

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



COURSES

L'EmbrunMan 2019, l'humain au cœur de l'effort

IM et IM 70.3 de Vichy

Le Test-event à Tokyo

RENCONTRE

Sébastien Fraysse, un nouveau titre de champion de France

Le tremblement de terre William Mennesson

PAROLES D'EXPERT

Dossier du mois : La respiration

Nutrition : Faut-il manger gras pour performer ?

SWIMRUN

Le magazine #36

LIMITLESS.

CARBON X

THE IMPOSSIBLY CUSHIONED,
CARBON-PLATED
SPEED MACHINE



HOKA ONE
ONE

Edito

La rentrée s'est déroulée il y a quelques jours laissant derrière elle les vacances (hormis pour les chanceux qui ont décidé de profiter de la douceur de septembre).

Il est temps de se remobiliser d'autant que septembre promet encore quelques beaux rendez-vous : les championnats du monde 70.3 à Nice qui est l'événement de cette rentrée, mais également des courses dont l'organisation bien rôdée en fait des événements incontournables tels que le Triath'long Côte de Beauté, le Ventouxman ou encore la Baule.

Bref, pas de quoi se laisser abattre par la rentrée. D'autant que nous avons vécu un mois d'août loin de tout repos : le suspense sur l'EmbrunMan, les festivités de l'IM Vichy ou encore la stupeur japonnaise lors du test event... sans oublier le sacre de Vincent Luis il y a quelques jours et dont nous reparlerons dans le prochain numéro.

Replongez vous avec nous dans le film triathlétique d'août, histoire de prolonger encore un peu les vacances le temps d'une agréable lecture.

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : William Mennesson vainqueur sur l'EmbrunMan 2019

Pierre Mouliérac, Jacvan , Nicolas Geay, itu media_Delly Carr , Frank Bignet , Romuald Vinace , Yann Foto, FBoukla, Jean-Baptiste Wiroth, Simon Billeau, Nicolas Schlosser , Julia Tourneur , et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

La Référence

sailfish Ultimate IPS



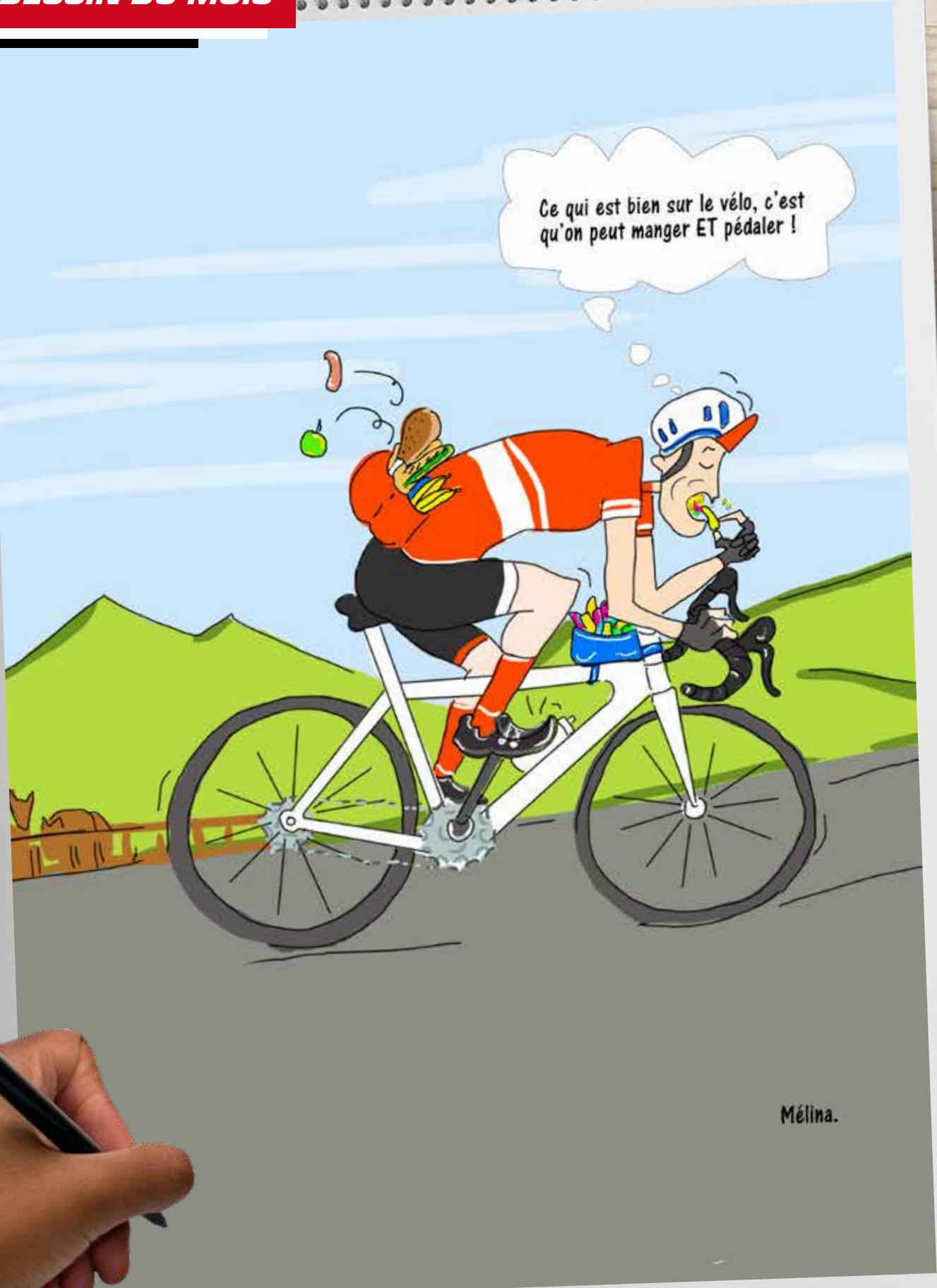
#madetomakeyoufaster



R. Lange

Patrick Lange
2x IRONMAN World Champion

DESSIN DU MOIS



Mélina.





22



44

SOMMAIRE

ZOOM SUR

12 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE 2019

16 CHALLENGE DAYTONA : UNE DESTINATION À NE PAS MANQUER !

22 LE RÊVE PLUTÔT QUE LA RÈGLE...

24 TEST EVENT TOKYO RENDEZ-VOUS MANQUÉ

94 RENDEZ-VOUS DE SEPTEMBRE - OCTOBRE

RENCONTRE

30 SÉBASTIEN FRAYSSE : « LE TRIATHLON, C'EST ADDICTIF »

44 WILLIAM MENNESSON : LE TREMBLEMENT DE TERRE

56 A LA RENCONTRE....DES FRÈRES FRANCAVILLA !

COURSES DU MOIS

36 L'EMBRUNMAN : UNE AVENTURE HUMAINE QUI FAIT DU BIEN !

50 VICHY, TERRE DE TRIATHLON !



56



64



106

WAIRE

CONSEILS

58 TOUT SAVOIR SUR LES LIPIDES. FAUT-IL MANGER GRAS POUR PERFORMER ?

64 LA RESPIRATION, CE N'EST PAS INNÉE !

MATÉRIELS

74 SHOPPING

76 GARMIN LANCE SA NOUVELLE SÉRIE FÉNIX 6

80 LES RÉFLECTEURS FLECTR

84 DEBOER : DU NOUVEAU DANS L'EAU !

90 TEST COMBINAISON TRIATHLON : ARENA

SWIMRUN MAGAZINE

106 SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY

112 NAGER EN MER : LES BONNES PRATIQUES S'IMPOSENT

116 L'IMPACT DE L'ALTITUDE EN SWIMRUN



IRONMAN
0.3

IRONMAN
70.3

IRONMAN
70.3

**PRÉPAREZ VOUS
AVEC**

GUTAÏ

TRAINING

code promo : **TRIMAX30**

remise : 30%

durée : 6 MOIS

validité : 31/08/2019



Disponible sur
App Store

Disponible sur
Google play

crédit
@Activimages-Abrebant



SOCIAL

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 **39.400** Like



TrimaxMag

+ de **15.900** Tweets



JT Triathlon

+ de **37.000** vues



TrimaxMag

+ de **8.800** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine

+ de **5.150** Like



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

Nouveau **2018**



Swimrunmagazine

+ de **515** 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 **2.800** Like



ActivlImages

Nouveau **2018**



ActivlImages

+ de **95** Vidéos



Activimages

+ de **1.400** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



PHOTO DU MOIS



Iron Dog...mon fidèle su



Ce mois-ci nous mettons à l'honneur nos amis les bêtes ! Jamais sans... mon fidèle supporter !

supporter !

PHOTOS YANN FOTO
@ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO

Ironman world



LES FORCES EN PRÉSENCE **IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP** **NICE 2019**



PAR PIERRE MOULIÉRAC
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Ironman Championship Nice 2019



Qui du court ou du long pourra s'imposer chez les hommes sur la Promenade des Anglais le 8 septembre ?

Du côté des hommes, le double tenant du titre *Javier Gomez* sera l'homme à battre. 5 fois Champion du monde ITU courte distance et 4 fois Champion d'Europe ETU, l'Espagnol a comme objectif de récupérer son titre perdu face à Jan Frodeno l'an passé. Gomez a remporté déjà ce titre en 2014 à Mont-Tremblant (CAN) et en 2017 à Chattanooga (USA). Il a joué sur les 2 tableaux cette année WTS et 70.3 en passant par un nouveau titre de champion du monde ITU L à domicile, il est classé actuellement 3ème des WTS avant la finale qui aura lieu une semaine avant Nice... Il devra faire face au champion Olympique *Alistair Brownlee* (GBR), qui s'est lancé depuis 2 ans sur le circuit Ironman et sera également à Kona en octobre pour la première fois après sa victoire sur l'Ironman d'Irlande, il avait terminé 2ème l'an dernier en Afrique du Sud (WC 70.3), il est particulièrement brillant sur les courses du format 70.3 qu'il remporte en général haut la main comme Dubaï 2018 ou encore récemment en Irlande après avoir écrasé la concurrence qui a fini à plus de 10 minutes (Smales 2^{ème} et Bowden 3^{ème}).

Les Champions du monde Ironman *Sébastien Kienle* et *Patrick Lange* seront de la partie, Kienle qui s'est engagé après Francfort, motivé sur un parcours vélo technique



qu'il lui correspond bien et pourra mettre de la distance face aux meilleurs coureurs, alors que Patrick Lange n'a jamais brillé sur les championnats du monde 70.3, mais il est également amateur de ce genre de parcours vélo.



Sam Appleton (AUS) 2 fois Top 5 au championnat du monde IRONMAN 70.3, le Belge *Frederik Van Lierde* 5 fois vainqueur de l'IRONMAN



France Nice. Rodo lph « *Rudy* » *Von Berg* pourra également créer la surprise après avoir vécu dans la région niçoise pendant sa

jeunesse et il a remporté la première édition, il a également battu Javier Gomez aux championnats d'Europe et surtout il connaît parfaitement les parcours.

Ben Kanute et *Tim Don* seront aussi de la partie, des athlètes habitués aux podiums sur cette distance aux championnats du monde.

Sans oublier *Josh Amberger* qui mettra le feu aux poudres en natation, avec les athlètes du circuit ITU les Norvégiens *Iden* et *Blummenfelt* qui seront également à Lausanne le 31 août. *Andreas Dreitz* pourrait faire mal en vélo aussi.

Côté français seront au départ *Romain Guillaume*, *Yvan Jarrige* et *Cyril Viennot*. Romain Guillaume qui est plus habitué à la distance

supérieure tout comme Cyril Viennot, Romain aura l'Embrunman dans les pattes alors que Cyril prépare Kona et n'est pas spécialement grimpeur. Yvan Jarrige plus habitué à la distance devra sortir le grand jeu pour briller sur la Prom'.

A noter l'absence de Jan Frodeno, le tenant du titre, se concentrant plutôt sur le Championnat du Monde IRONMAN à Kona cette année, qui n'a pas trouvé le parcours vélo à son goût ... comme quelques autres athlètes peu à l'aise en montée ... ou en descente.

Qui peut détrôner Ryf ?

Depuis la première édition du Championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2006, 10 femmes de 5 nationalités différentes ont remporté le titre de Championne du monde. La Suisse *Daniela Ryf* a déjà remporté 4 fois

la course et peut devenir la première athlète, hommes inclus, à devenir Championne du monde pour la 5^{ème} fois. Elle a montré sa grande forme au triathlon L de l'Alpe d'huez et en Pologne sur 70.3 sur le 11 août dernier.



Dans le but de détrôner Ryf, un groupe de triathlètes talentueuses seront au rendez-vous. La Britannique *Holly Lawrence*, couronnée en 2016 dans le Queensland (Australie) et Lucy *Charles-Barclay*, vainqueur de l'Ironman d'Afrique du Sud et à l'IRONMAN 70.3 Staffordshire, sont considérées comme les principales favorites au podium. Lucy Charles est venue repérer le parcours et prendre le KOM Strava du col de Vence.



L'Allemande *Anne Haug*, 3^{ème} du Championnat du monde IRONMAN ainsi que sur le Championnat du monde IRONMAN 70.3 l'an dernier, a récupéré de sa blessure et démontre tout son talent au fil de la saison, elle vient de remporter l'ironman de Copenhague le 18 août dernier avec 17' d'avance sur Camilla Pedersen. Il faudra également jeter un œil sur *Ellie Salthouse* (AUS), *Emma Pallant* (GBR) qui vient de remporter le 70.3 de Vichy et *Radka Kahlefelat* (CZE). Face à cette concurrence, seule une athlète connaît le secret pour gagner ici. En effet, *Manon Genêt*, représentera la France après avoir remporté la première édition de l'IRONMAN 70.3 Nice en 2018... Elles seront 2 françaises avec *Jeanne Collonge* pour défendre les couleurs de la France.

ST-YORRE

L'EAU DES TRIATHLÈTES



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

S^t-Yorre Eau officielle de

IRONMAN[®]
70.3[™] PAYS D'AIX
FRANCE

IRONMAN[®]
Vichy France

IRONMAN[®]
FRANCE • NICE



La Floride, ses plages de sables fins, ses célèbres parcs d'attraction et son célèbre circuit de Nascar. Le Challenge Daytona offre un panel de courses qui permettra à toute la famille de profiter des douceurs offertes par cité « fête des fleurs ».

Le fun pour les amateurs de course, les amis et les familles, Daytona Beach regorge de complexes hôteliers, d'attractions et le Daytona International Speedway représente le Panthéon de la gloire du sport automobile. Dans la région de Daytona Beach, vous trouverez des animations pour toute la famille, avec des aventures de plein-air telles que le surf, le parachute ascensionnel, le kayak, le paddle-surf, la pêche ou même des excursions en bateau écologique. Ressourcez-vous dans les vagues et explorez les 23 km de plages de sable fin de la région, certaines étant réservées aux piétons et d'autres accueillant les voitures sur le sable.

Le CHALLENGEDAYTONA a lieu au Daytona International Speedway, «centre mondial de la course» et siège du

UNE DESTINATION À NE PAS MANQUER !

CHALLENGE DAYTONA

Challenge Daytona



DAYTONA 500. Le site est vraiment unique en triathlon. C'est un événement spectaculaire que de courir ou même de regarder. D'un point de vue accessibilité, l'aéroport le plus proche est l'aéroport international de Daytona Beach, situé à quelques minutes seulement du circuit international de Daytona. Une autre option est l'aéroport international d'Orlando, à une heure de route.

Dans les environs du circuit international de Daytona, vous trouverez de nombreuses options d'hébergement, notamment des hôtels, des gîtes touristiques et des appartements de location de vacances. Challenge offre même une expérience de festival unique: camper en camping-car sur le terrain !

À proximité de Daytona se trouvent des villes fréquemment visitées telles qu'Orlando (la ville de Walt Disney World), Miami et Jacksonville.

Les spectateurs pourront accéder librement au Challenge Daytona - du 13 au 15 décembre 2019. Il y aura des

animations, une aire pour enfants, des espaces de restauration et bien plus encore.

Challenge Daytona Festival - Nommé «Meilleure nouvelle course de 2018» par le magazine Triathlete.

Le Daytona International Speedway occupe une position inégalée pour les courses multisports basées aux États-Unis. Le Daytona International Speedway est le seul stade de sport automobile au monde et a été récompensé par le prestigieux Sports Business Award décerné par le Sports Business Journal du meilleur équipement sportif de l'année en 2016. Le Daytona International Speedway abrite «La grande course américaine» - la DAYTONA 500. La première édition de la série Monster Energy NASCAR

PHOTOS JACVAN @ACTIV'IMAGES





Cup attire l'attention - ainsi que le plus grand nombre de spectateurs du monde du sport automobile - le complexe de sports motorisés d'une superficie d'environ 200 hectares, également connu sous le nom de «World Center of Racing», possède le programme de courses le plus diversifié du monde. En outre, les terrains du Speedway sont également largement utilisés pour des événements tels que concerts, rassemblements civiques et sociaux, expositions automobiles, séances de photos, essais de véhicules de série et formation de motards de la police.

Le Daytona International Speedway sera le centre d'activité de la course de demi-fond ainsi que des événements parallèles uniques, qui comprennent:

- Triathlon Challenge Junior
- Triathlon et duathlon de courte distance

- 5 km et 10 km course / march
- Triathlon de demi-fond (individuel / relais)
- Aquabike et duathlon de demi-fond
- Domaine professionnel «Distance sous les lumières» de Daytona
- Pro Am Event
- Expériences VIP / Hot Laps

Sous les lumières de Daytona

Le nouveau format de course professionnel comprendra une course de deux tours en natation soit 1,6 km; un vélo de 15 tours soit 60 km; et une course de 13 km, le tout dans la propriété de Daytona International Speedway.

L'agenda 2019 enrichi de

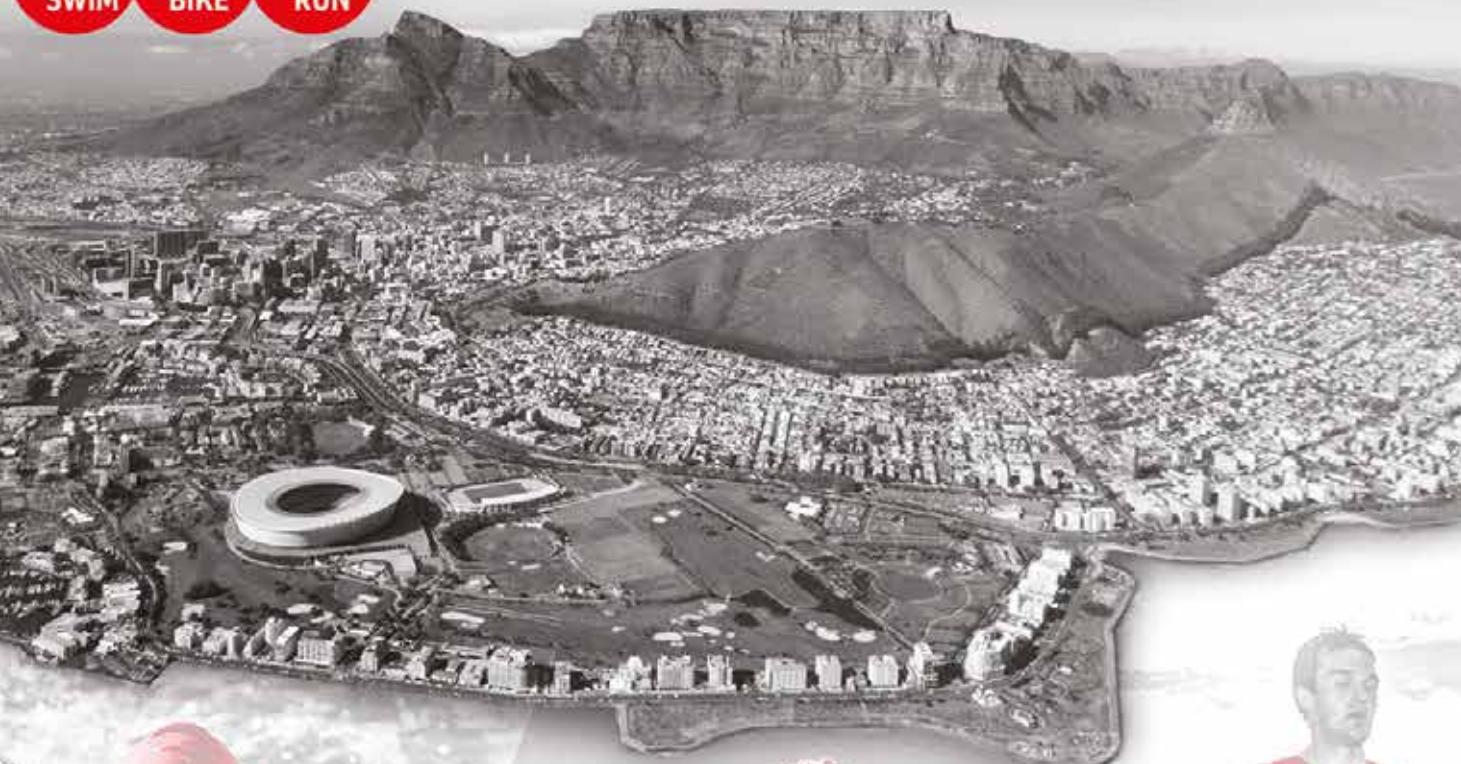
nouveautés, tant pour les athlètes que pour les spectateurs, viendra s'ajouter à l'excitation de l'événement 2019. L'ensemble du parcours est optimisé pour la visualisation et offre aux spectateurs la possibilité de s'approcher de près et d'encourager leurs pros préférés au milieu de la nage, tout au long de la course à pied et à vélo, ainsi qu'à chaque transition. La course unique Daytona Distance Under the Lights, réservée aux professionnels, commencera à 16h30 le samedi 14 décembre. L'heure de départ offre une qualité de course exceptionnelle aux athlètes du groupe d'âge participant aux épreuves de distance du samedi ou de moyenne distance du dimanche. Le départ tardif est également conçu pour créer une expérience particulière, car les phares du Daytona International Speedway -

Discover triathlon at the southern tip of Africa.

Race at the foot of Table Mountain, one of the world's New Seven Wonders of Nature.

Experience the multicultural melting pot that is the Mother City.

See Cape Town like never before.



November 10, 2019

ENTER NOW!

www.challenge-cape-town.com



AFFORDABLE BUCKET LIST ADVENTURE FOR THE WHOLE FAMILY



COUP DE PROJO

normalement réservés aux courses NASCAR, aux voitures de sport et au Supercross - inonderont la piste à 17h30, au moment même où le soleil de Floride se couche. Les pros seront alors sur la piste.

Expériences VIP sur des pentes à 31 degrés

CHALLENGEDAYTONA est ravie d'offrir les expériences VIP exclusives du week-end de course, en partenariat avec la Fondation NASCAR. Ces expériences VIP offrent des possibilités sans précédent aux athlètes CHALLENGEDAYTONA, tout en soutenant la mission de la Fondation NASCAR d'améliorer la vie des enfants dans le besoin.

«Les événements CHALLENGEFAMILY sont centrés sur la communauté. C'est donc un choix tout à fait intuitif de collaborer avec la Fondation NASCAR pour offrir ces opportunités exclusives à nos athlètes», a tenu à souligner Bill Christy, producteur exécutif de CHALLENGEDAYTONA. «Nous sommes convaincus que les expériences VIP attireront beaucoup d'intérêt, ajouteront à l'expérience de course unique CHALLENGEDAYTONA et contribueront de manière significative au travail positif de la Fondation NASCAR.»

D'ailleurs, les athlètes qui auront souscrit à l'expérience VIP auront une opportunité exclusive de faire des tours en voiture lancées à grande vitesse sur ce mythique circuit sur des pentes à 31 degrés. Sensations garanties !!

Le produit des ventes de l'expérience VIP CHALLENGEDAYTONA profitera à la Fondation NASCAR. Cet organisme caritatif de premier plan s'emploie à améliorer la vie des enfants qui en ont le plus besoin dans les



communautés NASCAR par le biais du fonds Speediatrics Children's Fund et du prix humanitaire Betty Jane France. La NASCAR Foundation accorde la priorité absolue à la santé des enfants et aux besoins médicaux, car elle est convaincue que chaque enfant doit avoir la possibilité de mener une vie saine et **«mérite de franchir la ligne d'arrivée»**.

Pour plus d'informations sur The NASCAR Foundation, visitez NASCARfoundation.org.

Du côté compétition, la course half commencera par une natation dans les eaux limpides du lac Lloyd sur le circuit international de Daytona. Après la transition sur le vélo, les athlètes auront l'occasion d'utiliser

leur «puissance humaine» sur le Daytona International Speedway pour se rendre à Daytona Beach. C'est un parcours plat et rapide. Les athlètes apprécieront l'excitation des courses dans les tunnels sous le Daytona International Speedway! Après avoir revêtu vos chaussures de course, une expérience de course incomparable vous attend sur le circuit du Daytona International Speedway, où l'histoire du sport a été profondément ancrée. Le lieu est parfait pour vos spectateurs qui auront l'occasion de vous encourager et de profiter de l'atmosphère du festival. La ligne d'arrivée est en plein cœur du Daytona International Speedway! Votre médaille vous attend avec une grande fête avec musique, buffet, récompenses et

feux d'artifice. Les souvenirs seront faits pour durer toute une vie!

Le Daytona International Speedway a un attrait durable toute l'année pour tous les âges ! C'est un immense complexe multisport qui laisse les visiteurs émerveillés à chaque visite. Les enfants adorent ça aussi sur la piste ! Il charge leur imagination et leur donne beaucoup à voir et à faire. Une incroyable rénovation de 400 millions de dollars a transformé le Speedway en un centre de sports motorisés à la pointe de la technologie.

Le Speedway a un nouveau voisin - ONE DAYTONA. Avec une courte promenade sur le pont piétonnier ou une promenade sur le boulevard, vous pouvez entrer dans des milliers de mètres carrés de boutiques, restaurants et chambres d'hôtel.

L'État de la Floride a à peu près la taille de l'Angleterre et du pays de Galles. Floride signifie «fête des fleurs» en espagnol. La Floride est une destination toute l'année. Il constitue le lieu de sortie idéal pour les personnes cherchant à s'évader des frimas de l'hiver ou simplement à une sortie détendue en famille. Mais la vraie beauté de la Floride, c'est qu'elle peut vous ouvrir les yeux sur

des délices inattendus, qu'il s'agisse des plages, des amoureux de la nature ou des amateurs d'histoire.

