de Laurent VIDAL la veille, Clara, Alix, Hugo et Maxime se présentaient sur la ligne de départ avec beaucoup d'ambition et de sérénité ! Sortie de l'eau en tête de la compétition, Hugo LHOMME réussissait à boucler la partie VTT en tête malgré une chute qui aurait pu lui être fatale avec la casse partielle de sa fourche avant. Il donnait le relais en 4ème position à Clara BURNET qui comme à son habitude décrochait le meilleur chrono chez les filles de toute la compétition (28m27s !). Après une lutte acharnée, c'est lors du 3ème relais réalisé par Alix, la courageuse, que l'équipe du lycée Marie Curie s'est définitivement détachée. L'ordre des coureurs étant libre, certains établissements avaient décidé de mettre leurs 2 garçons lors des 2 premiers relais afin de se positionner en tête, pour ne pas être gêné sur le parcours VTT. C'était sans compter sur les solides relais



PAR IBIZA
PHOTOS IBIZA





de chaque équipier de Marie Curie. En franchissant la ligne d'arrivée, le dernier coureur de l'équipe, Maxime St MARTIN, bandeau vissé sur le front, franchissait la ligne d'arrivée en faisant le célèbre signe LV en hommage à Laurent, pour le plus grand bonheur de sa famille.

Le podium scratch était complété par le lycée Henri Darras de Liévin et le lycée Michelet de Vanves. A noter la très belle performance du Lycée de Brive, hors section sportive qui s'est battu durant les deux jours de course avec les équipes du podium.

Chez les collégiens, c'est le collège Victor Hugo d'Issy les Moulineaux qui a dominé, comme à son habitude les débats.

Malgré les nombreuses chutes qui ont émaillé cette finale nationale, dont certaines ont été parfois spectaculaires mais miraculeusement sans gravité, ce championnat de France UNSS a offert un beau palmarès dont les



héros s'appelaient, sans aucun doute, Clara, Alix, Hugo et Maxime !

Plus d'infos (résultats complets et photos) sur

www.triathlon-scolaire.fr



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ETATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT

LARGEUR DE JANTE :
30mm
734G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE



ROUE ARRIERE

LARGEUR DE JANTE : 30mm
855G
24 RAYONS
FREIN A DISQUE



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

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!





CASTELNAUDA'TRI

CAPITALE

MONDIALE DU

TRIATHLON

SCOLAIRE !

Après San Juan (Porto-Rico) en 2013, Versailles (France) en 2015, Aracaju (Brésil) en 2017, en 2019 c'était à nouveau à la France d'accueillir le 4ème championnat du monde de triathlon scolaire à Castelnaudary sous l'égide de l'ISF (International School Sport Fédération) !

Pour cette édition, la petite ville de Castelnaudary mondialement connue pour son cassoulet a eu la fierté et le privilège d'accueillir 13 pays dont Andorre, l'Allemagne, Taïpei, le Chili, le Brésil, l'Espagne, les Émirats Arabes Unis, Hong-Kong, l'Estonie, l'Ukraine, la Biélorussie. La Polynésie Française avait également fait le déplacement. Soit au total 121 compétiteurs garçons et filles.

Pour réussir ce rendez-vous international, Stéphane ARIAS, Directeur Régional de l'UNSS Montpellier et son équipe ont travaillé d'arrache pied pendant près de 2 ans avec notamment les élus de la commune (10.000 habitants environ), située dans le département de l'Aude en région Occitanie.



Et le résultat final a été à la hauteur des attentes des compétiteurs, de l'UNSS et des élus porteurs de ce projet ambitieux !

Un sacré tour de force !

Si, en 2015, Versailles avait déjà été une réussite, en 2019 Castelnaudary a franchi un nouveau cap dans le savoir-faire en termes d'organisation d'événement. Grâce à la spécificité de l'UNSS, cette compétition de haut niveau a été organisée en grande partie par les élèves. L'UNSS est une fédération avant-gardiste et qui mériterait d'être plus souvent copiée !

Depuis fort longtemps, toutes les compétitions UNSS sont arbitrées par les élèves ayant eu une formation validée auparavant à plusieurs échelons (district, départemental, régional, national et international). Pour le triathlon, les jeunes arbitres UNSS de triathlon peuvent, grâce à une convention entre l'UNSS et la FFTRI, arbitrer des compétitions fédérales FFTRI.

A Castelnaudary, la communication, les reportages photos et les vidéos étaient ont été confiés à une équipe de «jeunes reporters» formés et encadrés par des enseignants d'EPS bénévoles. Lesquels ont travaillé tard pour offrir chaque matin des news, des journaux aux participants, et aux chefs des délégations. Un facebook spécifique et un site internet (www.isf-wsc-triathlon.fr) ont été alimentés, chaque jour, heure après heure afin de tenir informés les familles, les amis répartis dans le monde !

Chaque délégation étrangère avait pendant une semaine son interprète élève ! Appelés les «poissons pilotes» ils ont été capable de parler portugais, espagnol, anglais, allemand ... sans aucun complexe ! Une belle réussite !

Sur place, l'organisation avait eu la riche idée de faire appel aux jeunes mécaniciens du collège de Lézignan



**PAR IBIZA
PHOTOS IBIZA**





Corbières. Composé de 9 élèves, ce groupe extrêmement professionnel était encadré par leur professeur de technologie M.CAZABAN. En amont leur professeur d'anglais Mme MAKA avait travaillé avec eux l'anglais spécifique au cycle. Ce plus, encore jamais proposé sur un champion du monde scolaire, a été apprécié et salué par l'ensemble des délégations !

12 élèves volontaires du collège Les Fontanilles de Castelnaudary ont suivi tout au long de l'année une formation aux premiers secours permettant d'être un soutien indispensable à la sécurité.

La totalité des médailles et des trophées offerts au moment des podiums, ont été conçus et réalisés par la section «Serrurier métallier» du lycée pro. «Germaine Tillion» de Castenaudary. Ce lycée a servi de «village olympique» pendant une semaine ! Un luxe sur le plan de l'hébergement et de la restauration !



Enfin à l'occasion des cérémonies d'ouverture et de clôture, nul besoin de faire appel à des prestataires extérieurs, mais plutôt aux talents des élèves chanteurs et danseurs de la région Occitanie qui ont marqué les esprits par la qualité de leurs prestations ! Un grand coup de chapeau à la chorale «Piccolo Chœur Castelnaudary» qui avec sa centaine d'élèves a fait vibrer la belle salle de la «La Halle aux Grains» ainsi que la compagnie de danse contemporaine de Castelnaudary «ELOQUENCE-DANSE» qui a proposé un moment magique avec la prestation de 4 jeunes danseuses.

Voilà pour le décor, maintenant place à la compétition !

Le format retenu pour la course individuelle, du mercredi 5 juin, était :

600m de natation (combinaison obligatoire) + 15 km de vélo de route + 4 km de course à pied.

Cette première course a rassemblé 121 participants repartis en 4 catégories : «16 years school», «18 years school» (triathlètes sélectionnés par un établissement scolaire), «16 years selected» et «18 years selected» (triathlètes sélectionnés par la Fédération nationale de triathlon de chaque pays), .

La forte délégation Française a, comme en 2013, 2015 et 2017, démontré qu'elle survolait outrageusement ces championnats du monde en remportant 15 podiums !

Chez les «16 years school», on retrouvait un podium 100% tricolore avec Sam MAISONOBE 1er en 45:50,

Matisse LACROIX 2^{ème} en 47:57 et Lucas PETIT 3^{ème} en 48:27
 Chez les «16 years selected», le Français Jules RETHORET s'adjugeait la première place en 46:27, l'Espagnol Alejandro RODRIGUEZ la 2^{ème} place en 46:36 et la 3^{ème} place pour le français Quentin ZUROWSKI en 47:20

Chez les «18 years school», le français Bastien SHEUNEMANN terminait médaille d'or en 46:11 devant l'Ukrénien Myron BOIKO en 47:43. La médaille de bronze revenant au français Hugo BRIAN en 48:59

Chez les «18 years selected», c'est le surprenant Espagnol Igor BELLIDO en 44:56 (particulièrement fort en course à pied !) qui remporte de bien belle manière la course. La 2^{ème} marche du podium revenait au français Briac TENCE en 45:28 et la 3^{ème} place à son compatriote Remi FERNANDEZ en 45:42.

A l'issue de la course des garçons, Remi FERNANDEZ qui était interviewé par le staff des «jeunes reporters» indiquait au micro que dans la partie vélo, la pluie était tellement dense qu'il pensait qu'il gèlerait...

Chez les filles, le scénario fut quasi identique à celui des garçons sauf pour Suzanne HENRY, alors dans le groupe de tête, qui était contrainte à l'abandon suite à une crevaison. Juliette LETELLIER de Liévin abandonnait également.

Chez les «18 years selected» c'est la Française Lean VAILLIER FRANCOIS qui l'emporte assez facilement en 50:02 devant la Chilienne Josefina FLORES en 51:29. Yeva MINICH, la Biélorusse complétant ce podium en 51:45.

Chez les «18 years school», on retrouvait un podium 100% français avec Candice DENIZOT 1^{ère} en 48:11, Charlotte FAIVRE 2^{ème} en 49:23 et Léa RICHARD 3^{ème} en 51:22.

Chez les «16 years selected» Catelle MOURGUES décroche une belle médaille d'or en 50:20 devant l'Ukrainienne Oryna BABYCH en



50:49. La médaille de bronze revenant à l'Espagnole Helena MORAGAS en 50:56, victime d'une chute impressionnante en course à pied !

Chez les «16 years school» Mahaut SEGARD de Vanves s'octroyait la 1^{ère} place en 53:51 devant deux Allemandes : Alessandra DAHL en 53:51 et Anna-Fionna VOLZ en 55:38. Après une nuit réparatrice, les triathlètes avaient à nouveau rendez-vous autour du «grand bassin» (port de plaisance sur le canal du midi) pour l'épreuve des relais.

28 équipes de 4 athlètes (2 garçons et 2 filles) allaient s'affronter sur un format type olympique : 300m de natation (sans combinaison) + 7,5 km de vélo + 2 km de c.a.p.

Le spectacle fut à la hauteur pour le plus grand plaisir des spectateurs, des élus et des organisateurs !

Une belle récompense pour l'UNSS et pour la ville de Castelnaudary qui n'avait pas ménagé ses efforts pour

réussir ce 4^{ème} championnat du monde scolaire. « Je suis depuis 25 ans à la mairie et c'est la première fois que nous avons un tel événement ! » confiait le maire de Castelnaudary, Patrick Maugard.

Au niveau du bilan sportif de ces relais, la France remporte 4 titres de champions du monde par équipe et une médaille d'argent et de bronze !

Chez les «16 years school» c'est l'équipe du lycée Michelet de Vanves (*1) qui remporte le premier titre de champion du monde par équipe en 1:44:41 avec Mahaut SEGARD, Noé MIGNOT, Elena RUAT et Sam MAISONOBE.

Chez les 16 years selected» c'est l'équipe tricolore de la FFTRI qui remporte la compétition en 1:38:09 avec Ilona HADHOUM, Quentin ZUROWSKI, Catelle MOURGUES et Jules RETHORET.

Chez les «16 years school», c'est la

belle équipe du lycée de Besançon qui remporte haut la main l'épreuve au classement scratch (devançant même l'équipe fanion de la FFTri !) en 1:36:19 avec Candice DENIZOT, Mathias GILBERT, Charlotte FAIVRE et Bastien SCHEUNEMANN !

Enfin chez les «16 years Selected» l'équipe de la FF Tri conduite par Suzanne HENRY (la malchanceuse de l'épreuve individuelle) décroche le 4ème titre de champion du monde Français en 1:36:39 avec à ses côtés Rémi FERNANDEZ, Lean VAILLIER FRANCOIS et Briac TENCE !

Yann PESCHARD, Chef de la délégation Française (directeur régional adjoint UNSS Rennes) et Paul-Emile VERNADET, Représentant de la F.F.Tri (Conseiller Technique National) avaient de quoi être satisfaits par le bilan plus que positif des 24 tricolores présents à Castelnaudary.

Après une journée consacrée à la visite de la cité de Carcassonne et la cérémonie de clôture on retiendra que le niveau des triathlètes scolaires Français est toujours aussi élevé (*2) et qu'ils ont confirmé, une nouvelle fois, leur suprématie après les razzias de 2013, 2015 et 2017 !

Mais attention, pour leur première participation à un championnat du monde de triathlon scolaire, les Espagnols ont montré un sacré niveau tant en individuel qu'en équipe et de ce fait, ils pourraient damner le pion aux Français !!! Et si le 5ème Championnat du Monde de triathlon scolaire ISF de 2021 était organisé en Espagne du côté de BADAJOZ !

Affaire à suivre !

