

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

## NICE CAPITALE MONDIALE DU TRIATHLON



### COURSES

Lausanne, le sacre de Luis  
Triathlon de Royan  
Ventouxman  
O'xyrace  
La Baule

### PAROLES D'EXPERT

Test en soufflerie : L'aéro, ce n'est pas que du vent !  
Blessure : pourquoi il ne faut pas vous arrêter ?

### RENCONTRE

Emmanuel Gastaud, pur sang

### SWIMRUN

Le magazine #37



**i-run** .fr  
RUNNING TRAIL FITNESS

LEADER FRANÇAIS  
de la vente en ligne d'articles de running



**SOYEZ INARRÊTABLE**  
**#RUNSTOPPABLE**

+ DE 46000  
RÉFÉRENCES EN STOCK

LIVRAISON 24H  
OFFERTE!



# Edito

Passage de témoin...

Cyril Viennot sera le seul tricolore au départ des championnats du monde IM à Hawaii le 12 octobre prochain. Il participera cette fois encore avec cette même détermination à viser des sommets, lui qui avait décroché cette place de meilleure performer français à Hawaï en 2014 avec son Top 5. Sur cette course d'un jour, il a les moyens d'aller titiller les meilleurs. Nous serons tous derrière notre écran dans quelques jours. Mais ce que nous devons peut-être retenir de cette année, c'est que le triathlon longue distance tricolore est en plein renouveau. A côtés des Viennot, Guillaume, Chevrot ou Costes qui ont déjà tous brillé sur la distance, de nouveaux venus tentent l'expérience du full ou du 70.3 avec succès. Arnaud Guilloux a remporté l'IM du Pays de Galles. Une victoire qui fait plaisir à voir à de nombreux égards... Tout d'abord parce que c'est son premier couronnement sur la distance et ensuite parce qu'elle est une belle revanche après sa chute en mai dernier sur le 70.3 de Barcelone où le pire avait été heureusement évité. Il est qualifié pour Kona 2020. On pense aussi à Dylan Magnien qui vient de signer une deuxième place à Cascais au Portugal (première course en pro) se qualifiant pour les championnats du monde de 70.3 à Taupo en Nouvelle-Zélande, une belle récompense pour ce passionné de rugby. On pense à tous ceux qui se révéleront au grand public dans les semaines et les mois à venir montrant que notre sport à encore vraiment de très beau jour devant lui, grâce à des passionnés qui croient en leurs rêves, à des organisateurs qui croient en leur sport et à des bénévoles qui croient à l'engagement et la solidarité.

## la redaction

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture :

Nicolas Geay, itu media, Tommy Zeferes, Frank Biguet, iTu\_media, Wagner Araujo, Ben Lumley, Geoffrey Memain, JacVan, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, P.Charlier, Vincent Rannou, Fabien Boukla, Thatcameraman, Yann Foto, activ'images et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

# ST-YORRE

## L'EAU DES TRIATHLÈTES



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

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

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

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
Vichy France

**IRONMAN<sup>®</sup>**  
FRANCE • NICE

## DESSIN DU MOIS



Mélina.



24



28

# SOMMAIRE

## ZOOM SUR

- 12** KONA 2019 : FAITES VOS JEUX !
- 18** CHALLENGE CAPE TOWN
- 22** UN JOUR ET DES FRISSONS !
- 24** LAUSANNE, TERRE DU SACRE POUR VINCENT LUIS
- 28** EMMANUEL GASTAUD : PUR SANG
- 34** SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS : CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ET DOPAGE
- 98** RENDEZ-VOUS D' OCTOBRE - NOVEMBRE

## COURSES DU MOIS

- 38** CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN 70.3 A NICE, DU HAUT- NIVEAU !
- 52** ROYAN : TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU, TOUT 9 !
- 56** VENTOUXMAN : MENNESSON ET LESTER, DES GÉANTS AU SOMMET
- 62** TRIATHLON AUDENCIA-LA BAULE : HERVÉ DELAUNAY : « IL Y A URGENCE ! »
- 66** L'OXYRACE REGARDE DÉJÀ LOIN DEVANT
- 70** CHALLENGE DAVOS : RADKA KAHLEFELDT ET PIETER HEEMERYCK VICTORIEUX
- 74** CHALLENGE ALMERE : LE RECORD POUR TRAUTMAN, LES ADIEUX POUR VAN VERKLEN



52



74



84

# WAIRE

## CONSEILS

**78**

BLESSURE : POURQUOI IL NE FAUT PAS S'ARRETER ?

**84**

L'AÉRO, CE N'EST PAS QUE DU VENT !

## MATÉRIELS

**94**

TEST SELLE : DASH STRIKE

## SWIMRUN MAGAZINE

**104**

LE GENOU DU SWIMRUNNER : DÉVELOPPEMENT ET PRÉVENTION



## TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

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

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

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

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

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

**BIO RACER**  
**SPEEDWEAR**

**SOCIAL**

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



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

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*

+ de **39.630** Like



*TrimaxMag*

+ de **15.900** Tweets



*JT Triathlon*

+ de **37.000** vues



*TrimaxMag*

+ de **9.460** 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 **5.190** Like



*Swimrunmagazine*

Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*

Nouveau **2018**



*Swimrunmagazine*

+ de **510** Followers



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

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

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

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



*Activimages*

+ de **2.890** Like



*ActivlImages*

Nouveau **2018**



*ActivlImages*

+ de **100** Vidéos



*Activimages*

+ de **1.480** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**



**PHOTO DU MOIS**



*La revanche*  
d'Arnaud Guilloux



A Barcelone, Arnaud Guilloux avait connu un excellent début de course avant de chuter lourdement. Au Pays de Galles, il efface les mauvais souvenirs de cette saison 2019 en s'octroyant la victoire et son ticket pour Hawaii 2020.

PHOTOS HUWFARCLOUGHPHOTOGRAPHY.CO.UK



**COUP DE PROJO**

Kona





# KONA 2019 : FAITES VOS JEUX !

PHOTOS JACVAN@ACTIV IMAGES



*A peine sortis du mois de septembre avec une édition des championnats du Monde Ironman 70.3 qu'il nous faut déjà se tourner vers Kona ... Comme chaque année ce seront les meilleurs triathlètes du monde sur longue distance qui seront au départ de cette nouvelle édition des championnats du Monde Ironman ...*

*... Compliqué de se qualifier avec le retour à l'attribution des slots sur les courses comme pour les amateurs, du coup nos Français sont passés au travers seulement Cyril Viennot sera au départ...*

## Start list Hommes

### ***Les Favoris :***

Sans aucun doute les anciens vainqueurs resteront les principaux favoris, ce sont les Allemands Lange, Frodeno et Kienle....

Lange n'a pas brillé à Nice, il a fini très loin des meilleurs, mais on sait bien que depuis 3 ans Kona est sa course avec un marathon extrêmement rapide... mais malheureusement depuis 2 ans on n'a pas pu voir la confrontation avec Frodeno, qui avait dû finir en 2017 dans la douleur avec un gros mal de dos, et en 2018 il était DNS suite à une fracture de fatigue après sa victoire aux mondiaux 70.3 en Afrique du Sud.



## COUP DE PROJO



C'est sans conteste celui qui pourrait être le plus dur à battre pour Lange, car il sera aux avant-postes toute la journée et peut aussi courir très vite, il l'a démontré lors de son retour sur Ironman à Francfort. Même si il a fait l'impasse sur Nice pour ne pas hypothéquer sa participation à Kona, il se prépare depuis début septembre à Maui.

Kienle est le 3<sup>ème</sup> homme, Allemand aussi, avec ces 3 hommes on a les 5 derniers titres à Kona... une domination allemande depuis 2014 !

Ces 3 hommes qui étaient 1, 2 et 3 en 2016 ... bref du très lourd, et Kienle a lui aussi montré qu'il était très en forme à Nice, malgré une mauvaise natation il a fait un très bon vélo et une super course à pied qui lui a permis de revenir à la 5<sup>ème</sup> place... On peut aussi mettre dans cette catégorie l'Australien Wurf après sa très belle course en Italie, il a progressé en natation et en course à pied avec un marathon en 2h45

(certes plus court : 40,5km), aura-t-il récupéré pour Kona seulement 3 semaines après ?

Egalement aux avant-postes Lionel Sanders était passé à côté en 2018, mais il reste cependant un des plus solides sur la distance ... il avait terminé 2<sup>ème</sup> en 2017.

### Les outsiders

Très solide, ils seront sans doute aux commandes sur la course voire de retour après un marathon solide. Le néo-zélandais Terenzo Bozzone n'a jamais brillé à Kona mais il commence à avoir de l'expérience sur cette épreuve et sur le circuit Ironman avec quelques belles victoires, à suivre car c'est un athlète complet mais assez irrégulier dans ses résultats.

Son compatriote Braden Currie était passé à côté en 2018, et il veut se rattraper, athlète multisport qui s'était imposé sur la Coast to Coast, il pourra sans aucun doute figurer parmi les meilleurs, il a remporté 2 fois l'Ironman de Cairns.

L'anglais David McNamee a déjà 2 podiums à Kona, 3<sup>ème</sup> en 2017 et 2018, il est très solide sur le marathon qui lui permet toujours de refaire son retard, mais ce sera-t-il suffisant cette année pour monter sur le podium ?

Bart Aernouts le belge commence également à avoir beaucoup

d'expérience sur cette course, mais malheureusement il court de derrière, trop faible en natation, il remonte toujours après un vélo solide, et un gros marathon, il avait terminé 2<sup>ème</sup> en 2018. L'avantage de courir de derrière c'est d'être à l'abri des risques de prendre un carton pour drafting.

### Les rookies (les bleus).

Ce sont des athlètes très solides mais qui n'ont jamais participé à Kona. Cody Beals, le Canadien, a montré qu'il tenait la route sur la distance ironman avec 2 victoires à Mont Tremblant notamment devant Sanders en août (en 7h58), et victoire également à Chattanooga en 2018. Il vient de la distance 70.3 où il a brillé en 2018, à voir à Kona si la forme est là et surtout si ses soucis de santé sont bien derrière lui.

Evidemment l'Anglais Alistair Brownlee sera suivi par la planète triathlon car comme Frodeno il a été champion olympique, et multiple champion du Monde ITU, mais à voir sur une course de ce niveau car il a obtenu sa qualification sur l'Ironman d'Irlande avec une faible densité d'athlètes et surtout dans des conditions de pluies extrêmes. Il n'a rien pu faire contre la jeunesse à Nice, le norvégien Iden l'a surpassé en course à pied, Alistair n'aime pas perdre, mais il a encore à apprendre sur la distance. Ce serait le premier



# CARBON X

THE IMPOSSIBLY CUSHIONED,  
CARBON-PLATED SPEED MACHINE.

LIMITLESS.



**HOKA** ONE  
ONE

anglais à remporter Kona, mais tout reste à faire ...

### Les vétérans :

Tim O'Donnell, l'Américain toujours présent, à 39 ans, 3<sup>ème</sup> en 2015 à Kona et 4<sup>ème</sup> en 2018, c'est une valeur sûre, il a été champion du Monde ITU en 2009.

Eneko Llanos, l'espagnol 2<sup>ème</sup> en 2008 il a encore montré qu'il était très fort avec sa victoire en à domicile en 7h55 cette année. Il aura presque 43 ans à Kona...

Andy Potts, 42 ans au départ cette année, il a un palmarès impressionnant depuis 2005, il était l'un des meilleurs nageurs du circuit avant que Josh Amberger ne le remplace avec sa jeunesse. Champion du Monde 70.3 en 2007, 7 titres sur Ironman, et 2 fois 4<sup>ème</sup> à Kona en 2014 et 2015.