Le quartier le plus récent de la vie et des divertissements, ONE DAYTONA, offre un environnement amusant et en plein air pour profiter des journées chaudes, des repas savoureux, des boutiques uniques et des nuits animées. Idéalement situé au carrefour des autoroutes I-95 et I-4 et juste en face du circuit international de Daytona, il s'agit de l'épicentre idéal pour se restaurer et se divertir. Au cœur de ONE DAYTONA se trouve le Victory Circle, plaque tournante du district et un lieu de prédilection pour les concerts, les réceptions, les cérémonies, les spectacles et les repas. Sa fontaine centrale emblématique est un splash pad amusant pour les enfants pendant la journée, puis offre un magnifique spectacle de lumières et de musique tous les soirs. Et, Victory Circle propose un large éventail de restaurants pour tous les goûts. Que vous ayez manqué d'appétit dans les magasins Bass Pro Shops ou que vous vous apprêtez à écouter de la musique live sur place, dirigez-vous vers l'un des restaurants situés à proximité.

3 raisons de participer à CHALLENGEDAYTONA

Nager, faire du vélo et courir au Centre mondial de la course, Daytona International Speedway! Pas encore convaincu? Il y a 3 raisons pour lesquelles vous ne devriez pas manquer CHALLENGEDAYTONA:

1) Courses pour les amis et la famille - Vous courez le half et amenez amis et famille? Nous avons des courses pour tous les âges et toutes les capacités - une course pour chaque athlète à CHALLENGEDAYTONA !

2) World Center of Racing - Quoi de plus épique que de courir sur le Daytona International Speedway avec sa propre force humaine?! Ce parcours plat et rapide mènera sûrement à des finishs spectaculaires et à des moments mémorables pour durer toute une vie!

3) Daytona Beach - une destination familiale offrant quelque chose pour tous les âges! Ressourcez-vous dans les vagues et explorez les 23 km de plages de sable fin de la région, certaines étant réservées aux piétons et d'autres accueillant les voitures sur le sable. Intéressé par les manèges à sensations fortes et les parcs à thème? Nous vous couvrons à la promenade et à la jetée de Daytona Beach ou à quelques minutes en voiture d'Orlando, où se trouvent Walt Disney World et Universal Studios.





LE RÊVE PLUTÔT QUE LA RÈGLE...

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS CREDIT_ ITU MEDIA_DELLY CARR



Ce mois-ci, j'ai décidé de vous parler de deux images, deux événements, deux visions du triathlon qui ont marqué, selon moi, ce mois d'août. Deux visions totalement opposées, symptomatiques de deux systèmes, deux façons de voir le sport.



La première, c'est cette arrivée main dans la main des deux Anglaises sur le Test Event de Tokyo. Sublime moment de partage, de sport et de fraternité entre Jessica Learmonth et Georgia Taylor-Brown.

Sauf pour l'ITU, qui a décidé de les disqualifier et d'appliquer à la lettre le règlement, ce fameux paragraphe 2.11.f selon lequel « *des athlètes qui finissent la course à*

égalité de façon intentionnelle en ne faisant aucun effort pour séparer leur temps d'arrivée seront disqualifiés. »

Demandez-leur si elles n'ont rien fait pour se départager ! Et franchement, qui cela dérange cette arrivée main dans la main ? Vous me répondrez que c'est le règlement et que toutes celles ou tous ceux qui prennent le départ sont censés le connaître. Oui, mais vous vous doutez

bien, qu'elles ne l'auraient pas fait aux Jeux ou sur une grande finale de la WTS ! Et l'objectif était de se qualifier pour les JO un an après, pas forcément de gagner...

Ce geste est spontané, décidé en une fraction de seconde et manque-t-il de respect aux autres concurrentes ? A l'éthique ? Aux spectateurs ? Non, et je le trouve beau et plutôt chevaleresque à l'heure où certains coéquipiers sont d'abord et surtout des rivaux. La fédération internationale a préféré une application de ce règlement idiot. Le triathlon, dont on parle peu dans les médias généralistes en a fait la une ou presque dans ces mêmes médias...La Croix, L'Express, Cnews, France 2, BFM et dans comme cela dans tous les pays...Tout ça pour donner du triathlon l'image d'un sport procédurier et qui n'accepte pas une dose d'humanité et qui demande à ses « sujets » de marcher droit ! Peut-il se permettre en termes d'image ? Je ne le pense pas. Sur cette question, je finirai par les mots d'un champion qui incarne le sport comme je l'aime, Kilian Jornet. Sur Twitter, voilà comment l'Espagnol a réagi à la décision de l'ITU : « *Beaucoup de fédérations voient le sport comme un spectacle à vendre en oubliant que ce sont les athlètes qui le pratiquent, pas les spectateurs ni les fans. Heureusement, ces gestes peuvent contribuer à changer les règles.* » Puisse Kilian être entendu.

La deuxième image qui m'a marqué, touché et ému n'est d'ailleurs pas une image mais un récit. Le récit d'une aventure humaine comme je les aime, aux antipodes d'une décision injuste et sans humanité. Il s'agit du post de mon vieil ami Pascal Grégoire Boutreau racontant son Embrunman sur son blog « l'esprit du sport ». Pardon, pour ceux qui ont l'habitude de me lire, si je radote un peu, mais vous connaissez mon amour inconsidéré pour cette course. Pour moi, Embrun a été un choc, un rêve et le plus beau défi qui soit. Et même si je n'y suis pas revenu depuis longtemps, l'Embrunman est là, comme un repère. Chaque 15 août. Une institution qui ne change pas... Un pilier. Au delà des quelques élites qui prennent le risque de cramer leur saison en osant s'y attaquer, Embrun, ce sont ces amateurs, comme Pascal. Ces inconnus qui selon moi, incarnent le triathlon, le font vivre et en font un sport magnifique, un idéal, un défi juste pour se prouver qu'on peut aller au bout. Un sport sans fric et un partage. Tout le contraire de la décision prise au Japon. Le triathlon c'est eux, pas l'ITU. Ils s'appellent Pascal, Cécile, Franck ou Cathy. Ils se préparent toute l'année entre midi et deux, le soir après bosser, le week-end, passent leur temps à jongler entre le boulot, leur famille et cet entraînement parfois indigeste pour avoir le droit d'être au départ à 6 heures du matin sur les rives du lac de Serre-Ponçon. Ils vont au bout ou pas, peu importe mais ils mettent en avant des valeurs. Et nous font rêver tous les ans. Treize ans après avoir écrit le mien, je me suis retrouvé dans le récit de PGB. Si touchant, si juste et si vrai.



« *A une époque où la démesure est devenue banale, l'EmbrunMan a su garder son âme et continue de faire rêver. Depuis 1984, chaque mois d'août, l'histoire du mythe s'écrit. Cette année, je vais tenter d'en écrire un petit chapitre même si je ne suis qu'une minuscule ligne sur une start list. (...) Des meilleurs qui finiront leur périple dans à peine 10 heures, aux plus anonymes dont la seule ambition est de passer la ligne d'arrivée avant ce soir, 23h15. Je suis de ceux-là.*

Il est 22h02 en ce jeudi 15 août. Au milieu des étoiles, la Lune a fait son retour. Comme pour nous guider. Je suis « EmbrunMan ». Une médaille, un polo finisher pour matérialiser les émotions d'une journée. Mais surtout des souvenirs pour une vie. Souvenirs de sensations uniques, difficilement descriptibles avec des mots. Bien sûr, il y eut des moments difficiles. Mais jamais de souffrance. Jamais je ne me suis demandé ce que je faisais là.

L'aventure EmbrunMan est terminée. Elle est une nouvelle illustration qu'il faut oser rêver grand. Que si l'on s'en donne les moyens, ces rêves qui parfois semblent fous, peuvent devenir réalité. Le temps file, les années passent, alors ne laissez pas les « j'aimerais un jour » devenir des « j'aurais aimé un jour ». Il faut croire en soi. Nous sommes toutes et tous capables de réaliser des choses qui sortent de l'ordinaire. Ne laissez pas les autres vous convaincre du contraire. »

Que dire de plus ? Juste que la lecture de ces lignes m'a à nouveau montré pourquoi j'aimais tant ce sport. Au delà d'un classement ou d'une perf, il s'agit de la vie, de nos vies, du temps qui passe et de faire ce que l'on juge bon, pour soi pour s'affranchir des règlements idiots et de ceux qui n'ont rien compris. Juste être libre.



Test Event

Le rendez-vous de Tokyo



TEST EVENT

TOKYO

RENDEZ-VOUS

MANQUÉ



PAR FRANK BIGNET PHOTOS ITU MEDIA_DELLY CARR



A moins d'un an des Jeux, le « test event » est un des temps forts de l'olympiade pour bon nombre de fédérations pour qualifier des triathlètes bien en amont de la course olympique mais aussi pour prendre de précieux conseils pour affiner la préparation du grand jour.

On pouvait s'attendre à une organisation millimétrée de la part du comité d'organisation japonais mais finalement ce fut malheureusement loin d'être le cas.

Dès 2017, les médias et différents experts s'inquiétaient des conditions climatiques fin juillet pour accueillir un évènement de cette ampleur mais aussi sur la qualité de l'eau dans la baie d'Odaiba, site des épreuves de triathlon et de natation en eau libre.

Compte tenu de ces éléments, on aurait pu penser que la tenue du « test event » servirait à valider le travail réalisé. Et bien non, cela a juste permis de constater que la qualité de l'eau et que la météo posent réellement des problèmes.

Distance raccourcie – annulation de la natation

En donnant le départ des courses à 7h30 du matin, il est évident que la chaleur serait bien présente. Pourquoi ne pas avoir avancé les horaires de départ pour gagner quelques précieux degrés ?

Au final, la course des femmes sera amputée de 5kms en course à pied avec des incidences sur le classement final. Bon nombre de triathlètes ont regretté ce choix à l'instar de Vicky HOLLAND ou Flora DUFFY. Elles estiment avoir pris la pleine mesure de ce paramètre et de l'avoir intégré à leur préparation. Jan FRODENO, champion olympique 2008 et vainqueur à Hawaii a également réagi sur les réseaux sociaux en rappelant que cette situation de forte chaleur humide n'est pas propre qu'à la région de TOKYO. Il dénonce le manque d'anticipation des organisateurs pour amenuiser les effets néfastes sur l'organisme via des zones rafraîchissantes, des ravitaillements supplémentaires, des zones ombragées, etc.

La qualité de l'eau est également très contestable et cela est fortement lié à sa température élevée entre 30 et 32°. Au final, les paratriathlètes venus disputer une étape de Coupe du Monde devront se contenter d'un duathlon qui plus est sur un parcours non conforme à celui de 2020.

Finalement, ce « test event » a perdu de son intérêt sportif et a surtout été une répétition générale pour les organisateurs. Pourquoi pas... mais dans ce cas, il faut assumer cette orientation et en informer les principaux intéressés, les triathlètes eux-mêmes. Je pense également que certaines



fédérations auraient eu une stratégie de sélection différente s'ils avaient su que le comité d'organisation était loin du compte.

Victorieuses mais disqualifiées ...

Sur l'épreuve individuelle féminine, les anglaises Jessica LEARMONT et Georgia TAYLOR-BROWN ont mis à profit la réduction de l'épreuve pédestre pour faire parler leurs qualités aquatiques et cyclistes. Moins de temps de course à pied, c'est aussi la possibilité de durcir le vélo.

A quelques encablures de l'arrivée, elles possèdent une bonne marge d'avance sur la revenante Flora DUFFY et décident de finir ensemble pensant avoir fait le plus dur en dominant le reste du monde.

Rapidement la sanction tombe. Elles sont disqualifiées pour ne pas avoir voulu se départager. Personnellement, je suis favorable



à départager des triathlètes grâce à la photo-finish plutôt que de les disqualifier. Cette sanction apparaît comme disproportionnée. Comment peut-on disqualifier des sportifs qui n'ont commis aucun geste antisportif ? Voilà la question que l'I.T.U. devra, je l'espère, se poser pour modifier son règlement.





ŠKODA

ŠKODA
KODIAQ
DEUX ROUES
DE PLUS POUR
APPRIVOISER LA NATURE



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

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

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

ŠKODA
We Love Cycling



Côté Bleus, le relais mixte reste une valeur sûre

La victoire du relais mixte devant la Grande-Bretagne à la photo-finish corrige le tir après des épreuves individuelles où aucun membre de l'équipe n'a réellement brillé. Seul Pierre LE CORRE rend une copie correcte avec une 8^{ème} place.

Ce qu'il faut retenir pour 2020

- La vérité du jour n'est jamais celle du lendemain. Le résultat du « test event » n'est pas forcément le meilleur indicateur pour prédire le résultat olympique.

- L'enchaînement course individuelle et relais mixte est délicat à gérer. Globalement, les triathlètes performants en individuel ont réalisé un relais en deçà à l'instar des deux anglaises, de l'américaine Summer RAPPAPORT ou encore Pierre LE CORRE. Cela signifie que les fédérations jouant les médailles

en 2020, vont devoir faire des choix entre les deux épreuves en laissant peut-être filer quelques places en individuel si vous ne jouez pas la médaille.

Chaque sportif va repartir avec des doutes, des convictions mais dans un an, tout le monde aura vite oublié cet épisode tokyoïte.

ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSSIDE™

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

DT SWISS
AERODYNAMICS
BY SWISSSIDE™

TUBELESS-READY

DT SWISS

RENCONTRE





« LE TRIATHLON, C'EST ADDICTIF »

SÉBASTIEN FRAYSSE



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS JACVAN @ACTIV'IMAGES



Ancien international français de natation, le champion de France a récemment conservé son titre sur Longue Distance. Entraîné par Jonathan Tryoen, il enchaîne les performances et prend du plaisir au contact des professionnels. Dans le top 10 de ses premiers Mondiaux, Sébastien reste toutefois lucide sur les axes à travailler et les évolutions à donner à la suite d'une seconde carrière réussie.

Quel est votre état d'esprit après ce doublé en championnat de France longue distance ?

Je suis content et satisfait d'avoir tenu cet objectif de début de saison. Après avoir été renversé par une voiture fin juillet, tout n'a pas été facile à gérer avec un arrêt de trois semaines notamment. La suite de la saison était fortement compromise. Le doute s'est installé et je suis d'ailleurs encore bien marqué. Sur les parties vélo et course à pied, j'ai bien senti les effets de la diminution du volume d'entraînement. Néanmoins, tout s'est finalement très bien passé.

Ce doublé qui sonne comme une confirmation ne vous donne-t-il pas envie de vous lancer sur des formats plus longs comme les Ironman ?

(Catégorique). L'envie est là mais elle impliquerait une autre organisation, un autre volume d'entraînement et passer de 15 à 30h par semaine. Il me faudrait aussi de meilleures conditions de récupération. Je gère un équipement sportif sur Toulouse, un gros complexe qui

demande du temps et de l'implication avec une équipe de plus de 20 agents à animer. Alors oui, je reste ouvert à d'autres horizons mais sous certaines conditions. C'est en réflexion.

“

Je ne continuerai pas sur ce mode de fonctionnement l'an prochain. C'est une certitude et une réflexion sera menée dans ce sens

Comment expliquez-vous votre réussite sur la scène triathlon depuis vos débuts en 2015 ?

Mon passif d'ancien international de natation est une première explication. J'ai quand même un certain volume d'entraînement derrière moi. Je pense aussi l'avoir construite le plus intelligemment possible avec le soutien de mon entraîneur, Jonathan Tryoen. Le succès, c'est également les journées à rallonge. Pour l'heure, cela fonctionne, mais je sais que je vais m'épuiser si je continue comme ça. Je ne continuerai donc pas sur ce rythme l'an prochain. Il n'y aura pas de place pour le travail et la pratique sportive de haut niveau sur le même plan.

RENCONTRE



Il va falloir faire un choix, peut-être se tourner vers les sponsors, miser sur le professionnalisme.

Tout ne va-t-il pas trop vite, comme vous finalement ?

Non, je ne crois pas. J'ai débuté en 2014 sur l'Ironman de Lanzarote, ce qui devait être mon seul triathlon... Je connais une progression linéaire. Le vélo et la course à pied me procure de belles satisfactions même si je me heurte à un plafond de verre. J'essaie d'optimiser les sorties de 2h-2h30 à vélo. Je dois encore gagner en termes de résistance sur de plus grandes distances. Un cap est à franchir, c'est sûr, mais je prends aussi du plaisir dans ma seconde carrière. Je savoure cette transformation.

Vous restez sur une saison pleine en 2018 et vous avez démarré plus tôt en 2019. Pour quelles raisons ?

J'ai quand même coupé entre

temps, mais la sélection pour les championnats du monde ITU impliquait de courir tôt. C'est donc début février, à Dubaï, qui était un rendez-vous important (il finira 3ème sur le Half-Ironman). La qualification en poche, les Mondiaux de Pontevedra, en Espagne, se sont plutôt bien déroulés pour moi avec une 10ème place même si je reste mitigé avec une partie natation raccourcie de moitié en raison de la température de l'eau jugée trop froide. Mais, avec le recul c'était une belle première.

Pour revenir à votre sacre national, est-il pour vous un aboutissement ?

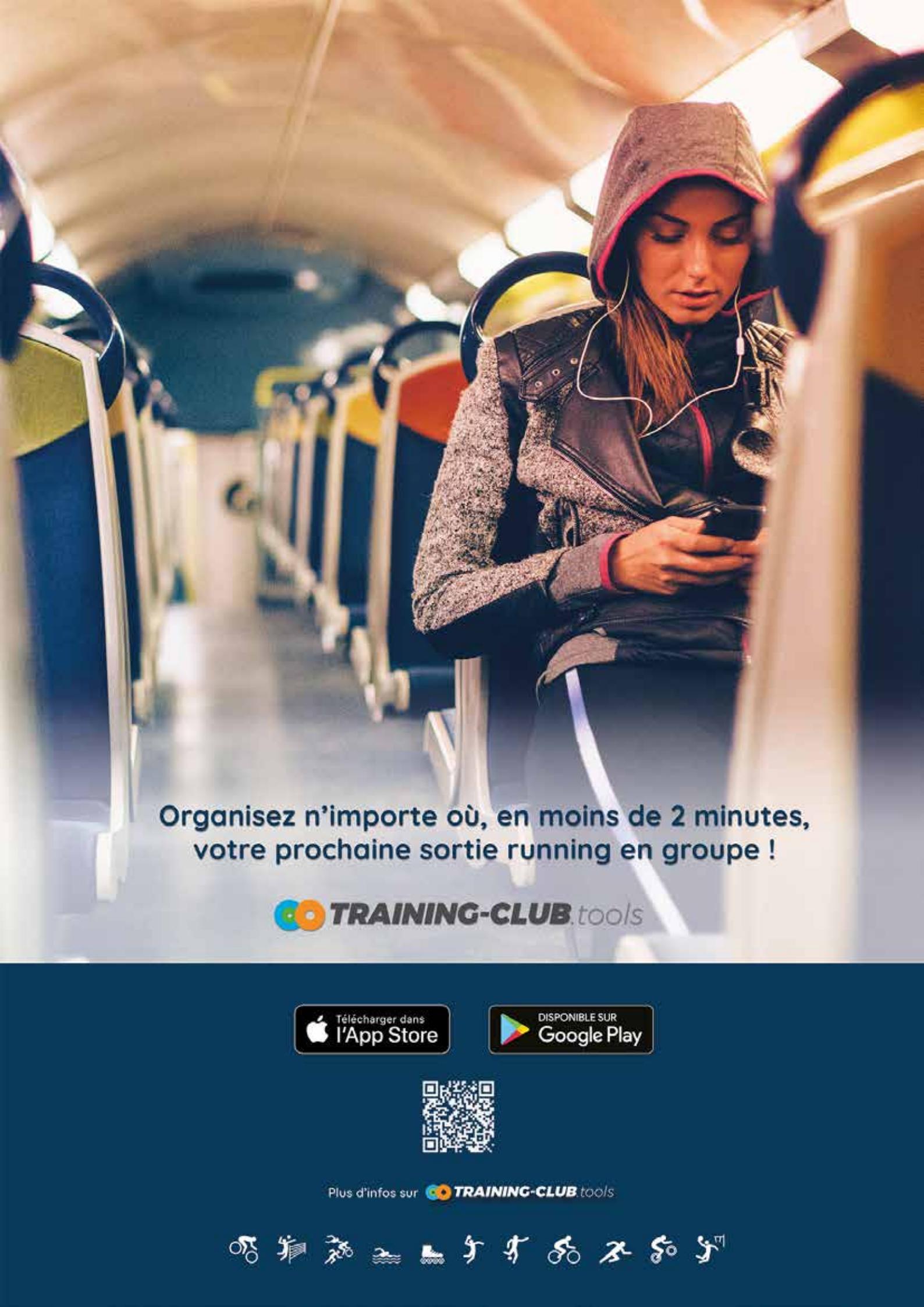
Non, plutôt un cheminement. Pas une finalité. Au-delà des victoires, l'essentiel pour moi est de progresser et de chercher à atteindre mes limites en permanence. Performer sur les distances reines et des échéances qui me font envie dans le but d'y gagner des courses, s'illustrer en championnat du monde. Beaucoup de choses restent à accomplir.

On vous sait redoutable en natation. Dans quels secteurs devez-vous encore progresser ?

Je dois être plus «caissu» sur le vélo ! Enchaîner encore plus de kilomètres. Certains professionnels cumulent 500 km par semaine. Pour ma part,

“

Ce sport est nettement moins monotone que la natation. Les axes de progression y sont plus importants ce qui limite grandement la frustration que l'on peut connaître dans les bassins



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

 GO TRAINING-CLUB.tools



Plus d'infos sur  GO TRAINING-CLUB.tools





TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



j'en suis à 200. Mais il me faut rouler plus pour être encore plus endurant et plus frais sur la course à pied qui reste un autre axe important de travail.

Les titres s'enchaînent et pourtant votre ligne de conduite ne varie pas. Vous souhaitez préserver votre vie de famille...

C'est une organisation difficile à mettre en place. Toutefois, il est important pour moi de bloquer un jour pour me consacrer à mes enfants. C'est un parti pris que j'assume pleinement. Ma vie personnelle ne doit pas interférer avec le reste et ne dois pas impacter la leur. Je m'entraîne le soir, tôt le matin, entre midi et deux,

parfois je pose une demi-journée... C'est souvent frustrant, mais il faut garder le sens des priorités.

Vous êtes un triathlète qui compte désormais dans le paysage sportif. Souhaitez-vous entretenir cette douce réalité ?

Les statuts se construisent et se détruisent au fils de vos résultats. Ils ne doivent pas vous inhiber ni vous enflammer. Je suis plus sensible à la reconnaissance. C'est ça, c'est plus une reconnaissance.

Vous êtes-vous déjà penché sur vos objectifs futurs et notamment 2020 ?

Pour être honnête, je n'y ai pas réfléchi. Je ne me suis pas encore

projeté. La priorité est de bien finir à Royan. Je préfère prendre une étape après l'autre.

Qu'avez-vous appris de plus important sur la scène triathlon depuis vos débuts ?

Cette discipline est nettement moins monotone que la natation. Les axes de progression y sont plus importants ce qui limite grandement la frustration que l'on peut connaître dans les bassins. La nature, les parcours, le triathlon c'est addictif. La polyvalence est aussi un atout. Et puis, j'ai bien accroché avec le vélo. L'approche des petits détails, du matériel. Oui, j'ai bien accroché !

Résultats sur le championnat de France de triathlon longue distance

25/08/2019	1ER	4H11'54"	1ER	TRYCOACHING
07/07/2018	1ER	4H11'00"	1ER	VERSAILLES TRIATHLON
19/06/2016	2ÈME	5H23'24"	2ÈME	TUC TRIATHLON



L'EMBRUNMAN

**UNE AVENTURE
HUMAINE QUI FAIT
DU BIEN !**

35 ans que l'histoire de l'EmbrunMan s'écrit chaque année. Aussi, la peur de la page blanche est présente avant d'aborder la story de cette 36e édition. Mais les acteurs se renouvellent chaque année, les ambitions se réactualisent, les envies de défi sont toujours ces fils conducteurs. Participer à l'EmbrunMan c'est se frotter à un mythe. Ils étaient près de 1091 au départ pour affronter la légende.

Du côté des hommes, Diego Van Looy n'était plus un rookie. Auteur d'un marathon impressionnant en 2018 lors de sa victoire, il arrivait gonflé à bloc en annonçant la couleur : courir le marathon en 2h40. De quoi faire trembler la concurrence ? Cette course qui vous couronne un jour peut vous faire tomber l'année suivante, le Croate Andrej Vistica en sait quelque chose, vainqueur en 2015 il n'est jamais parvenu à réitérer la performance malgré des préparations spécifiques chaque année. Autre vainqueur en lice, James Cunnama avait annoncé sa

Embrunman



présence après sa victoire sur l'IM France à Nice. Aurait-il récupéré ? La question était sur toutes les lèvres à l'occasion des pronostics. Mais le suspense quant à la forme du Sud-Africain tournait vite court celui-ci ayant manqué son avion... il devait déclarer forfait. Pour autant, le suspense était préservé. Outre Van Looy et Vistica, d'autres sérieux clients à la victoire étaient en lice : l'Espagnol Victor Del Corral, le Français Gwenaël Oullières (troisième en 2018), le « local de l'étape » Romain Guillaume qui vit sur Embrun depuis près d'un an...

Et chez les femmes, le plateau professionnel était également très fourni même en l'absence de la tenante du titre Carrie Lester ou de la Française habituée des podiums Charlotte Morel. La championne du monde LD la Belge Alexandra Tondeur et sa dauphine Judith Corachan avaient coché toute deux la date alpine dans leur agenda. Vainqueur en 2017, Tine Deckers comptait

bien renouveler son résultat en 2019 et prouver qu'on peut tout à fait performer à 42 ans.

Côté organisation, le paquet avait été mis sur la sécurité. Avec 1800 bénévoles, l'EmbrunMan est une épreuve qui offre un service aux triathlètes de très haute qualité. Faire en sorte que le triathlète du 1er au dernier se sente soutenu, entouré, supporté... et porté !