Plus d'infos, résultats complets, photos, vidéos sur

www.isf-wsc-triathlon.fr



(*1) A signaler qu'en 4 mondiaux scolaires (2013, 2015, 2017 et 2019), le lycée Michelet de Vanves a réussi l'exploit de se qualifier à chaque fois dans la catégorie «school» : - Champion du Monde par équipe en 2013 à San Juan (Porto-Rico) / Vice-champion du Monde par équipe en 2015 à Versailles (France) / Champion du Monde par équipe en 2017 à Aracaju (Brésil) / Champion du Monde par équipe en 2019 à Castelnaudary (France)

(*2) il est bon de se souvenir que 2 anciens triathlètes scolaires ayant participé et performé au 2ème championnat du monde de triathlon scolaire à Versailles en 2015, brillent, aujourd'hui, au plus au niveau avec l'équipe de France FF.Tri en la personne de Paul GEORGENTHUM et d'Arthur BERLAND.



TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



PERFORMER SOUS LA **CHALEUR** **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



Le triathlon est un sport très exigeant, en particulier en cas de conditions de forte chaleur comme on peut en rencontrer lors des épreuves estivales ou lors d'épreuves exotiques comme les Ironman d'Hawaï ou de Cozumel. C'est un fait, la chaleur est source de contre-performance pour de nombreux triathlètes car elle contribue à la perturbation de la thermorégulation et à l'apparition précoce du phénomène de fatigue. Ce phénomène est particulièrement flagrant lors des épreuves de triathlon longue distance.

La clé de la réussite réside donc dans la capacité à poursuivre un effort soutenu et régulier tout au long de l'épreuve, et en particulier au cours de la phase de course à pied.

La nutrition étant un cœur de cette problématique de la performance, nous allons examiner comment repousser ses limites tout en préservant sa santé.

Chaleur et fatigue

Lorsque effort physique et chaleur sont associés, les athlètes sont confrontés à plusieurs phénomènes potentiellement concomitants qui sont généralement d'autant plus prononcés que la chaleur est importante.



Il s'agit principalement de l'hyperthermie et de la déshydratation, et dans un second temps, des troubles digestifs.

Lors d'un effort physique, l'hyperthermie, voire l'insolation ou plus grave le coup de chaleur, survient lorsque les mécanismes de thermorégulation sont dépassés et que la thermogenèse est supérieure à la thermolyse.

L'hyperthermie donc un problème crucial pour les triathlètes car probablement à l'origine de la fatigue centrale.

En natation et en vélo, l'hyperthermie est rare car le flux d'eau et d'air permet généralement d'évacuer la chaleur par convection.

En course à pied, la vitesse de déplacement étant beaucoup plus faible, l'évacuation de la chaleur se complique notablement.

Une étude récente montre que la performance est amoindrie en cas de forte température avec un travail mécanique plus élevé à 21°C comparativement à 40°C (Ely et al., 2010).

Chaleur et déshydratation

La déshydratation est un phénomène consécutif à la sudation qui est associée à l'effort. Bien que la sudation soit sous le contrôle de mécanismes complexes et automatisés, le débit de sueur est essentiellement fonction du gabarit de l'athlète (plus on est « charpenté », plus on transpire), de l'intensité de l'effort, des conditions météorologiques d'une part, et de l'état d'hydratation d'autre part.

La déshydratation se traduit rapidement par une baisse du volume plasmatique qui occasionne un surcroît de travail cardiaque pour maintenir un débit sanguin optimal. De récentes études montrent que la réalisation d'une hypohydratation couplé à un stress thermique induit une dégradation de la performance de 1,6% par degré d'élévation de la température cutanée (moins on boit et plus la température corporelle monte et moins on est performant (Kenefick et al. 2010).

Cette même étude montre la contrainte cardiovasculaire induite par un débit sanguin cutané élevé combiné à une réduction du volume plasmatique est un facteur important de la diminution de la performance.

En pratique

Repousser l'apparition de la fatigue, qu'elle soit centrale (système nerveux) ou périphérique (muscle) est donc la pierre angulaire de la réussite en triathlon, en particulier lorsque la température et l'hygrométrie sont élevées.

Du fait de l'enchaînement des 3 disciplines, les triathlètes sont confrontés à une problématique particulière en ce qui concerne la prévention de l'hyperthermie et de la déshydratation.

Voici quelques conseils pratiques pour performer en ambiance chaude :

1 *Essayer de s'acclimater en amont de l'épreuve* soit en s'entraînant chez soit en conditions spécifiques (en milieu de journée), soit en arrivant plus tôt sur le lieu de la course;

2 *Porter une tenue vestimentaire adaptée* : casquette, vêtements clairs et couvrants;

3 *Porter des lunettes de soleil* : c'est un moyen efficace pour diminuer la perception et les effets de la réverbération et du rayonnement lumineux sur le système nerveux;

4 *Se sur-hydrater (2 litres par jour) les jours précédents l'épreuve* pour constituer des stocks hydriques;

5 *Faire un réveil musculaire le matin de l'épreuve (4h avant)* pour préparer l'organisme à opérer une thermolyse efficace, notamment par la stimulation des protéines de choc thermique (Heat Shock Proteins);

6 *Planifier avec soin les apports en boisson pendant la course* : une fois la compétition entamée, dès la première transition puis pendant toute la partie cycliste, il faut songer à s'hydrater régulièrement avec une boisson énergétique à raison de 500 à 750ml



par heure d'effort. En course pied, il vaut mieux boire très régulièrement de petites quantités afin d'éviter un blocage gastrique. L'idéal est de boire une boisson énergétique un peu moins concentrée que celle consommée durant la partie cycliste. Une alternative consiste à absorber 1 gel de 20g toutes les ½ heures avec un verre d'eau;

7 *Augmenter les apports en sodium* en ajoutant 1 pincée de sel par bidon;

8 *Consommer des compléments enrichis en caféine* pour stimuler la synthèse des « protéines de choc thermique » (Whiteman M et al., 2006);

9 *Refroidir les muscles actifs en s'aspergeant d'eau froide*, en particulier en vélo dans les ascensions et en course à pied

où la vitesse de déplacement est plus faible. Les cuisses, la nuque, le crane sont les zones qui doivent être privilégiées.

Conclusion

Les méthodes pour lutter contre le stress thermique sont relativement simples et il suffit de les appliquer pour être au top le jour J.

Cependant, des recherches récentes semblent montrer que certains neurotransmetteurs, dopamine et noradrénaline, sont impliqués dans les mécanismes de thermorégulation à l'effort et d'apparition de la fatigue centrale (Roelands et al., 2010). Il est donc probable que les recommandations évoluent dans le futur, notamment sur le plan nutritionnel.

Références

- 1- Aerobic performance is degraded, despite modest hyperthermia, in hot environments. Ely BR, Cheuvront SN, Kenefick RW, Sawka MN. Med Sci Sports Exerc. 2010 Jan;42(1):135-41
- 2- Novel Pre-Cooling Strategy Enhances Time Trial Cycling In the Heat. Ross ML, Garvican LA, Jeacocke NA, Laursen PB, Abbiss CR, Martin DT, Burke LM. Med Sci Sports Exerc. 2010 Aug 27
- 3- Skin Temperature Modifies the Impact of Hypohydration on Aerobic Performance. Kenefick RW, Cheuvront SN, Palombo LJ, Ely BR, Sawka MN. J Appl Physiol. 2010 Apr 8
- 4 - Effect of caffeine supplementation on the extracellular heat shock protein 72 response to exercise. Whitham M, Walker GJ, Bishop NC. J Appl Physiol. 2006 Oct; 101(4):1222-7
- 5- Alterations in central fatigue by pharmacological manipulations of neurotransmitters in normal and high ambient temperature. Roelands B, Meeusen R. Sports Med. 2010 Mar 1;40(3):229-46

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.



Eau officielle de



www.st-yorre.com - rejoignez la communauté running sur  [styorrerunning](https://www.facebook.com/styorrerunning)



DOSSIER DU MOIS

BIOMIMÉTISME ET OPTIMISATION DES TECHNOLOGIES



PAR SIMON BILLEAU

Le biomimétisme, qu'est-ce que c'est ?

Peut-être que ce nom ne vous dit rien. Et pourtant, de nombreux ingénieurs tirent leur idées de part ce concept. Le biomimétisme peut se définir comme un processus d'innovation et d'ingénierie.

Il s'inspire des formes, matières, propriétés, processus et fonctions du vivant. Il peut concerner des échelles nanométriques et biomoléculaires jusqu'à des échelles macroscopiques et écosystémiques. Il cherche ainsi des solutions soutenables produites par la nature, sélectionnées par de nombreuses espèces, éprouvées par l'évolution au sein de la biosphère.

C'est Otto Schmitt (universitaire et inventeur américain) qui aurait forgé le néologisme anglais biomimetics (biomimétisme pour les francophones) pour décrire la notion de transfert de processus de la biologie à la technologie.

Janine Benyus l'a ensuite vulgarisée, notamment dans son livre de 1997 où elle invite à considérer la nature comme «modèle, mesure et mentor», en insistant sur l'importance d'associer la soutenabilité à l'utilisation du biomimétisme.

La « soutenabilité » renvoie à la notion de développement durable. Qui dit durable dit en général efficace. Qui dit efficace, dit efficace et avec un rendement optimal. On voit maintenant le lien qui lie les termes de soutenabilité (d'un effort par exemple) et l'efficacité en sport.

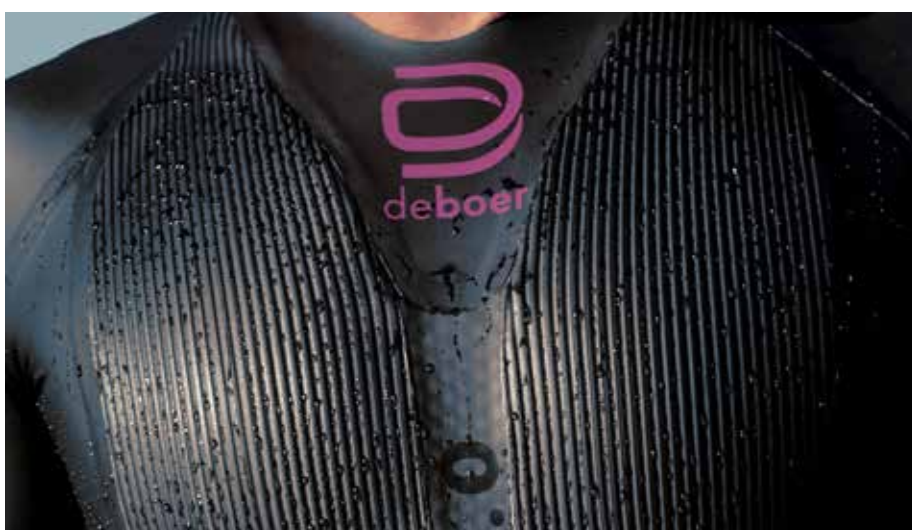
Ce mois-ci, Trimax-magazine consacre son dossier aux inventions qui ont été inspirées par la nature.

En général, la nature est la reine d'un mode de développement harmonieux et soutenable que ce soit sa flore ou sa faune. Les designers et ingénieurs des plus grandes marques se sont penchés sur nos compagnons animaliers et végétaux pour améliorer nos solutions industrielles et technologiques.

On pense évidemment aux évolutions touchant la partie cycliste avec des vélos de plus en plus rapides mais la natation et la course à pied regorgent d'exemples également.

Voici une sélection de produits inspirés par Dame Nature :

N°1 : Combinaison de triathlon Deboer



La toute nouvelle marque de combinaison de triathlon Deboer qui porte le nom de son inventeur, Alex de Deboer, est l'exemple parfait pour montrer comment le contrôle des flux hydrodynamiques chez les mammifères marins a inspiré Alex De Deboer, qui est un ingénieur spécialisé dans l'aérodynamisme.

La capacité de contrôler le flux d'eau autour du corps dicte la performance des mammifères marins dans l'environnement aquatique. Les spécialisations morphologiques des mammifères marins offrent des mécanismes de contrôle passif des flux.

Les lois de la quantité de mouvement, de l'énergie et de la conservation de masse font que la locomotion des animaux (et des humains...) est une activité exigeant de l'énergie. Le mouvement dans l'eau nécessite le transfert de la quantité de

mouvement de l'animal au milieu aquatique. Les conséquences énergétiques de ce transfert sont aggravées par le fait que le milieu fluide est relativement dense avec une viscosité élevée et entraîne des pertes d'énergie importantes dues à un écoulement turbulent et visqueux. Bien que de l'énergie soit toujours perdue pour surmonter la traînée sur le corps et produire une poussée pour aller de l'avant, la réduction de cet écoulement erratique (tourbillons, turbulence, séparation de la couche limite) autour d'un animal nageur limite encore plus les pertes d'énergie vers l'élément liquide. Comme ces pertes d'énergie déterminent les performances de l'animal (vitesse, accélération, maniabilité), le contrôle du flux d'eau affecte l'animal.