Ben Hoffman, 36 ans, il a été 2<sup>ème</sup> en 2014, il a encore prouvé cette année qu'il était solide avec sa 2<sup>ème</sup> victoire d'affilé en Afrique du Sud, championnat de continental très difficile.

James Cunnama, le sud-africain, 36 ans également, est l'heureux papa de petits jumeaux, malgré sa victoire à Nice sur un format raccourci, ses obligations familiales doivent être prenantes....



### Ches les femmes

#### Les favorites :

Comme chez les hommes, nous connaissons les ultras favorites : Daniela Ryf a remporté l'épreuve 4 fois d'affilé, loin du record de Paula Newby Fraser (8 titres), elle se rapproche de Natascha Badmann (6 titres) et égale Chrissie Wellington. On ne voit pas encore qui pourrait la détrôner cette année, impériale tout au long de la saison avec victoires en Pologne, à Nice, à l'Alpe ....

L'anglaise Lucy Charles semble se rapprocher mais encore pas assez pour pouvoir l'emporter, 2<sup>ème</sup> pour ses débuts en 2017, elle est également 2<sup>ème</sup> en 2018, victime d'un carton pour drafting à Nice elle n'a

pas pu s'exprimer à sa juste valeur avec une pénalité de 5'.

Le podium pour la 3<sup>ème</sup> place reste très ouvert avec de multiples talents ...

#### Les outsiders :

Anne Haug, l'Allemande 3<sup>ème</sup> en 2018 pour ses débuts. Elle a remporté l'Ironman de Copenhague cet été, mais a fait l'impassé à Nice. Sarah Crowley 3<sup>ème</sup> à Kona en 2017 et cette année 2<sup>ème</sup> à Roth et à Cairns. Heather Jackson 3<sup>ème</sup> à Kona en 2016, 4<sup>ème</sup> en 2017 et 5<sup>ème</sup> en 2015, 5 titres sur Ironman.

Sarah True, 37 ans, s'écroule à 1km de l'arrivée à Francfort alors qu'elle avait 6' d'avance, 3<sup>ème</sup> des WTS en 2015,

#### Les vétéranes :

Mirinda Carfrae, l'australienne de 38 ans à 3 victoires à Kona avec un marathon très solide.

Caroline Steffen, la suisse de 40 ans, qui avait mis sa carrière entre parenthèse pour donner naissance à sa fille. Elle fait 2 fois 2<sup>ème</sup> en 2010 et 2012.

Corinne Abraham, 41 ans a remporté Nice en 2018



# HOMMES PRO

AERNOUTS	BART	BELGIUM
ALONSO - MCKERNAN	CLEMENTE	SPAIN
AMBERGER	JOSH	AUSTRALIA
BÆKKEGÅRD	DANIEL	DENMARK
BEALS	CODY	CANADA
BOECHERER	ANDI	GERMANY
BOZZONE	TERENZO	NEW ZEALAND
BROWNLEE	ALISTAIR	UNITED KINGDOM
BUCKINGHAM	KYLE	SOUTH AFRICA
CLARKE	WILLIAM	UNITED KINGDOM
CLAVEL	MAURICE	GERMANY
CUNNAMA	JAMES	SOUTH AFRICA
CURRIE	BRADEN	NEW ZEALAND
DE ELIAS	MARIO	ARGENTINA
DELLOW	DAVID	AUSTRALIA
DRACHLER	TOBIAS	GERMANY
DREITZ	ANDREAS	GERMANY
DUELSEN	MARC	GERMANY
FONTANA	DANIEL	ITALY

FRODENO	JAN	GERMANY
FROMMHOLD	NILS	GERMANY
GAMBLES	JOE	AUSTRALIA
HANSON	MATTHEW	UNITED STATES
HOFFMAN	BEN	UNITED STATES
HOGENHAUG	KRISTIAN	DENMARK
KIENLE	SEBASTIAN	GERMANY
KOUTNY	PHILIPP	SWITZERLAND
LANGE	PATRICK	GERMANY
LEIFERMAN	CHRIS	UNITED STATES
LLANOS	ENEKO	SPAIN
LOESCHKE	FRANZ	GERMANY
LUKAS	KRAMER	GERMANY
MCNAMEE	DAVID	UNITED KINGDOM
NILSSON	PATRIK	SWEDEN
ODONNELL	TIM	TIM
PETERSON	KENNETH	UNITED STATES
PHILLIPS	MIKE	NEW ZEALAND
PLESE	DAVID	SLOVENIA

POTTS	ANDY	UNITED STATES
REED	TIMOTHY	AUSTRALIA
RUSSELL	MATT	UNITED STATES
SANDERS	LIONEL	CANADA
SAPUNOV	DANIIL	UKRAINE
SCHUMACHER	STEFAN	GERMANY
SILVESTRIN SOUZA	FRANK	BRAZIL
SKIPPER	JOE	UNITED KINGDOM
STA - RYKOWICZ	ANDREW	UNITED STATES
STEIN	BORIS	GERMANY
SVENSSON	JESPER	SWEDEN
TOLLAKSON	TJ	UNITED STATES
TRAUTMAN	MATT	SOUTH AFRICA
VAN BERKEL	JAN	SWITZERLAND
VAN BERKEL	TIM	AUSTRALIA
VIENNOT	CYRIL	FRANCE
WEISS	MICHAEL	AUSTRIA
WURF	CAMERON	AUSTRALIA

# FEMMES PRO

ABRAHAM	CORINNE	UNITED KINGDOM
ANNETT	JEN	CANADA
BARTLETT	NIKKI	UNITED KINGDOM
BILHAM	EMMA	SWITZERLAND
BLEYMEHL	DANIELA	GERMANY
BRANDON	LAUREN	UNITED STATES
CARFRAE	MIRINDA	AUSTRALIA
CHARLES - BARCLAY	LUCY	UNITED KINGDOM
CHEETHAM	SUSIE	UNITED KINGDOM
CORBIN	LINSEY	UNITED STATES
CROWLEY	SARAH	AUSTRALIA
DERRON	NINA	SWITZERLAND
FRADES	GURUTZE	SPAIN
HAUG	ANNE	GERMANY
HUFE	MAREEN	GERMANY
HUSE	SUE	CANADA

JACKSON	HEATHER	UNITED STATES
KESSLER	MEREDITH	UNITED STATES
KUNZ	MARTINA	SWITZERLAND
LESTER	CARRIE	AUSTRALIA
LIEPOLD	KRISTIN	GERMANY
MACK	DANIELLE	UNITED STATES
MCCAULEY	JOCELYN	UNITED STATES
MOENCH	SKYE	UNITED STATES
MORRISON	KIMBERLEY	UNITED KINGDOM
PEDERSEN	CAMILA	DENMARK
PHILIPP	LAURA	GERMANY
PIAMPINO	SARAH	UNITED STATES
RIVEROS	BARBARA	CHILE
RYF	DANIELA	SWITZERLAND
SALI	KAISA	FINLAND

SEYMOUR	JEANNI	SOUTH AFRICA
SIDDALL	LAURA	UNITED KINGDOM
SIMMONDS	IMOGEN	SWITZERLAND
SMITH	LESLEY	UNITED STATES
SPIELDEN - NER	JENNIFER	UNITED STATES
STAGE - NIELSEN	MAJA	DENMARK
STEFFEN	CAROLINE	SWITZERLAND
STEURER	BIANCA	AUSTRIA
THOES	SVENJA	GERMANY
TRUE	SARAH	UNITED STATES
VISSER	ELS	NETHERLANDS
WATKINSON	ANNAH	SOUTH AFRICA
WITHROW	KELSEY	UNITED STATES

**COUP DE PROJO**





## **CHALLENGE CAPTOWN,** **UNE PREMIÈRE !**

# **CHALLENGE CAPE TOWN**

Elue l'une des plus belles villes du monde et l'une des 10 meilleures villes à visiter chaque année, Le Cap est une destination de choix pour les familles du monde entier. Des montagnes aux plages, des vignobles, des attractions de renommée internationale, ainsi qu'une culture diversifiée et dynamique, des installations sportives et d'entraînement de calibre mondial... la CAP TOWN a tout pour plaire. Que vous souhaitiez vous détendre sur une plage Pavillon Bleu, déguster certains des vins primés, admirer la vue époustouflante sur la ville au sommet de la montagne de la Table - l'une des 7 nouvelles merveilles de la nature - ou visiter l'une de nos nombreuses attractions pour les familles , tout le monde est assuré de passer un bon moment !

**CHALLENGECAPETOWN** est un triathlon point à point qui débutera sur la plage de Big Bay et se terminera dans le centre-ville. Un service de navette transportera les participants du village de la course de la ville au départ le jour de la course.

La course compte plusieurs partenaires d'hébergement abordables dans le centre-ville, tous accessibles à pied depuis la ligne d'arrivée et à 30 minutes de route de l'aéroport international du Cap. Nous encourageons également les triathlètes en visite et les triathlètes locaux à se connecter pour des opportunités de séjour chez l'habitant.



**Les visiteurs du Cap** visitent fréquemment les villes environnantes telles que Stellenbosch, Paarl et Franschhoek, et les villes côtières pittoresques sont également à une courte distance en voiture - idéal pour une excursion d'une journée en famille après le jour de la course. Le parcours est convivial pour les spectateurs.

**Le CHALLENGECAPETOWN** est le premier événement CHALLENGE en Afrique et en Afrique du Sud,

ainsi que le premier triathlon de half dans la « ville mère ». Le week-end de course sera une ruche d'activités pour les athlètes. En plus du triathlon de demi-fond, nous sommes ravis de vous présenter:

- Défi de natation à Big Bay (1,9 km, ainsi que les relais juniors)
- Course / marche familiale de 6 km (départ et arrivée au village d'arrivée)

**CHALLENGECAPETOWN** est un événement très axé sur la

communauté. C'est aussi pourquoi l'organisation attache une grande importance à suivre notre parcours dans une zone d'importance historique tout en collaborant avec la communauté locale pour faire partie de l'événement.

**À travers un itinéraire soigneusement conçu**, le parcours amènera les athlètes à visiter le REAL Cape Town. En commençant par la natation dans la Big Bay, où les athlètes auront une vue dégagée sur Robben Island, un site historique important où Nelson Mandela et de nombreux combattants de la liberté du pays ont été incarcérés pendant de nombreuses années. Les athlètes seront ensuite invités à faire un tour à vélo de la côte ouest du Cap, aboutissant à un sprint final palpitant dans le jardin de la société - le premier événement cycliste à le faire. La course mènera les athlètes à travers l'enceinte de Zonnebloem et du district 6, où une colline escarpée allant du château à l'autoroute M3





les récompensera avec des vues magnifiques sur le City Bowl et le port. Cet itinéraire de 3 x 7 km est le point d'appui idéal pour les spectateurs! Le Cap est une ville portuaire située sur la côte sud-ouest de l'Afrique du Sud, sur une péninsule au pied de la montagne de la Table. La ville s'étend sur un peu plus de 400 km<sup>2</sup>. Destination touristique populaire toute l'année, c'est l'évasion idéale pour les familles en quête d'aventure et / ou de détente. Que vous soyez un amateur d'adrénaline, un athlète professionnel, un amoureux de la nature, un passionné d'histoire ou un hipster passionné de café, Le Cap accueille tout un chacun.

**Le Cap est un véritable paradis pour les gourmands.** La riche histoire de la ville, alliée aux tendances internationales en matière de gastronomie, signifie que vos visites vous permettront de profiter d'un large éventail de délices gastronomiques pour tous les goûts. Des délices typiquement capétoisiens

tels que Gatsbys (un sandwich à la viande, frites et sauces variées) ou des koesisters (friandises aux beignets fourrés à la noix de coco), aux spécialités sud-africaines telles que Bunny Chow (un demi-pain, au curry), au Bobotie (un plat haché parfumé aux épices et aux fruits secs) ou au Braai (viande cuite au barbecue), ou des plats internationaux primés: à vous de choisir.