La surprise Mennesson

La 36e édition s'élançait à 5h50 pour les femmes et à 6h pour les hommes dans une eau annoncée à 23 degrés. Même si le fond de l'air pouvait sembler frais pour un mois d'août, les conditions étaient idéales. Et comme à

PAR JACVAN

PHOTOS YANN FOTO, F.BOUKLA, JACVAN @
ACTIV'IMAGES



REPORTAGE



l'accoutumée, c'est le Français Robin Pasteur qui était le premier à sortir de l'eau avec une confortable avance sur ses poursuivants dont le Français Romain Guillaume. L'Espagnol Victor Del Corral n'était pas loin tout comme Gwenaël Oullières. Quelques groupes d'âge venaient se mêler aux professionnels en ce début de course comme c'est de coutume. Mais un homme, portant le numéro 917 décidait de se frotter aux hommes annoncés comme favoris.

Si Robin Pasteur, Gwen Oullières et Romain Guillaume assuraient le spectacle aux avant-postes, la montée de l'Izoard était le traditionnel premier juge de paix. Un à un les favoris semblaient subir tandis que William Mennesson réalisait une ascension juste... spectaculaire. Au sommet de l'Izoard, il affichait plus de 4 minutes sur Romain Guillaume et 5 sur Victor Del Corral. Andrej Vistica pointait à 8'33 et Timothy Van Houtem, le champion d'Europe en titre, à 8'48. Une avance que le

Français qui a gagné Deauville cette année parvenait à maintenir et même à creuser. Quand il arrivait à T2, il affichait près de 10 minutes d'avance sur Victor Del Corral. Forcément, la question est sur le bout des lèvres : n'allait-t-il pas payer les efforts consentis en vélo ?

Le Français ne perdait pas de temps sur la 1re boucle malgré les efforts de Del Corral pour recoller. L'Espagnol parvenait à prendre de l'avance sur ses poursuivants sans jamais grignoter de temps au Français. Au deuxième tour, c'est même Victor Del Corral qui baissait de rythme. Il se voyait dépasser par le Croate Andrej Vistica. A la fin du 2e tour, le Croate était deuxième avec 8 minutes de retard sur Mennesson.

Il avait visiblement passé la vitesse supérieure sur ce second semi pour tenter le tout pour le tout.

Les kilomètres s'égrenaient et Mennesson était toujours premier. On se prenait alors à rêver d'une nouvelle victoire française, 8 ans après celle de Hervé Faure en 2011. Et ce ne sont pas les crampes qui l'assaillaient sur la fin du parcours qui eurent raison de lui. Le pensionnaire du stade français filait vers la victoire à la surprise générale ! Il s'imposait en 9h48'06.

Le Croate se battait jusqu'au bout. Il parvenait à se hisser sur la deuxième marche en 9h52'14. L'Espagnol Victor Del Corral complétait le podium en 9h53'49.

HUUB

**BROWNLEE
AGILIS**

La combinaison ultime pour la performance



WWW.HUUBFRANCE.COM

Le tenant du titre Diego Van Looy, dans un jour sans, se résignait à abandonner sur la partie pédestre.

Judith Corachan est force

Dans la course féminine, en l'absence de la tenante du titre Carrie Lester, la succession était donc ouverte même si logiquement Tine Deckers, vainqueur en 2017, avait l'avantage de l'expérience. Et elle ne tardait pas à faire parler cette expérience sur la partie vélo. Sortie légèrement en retard sur Judith Corachan sur



la partie natation, elle prenait les commandes en bas de l'Izoard pour ne plus la quitter jusqu'à l'aire de transition. Pour autant, même avec une confortable avance sur ses concurrentes, rien n'était joué quand on connaît les qualités pédestres de Judith Corachan 2e et de la Belge Alexandra Tondeur, championne du monde LD en titre. La course pédestre nous promettait une belle bagarre.

A l'issue de la deuxième boucle pédestre, Judith Corachan prenait la tête de la course pour ne plus la quitter et s'imposer en 10h54'07 devant la Belge Tine Deckers (11h00'30) et la championne du monde LD ITU, la Belge, Alexandra Tondeur (11h05'57).

Voilà pour le film de la course.

Des émotions indescriptibles, des défis, une aventure humaine, une ode à la vie...

Mais ce qu'on aime sur l'EmbrunMan se sont toutes ces belles histoires qui nous font vibrer chaque année, ces défis à relever en couple, cette formidable aventure humaine à vivre entre amis, ces odes à la vie, pour se



sentir vivre en l'honneur de proches trop vite disparus. Ces émotions indescriptibles qui se lisent sur les visages à l'approche de la finishline, ces larmes de joie après avoir accompli ce qui représente un rêve. A l'heure de la banalisation de certains exploits, à l'heure où courir un marathon impressionne moins que le nombre de followers sur un compte instagram, à l'heure où les aventures humaines sont parfois reléguer au second rôle face à des aventures plus virtuelles, cet EmbrunMan nous fait du bien. Renouer avec cette aventure humaine, se sentir vivre, se sentir fort, repousser ces limites pour mieux se sentir humain... Bref, cette 36e édition nous a encore fait vibrer... le terme est faible !

**Rendez-vous en 2020, vous y serez ?
Nous serons là.**



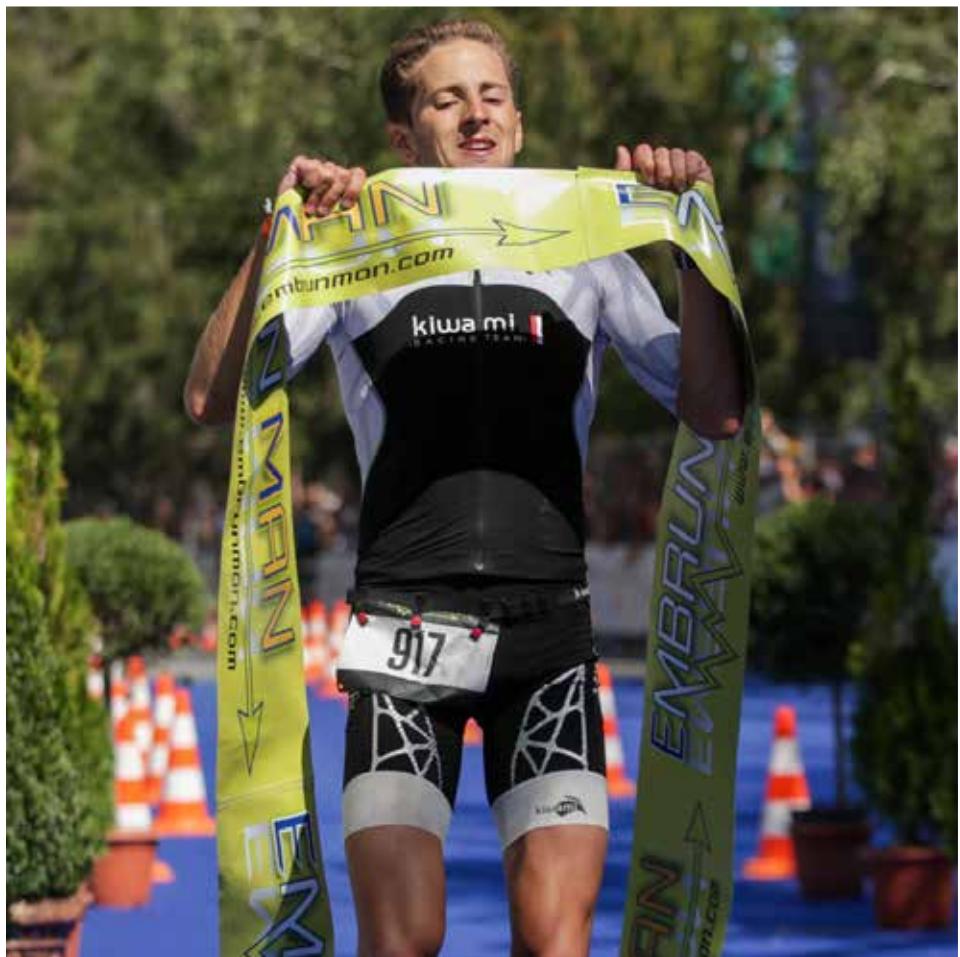
REPORTAGE



Embrunman



REPORTAGE





LE TREMBLEMENT DE TERRE

WILLIAM MENNESSON



PAR JACVAN

PHOTOS YANN FOTO, F.BOUKLA, JACVAN @ACTIV'IMAGES



Huit ans après Hervé Faure, le pensionnaire du Stade Français a redoré le blason tricolore sur le mythique Embrunman. Venu « sur un coup de tête », il a signé, à 25 ans, la plus belle victoire de sa jeune carrière, en 9h48. Détonnant !

Les 300 derniers mètres sur le tapis bleu défilent presque aussi vite que les images se bousculent dans la tête. Bien s'alimenter, penser à finir la course et gommer dans l'instant ce flash qui le rappelle à l'ordre. « *J'avais une image devant les yeux. Le malaise de Sarah True qui l'a privé de la victoire à seulement un petit kilomètre de l'arrivée sur l'Ironman de Francfort. Il fallait finir. Coûte que coûte ! Je ne voulais surtout pas vivre ça* ». Porté par le groupe américain Two Steps from Hell et le son épique de « Heart of courage », William Mennesson en a fini de son odyssée vers l'impensable. L'inaccessible Embrunman n'a pas eu sa peau. 2011 a donc un nouvel héritier et la France peut souffler : l'anomalie est réparée et l'exploit en dépasse même le champion. « *Beaucoup de monde autour de moi me félicite, m'approche avec enthousiasme pour me témoigner leur soutien et leur reconnaissance. Néanmoins, je ne réalise pas vraiment la portée de cette victoire* », assure William. Et si l'Embrunman était tout simplement le plus beau coup d'éclat de ces dernières années. « *Cette course n'entrant pas dans mes objectifs cette saison. Pour l'anecdote, j'ai validé mon inscription seulement le 30 juillet dernier* ».

Le pensionnaire du Stade Français arrache le dossard 917 perdu au fond des valises de l'organisation...et la 24^{ème} rangée du parc à vélo. Loin, très loin des hommes forts.

2016 : premier coup d'éclat à Francfort pour s'offrir Hawaï

Pas de quoi se rassurer après son rendez-vous manqué avec l'Alpe d'Huez. Une grosse semaine d'entraînement aura finalement permis à William de se remettre en selle pour ses premières foulées au cœur du mythe. Pas envie de s'emballer. Hors de question de viser le sacre avant le départ. Et pourtant, de la simplicité au service de l'irrationnel naîtra le coup de tonnerre. La réplique Mennesson après le tremblement de terre survenue en 2016, à Francfort, ville de son premier Ironman. Flashback. « *Pour mon premier essai dans un format quatre à cinq fois plus long que les courses habituelles, j'y ai décroché la qualification pour le championnat du monde à Hawaï. Ce fut une expérience très enrichissante et un bon souvenir d'avant et d'après course. Les ennuis mécaniques et les problèmes de dos m'ont placé dans une position inconfortable. Une galère qui m'a contraint à lâcher la course* », se souvient l'intéressé. Des galères, William en a forgé un caractère, une force tranquille presque en décalage avec la rage qui marque chacun de ses gestes vers les sommets. Là encore, le triathlète, place une accélération verbale qui vous laisse sur place. K.-O debout. « *Je ne place pas le résultat comme*

priorité absolue. Gagner l'Embrunman, cela reste fantastique. Certainement le moment le plus fort de ma carrière pour tout ce que ce rendez-vous représente. Néanmoins, une cinquième, une septième place m'aurait donné satisfaction car j'étais tout simplement heureux de partager la course aux côtés de mes modèles. Etre à 100 %, au coude à coude avec Gwenaël Oulières et Romain Guillaume, par exemple, et mener les débats quelques kilomètres aurait suffi à mon bonheur. Ce résultat est fantastique et il est peut-être estampillé de la chance du débutant ».



“ Je suis quelqu'un de très analytique et je ne laisse effectivement pas de place au hasard. Tout est réfléchi. Sur l'Embrunman, je connaissais mes zones de puissance, tout était en place, pesé, analysé ”

Un novice qui n'a pas tardé. Une prise d'élan phénoménale qui l'a vu très vite empiler les chronos. « J'ai commencé le triathlon sur les épreuves scolaires à une époque où je tournais un peu en rond, sans trop savoir vers quelle discipline me tourner. A l'époque volleyeur, j'ai suivi les copains sur des duathlons notamment », se souvient William. Une première licence à l'âge de 19 ans, à Versailles, il claque une qualification pour le National chez les juniors. « 20ème, 15ème, 5ème..., les résultats se sont enchaînés avec des records d'épreuve, des records sur le vélo ». Le chemin du succès est tout tracé.

Et dans cette irrésistible ascension, pas de place pour le hasard. Jamais.

« Je suis quelqu'un de très analytique et je ne laisse effectivement pas de place au hasard. Tout est réfléchi. Sur l'Embrunman, je connaissais mes zones de puissance, tout était en place, pesé, analysé », lance le résident niçois. A l'image de son exil à Oxford en 2014, dans le cadre des échanges Erasmus avec son école de commerce. Avancer à pas compter sur la scène triathlon,



progresser, toujours. Et le déclic a lieu sur Aix-en-Provence et à Chantilly.

« J'avais conscience de mes capacités sans toutefois parvenir à les exprimer pleinement. Mais je le répète, les résultats n'entraient pas dans ma ligne de conduite. Prendre du plaisir, vivre des moments forts, voilà la quête. L'Embrunman est devenu un rêve pendant la course. Je connais son histoire, les champions qui ont fait sa renommée, son cadre fabuleux et je touche du doigt cette émotion du

vainqueur après une journée parfaite. L'Embrunman, c'est fort, puissant, poursuit-il.

« Le fruit de cinq ans de sacrifices que subit aussi la famille, d'efforts, de concessions. C'est aussi beaucoup de temps passé sur le vélo. Ce rendez-vous reste un vrai aboutissement sanctionné par une bonne note de 18/20. Oui, je peux aller plus haut, faire mieux ». William Mennesson serait-il exigeant envers lui-même ?



BOOSTER
ELITE EV2

VOUS VOULEZ COURIR PLUS,
PRENEZ SOIN DE VOS MUSCLES !



JUSQU'À

42%

DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%

AMÉLIORATION¹
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION
DOULEURS
MUSCULAIRES

39%

LE 1^{ER} JOUR

ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION

DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES

AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !



100 %
FRANÇAIS

R&D - DESIGN - PRODUCTION

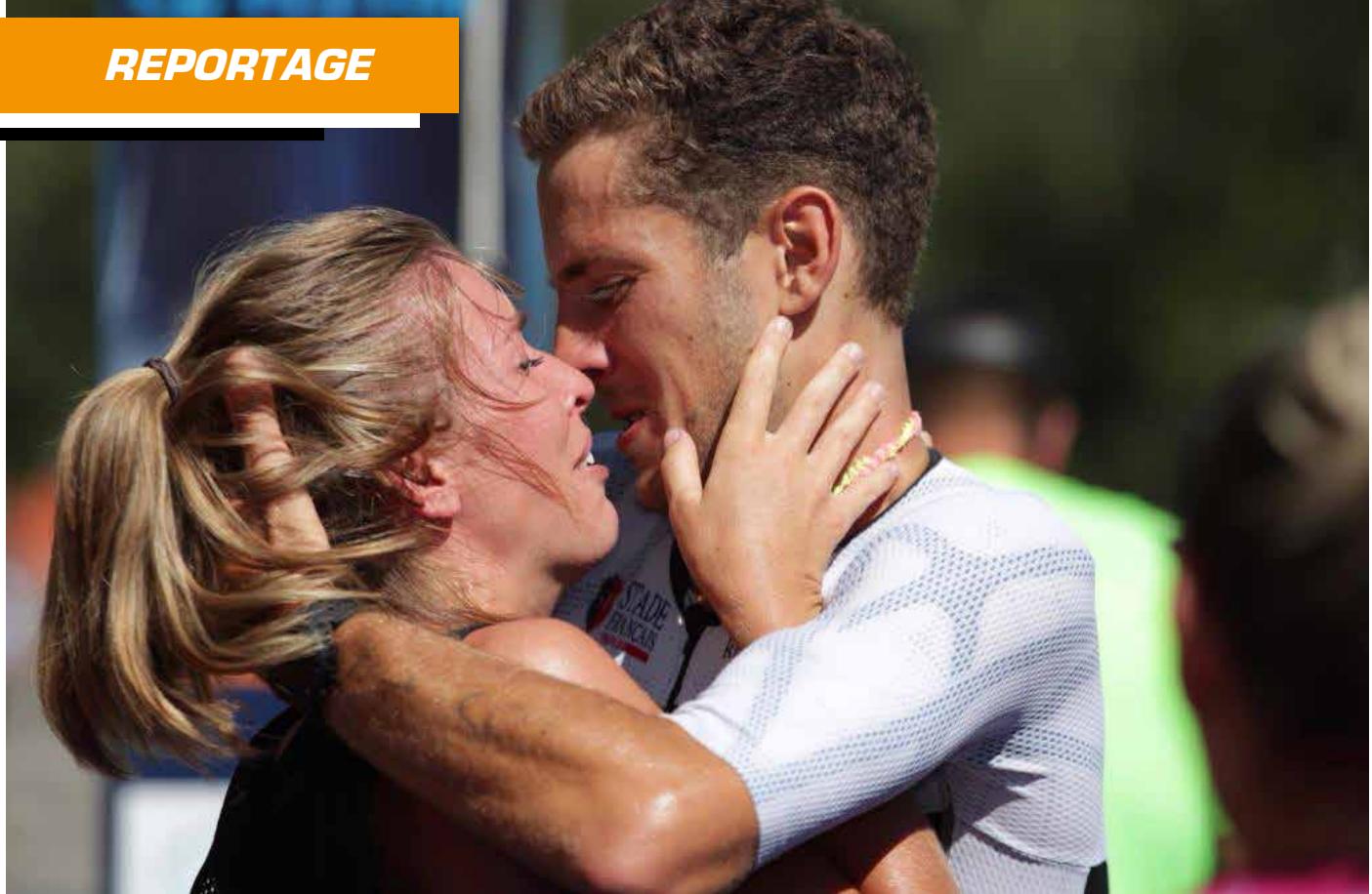
UTILISÉ PAR PLUS DE
10 000
ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX

BOOST YOUR PERFORMANCES



“

Je suis sur le process, c'est mon état d'esprit. Cette envie de toujours faire mieux la prochaine fois et de corriger les moindres détails me garde en éveil. L'objectif à tenir est de grappiller des secondes, des minutes pour être devant les meilleurs, être encore plus complet

« Je suis sur le process, c'est mon état d'esprit. Cette envie de toujours faire mieux la prochaine fois et de corriger les moindres détails me garde en éveil. L'objectif à tenir est de grappiller des secondes, des minutes pour être devant les meilleurs, être encore plus complet sur la tactique, la stratégie. Gagner en précision sur les ravitaillements par exemple ». Du travail de fin horloger marquée du poinçon Mennesson. Neuvième à la sortie de l'eau, il sera cinquième au parc à vélo ! Fort.

Quatre minutes d'avance sur Romain Guillaume au sommet de l'Izoard, cinq sur Victor Del Corral et jusqu'à 8'48 sur le champion d'Europe en titre, Timothy Van Houtem... Trop grand pour Del Corral, sur le podium. Géant pour le Croate Andrej Vistica, en argent... après l'or, en 2015. Le chrono tombe sous les yeux de sa

petite amie, Charlène Camin, qui le suit sur toutes les courses : 9h48'06 !

Taille patron, William Mennesson change de dimension et il le sait. « Déjà attendu sur les formats half en France, je vais désormais être regardé à un autre échelon et je suis ravi de m'être relancé de cette manière. Avec une préparation plus pointue, plus de kilomètres à vélo, à pied, une position sur la selle rectifiée », lance le chasseur d'exploits de 25 ans. Il l'avoue avec franchise : « J'ai pris énormément de plaisir sur l'Embrunman même avec une patte de dérailleur cassée dès le départ. Outre la victoire, je garderai en mémoire ces instants magiques durant lesquels j'ai pris le temps de blaguer avec les spectateurs. C'était grandiose ! »

Emotion intemporelle et nouvelle vie pour William déjà tourné vers

Royan, le 7 septembre où le plateau du Triath'Long U Côte de Beauté sera des plus relevés. « Arnaud Guilloux sera là avec d'autres et cela promet une belle bagarre sur un parcours que j'affectionne, plat et très rapide. J'ai hâte. »

William Mennesson DIGEST

Coureur avec un Indice de Performance de Référence (IPR) de 429 points

Age : 25 ans

Né à Paris

Vit à Nice

Elite 1^{ère} classe

Club : Stade Français

Taille : 1,84 m

Poids : 73 kg

FTP : 365

Point faible : natation

Point fort : cyclisme, course à pied

Profil cycliste : polyvalent

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

REPORTAGE

Ironman Vichy





VICHY, TERRE DE TRIATHLON !

IRONMAN VICHY

PHOTOS F-BOUKLA -ACTIV' IMAGES



Nous étions une nouvelle fois fin août sur le circuit IRONMAN et plus précisément à Vichy pour l'un des événements les plus festifs en France mais également sur le circuit mondial. Vichy est réputée pour son aire d'arrivée où l'ambiance y est électrique et pour son parcours course-à-pied, souvent noté comme l'un des plus beaux par les athlètes. La nouveauté 2019 fut le parcours vélo. Habitué à battre des records de vitesse sur les routes plates de l'Allier, les athlètes ont été à la découverte de la montagne Bourbonnaise.

Au cœur du Centre Omnisports Pierre Coulon, les athlètes peuvent profiter d'un site de course très spacieux et très nature. Pas de surprise à croiser un écureuil ou un lapin au petit matin lorsque le soleil se lève ou le soir lorsque les températures baissent.

Près de 4000 athlètes, dont les meilleurs mondiaux à l'image de David McNamee, deux fois troisième du championnat du monde IRONMAN à Kona, ou encore Emma Pallant, multiple vainqueur de courses IRONMAN et IRONMAN 70.3, se sont donnés rendez-vous à Vichy pour vivre un week-end inoubliable.

Ouvert aux professionnels et aux amateurs, l'IRONMAN 70.3 a donné le coup d'envoi de ce week-end sportif et festif. Parmi eux, Laurent Jalabert, ancien maillot jaune du Tour de France qui performe sur triathlon.

Le départ a été donné à 6h30 pour les athlètes professionnels dans une eau à 21.3°C; permettant le port de la combinaison. Une opportunité pour les moins bons nageurs de rester au contact des meilleurs. A la sortie de la natation, 12 athlètes hommes se tenaient en moins de 2 minutes. Un groupe mené par Kjel de Hertog, David McNamee ou encore Manuel Kung. Chez les féminines, Margie Santamari est sortie en tête avec Jocelyn McCauley, vainqueur en 2017 et deuxième à Vichy en 2018. Sont sorties à 1min30, les Françaises Manon Genet, Justine Mathieu, Anne Basso ou encore Jeanne Collonge. Emma Pallant, favorite de la course, était également présente dans ce paquet.

Le nouveau parcours vélo allait être un défi pour les 1812 athlètes au départ de l'IRONMAN 70.3 Vichy avec des portions techniques et 900m de dénivelé positif. Le duathlète français Yohan Le Berre a impressionné, malgré une chute qui lui a coûté quelques minutes, heureusement sans gravité. Avec un chrono de 2h19'04, Yohan a pu s'assurer un écart de 2 minutes sur les poursuivants, incluant David McNamee, les Allemands Franz Loeschke, Patrick Dirksmeier ou encore le Suisse Manuel Kung. Du côté des femmes, Jocelyn McCauley aime l'Auvergne et cela s'est une nouvelle fois confirmé puisque l'Américaine n'aura pas été inquiétée durant les 90 kilomètres vélo dans la montagne Bourbonnaise. Derrière, la Française Manon Genet était à la lutte avec Emma Pallant. Un premier duel avant une nouvelle rencontre dans deux semaines au championnat du monde IRONMAN 70.3 à Nice. La spécialiste du courte distance, Anna Noguera pointait en 4^{ème} position.

Vichy a la réputation d'avoir l'un des plus beaux parcours course-à-pied sur le circuit mondial. Un tracé plat et rapide le long de l'Allier et dans le cœur de la ville. Yohan Le Berre a conforté sa première place grâce à un semi-marathon couru en 1h09'41. Malgré le meilleur temps du jour en 1h08'19, David

REPORTAGE



McNamee échoue à la deuxième place. Franz Loeschke complète le podium.

Sur la course professionnelle femme, Emma Pallant a montré qu'elle était en grande forme avant le championnat du monde IRONMAN 70.3 Nice. En terminant la course-à-pied en 1h16'18, la Britannique remporte son deuxième IRONMAN 70.3 en France après l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence. Jocelyn McCauley termine une nouvelle fois seconde, devant la française Manon Genêt.

Le lendemain, l'IRONMAN a offert un spectacle exceptionnel et une ambiance très chaude, tant par la météo que par les speakers et le DJ. Christophe Dallery, Jay Style et Stéphane Garcia ont donné des frissons aux athlètes et aux milliers de spectateurs. Ouvert uniquement aux amateurs, l'IRONMAN Vichy permet aux meilleurs athlètes groupes d'âges de briller tels des professionnels à l'image de Luc Gabison qui nous a fait le plaisir d'une petite entrevue après sa victoire ou



encore Helga Sibick qui a dominé son sujet pour remporter l'IRONMAN Vichy en 9h50'21.

Salut Luc, comment vas-tu après ta belle victoire à l'IRONMAN Vichy ?

Salut Trimax ! Je ne réalise toujours pas. J'ai réalisé une super course d'un bout à l'autre grâce à mon coach alpha training.

En tant qu'amateur, que cela représente-il de remporter un IRONMAN ?

C'est une joie immense et une belle surprise de gagner l'Ironman de vichy alors que cela ne fait que 2 ans que je fais du triathlon. D'autant plus, pour la belle histoire, que j'ai débuté il y a 2 ans sur l'IRONMAN 70.3 Vichy.

Était-ce ton objectif ou c'est une belle surprise ?

J'ai pu réaliser une super préparation dans la vallée de l'Ubaye car je vie à Barcelonnette dans les Alpes du Sud donc j'avais de belles ambitions sur cette course.