Les combinaisons Deboer se sont penchées sur le cas des baleines. Ces dernières ont des rainures sur le



ventre qui manipule le flux d'eau de manière passive.

La présence de plis ventraux entraîne la formation de bandes à faible vitesse et de couche de cisaillement / vortex sur la surface inférieure de l'animal, ce qui entraîne une région de pression relativement plus élevée sur le ventre et un coefficient de traînée plus élevé par rapport à un cas sans rainures. De cette manière, les plis génèrent une portance. Par conséquent, qui dit portance dit plus de flottabilité. Les résultats expérimentaux en soufflerie ont également montré une performance supérieure du corps rainuré aux angles de dérapage, glissade, donc une meilleure maniabilité.

Les combinaisons Deboer sont dotées de leur technologie nommée Whaleskin™ (peau de baleine).

Pour expliquer théoriquement l'efficacité de cette technologie, il faut revenir à la théorie de base d'Archimède, qui stipule que *«la force ascensionnelle qui s'exerce sur un corps immergé dans un fluide est égale au poids du fluide que le corps déplace.»*

Cette surface ondulée augmente la surface en contact avec l'eau de 18,3% en comparaison d'une surface lisse, ce qui en retour augmente la flottabilité d'autant.

De plus, le néoprène WhaleSkin™ crée des bulles d'air dans l'eau sous le corps, ce qui confère naturellement une flottabilité accrue sur toute la longueur du corps. Ces bulles d'air emprisonnées roulent sous la combinaison, ce qui élimine considérablement la traînée.

Toujours dans le monde marin, Zipp s'est intéressé à comprendre comment les caractéristiques particulières des nageoires pectorales des baleines à bosse et la texture de la peau de requin les aidaient à glisser dans l'eau. Cela a abouti à des roues à la forme de jante ondulée.

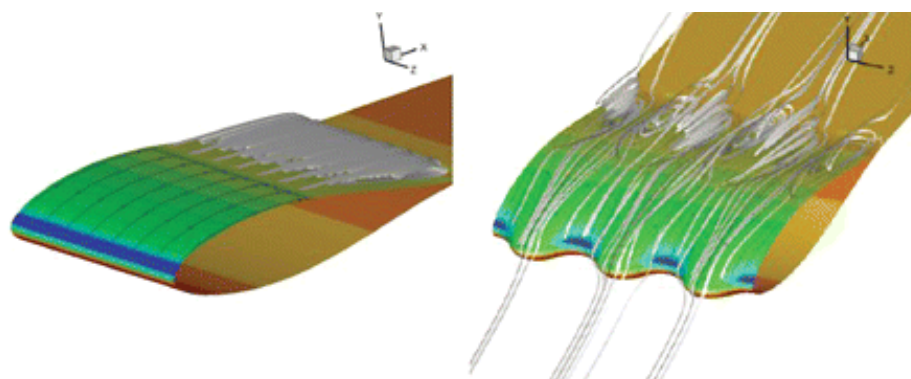
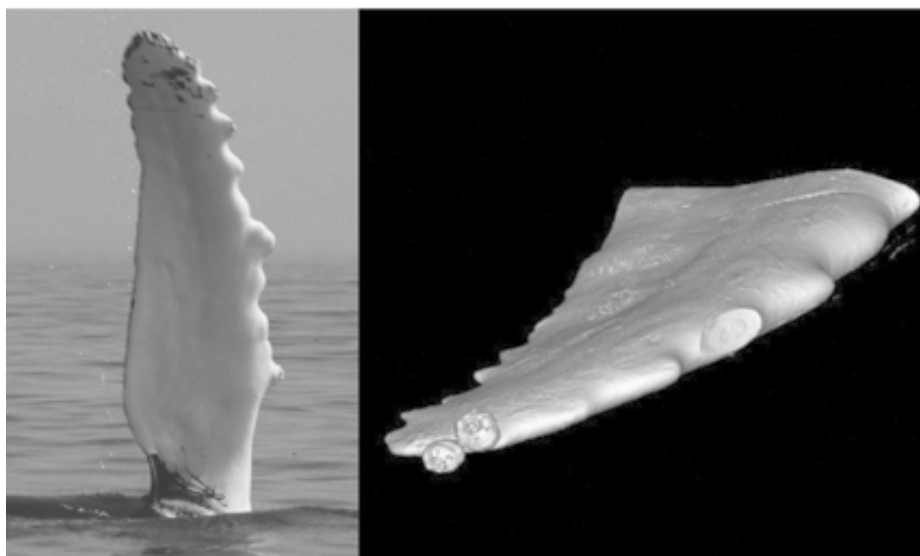
La morphologie des nageoires pectorales des baleines à bosses offre des avantages hydrodynamiques en ce qui concerne la résistance, la portance, la poussée et le décrochage.

Les nageoires pectorales offrent une portance hydrodynamique pour les manœuvres en virage. La conception des nageoires est limitée par les performances associées au décrochage. Le retard de décrochage peut être obtenu de manière passive en modifiant le bord d'attaque de la nageoire. Ces structures morphologiques induisent une meilleure « manœuvrabilité » et agilité dans les virages.

Les nageoires de baleine à bosse présentent de grandes protubérances ou tubercules situés sur le bord d'attaque, ce qui donne à cette surface un aspect festonné.

Les tubercules de la nageoire de la baleine à bosse servent à générer des tourbillons par excitation du flux pour maintenir la portance et empêcher le décrochage aux angles d'attaque élevés. Le décrochage est retardé car la couche limite est maintenue attachée à la surface de la nageoire plus longtemps. La portance est également maintenue à des angles d'attaque plus élevés par rapport aux nageoires droites ou aux nageoires sans protubérances, bien que la portance maximale ne soit pas augmentée.

Des expériences en soufflerie ont démontré que les tubercules du bord d'attaque des nageoires de baleine à



bosse permettent de retarder l'angle de décrochage et d'augmenter la portance totale sans augmenter significativement la traînée (Miklosovic et al., 2004). Des modèles à l'échelle 1/4 idéalisés, similaires à ceux d'une nageoire baleine à

bosse avec ou sans tubercules, ont été usinés en polycarbonate. Les palmes du modèle étaient basées sur une section NACA 0020. Le premier modèle de flipper avait un bord d'attaque lisse, tandis que le second modèle avait un profil de bord

Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN #36

LE MYTHE



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



d'attaque sinusoïdal (festonné) se rapprochant du motif de tubercules trouvés sur la nageoire de la baleine à bosse.

Les expériences montrent que l'angle de décrochage est de $16,3^\circ$ pour le boîtier festonné (triangles) contre 12° pour le boîtier non perturbé (trait continu). Il a été démontré que la portance maximale était légèrement supérieure pour le modèle à ailettes festonné. Le coefficient de traînée pour la géométrie perturbée est inférieur à celui de la géométrie lisse dans la plage entre 12° et 17° et

n'est que légèrement supérieur dans la plage de 10° à 12° .

La présence de tubercules sur les nageoires de la baleine à bosse permettent d'accroître la maniabilité.

Trois innovations majeures sont nouvelles par rapport aux roues antérieures de Zipp NSW:

- premièrement, la profondeur de la jante varie entre 58 et 53 mm reproduisant ainsi les variations des protubérances des nageoires des baleines à bosse.
- deuxièmement, des bandes surélevées ont été appliquées sur les côtés des jantes pour améliorer la manipulation dans des conditions de vent de travers;
- enfin, des alvéoles aident

à maintenir le flux d'air attaché à la jante plus longtemps, réduisant ainsi la traînée aérodynamique.

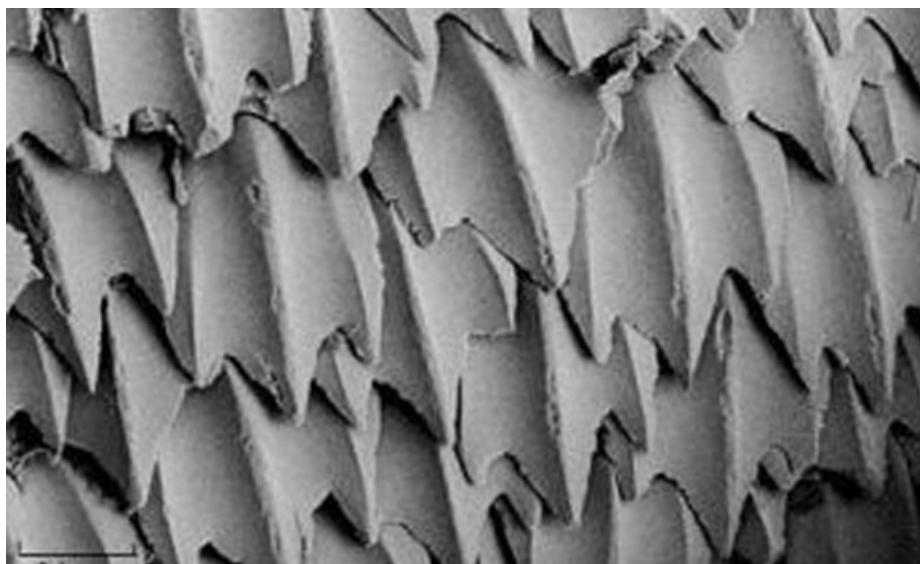
Zipp affirme que cela améliore les performances des roues dans tous les domaines, avec une amélioration particulière en termes de performances par vent de travers, une zone de faiblesse pour de nombreuses roues à section haute. Selon les chiffres de l'entreprise, les roues Zipp 454 NSW réduisent la force latérale de 5% par rapport à une roue des concurrents de 60 mm et réduisent de 15% la pression ressentie par vent de travers. Le résultat est une roue qui demande moins d'efforts pour rester droite et stable.

N°3 : Speedo Fastskin

Une surface lisse et profilée est considérée comme la configuration optimale pour contrôler passivement le flux d'eau et réduire la traînée en maintenant un flux laminaire. Cependant, des irrégularités dans la géométrie de la surface des organismes aquatiques peuvent améliorer les performances. Le déclenchement de la couche limite d'un écoulement laminaire à un écoulement turbulent peut empêcher une séparation prématurée avec son augmentation concomitante de la traînée (Moin et Kim, 1997). Les microgrooves (riblets) présents sur les écailles des requins modifient le régime d'écoulement pour réduire la traînée de 7 à 8%

Des chercheurs ont appris que la peau de requin non seulement réduit la résistance, mais améliore la poussée.

Selon Speedo, les maillots de bain inspirés de la peau de requin réduiraient la résistance jusqu'à 4%.



N°4 : Hoka One One Carbon X

Les ingénieurs de chez Hoka One One savent que l'énergie élastique emmagasinée dans les tendons d'Achille lors de la phase excentrique est restituée lors de la phase concentrique durant la course à pied.

Des tendons d'Achille rigides et robustes sont plus performants pour retransmettre l'énergie durant les phases pliométriques.

L'un des animaux qui possèdent des tendons avec ses propriétés est le kangourou.

Il est capable d'exercer des forces maximales sur le sol étaient environ six fois son poids de corps. La force exercée sur le sol change de direction, tout au long de la période où les pieds sont au sol, de sorte qu'elle est toujours plus ou moins alignée avec le centre de masse. En conséquence, l'animal décélère un peu puis accélère à nouveau pendant la phase de contact.

Les fluctuations d'énergie potentielle qui se produisent dans chaque saut sont légèrement moins importantes à haute vitesse qu'à basse vitesse. Les fluctuations de l'énergie cinétique externe augmentent avec la vitesse et représentent l'essentiel du coût énergétique des sauts à grande vitesse. Les fluctuations de l'énergie cinétique interne (dues à l'accélération et à la décélération des membres) sont relativement faibles. Alors que les pieds sont au sol, les extenseurs de la hanche effectuent un travail positif, ceux du genou et ceux de la cheville effectuent un travail négatif, suivis d'un travail positif. Le coût énergétique du saut est considérablement réduit par le stockage élastique de l'énergie dans le tendon d'Achille. Dans le cas d'un wallaby sautillant à une vitesse modérée, l'économie calculée était de 40%.

Dawson et Taylor (1973) ont découvert que le taux de consommation d'oxygène des kangourous diminue légèrement à mesure que la vitesse de saut augmente, ce qui s'explique probablement par le rôle accru du stockage élastique de l'énergie à grande vitesse des tendons qui agissent comme des ressorts.

Hoka One One a développé la Carbon X qui inclut une lame en fibre de carbone pour booster l'impulsion.