## 5 raisons de courir à CHALLENGECAPETOWN

**1** Courses pour les amis et la famille - Vous courez le demi-fond et amenez amis et famille? Nous avons des courses pour tous les âges et toutes les capacités - une course pour chaque athlète à CHALLENGECAPETOWN.

**2** Voyages à prix abordable - L'échange de devises en Afrique du Sud en fait une option de voyage abordable pour les visites internationales.

**3** Pas de Jetlag - Le Cap se trouve dans le même fuseau horaire (ou similaire) avec l'Europe. Envolez-vous, explorez et faites la course!

**4** Itinéraire passionnant - Un format de point à point avec une nage en eau froide, une piste cyclable plate et rapide et une course ondulante difficile au cœur de la ville constituent une course inoubliable.

**5** Beau temps : novembre marque le début de l'été en Afrique du Sud et vous permet de profiter du beau temps sur la plage et de fantastiques aventures en plein-air. Nous ne pouvons pas penser à une meilleure façon de terminer votre saison de triathlon (alors qu'ici, en Afrique du Sud, c'est le début de la nôtre)!

**Rendez-vous le 10 novembre prochain !**

Plus d'infos sur :  
<https://challenge-cape-town.com/>



### **UN JOUR ET DES FRISSONS !**

## **LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY**

*Ce que je vais écrire ici n'enlève rien à la performance de Vincent Luis !* Au contraire ! Vincent est un immense champion. Vincent est un magnifique champion du monde. Vincent est un bourreau de travail. Et Vincent donne une superbe image du triathlon français et du triathlon en général.

*Et enfin, Vincent est un monstre de régularité et de persévérance.* Mais je n'ai pas vibré comme je le pensais en regardant son titre mondial, le premier d'un Français depuis Olivier Marceau il y a dix neuf ans. Pas à cause de Vincent, oh non ! Au contraire, il a tout fait pour jouer avec nos nerfs. Non, c'est à cause d'une formule de calcul ! A cause de cette grande finale venant ponctuer un circuit de quelques mois d'épreuves à travers le monde. De ce classement et de ces points qui vont avec pour couronner le triathlète le plus fort et le plus régulier de la saison. Et où il faut sortir la calculette pour faire des projections et des calculs pour suivre la course et savoir qui va gagner !!! Cette formule enlève toute spontanéité et toute émotion le Jour J. Et allez expliquer au grand public que Vincent fait cinquième de la grande finale mais qu'il est finalement champion du monde. Et le contraire l'année d'avant... Bref, encore une fois sur ce sujet, certains diront que je radote, que je suis réac' mais franchement, pourquoi avoir abandonné le système d'un championnat d'un jour ? Comme en vélo, en VTT, comme en ski ou en biathlon...



**C'est tellement plus excitant d'assister à une course où tout peut se passer, où il ne faut pas calculer, où celle ou celui qui passe la ligne en premier est champion(ne) du monde !**

Une formule qui touche à l'enfance, où tout est si simple ! Comme lorsque Martin Fourcade jette son ski pour l'or olympique...

Et vous remarquerez que ces sports que j'ai cités ont aussi une coupe du monde qui récompense la régularité et qui est considérée légitime par les sportifs. Le triathlon n'est pas la Formule 1.

**Citez moi les deux courses référence en triathlon !** Hawaii et les JO. Et quel est leur point commun ? Ce sont deux courses d'un jour. Simples. Compréhensibles. Pleines de suspens et d'émotion. Où l'on peut se rater, passer à côté mais aussi connaître un jour de grâce. Le sport doit être simple, facile à comprendre et faire vibrer. Ce que ne fait pas ce système de manches et de points. Un exemple. Le jour de la grande finale et le titre de Vincent, je regardais le championnat du monde de VTT femmes et la course de Pauline Ferrand Prévot. N'y voyez aucune ironie ou astuce de ma part, j'ai bien trop de respect pour Pauline et Vincent pour cela (Pour ceux qui l'ignorent encore, Pauline est l'ancienne compagne de Vincent). Et là, c'est à l'ancienne, une course d'un jour pour le maillot arc-en-ciel. Je regardais avec ma fille de neuf ans, qui est fan de

Pauline. Et qu'est-ce qu'on a vu ? La Française, reléguée au-delà de la vingtième place et à une minute de la tête signer une remontée fantastique qui nous a fait nous lever, qui nous a fait vibrer, qui nous a mis les poils et les larmes.

**On est passé par tous les sentiments.** Et ma gamine a vibré et tout compris. Sans poser de questions, juste en vivant le moment avec passion. Pas que cette victoire soit plus belle et méritante que celle de Vincent, non, les deux sont magnifiques et ont chacune leur histoire, mais tout pouvait se passer et c'était un duel entre femmes, sans filet. Sans gestion, sans calcul et putain que c'est bon ! Le sport doit vous toucher au cœur. Parfois vous surprendre, vous faire pleurer comme un gosse. Cette formule ne l'empêche pas mais atténue l'émotion. Alors, pourquoi ne pourrait-on pas revenir à l'ancienne formule d'une coupe du monde sacrant la régularité et un championnat du monde sur une course d'un jour pour couronner le culot et ce petit grain de folie ? Juste pour ressentir ce frisson unique et si grisant que l'on peut avoir avant une finale de coupe du monde de foot, d'un 100m aux Jeux ou d'un mondial de vélo ? Parce que des champions comme Vincent, Javier Gomez ou Alistair Brownlee le méritent.

**Parce que le triathlon le mérite et le public aussi !**



PAR NICOLAS GEAY  
PHOTOS ITU MEDIA – TOMMY ZEFERES





## **LAUSANNE, TERRE DU SACRE POUR VINCENT LUIS**

# **PERSPECTIVES**

*En tête du classement général provisoire la veille de la Grande Finale et vainqueur des 2 dernières Grandes Finales, Vincent LUIS arrive en terre suisse avec une forte probabilité d'être le 1er français à être sacré champion du Monde depuis la création de la Série mondiale. Pour autant, il n'a pas dominé la saison comme certains ont pu le faire avant lui à l'instar de Mario MOLA.*

La force de Vincent a été de ne jamais finir au-delà de la 6<sup>ème</sup> place alors que ses principaux concurrents ont eu des « ratés » à l'image du triple champion du monde, Mario MOLA qui a aligné trois résultats au-delà de la 25<sup>ème</sup> place ou encore Javier GOMEZ qui a enchaîné les places entre 2 et 9. Pour rappel, Vincent a été victorieux à Yokohama, 2<sup>ème</sup> à Hambourg et au pied du podium le reste de la saison, 4<sup>ème</sup> aux Bermudes et 2 fois 5<sup>ème</sup> à Abu Dhabi et Edmonton. Sa 6<sup>ème</sup> place à Leeds n'est même pas comptabilisée puisque seuls les 5 meilleurs résultats sont pris en compte.

Bref, les indicateurs sont au vert mais chaque course peut révéler son lot de surprises et la Grande Finale a déjà



couté cher à certains athlètes. En 2018, l'américaine Katie ZAFERES avait mené toute la saison pour finalement s'incliner d'une place devant Vicky HOLLAND lors de la Grande Finale.

En terminant 5ème à Lausanne, Vincent boucle sa saison 2019 avec 5095 points. L'an passé, il a marqué 5060 points pour être vice-champion du monde en gagnant la Grande Finale et en terminant à 3 reprises sur le podium. Sa plus mauvaise place a été 10<sup>ème</sup>. En comparaison, les 3 premières femmes ont marqué plus de points que lui et Mario MOLA a marqué 6081 points pour s'imposer en 2018.

Alors oui, la victoire est belle. Elle est fondatrice pour lui et résulte de son engagement quotidien depuis son titre mondial junior obtenu en 2008 à Vancouver. Mais ce titre, ne fait pas de lui le grand favori pour les Jeux olympiques de Tokyo. Comme tout champion, il est suffisamment humble pour le savoir mais son tempérament de champion l'amène à être ambitieux et il a toute légitimité pour l'être.

Avec le titre mondial en poche, Vincent va pouvoir se consacrer pleinement à Tokyo dès la fin de la saison. Il a toutes les qualités pour monter sur le podium voire triompher mais il n'est pas le seul. Son profil « passe-partout » lui permet d'aborder sereinement cette échéance. Pour autant et contrairement à Londres et Rio où les frères BROWNLEE dominaient, 2020 s'annonce ouvert.

A moins de 300 jours, ils sont nombreux à pouvoir y penser très forts. D'autres Français ont la capacité sur la course d'un jour de briller à l'instar de Dorian CONINX, 1er aux Bermudes. Du côté des autres nations, l'Espagne (Mario MOLA, Javier GOMEZ, Fernando ALARZA) et la Norvège (Kristian BLUMMENFELT, Gustav IDEN, Casper STORNES) possèdent de réelles atouts avec des triathlètes qui se sont imposés sur la Série mondiale et ont enchaîné des podiums. D'autres individualités comme le double médaillé olympique Jonathan BROWNLEE, le canadien



PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS ITU\_MEDIA



Tyler MISLAWCHUK, vainqueur du test event, Jake BIRTWHISTLE, vainqueur à Leeds et Hambourg ou encore le sud-africain Henri SCHOEMAN peuvent aborder Tokyo comme prétendant au podium.

Vincent les a tous battu à plusieurs reprises mais les Jeux, c'est autre chose. Jamais un français n'est arrivé avec une telle expérience et de telles performances (3ème mondial en 2015 et 2ème en 2018).

Allez Vince !

### **Alexis HANQUIQUANT, grand favori pour le titre paralympique.**

A nouveau vainqueur à Lausanne pour la 3ème fois d'affilée, Alexis a une belle marge de manœuvre sur ses principaux adversaires depuis 2017. Il maîtrise bien ses grands rendez-vous et se bonifie course après course. A un an de Tokyo, il sait que son principal adversaire, c'est lui !

### **Emilie MORIER, un titre pour la vie**

Depuis le titre mondial de Pierre LECORRE chez les U23 en 2013, la France a toujours eu à minima un représentant sur un podium mondial Espoirs. Cette année, c'est Emilie qui perpétue cette tradition pour la 7ème fois d'affilée. Elle démontre le vivier français dans cette catégorie qui représente l'ultime marche avant le grand saut chez les Elites.

Emilie est arrivée avec le statut de favorite et le dossard numéro 1 au regard de son classement mondial. Championne du monde et d'Europe de relais mixte, 12ème du test event et 17ème à Hambourg, elle avait une pancarte dans le dos. Après avoir bien manœuvré en natation et en vélo, elle s'isole très rapidement dès l'entame de la course à pied. A mi-course, elle apparaît intouchable



PHOTOS ITU MEDIA\_WAGNER ARAUJO



PHOTOS ITU MEDIA\_BEN LUMLEY



PHOTOS ITU MEDIA\_WAGNER ARAUJO

mis la chaleur commence à la ralentir très dangereusement. Elle conserve 7 petites secondes devant la britannique Olivia MATHIAS pour décrocher son 1er titre mondial en individuel.

La France repart de Lausanne avec 3 titres mondiaux et se positionne comme une nation forte de la planète Triathlon.