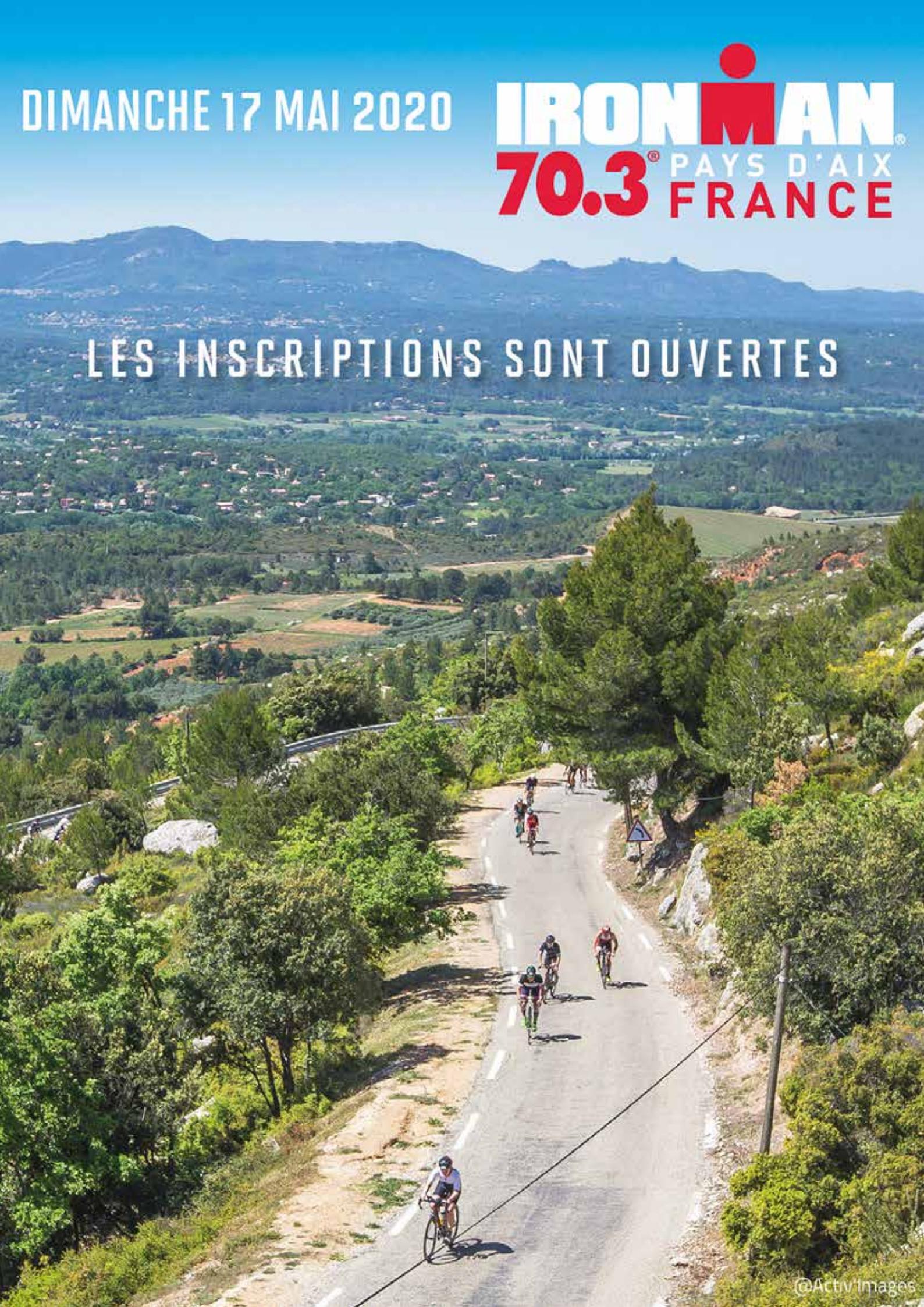
Peux-tu nous raconter un peu ta course ?

Je suis satisfait de ma natation pour mon niveau, surtout que je me considère comme un débutant. Après avoir réalisé une belle transition, j'ai vite rattrapé la tête de course à vélo pour creuser l'écart et avoir plus de 10 minutes d'avance, notamment grâce à ma préparation. Sur le marathon, j'ai respecté le plan établi par le coach, à savoir partir sur un rythme footing long et tenter d'accélérer au 20ème kilomètre. Je finis avec près de 8 minutes d'avance donc le plan a très bien fonctionné.

DIMANCHE 17 MAI 2020

IRONMAN[®]
70.3[®] PAYS D'AIX
FRANCE

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES



Ironman Vichy



A l'arrivée, j'étais dans un rêve ! Pouvoir lever les bras, s'arroser avec le champagne et taper dans les mains sont autant de petits plaisirs qui resteront graver à vie.

Valentine Filleul a participé avec moi à la course, on s'est beaucoup soutenu, et elle m'a vraiment aidé à aller jusqu'au bout. C'était vraiment un plaisir partagé. Lorsqu'elle est sortie de T2, je débutais mon 2ème tour donc nous nous sommes encouragés. Surtout lorsque j'ai vu son émotion de me voir en tête de la course. Cela m'a boosté. Je tiens vraiment à la remercier.

L'aire de Vichy est réputée très chaude en terme d'ambiance. En tant que coureur, comment as-tu vécu ces passages dans l'arène ?

Il n'y a pas besoin d'épiloguer sur cette arène, c'est juste incroyable. Une super ambiance comme je n'en avais jamais vu, assez incroyable.

Et ce parcours vélo ?

Un parcours vélo vallonné où je me suis régale mais très



Classement IRONMAN 70.3 Vichy 2019

1	Yohan Le Berre	FRA	3h57'12
2	David McNamee	UK	3h58'27
3	Franz Loeschke	GER	3h59'04
4	Patrick Dirksmeier	GER	4h00'00
5	Felix Hentschel	GER	4h04'05

IRONMAN Vichy 2019

1	Luc Gabison	FRA	8h42'51
2	Tim Brydenbach	BEL	8h49'55
3	Brice Dessennoix	FRA	8h57'53
4	Fabian Knobelispies	GER	9h02'33
5	Tim Baelus	BEL	9h10'22





Classement IRONMAN 70.3 Vichy 2019

1	Emma Pallant	UK	4h25'18
2	Jocelyn McCauley	USA	4h27'01
3	Manon Genêt	FRA	4h28'19
4	Anna Noguera	ESP	4h30'48
5	Laura Zimmermann	GER	4h38'23

IRONMAN Vichy 2019

1	Helga Sibick	BEL	9h50'21
2	Alice Meignié	FRA	10h01'32
3	Lies Vermont	BEL	10h13'25
4	Rike Westermann	GER	10h33'04
5	Salla Viitikko	FIN	10h33'04



physique avec ces enchaînements de bosses et faux plats montants. A noter aussi ces passages dans Cusset digne du Tour de France.

Quelle est la suite de la saison pour toi ? As-tu l'objectif de passer PRO ?

J'ai le championnat du monde IRONMAN 70.3 à Nice le 8 septembre. Ensuite je prendrai la licence professionnelle. Je n'ai que très peu de partenaires, je suis à la recherche de soutien mais l'aventure me motive.

Et pour 2020 ?

Les inscriptions pour l'IRONMAN Vichy sont ouvertes, cependant l'organisation a communiqué le parcours vélo serait modifié pour améliorer la sécurité et le confort des athlètes.

Les inscriptions pour l'IRONMAN 70.3 Vichy ouvriront le 17 septembre.

REPORTAGE



A LA RENCONTRE.... **DES FRÈRES FRANCAVILLA !**

Valentin et Théophile sont frères. L'un est valide, l'autre est polyhandicapé, sourd, muet et quasiment aveugle depuis sa naissance. Ensemble, ils ont franchi la ligne d'arrivée de l'IRONMAN Vichy. Des images qui ont fait le tour des réseaux sociaux et qui ont donné la chair de poule à des milliers de personnes.

Quelle est votre histoire et votre volonté à participer à cette course ?

Nous avons commencé le triathlon avec Théophile il y a maintenant 5

ans. L'idée de base était de partager une activité avec lui, ne sachant pas vraiment ce que nous pouvions réaliser avec ce polyhandicap dont il est atteint. Nous avons commencé par un 10km en 2013, organisé par Handicap International, ouvert aux binômes handi-valides. Puis de 10km en semi-marathon, Théophile se prêtait au jeu et manifestait l'envie d'y retourner !

Et puis un jour, j'ai vu une vidéo sur les réseaux de la Team Hoyt, deux Américains, un père et son fils

handicapé, qui venaient de boucler un Ironman. S'il était capable de le faire, on pouvait tenter l'aventure ! C'est ainsi qu'est né notre duo, la Team Wez ! Depuis, nous avons participé à une trentaine de triathlons, partout en France, du S à l'Ironman depuis peu, avec toujours une bienveillance des organisateurs à notre égard.

Pouvez-vous nous raconter votre course ?

Raconter notre course, cela prendrait un livre entier car nous sommes

passés par des émotions et des sensations uniques. Je rédige en ce moment le compte-rendu de notre course, comme à chaque fois, et après des dizaines de lignes je n'ai pas encore commencé la natation...

En résumé, c'était une course hors du commun, qui m'a appris à me connaître, mais aussi à connaître Théophile avec qui j'apprends en l'observant. Physiquement, je pense que j'ai traversé des océans, des déserts, mais aussi le néant, le vide, avec malgré tout cette lucidité indispensable pour surveiller Théophile.

Mentalement, l'idée d'arrêter ne m'a jamais effleuré l'esprit, pour une seule et bonne raison : le fait que Théophile ne puisse pas y arriver seul.

Cette course, elle est riche d'enseignements, et la longue distance en général l'est, donc je souhaite au plus grand nombre de s'y confronter, seul ou à deux. Mais à deux, il vous faudra débrancher le cerveau un moment...

Comment Théophile a-t-il vécu l'événement ?

Je ne peux pas m'exprimer à la place de Théophile, et lui ne le fera pas, mais je peux vous partager ma connaissance de ses attitudes. Personnellement, il m'a impressionné, d'abord par son calme et sa sérénité pendant les 16 heures 41 minutes qu'a duré la course. Mais aussi par les câlins et échanges que l'on a eu toutes ces fois où l'on s'est arrêté pour qu'il boive, mange ou que je le change.

Théophile a un fort caractère, tout comme moi, et quand il ne veut pas faire quelque chose, vous ne pourrez jamais lui faire faire. Le fait qu'il accepte de rester dans le fauteuil, le vélo, qu'il fasse des sourires, qu'il lève les bras dans les descentes à vélo, ce sont autant de signes qui me font dire qu'il aime ça !

Et puis il y a toutes ces fois, en repas de famille, où je fais marcher Théophile, jusqu'à ce qu'il m'amène au vélo...

Quelles émotions avez-vous ressentis lors de l'arrivée mais également le lundi midi lorsque le public vous a applaudis ?

Que ce soit à l'arrivée, ou le lendemain, à la remise des coupes, je suis passé par toutes les émotions. La joie de retrouver notre famille et nos amis, la tristesse que ce soit déjà fini, la peur d'avoir achevé cet objectif auquel on se préparait depuis 5 ans, la satisfaction d'y être arrivé, la reconnaissance ultime envers tous ces gens qui nous ont attendu à l'arrivée et acclamé le lendemain, l'envie de remercier toutes ces personnes qui nous ont encouragées pendant la journée, la fierté de voir Théophile franchir la ligne d'arrivée sur ses deux jambes, le regard fier de nos parents, les yeux pleins d'amour de ma compagne, les cris de mes amis, c'était fort, très fort.

Le fait que de nombreuses personnes s'émerveillent de notre performance, c'est une bonne chose pour le handicap et le sport partagé, car ce qui paraît exceptionnel un

jour, devient ordinaire lendemain. On était prêt pour cette course, tous les deux, mais alors pas du tout pour les émotions transmises par ces centaines de personnes, je ne leur écrirai jamais assez merci.

Que retenez-vous de cette aventure ?

Ce que je retiens de cette aventure, et plus globalement notre famille, c'est que Théophile, malgré son polyhandicap, est bien plus solide qu'on ne peut l'imaginer. Il m'aide aussi à garder les pieds sur terre, car tout ça on l'a fait ensemble, en famille, avec le soutien immense de nos proches. On a beaucoup de chance, et on est conscient.

Je retiens aussi que nous en sommes capables, tous les deux, alors maintenant il faut que l'on planifie d'autres Ironman ou autre label, car malgré les frais importants, l'organisation nous a reçus de la meilleure des façons et pour les émotions traversées, on a envie de recommencer ! Nous aimerais aussi parcourir la Scandibérique, mais plus que de la motivation, cela à un coût...

Dernier point, quel que soit le triathlon, le format ou l'endroit en France, nous retenons aussi un formidable engagement des bénévoles, sans qui ces courses n'auraient jamais lieu, alors de la part de la famille Francavilla : merci !

“ Ce que je retiens de cette aventure, et plus globalement notre famille, c'est que Théophile, malgré son polyhandicap, est bien plus solide qu'on ne peut l'imaginer.



TOUT SAVOIR SUR LES LIPIDES. FAUT-IL MANGER GRAS POUR PERFORMER EN TRIATHLON?

ENTRAINEMENT

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



Parmi l'ensemble des aliments que peut ingérer un sportif au cours d'une journée, un certain nombre sont dits essentiels, car non-synthétisables par l'organisme. Parmi eux, les acides gras jouent un rôle déterminant dans de très nombreux processus physiologiques, et doivent, par conséquent, absolument figurer dans la ration alimentaire. Les acides gras jouent deux rôles fondamentaux : l'apport énergétique et la fourniture de substances utiles sur le plan plastique.

La famille des acides gras comprend quatre sous-groupes :

- Les Acides Gras Saturés : Les aliments riches en acides gras saturés sont : les viandes, les laitages, les œufs, les cacahuètes, les avocats...etc. Les acides gras saturés sont souvent qualifiés de « mauvaises graisses » car il existe une forte corrélation entre leur consommation et le risque de maladie cardiovasculaire. Ils jouent cependant des rôles physiologiques important et doivent donc représenter le tiers des apports lipidiques quotidiens (soit 8% de l'apport énergétique total, ou 19 et 16 grammes/jour chez l'homme et la femme adulte, respectivement)

- Les Acides Gras Mono-Insaturés : Ils ont une relative instabilité et peuvent donc changer de conformation moléculaire sous l'effet de la chaleur, de la lumière ou de certains traitements chimiques. Les aliments riches en acides gras mono-insaturés sont : les huiles (olive, maïs, arachide), les oléagineux (noix, noisettes, amandes), certaines viandes (porc, canard). Il est conseillé de consommer 50% de la ration lipidique sous forme d'acides gras mono-insaturés (soit 15% de l'apport énergétique total, ou 49 et 40 grammes/jour chez l'homme et la femme adulte, respectivement).

- Les Acides Gras Poly-Insaturés : Ces acides gras ont une forte instabilité chimique. Ces acides gras peuvent être rangés en deux sous groupes :

o Les acides gras oméga-3 que l'on retrouve essentiellement dans les poissons gras d'eau froide (maquereau, saumon, hareng) et dans certaines huiles (soja, colza, noix). Riche en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque), ils ont de très nombreux effets bénéfiques, notamment sur les fonctions immunitaires et cardiovasculaires. Cependant ces acides gras sont fortement sujets au phénomène de peroxydation lipidique, qui peut les rendre toxiques. Par conséquent, tout consommation excessive en oméga-3 nécessite des apports élevés en anti-oxydants (vitamine E essentiellement) et une forte activité enzymatique de détoxicification (super oxyde dismutase, glutathion peroxydase, catalase). Chez l'adulte, l'apport conseillé est

de 1,4 à 4,7 grammes par jour soit 0,5 à 1 % de l'apport énergétique total quotidien.

o Les acides gras oméga-6 sont surtout présents dans les huiles (tournesol, arachide). On peut aussi les retrouver dans certaines viandes comme le porc, en relation avec la composition de l'alimentation qui a été donnée à ces animaux. Chez l'adulte, l'apport conseillé est de 8 à 16 grammes par jour soit 3 à 6 % de l'apport énergétique total quotidien.

A l'inverse des acides gras mono-insaturés, tout excès en acides gras polyinsaturés doit être évité sous peine de ralentir certains processus physiologiques. En effet, il existe une compétition entre les acides gras oméga-3 et oméga-6 dans les cascades métaboliques ; par conséquent, il semblerait que le rapport idéal entre oméga-3 et oméga-6 soit de 1 pour 5.

- Les Acides Gras « Trans » : Ces acides gras sont artificiels et sont très utilisés par l'industrie agro-alimentaire car ils permettent une réduction des coûts de productions. Pour schématiser, c'est à la base une huile à qui on a fait subir un traitement chimique (hydrogénéation) pour obtenir un corps gras solide; le meilleur exemple est la margarine. Il est établi que la consommation d'acides gras trans tels que ceux présents dans les huiles végétales hydrogénées sont des facteurs de risque accru pour les maladies cardiovasculaires. A éviter donc.



Quels sont les effets bénéfiques des acides gras essentiels ?

- Structuration des membranes cellulaires (cellules musculaires, cellules nerveuses...);
- Ralentissement du « vieillissement cellulaire »;
- Augmentation de la fluidité sanguine (déformabilité des globules rouges);
- Efficience du système immunitaire;
- Diminution des réponses inflammatoires

Comment avoir des apports équilibrés ?

La très grande majorité des sportifs sont carencés en acides gras essentiels, du fait d'une alimentation peu équilibrée et trop stéréotypée. Un sportif carencé en acides gras essentiels sera plus facilement fatigué, aura une tendance accrue à développer des pathologies ORL (rhume, angine, rhinopharyngite... etc.)... etc. D'où l'intérêt d'avoir des apports suffisants en acides gras polyinsaturés.

En pratique, on peut faire les recommandations générales suivantes pour les sportifs d'endurance :

- Consommer chaque jour un mélange 50% huile de colza / 50% huile d'olive, à raison de 3-5 cuillères à soupe par jour (mélange cru – à ne pas faire cuire) en privilégiant les huiles d'origine biologique ;
- Consommer régulièrement des oléagineux (noix, noisettes, amandes), ou des graines (lin, tournesol, sésame) ;



- Consommer 2 à 3 fois par semaine des poissons gras (maquereau, sardine, saumon, harengs) en évitant les cuissons trop poussées
- Limiter fortement la consommation de graisses cachées notamment à base d'huile de palme (pâtisserie, biscuiterie, alimentation industrielle...) ;
- Limiter fortement la consommation de graisses issues du lait (fromages, lait...) potentiellement fixateur de molécules toxiques lipophiles.
- Sur le plan énergétique (1 g fournit 9 kcal contre 4 kcal pour les glucides et les protides). Le muscle actif et entraîné est un grand consommateur d'acides gras libres et de triglycérides intra-musculaire pour produire l'énergie nécessaire aux contractions musculaires.
- Sur le plan plastique (membranes cellulaires, fabrication de certaines hormones...). Les acides gras essentiels, non-synthétisables par l'organisme, sont indispensables pour toutes ces synthèses.

Faut-il manger gras pour être plus performant en triathlon ?

Sous prétexte que le gras apporte beaucoup de calories à l'organisme, nombre de sportifs et de sportives ont tendance à réduire (pour ne pas dire supprimer) drastiquement les graisses. C'est selon moi une grave erreur !

En effet, les acides gras jouent un rôle déterminant dans de très nombreux processus physiologiques, et doivent, par conséquent, absolument figurer dans la ration alimentaire.

Les acides gras jouent deux rôles fondamentaux :

Effets positifs des acides gras alimentaires

Apport énergétique incontournable notamment en cas de forte dépense énergétique (effort physique soutenu pendant plusieurs jours, exposition au grand froid prolongée... etc);

- Satiété plus rapide et Digestion plus lente;
- Régénération des membranes cellulaires (cellules musculaires, cellules nerveuses...);
- Augmentation de la fluidité sanguine (déformabilité des globules rouges) ;
- Efficience du système immunitaire ;
- Diminution des réponses inflammatoires.



Effets négatifs des acides gras alimentaires

- Apport énergétique très important (ce qui pose problème en cas de régime visant à perdre du poids);
- Digestion ralentie (ce qui pose problème en cas d'entraînements intensifs bi ou tri-quotidien);
- Fixation des substances toxiques lipophiles (les pesticides par exemple).

La très grande majorité des sportifs sont carencés en acides gras essentiels, du fait d'une alimentation peu équilibrée et trop stéréotypée (toujours les mêmes aliments). Un sportif carencé en acides gras essentiels sera plus facilement

fatigué, aura une tendance accrue à développer des blessures et/ou des pathologies inflammatoires (tendinite, problèmes ORL ... etc.)... etc. D'où l'intérêt d'avoir des apports suffisants en acides gras polyinsaturés lorsque l'on a un rythme de vie soutenu et un entraînement poussé.

Sur le plan de la nutrition sportive avant et pendant les séances d'entraînement intensives ou les compétitions, les besoins sont extrêmement variables selon les individus. En fait, tout dépend de la physiologie digestive de chacun. Malgré ces différences inter-individuelles, il est plutôt recommandé de consommer une alimentation pauvre en graisses pour limiter le travail digestif préjudiciable

à l'effort musculaire. L'adoption d'une alimentation grasse avant et pendant l'effort peut favoriser des adaptations en faveur d'une meilleur utilisation des lipides. Cependant ce type de protocole se limite aux séances de basse intensité et vise à se préparer à des efforts d'ultra-endurance type Ironman ou ultra.

Pour conclure, rappelons que les lipides ont un rôle essentiel en termes de récupération donc d'adaptations. Pour pouvoir s'entraîner sérieusement et tenir l'intégralité d'une saison alors il est indispensable de couvrir ses besoins en acides gras, notamment mono et poly-insaturés. A l'inverse, les acides gras trans sont à éviter car inutiles et potentiellement dangereux pour l'organisme.

L'expert vous répond :

« Pensez-vous qu'il faille manger plus gras en hiver qu'en été ? Quel lien existe-t-il avec l'entraînement ? »

Effectivement, il y a très probablement une saisonnalité dans la consommation de graisses. En hiver, notre organisme réclame des plats plus gras, plus énergétiques. Cela tombe bien l'entraînement est généralement peu chargé. A l'inverse en été, l'entraînement est plus poussé, et notre organisme nous réclame une alimentation plus légère et plus digeste, basée sur les fruits et légumes de saison, les céréales. Cette alimentation, riche en amidon, reconstitue efficacement nos réserves de glycogène, vous permettant ainsi de récupérer plus rapidement. Cependant cela ne vous empêche pas de couvrir vos besoins en graisses essentielles.

Annexe

Les principales sources d'acides gras polysaturés

Les oméga 3 se trouvent dans les huiles de lin, de noix et de colza (Acide Alpha-Linoéique), ainsi que dans les poissons gras (EPA, DHA).

	TENEUR EN ALA (EN G POUR 100 G D'ALIMENT) (7)
HUILE DE LIN	53.3
GRAINE DE LIN	21
GRAINE DE CHIA	17.8
HUILE DE NOIX	11.9
HUILE DE COLZA	7.5
NOIX	7.5
HUILE DE SOJA	6.9
HUILE DE GERME DE BLÉ	5.9
MARGARINE RICHE EN OMÉGA 3	4.3
NOIX DE PÉCAN	1
TOFU	0.82
KIWI, ÉPINARD	0.22

	TENEUR EN DHA (EN MG POUR 100 G D'ALIMENT) (7)	TENEUR EN EPA (EN MG POUR 100 G D'ALIMENT) (7)
FOIE DE MORUE EN CONSERVE	4060	3080
MAQUEREAU FUMÉ	2450	1290
PILCHARD EN CONSERVE	2300	840
ŒUF DE LOMPE	1770	1360
SARDINE CRUE	1580	1090
MAQUEREAU CRU	1560	910
SAUMON SAUVAGE CRU	1120	320
HARENG CRU	1100	650
THON CRU	1080	340
DORADE CRUE	560	310
BAR CRU	470	240
CRABE CRU	150	320
MOULE CRUE	159	150

Les oméga 6 se trouvent dans les huiles de pépin de raisins, noix et tournesol (Acide Linoéique).

	TENEUR EN LA (EN G POUR 100 G D'ALIMENT) (7)
HUILE DE PÉPINS DE RAISIN	65
HUILE DE NOIX	56.1
HUILE DE TOURNESOL	54.4
HUILE DE MAÏS	54.1
HUILE DE SÉSAME	39.6
NOIX	36.4
PIGNON DE PIN	30.4
GRAINE DE PAVOT	29.4

GRAINE DE TOURNESOL	27.8
NOIX DE PÉCAN	22.1
GRAINE DE SÉSAME	21.9
GRAINE DE COURGE	20.7

Les acides gras saturés sont contenus dans la viande, la charcuterie, les corps gras solides (saindoux, beurre) et les huiles végétales de palme, de coco ou de coprah.

Les acides gras mono-insaturés sont contenus dans les huiles d'olive (surtout) ou de colza et d'arachide, les avocats, les olives, les noisettes, les amandes, les noix de cajou et pécan.

Le cholestérol est d'origine animal uniquement : viande, abats, charcuterie, œufs, poisson et lait.



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 »

DOSSIER DU MOIS





DOSSIER DU MOIS

LA RESPIRATION,

CE N'EST PAS

INNÉE !



PAR SIMON BILLEAU

On a tendance à oublier que respirer n'est pas innée

Durant la grossesse, le fœtus ne respire pas à proprement parler car il ne se sert pas de ses poumons. Avant la naissance, c'est le placenta qui va jouer son rôle. Le placenta contient à la fois du sang maternel et du sang du fœtus. Il permet ainsi l'apport d'oxygène au fœtus et l'évacuation du gaz carbonique fœtal. C'est en quelque sorte un filtre naturel.

C'est ensuite le cordon ombilical qui transporte l'oxygène vers le fœtus par les deux artères ombilicales, le gaz carbonique, lui est évacué, dans l'autre sens par la veine ombilicale.

Le fœtus est lui baigné dans le liquide amniotique. A la quinzième semaine de grossesse (presque 4 mois), les poumons sont prêts à fonctionner mais jusqu'à la naissance, ils restent inactifs.

Il faut attendre la naissance pour que le bébé respire enfin seul. Dès qu'il se retrouve à l'air libre, ses poumons se remplissent d'air et chaque petit sac des alvéoles pulmonaires se gonfle pour la première fois : c'est le premier souffle et le premier cri.

On pourrait penser qu'ensuite la respiration est un système autonome sur lequel on a peu de contrôle.