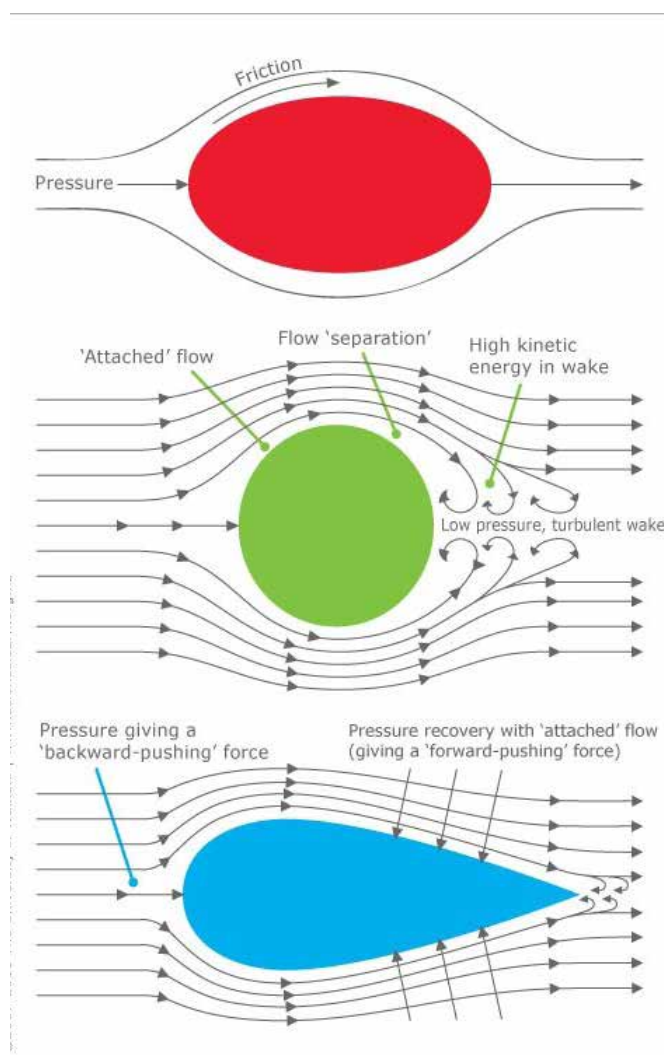


N°5 : Cervélo

L'aérodynamique étudie la façon dont l'air circule sur les objets et les forces qu'il exerce. La traînée est la résistance de l'air poussant dans la direction opposée au mouvement de l'animal, un objet ou un cycliste et son vélo.

Dans la nature, les oiseaux savent fort bien réduire leur traînée en escamotant leurs pattes dans leur plumage et en s'allongeant au maximum dans la direction de leur trajectoire. Leurs ailes également leur permettent d'atteindre des vitesses de pointe impressionnante.

Par exemple, le faucon pèlerin est l'oiseau le plus rapide. Il plane à 90 km/h, plonge à 180 km/h et arrive même à atteindre un score supérieur à 350 km/h lorsqu'il s'agit d'un vol en piqué pour attraper une proie au sol.



Un autre exemple d'optimisation de l'aérodynamisme est une goutte d'eau en chute libre. La goutte d'eau de forme sphérique s'allonge pour devenir allongée.

Les deux types de résistance aérodynamique agissant contre un oiseau, une goutte d'eau ou un cycliste sont les suivants:

- traînée de pression
- traînée de friction.

Le principal type de résistance agissant contre un cycliste est la résistance due à la pression. Cela est dû au fait que les particules d'air sont davantage comprimées (poussées ensemble) sur les surfaces avant et plus espacées sur les surfaces arrière.

Cela se produit lorsque les couches d'air se séparent de la surface et commencent à tourbillonner- on parle alors d'écoulement turbulent.

Cette différence de pression signifie que les particules d'air poussent davantage sur les surfaces avant du vélo et du cycliste que sur les surfaces arrière, ce qui crée une force de traînée.

Si les tubes du cadre de la bicyclette ont plus la forme d'une aile ou d'une goutte d'eau en chute libre, le flux d'air reste plus attaché à la surface, de sorte que le sillage laissé à l'arrière est beaucoup plus étroit. Cela rend la zone de basse pression beaucoup plus petite et la traînée de pression sera donc plus petite.

Cette équation est utilisée pour calculer la traînée d'un objet:

$$F_D = \frac{1}{2} C_d A V^2$$

- F_D est la force de traînée.
- C_d est le coefficient de traînée (nombre indiquant la rationalisation d'une forme).

Les nombres inférieurs de C_d indiquent qu'il y a moins de traînée, par exemple:

- cylindre circulaire - $C_d = 1.2$
- cylindre carré - $C_d = 2.0$ (les arêtes vives ne sont pas bonnes)
- cylindre ovale - $C_d = 0.6$ (les bords arrondis sont bons)
- forme de l'aile - $C_d = 0.1$
- A est la surface frontale de l'objet (mesurée en mètres carrés).
- ρ est la masse volumique de l'air (environ 1,2 kg par mètre cube).
- V est la vitesse à laquelle l'objet se déplace (mesuré en mètres par seconde - m / s).



La célèbre marque canadienne, n°1 à Hawaii, produit les vélos les plus rapides du marché. Tous les tests en soufflerie d'études indépendantes le montrent. Leurs vélos de triathlon ont la

particularité d'avoir des tubes en forme de goutte d'eau alors que leur concurrents proposent des tubes avec des tubes coupés ou plats à l'arrière.

Conclusion

Vous l'avez compris, quand bien l'homme est au sommet de la chaîne alimentaire, on apprend toujours à observer les animaux et la nature.

Il est fort à parier que de nombreuses innovations apparaîtront dans les années et décennies à venir provenant de

l'analyse de notre planète. Même si les limites humaines pour certains records ont été atteintes ou approchées, il n'y a aucun doute que l'évolution des technologies issue du biomimétisme accompagnera notre sport.



1

DASH STAGE

La marque américaine Dash est spécialisée dans les produits dédiés au triathlon.

Leur selles de vélo sont des plus innovantes du marché.

La TT custom est la selle idéale pour les triathlètes. Elle est personnalisable en largeur, en épaisseur de renfort et en couleur.

Caractéristiques

- Largeur du bec de selle - Standard (60mm), Étroit (50mm)
- Rembourrage doux ou ferme à densité variable
- Rails ronds en carbone / kevlar de 55 mm
- Mesures: 270mm longue (UCI légale) x 115mm de large
- Couverture personnalisée / couleurs du logo
- Finition mate
- POIDS TOTAL - 125g (rembourrage doux)

Prix : US\$575 avec frais de port inclus

www.dashcycles.com



2

DT SWISS

Le top des roues en aluminium. Le revêtement de surface de la jante de freinage en céramique OXiC améliore les performances des freins sur jante comme jamais auparavant. Les jantes sont larges, asymétriques et légères, offrant un excellent rapport rigidité / poids. Utilisées en tubeless, confort suprême et adhérence sont ajoutés au caractère athlétique. Les PR 1400 DICUT OXiC sont à la fois extrêmement pratiques et compétitifs, en parfaite harmonie avec leur apparence furtive.

Poids : 1633g

Prix : à partir de 998€

www.dtswiss.com



3

COMBINAISON DEBOER

La toute nouvelle marque de combinaison Deboer vient d'enrôler dans ses rangs Daniela Ryf et Jan Frodeno. La marque américaine est la 1ère marque de top qualité à être constituée d'un néoprène non issu de l'équipementier Yamamoto.

La Fjord 1.0 est la combinaison idéale pour ceux qui nagent dans des eaux froides (jusqu'à 16 ° C / 61 ° F). Le mouvement des épaules sans résistance donne au nageur la liberté la plus naturelle qui soit. Cette économie d'effort permet de nager plus longtemps sans fatigue supplémentaire.

La Fjord est livrée avec un sac de combinaison spécialement conçu pour la protection pendant le transport et le stockage.

Prix : US\$1499,

www.deboerwetsuits.com



4

KYMIRA SPORT

La gamme IR50 intègre la technologie infrarouge unique, qui favorise la circulation sanguine, augmente l'oxygénation du sang et favorise le métabolisme cellulaire.

Par exemple, le legging est composé de soufflets rembourrés à l'avant et à l'arrière et d'une bande élastique pour un maintien optimal. Le matériel utilisé permet d'être respirant et sèche rapidement.

Prix : A partir de £50.

www.kymirasport.com



5

MILKIT

Le liquide anti-crevaison reste homogène et bouche les grands trous, même à des pressions élevées/

Technologie de microfibre.

Scelle les grands trous et peut être utilisé à haute pression.

Fonctionne avec les pneus tubeless route et VTT.

Reste liquide plus longtemps que les autres produits d'étanchéité.

La combinaison de latex synthétique et de microfibres permet une performance supérieure de liquide Milkit.

Prix : A partir de 14,99€.

<https://milkit.bike/en>

FOURIERS



6

FOURIERS

La compagnie taiwanaise regorge de pépites pour les triathlètes geeks que nous sommes.

Leur bouteille avec les alvéoles des balles de golf incorpore la Jet Valve, une valve à fermeture automatique révolutionnaire, dans une bouteille sans déversement ni éclaboussure.

La surface de la dépression a des qualités aérodynamiques supplémentaires et ajoute une adhérence à la bouteille pour une consommation facile et rapide. La bouteille légère est faite de LDPE TruTaste™ avec HydroGuard™ et vous permet de goûter votre eau, pas votre bouteille. Ouvrez / fermez la valve pour un déplacement en toute sécurité et une ouverture large pour un nettoyage facile.

Prix : 20€

www.fouriers-bike.com

7

FOURIERS



La marque taiwanaise n'en finit plus d'innover. C'est maintenant des galets de dérailleur qu'elle propose, soit en carbone, soit en aluminium et avec l'option de 11, 12, 16, 18 et 19 dents.

Prix : A partir de US\$22 et US\$5 de frais pour l'option de roulements en céramique.

www.patentaiwan.com

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU

INNOVATION DU MOIS
« MOLTEN SPEED WAX »

Si vous souhaitez que votre vélo fonctionne aussi bien qu'une horloge suisse, vous savez probablement déjà que les chaînes doivent être nettoyées puis huilées ou cirées (« waxées » pour la traduction anglais) et comme toute pièce, doit être remplacée quand l'usure est trop importante.

Si vous n'êtes pas du genre à garder votre vélo en bon état de propreté, cet article pourrait vous faire changer d'avis quand vous apprendrez combien de watts et d'euros vous pouvez économiser.

En préambule, la chaîne d'un vélo n'est pas forcément l'élément auquel on attache beaucoup d'importance. Pourtant, dans un sport comme le triathlon où la performance est multifactorielle, tous les détails comptent.

Et même si la performance d'une chaîne ne vous intéresse pas forcément, augmenter sa durée de vie et donc économiser votre argent peut être un atout. Car en général, la performance d'une chaîne est significativement corrélée à sa résistance à l'usure.

Tentons donc de comprendre ce qui se passe dans une chaîne.

Les frottements se produisent de multiples façons à l'intérieur d'une chaîne, mais le plus important est que ce sont les points d'articulation des rouleaux, des plaques et des axes qui couissent et s'usent ensemble qui font qu'une chaîne s'allonge.

Si l'allongement est ignoré, cette chaîne plus longue monte haut sur les dents de votre cassette et de vos plateaux, causant une usure dévastatrice et une facture importante.

Des tests effectués par Jason Smith (anciennement de Friction Facts et maintenant directeur du département recherche et développement de Ceramic Speed) ont révélé qu'une mauvaise sélection de lubrifiant pour chaîne, ou même simplement une chaîne sale, peut vous coûter plus de cinq watts (avec un effort constant de 250 W).

Pédalez plus fort et ces watts perdus montent de manière linéaire.

Cela fait donc de la chaîne votre potentiel maillon faible !

L'Australien Adam Kerin est une de ces personnes qui est devenu obsédé par l'idée selon laquelle une simple sélection de lubrifiant pour chaîne peut non seulement vous rendre plus rapide, mais aussi potentiellement

augmenter considérablement la durée de vie de votre transmission. Vous voulez que votre chaîne (et votre transmission) dure plus longtemps? Vous voulez rouler plus vite?