# La Course AFRICaine



IRONMAN AFRICAN CHAMPIONSHIP, PORT-ELIZABETH, AFRIQUE DU SUD ▶ 29 MARCH 2020

## La Course

Port Elizabeth est une des villes et un des ports les plus importants d afrique du sud dans la province de l Eastern Cape. La ville souvent appele "La ville sympa" et en abrege PE's etend sur 16 km le long de l Ocean indien, une baie nommee Algoa Bay. Avec 75 slots pour KONA et classe 2eme meilleures courses international. il n est pas surprenant que 35 % des participants sont des athletes internationaux venus des 4 coins du globe

### SEJOURS OPTIONS

- 5 NUITS - 26 AU 31 MARS 2020
- 7 NUITS - 24 AU 31 MARS 2020
- HOTEL 3 ET 4 ETOILES
- PETIT DEJEUNER INCLUS
- GUIDE EXPERIMENTE,  
ANGLAIS ET FRANCAIS
- CADEAU DE BIENVENUE

- TOUS LES TRANSFERS DE  
ET A L AEROPORT AVEC LES VELOS
- DINER DE BIENVENUE
- RECONNAISSANCE DU PARCOURS  
ENTIER , NAGE, VELO ET MARATHON
- MECANICIEN ET PHYSIO A DISPOSITION
- JOURNEE SAFARIS AVEC DEJEUNER

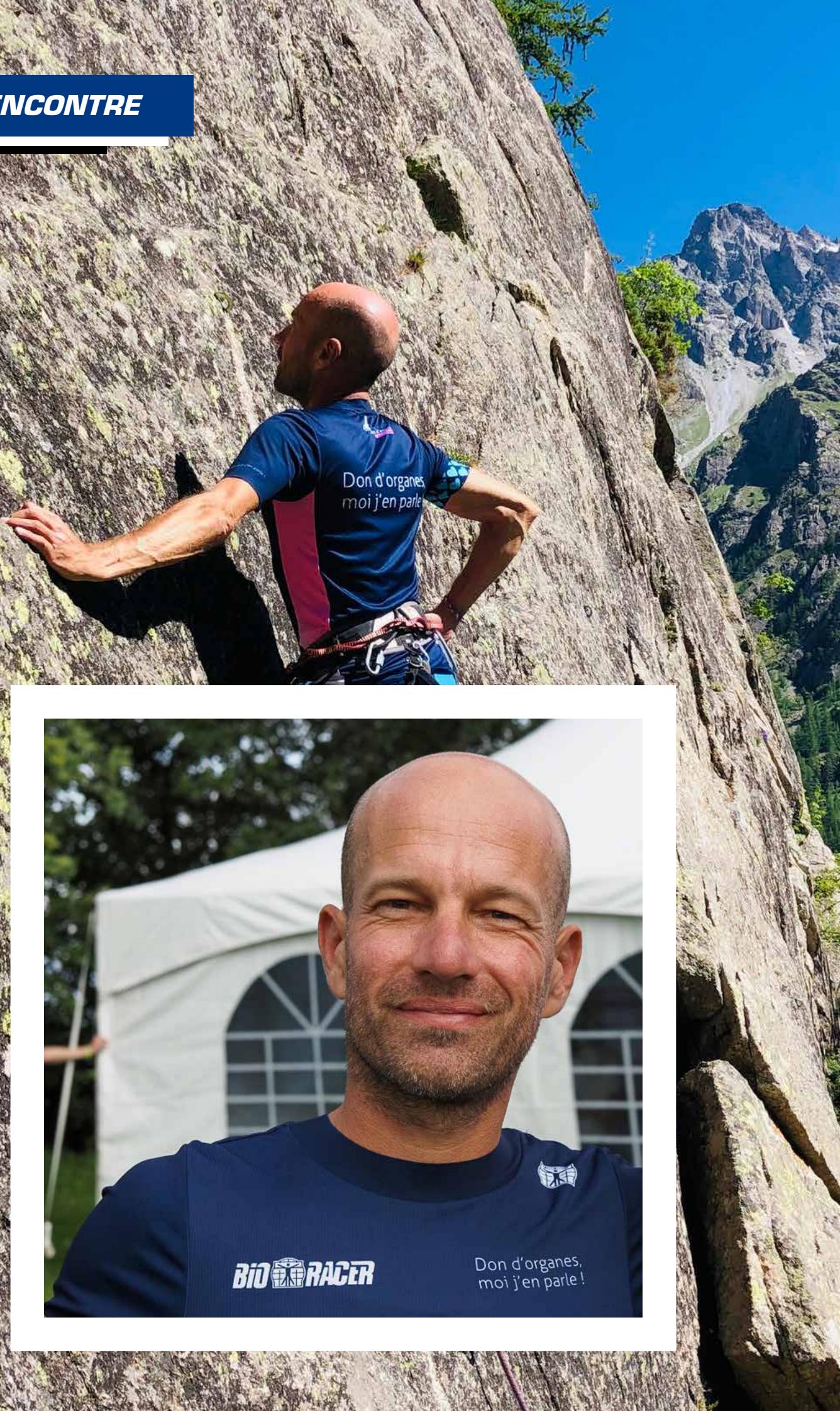
A PARTIR DE R 17475.00 P/P CHAMBRE DOUBLE , ENVIRON EURO 1200.00

Exclus : Inscription a la course- billet d avion- assurances et depenses personnelles

**IRONMAN®**  
nelson mandela bay SOUTH AFRICA  
AFRICAN CHAMPIONSHIP

**R** | RACEPACE  
TOURS

## RENCONTRE





# EMMANUEL GASTAUD

## PUR SANG



PAR ROMUALD VINACE **PHOTOSDROITS-RÉSERVÉS**



*Médaillé d'argent des derniers Jeux mondiaux des transplantés, le triathlète niçois âgé de 38 ans, a brillé à Newcastle. En Angleterre, l'essentiel était pourtant ailleurs : montrer aux yeux de tous qu'en ensemble, vie et greffe sonnent justes.*

Enchaîné à la machine, immobile. Seul l'esprit lui offre un exutoire. Les yeux fermés par la douleur, il tente une évasion. La prison n'a pas de murs, seules suffisent des entraves et pour lui, la cette prison, c'est la vie.

17 ans à peine et déjà le goût de la souffrance, de la suppléance qui coule dans ses veines. Il est alors l'évadé d'Alcatraz, dans la peau de Clint Eastwood, sans le coupe-ongles pour effriter le mur pourri d'humidité. Son arme à lui, la volonté farouche, chevillée au corps. L'envie de s'en sortir, de foutre le camp, au plus vite. Retour à la réalité, Emmanuel Gastaud le sait. La dialyse reste un passage obligé, quatre heures à raison de trois visites par semaine.

Il serre les dents, déjà convaincu que le Mercantour l'attend, lui l'enfant des Alpes Maritimes, le même de Nice, des grands espaces, toujours en quête de nouveaux horizons. Fuir pour mieux voir le monde d'en haut, différemment. L'adolescent singulier, devenu, priorité nationale, attend sa première greffe, soulagé...fortement. Sans fonction rénale, c'est la mort assurée. 21 ans plus tard, toujours debout dans l'univers des transplantés, le sang neuf.

### ***Une séance de dialyse équivaut à un semi-marathon***

*« La fatigue s'invitait souvent dans mes journées et quoi de plus normal. Pour les spécialistes, une dialyse s'apparente à un semi-marathon, explique l'intéressé. Au rythme de trois par semaines, le corps, au régime strict, encaisse le choc durement ». Dans sa course éperdue pour la vie, Emmanuel positive et s'appuie sur un entourage omniprésent. Les deux piliers de sa terre. Pas de larme à l'œil, lui préfère cultiver sa haine du renoncement. Un mot depuis longtemps banni de son vocabulaire. « Dans ce malheur qui touche des milliers de personnes, j'ai aussi mis à profit une culture sportive nourrie dans sur les skis de randonnée. Cette endurance, le physique que j'ai pu façonner au contact des parois rocheuses m'a aussi sauvé la vie ». Féru d'alpinisme et d'escalade, Monsieur Gastaud.*

*Vous voilà servi ! L'Everest vous attend sur un plateau: surmonter le rejet du greffon. « J'ai une réelle faculté à zapper les choses très difficiles que j'ai traversé. Mais là... C'était très dur. Après ma première greffe de rein, je replongeais dans le grand bain, pour quatre ans cette fois. J'avais alors 31 ans ». Pleine force de l'âge. L'âge de la maturité, du choix. « Il s'est fait avec le temps, le plus naturellement qu'il soit. Il s'est presque imposé de lui-même, explique Emmanuel Gastaud. Nice est le spot parfait des triathlètes. Des runners, des cyclistes, des nageurs, il en pleut dans tous les azimuts. Je les révérais. Ils s'apparentaient pour moi à de véritables super-héros dans un monde où je n'imaginais pas*

## RENCONTRE



une seule seconde avoir ma place. Je courrais pour garder la forme mais des douleurs au genou m'ont guidé vers le vélo. Il était évident que la natation viendrait à moi. Le triathlon m'a infecté. J'ai bien contracté le virus, il y a trois ans, sur un format XS. Cette discipline est ludique et j'adore les transitions, leur approche technique, la gestion de l'effort et l'enchaînement des sports. J'aime le vélo, la course et la natation, c'est tout simple ». Aujourd'hui licencié à Cagnes/Mer, Emmanuel savoure chaque seconde. « On ne se tire pas la bourre, non, non. On s'encourage et moi, je laisse mes soucis de santé au vestiaire. D'ailleurs, à mon arrivée au club, personne n'avait connaissance de mon passé de greffé. Certains n'ont été informé que très tard, question d'affinités ».

Comme un second souffle, il a, sans doute inconsciemment abattu bien des barrières. « Je refuse

catégoriquement de tirer la couverture à moi. Parler de ma greffe à travers le sport qui reste un fabuleux vecteur de

Pas de record en vue. Âme déraisonnable s'abstenir. Des rêves ? A la pelle !

“

**Beaucoup vont au-delà de leurs limites et perdent des années de greffe en toute conscience. Le prix de l'or ou podium est alors bien cher payé. C'est une mise en danger incroyable, une erreur impardonnable à la lumière du cadeau reçu. La greffe est un cadeau à chérir, à préserver**

communication est une opportunité. « Le don d'organes, moi j'en parle ! ». C'est aussi le slogan du groupement que nous avons monté dans le cadre des « Relais de l'espoir, qui rassemble des sportifs, des malades transplantés et leurs proches à l'occasion des Trigames. En trio, ils représentent la chaîne de la greffe ». Faire du sport, c'est affronter la maladie. Comme pour mieux la dominer. En apparence...

« Je viens d'en réaliser un il y a quelques semaines : ramener de Newcastle l'argent des Jeux mondiaux des transplantés. Et avant le résultat, avant la possible victoire, la gratifiante médaille, ma priorité restait de montrer aux yeux de tous que la transplantation offre une seconde vie aux patients. Il nous faut prendre conscience d'une réalité terrifiante, la regarder bien en face : chaque année, des hommes meurent



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 »

## RENCONTRE



*faute de greffons disponibles ».* Chienne de vie, parfois. 60 nations, 1 500 athlètes dont 50 triathlètes et... Emmanuel Gastaud, qui lance un cri du cœur, franc, sans concessions : « Je ne suis pas le seul sportif à défendre la cause. Néanmoins, par le biais de mon association « Montagnes d'espoir », je veux aussi alerter sur les prises de risques inconsidérées de certains athlètes transplantés qui jouent avec leur vie. Notre état de santé ne se conjugue pas avec records. Jamais.