C'est aller trop vite en besogne. Certes la respiration est un système autonome c'est-à-dire que l'on a pas besoin de penser à respirer pour survivre. Le meilleur exemple est que l'on continue à respirer même lorsque l'on dort. Mais, lorsque l'on est éveillé, on peut jouer sur la fréquence, la force, le volume des inspirations et expirations.

La régulation de la respiration est assurée par le système nerveux autonome qui assure une synthèse entre l'action du système sympathique (réduction de l'amplitude et accélération du rythme respiratoire) et l'action du système parasympathique (augmentation

de l'amplitude et ralentissement du rythme respiratoire).

L'être humain est également capable d'exercer jusqu'à certaines limites un contrôle conscient du rythme et de l'amplitude de sa respiration.

La respiration désigne à la fois les échanges gazeux résultant de l'inspiration et de l'expiration de l'air (rejet de dioxyde de carbone CO₂ et absorption de dioxygène O₂) et la respiration cellulaire qui permet, en dégradant du glucose grâce au dioxygène, d'obtenir de l'énergie. Les échanges gazeux assistent la respiration cellulaire en lui fournissant le dioxygène et en le débarrassant du dioxyde de carbone produit lors du cycle de Krebs.

La respiration nous intéresse au plus haut point car c'est un indicateur de l'intensité d'un effort. La respiration joue également un rôle important dans la performance sportive. On pense notamment au VO_{2max} qui est facilement modifiable par l'entraînement à des hautes intensités.

Cependant, on ne pense pas forcément à entraîner spécifiquement la force et l'endurance des muscles respiratoires.

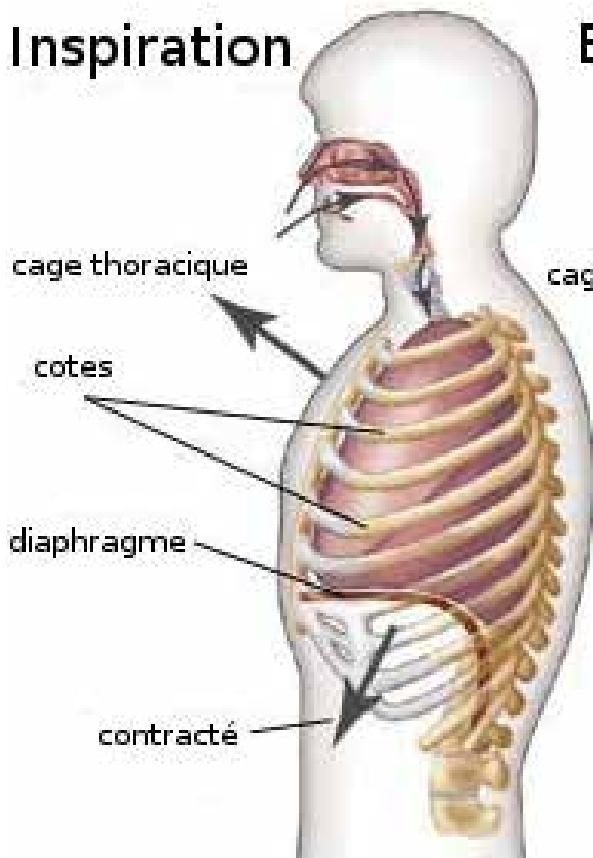
Pour comprendre l'importance d'un tel entraînement, on va vous décrire brièvement le fonctionnement du système respiratoire. Puis, on vous

donnera des conseils pour mettre cet atout de votre côté. Enfin, on s'attachera à vous faire découvrir un appareil révolutionnaire que nos champions utilisent dans le plus grand secret.

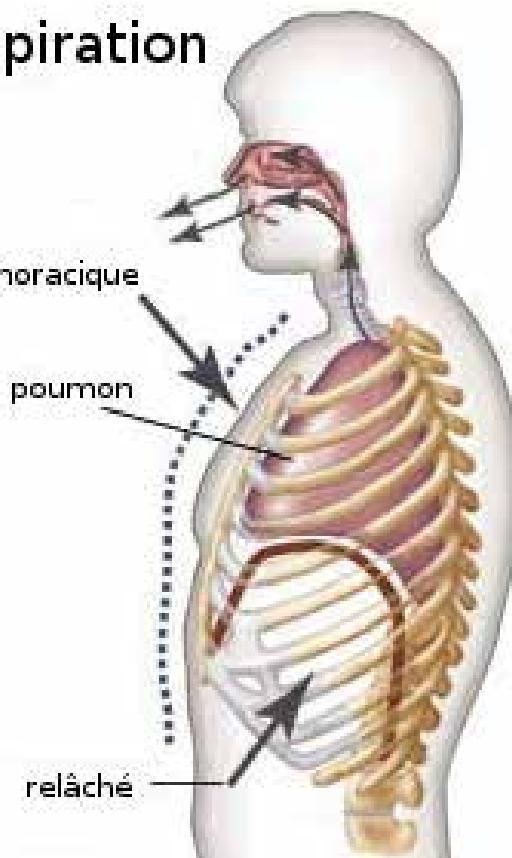
Le fonctionnement du système respiratoire

La respiration est la fonction par laquelle les cellules oxydent des substances organiques et qui se manifeste par des échanges gazeux. Les poumons sont situés dans la cavité thoracique dont la structure est spécialement conçue pour respirer.

Inspiration



Expiration



Les deux processus d'inhalation (inspiration) et d'exhalation (expiration) forment le mouvement de respiration chez l'homme.

L'anatomie du système respiratoire permet l'échange de gaz produits dans les poumons. L'air pénètre dans les voies respiratoires à travers les

narines externes du nez puis passe à travers la cavité nasale, pour une inhalation, où il est filtré à travers les muqueuses et les poils nasaux, des vibrisses.

**HED.**

VANQUISH

VANQUISH**HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



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

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

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

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

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



ROUE AVANT



ROUE ARRIÈRE

LARGEUR DE JANTE :

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

LARGEUR DE JANTE : 30mm

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

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

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

Stay in touch!



Le nez et la bouche servent à plusieurs fins importantes dans la respiration en enlevant la saleté et les particules de l'air et en le réchauffant et l'humidifiant avant d'atteindre les poumons.

Ensuite, l'air passe dans le pharynx et le larynx. Le pharynx réside derrière la cavité nasale et à l'arrière de la bouche; c'est un chemin commun pour l'air destiné aux poumons et aux aliments destinés à l'oesophage. En revanche, le larynx se trouve au-dessous du pharynx et n'est qu'un chemin pour l'air. Pour garder la nourriture hors des voies respiratoires, l'ouverture du larynx (glotte) est couverte par l'épiglotte pendant la déglutition. Le larynx contient deux cordes vocales manœuvrées à l'aide du muscle squelettique et du cartilage. Du larynx, l'air passe dans la trachée cartilagineuse puis dans l'une des deux bronches du corps principal. Les bronches et la trachée contiennent des cellules épithéliales ciliaires pour attraper du matériel particulaire qui a traversé les muqueuses dans le nez et la bouche.

Dans les poumons, les bronches continuent de se diviser en plus petites structures connues sous le nom de bronchioles, qui se divisent jusqu'à ce qu'elles se terminent par les minuscules structures en forme

de ballon dans lesquelles se produit l'échange gazeux, les alvéoles. Chaque alvéole est revêtue d'un tensioactif, un détergent qui réduit la tension de surface et empêche l'alvéole de s'effondrer sur elle-même. Un réseau de capillaires entoure chaque alvéole pour transporter de l'oxygène et du dioxyde de carbone. La ramifications et la taille minimale des alvéoles permettent une superficie exceptionnellement grande pour l'échange de gaz (environ 100 m²).

Chez l'homme, le poumon gauche est légèrement plus petit que le poumon droit. Il contient également seulement deux lobes, tandis que le poumon droit en contient trois du fait de la position du cœur dans la cavité thoracique.

Les poumons eux-mêmes sont contenus dans la cavité thoracique (le thorax), qui contient également le cœur. La paroi thoracique forme l'extérieur de la cavité thoracique. Les membranes connues sous le nom de plèvre entourent chaque poumon. La plèvre forme un sac fermé contre lequel le poumon se développe. La surface adjacente au poumon est la plèvre viscérale, et la partie externe est la plèvre pariétale.

Les poumons ne se remplissent pas passivement et nécessitent des muscles squelettiques pour générer

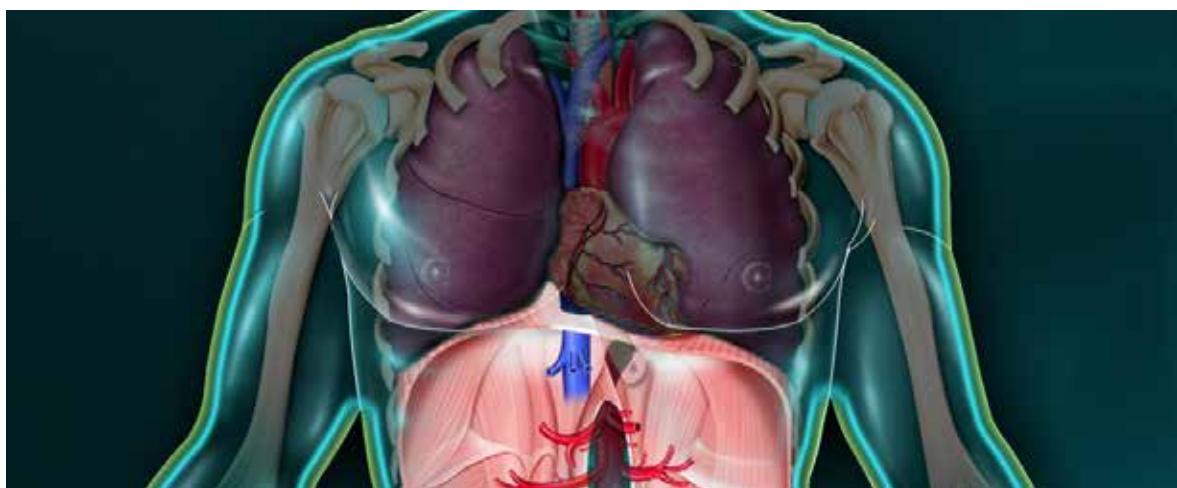
la pression négative pour l'expansion. Le plus important de ces muscles est le diaphragme, une structure mince et musculaire qui divise la cavité thoracique de la cavité abdominale. Le diaphragme est sous contrôle somatique, même si la respiration est sous contrôle autonome. En outre, les muscles de la paroi thoracique, de l'abdomen et du cou peuvent également participer à la respiration.

Le muscle est très large, aplati et mince. Le diaphragme est, avant tout, le principal muscle inspirateur de la respiration.

Le diaphragme est constitué d'une partie centrale et tendineuse (centre phrénaïque) et d'une partie périphérique formée de faisceaux musculaires qui s'attachent autour de l'orifice inférieur du thorax.

Le diaphragme a la forme d'une voûte divisée en deux parties latérales, nommées coupole diaphragmatiques. Le diaphragme est doté de trois grands orifices traversés par la veine cave inférieure, l'aorte et l'oesophage et d'orifices de taille plus réduite donnant le passage à des veines, au nerf sympathique et aux nerfs à destination des viscères (nerfs splanchniques).

Vous l'avez compris, quand bien même la respiration est autonome, l'activité des muscles du diaphragme est contrôlable et donc entraînable !





Conseils pour optimiser votre respiration à des buts de performance

Réflexe vital, la respiration est très importante dans la pratique d'une activité physique. C'est elle qui permet une bonne oxygénation des muscles et du corps en général. La respiration et le sport s'entretiennent mutuellement. Une bonne respiration permet une meilleure pratique du sport alors que la pratique du sport permet une meilleure respiration. A force d'entraînement et de maîtrise, le sport permet de mieux respirer et de gagner en endurance.

Pour améliorer ses performances sportives, il faut savoir respirer correctement, voici quelques conseils.

Durant la pratique du sport, il ne faut jamais retenir sa respiration. En course à pied, respirez profondément. Utilisez le nez pour l'inspiration à basse intensité, car cela permet de filtrer les allergènes ou les particules

de pollution. En hiver, ce procédé permet également de réchauffer l'air et d'éviter d'avoir un air trop frais dans les poumons.

Si l'effort est vraiment intense, il peut être difficile d'utiliser cette méthode, alors alliez la bouche et le nez. Essayez de vous tenir le plus droit possible pour augmenter la capacité pulmonaire.

Utilisez une respiration ventrale, car elle permet d'emmageriser plus d'oxygène. Au lieu de gonfler votre poitrine, utiliser votre diaphragme. La capacité pulmonaire est plus importante. Il est important d'avoir une respiration fluide.

Au niveau du rythme, il faut rester naturel.

Par ailleurs, la respiration est différente selon les sports. On sait que le travail de renforcement en salle est indispensable pour la force et le conditionnement. Cependant, il y a quelques règles à respecter pour progresser :

Expirer au moment de pousser (lors de la contraction).

En musculation, tout dépend du type d'exercice que vous réalisez. Si la respiration est normale pendant un exercice statique, elle devra s'adapter à votre mouvement dans les autres cas. L'important est d'expirer au moment de la contraction musculaire. Au moment de pousser ou de tirer, expulsez tout l'air qui se trouve dans vos poumons.

La respiration pour éloigner le stress:

Des grandes et longues respirations abdominales permettent de se relaxer. Cette méthode permet d'éloigner le stress et peut être utilisée avant une échéance sportive. Se concentrer pendant quelques instants sur sa respiration permet de faire le vide et de se focaliser sur la performance à suivre.

Surtout, une respiration profonde

permet une oxygénation optimale de l'organisme.

De nombreuses techniques employées en sophrologie permettent d'améliorer la respiration à des fins de détente et de concentration.

Voici 4 techniques détaillées pour vous :

La respiration abdominale chasse les angoisses.

Très relaxante, la respiration abdominale soulage la fatigue et permet d'éliminer les déchets toxiques. L'amplitude des mouvements respiratoires exerce un massage des organes abdominaux et favorise la détente neuromusculaire ainsi que l'oxygénation du cerveau.

- Poser les mains sur le ventre pour mieux sentir le va et vient de sa respiration. Inspirer par le nez en gonflant le ventre comme un ballon.
- Expirer lentement par la bouche en rentrant progressivement le ventre.
- Vider l'air de ses poumons.
- A nouveau, inspirer en gonflant le ventre comme un ballon et en bloquant l'air dans les poumons quelques secondes.
- Puis, expirer lentement par la bouche en rentrant le ventre.
- Plus longue est l'expiration, meilleure sera la détente.
- En inspirant, on peut imaginer que l'on se remplit d'oxygène, d'air pur, d'énergie positive. Et en expirant on expulse le dioxyde de carbone, on évacue ses soucis, ses pensées négatives, son stress.

La respiration thoracique libère la poitrine.

A condition d'être ample et profonde, elle favorise la libération des émotions par l'ouverture de la cage thoracique. C'est un excellent

exercice pour les personnes tendues, qui ont des sensations d'oppression, de poids au niveau de la poitrine.

- Debout, la tête et le dos bien droit, les pieds bien à plat sur le sol, tirer les épaules vers l'arrière.
- Puis, lever les bras vers l'avant à hauteur de la poitrine. Flétrir les coudes pour que les avant-bras forment un angle droit avec les bras.
- En inspirant lentement par le nez, écarter les bras vers l'extérieur (comme si on ouvrait une fenêtre).
- Garder l'air dans les poumons pendant quelques secondes, puis ramener les bras, toujours flétris, devant soi en expirant par la bouche (on referme la fenêtre).
- Recommencer au moins trois fois, avant de relâcher les bras.

La cohérence cardiaque régule les émotions.

Elle permet de contrôler sa respiration et la variabilité des battements de son cœur pour réguler son stress et équilibrer ses émotions.

- Commencer par respirer lentement et profondément par le ventre.
- Ensuite, inspirer pendant 3 secondes, retenir l'air dans ses poumons pendant 12 secondes, puis expirer par la bouche pendant 6 secondes.
- Expirer le plus profondément possible en allant jusqu'au bout du souffle. L'inspiration viendra ensuite d'elle-même.
- Essayer de porter son attention sur la région du cœur en imaginant que l'on respire à travers lui... Une union entre le cœur et le cerveau.

La détente express apaise.

Cette technique de respiration est rapide et efficace. Elle fait baisser la tension, l'émotion, le stress et apaise le système neuro-végétatif.

- Pour commencer, inspirer en gonflant le ventre.
- Puis expirer lentement par la bouche

comme si le souffle passait à travers une paille.

- Plus longue est l'expiration, meilleure est la détente.

Dans un deuxième temps, porter son attention sur trois points suivants :

- Le menton (pour détendre l'ensemble du visage)
- Les épaules (pour relâcher la nuque, les bras, le tronc et le dos)
- L'abdomen (pour favoriser le relâchement du ventre, du bassin et des membres inférieurs).

Dans un troisième temps, inspirer lentement, puis sur une expiration « allongée à la manière d'une paille », relâcher le menton, les épaules, l'abdomen.

Essayer de prendre conscience de la détente qui gagne chacune de ces zones.

Powerbreathe, une nouvelle arme secrète ?

Powerbreathe est une compagnie basée au Royaume-Uni qui a débuté son parcours en 1996. Les premiers appareils de renforcement des muscles inspiratoires ont vu le jour en 2000.



La respiration joue, comme vous l'avez compris, un rôle central dans la performance notamment des sports d'endurance. On pense malgré tout que seul le cœur est entraînable et/ou mesurable. Il existe de nombreux appareils qui suivent l'évolution de la fréquence cardiaque mais peu d'outils sur le terrain permettent le même suivi des paramètres respiratoires. On se repose alors à notre ressenti. Même avec une très bonne connaissance de soi, il est rare que l'on puisse interpréter ce qui se passe à l'intérieur du corps humain. Ce qu'il faut comprendre c'est que le corps humain répond de la manière la plus efficiente possible à un stimulus, en l'occurrence un effort physique durant un triathlon.

Les muscles respiratoires se fatiguent de la même manière que les muscles actifs tels que quadriceps, ischios-jambiers, fessiers, mollets...

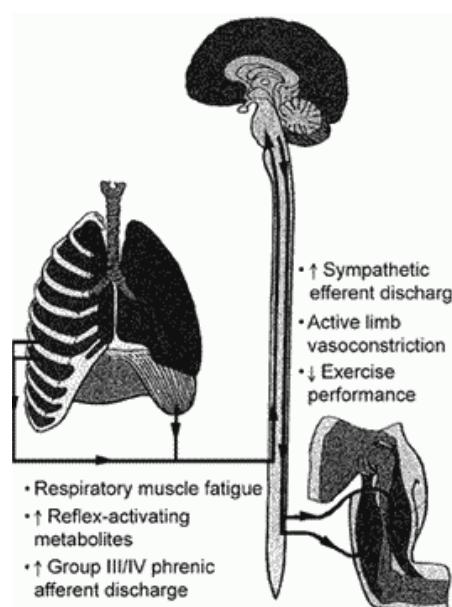
La fatigue des muscles respiratoires entraîne une diminution de la performance de ces muscles respiratoires en termes de force, endurance et intensité.

Mais le plus important est encore la relation entre la fatigue des muscles respiratoires et la diminution de la performance des muscles périphériques.

Les facteurs influant sur la tolérance à l'effort intéressent les physiologistes respiratoires depuis plusieurs décennies. La fatigue diaphragmatique fait partie de ces facteurs limitant le VO₂max (Babcock et al. 1995). La fatigue diaphragmatique induite par l'exercice est en partie due aux niveaux élevés de travail des muscles respiratoires qui doivent être maintenus tout au long d'un exercice. Les conséquences d'un diaphragme fatigué et d'autres muscles respiratoires ont été abordées dans une revue récente de Dempsey et al. (2006). En résumé,

des rapports récents ont suggéré que l'accumulation de métabolites dans les muscles inspiratoires et expiratoires lorsque les muscles respiratoires sont fatigués active des afférences phréniques de type IV non dilatées (Hill, 2000), ce qui augmente l'activité vasoconstricteur sympathique via un réflexe supra-vertébral.

Cela s'appelle le métaboréflexe.



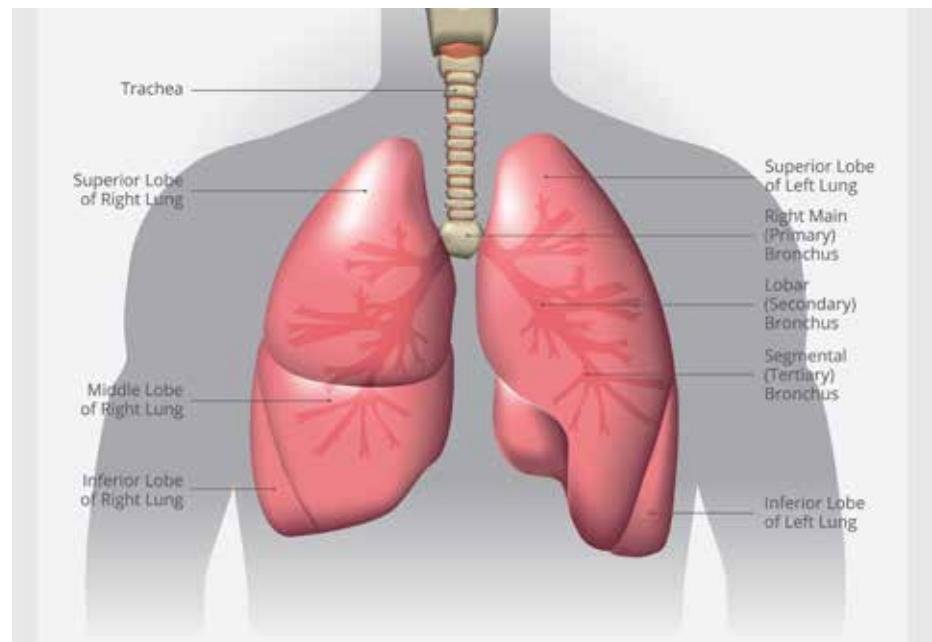
En clair, quand les muscles respiratoires se fatiguent ils envoient un message au cerveau lui demandant de réduire la distribution de sang dans les muscles périphériques actifs via une vasoconstriction sanguine des muscles périphériques. Cette diminution de l'afflux sanguin réduit l'intensité de l'exercice et l'équilibre du système humain est ainsi préservé.

Cependant, comme n'importe quel muscle périphérique, les muscles respiratoires et particulièrement les muscles diaphragmatiques sont entraînables.

Pour quels gains me diriez-vous ?

Les muscles respiratoires, les muscles inspiratoires, jouent un rôle essentiel dans l'efficacité de la respiration pendant l'exercice. A mesure que vous vieillissez, la force de vos muscles inspiratoires commence à diminuer, même si vous êtes en forme.

C'est lorsque vous quittez votre «zone de confort» et que vous travaillez au-dessus de votre seuil



de lactate que votre respiration commence à augmenter fortement. Vous percevez cela comme un essoufflement, à mesure que votre travail musculaire inspiratoire augmente.

Pour éviter que cela ne limite vos séances d'entraînement et ultimement votre performance, il est bénéfique de renforcer vos muscles inspiratoires. Pour ce faire, vous devez soumettre votre respiration à un stimulus d'entraînement.

Les exercices aérobiques peuvent aider à fournir un avantage d'entraînement à vos muscles inspiratoires, mais ils ne sont pas ciblés et sont donc suffisants.

La recherche montre que l'entraînement spécifique des muscles inspiratoires:

- Améliore la force musculaire inspiratoire de 31,2%
- Augmente l'endurance des muscles inspiratoires de 27,8%
- Accélère jusqu'à 7% la récupération au cours de sprints répétés
- Réduit l'effort de tout le corps pendant l'exercice

Par conséquent, en entraînant vos muscles inspiratoires au quotidien avec un appareil d'entraînement des muscles inspiratoires tel que POWERbreath:

Vous devez constater une augmentation de la résistance à la fatigue - cela deviendra évident si vous vous entraînez plus longtemps avec moins d'effort ;

Votre efficacité respiratoire sera améliorée - cela est dû au fait que vos poumons auront besoin de moins d'oxygène pour la respiration, ce qui permettra une libération plus importante des autres muscles, comme les bras et les jambes

Le résultat de ces adaptations est une augmentation de la performance sportive.

L'entraînement en endurance des muscles respiratoires est l'un des mécanismes clé d'amélioration de la performance globale. Moins les muscles respiratoires se fatiguent, moins la performance est altérée.

J'ai encore le souvenir de mes cours de STAPS à l'université de Poitiers qui mentionnaient l'importance des muscles respiratoires. Plus récemment, j'ai même rencontré les distributeurs de Powerbreath en République Tchèque. J'ai pu tester leur produit phare, le K5.

Bêtement et cela malgré mon cursus universitaire, je pensais que l'entraînement dans les 3 disciplines suffirait à améliorer les paramètres déterminants de la performance en triathlon. Avec un Vo2max proche de 80ml/min/kg, je pensais que la respiration et par extension les muscles diaphragmatiques ne limitait pas mon niveau à performer. Cependant, les divers tests réalisés m'ont montré que j'ai des lacunes en termes de volume, de débit maximum et d'endurance de mes muscles inspiratoires. La solution est un entraînement spécifique.

Comment pourrais-je inclure dans mes journées surchargées avec la

famille, le boulot et l'entraînement dans les 3 sports, une énième séance pour mes muscles inspiratoires me direz-vous ?

Je vous répondrais qu'il suffirait de 2x5' soit 2 séries de 30 répétitions d'inspirations forcées par jour.

Etc... et pour des gains scientifiquement vérifiables... à suivre.