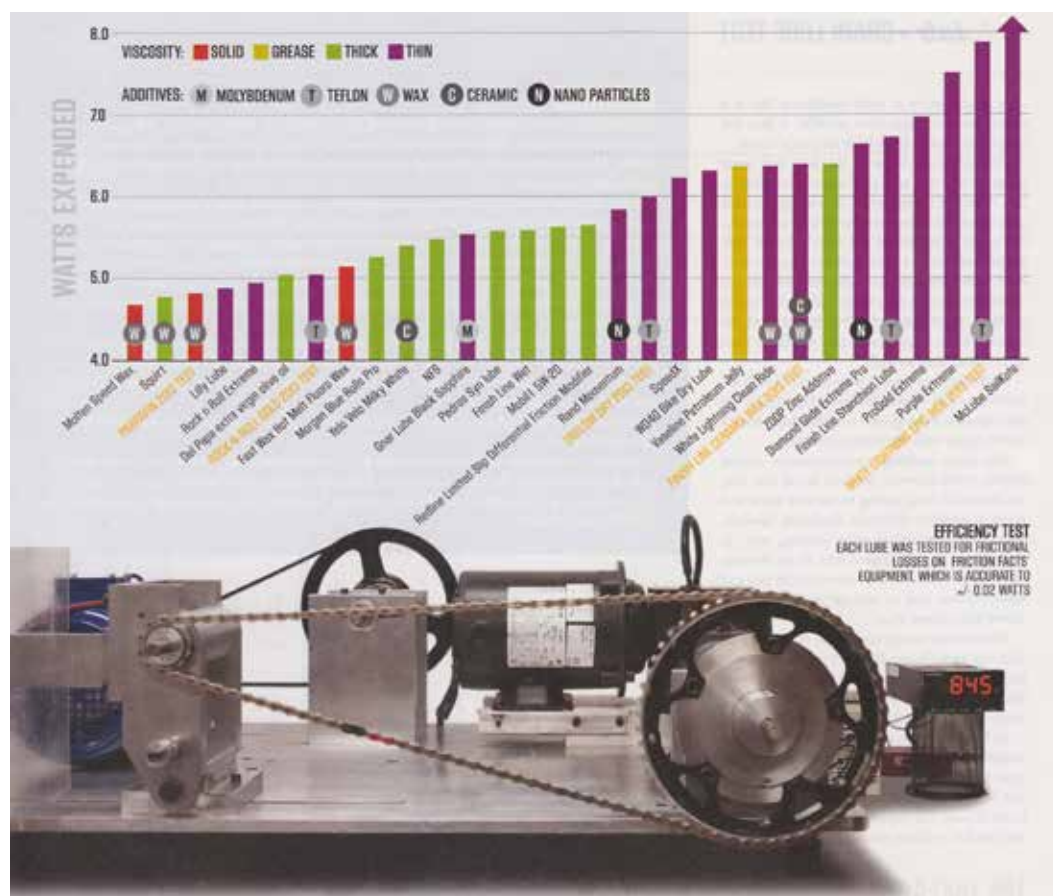
La réponse est dans cet article et une fois n'est pas coutume, rouler plus vite coûte également moins cher !!!

En aparté, il semble être judicieux de noter que lorsque Ceramic Speed a acquis la société Friction Facts de Jason Smith en 2016, la communauté cycliste et triathlétique a perdu sa seule autorité indépendante en ce qui concerne la lubrification de chaîne.

Mais à l'aide de ses propres méthodes et de résultats mesurables, Adam Kerin a depuis repris le créneau de tests indépendants..., le tout pour révéler les meilleurs lubrifiants de chaîne disponibles.

Là où Jason Smith a financé Friction Facts en vendant ses conclusions et en offrant aux marques l'accès à ses tests et à son expertise, le modèle commercial de Kerin est conçu pour rechercher les produits les plus performants à vendre via son activité en ligne, Zero Friction Cycling (ZFC).

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



Il espère qu'avec ses tests et le contenu publié il gagnera la confiance des acheteurs à la recherche des produits les plus performants et durables.

Friction Facts se concentrait sur l'efficacité des chaînes en fonction des lubrifiants utilisés, Adam Kerin se concentre sur la durabilité.

Son protocole torture efficacement les lubrifiants de chaîne, avec pour résultat mesurable l'usure de la chaîne.

Le but des tests est de simuler au mieux les conditions dans le monde réel.

Les tests sont conçus pour mettre en évidence les produits susceptibles de vous faire économiser de l'argent grâce à une longévité accrue, mais il existe toujours des similitudes avec le travail que Jason Smith a fait chez Friction Facts. Selon Adam Kerin, l'usure et le frottement de la chaîne (et donc la performance) sont intrinsèquement liés, et en cherchant à augmenter la

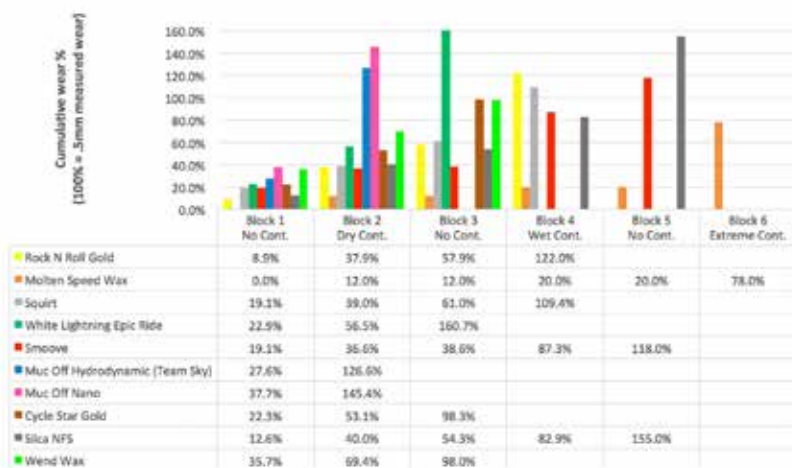
longévité de la chaîne, vous bénéficiez également d'un frottement réduit.

Smith et Kerin ne sont pas tout à fait d'accord sur cette théorie, bien que cela soit peut-être davantage dû aux approches différentes de leurs tests.

Selon Jason Smith, « Le facteur déterminant du frottement et de l'usure lorsqu'une chaîne est soumise à la contamination est basé sur la quantité de contamination adhérant au lubrifiant ou, inversement, sur la capacité du lubrifiant à repousser la contamination. Lorsque la contamination entre en scène, le taux d'usure et le frottement deviennent plus corrélés, car les contaminants déterminent fortement les niveaux de frottement. »

Friction Facts s'est concentré sur la précision avec ses machines et protocoles de test dédiés, affirmant des différences mesurables dans les pertes par frottement aussi faibles que 0,02 W.

ZFC's main test: cumulative wear across 1000km blocks



la capacité du lubrifiant à repousser la contamination. Lorsque la contamination entre en scène, le taux d'usure et le frottement deviennent plus corrélés, car les contaminants déterminent fortement les niveaux de frottement. »

Friction Facts s'est concentré sur la précision avec ses machines et protocoles de test dédiés, affirmant des différences mesurables dans les pertes par frottement aussi faibles que 0,02 W.

longévité de la chaîne, vous bénéficiez également d'un frottement réduit.

Smith et Kerin ne sont pas tout à fait d'accord sur cette théorie, bien que cela soit peut-être davantage dû aux approches différentes de leurs tests.

Selon Jason Smith, « Le facteur déterminant du frottement et de l'usure lorsqu'une chaîne est soumise à la contamination est basé sur la quantité de contamination adhérant au lubrifiant ou, inversement, sur

Une chaîne est composée de maillons et, contrairement aux roulements, ces derniers ne tournent pas... Au lieu de cela, ils s'articulent constamment. Le nombre de points de friction est élevé. Il s'agit des points de friction entre les plaques et les axes, les plaques intérieures et les rouleaux et entre les plaques intérieure et extérieure des deux côtés de la chaîne.



Triathlon Marseille

20-21
JUILLET
2019

TRIATHLON M
21/07

SWIMRUN URBAIN
20/07

TRIATHLON L
21/07

AGUATHLON KIDS
20/07

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS

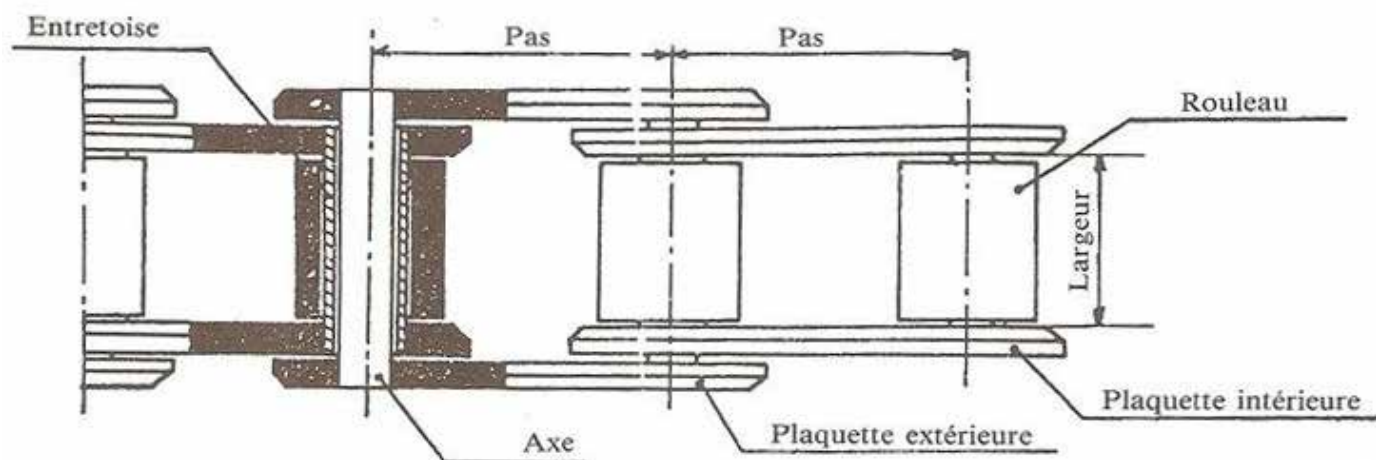


PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE MAJEUR





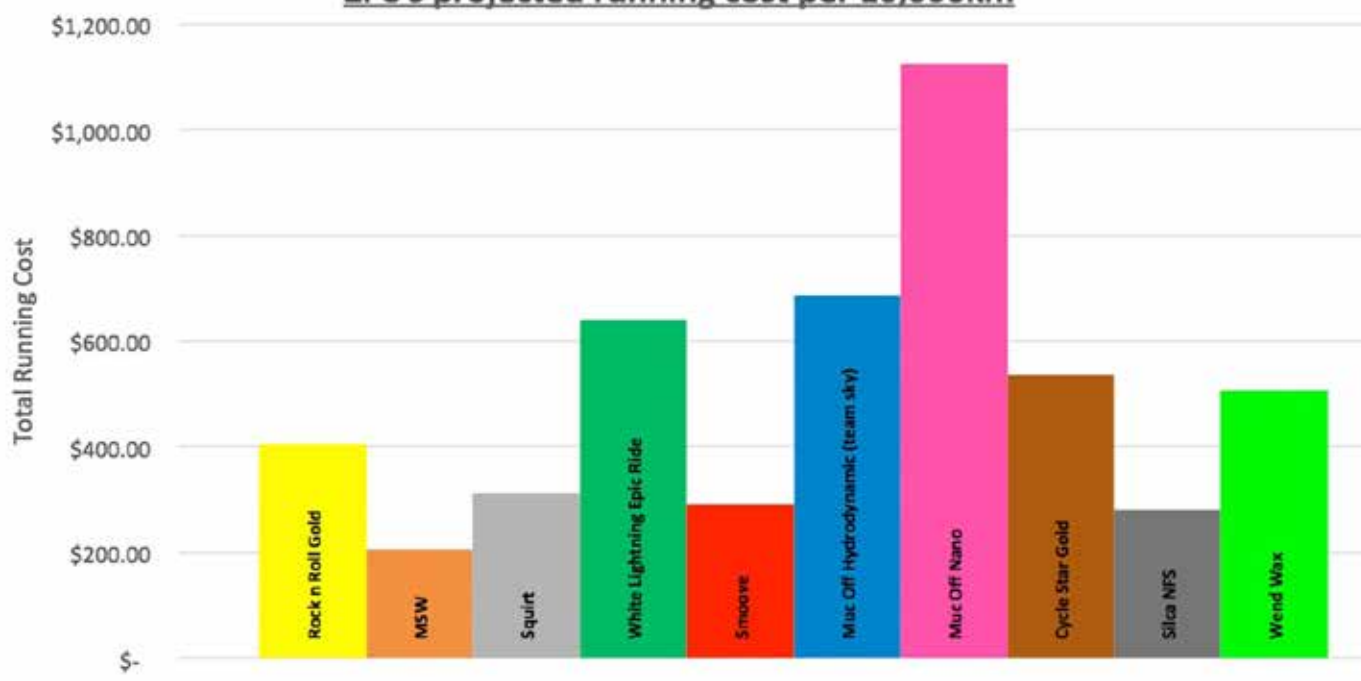
Dans un article publié en 2014, Jason Smith a calculé qu'il y avait environ 40 000 pièces de mouvement mécanique individuelles dans une chaîne lors du pédalage avec un plateau de 53 dents à 95 tr / min.

Avec autant de points de contact, il est aisé d'imaginer qu'un bon lubrifiant pour chaîne peut vous faire économiser jusqu'à cinq watts d'énergie comme démontré par les tests de Friction Facts.

Par ailleurs, le coût relativement bas des lubrifiants pour chaîne en fait le produit de démocratisation de la performance d'un vélo.