« Or, beaucoup vont au-delà de leurs limites et perdent des années de greffe en toute conscience. Le prix de l'or ou podium est alors bien cher payé. C'est une mise en danger incroyable, une erreur impardonnable à la lumière du cadeau reçu. La greffe est un cadeau à chérir, à préserver. En ce sens, le sport du transplanté, c'est avant tout la gestion de l'effort et la passion. Pour nous, le dépassement de soi est le pain quotidien », lance Emmanuel, qui s'était entraîné cet hiver avec la championne de France, Céline Bousrez. « Newcastle était aussi le

*rendez-vous du partage, des émotions simples, des prises de contact, du tutoiement dans toutes les langues... ».* La souffrance, la fureur de vivre ne parlent-elles pas un seul et même langage. Universelles...

l'Ironman 70.3 de Nice l'an dernier, le NatureMan, le coup d'éclat bleu, blanc, rouge, se nomme Emmanuel Gastaud !

Renseignements :  
[www.montagnes-despoir.com](http://www.montagnes-despoir.com)

Après le Mont-Blanc en ski de randonnée avec un copain,



**HUUB**

**BROWNLEE  
AGILIS**

*La combinaison ultime pour la performance*



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



**CHARGE D'ENTRAÎNEMENT**  
**ET DOPAGE AU**  
**PROGRAMME DU**  
**SÉMINAIRE DES**  
**ENTRAÎNEURS**

**« FOOT CORE »**

*Pour la deuxième année consécutive, la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur de triathlon organise un séminaire des entraîneurs. Cet événement, ouvert à tous les publics, se déroulera le samedi 23 novembre 2019, de 8h30 à 17h30, au Creps d'Aix-en-Provence.*

La formation est un des axes forts de la politique de la Ligue Provence-Alpes- Côte d'Azur. Qu'il s'agisse des arbitres, des éducateurs santé, des jeunes ou des entraîneurs, plusieurs actions sont menées depuis la fusion des Ligues en 2018.

C'est dans cette optique que la Ligue présidée par Gérard Oreggia a décidé de mettre en place l'an passé un séminaire des entraîneurs, qui sera reconduit en 2019, le samedi 23 novembre, au Creps Paca d'Aix-en-Provence. Le but est tout aussi bien d'assurer une formation continue aux cadres techniques de la Ligue que d'apporter des conseils et d'opérer une ouverture vers le grand public.

*« Le programme de ce séminaire a été établi en fonction des retours obtenus de l'édition 2018 et des besoins exprimés*

# COACH MARSEILLE

*par les entraîneurs de la Ligue* », note Raphaël Serrapica, le Conseiller Technique de Ligue. Ainsi, Emeric Pierretton et Anthony Delmas, membres de l'équipe technique régionale (ETR), parleront du « Foot Core », à savoir la prévention et la préparation du pied chez les triathlètes. L'après-midi, Catherine Defaux, chargée de mission à la commission médicale de la Ligue, interviendra sur la prévention du dopage et les bonnes pratiques. Elle sera précédée par le CTL qui parlera de la gestion de la charge et la planification de l'entraînement au service de la prévention des blessures et de l'optimisation de la performance. Une thématique qui intéresse bien entendu les triathlètes mais aussi une majorité de sportifs de toutes disciplines.

*« Le but de mon intervention sera d'expliquer comment planifier sa saison et construire ses séances, tout en utilisant certains outils qui permettent de suivre et analyser la charge d'entraînement. »* Parmi ces outils, il existe bien entendu des applications payantes, « *mais sur le terrain, il y a des choses assez simples à mettre en place pour suivre la*

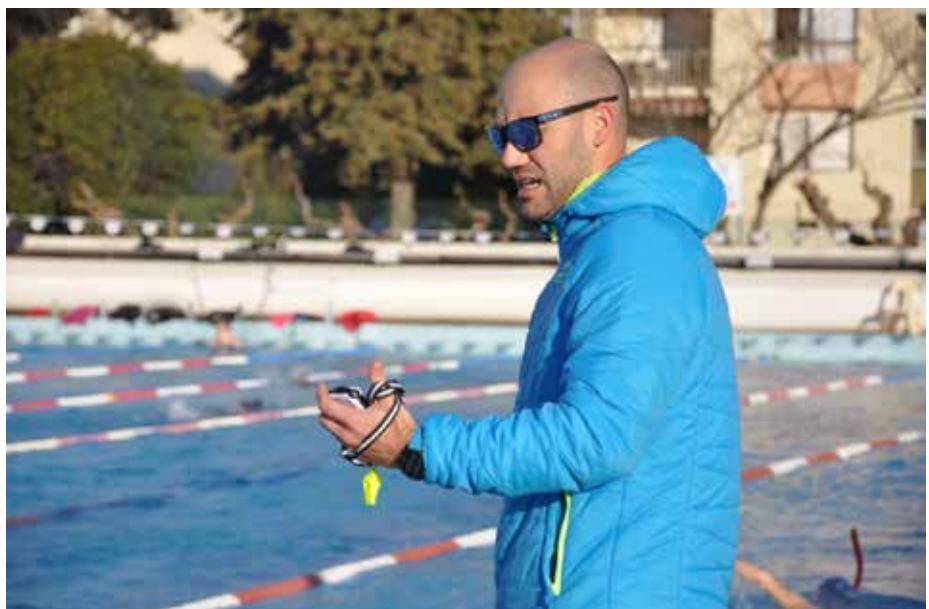




charge d'entraînement et la fatigue de son athlète, poursuit Serrapica. Pour donner un exemple, on peut utiliser l'indice quantito-qualitatif du sommeil (IQQS), basé sur le temps et la qualité du sommeil de l'athlète. On sait que quand la charge d'entraînement baisse, l'IQQS augmente. C'est un outil parmi d'autres dont on va se servir pour améliorer la performance et prévenir le risque de blessures. » L'an passé, une cinquantaine d'entraîneurs avaient assisté à ce séminaire.

Le 23 novembre, au moins autant de personnes sont attendues.

Les inscriptions sont ouvertes sur le site de la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur ([www.triathlonpaca.com](http://www.triathlonpaca.com)), au tarif de 20€ pour les licenciés de la Ligue (gratuit pour les membres de l'équipe technique régionale) et 50€ pour les non-licenciés et licenciés hors Ligue Paca (repas compris).



# SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS

23 novembre 2019 - CREPS PACA, Aix-en-Provence



« Foot Core » - Charge d'entraînement - Dopage

Renseignements et inscriptions  
[www.triathlonpaca.com](http://www.triathlonpaca.com)



**HUUB**



**Solimut**  
Mutuelle du Lacydon



# **CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN 70.3 A NICE, DU HAUT-NIVEAU !**

*Pour tout passionné de triathlon et notamment de longue distance, la première semaine de septembre a offert un spectacle de haut-niveau d'un point de vue sportif, mais également en matière d'organisation. L'équipe Trimax s'est infiltrée dans le staff IRONMAN pour vous faire vivre au cœur cet événement unique...*

Les premières installations ont débuté le mardi 27 août avec l'arrivée des poids lourds IRONMAN et des livraisons. Yves Cordier et Jérémie Beteloot, les maîtres d'œuvre du championnat du monde, pilotent déjà les équipes aux différents lieux de course. La grosse base logistique est située face au Palais des Expositions, à quelques kilomètres de la Promenade des Anglais dans le cœur de Nice. Ce dernier accueillait les soirées de bienvenue et des Awards. Les volontaires se donnaient rendez-vous au Jardin d'Arménie à quelques centaines de mètres de l'arrivée. Les médias et VIP pouvaient profiter du luxueux Hôtel Hyatt – Palais de la Méditerranée. Le Village Expo se situait sur la Place Masséna et la Coulée Verte. 3000m<sup>2</sup> d'espace de vente avec 70 exposants.



Les athlètes s'élançaient depuis le Quai des Etats-Unis à 500m du départ habituel de l'IRONMAN France Nice. La transition 1 se divisait en 2 parties avec le parc à vélos pour les amateurs et celui des professionnels. Similaire à l'IRONMAN 70.3 Nice 2018, le parcours vélo propose un tracé exigeant à l'assaut du Col de Vence et des descentes techniques et sinueuses. Sur des routes fermées sur les deux jours, les athlètes ont pu profiter d'un parcours unique sur ce format de championnat du monde. Un véritable casse-tête pour les organisateurs. La transition 2 se situait sur le miroir d'eau de la Coulée Verte et le semi-marathon amenait les athlètes sur la classique Promenade des Anglais.

#### Quelques chiffres :

- 5753 athlètes inscrits
- 105 nationalités
- Les Etats-Unis est la nationalité la plus représentée
- 90% des concurrents étaient des participants étrangers
- 170€ de dépenses par jour en moyenne par personne

voyageant au championnat du monde (restauration, logement, loisirs)

- 3 accompagnateurs en moyenne par athlète
- Durée moyenne de séjour, 6 jours

La semaine de course a débuté le mercredi par l'ouverture du Village Expo, suivi par les différents briefings en français, chinois, japonais, allemand, russe ou encore anglais le jeudi soir lors de la soirée de bienvenue avec spectacle dansant. Pour les athlètes, les choses sérieuses ont démarré au moment du dépôt du vélo et des sacs de transitions la veille de course.

Peu importe où l'on se balade dans Nice, nous croisons des athlètes, des affiches de l'événement, des tramways aux couleurs du championnat et surtout 2 M géants à l'aéroport et Place Masséna. Bref, la fête sera belle.

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



# **DANIELA RYF ENTRE DANS L'HISTOIRE À NICE AVEC UN 5ÈME TITRE DE CHAMPIONNE DU MONDE IRONMAN 70.3 !**

**Top 10 Femmes:**

		SWIM	BIKE	RUN	FINISH
1. DANIELA RYF	SUI	00:26:32	02:33:38	01:18:37	04:23:04
2. HOLLY LAWRENCE	GBR	00:26:23	02:36:50	01:20:08	04:27:02
3. IMOGEN SIMMONDS	SUI	00:26:40	02:36:16	01:21:10	04:28:10
4. CHELSEA SODARO	USA	00:27:23	02:41:34	01:17:56	04:31:07
5. LUCY CHARLES-BARCLAY	GBR	00:25:23	02:42:03	01:20:19	04:31:50
6. RADKA KAHLEFELDT	CZE	00:26:37	02:43:02	01:19:59	04:33:38
7. AMELIA WATKINSON	NZ	00:26:40	02:37:59	01:25:21	04:34:06
8. MANON GENET	FRA	00:29:16	02:39:26	01:21:16	04:34:14
9. EMMA PALLANT	GBR	00:27:36	02:45:06	01:17:53	04:34:26
10. SARA SVENSK	SWE	00:29:23	02:44:12	01:17:18	04:35:23



# ECLATEZ-VOUS EN 2020 !



17 MAI - IRONMAN  
70.3 AIX-EN-PROVENCE  
FRANCE

14 JUIN - IRONMAN  
FRANCE • NICE

COMPLET | 5 JUILLET - IRONMAN  
70.3 LES SABLES D'OLONNE  
FRANCE

22 AOÛT - IRONMAN  
70.3 Vichy

23 AOÛT - IRONMAN  
Vichy France

IRONMAN  
70.3 FRANCE • NICE - 13 SEPTEMBRE | OUVERTURE PROCHAINE

## **GUSTAVE IDEN REMPORTE SON PREMIER CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN 70.3 ET CRÉÉ LA SURPRISE.**