La respiration est la clé pour ne pas manquer d'air ! A bon entendeur.



prologo

DESIGN INNOVATIVE:

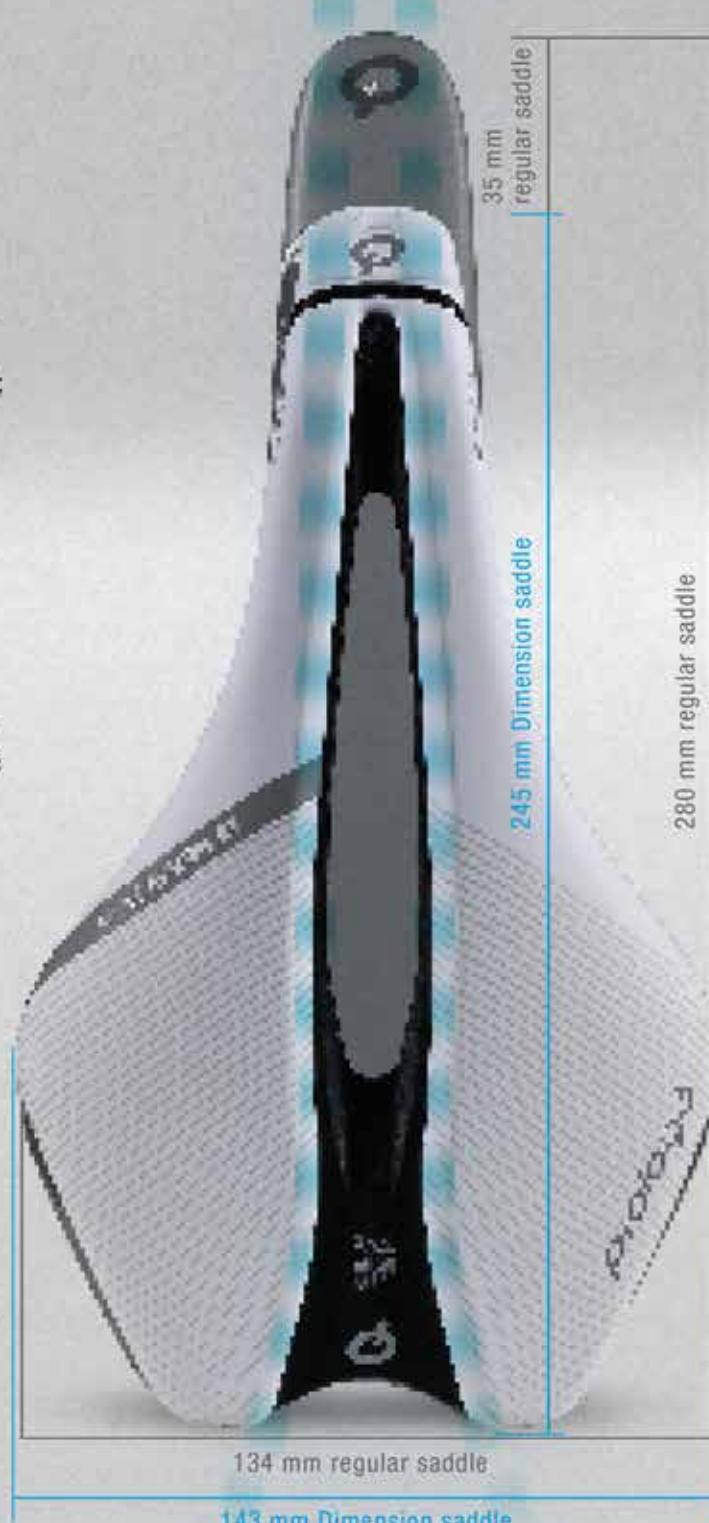
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

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



1

ZENO TEFLON DIAMANT

Les câbles de Zeno améliorent le passage des vitesses et la souplesse des freinages grâce au revêtement en téflon de diamant.

Prix : 33US\$www.patentaiwan.com

2

DIGIRIT PEDAL PARK

Parfait pour équiper nos vélos de communting à savoir nos fixies ou autre VTTs, les Pedal Park sont des pédales en plastique ou en aluminium dotées d'un aimant sur le côté qui leur permet de stationner votre vélo contre n'importe quelle surface en fer.

Prix : A partir de 30€www.patentaiwan.com

3

**AIRSMITH SLAM
CAROTUHE DE CO2**

Destiné pour des cartouches de CO2 de 12 et 16 grammes, les pompes de CO2 Airsmith sont disponibles en 3 couleurs, noir mat, noir brillant et argent. Le design de la valve permet de contrôler le flux de CO2. Parfait allié pour vos entraînements et compétitions sur route ou VTT du fait d'un système de valve 2 en 1 presta-schrader. La construction en alu 7075-T6 très léger en fait l'un des plus légers du marché (63 grammes incluant la cartouche).

Prix : 17€www.patentaiwan.com



4

CASSETTE RECON

Les cassettes Recon en aluminium sont connues et reconnues pour leur légèreté (à partir de 101 grammes) quelle que soit le ratio (de 11/23 à 11/34).

Elles sont à nouveau sous le feu des projecteurs avec des couleurs des pignons remarquables pour personnaliser son système de transmission. Couleurs disponibles : or, argent, bleu nuit, noir mat, titane)

Prix : 199US\$

www.patentaiwan.com



5

UTS POWER RACING S

Ces chaussures de vélo made in Taiwan sont en carbone. Elles sont équipées de 2 systèmes de serrage BOA qui permettent de dissocier le serrage de la languette et celui du talon.

C'est d'ailleurs la possibilité d'ajuster la pression sur le talon qui en fait une chaussure révolutionnaire.

A 300 grammes et pour une rigidité inégalée, UTS permet un transfert de force plus efficient sur toute la durée du cycle de pédalage.

Prix : 567US\$

www.patentaiwan.com



6

P.JENTSCHURA ALCABAIN

Ce sel minéral alcalin de soin corporel nettoie, soigne et détend intensément. Ce produit cosmétique naturel certifié optimise la séborégulation de la peau et lui procure une agréable souplesse. AlcaBain au taux pH de 8,5 soutient la peau dans sa fonction excrétoire – pour la préservation ciblée et naturelle de l'équilibre acido-basique.

AlcaBain offre, selon vos besoins et exigences personnels, un soin corporel alcalin moderne à l'image de la nature. La diversité de ses applications fait d'AlcaBain le compagnon efficace et équilibrant de la vie quotidienne.

On conseille les bains de pied. Sachant qu'il y a 90000 glandes sudoripares sur la plante des pieds, un bain de 30 minutes dans une eau tiède améliore la capacité de récupération.

Prix : 15€

www.p-jentschura.com



GARMIN LANCE SA NOUVELLE SÉRIE FÉNIX 6

GARMIN

Un écran d'affichage plus grand, de nouvelles fonctionnalités dédiées à la performance, une autonomie accrue, la Fénix 6 est la toute première montre solaire de Garmin.

Garmin a profité de l'UTMB pour annoncer le lancement mondial de la série fénix 6, la dernière génération de sa gamme phare de montres connectées GPS multisports. La série fénix 6 intègre : un gestionnaire d'alimentation permettant d'accroître l'autonomie, la nouvelle technologie PacePro pour mieux planifier sa stratégie de course ainsi que le plus grand écran d'affichage rond que la marque n'ait jamais proposé.

FÉNIX 6X PRO SOLAR

Première montre GPS Garmin dotée du chargement solaire, le modèle fénix 6X Pro Solar est conçu avec Power GlassTM, une lentille de chargement solaire transparente qui utilise l'énergie du soleil pour prolonger son autonomie. Grâce à sa technologie unique de chargement solaire, les utilisateurs pourront profiter encore plus longtemps de leurs activités, des fonctionnalités d'entraînement, de la cartographie en

couleur ou bien encore de la musique en streaming.

Un affichage dédié, dans l'écran de la montre, permettra aux utilisateurs de rapidement vérifier le niveau de récupération de l'énergie solaire de leur fénix.

La performance de la batterie de la fénix 6X Pro Solar en mode montre connectée est de 21 jours, plus 3 jours supplémentaires en utilisant les capacités de chargement solaire1.

Dan Bartel, Vice-Président des ventes mondiales grand public se réjouit :

« Nous sommes ravis d'intégrer le chargement solaire au nouveau modèle fénix 6X Pro Solar. Nous avons réussi le pari fou d'optimiser et d'augmenter l'autonomie de nos montres, permettant ainsi aux utilisateurs de profiter de toutes les fonctionnalités qu'ils peuvent attendre de la gamme fénix, tout en proposant un écran d'affichage encore plus grand. Outre cette technologie solaire inédite, nous avons conçu la série fénix 6 pour redéfinir les attentes des utilisateurs, grâce à des fonctionnalités améliorées et un design adapté pour tous les athlètes et les aventuriers. »



FONCTIONS **MULTISPORTS**



Dotée pour la première fois de la fonction PacePro, permettant au coureur de suivre une stratégie de course définie en fonction du profil du parcours avec des conseils adaptés sur l'allure, les utilisateurs de la série fēnix 6 auront tous les outils à leur poignet pour performer et atteindre leurs objectifs.

Les coureurs pourront également créer des plans directement sur leur montre ou à l'avance via l'application Garmin ConnectTM. En chemin, les utilisateurs pourront suivre leur allure cible et leur allure réelle sur une section, la distance jusqu'à la prochaine section, et leur avance ou retard par rapport à leur allure cible directement sur le cadran de la montre.

La série fēnix 6 intègre des cartes TopoActive européennes, permettant aux utilisateurs de profiter pleinement de leurs aventures en plein air. Pour les athlètes les plus ambitieux, les fēnix 6 sont dotées de la fonction ClimbPro, qui permet aux coureurs et aux cyclistes qui souhaitent s'entraîner dans les régions vallonnées de mieux analyser et adapter leur effort lors des ascensions, grâce à des informations détaillées sur la distance restant à parcourir jusqu'au sommet, le pourcentage de la pente et le dénivelé.

Les montres de la série fēnix 6 offrent également de nombreuses fonctionnalités faciles d'accès comme :

- Les profils d'activités intégrés personnalisables
- Les estimations de la VO2 Max en course à pied et vélo
- Le statut et la charge d'entraînement
- Le niveau d'acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les modèles sont également tous dotés des fonctionnalités suivantes :

- La fréquence cardiaque optimisée au poignet qui permet aussi de suivre le niveau de stress tout au long de la journée.
- La mesure de la fréquence cardiaque au poignet sous l'eau pour la natation.
- La fonction de suivi de la saturation du sang en oxygène, Pulse Ox, qui optimise l'analyse du sommeil et de l'acclimatation à l'altitude.
- La fonction de contrôle des dépenses énergétiques, Body Battery qui permet aux utilisateurs de consulter les niveaux énergétiques de leur corps à tout moment, aidant ainsi à planifier leurs entraînements, leurs temps de repos et leur sommeil.



FONCTIONS **INTELLIGENTES** **ET CONNECTÉES**

La série fēnix 6 permet également comme toutes les montres Garmin de rester connecté quand on le souhaite, grâce aux notifications intelligentes, avec la possibilité de recevoir les sms et les appels entrants.

Tous les modèles sont également dotés de la technologie Garmin PayTM, une solution de paiement sans contact, qui permet de laisser son portefeuille à la maison et payer directement avec sa montre un café, un repas ou tout autre achat.

Avec une capacité de stockage musical atteignant pour la première fois 2 000 chansons, les utilisateurs peuvent synchroniser sur la série fēnix 6 des listes de lecture à partir de plusieurs services de streaming musicaux comme Deezer ou Spotify. Une fois la sélection chargée, il suffit de connecter ses écouteurs Bluetooth et de partir s'entraîner.

Disponible à la vente, la série fēnix 6 est proposée entre 599,99 € et 1 149,99€.





*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.



LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU

LES RÉFLECTEURS FLECTR

Découvert lors du salon de l'Eurobike en 2017 où il avait gagné légitimement un award, le Flectr Zero est le produit d'une compagnie allemande. Le communting est en Allemagne très populaire et qui dit commuting dit risques de la circulation pour se rendre au travail. Par ailleurs, les réflecteurs sont des appareils qui sont normalement obligatoires. Ils peuvent donc intéresser la communauté triathlétique spécialement pour l'entraînement que ce soit en hiver quand les journées sont plus courtes ou pour tout simplement augmenter sa visibilité. Flectr est né d'une idée lumineuse !



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS SIMON BILLEAU





Le Flectr Zero est un ensemble de quatre autocollants réfléchissants conçus pour remplacer les réflecteurs « obligatoires » de type plastique encombrants et hideux souvent fournis avec les nouveaux vélos.

Les avantages des Flectr Zero sont nombreux :

- visibilité optimisée même en cas de pluie,
- un poids minimal (0,7g par réflecteur),
- une résistance aérodynamique nulle,
- un style unique et fashion.

Considérés comme indestructibles, ils sont imprégnés de milliers de microprismes; Ce sont ces derniers qui réfléchissent la lumière des phares des voitures. Selon le texte de présentation, ils seraient censés respecter les normes établies par la police et d'autres services d'urgence.

De forme d'un petit drapeau aéro, le Flectr est optimisé pour éviter toute traînée. Ils ont été testés jusqu'à 100 mph soit 160km/h sans induire d'oscillation ni de bruit. Ils sont également compatibles avec les modèles de rayons aéro ou ronds, quel que soient leur diamètre.

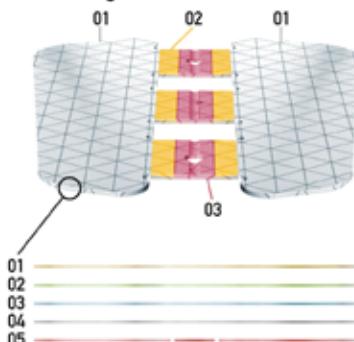
Montage :

Laisser place à votre fibre créative, il vous est possible d'apposer les réflecteurs où que vous le souhaitez sur les rayons.

Par contre, travaillez avec concentration car le support adhésif est très résistant et ne permet pas de travaux à sec, ni de réalignement.

Il est également conseiller de nettoyer les rayons avant la pose des réflecteurs, soit avec un solvant soit avec une eau savonneuse. Une fois que les rayons sont secs, retirez simplement le film protecteur et appliquez le réflecteur sur le rayon en le pinçant en son centre.

FLECTR ZERO combines smart materials with advanced technologies.



FLECTR ZERO's technical structure: 01 stiff reflective side panels 02 special treated flexible bonding area (marked yellow) 03 special adhesive application (marked red) FLECTR ZERO consists of a high-grade multilayer film. 01 UV stabilizer 02 highly transparent tecnopolymer 03 cube corner prisms 04 metallized pigments 05 adhesives

Performance :

On pourrait être sceptique quant au zéro drag annoncé. Mais on voit mal une compagnie allemande avancer des résultats faux. Par ailleurs, les réflecteurs sont dans le prolongement des rayons. On pourrait même penser qu'ils améliorent le profil des rayons en termes de trainée aérodynamique.

Je n'ai jamais entendu les réflecteurs vibrés ou émettre un bruit même lors de vent de travers ou à vitesse élevée.

Quand est-il de la performance visuelle ?

On a l'habitude de s'entraîner aux aurores en Australie voire même bien avant la levée du soleil. Rouler avec des lumières est donc une habitude down under.

J'étais excité à l'idée de tester les Flectr et d'améliorer ma visibilité. En tant que parent, la 1ère chose que l'on veut quand on part pour un entraînement ou au boulot, c'est de rentrer sain et sauf le soir...

J'ai été séduit par le réfléchissement visuel procuré par les Flectr lorsque les phares d'une voiture sont dans ma direction. Ils produisent un arc de lumière blanche.



Je les ai trouvés très performants spécialement lorsque la lumière vient d'un angle du côté comme lors de carrefours, intersections, ronds-points.

Côté durabilité, cela fait deux ans que je les ai utilisés quasi-quotidiennement et ils sont intacts malgré la pluie, le sable de notre Côte Ouest, le nettoyage hebdomadaire. L'adhésif est efficace car les réflecteurs ne montrent aucun signe de faiblesse.

Les réflecteurs Flectr Zero sont un ajout et atout supplémentaire pour votre sécurité. Je les recommande spécialement pour votre vélo d'entraînement et sur l'ensemble des vélos de la famille. On y gagne à être vu ! FLECTR est le premier réflecteur à roue au monde qui associe un design élégant à une réflexion de pointe et un aérodynamisme exceptionnel. Au-delà de sa légèreté et de son caractère indestructible, FLECTR est mince comme du papier et s'adapte à tous les rayons.

Prix : 14,90€

<https://www.flectr.bike>

cervélo

PSX

NEVER LOOK BACK



TEST MATOS

Deboer



**DU NOUVEAU DANS
L'EAU !**

DEBOER



Nouveau venu sur le marché de la combinaison néoprène triathlon, Deboer frappe un grand coup pour ses débuts ! De par son appellation complète, « deboer performance wetsuits », Deboer affiche clairement ses ambitions et vise un secteur premium sans aucune concession.

Ainsi vous ne trouverez que deux modèles premium composant la gamme Deboer : la Fjord 1.0 (et 1.1 sans manches) et la Flöh 1.0 (et 1.1 sans manches). Et afin de tuer le suspense dès à présent, ces deux modèles affichent un prix de 1500 dollars pièce, ce qui en fait sans aucun doute la combinaison triathlon la plus chère du marché à ce jour.

A cela vous ajoutez le fait que Deboer équipe cette année aussi bien Jan Frodeno chez les hommes que Daniela Ryf chez les femmes Et vous comprendrez aisément notre impatience à tester la bête !

Deboer est le fruit de 20 ans d'expérience cumulée par l'un de ses co-fondateurs Alex de Boer dans le monde du triathlon. Initialement par la distribution de combinaisons puis la prise en charge de la marque Ironman Active Wear ou encore la création de la marque Dare2Tri qu'il gère encore aujourd'hui.



DEBOER, UN UNIQUE BUT ... L'EXCELLENCE

L'objectif est clairement annoncé : créer et produire ce qui se fait de mieux en termes de combinaison de triathlon ! Il ne s'agit plus de répondre à un cahier des charges ... Deboer se veut d'aller au-delà des exigences de notre discipline et pour cela chaque détail compte.

Deboer se doit donc d'utiliser les meilleurs néoprènes, les dernières technologies disponibles ... le tout conjugué à une qualité premium.

La recherche de la performance passe alors par l'optimisation de différents paramètres tels que la souplesse, le confort, la glisse ou encore le contrôle d'une température optimale.

Les technologies employées sur la Flöh 1.0.

Néoprène : Whaleskin Limestone Rib :

Au-delà de son nom barbare, les 2 choses à retenir ici sont que Deboer joue à la fois sur la matière mais aussi la structure.

Côté matière, le néoprène Limestone est à la fois le néoprène le plus flexible et durable existant. Par sa structure constituée de « microcellule », ce néoprène augmente son imperméabilité, son isolation thermique et sa souplesse tout en garantissant un poids plume à l'ensemble.

Côté structure, le travail de « stries » de type peau de baleine sur plusieurs parties de la combinaison augmente sa surface de 18% pour offrir une meilleure flottabilité et facilite le système d'écoulement des bulles d'air qui se créent sous le corps en réduisant la résistance à l'avancement.

ULTRAFLEX (1.5MM) :

Utilisé sur les zones nécessitant de la souplesse pour les mouvements, l'Ultraflex est incroyablement flexible et résistant à l'épreuve des ongles ! Il a aussi une capacité d'isolation thermique garantissant une température de confort jusqu'à des eaux à 12 degrés.

Cela fait de la Flöh 1.0 votre allié de choix pour affronter le Norseman ou autres courses dans le Grand Nord.

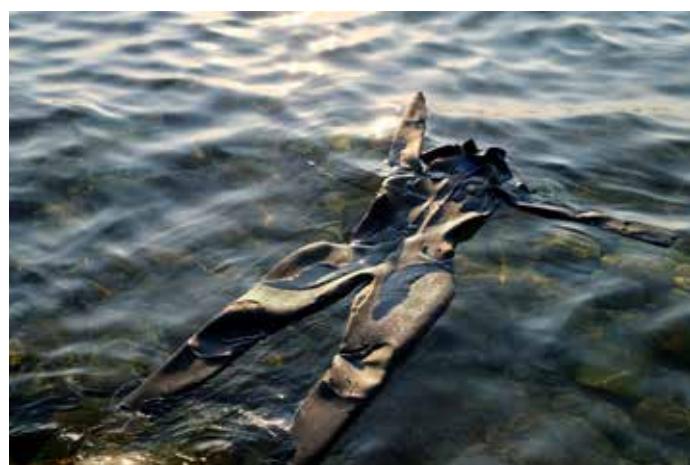
**COL DOLPHINSKIN :**

Exclusivement utilisé sur les combinaisons Deboer, le col dolphinSkin est un soin particulier apporté sur la zone de fermeture au niveau de l'arrière du cou. Celui-ci offre une garantie de confort mais assure également l'isolation et permet de vous garder au chaud.

En effet la Flöh s'adresse avant tout à ceux et celles avides de longues séances en eau libre.

**AIRFLOAT :**

Moins visible, ce point est pourtant essentiel. L'AirFloat est un système de panneaux de néoprène placés judicieusement qui ont pour effet d'augmenter la flottabilité et optimiser l'assiette du nageur.

**YKK ZIPPER :**

Deboer fait confiance à un zipp fermant de bas en haut pour une ouverture et transition plus rapide.





TRIATH'LONG

CÔTE DE BEAUTÉ

7 SEPTEMBRE
2019

DÉPART 12H



WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN





LA FLŌH 1.0 À L'ESSAI :

Autant vous le dire tout de suite, avec la canicule de cet été et malgré la recherche de plan d'eau plus frais ... nous n'avons pu valider cette combinaison par température froide.

En effet le programme de la Flōh 1.0 lui permet de se sentir à l'aise dans des eaux jusqu'à 12 degrés ... alors que sa petite sœur la Fjord 1.0 n'ira guère en deçà des 16 degrés.

Il vous faudra tenir compte de ce paramètre si vous vous décidez pour une combinaison Deboer, la Fjord 1.0 ne dispose en effet que de 0.3mm sur les épaules et bras lui donnant une flexibilité et souplesse extraordinaire mais un peu moins de protection contre le froid.

Pour notre part nous avons donc testé la Flōh 1.0 dans une eau toujours supérieure à 20 degrés.

A l'enfilage la Flōh ne pose aucun souci et celui-ci se fait rapidement. Le néoprène très souple vient parfaitement épouser le corps sans que la coupe de la combinaison ne soit trop ajustée.

Les multiples enfilages/des-enfilages n'ont laissé aucune trace d'usure apparente. Le passage de coup offrant plus de matière que d'ordinaire peut paraître surprenant au départ mais une fois le tout ajusté on l'oublie rapidement. Il n'en reste pas moins que ceux habitués à une coupe au niveau du cou « bas » de certaines marques concurrentes pourront y voir un reproche. Mais tout n'est qu'une question d'habitude!

Enfin la fermeture se fait très facilement dans la mesure où celle-ci se fait de bas en haut, ne nécessitant donc pas d'aide extérieure.

Une fois dans l'eau oui la Flōh nous a paru rapide ! A quoi devons-nous l'attribuer ? c'est bien là que cela se corse.

La performance globale d'une combinaison est due à une subtile équation : l'assiette ou l'équilibre qu'elle donne au nageur (la flottabilité), la flexibilité au niveaux des épaules ou encore la somme des différents matériaux ou technologies employés ici et là.

Et le tout diffère évidemment selon le nageur ... Quoiqu'il en soit la Flōh sait allier flottabilité et ce que j'appellerai l'équilibre général de la nage. C'est-à-dire que là où certaines combinaisons se contentaient il y a 10 ans d'ajouter de la matière pour simplement vous faire flotter, Deboer s'est efforcé de produire une combinaison vous permettant d'exprimer au maximum vos qualités de nageurs (elle n'ira pas s'entraîner en piscine à votre place cela dit ...).

La Flōh vous permet donc de nager plus naturellement ou encore de mettre des battements si besoin. Le nageur se trouve haut sur l'eau sans pour autant dénaturer l'équilibre général.

L'autre point fort de la Flōh est donc son extrême souplesse. Cela se ressent dès l'enfilage, le passage de bras est déconcertant surtout pour une combinaison destinée à supporter des eaux fraîches.

Cette flexibilité en fait un vrai atout pour ceux visant les longues distances, la facilité des passages de bras se fait vraiment ressentir à la longue !

Pour ce qui est de la technologie Whaleskin, autant nous pouvons y attribuer notre sensation d'une excellente flottabilité, autant il nous est difficile de quantifier un gain en performance du à l'écoulement des bulles d'air sous le corps. Encore nous préférons y voir une performance d'ensemble.

L'essentiel à nos yeux n'est pas de cumuler un ensemble de technologie le tout pouvant être réduit à néant par une mauvaise coupe ... mais de produire un produit cohérent répondant au but recherché.

Et pour cela nous avons le sentiment que Deboer a atteint son objectif avec la Flöh.

Le confort est évidemment au rendez-vous, mais n'est au final qu'une conséquence de l'incroyable souplesse du néoprène.

Aucune irritation ou échauffement et cela sans utilisation de vaseline ou autres graisses. La pièce au niveau du coup s'avère certes imposante mais irréprochable au niveau du confort apporté.

Enfin, retirer la Flöh n'est qu'une formalité autant au niveau des bras que des jambes. Une pièce de néoprène plus souple légèrement échancrée à l'arrière du mollet est prévue à cet effet.

BILAN

Si vous vous êtes offert le dernier Cervelo P5 disc ... je ne vois aucune raison de ne pas craquer pour une combinaison Deboer !

Plus sérieusement, à ce prix évidemment la Flöh n'est pas à la portée de toutes les bourses. Pour autant, on parle ici d'un produit premium pour des performances premium. Avec la Flöh, vous aurez une combinaison d'exception. La qualité a un prix, la performance également. Il reste que la Flöh a tenu toutes ses promesses lors de ce test et reste à ce jour la meilleure combinaison que nous ayons eue entre nos mains.

Dernier point important à souligner, la Flöh est un produit robuste qui devrait vous rendre service durant plusieurs saisons.

Plus d'infos :

<https://deboerwetsuits.com/>.



TEST MATOS

Arena



TEST COMBINAISON
TRIATHLON

ARENA



Arena c'est plus de 45 ans d'histoire, de sa création en 1973 par Horst Dassler (fils du fondateur d'Adidas) et ses premières longueurs dans les bassins Olympiques de Montréal en 1976 jusqu'à aujourd'hui où Arena est leader européen du « waterwear » et présent dans 113 pays. Entre temps, Arena aura accompagné l'élosion du triathlon dans les années 80 en France et dans le monde en étant partenaire de multiples épreuves !

L'investissement d'Arena reste conséquent dans le triathlon, que ce soit à travers les tri-suits, les combinaisons néoprènes mais aussi pour tous les accessoires que nous utilisons au quotidien pour nos entraînements (pull, paddle, lunettes,). Aujourd'hui, c'est une combinaison néoprène que nous passons au crible.

La gamme Arena se compose de trois combinaisons néoprène :

- La Triathlon (tout simplement)
- La Triathlon Carbon
- La Triathlon Carbon SAMS (pour Shark Attack Mitigation System !)