Si vous incluez les coûts de fonctionnement estimés liés à cette usure accrue, les résultats des tests d'Adam Kerin mettent en évidence que Molten Speed Wax, en plus d'être la plus performante est également la plus économique.

ZFC's projected running cost per 10,000km



Estimation de Zero Friction Cycling sur le coût d'utilisation de divers lubrifiants pour 10 000 km de conduite.

Les lubrifiants qui réduisent l'usure vous feront économiser de l'argent. Les coûts sont basés sur l'usure des blocs de test 1 à 5, comprenant le prix de vente en dollar australien du lubrifiant, ainsi que des chaînes de remplacement, des cassettes et des plateaux, si nécessaire.

D'après les travaux de Kerin et Smith, une chose est sûre: une chaîne bien lubrifiée qui résiste ou élimine la contamination est supérieure.

Dans les tests de Zero Friction Cycling - et dans les tests originaux de Friction Facts, avant le rachat de CeramicSpeed -, le meilleur lubrifiant est Molten Speed Wax, une version moderne du traitement à la cire de paraffine préconisé par les coureurs il y a plusieurs décennies. La cire enrichie en additif est d'abord fondue dans une mijoteuse, puis la chaîne soigneusement préparée y est entièrement immergée et laissée reposer afin de laisser la cire pénétrer à l'intérieur de la chaîne. La cire de Molten Speed Wax est un mélange de cire raffinée auquel du disulfure de molybdène et du PTFE, un type de téflon ont été ajoutés.



Bien que ce type de produit à base de cire soit le meilleur de sa catégorie en termes de durabilité et de friction, quelles que soient les conditions, le processus pour appliquer le lubrifiant est plus complexe que les lubrifiants liquides. Mais le jeu en vaut la chandelle !

Molten Speed Wax se distingue par sa capacité à lubrifier les surfaces intérieures de la chaîne et à empêcher les contaminants de pénétrer.

Molten Speed Wax garde votre chaîne propre ce qui réduit ensuite considérablement le temps de maintenance. En effet, il est important de lubrifier une chaîne propre par opposition à une chaîne sale quelque soit le lubrifiant que vous utilisez. Les lubrifiants liquides seront toujours plus abrasifs que la cire améliorée de Molten Speed Wax en raison de la contamination.

Un vélo propre est un vélo rapide !



Molten Speed Wax est disponible en sachet de 1 Lb soit 454g.

Disponible en ligne sur le site de Molten Speed Wax ou Zero Friction Cycling.

<https://molten-speedwax.com/>

TEST MATOS

Van Rysel



TEST COUPE-VENT
ULTRA-LIGHT

VAN RYSEL



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Comme souvent avec les produits Decathlon, on obtient ici avec ce coupe-vent Van Rysel un condensé de technicité à petit prix, et ce n'en déplaît à certains !

Mais la bonne idée de Decathlon est d'aussi proposer un marquage discret sur sa gamme Van Rysel afin de convenir au plus grand nombre, tout en proposant un produit au design réussi.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE CE COUPE-VENT VAN RYSEL ?

Évidemment en premier lieu il est coupe-vent ... offrant une protection idéale pour les sorties un peu fraîches les descentes de col.

Il est également compact et léger ! Avec seulement 91g sur la balance en taille L, il se replie aisément dans sa poche intérieure pour se glisser dans une poche de maillot.

Le coupe-vent est déperlant (mais non waterproof) et vous protège d'une pluie fine passagère.

Enfin il dispose d'aération (dans le dos et sous les bras) afin d'évacuer la transpiration tout en procurant un maximum de protection.

“

compact et léger ! il se replie aisément dans sa poche intérieure pour se glisser dans une poche de maillot



CARACTÉRISTIQUES **TECHNIQUES :**

Le composant «DEGREE», grâce son imperméabilité à l'air, confère au coupe-vent Ultralight une protection optimale contre le vent et la sensation de fraîcheur.

Il a été choisi par les ingénieurs Decathlon pour sa capacité à accepter un traitement déperlant.

La coupe est de type « regular », près du corps tout en étant confortable, le coupe-vent assure un bon équilibre entre aérodynamisme et confort.

Aération : Dos entièrement en mesh pour une excellente respirabilité

Accessibilité poche : rabat sur le dos afin d'accéder très facilement aux poches de son maillot.

Rangement : Poche de compactage intégrée

Confort : Garage pour le zip en haut de la fermeture afin d'éviter les frottements du zip sur le cou

Protection : patte intérieure le long du zip afin de limiter l'entrée d'air depuis le zip. Zip COIL YKK 4MM reverse open end Cordstopper.

Maintien : élastiques sur la taille et sur les poignets pour un excellent maintien.



A L'ESSAI :

Accessoire absolument indispensable lors de nos sorties printanières, le coupe-vent Ultra-light Van Rysel a répondu à toutes nos attentes !

Idéal pour partir à la fraîche, une fois fermé le col tient le cycliste au chaud le temps que la température grimpe. Alors, il ne prend que quelques secondes pour plier et ranger le coupe-vent dans la poche arrière d'un maillot. L'opération s'avère extrêmement facile à l'aide du compartiment prévu à cet effet à l'intérieur de la veste. L'emplacement de celui-ci le rend invisible une fois le coupe-vent enfilé.

La coupe n'est pas excessivement cintrée ce qui vous obligera à bien choisir votre taille si vous voulez que le coupe-vent soit ajusté et n'offre pas de résistance au vent. L'essayage est cependant aisé puisqu'il vous suffit de vous rendre dans un Decathlon près de chez vous !

On apprécie chez ce coupe-vent l'attention portée aux détails : petite pièce de protection au niveau du zip pour sa fermeture en haut sur le cou, ouverture sur l'arrière pour accéder aux poches du maillot, l'empiècement sur le dos offrant une parfaite aération ou encore de discrètes pièces réfléchives pour une meilleure signalisation du cycliste. Celles-ci sont cependant peu nombreuses et vous pourrez vous orienter vers un autre modèle pour une utilisation régulière tôt le matin ou tard le soir.

Pour ce qui est de la qualité et après trois mois d'utilisation le coupe-vent ne souffre d'aucun signe d'usure, il reste efficace.

Le coupe-vent Van Rysel Ultra-light est disponible en noir et cinq tailles (du S au 2XL) pour un prix de 25 euros.

A ce prix, plus d'excuse si vous partez en stage en montagne sans coupe-vent !



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



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVELLE
DATE

15 SEPT. 2019



NATATION
2 KM



VÉLO
90 KM



COURSE À PIED
20 KM

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

ventouxman.com



LES COURSES A VENIR



Rendez-vous de ...

**JUILLET -
AOÛT**

04 JUILLET 2019

SAINTRI-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES -
ARDÈCHE ET GARD / www.triathlondesgorges.com

LE-POULIGUEN (44) : IRON-NAU / fredounont@gmail.com

05 juillet 2019

SAINTRI-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES -
ARDÈCHE ET GARD / www.triathlondesgorges.com

BORDEAUX (33) : TRIATHLON BORDEAUX METROPOLE /
www.triathlondebordeaux.com

06 juillet 2019

SAINTRI-MARTIN-D'ARDÈCHE (07) : TRIATHLON DES GORGES -
ARDÈCHE ET GARD / www.triathlondesgorges.com

PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ (22) : HERVE DELEPINE / www.klikego.com

NAILLOUX (31) : 9E TRIATHLON DU LAURAGAIS SUD / T.O.A.C
TOULOUSE AÉROSPATIALE

BORDEAUX (33) : TRIATHLON BORDEAUX METROPOLE / www.triathlondebordeaux.com

Calendrier 2019

LAPTE (43): TRIATHLON DES SUCS / www.tryssingeaux.fr

VANNES (56) : RELS DES VÉNÈTES / venetes-triathlon.super-h.fr

LORMES (58): 321 DE LORMES / bernardgeffroy@bbox.fr

LE-MANS (72): TRIATHLON DU MANS / www.njuko.net

PARIS (75) : AQUATHLON DE PARIS (TEST EVENT) / cnparis.secretariat@gmail.com

PARIS (75) : PARIS RAID AMAZONES / www.parisraidamazones.com

07 juillet 2019

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

COUCOURON (07) : DUATHLON COUCOURON / thierry.deshors@orange.fr

PLÉNEUF-VAL-ANDRÉ (22) : HERVE DELEPINE / www.klikego.com

NAILLOUX (31) : 9E TRIATHLON DU LAURAGAIS SUD / T.O.A.C TOULOUSE AÉROSPATIALE

BORDEAUX (33): TRIATHLON BORDEAUX METROPOLE / www.triathlond BORDEAUX.com

POURCHARESSSES (48) : TRIATHLON DU MONTRI-LOZÈRE - 1ÈRE ÉTAPE DES FITDAYS MGEN / www.fitdays.fr

ST-VAAST-LA-HOUGUE (50) : TATIHOUGUE / www.defisentiersoceans.com

AGON-COUTAINVILLE (50) : TRIATHLONS D'AGON-COUTAINVILLE / coutancestriathlon.fr

GUIDEL (56): TRISKEL RACE / www.triskel-race.com

LORMES (58): 321 DE LORMES / bernardgeffroy@bbox.fr

ETAPLES (62) : TRIATHLON D'ETAPLES SUR MER / www.etaplestriathlon.com

YZERON (69) : TRIATHLON DES MONTS DU LYONNAIS 4ÈME ÉDITION / eventicom.fr

MACON (71) : TRIATHLON DE MACON / julien.delhaye@hotmail.fr

LE-MANS (72): TRIATHLON DU MANS / www.njuko.net

LES COURSES A VENIR

MACHILLY (74) : TRIATHLON DE MACHILLY / njuko.com

VERRUYES (79) : TRIATHLON VAL DE GÂTINE 79 / inscriptions-teve.fr

CAPAVENIR-VOSGES (88) : TRIATHLON DU DOMAINE DES LACS / didier.begard@sfr.fr

SAINT-FRANÇOIS (971) : AQUATHLON DUO MIXTE DE ST FRANÇOIS / alphatriathlon97118@gmail.com

08 juillet 2019

FRONTIGNAN-LA-PEYRADE (34) : TRIATHLON DE FRONTIGNAN - 2ÈME ÉTAPE DES FITDAYS MGEN / www.fitdays.fr

09 juillet 2019

NAGES (81) : TRIATHLON DU LAC DU LAOUZAS - NAGES - 3ÈME ÉTAPE DES FITDAYS MGEN / www.fitdays.fr

10 juillet 2019

LA-SALVETAT-SUR-AGOUT (34) : TRIATHLON DE LA SALVETAT SUR AGOUT - 4ÈME ÉTAPE DES FITDAYS MGEN / www.fitdays.fr

12 juillet 2019

LA-SALVETAT-SUR-AGOUT (34) : TRIATHLON DU HAUTRI-LANGUEDOC - LA SALVETAT / www.fitdays.fr

13 juillet 2019

RISOUL (05) : RAID GAULOISES 30 TH ANNIVERSARY / raidgauloises.org

BORT-LES-ORGUES (19) : SWIMRUN AQUATERRA / www.trail-aquaterre.com

LA-SALVETAT-SUR-AGOUT (34) : TRIATHLON DU HAUTRI-LANGUEDOC - LA SALVETAT / www.fitdays.fr

LE-BOUCHET-ST-NICOLAS (43) : 35 EME TRIATHLON DU LAC DU BOUCHET / www.triathlon-lac-du-bouchet.fr

14 juillet 2019

CODOLET (30) : 27 EME TRIATHLON DE CODOLET / www.triathlondecodolet.com

LA-SALVETAT-SUR-AGOUT (34) : TRIATHLON DU HAUTRI-LANGUEDOC - LA SALVETAT / www.fitdays.fr



LE-BOUCHET-ST-NICOLAS (43) : 35 EME TRIATHLON DU LAC DU BOUCHET / www.triathlon-lac-du-bouchet.fr

CASSENEUIL (47) : TRIATHLON INDIVIDUEL DE CASSENEUIL / cogv-triathlon47.jimdo.com

MESLAY-DU-MAINE (53) : TRIATHLON BASE DE LA CHESNAIE / www.espace-competition.com

18 juillet 2019

LE-POULIGUEN (44) : IRON-NAU / fredounont@gmail.com

20 juillet 2019

MARSEILLE (13) : TRIATHLON DE MARSEILLE / triathlondemarseille.comppages/view/s-inscrire

CASAGLIONE (20) : TRIATHLON DE LA CINARCA / www.corse-chrono.fr

BERGERAC (24) : CHAMPIONNAT DE FRANCE AQUATHLON TOUTES CATÉGORIES / www.triathlondebergerac.fr

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRIATBREIZH / www.njuko.net

21 juillet 2019

MARSEILLE (13) : TRIATHLON DE MARSEILLE / triathlondemarseille.compages/view/s-inscrire