Top 10 Hommes:			SWIM	BIKE	RUN	FINISH
1.	GUSTAVE IDEN	NOR	00 :23 :55	02 :17 :25	01 :08 :10	03:52:35
2.	ALISTAIR BROWNLEE	GBR	00 :23 :17	02 :17 :38	01 :10 :43	03 :55 :19
3.	RUDOLPHE VON BERG	USA	00 :23 :31	02:17:24	01:12:15	03 :56 :45
4.	KRISTIAN BLUMMENFELT	NOR	00 :26 :50	02 :22 :10	01 :09 :59	03 :59 :51
5.	SEBASTIAN KIENLE	DEU	00 :26 :50	02:19:57	01:09:31	04:00:18
6.	BART AERNOUTS	GER	00 :27 :00	02:19:46	01:10 :36	04 :01 :14
7.	JAVIER GOMEZ	ESP	00:23:22	02:24:07	01:10:09	04:01:30
8.	SAM APPLETON	AUS	00:23:19	02:23:01	01:11:56	04:02:15
9.	BRADLEY WEISS	ZAF	00:24:39	02:21:51	01:12:43	04:03:09
10.	BEN KANUTE	USA	00:23:21	02:20:57	01:16:53	04:04:36



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**

# **LES FRANÇAIS ET FRANÇAISES ONT PORTE HAUT LES COULEURS DE LA FRANCE**

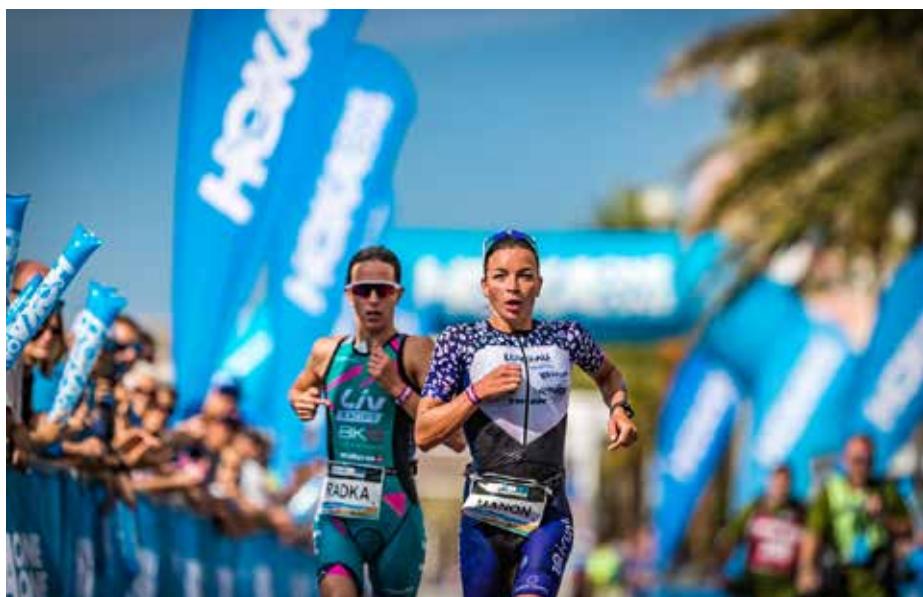
## **Athlètes françaises :**

- *Manon Genêt*, 8<sup>ème</sup> professionnelle en 4h34'14
- *Jeanne Collonge*, 18<sup>ème</sup> professionnelle en 4h47'50
- *Johanna Daumas*, VAINQUEUR et CHAMPIONNE DU MONDE en groupes d'âges en 4h51'09
- *Morgane Riou*, 5<sup>ème</sup> en groupes d'âges en 4h56'36
- *Clavel*, 6<sup>ème</sup> en groupes d'âges et VAINQUEUR de sa catégorie en 4h57'17
- *Alexia Bailly*, 12<sup>ème</sup> en groupes d'âges et 2<sup>ème</sup> de sa catégorie en 5h01'32
- *Julie Lemmolo*, 13<sup>ème</sup> en groupes d'âges et 2<sup>ème</sup> de sa catégorie en 5h02'03
- *Anne Tabarant*, 19<sup>ème</sup> en groupes d'âges et 3<sup>ème</sup> de sa catégorie en 5h04'41
- *Linda Guinoiseau*, 3<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 5h13'55
- *Catherine Houseaux*, VAINQUEUR dans sa catégorie en 5h21'47
- *Nelly Wojtasinki*, 2<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 5h40'24



## **Athlètes français :**

- *Romain Guillaume*, 23<sup>ème</sup> professionnel en 4h13'26
- *Cyril Viennot*, 31<sup>ème</sup> professionnel en 4h16'52
- *Théo Debard*, 2<sup>ème</sup> en groupes d'âges et VAINQUEUR dans sa catégorie en 4h15'48
- *Franck Guyon*, 5<sup>ème</sup> en groupes d'âges et 3<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h18'37
- *Clément Mignon*, 7<sup>ème</sup> en groupes d'âges et 2<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h19'21
- *Stéphane Gomez*, 2<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h27'12
- *Laurent Lambert*, 2<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h29'02
- *Laurent Jalabert*, VAINQUEUR dans sa catégorie en 4h34'55
- *Anthony Philippe*, 3<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h40'27
- *Christophe Jouffret*, VAINQUEUR dans sa catégorie en 4h46'23
- *Philippe Esnault*, 3<sup>ème</sup> dans sa catégorie en 4h50'45
- *Denis Pierrat*, 2<sup>ème</sup> de sa catégorie en 5h05'17
- *Yves Tabarant*, VAINQUEUR de sa catégorie en 5h24'58



# **VON BERG, UNE FAMILLE DE TALENTS.**

*Avec quatre engagés sur le Championnat du Monde IRONMAN 70.3, la famille Von Berg a prouvé une nouvelle fois tout leur talent en triathlon. De Rodolphe Sr le papa aux enfants Rodolphe Jr – Rudy -, Olympia et Maximilien, nous sommes tous allés à leur rencontre pour recueillir leurs impressions de courir une telle course à la maison. Vivant à Grasse, les Von Berg avaient le public avec eux pour briller sur la Promenade.*

## **Rudy Von Berg**

Très heureux de mon podium qui vient confirmer mon excellente saison avec 2 victoires (Championnat Nord Américain et Européen). Ma préparation s'est très bien passée et j'étais confiant que je pouvais faire un gros résultat, mais de là à finir sur le podium, ce n'est pas évident ! A part Frodeno qui n'était pas là, tous les meilleurs Mondiaux étaient présents ! Je lisais avant la course pas mal d'articles qui disaient que c'était un vrai Championnat du Monde. De faire 3<sup>ème</sup> ici fait extrêmement plaisir, et j'ai réussi à être présent le Jour J. Beaucoup ont parlé de mes qualités de descendeurs ce qui est très bien, mais j'étais déjà 2<sup>ème</sup> de la course avant la descente donc il ne faut pas constamment ne parler que de la descente comme si tout s'est passé là. Cela n'était pas toujours reposant avant la course d'avoir 5 personnes à la maison qui participaient à la course, mais j'ai réussi à garder mes forces, et surtout, c'était génial d'être tous là à faire la course. On l'aura dans nos souvenirs toute notre vie.



## **Olympia Von Berg**

Je me suis qualifiée au 70.3 de Cabo en novembre 2018. La préparation ne commence pas vraiment à une date précise puisque je m'entraîne tout au long de l'année avec plusieurs compétitions (half IRONMAN et distance Olympique) à partir d'avril et jusqu'aux Mondiaux. Bien sûr, le mondial est la course la plus importante de l'année et j'étais prête. Je pense n'avoir jamais été aussi prête pour une course d'ailleurs. Il se trouve que je suis assez bonne en descente et donc j'avais vraiment hâte de donner mon maximum le jour J, et de faire la différence à vélo. Le destin en a voulu autrement et je me suis trouvée la tête dans les toilettes avec une intoxication alimentaire 48h avant la course. J'ai quand même pris le départ, tant qu'à faire, pourquoi pas, j'étais déjà sur place. Malheureusement je n'ai pas pu finir, j'ai eu des crampes au ventre assez violente, et j'ai fini la journée dans la tente médicale.

C'était assez spécial de faire la course en famille, surtout que mon copain, et ami de Rudy, Robbie Deckard faisait aussi la course dans la catégorie pro. Tout au long de la journée de dimanche, ma mère et moi avons couru de droite à gauche pour donner des écarts et des encouragements à mes 2 frères, mon père et Robbie. C'est hyper stressant et je dirais même plus fatigant que de faire la course, mais au final ça vaut le coup. Les résultats finaux n'étaient pas ceux qu'on espérait pour tout le monde, mais c'est l'expérience «générale» dont on se souviendra. C'est bizarre, j'ai du mal à voir Rudy comme un «grand champion» mais si c'est évident qu'il l'est déjà. C'est mon petit frère au final, qui fait des bruits de singe à table et à des pas de danse douteux. Il est tout à fait normal dans la vie de tous les jours, c'est quelqu'un de très humble qui adore simplement le triathlon.





ŠKODA

# ŠKODA KODIAQ

## DEUX ROUES DE PLUS POUR APPRIVOISER LA NATURE



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

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

Rejoignez-nous sur [welovecycling.fr](http://welovecycling.fr) pour ne rien rater du cyclisme.

**ŠKODA**  
We Love Cycling

## Maximilien Von Berg

Depuis que je savais qu'Olympia, Rudy et mon père allaient tenter et très certainement réussir à se qualifier pour les mondiaux à Nice, l'idée d'y participer avait germé dans ma tête. Cela faisait en plus quasiment dix ans que j'avais 'pris ma retraite' en triathlon après avoir gagné les mondiaux longue distance de l'ITU dans la catégorie 18-24 sur les routes escarpées d'Immenstadt en Allemagne (j'avais aussi obtenu des médailles d'argent et de bronze aux Championnats d'Europe en 2007 et 2010). Courir à quatre aurait été unique dans l'histoire du triathlon et c'était l'occasion de remettre le pied à l'étrier ! En plus de cela, courir 'à domicile' était très attirant. Il faut dire que je courais déjà de nouveau depuis plusieurs années (3 marathons depuis 2016 avec un meilleur chrono vers les 2h45' à Paris et une victoire sur le sable de Mogadiscio en Somalie). Le vélo, j'en ai toujours aussi fait un peu, mais de façon irrégulière. L'aviron pratiqué très intensément dans l'équipe d'Oxford entre 2011 et 2013 avait entretenu une partie de la puissance de mes jambes.

Néanmoins, si la carotte de Nice était attrayante, je savais qu'il ne serait pas si facile de se qualifier, car la catégorie 30-34 ans est peut-être la plus relevée de toutes. Je travaille

pour la Banque mondiale depuis un an et demi, en Afrique auparavant, et à Washington depuis le mois d'avril. Après un petit triathlon olympique dans le Delaware, date à laquelle ma préparation a vraiment commencé, je prends le départ de l'Ironman 70.3 du Wisconsin sur un ancien vélo de mon frère. Nous avons (ou plutôt j'ai) la chance de faire la même taille et de pouvoir aisément tout échanger et partager. Je suis mon propre programme d'entraînement basé sur mon expérience et ce que je peux apprendre de mes frère/soeur/père. Je finis à la 5eme place avec des crampes pendant les 21km à pied et un temps de 1h25', après une natation assez pénible. Cela suffit et j'obtiens déjà ma qualification.