Le modèle triathlon constitue donc le milieu de gamme chez Arena si l'on considère qu'il n'existe pas d'entrée de gamme.

On est donc en présence d'une combinaison qui réunit déjà les qualités de base nécessaires à une pratique en compétition. Il existe bien évidemment mieux avec la Triathlon Carbon mais le modèle Triathlon devrait déjà vous permettre d'atteindre la plupart de vos objectifs.



LES CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

La combinaison est composée pour 85% de Néoprène et 15% de Nylon. L'accent sur ce modèle est mis sur l'optimisation de la flottabilité avec des panneaux placés stratégiquement sur la poitrine et les lombaires.

En effet, Arena a bien compris que les nageurs s'initiant à notre discipline sont bien souvent à la recherche d'un surplus de flottaison.

La combinaison dispose donc de 4mm d'épaisseur sur le corps, 1.5mm sur les bras et le dos et enfin de 3mm sur les jambes.

Ce modèle est revêtu de polyuréthane afin de réduire la trainée et d'augmenter la performance.

Enfin, la combinaison dispose d'une fermeture zippée inversée de haut en bas.



A L'ESSAI :

La combinaison est disponible en 4 tailles autant chez les hommes (S, M, L et XL) que chez les femmes (XS, S, M et L)

Nous avons eu le sentiment que la combinaison taillait légèrement petit chez les hommes ... et plutôt grand chez les femmes !

Il est donc conseillé (mais c'est souvent le cas pour ce genre de produit) de pouvoir l'essayer avant de passer à l'achat.

L'enfilage se révèle facile et ne nécessite pas d'attention particulière. Le néoprène s'avère résistant et ne craint pas une utilisation intensive.

Au niveau flexibilité du néoprène, force est de constater qu'on n'est pas au même niveau qu'un modèle haut de gamme. Le passage des bras ne pose pour autant pas de problème particulier et assure une nage à l'économie sur la durée grâce à une pièce spécifique en nylon sous les

aisselles utilisée afin de rendre l'ensemble plus flexible.

Niveau flottabilité vous serez servi ! Sans jamais pour autant dépasser les 4mm de néoprène, la combinaison vous placera très haut sur l'eau et vous dispensera de tout battement si vous le désirez.

Pouvant être déconcertant pour les nageurs plus aguerris, les novices dans leur pratique apprécieront ce précieux coup de pouce. Il ne vous restera alors plus qu'à passer les bras pour avancer !

Le confort général est bon avec une coupe au niveau du cou assez basse évitant les irritations à ce niveau. Coté isolation thermique on est tout bon également même si nous n'avons pas eu l'occasion de nager en eau froide durant notre test.

A la transition, nous avons éprouvé quelques difficultés à retirer la combinaison au niveau des poignets. A cet endroit la combinaison est en effet très ajustée et il vous faudra prévoir un petit peu de graisse afin d'en faciliter le passage. A l'inverse la fermeture de bas en haut est efficace et se fait sans effort. La finition au niveau de la fermeture est réussie avec une pièce en néoprène venant complètement recouvrir le zipp.

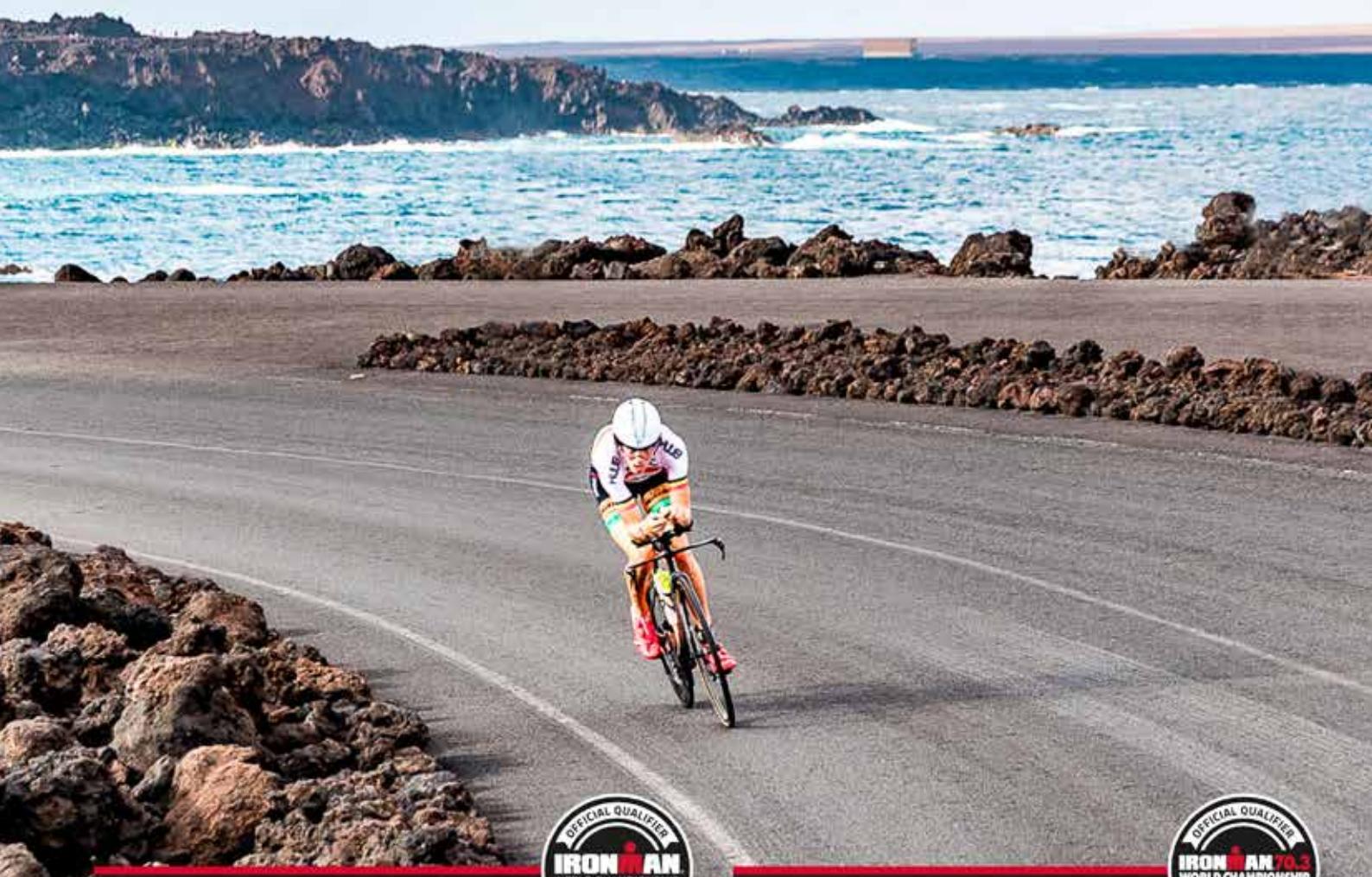
En conclusion cette combinaison Arena saura ravir les triathlètes à la recherche d'un produit de qualité à un prix contenu.

Pour 300 euros, sa flottabilité et robustesse en font une bonne combinaison pour progresser en Triathlon et viser de nouveaux objectifs !

https://www.arenawaterinstinct.com/fr_fr/man-triathlon-wetsuit.html



"THE TOUGHEST IN THE WORLD"



Club
La Santa
IRONMAN[®]
LANZAROTE
CANARIAS = SPAIN

25th May 2019

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

More information and registration:
www.ironmanlanzarote.com
 ironmanlanzarote
 ironman_lanzarote



Club
La Santa
IRONMAN[®]
70.3 LANZAROTE
CANARIAS = SPAIN

5th Oct 2019

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

More information and registration:
www.ironman703lanzarote.com
 ironmanlanzarote
 ironman_lanzarote



LES COURSES A VENIR



07 septembre 2019



NICE (06) : IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP / bit.ly/2tSVaKG

ROYAN (17) : TRIATH'LONG U CÔTE DE BEAUTE / www.triathlongcotedebeaute.com

PIETROSELLA (20) : 10 IMPÉRIAL X TR1ATHLON / www.corse-chrono.fr

SÈTE (34) : DEFI DE THAU / defidethau@free.fr

ARQUES (62) : 32E TRIATHLON - 16E DUATHLON - 10E CROSSDUATHLON JE DE L'AUDOMAROIS / www.cotriathlon.fr ou www.triathlonhdf.fr

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE(85):14ÈMETRIATHLONINTERNATIONAL SAINTRI-GILLES CROIX DEVIE/www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr

CERNY (91) : TRAIL / bernardgeffroy@bbox.fr

08 septembre 2019

BELLEGARDE-SUR-VALSERINE (01) : AQUATHLON DE LA VALSERINE / triathlonbassinbellegardien.com

BOURBON-L'ARCHAMBAULT (03) : TRIATHLON À BOURBON L'ARCHAMBAULT / salledessports@mairie-bourbon.com

Rendez-vous de ...

SEPTEMBRE -

OCTOBRE

Calendrier 2019



NICE (06) : IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP / bit.ly/2tSVaKG

LES-MAZURES (08) : TRIATHLON DES VIEILLES FORGES / www.charleville-triathlon-ardennes.com

LA-CHAPELLE-D'ANGILLON (18) : 4ÈME TRIATHLON DU GRAND MEAULNES / www.protiming.fr

PIETROSELLA (20) : 10 IMPÉRIAL X TR1ATHLON / www.corse-chrono.fr

AUXONNE (21) : 30ÈME TRIATHLON AUXONNE / OFFICE DES SPORTS AUXONNE (OSA) - 07 81 23 47 94

CARSAC-DE--GURSON (24) : TRIATHLON LAC DE GURSON / www.sbraventure.fr

SÈTE (34) : DEFI DE THAU / defidethau@free.fr

MONTREUIL-JUIGNÉ (49) : TRIATHLON DE MONTREUIL JUIGNÉ 2019 / www.angerstriathlon.fr

CUINCY (59) : 5E BIKE & RUN DE CUINCY / JCCoquide@ville-cuincy.fr

ATTICHIY (60) : TRIATHLON S D'ATTICHIY / adeorun.com
AIX-LES-BAINS (73) : TRIATHLON D'AIX LES BAINS / triathlon-aixlesbains.com WordPress3/

BOIS-LE-ROI (77) : TRIALONG 2019 / idftriathlon@bbox.fr

SAINT-GILLES-CROIX-DE-VIE (85) : 14ÈME TRIATHLON INTERNATIONAL SAINTRI-GILLES CROIX DE VIE / www.payssaintgillesvendeetriathlon.fr

13 septembre 2019

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

14 septembre 2019

FLEURY-D'AUDE (11) : OPEN TRIATHLON GRAND NARBONNE MEDITERRANEE / grandnarbonnetriathlon.org

TOULOUSE (31) : TRIATHLON DE TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

JOUÉ-LES-TOURS (37) : 30 EME TRIATHLON DE JOUÉ LES TOURS / www.clickandrun.net

PLOEMEUR (56) : ATLANTIC NATRI-CAP / www.klikego.com

BEAUVAIS (60) : SWIMRUN DE BEAUVAIS / agnes.mahey@wanadoo.fr

BERCK-SUR-MER (62) : 11E CROSS TRIATHLON BERCK SUR MER / service-des-sports@berck-sur-mer.com

LES COURSES A VENIR



SAINT-JEAN-DE-LUZ (64) : TRIATHLONS DE SAINT JEAN DE LUZ / www.njuko.net

WITTENHEIM (68) : KIDS DUATHLON / www.sporkrono.fr

15 septembre 2019

CASTELLAR (06) : TRIATHLON DE CASTELLAR 2019 / www.triathlononcastellar.fr

FLEURY-D'AUDE (11) : OPEN TRIATHLON GRAND NARBONNE MEDITERRANEE / grandnarbonnetriathlon.org

ISTRES (13) : ISTR'M 23ÈME TRIATHLON DE LA VILLE D'ISTRES / www.istres-triathlon.fr

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

MAINTENON (28) : LA LOUIS XIV / la-louis-xiv.sport28.fr

TOULOUSE (31) : TRIATHLON DE TOULOUSE / www.triathlondetoulouse.com

ST-LUNAIRE/ST-BRIAC/LANCIEX (35) : EMERAUDE EVENTS / www.emeraude-events.com

JOUE-LES-TOURS (37) : 30 EME TRIATHLON DE JOUÉ LES TOURS / www.clickandrun.net

FENEU (49) : RUN&BIKE DE FENEU 2019 / feneu.neoeven.com

LARMOR-PLAGE (56) : LES TRIATHLONS DE LARMOR-PLAGE / www.klikego.com

LILLE (59) : TRIATHLON DE LILLE - RELS MIXTE / benoitleparree@free.fr

GRANDVILLIERS (60) : TRIATHLON DE LA ROUTE OLYMPIQUE - GRANDVILLIERS / prolivesport.fr

BAUDREIX (64) : TRIATHLON JE DE BAUDREIX / triathlon.latribu64.fr

VAULX-EN-VELIN (69) : TRIATHLON DE VAULX EN VELIN / secretariat.vvt@gmail.com

LA-FLÈCHE (72) : CROSS TRIATHLON DE LA FLÈCHE / www.espace-competition.com

MOULINS-LE-CARBONNEL (72) : RAID DE LA PATATE / www.cae61.fr

IORT (79) : DUATHLON ET TRIATHLON DE NIORT / www.snt79.fr

LAPALUD (84) : VENTOUXMAN / www.ventouxman.com

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



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NOUVELLE
DATE

15 SEPT. 2019



NATATION
2 KM



VÉLO
90 KM



COURSE À PIED
20 KM

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

ventouxman.com



LES COURSES A VENIR



VAIRE (85) : DUATHLON DE VAIRES / LE-PALAIS (56) : SWIMRUN INSULAIRE / www.oxybol.fr
les-sables-vendee-triathlon.onlinetri.com

21 septembre 2019

DEVESSET (07) : LAC'ARDECHE EVENT / www.comitedromeardeche-triathlon.fr

CARCASSONNE (11) : RAID ABS AVENTURE / www.absaventure.fr

SAINTE-MARIE (17) : RÉ SWIMRUN / alama@gmail.com

VALRAS (34) : TRIATHLON DE VALRAS / ctl@triathlonoccitanie.com

VILLAGES-DU-LAC-DE-PALADRU (38) : TRIATHLON DU LAC DE PALADRU / www.triathlon-paladru.fr

BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE BISCARROSSE / www.tiptop.top

LA-BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE MADINE / www.madine-triathlon.fr

CAMBRAI (59) : AQUATHLON DE CAMBRAI / www.cambraitriathlon.fr

AMÉLIE-LES-BAINS (66) : BEARMAN XTREME TRIATHLON / www.bearmanxtri.com

MEGÈVE (74) : XTERRA ALTIFORT / www.graveman.com

RAZES (87) : TRIATHLON DU LAC DE ST PARDOUX / limoges.triathlon@gmail.com

22 septembre 2019

CAP-D'AIL (06) : 18E TRIATHLON DE CAP D'AIL / www.timingzone.com

CAEN (14) : OSEZ LE TRIATHLON / www.usccaentriathlon.fr

VAL-D'ARCOMIE (15) : RAID VAL D'ARCOMIE GARABIT / adeorun.com

LECCI (20) : L'EXTREME SUD CROSS TRIATHLON / www.corse-chrono.fr

SEURRE (21) : TRIATHLON S CONTRE-LA-MONTRE DE SEURRE / www.le-sportif.com

TOULOUSE (31) : TRIGOULET ET TRIATHLON DES ROSES / www.toulouse-tri.com



VALRAS (34) : TRIATHLON DE VALRAS / ctl@triathlonoccitanie.com OULLINS (69) : AQUATHLON D'OULLINS 2019 / www.oullinstriathlon.fr

SAINT-MAUGAN (35) : VÉTATHLON DE SAINT MAUGAN / www.klikego.com NEUVILLE-SUR-SAONE (69) : SAUCONA TRI / www.gones-evenements.frsaucona-raid/index.php?id=inscriptions

CHONAS-L'AMBALLAN (38) : TRIATHLON DE VIENNE CONDRIEU / anne.poutard@mach3triathlon.fr SPAY (72) : SPAYCIFIC RACES / www.klikego.com
MEGÈVE (74) : XTERRA ALTIFORT / www.graveman.com

LE-FRASNOIS (39) : JURASWIMRUN / juraswimrun.e-monsite.com PARIS (75) : SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS 8 / www.expatries-triathlon.com

BISCARROSSE (40) : TRIATHLON DE BISCARROSSE / www.tiptaptop.top RAZES (87) : TRIATHLON DU LAC DE ST PARDOUX / limoges.triathlon@gmail.com

LA-BAULE (44) : TRIATHLON AUDENCIA LA BAULE / www.triathlon-audencialabaule.com CHAMPIGNY-SUR-MARNE (94) : VETAKIDS / vetakids@champignytriathlon.org

CHERBOURG-EN-COTENTIN (50) : TRIATHLONS DU COTENTIN / www.klikego.com

NONSARDUA-LAMARCHE (55) : TRIATHLON DE MADINE / www.madine-triathlon.fr

SAINTRI-SAULVE (59) : 12E TRIATHLON & 6E DUATHLON DE ST SAULVE / prolivesport.fr

SANGATTE (62) : TRIATHLON RELS MIXTE DU BLANC NEZ TRIATHLON / trillwill2@msn.com

28 septembre 2019

CARCASSONNE (11) : SWIMRUN DE CARCASSONNE / www.triathlondecarca.com

PEYROLLES-EN-PROVENCE (13) : TRIATHLON JEUNE DE PEYROLLES EN PROVENCE / francois.boulesteix@gmail.com

PIERRELATTE (26) : TRIATHLON DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE / tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

LES COURSES A VENIR



ROUSSILLON (38) : AQUATHLON DU PAYS ROUSSILLONNAIS /
RHODIA CLUB NATATION/TRIATHLON

COMBREUX (45) : SWIMRUN PAR ÉQUIPE DE L'ÉTANG DE LA
VALLÉE / www.triathlon-de-la-vallee.asptt.com

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS DE
GASCOGNE / www.layractri47.com

PUBLIER (74) : 5ÈME AQUATHLON DE PUBLIER /
www.publiertriathlon.com

L'AIGUILLON-SUR-MER (85) : TRIATHLON SUD VENDÉE /
contact@triathlon-sudvendee.fr

CHÂTELLERAULT (86) : TRIATHLON DU CHÂTELLERAUDAISS /
triathlonclubdechatellerault.clubeo.com

29 septembre 2019

ROQUEBRUNE-CAP-MARTIN (06) : 11E TRIATHLON DE
ROQUEBRUNE / www.timingzone.com

OBJAT (19) : TRIATHLON D'OBJAT /
triathlon.pays.brive@gmail.com

CHENOYE (21) : CROSS DUATHLON DE CHENOYE /
www.sport-up.fr

SAINT-PAUL-3-CHÂTEAUX (26) : TRIATHLON
DU TRICASTIN EN DRÔME PROVENÇALE /
tricastin-triathlon-club.e-monsite.com

CONCARNEAU (29) : TRIATHLON DE CONCARNEAU /
www.klikego.com

LE-POINÇONNET (36) : DUATHLON DU POINÇONNET /
outdoors.asptt36@gmail.com

COMBREUX (45) : TRIATHLON CONTRE LA MONTRE PAR
ÉQUIPE DE L'ÉTANG DE LA VALLÉE / www.triathlon-de-la-vallee.asptt.com

CASTELJALOUX (47) : TRIATHLON DES CADETS DE GASCOGNE /
www.layractri47.com

LA-ROCHE-BERNARD (56) : TRIATHLON DU PAYS DE VILAINE /
www.muzillactriathlon.fr

ARDRES (62) : DUATHLON TRIATHLON DE ARDRES /
123enardres@gmail.com

OSTWALD (67) : TRIATHLON D'OCTOBRE ROSE /
www.facebook.com/TriathlonOctobreRose/

JABLINES (77) : CROSS TRIATHLON DE JABLINES 10ÈME
ÉDITION / crosstriathlon.villepintetriathlon.fr



SAINTRI-SAUVEUR (80) : TRIATHLON D'AMIENS / TRIATHLON D'AMIENS

06 octobre 2019

LE-PLAN-DE-LA-TOUR (83) : 5ÈME DUATHLON DU PLAN DE LA TOUR 2019 / www.sportips.fr

L'AIGUILLON-SUR-MER (85) : TRIATHLON SUD VENDÉE / contact@triathlon-sudvendee.fr

POITIERS (86) : AQUATHLON DE POITIERS / www.stadepoitevin-triathlon.com

LISSES (91) : CROSS TRIATHLON SCATRI EVRY / bureau@sca2000triathlon.fr

LES-ABYMES (971) : DUATHLON S DE L'OMSA / ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

NARBAONNE (11) : EXTREMEMAN NARBONNE / www.extreme-man.com

05 octobre 2019

NOVALAISE (73) : ONE2TRI - LAC D'AIGUEBELETTE / www.vallonsdelatour-triathlon.fr

LES-SALLES-SUR-VERDON (83) : NATUREMAN VAR / www.natureman-var.fr

PRIVAS (07) : AQUATHLON DE PRIVAS / tri07.free.fr

SAINT-YRIEIX (16) : TRIATHLON CROSS GRAND ANGOULÊME / jsa.triathlon@gmail.com

DIJON (21) : RAID MOUFLONMAN / www.myoutdoorbox.com

MURET (31) : TRIATHLON JEUNE / AS MURET TRIATHLON
AUCH (32) : TRIATHLON AUCH COEUR DE GASCOGNE / triathlonauch.wixsite.com/triathlonauch

COUTRAS (33) : OCTOBRE ROSE COUTRAS / ilpide_cedric@yahoo.fr

GRANDE-MOTTE (34) : 29ÈME TRIATHLON INTERNATIONAL DE LA GRANDE MOTTE / triathlongrandemotte.com

RILLÉ (37) : CROSS TRIATHLON DE RILLÉ / www.clickandrun.net

ZEGERSCAPPEL (59) : CROSS DUATHLON DU HARICOT - ZEGERSCAPPEL / www.prolivesport.fr

RIEULAY (59) : JUST TRI 6 - PEVELE LEAGUE / triathlonorchiespevele@gmail.com

LES COURSES A VENIR



GAMBSHEIM (67) : GREENMAN ALSACE / mariecatw@yahoo.fr

PONTAULT-COMBAULT (77) : AQUATHLON / bftriathlon.fr

CARQUEIRANNE (83) : TRIATHLON CARQUEIRANNE / www.triathlon-carqueiranne.fr

LES-SALLES-SUR-VERDON (83) : NATUREMAN VAR / www.natureman-var.fr

12 octobre 2019

CASSIS (13) : SARDINES TITUS TRIATHLON / www.sardinestitustriathlon.com

ARMENTIERES (59) : TESTATHLON DIGESTSCIENCE / www.digestscience.com

SORRUS (62) : 3E DUATHLON DE SORRUS / tcm.02059@gmail.com

VEYRIER-DU-LAC- (74) : GRAVITY RACE LAC D'ANNECY / www.gravity-race.com

MORNE-À-L'EAU(971):TRIATHLONSDELACOUPEDESCLUBS
À MORNE À L'EAU / ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

13 octobre 2019

CASSIS (13) : SARDINES TITUS TRIATHLON / www.sardinestitustriathlon.com

PONTARLIER (25) : 2ÈME CROSS DUATHLON DU GRAND TAUREAU / www.pontarlier-triathlon.com

MONTBERON (31) : DUATHLON DE MONTBERON / www.giroutriathlon.fr

LOMME (59) : AQUATHLON DE LOMME / lommenattri.fr

NIEDERBRONN (67) : CROSSDUATHLON DES VOSGES DU NORD / www.sporkrono.fr

CRIEL-SUR-MER- (76) : BIKE AND RUN CRIEL SUR MER / ternisien.michel2@orange.fr

MONT-SAINT-AIGNAN (76) : DUATHLON JEUNE DE MONT SAINT AIGNAN / MSA TRIATHLON

VOISINS-LE-BRETONNEUX (78) : BIKE AND RUN D'AUTOMNE DE VOISINS LE BRETONNEUX / www.triathlon-sqy.fr

BANDOL (83) : TRIATHLON DE BANDOL LD 2019 / www.timingzone.com



CRETEIL (94) : 15 DUATHLON JEUNE ET 11EME DUATHLONNIENNE DE CRÉTEIL / bc.uscreteil@gmail.com

19 octobre 2019

AJACCIO (20) : 4ÈME TRIATHLON DES ILES SANGUINAIRES / www.corse-chrono.fr

IFFENDIC (35) : BROcéliande VÉTATHLON / www.klikego.com

20 octobre 2019

AJACCIO (20) : 4ÈME TRIATHLON DES ILES SANGUINAIRES / www.corse-chrono.fr

IFFENDIC (35) : BROcéliande VÉTATHLON 2019 / www.klikego.com

IFFENDIC (35) : BROcéliande VÉTATHLON / ABBEVILLE (80) : BIKE & RUN D'ABBEVILLE / abbeville.triathlon.free.fr

BLOIS (41) : 1 ER BIKE&RUN DE BLOIS / generationtriathlonblois@gmail.com

CHAUMONT (52) : BIKE AND RUN CHAUMONT 2019 / ECA
CHAUMONT TRIATHLON-DUATHLON

SAINT-PRIEST (69) : BIKE & RUN DE SAINT-PRIEST / s.doulcet@orange.fr

ETAMPES (91) : BIKE AND RUN ETAMPOIS / www.triathclubetampois.com

26 octobre 2019

LE-TOUQUET (62) : TOUQUET BIKE & RUN / contact@touquetraid.com / www.touquetbikeandrun.com

27 octobre 2019

MONTIÉRAMEY (10) : 1 SELLE POUR 2 / www.tgtri10.com

BREUIL-MAGNE (17) : 4 ÈME BIKE AND RUN DE BREUIL-MAGNÉ / fdemoutiez@yahoo.fr



RETRouvez nos pages



L'impact de l'altitude

PAROLE D'EXPERT

Natation en eau libre en toute sécurité

COURSE

Swimrunman
Grands Lacs de Laffrey

RECIT

Embrun Man





LA 3^{ÈME} ÉDITION A TENU TOUTES SES PROMESSES !

SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY

PHOTOS SWIMRUNMAN FRANCE ET NICOLAS SCHLOSSER



Plus de 70 participants au départ, trois nouveaux parcours, dont une première mondiale, et une météo idéale ont fait du SWIMRUNMAN GRANDS LACS DE LAFFREY 2019 une vraie réussite.