SARI-D'ORCINO (20) : TRIATHLON DE LA CINARCA / www.corse-chrono.fr

BERGERAC (24) : CHAMPIONNAT DE FRANCE JE DES LIGUES RÉGIONALES / www.triathlondebergerac.fr

SAINTRI-BARTHÉLEMY-DE-VALS (26) : TRIATHLON DES COLLINES / www.chronospheres.fr

FEINS (35) : CHAMPIONNAT D'ILLE ET VILAINE DE TRIATHLON / www.feins-triathln.com

NAUSSAC (48) : CROSS TRIATHLON LANGOGNE NAUSSAC / www.triathlonlangognenaussac.fr

ANGERS (49) : TRIATHLON D'ANGERS / www.triathlonangers.fr

INZINZAC-LOCHRIST (56) : TRIATBREIZH / www.njuko.net

CATTENOM (57) : TRIATHLON DE LA CCCE / president@ccce-triathlon.org

LES COURSES A VENIR



23 juillet 2019

ALPE-D'HUEZ (38) : TIME TRIATHLON ALPE D'HUEZ / www.alpetriathlon.com

25 juillet 2019

ALPE-D'HUEZ (38) : TIME TRIATHLON ALPE D'HUEZ / www.alpetriathlon.com

26 juillet 2019

ALPE-D'HUEZ (38) : TIME TRIATHLON ALPE D'HUEZ / www.alpetriathlon.com

27 juillet 2019

MURET (31) : LE MURETAIN TRIATHLON / AS MURET TRIATHLON

VILLENEUVE-SUR-LOT (47) : TRIATHLON DE VILLENEUVE SUR LOT / parisolivier4263@neuf.fr

CHÂTEAU-GONTIER (33) : TRIATHLON DE CHÂTEAU-GONTIER / president@chateaugontiertriathlon.fr

BAIE-MAHAULT (971) : DUATHLON XS EXCELSIOR / j_geoffroy@icloud.com

28 juillet 2019

MURET (31) : LE MURETAIN TRIATHLON / AS MURET TRIATHLON

DOLE (39) : XEFI TRIATHLON DOLE / www.xefi-triathlon-dole.com

VILLENEUVE-SUR-LOT (47) : TRIATHLON DE VILLENEUVE SUR LOT / parisolivier4263@neuf.fr

CHÂTEAU-GONTIER (53) : TRIATHLON DE CHÂTEAU-GONTIER / president@chateaugontiertriathlon.fr

03 août 2019

FONTIERS-CABARDES (11) : TRIATHON MONTAGNE NOIRE 2019 / secretariat.smn@gmail.com

CAYEUX-SUR-MER (80) : 29ÈME TRIATHLON DE LA BAIE DE SOMME / www.prolivesport.fr

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) : 7ÈME AQUATHLON PAYS DE SAINTRI-GILLES X DE VIE VENDÉE TRIATHLON / www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr



04 août 2019

FONTIERS-CABARDES (11) : TRIATHLON MONTAGNE NOIRE 2019 / secretariat.smn@gmail.com

CALACUCCIA (20) : TRIATHLON DU NIOLU / corse-chrono.fr

MITTERSHEIM (57) : TRIATHLON DU LAC VERT / sporkrono.fr

LE-LAVANDOU (83) : 34ÈME AQUATHLON YVES MOIGNARD / www.sportips.fr

11 août 2019

NEVERS (58) : TRIATHLON NEVERS MAGNY-COURS / www.triathlon-nevers-magny-cours.fr

15 août 2019

LAMASTRE (07) : TRIATHLON DE LAMASTRE / chronosphere.fr

16 août 2019

PRADET (83) : AQUATHLON DU PRADET / www.toulon-triathlon.com

17 août 2019

SAINT-BONNET-TRONCAIS (03) : 10ÈME TRIATHLON DU PAYS DE TRONCAIS / www.troncais-sports-nature.com

FLEURY-D'AUDE (11) : TRIATHLON DES CABANES DE FLEURY / grandnarbonnetriathlon.org

LA-TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU JURA - VOUGLANS / triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA FERTÉ-BERNARD / www.le-triathlon-de-LA-FERTÉ-BERNARD.com

18 août 2019

LA-TOUR-DU-MEIX (39) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU JURA - VOUGLANS / triathlon-jura-vouglans.onlinetri.com

CREUTZWALD (57) : 18ÈME TRIATHLON DE CREUTZWALD / www.chronopro.net

LA FERTÉ-BERNARD (72) : TRIATHLON DE LA FERTÉ-BERNARD / www.le-triathlon-de-LA-FERTÉ-BERNARD.com

LES COURSES A VENIR



SAINTRI-BON-TARENTEISE (73) : FELT X3
COURCHEVEL / www.courchevelsportsoutdoor.com

19 août 2019

LEPOULIGUEN(44):IRON-NAU/ fredounont@gmail.com

23 août 2019

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (73) : TRIATHLON DE
LA MADELEINE / madeleinetriathlon.com

24 août 2019

VICHY (03) : IRONMAN 70.3 VICHY / bit.ly/2z1yytk

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU
LEVEZOU / triathlon-du-levezou.fr

COGNAC (16) : 12 ÉME TRIATHLON DE GRAND COGNAC /
www.team-charentes-triathlon.fr

LANCIEUX (22) : ARMO'RUN - SWIM AND RUN /
www.klikego.com

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ETANG DU TER
www.klikego.com

LES-SETTONS (58) : TRIATHLON DES SETTONS /
bernardgeffroy@bbox.fr

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHÂTEAU DE
CHANTILLY / triathlonchantilly.com

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (73) : TRIATHLON DE
LA MADELEINE / madeleinetriathlon.com

PASSY (74) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU
MONTRI- BLANC / instrimbt@orange.fr

25 aout 2019

VICHY (03) : IRONMAN VICHY / bit.ly/2yAgMxU

VILLEFRANCHE-DE-PANAT (12) : TRIATHLON DU
LEVEZOU / triathlon-du-levezou.fr

COGNAC (16) : 12 ÉME TRIATHLON DE GRAND COGNAC /
www.team-charentes-triathlon.fr

LORIENT (56) : TRIATHLONS DE L'ETANG DU TER /
www.klikego.com

LES-SETTONS (58) : TRIATHLON DES SETTONS /
bernardgeffroy@bbox.fr



JEUMONT (59) : WATRISSART - CROSSTRIATHLON DE
JEUMONT / gibon.thomas.1993@gmail.com

CHANTILLY (60) : TRIATHLON DU CHÂTEAU DE
CHANTILLY / triathlonchantilly.com

MATEMALE (66) : SWIMRUN EDF DE MATEMALE /
contact.lesanglestriathlon@gmail.com

WITTISHEIM (67) : 3ÈME TRIATHLON DE WITTISHEIM /
www.sporkrono.fr

PASSY (74) : TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-
BLANC / instrimbt@orange.fr

PIOLENC (84) : TRIATHLON DE L'AIL / eventicom.fr

31 août 2019

VAL-REVERMONT (01) : O'XYRACE CROSS TRIATHLON
DU REVERMONT / www.oxyrace.fr

VEYNES (05) : LE DÉFI DES ARGOUSES /
www.defi-des-argouses.com

PONT-L'ÉVÊQUE (14) : TRIATHLON DES VIKINGS /
www.klikego.com

VEIGNÉ (37) : 4ÈME TRIATHLON DE VEIGNE /
sastriathlon37.com

GRAVELINES (59) : TRIATHLON DE GRAVELINES /
www.gravelines-triathlon.fr

GRAVELINES (59) : LA TRIATH'ELLES /
www.gravelines-triathlon.fr

PARENTY (62) : TRAIL & BIKE DE LA VALLÉE DE LA
COURSE / www.trailvalleedelacourse.fr

SAINT-PÉE-SUR-NIVELLE (64) : AQUATHLON DE ST
PÉE-SUR-NIVELLE / ab-triathlon.fraqathlon/

LURE (70) : SWIMRUN DE LA SALINE / luretriathlon.fr

SAINT-PIERRE-D'ALBIGNY (73) :
TRIATHLON DE SAINT-PIERRE D'ALBIGNY /
triathlonsaintpierrealbigny.e-monsite.com

RETROUVEZ NOS PAGES

SWIM RUN
MAGAZINE

SWIMRUN MAGAZINE

n°34



PAROLE D'EXPERT

S'échauffer en swimrun

COURSES

Arcachon Défid'elles : rencontre avec
Laure Manaudou

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



« JE PRATIQUE LE SWIMRUN POUR LE PLAISIR » LAURE MANAUDOU



PAR JULIA TOURNEUR

Ambassadrice du swimrun Arcachon Défid'elles -auquel elle a participé- l'ancienne championne du monde de natation, Laure Manaudou est revenue sur la pratique de cette discipline qu'elle semble avoir adoptée...

Vous aviez déjà participé à un swimrun en Croatie en octobre dernier dans le cadre d'un raid Défid'elles, quelles avaient été vos sensations ?

J'avais beaucoup aimé. En termes d'effort, c'est vraiment très différent de ce que j'ai l'habitude de faire. Le corps doit s'habituer au changement de rythme et de positions.

Après, là où les gens sont en souffrance en natation, moi je me repose. Je veux continuer à pratiquer le swimrun sur le mode du plaisir et du partage, pas pour la compétition.

En 1h55 avec votre coéquipière Emilie Bordes, vous avez bouclé le swimrun M (11km de run et 2,5km de nage) Défid'elles d'Arcachon. Comment vous étiez-vous préparée ?

Je ne me suis pas préparée en fait ! (rises). On a testé la veille notre matériel et j'avais prévenu Emilie il y a seulement quinze jours qu'elle allait participer à ce

swimrun avec moi. J'ai fait beaucoup d'allers/retours entre Paris, Marseille et Arcachon ces derniers temps ce qui ne m'a pas laissé beaucoup de temps pour m'entraîner.

Contente du résultat final ?

On avait juste envie de se faire plaisir mais on s'est très bien complétées. Je l'ai aidée pour la natation et en course à pied nous avons un niveau plutôt homogène. Je pense qu'Emilie s'est mis une très grosse pression de nager avec moi alors que c'est avant tout un sport d'entraide. C'est vrai que j'aurais aimé plus de portions de natation, mais c'est ainsi. Le retour depuis la plage du Mouleau a été compliqué du fait de la chaleur et du port de la combinaison.

La natation c'est votre point fort, mais concernant la course à pied depuis quand avez-vous goûté aux joies du running ?

Attention, moi je suis habituée à nager en bassin où l'on voit le fond et où il n'y a pas de question à se poser pour la direction puisque l'on va tout droit. En eau libre c'est complètement différent, on respire devant, on ne voit rien... Pour ce qui est de la course à pied, je m'y suis mise en août dernier et puis j'ai fait la course Marseille-Cassis (20km). Mais finalement le goudron ça ne m'attire plus, je préfère la nature et les trails.

Quels-sont vos projets sportifs, plutôt terriens ou plutôt aquatiques ?

Plutôt terriens. Je suis engagée pour un trail de 39km dans les Alpes à la fin du mois d'août, la MCC. Je vais m'entraîner dans les calanques de Marseille pendant deux semaines pour arriver préparée à ce nouveau défi.

Vous êtes aujourd'hui l'associée de Christelle Gauzet (gagnante de Koh Lanta 2008 et dirigeante de Défid'elles) et vous avez prévu d'organiser un swimrun d'un nouveau



genre. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Oui en, effet, chez Défid'elles on aime les challenges. C'est pourquoi nous donnons rendez-vous à toutes les courageuses et courageux le 31 décembre prochain, à Arcachon, pour le swimrun Warrior. On proposera plusieurs distances, comme pour le swimrun Défid'elles Laure Manaudou, mais cette fois-ci dans une eau à 11°C...

Vous n'êtes pas seulement une sportive mais aussi une entrepreneuse. Vous venez de sortir un parfum qui porte le chiffre 4'03"03 en référence à votre record du monde de 400m nage libre. Quel message souhaitez-vous transmettre ?

Je voulais un parfum épicé et frais pour l'été. Je voulais que les femmes se sentent fortes quand elles le portent d'où le dessin du poing levé. J'espère que cette création plaira.

<https://defidelles.com>

CONSEILS DE PRO





L'ECHAUFFEMENT EN SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Au sein du processus d'entraînement, beaucoup de temps et de réflexion sont consacrés aux contenus de travail et moins pour l'échauffement et la récupération. L'échauffement est la première partie de chaque séance d'entraînement du swimrunner. Il représente entre 10 et 20% du volume horaire de la session. L'objectif est de préparer l'organisme en activant et ajustant ses différents systèmes aux contraintes liées à l'effort, à la fois au niveau physique, énergétique et mental. C'est un élément de l'entraînement parfois négligé alors qu'il détermine en partie l'engagement et la qualité du travail à venir. D'un point de vu performance et prévention l'échauffement est essentiel pour le swimrunner. Nous allons donc nous intéresser à la présentation du concept d'échauffement, aux adaptations qu'il engendre, ainsi qu'à la structuration de l'échauffement spécifique du swimrunner.