L'objectif était évidemment de prendre le départ, mais comment ne pas se prendre au jeu pour tenter de bien figurer dans le classement ? D'après mes performances en course et hors course, j'estime que j'aurais pu être dans le top 20 en 30-34 ans mais pas beaucoup mieux. Après la nuit de la veille passée la tête en bas (ndlr : La famille Von Berg est tombée malade la veille de course), comme ma sœur, je n'avais que peu d'espoir au départ. La natation se passe bien avec un temps de 29' sans combinaison dans une belle

eau bleue et chaude ! Le vélo ne se passe pas trop mal mais je manque de punch. J'ai rattrapé des dizaines de personnes en descente. Je ne fais que passer des gens et personne ne me passera à partir de Coursegoules ! Mais le retard est déjà conséquent et la course à pied sera un calvaire. J'étais en endurance, beaucoup plus lent qu'à l'entraînement, incapable d'aller chercher un résultat et luttant contre les vomissements. A l'arrivée, je suis au-delà de 100ème place sur environ 500 participants dans ma catégorie d'âge. 1h28' sur le semi n'est pas honteux étant donné ma situation mais cela ne retire rien de la frustration. C'est la loi du sport. Je reviendrai car ce fut une fin trop amère que la médaille de bronze de mon frère vint heureusement adoucir ! Mais le triathlon reste un sport individuel et notre réussite familiale passe par la réussite de tous. Je suis extrêmement fier des résultats de mon frère qui construit méthodiquement ses victoires avec une régularité exemplaire et des grands progrès de ma sœur qui gère, elle aussi, vie professionnelle et vie sportive tambour battant. Nous n'avons pas dit notre dernier mot et je sais que mon père aura à cœur d'obtenir son 10ème sacre...



## **QUELQUES BELLES HISTOIRES DE CE CHAMPIONNAT DU MONDE**

### **PLUS JEUNE COMPÉTITEUR DE L'IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP**

#### **Fidel Diaz Sebriano**

- Age : 18 (3/13/2001)

- Histoire : Du haut de ses 18 ans, Fidel a été le plus jeune participant de cette année au Championnat du Monde IRONMAN 70.3.

- Réultat : 4h46'00



### **FILS D'UNE LÉGENDE IRONMAN**

#### **Mats Allen**

- Age : 26 (11/18/1993)

- Histoire : Ses parents sont deux des plus grandes figures du triathlon - Mark Allen et Julie Moss. Mark a eu une longue et riche histoire avec Nice et Julie sera également au départ des Championnats du Monde IRONMAN 70.3 cette année avec Mats. Mats s'est fait une place dans le milieu du triathlon, terminant 4ème scratch sur l'IRONMAN Gurye, se qualifiant par la même occasion pour les Championnats du Monde IRONMAN de l'an passé à Kailua-Kona, Hawaii.

- Réultat : 4h58'20



### **COMPÉTITEUR LE PLUS AGÉ DE L'IRONMAN 70.3 WORLD CHAMPIONSHIP**

#### **Robert Heins**

- Age : 80 (7/13/1939)

- Histoire : A 80 ans, Robert fut le participant le plus âgé.

- Réultat : Abandon après le vélo

### **FONDATRICE D'UN CLUB GRATUIT POUR AIDER LES FEMMES À DEVENIR TRIATHLÈTES**

#### **Michelle Bandur**

- Age : 54 (8/10/1965)

- Adresse : Omaha, NE, USA

- Histoire : Après avoir reçu un billet d'un dollar sur sa chaîne TV par une brute pour « changer son gros nez et ses poches sous les yeux », Michelle utilisa ce dollar pour commencer à collecter des fonds et récolta 15 000\$ la première année dans le but de créer un club de triathlon gratuit pour des filles âgées de 8 à 14 ans. Les filles reçoivent des vélos gratuits, des casques, chaussures, combinaisons, lunettes et leçons de natation gratuites. Après un programme de 8 semaines d'entraînement, elles participent à un triathlon. Pour la première année en 2018, elle était 200 filles. Cette année, 322 filles ont participé.

- Réultat : 7h40'45



## 1<sup>ST</sup> TRANSPLANTÉ CARDIO- PULMONAIRE A TERMINÉ UN IRONMAN

### Drutel

- Age: 35 (9/4/1984)

- Adresse: Francheville, France

- Histoire : Jonathan est le premier receveur d'une transplantation cardio-pulmonaire à devenir un IRONMAN. En plus de survivre au processus de transplantation pour un nouveau cœur et une paire de poumons, il souffre de la mucoviscidose et de diabète. Il est la preuve vivante que quand on le veut, "anything is possible".

- Résultat : 7h50'58

## COURIR CONTRE L'ADDICTION

### Carlo Canepa

- Age: 52 (12/12/1966)

- Adresse: Sylvania, OH, USA

- Histoire : Todd est conseiller pour l'organisation « Racing for Recovery ». Cette organisation est un programme de réhabilitation destiné aux soins et à la prévention par la promotion d'un mode de vie sain et sportif pour tous ceux touchés par une addiction.

- Résultat : 7h04'09



## MÉDECIN URGENTISTE SAUVE DES VIES PARTOUT DANS LE MONDE

### Carlo Canepa

- Age : 34 (9/8/1984)

- Adresse: Boston, MA, USA

- Histoire : Né à Lima au Pérou mais émigré aux Etats-Unis dans les années 1980 pour échapper à la rébellion Maoïste, Carlo a grandi à Manhattan, a été diplômé en école de médecine et enseigne et pratique la médecine en territoire sauvage. Il exerce dans des endroits uniques au monde tels qu'une clinique de haute-altitude à côté du Mont Everest, qu'un ultramarathon dans le désert de l'Utah ou encore dans les îles Mariannes du Nord dans l'ouest du Pacifique.

- Résultat : DSQ

## DE HANDBALLEUSE PROFESSIONNELLE À TRIATHLÈTE DE HAUT-NIVEAU

### Charlène Clavel

- Age: 28 (1/21/1991)

- Adresse: Mende, France

- Histoire : Charlène a joué en tant que handballeuse professionnelle pour les clubs de Nîmes puis Nantes. Après 8 saisons au plus haut niveau, Charlène a décidé de clore sa carrière de handball et de mettre son talent à l'épreuve du triathlon. Elle s'est qualifiée sur l'IRONMAN 70.3 Nice 2018. Sur l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée, elle a terminé première groupe d'âge avec le meilleur temps du jour, et ceci-en incluant les athlètes professionnels.

- Résultat : 4h57'17

## REPORTAGE

### ANCIEN CYCLISTE PROFESSIONNEL PRÊT POUR SON DÉFI À KONA

#### ***Laurent Jalabert***

- Age : 51 (11/30/1968)  
- Adresse : Montauban, France  
- Histoire : Laurent est un ancien cycliste professionnel qui a connu 138 victoires dans sa carrière qui a duré de 1989 à 2002. Surnommé affectueusement «Jaja», il a remporté de nombreuses courses d'un jour et a été #1 mondial en 1995, 1996, 1997 et 1999. Même s'il n'a jamais gagné le Tour de France, il a remporté la Vuelta (Tour d'Espagne) en 1995. En plus des maillots de leader, il a également porté les maillots de meilleur sprinter et de meilleur grimpeur sur la Grande Boucle, seulement le troisième coureur de l'histoire à accomplir un tel exploit. Il est l'un des cinq coureurs à avoir remporté le classement par points des trois grands tours. Il a aussi été sacré Champion du Monde du contre la Montre en 1997. Jalabert est désormais un triathlète reconnu courant à la fois sur les Championnats du Monde IRONMAN et sur IRONMAN 70.3

- Résultat : 4h34'55



### CHAMPION DU MONDE IRONMAN 70.3 DÉFEND SON TITRE

#### ***Gennaro Magliulo***

- Age : 76 (7/17/1943)  
- Adresse : Tampa, FL, USA  
- Histoire : Gennaro retournera cette année au Championnat du Monde IRONMAN 70.3 pour défendre son titre et son exploit de l'année précédente.  
- Résultat : 7h09'45, 3<sup>ème</sup> place

### SKIEUR DE FOND IRLANDAIS TROUVE LE SUCCÈS EN TRIATHLON

#### ***Stephen O'Mara***

- Age : 37 (8/30/1982)  
- Adresse : San Rafael, CA, USA  
- Histoire : Stephen est membre de l'équipe irlandaise de ski de fond et vit actuellement en Californie. Il participe également régulièrement à des compétitions IRONMAN, remportant ainsi le classement final de l'édition 2015 de l'IRONMAN 70.3 Lake Tahoe.  
- Résultat : 4h56'26

### DE SURVIVRE À L'ANOREXIE À TERMINER UN IRONMAN

#### ***Meghan Lamers***

- Age : 25 (11/22/1993)  
- Adresse : Guelph, Ontario, Canada  
- Histoire : Au cours de sa deuxième année d'université, Meghan a développé un trouble de l'alimentation qui l'a grandement affecté émotionnellement, physiquement et avec sa nutrition. Après avoir construit son endurance sur des courses plus courtes, elle a pu se rendre au Championnat du Monde IRONMAN 70.3 à Nice.  
- Résultat : 6h00'46





## L'ATHLETE TRANSPLANTE LE PLUS FORT DE LA PLANETE

### Elmar Sprint

- Age : 48 (12/26/1971)

- Adresse : Köln, Germany

Histoire : Elmar Sprint est un athlète d'endurance ambitieux. Malgré sa bonne forme, le cœur d'Elmar a soudainement cessé de battre alors qu'il était à la maison sur le canapé en train de regarder la 8ème étape du Tour de France. Elmar s'est réveillé à l'hôpital, avec des tubes et des câbles partout sur le corps. « Je ne me souvenais de rien: le canapé, Tour de France puis le trou noir. Je n'avais aucune idée de ce qui s'était passé, mais j'ai supposé que cela devait être quelque chose de sérieux. »

À partir de ce moment-là, toute sa vie a été bouleversée et il s'est embarqué dans une longue période de souffrance. La situation d'Elmar est devenue de plus en plus critique. La spirale descendante a continué jusqu'au jour où son cœur ne pouvait plus le garder en vie sans une transplantation cardiaque. « En février 2012, je n'avais que 12 heures à vivre. Je suis arrivé à une sorte de machine cœur-poumon et je suis resté alité pendant près de 190 jours. Mais je ne voulais tout simplement pas mourir. » De l'insuffisance cardiaque à la greffe, Elmar célèbre le jour de sa sortie de l'hôpital, le 11 juillet 2012 après deux ans de maladie. Mais le retour à la vie normale est extrêmement difficile : « Je devais apprendre à rester assis et debout. Mais plus je bougeais, meilleur j'étais physiquement. » Elmar a dressé une liste d'objectifs : Premièrement, réaliser des choses insignifiantes telles que marcher et boire du café au lait. Mais le haut de la liste est l'IRONMAN à Hawaii - et en 2014, il l'a exclu de la liste en 12 heures et 30 minutes. Depuis ce temps, cinq ans ont passé et Elmar fait ce qu'il a toujours le plus aimé : l'endurance et les sports extrêmes. Depuis la greffe, il a participé à de nombreux événements IRONMAN, à la Transalp-Run et aux courses de vélo de montagne les plus difficiles au monde. Entre-temps, il est également devenu champion du monde de triathlon aux Jeux mondiaux des greffés à Malaga, en Espagne, en juin.

- Résultat : 5h49'22

## UNE ATHLETE OLYMPIQUE INSPIRE PAR IRONMAN

### Ashley Tappin-Doussan

- Age : 44 (12/18/1974)

- Adresse : Covington, LA, USA

Histoire : Deux fois nageuse Olympique et trois fois médaillée d'or, Ashley Tappin-Doussan a été inspirée par le triathlon en regardant le Championnat du Monde IRONMAN 2018. Sa première course fut en janvier et elle a obtenu sa qualification à Galveston.