Il était écrit que cette édition ferait date et qu'elle ancrerait définitivement le Plateau Matheysin comme une véritable terre de swimrun (Ndlr : enchaînements répétés de natation en eau libre et course à pied type trail). Le terrain de jeu que réservent les Grands Lacs de Laffrey aux amateurs de swimrun est une pure merveille. A 1000m d'altitude, au cœur des Alpes et au pied du massif du Taillefer (2857m), de l'Alpe du Grand Serre (2141m) et avec l'Obiou en toile de fond (2789m), l'enchaînement des lacs est atypique et les sentiers montagneux regorgent de surprises aux portes du Parc National des Ecrins.

Succès et engouement populaire

Difficile d'imaginer qu'il y a à peine quelques temps en arrière les compétitions de swimrun rassemblaient une poignée de participants dans l'anonymat le plus complet. Ce dimanche 25 Août, au départ de Saint Théoffrey, ils étaient plusieurs centaines à s'élancer sur l'une des trois distances au choix (14km, 22km ou 30km) originaires de toute la France (82 départements représentés), voire même de plus loin (12 nationalités différentes). Témoin du succès grandissant de ce sport de pleine nature d'origine scandinave, et plus particulièrement du circuit SWIMRUNMAN France instauré en 2017 sur notre territoire, ce sont même plusieurs centaines de spectateurs qui se sont rendus aux Grands Lacs de Laffrey pour assister à cette épreuve aussi belle qu'exigeante.

Cocorico. Une première mondiale française

Si plusieurs défis, de différents niveaux, étaient proposés aux participants, il y en a un qui retenait tout particulièrement l'attention : le parcours VERTICAL. Imaginé et confectionné par l'organisation, il couplait pour la première fois un parcours de swimrun (6.3km de natation et 24.25km de course à pied) à une arrivée au sommet d'un Kilomètre Vertical (Ndlr : la Verticale du Grand Serre). Inédit, et jamais vu nulle part ailleurs dans le monde, ce format désignerait son vainqueur à l'issue d'une montée



infernale de 1km800 pour 1000m de dénivelé positif, soit une pente moyenne de 52% ! Ils n'étaient pas moins de cent binômes à vouloir relever ce défi unique bien que tous n'ont pas eu la chance d'atteindre la ligne d'arrivée perchée à 2141m d'altitude. Grandiose.

FERRIEUX et OCTAVE au sommet de leur art

Les départs ont été donnés dès 7h30 du matin depuis le village de Saint Théoffrey. Plus de 700 sportifs étaient prêts à s'élancer sur les différents parcours, chacun à la recherche de son défi. Sur le format

VERTICAL, la bataille faisait rage dès les premiers kilomètres de course, les favoris étant bien décidés à prendre les commandes de la course pour ne plus les lâcher. Lors de leur 15^{ème} transition course à pied / natation, les swimrunners basculèrent dans un autre monde, laissant derrière eux le village de Laffrey et les applaudissements du public massé en nombre pour les encourager une dernière fois. Une natation grandiose de 2 450m, de bout en bout du Lac de Laffrey, puis 3.35km d'approche en course à pied les amenèrent au pied du Kilomètre Vertical le plus direct au monde ; face à eux-mêmes, leurs doutes et leurs certitudes. Pour affronter cette pente mythique, l'organisation proposait aux équipes d'être accompagnées par un proche, un ami ou un conjoint jusqu'au sommet. Soutien moral oblige.





A ce petit jeu-là, et au bout d'une lutte sans merci, ce sont les Drôme-Ardéchois Alban FERRIEUX et Frédéric OCTAVE qui l'emportèrent dans un excellent chrono de 4h59min49sec. Aux avants postes toute la journée, ils se présentèrent 3ème en bas de la montée finale où ils ont su faire la différence pour remonter les deux équipes de tête et résister au terrible retour de Stéphane HECQUET et Pierre-Yves FORMAGNE, 5ème en bas du Kilomètre Vertical et qui échouèrent à deux minutes seulement de la victoire finale (5h02min02sec, non loin devant le troisième binôme composé de Davied HOUËL et Olivier BRAGARD (5h03min49sec).

Chez les mixtes, très belle performance de Marine BLANPAIN et Ludovic MAILLARD, premiers de la catégorie en 5h04min45sec, et quatrième temps général (!). Une performance récompensée par l'organisation avec une redescente inoubliable sur Laffrey en parapente, excusez du peu. Côté femmes ce

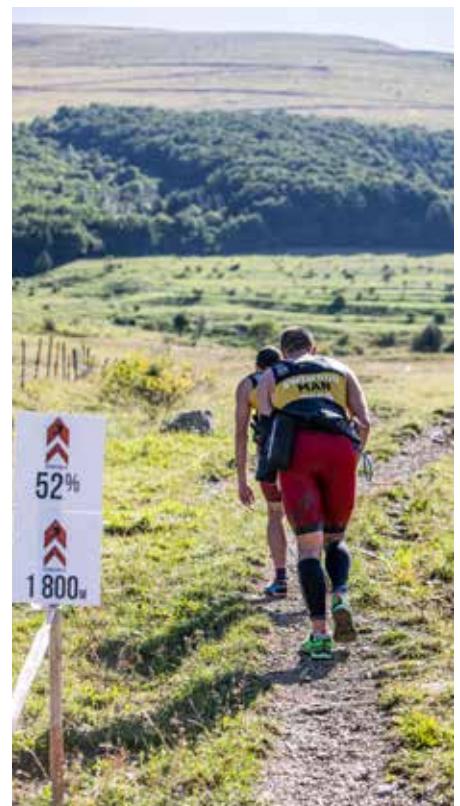
sont Constance LEVIEUX et Christelle COIGNARD qui seront à jamais les premières à remporter le Vertical en 6h06min14sec.

ne sait pas ce qu'on pourrait dire d'autre tant on a passé une belle journée, l'organisation était au top, ça donne envie de revenir ! »

Une quatrième édition le 23 Août 2020

Sur les autres distances de la journée, Thomas HUSTACHE et David COURLET ont survolé la course de bout en bout sur le format CLASSIC (2h33min40sec) tandis que Stéphane PITOIS et Laëtitia LERAI signaient l'une des jolies performances de la journée en raflant la mise sur la distance SPRINT en 1h55min28sec.

Les sourires affichés sur les visages une fois la ligne franchie et les commentaires d'après-course ne tarissaient pas d'éloges à l'encontre de l'organisation du jour qui semble avoir fait des heureux comme nous le raconte Anaïs et Nelly : « *C'est juste magnifique en fait, nous ne connaissons pas du tout la Région et les mots qui nous viennent à l'esprit sont magique, magnifique, génial... On*



COURSE DU MOIS

Swimrunman Grand



SPRINT

CLASSIQUE

Pour Bastien et Aurélie c'était une grande première aujourd'hui « *On s'était lancé ce défi il y a quelques mois, on avait vu passer des images et on se disait que ça pourrait être génial. Honnêtement on ne regrette pas du tout, moi (Bastien) je suis tennismen et Aurélie pratique le volley mais c'est tellement ludique qu'on ne voit pas le temps passer, ni dans l'eau, ni en course à pied, on recommande vivement à tout le monde d'essayer le swimrun !* »

Cet évènement sportif et convivial reste un réel défi, ouvert à tous, où chacun doit se surpasser. Tout au long de la course, travail d'équipe, persévérance et solidarité ont été le mot d'ordre des swimrunners. Rien d'étonnant donc qu'il leur tarde déjà l'année prochaine pour rééditer leurs performances du jour. Cela tombe bien, l'organisation SWIMRUNMAN France donne trois rendez-vous annuels en 2020 pour les plus mordus (02 Mai aux Gorges du Verdon, 28 Juin à Embrun et 23 Août à Laffrey).

1	LERAU / PITOIS	1	HUSTACHE
	1h55min28sec		
2	OLIER / DORVAL	2	DUPOUY
	1h59min10sec		
3	TOURNIER / BORREAU	3	ALAI
	2h02min16sec		



Infos et résultats sur

Grande Jacs de Jaffrey



CLASSIC VERTICAL

COURLET

2h33min40sec

ROSSET

2h45min20sec

AIN / ALAIN

2h49min39sec

1 FERRIEUX / OCTAVE

4h59min49sec

2 HECQUET / FORMAGNE

5h02min02sec

3 HOUEL / BRAGARD

5h03min49sec



www.swimrunman.fr



SECURITE





NAGER EN MER : LES BONNES PRATIQUES S'IMPOSENT

SECURITE

PAR JULIA TOURNEUR

« Le plus grand des dangers c'est de penser qu'il n'y en n'a pas »

Jusqu'au mois de septembre, chauffé par les rayons du soleil, l'océan comme la mer représentent un formidable bassin à ciel ouvert propice aux entraînements de nage en eau libre. Mais avant de s'offrir ce moment d'évasion, il convient de ne pas partir à l'improviste et d'anticiper les dangers dont recèle l'océan. En effet, le plus grand des dangers c'est de penser qu'il n'y en n'a pas.





1) Ne vous surestimez jamais.

Face à dame nature, l'humilité est indubitablement de rigueur. Evaluatez bien votre niveau physique et ne vous surestimez pas. Même si vous êtes un ou une excellent(e) athlète, l'océan peut parfois s'avérer impitoyable. Alors si vous vous sentez fatigué(e), reportez votre sortie au lendemain. Par ailleurs, appréhendez les marées et la température de l'eau, deux paramètres importants pour savoir comment s'équiper et à quel moment partir.

2) Prévenez toujours quelqu'un

Avertissez quelqu'un de votre entourage de votre excursion aquatique. Faites-lui part de l'heure à laquelle vous envisagez de partir, le parcours que vous comptez réaliser et l'heure approximative de votre

retour. En cas de pépin, quelqu'un pourra ainsi aisément alerter les autorités compétentes. Durant l'été, privilégiez les zones surveillées par des nageurs-sauveteurs. Là aussi, prévenez-les. Ils sauront garder un œil attentif sur vos coups de bras et vous donneront tous les conseils pour une nage en toute sérénité.

3) Soyez visibles en mer

Pour apprécier cette discipline sans encombre, il est indispensable de mettre un bonnet de bain de couleur vive et de se doter d'une bouée d'eau libre. Ces mesures de précaution permettront de vous distinguer plus facilement dans l'eau depuis le rivage, en cas de problème. Ajustées à votre taille, les bouées flottantes se gonflent facilement à la bouche et ont la double utilité de vous rendre visible dans l'eau et de vous assurer un appui en cas de fatigue. Il en existe de différentes tailles et de différentes





couleurs. Elle se laisse traîner au fil de vos coups de bras et l'on peut même y glisser des bars énergétiques et une bouteille d'eau.

4) Munissez-vous d'un matériel sonore

Etre visible c'est très bien, mais pour être en parfaite sécurité dans l'eau (surtout lorsque vous vous éloignez des côtes), vous pouvez aussi emmener autour de votre cou un sifflet. Un danger, une crampe, un malaise, sifflez pour être entendu et faire donner l'alerte.

5) Appréhendez les dangers de votre spot

Avant de vous jeter à l'eau, prenez un peu de temps pour observer la configuration de votre parcours, évaluez les potentiels dangers et également le trafic maritime. Même avec une bouée, les bateaux auront beaucoup de mal à vous voir, donc privilégiez les parcours le long des côtes.

LE DIAL, LE NOUVEAU BRACELET LOCALISABLE

Quatre lettres pour Dispositif individuel d'alerte et de localisation. Conçu par la Société nationale de sauvetage en mer (SNSM), l'appui de la start-up Ido-data et du designer Philippe Starck, ce bracelet permet de sauver des vies.

Ajustable à n'importe quelle taille de poignet, le DIAL est destiné aux personnes pratiquant des activités nautiques et aquatiques, tels que le swimrun ou la nage en eau libre. Le propriétaire du bracelet peut alerter les secours et être localisé en temps réel grâce à une carte SIM multiopérateurs insérée dans la balise et utilisable dans 36 pays en Europe. Ce bracelet ne fonctionne donc qu'à portée des côtes (jusqu'à 10 milles au large environ). En cas de déclenchement de l'alerte, le référent à terre est alerté et peut alors prévenir les secours. Les numéros d'urgence sont préenregistrés dans l'application smartphone afin de contacter les services adaptés sans perdre de temps (CROSS, pompiers...). Le DIAL dispose d'une autonomie de 12h maximum.

Prix de vente : 119 € TTC avec un abonnement pour 80 h d'utilisation. Les recharges seront ensuite proposées en fonction de la pratique de chacun.

CONSEILS DE PRO





L'IMPACT DE L'ALTITUDE EN SWIMRUN

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR
PHOTOS L.LECOURTIER @ACTIV'IMAGES _ SHUTTERSTOCK



Le domaine sportif s'est intéressé aux effets de l'altitude sur la performance pour la préparation des Jeux Olympiques de Mexico, en 1968. Depuis, les études concernant les effets de l'altitude sur l'entraînement se sont multipliées pour comprendre les phénomènes induits par l'hypoxie et tendre vers une mise en avant du fameux « training low - living high » (voire « training low and high - living high) sans pour autant établir un consensus réel. L'altitude correspond à une élévation en hauteur déterminée par rapport au niveau de la mer ; provoquant des modifications biologiques chez l'être humain. Celles-ci sont dépendantes du niveau d'altitude et des spécificités individuelles. Ces perturbations sont principalement liées à l'hypoxie qui représente la diminution de la quantité d'oxygène dans le sang et la réduction de la pression atmosphérique.

Les stages en altitude demeurent une habitude ancrée dans le domaine sportif, quelque soit le sport. L'objectif peut être de préparer des compétitions en altitude mais surtout au niveau de la mer. Pour être efficace, ce genre de prise en charge doit s'adapter aux particularités individuelles du swimrunner en altitude ainsi qu'aux modifications biologiques induites par l'hypoxie. Pour préparer une compétition en altitude, il est nécessaire de s'entraîner de manière spécifique, comme le swimrunner peut le faire concernant la thermorégulation, le multi-enchaînement ou encore l'utilisation du matériel spécifique. Nous allons donc nous attarder sur la présentation des adaptations issues de l'exposition à l'altitude et de leurs effets sur l'entraînement et la performance en swimrun. Le but de cet article est de proposer une réflexion aux swimrunners sur l'altitude et ses conséquences.

Les effets de l'altitude sur l'organisme

L'altitude induit la notion de condition hypobare, relevant d'un milieu dans lequel la pression atmosphérique est réduite. Cela provoque une diminution de la densité de l'air et donc de la résistance à l'avancement, ainsi qu'une baisse de la pression partielle en oxygène engendrant des modifications dans la capacité à transporter et à utiliser l'oxygène. En altitude, la proportion d'oxygène dans l'air est continuellement de 20.93% mais la pression atmosphérique (densité) varie. Elle diminue avec la montée en altitude. Cette variation s'accompagne d'une baisse de la température (1°C de moins par 150m), de l'humidité et d'une hausse du rayonnement solaire. Ces phénomènes induisent une déshydratation accrue.



Entre 1000 et 2000m d'altitude, des effets sont observables sur la performance aérobie maximale et notamment la VO₂max (perte de 10% de VO₂ max à 2000m). A partir de 2000m, les effets sont immédiats au repos et lors d'exercices sous-maximal. Ce niveau d'altitude produit un stress néfaste pour la cascade d'oxygène par la diminution des gradients de pression menant à une saturation de l'hémoglobine à l'oxygène. L'acclimatation au milieu n'est pas possible en une semaine, mais des adaptations se manifestent de manière immédiate ou retardée.

Acclimatation à l'altitude

De nombreuses adaptations sanguines issues de l'altitude se mettent en place dès les premières heures d'exposition au-dessus de 1500m. La baisse de la pression partielle en oxygène stimule la sécrétion de l'EPO (Erythropoïétine / 30% de plus à 2000m) produisant les globules rouges au niveau de la moelle osseuse. Le pic est atteint au bout de 48H, après cela les concentrations en EPO diminuent jusqu'au retour aux valeurs initiales et la quantité de globules rouges (GR) augmente de manière coordonnée avec l'évolution d'EPO. Le transport de l'oxygène vers le muscle est alors facilité. L'augmentation du volume sanguin total et de la concentration en hémoglobine est liée à la baisse du volume plasmatique et donc à la hausse de l'hématocrite (rapport entre volume sanguin total et proportions de globules rouges, blancs et plaquettes). Puis la masse totale des GR amplifie (polyglobulie), provoquant une accentuation de la viscosité sanguine. En une semaine d'exposition à 2300m d'altitude, le volume plasmatique peut baisser de 8%, alors que l'hémoglobine et



l'hématocrite peuvent augmenter respectivement de 10% et 4%.

D'un point de vu cardiaque, le débit (cardiaque) augmente au repos et à l'effort sous-maximal. Le volume d'éjection systolique diminue et la fréquence cardiaque maximale (FC max) diminuent à cause de l'activation nerveuse sympathique (partie du système nerveux qui contrôle les fonctions inconscientes de l'organisme : cœur, respiration, organes ...) et d'une désensibilisation de certains récepteurs du cœur (béta myocardique). Ces phénomènes altèrent le remplissage des deux ventricules du cœur. Apparaît alors une hausse de la FC de repos et de la FC d'effort sous-maximal, suite à une saturation sympathique et une élévation de la quantité de catécholamines (hormones liées au système cardiovasculaire). Le système cardiaque s'adapte aussi à l'altitude des effets significatifs négatifs de l'altitude sur les valeurs de FC de repos, mais aussi sur la FC à l'effort et à la récupération. A terme,

la FC de repos et sous-maximale reviennent au niveau habituel alors que la FC max diminue.

L'organisme propose aussi des adaptations respiratoires en réponse à l'altitude. En effet, pour compenser la baisse de la densité de l'air, la fréquence de la ventilation est intensifiée. Le corps rejette donc du CO₂ de manière accrue provoquant une alcalose respiratoire (une hausse du pH). La VO₂max et donc la VMA est impactée négativement (dès 600m pour les sportifs de haut-niveau). A partir de 1500m d'altitude, la VO₂max réduit de 10% tous les 1000m (théoriquement, 10% de la VO₂max est conservée en haut de l'Everest); même si cette chute est limitée par l'acclimatation dès la deuxième semaine d'exposition.

Bien sûr, toutes ces adaptations et effets sont ressentis avec des différences interindividuelles parfois importantes. Le tableau de Bosquet & Dupont (2007) résume parfaitement ces adaptations.

	Ventilation	Vo2Max	FC repos	FC sous-max	FC max	Débit cardiaque sous-max	DC max	Masse musculaire
Adaptations immédiates <48h	+	-	+	+	=	+	=	-
Adaptations différées >48h	+	-	-	-	+	-	-	+
	volume plasmatique	EPO	hématocrite	concentration hémoglobine	nombre GR	densité mitochondriale	enzyme cycle de Krebs	Concentration lactate
Adaptations immédiates <48h	-	+	-	-	-	-	-	+
Adaptations différées >48h	-	-	+	+	+	+	+	-

Tableau 1: Bosquet et Dupont (2007) / (+) => augmentation / (-) => diminution / (=) => maintien

Certaines études ont montré une optimisation de 3 à 10% de l'économie de course grâce à l'entraînement en hypoxie. Cela semble lié à une baisse du coût ventilatoire et à une hausse des capacités de consommation mitochondriale d'oxygène, d'utilisation accrue des tests glycogéniques et d'amélioration de l'efficience mécanique. Le potentiel du pouvoir-tampon du swimrunner semble être supérieur après un séjour d'entraînement en altitude grâce notamment à une prolifération des transporteurs membranaires de lactate limitant l'acidification du milieu et favorisant le maintien d'intensité d'effort.

Conséquences sur l'entraînement

Lors d'efforts de même intensité relative (%VMA), les niveaux de FC et de %FC max sont supérieurs en altitude car en condition hypobare la baisse de la pression partielle d'oxygène engendre des problèmes de transport et d'utilisation de l'oxygène. Lors des périodes de récupération, la qualité et la cinétique de récupération est alors détériorée. Par l'impact négatif de l'altitude sur la cascade d'oxygène, la saturation de l'hémoglobine en oxygène diminue par la baisse des gradients de pression provoquant des difficultés à rembourser la dette d'O2. En effet, c'est l'oxygène de réserve contenu dans les cellules musculaires qui permet à l'athlète

de produire de l'ATP lors du début de l'effort aérobie, jusqu'à ce que la production énergétique de la filière aérobie se mette en place. Pour compenser la valeur de 90% de saturation en altitude, l'organisme s'adapte en augmentant sa fréquence cardiaque afin de palier à ce déficit en oxygène. Les valeurs de performances diminuent d'environ 7% lors des différents types de travail intermittent.

S'entraîner à haute altitude augmente les niveaux de FC et de %FC max quelque soit le type d'entraînement aérobie réalisé. Cela va donc accroître la charge de travail de l'athlète pour une même séance. De plus, le fait de travailler à haute intensité ne va pas permettre à l'athlète de maintenir les niveaux de performance souhaités au niveau de la mer et ce même pour des intensités proches de 80% de la VMA. Toutefois, le fait de vivre en altitude engendre des adaptations et des acclimatations, à partir de deux semaines, permettant à l'organisme d'optimiser ses capacités de transport et d'utilisation de l'oxygène par une hausse des niveaux d'hématocrite et d'hémoglobine, par stimulation de la production d'érythropoïétine (EPO) ; et donc d'améliorer ses performances en endurance.

L'entraîneur va donc devoir adapter le temps et l'intensité de récupération en fonction de l'impact réel de l'altitude sur son athlète. La récupération en

altitude étant plus longue et moins bonne, il est nécessaire de rallonger le temps de repos si l'athlète a besoin d'atteindre un certain niveau de FC ou de %FC max.

De nombreuses études affirment qu'il faut mieux éviter de s'entraîner à haute intensité en altitude et de se concentrer plutôt sur des séances aérobie d'intensité moyenne. Il serait donc pertinent de « vivre en haut et s'entraîner en bas » (voire s'entraîner en haut pour les intensités sous-maximales). Cela malgré le fait que l'altitude n'engendre pas de modifications des filières glycolytique et phosphagène ce qui devrait avantager les exercices brefs et intenses. Ceci est vrai pour réaliser une performance unique mais pas pour la répétition d'efforts que représente l'entraînement.

Conséquences pour le swimrunner

Pour préparer une compétition en altitude (> 1500m) telle que l'Otillo de l'Engadine en Suisse, le swimrunner possède deux solutions : arriver le jour de la compétition pour être moins impacté par les effets de l'altitude, ou effectuer une acclimatation à hauteur de compétition (<4000m) durant 2 à 6 semaines afin de s'adapter à cet environnement. Le choix du séjour en altitude engendre une baisse de la performance par rapport au niveau de la mer car les intensités d'entraînement swimrun en altitude ne peuvent pas être suffisantes pour obtenir un haut niveau de performance.

La dérive cardiaque est plus importante en altitude, peut-être aussi par le fait qu'en altitude il est plus difficile de dissiper la chaleur notamment par le fait de porter des vêtements plus chauds et plus près du corps qu'en plaine et le fait qu'il y ait plus de rayonnement solaire en altitude. Le choix du matériel et notamment de la combinaison, des manchettes, manchons ... est

important pour un swimrun en altitude car la thermorégulation doit être « maîtrisée ». L'impact (souvent espéré) des effets de l'altitude sur des swimruns au niveau de la mer semblent limités dans le temps car la durée de vie d'un globule rouge est estimé à 10 jours ce qui complique

le maintien des caractéristiques sanguines post-altitude.

La performance est donc impactée par les spécificités de l'altitude. Les sports de force-vitesse sont privilégiés car la réduction de la densité de l'air permet une baisse des résistances à l'avancement et

donc une meilleure pénétration dans l'air. La performance dans les sports d'endurance tels que le swimrun sont désavantagés par l'altitude. En effet, la diminution de la VO₂max n'est pas compensée par l'affaiblissement des résistances à l'avancement à la fois en course et en natation.

Conseils lors des swimruns en altitude

- Arriver le jour de la compétition ou arriver quelques semaines avant le swimrun (optimal à 4 semaines) pour vivre en haut (2500m et >14H au quotidien) et s'entraîner en bas et en haut (sous-maximal spécifique allure course swimrun).
- S'hydrater de manière plus importante et être attentif à ses apports énergétiques pouvant être supérieurs en altitude.
- Connaître les effets de l'altitude sur son organisme pour ne pas être troublé par d'éventuelles perturbations lors du swimrun.

- Tester auparavant l'efficacité d'un séjour en altitude sur son organisme.
- Se préparer de manière spécifique pour un swimrun en altitude.
- Choisir de manière réfléchie l'équipement pour gérer sa thermorégulation lors d'un swimrun en altitude.
- Etablir ses temps de passage et ses projections horaires en prenant en compte la dégradation de la performance par l'altitude.
- Adapter ses zones d'intensité de FC si le swimrunner utilise un cardiofréquencemètre pour le suivi de son niveau d'effort.

Chaque athlète s'adapte aux effets de l'altitude de manière individuelle, ce qui engendre des réponses physiologiques spécifiques menant à des différences de performances et de paramètres d'entraînement (type, intensité, durée d'effort et de récupération). Pour réaliser des séances pertinentes dans le développement des qualités athlétiques et énergétiques, l'entraîneur et/ou le préparateur physique du swimrunner doivent calibrer et adapter la nature, l'intensité et la durée de récupération au type d'exercice qu'ils proposent. Mais surtout prendre en compte l'altitude à laquelle ils se situent et la spécificité des réponses de l'organisme de l'athlète à l'environnement hypobare.

Certains athlètes bénéficient des bienfaits d'un stage d'entraînement en altitude mais majoritairement ce type de séjour est négatif pour la performance. La meilleure solution concernant l'entraînement et l'altitude semble être de « living high



- training low and high». Il est alors possible de profiter des effets positifs de l'exposition à l'altitude en vivant en hauteur, tout en s'entraînant à fort volume et haute intensité au niveau de la mer et en limitant l'exercice en altitude à quelques sollicitations aérobies ponctuelles et sous-maximales. La réussite de ce type

d'entraînement semble résider dans l'association de la gestion de la charge d'entraînement, de la qualité de la récupération, du niveau d'hypoxie imposé et de la durée d'exposition. Il s'agit donc de la combinaison de plusieurs facteurs (comme dans la majorité des cas en sport).

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Ff



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