L'ECHAUFFEMENT



Il s'agit de la mise en route des divers systèmes de l'organisme : cardiovasculaire, cognitif, musculaire, neuromoteur, thermorégulateur, énergétique, respiratoire, mentale... Les paramètres (intensité, durée, nature, forme) de la mise en route varient en fonction du contenu de la séance qui suit. Selon Weineck, l'échauffement



(warm-up) peut être défini comme « toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition, qui jouent en même temps un rôle important dans la prévention des blessures ». Il s'agit donc d'une phase dite « transitoire » entre l'état de repos et l'effort.

L'échauffement va être impacté par divers facteurs :

- L'âge du swimrunner => plus long avec l'avancée en âge
- La spécificité de la personne (habitudes, préférences, réactivité de l'organisme)
- Heure de la journée => plus long tôt le matin et en début d'après-midi
- Conditions climatiques (température, météo, humidité) => plus long avec le froid et la pluie
- Niveau du swimrunner (capacité globale de travail et engagement dans l'activité) => plus court pour le débutant
- L'état d'esprit au moment du warm-up (journée passée, motivation, contenu de séance à venir, groupe d'entraînement ...)
- Caractéristiques de la compétition

de swimrun ou de la séance => plus court pour du longue distance

- Stratégies de course (départ rapide ...) => plus long quand l'intensité est forte dès le début du swimrun

L'échauffement comme tout composant de l'entraînement doit être adapté au swimrunner et aux sollicitations qui vont suivre.

DIVERS TYPES D'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement peut être réalisé de manière active, passive, combinée ou mentale.

L'échauffement actif consiste en la réalisation de mouvements et de tâches motrices menant à la mise en place d'adaptations physiologiques et cognitives (liées aux capacités mentales). Il est le composant principal du warm-up et le plus efficace.

Il arrive que pour des sports d'endurance comme le swimrun, un *échauffement dit passif* soit proposé. Il s'agit d'utiliser des massages, des poches ou douches chaudes ... pour augmenter de manière superficielle la température du muscle afin d'épargner les stocks énergétiques et limiter les contraintes thermorégulatrices essentielles dans la performance aérobie longue. La restriction réside dans l'absence de mise en route des phénomènes physiologiques et cognitifs décrits dans la prochaine partie de l'article. Il est donc largement insuffisant.

L'échauffement mental est principalement basé sur de l'imagerie mentale (représentation mentale d'une situation) sur les gestes à réaliser, le parcours et sur ses sensations de motivation et réussite. Ce type de pensée renforce l'effet de l'échauffement, mais il s'agit d'un complément.





Des méthodes d'échauffement combiné existent notamment la méthode russe (Masterovoi, 1964) composée par 5 étapes liant des périodes de sollicitations musculaires plutôt statiques et des périodes spécifiques actives. Globalement, la méthode combinée correspond à une association d'exercices actifs (course, nage, gammes) avec des sollicitations « plus statiques » telles que les étirements activo-dynamiques (étirer - contracter et mouvement dynamique sur de courtes durées). Ils semblent permettre un maintien de la température musculaire, alors que les étirements passifs (20-30'') pré-effort sont néfastes pour la performance.

De manière globale, il est intéressant d'alterner des séquences dynamiques et statiques afin de faire monter progressivement l'intensité tout en préservant les stocks énergétiques et en limitant la fatigue. Le but est de bénéficier des effets positifs de

ces différents types d'échauffement tout en évitant leurs inconvénients afin de préparer le swimrunner à la performance et pour lutter contre la survenue de blessure.

ADAPTATIONS PHYSIOLOGIQUES & COGNITIVES

L'échauffement a pour objectifs principaux la prévention des blessures et la préparation à la performance. Pour cela de nombreux événements physiologiques se mettent en place:

- Augmentation de la température corporelle (1-2°C) et musculaire (1-3°C).
- Une baisse des résistances visqueuses des muscles et des articulations.





- Une hausse de l'activation neuromusculaire et de l'activité enzymatique.
- Une augmentation de l'apport d'oxygène vers les muscles actifs (décalage de courbe de dissociation de l'oxyhémoglobine vers la droite).
- Une vasodilatation des vaisseaux sanguins.
- Un accroissement du débit sanguin par la hausse du volume d'éjection systolique et de la fréquence cardiaque.
- Optimisation de la transmission de l'influx nerveux permettant une motricité accrue notamment avec une progression de la coordination, de la proprioception, de la réactivité et de l'équilibre.
- Mise en route du métabolisme énergétique optimisé de 13% à chaque degré supplémentaire (jusqu'à 39°C) et limitation de la dette d'oxygène de début d'effort.
- Amplification de lubrification synoviale des articulations.
- Activation des formations réticulées

du cerveau agissant sur la hausse de la vigilance, de la perception et de la faculté de prise de décision.

=> La température musculaire s'élève rapidement et se stabilise entre 3 et 5 minutes. Elle diminue vite également (2°C de moins en 15' de repos). Cette réduction de la température engendre une baisse de la performance musculaire, notamment de la vitesse. Les études ont montré que la température optimale pour le système tendino-neuromusculaire est située entre 38 et 39°C.

L'échauffement est donc aussi une période de préparation mentale et cognitive. En effet, la précision gestuelle et la mise en confiance à l'échauffement sont déterminantes pour la qualité de la séance et/ou de la compétition. L'imagerie mentale peut y être associée.

ECHAUFFEMENT SWIMRUNNER

DU

L'échauffement dépend de nombreux paramètres. En effet, la spécificité de l'effort et de la discipline à réaliser est centrale dans la construction de ce concept. De même, les conditions extérieures (climat, température, humidité, heure de la journée, saison, organisation ...) l'impactent fortement. En fonction de la séance ou de la compétition à suivre on peut imaginer différents types d'échauffement. Pour le swimrun, un effort avoisinant les 70% de VO2max à l'échauffement permet d'atteindre un état stable de VO2 satisfaisant pour débuter une course aérobie. On privilégie un délai de 5 à 10 minutes maximum entre la fin du warm-up et le début de l'effort afin de re-synthétiser le stock de PCr (Phosphocréatine = carburant musculaire) tout en évitant d'affecter ces réserves de PCr et de réduire la

température musculaire et corporelle. Pour le swimrunner, l'échauffement d'une séance spécifique ou d'une compétition de swimrun devra contenir plusieurs sollicitations de manière évolutive :

- course à intensité progressive
- communication avec son partenaire
- jeux d'appuis selon le parcours : foulées bondissantes, rebonds sur des pierres, changement de direction, saut au-dessus de racine ...
- si possible course et appuis sur divers sol (route, chemin, herbe, boue, sable)
- nage à intensité progressive sans matériel au départ
- réalisation de gammes techniques et respiratoires en natation
- utilisation du matériel lors de la nage (plaquettes, pull-buoy, cordes, autres flotteurs)
- réalisation de 1-2 enchaînements courts swim-run et run-swim avec manipulation matérielle lors des transitions
- hydratation
- si possible repérage du début du parcours

S'il n'est pas possible d'aller à l'eau avant la séance ou la compétition, les phases de natation peuvent être remplacées par des phases à sec sur élastiques de natation.

A l'issue de l'échauffement, le swimrunner doit être prêt musculairement (deltoïdes, triceps, cervicales, mollet, grand dorsal, quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, dorsaux...), articulairement (épaules, hanche, genou, cheville, rachis ...), techniquement (gestuelle de nage et foulées), tactiquement (manipulation et reflexe), énergétiquement ou encore mentalement (motivation, concentration, coopération ...).

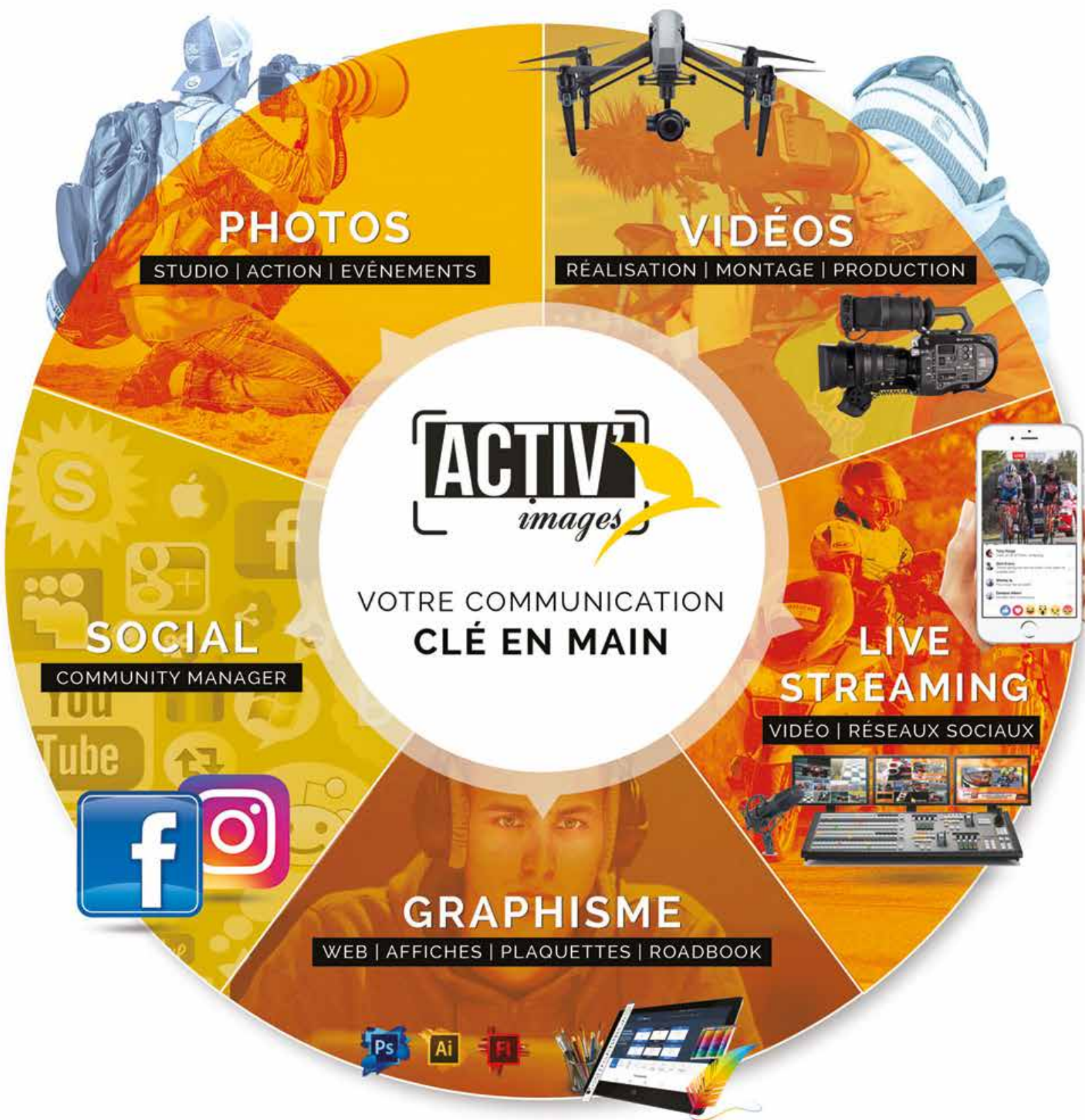
L'objectif est donc de se rapprocher progressivement sur 15 minutes des conditions spécifiques que le swimrunner va rencontrer dès le début de la course ou de sa séance. Il faut se mettre en confiance, prendre des points de repère, se concentrer sur les aspects techniques plutôt que sur des facteurs anxigènes (conditions, forme, concurrents, compétition ...) et vérifier que tout le matériel est en état de fonctionnement. Le tout

doit être réalisé sans impacter les réserves énergétiques.

L'échauffement est une composante à part entière de l'entraînement. Il s'agit donc d'un pré-requis pour le bon déroulement de la séance de travail ou du swimrun à suivre. La qualité de pratique et d'intensité du swimrunner au cours de sa séance va dépendre, en partie, de cet échauffement. En plus du caractère lié à la performance, le warm-up permet de préparer l'organisme, physiquement et mentalement, pour répondre aux sollicitations imposées par la pratique du swimrun. L'échauffement détient donc un rôle préventif contre la survenue des blessures. Cet élément de l'entraînement mérite et nécessite donc un peu de rigueur et de réflexion afin d'optimiser sa réalisation et les effets liés à la qualité de l'effort qu'il prépare. Un bon échauffement et une bonne récupération bonifient l'entraînement du swimrunner.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