- Résultat : 5h57'54

## 300 FOIS FINISHER

### Craig Zelent

- Age : 57 (6/2/1962)

- Adresse : Carlsbad, CA, USA

Histoire : Craig a terminé son 300ème triathlon en 2019. Il a également été sélectionné 25 fois pour l'équipe américaine aux différents Championnats du Monde ITU, a couru 5 fois le Championnat du Monde IRONMAN et 3 fois le Championnat du Monde IRONMAN 70.3

- Résultat : 6h01'33

**RECIT**



## **TOUT NOUVEAU,** **TOUT BEAU, TOUT 9 !**

# **TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ**

*Le Suisse Manuel Hung (4h01) et la Française Julie Le Colleter (4h45) se sont adjugés la victoire dans un nouvel opus, le 9ème, dépoussiéré et plus attractif pour le public comme pour les athlètes. Du grand spectacle ! La 10ème édition s'annonce bouillante...*

Il est aux anges. Metteur en scène de son propre spectacle, Stéphane Garcia ne réalise peut-être pas vraiment la portée du « Blockbuster » qu'il vient de proposer à l'affiche. «*C'est une belle réussite*», murmure-t-il avec simplicité. Loin de Venise qui célébrait sa Mostra, Roman Polanski et son film de super-héros, Royan a offert, le 7 septembre, une nouvelle saison très aboutie du Triath'Long U Côte de Beauté. Premiers bénéficiaire de cette immense salle de spectacle, en plein air : les spectateurs. Aux premières loges, le long de l'esplanade Kérimel-de-Kerveno, nouveau théâtre de l'arrivée de l'épreuve de longue distance, ou en mode surexcités dans les gradins montés aux abords de la ligne d'arrivée, trop heureux pour certains de croiser du regard les mollets de l'ancien cycliste professionnel,



Sylvain Chavanel, qui participait à son premier « long ». En mode paparazzi ou « crêpe » au soleil, le triple effort a réalisé une belle audience.

« Ils étaient entre 5 et 6 000 à avoir répondu à ce rendez-vous qui se voulait un show. Un show que j'ai toujours rêvé de monté de cette manière », lance Stéphane. Vingt ans de copies propres avant de signer un petit chef d'œuvre.

**“La plus belle récompense reste sans doute l'approche professionnelle qui a sanctionné le travail de l'organisation : le staff, la dizaine de responsables de secteur et les 420 bénévoles”**

De ceux qui assoient une crédibilité sinon un vrai savoir-faire. Dans le rôle-titre, Etienne Charbeau. Directeur de course inspiré et passionné de la première heure, poumon de l'épreuve. « *Il est la tête d'affiche de l'organisation et c'est ensemble que nous avançons* », explique le populaire speaker, trop heureux et empressé de saluer un vrai travail d'équipe. « *La plus belle récompense reste sans doute l'approche professionnelle qui a sanctionné l'organisation, le staff, la dizaine de responsables de secteur et les 420 bénévoles* ». Tirer la couverture à lui ? Pas le style de Stéphane Garcia. Lui qui a son nom au générique, préfèrerait presque endosser l'étiquette du second-rôle ou celle du féru d'événementiel et de triathlon. Aussi précis au micro que sur la selle de sa machine. Il regarde au loin vers la toile...un écran cinéma de...30 m<sup>2</sup> ! « *J'ai toujours à l'esprit qu'il faut offrir aux spectateurs comme aux triathlètes un confort XXL. Que le triathlon doit devenir*



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS VINCENT RANNOU @ACTIV'IMAGES



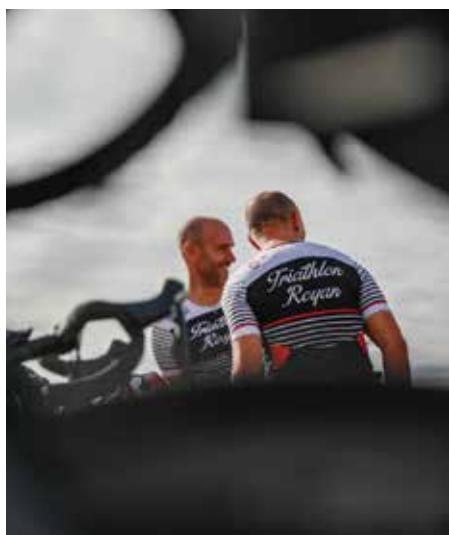
un vrai spectacle. Et sur cette édition, le public, sans bouger de son siège a pu suivre, en direct, les performances des sportifs », se réjouit l'intéressé qui n'aura pas réprimandé l'ingénieur du son soudain surpris à capter une l'image d'une Pom-Pom girls montpelliéraise.

« Je souhaitais donner une nouvelle impulsion et les Pom Pom Girls faisaient partie intégrante du show. C'est un regroupement de compétences qui, guidé vers le même objectif, provoque la réussite. En tous cas, je le crois fermement et de voir le public jouer le jeu, cela ajoute à ma satisfaction », souligne Stéphane. La dynamique était là. Le son donc : trois speakers. L'image : deux écrans géants ! Et sur le plateau, le théâtre des rêves est peut-être du cauchemar, une élite. Des stars, des étoiles filantes au rythme soutenu. Chez les hommes, la victoire est revenue au Suisse Manuel Kung, en 4 h 01, soit sept minutes devant son dauphin, William Mennesson.



“

*35% de non licenciés sont venus s'essayer, découvrir le format. Et avec la richesse du plateau élite, Royan est une date qui compte*





« Le Suisse n'a pas craqué alors que beaucoup le voyait s'écrouler. Kévin Maurel, un tout bon, a complété le podium devant le double champion de France Sébastien Fraysse », se souvient Stéphane Garcia, qui, pour quelques secondes, reprendrait bien le micro.

Il est lancé : « Chez les filles, une lutte à trois s'est très vite engagée avec pour invitée surprise, sous les projecteurs pour son deuxième format long Margot Garabedian. Julie Le Colleter en embuscade et future vainqueur, Camille Deligny, finalement en argent, se sont offert une belle empoignade dans la deuxième boucle vélo ». Et...c'est Isabelle Ferrer qui montera aussi sur la boîte au générique de fin. Avec quatre potentiels vainqueurs chez les hommes et trois chez les hommes, les nominations ont suscité un suspens qui a grandement servi le Triath'Long U Côte de Beauté qui a accueilli pas moins de 35% de non-licenciés venus s'essayer sur le format longue distance. « La part reste élevée si l'on se réfère aux 720 inscrits en individuels et aux 85 en relais, précise Stéphane, qui refuse de s'enflammer. « Il n'est pas d'actualité de gonfler les effectifs. Il nous faut rester lucides et raisonnables pour continuer à maîtriser la masse ».

Une distribution à l'accent international pour un week-end qui a posé les bases de la dixième édition. Solide. « Beaucoup de surprises sont d'ores et déjà à l'étude. Nous réfléchissons à améliorer les points faibles dans l'espoir de fidéliser le



public comme les triathlètes », précise Stéphane Garcia dont on murmure qu'il pourrait s'aligner sur la ligne de

départ. « C'est une possibilité. Pourquoi pas ? Peut-être... ». Clap de fin...

# Ventouxman



Déjà vainqueur à Deauville et sur l'Embruman, William a de nouveau brillé en or dans le Vaucluse, en 5h02. Indétrônable en 2019, il a été imité par Carrie Lester qui double la mise sur le parcours, en 5h37 ! Deux exploits qui feront date. Détonnant !

Le Géant est toujours fier. Toujours debout et impitoyable même pour les meilleurs, le haut du pavé en mode chasseurs d'exploits. Le lac des Girardes, sur la commune de Lapalud (Vaucluse), à proximité de Bollène, nouvel écrin mais même esprit. Le Mont Ventoux réclame des gaillards, des costauds et aujourd'hui, l'homme fort, c'est Mennesson. Le même William devenu « The Goat », ou presque. The greatest of all time ? Encore trop tôt pour l'écrire... Le premier à s'offrir le doublé Embruman-VentouxMan, oui. Et de haute lutte, en 5h02 !

## **MENNESSON ET LES- TER, DES GÉANTS AU SOMMET**

## **VENTOUXMAN**

« Il est impressionnant ! William réalise une saison exceptionnelle et il ne connaît pas de jour vraiment sans. C'est remarquable à ce niveau.», explique l'organisateur de



*l'épreuve, Tom Pagani. Le fruit d'une progression construite avec intelligence ».*

En homme d'acier, il n'a pas fondu au soleil. « WM » n'est plus une surprise. Il est là. Tout simplement. Complet, grimpeur, roublard, rouleur... perfectionniste... caméléon.

### ***Les habitués du circuit Ironman sortent de leur zone de confort en venant ici***

*« Sur cette édition, le Ventouxman été modifié pour s'adapter au changement de plan d'eau, et agrémenté du superbe passage à la Roque-Alric, au pied des Dentelles de Montmirail et au Col de la Madeleine, le parcours reste progressif avec une entame plate entre champs de vignes et de lavande et un final mythique: le Ventoux par Bédoin, souligne l'intéressé. L'objectif est de proposer la plus belle épreuve longue distance sur le Mont Ventoux. Cette année, le meilleur parcours natation possible à proximité du Géant de Provence s'est ajouté aux améliorations sur la partie vélo ».*

Un tracé qui en aura laissé beaucoup « secs » à pied ! L'Espagnol Joan Ruvireta Brufau, lui, n'a rien montré. Impossible, son retour sur William n'aura pourtant pas payé ! Qu'importe, même à 37 secondes du vainqueur, l'argent a fait son bonheur et donne du relief au podium complété par Thomas Navarro. « Des habitués du circuit Ironman ont été surpris, lance Tom. « Le Ventouman se veut plus joueur et c'est une chance de pouvoir s'appuyer sur un circuit aussi varié ». Le Géant de Provence vous attend au tournant, prêt à titiller votre âme de spécialiste.

*« Le Ventouxman se veut plus joueur et c'est une chance de pouvoir s'appuyer sur un circuit aussi varié ». Le Géant de Provence vous attend au tournant, prêt à titiller votre âme de spécialiste. « Le parcours demande d'être appréhendé en amont, prévient Tom Pagani. Vélo de CLM ou de route ? Chaussures de trail ou non ? Un choix doit être fait selon ses qualités et il est difficile de répondre pour d'autres. Les habitués du circuit Ironman sortent de leur zone de confort en venant ici ». 900 participants sur deux jours ont abattu*

## COURSE DU MOIS



leurs cartes, tous ont souffert sous le soleil, contre les éléments. Même les plus inattendus.

Sur l'épreuve reine, Erik Merino « bâché » par une abeille dans l'œil a vécu un calvaire. Dure loi du sport sur un profil métissé. 2 km de natation, sortie à l'Australienne, 90 km de vélo et 20 km de course à pied (en 4 boucles autour de la station Mont Serein)... pénible mais c'est à ce prix que le Ventouxman méritera ses galons de référence sur la longue distance.

### **Collonge-Morel: Champagne !**

Une référence justement : Carrie Lester ! Issue du format Ironman, la Ozzie, vainqueur de l'Embrunman en 2016 et 2018, de l'Ironman de Nice en 2017 et 2019 a encore vu double dans le Vaucluse. Mieux, Jeanne Collonge, meilleur temps dans le Mont Ventoux, retrouve de belles couleurs aux côtés de Charlotte Morel (en bronze). « *C'est un autre podium qui fait plaisir* », souligne Tom,



qui a finalement dû composer avec la défection de Van Looy (Zamora, blessé, étant inscrit... en relais).

Une certitude : le mois de septembre va bien au teint des Tricolores. « *C'est une date que nous souhaitons*

*pérenniser* », prévient l'organisateur avant de regarder plus loin, vers 2020.

« *Il nous faudra développer l'événement dans son ensemble. Faire grandir le*

# ARC 1100 DICUT 62

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

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

## DT SWISS

AERODYNAMICS BY  
**SWISSSIDE™**

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

17 MM DE LARGEUR  
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE  
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY

DT SWISS





VentouxKIDS du samedi, améliorer encore le service aux participants du L et lancer un format S ou M, peut-être... affaire à suivre ». Une évolution de l'offre pour que la flamme grandisse.

« Le plateau élite s'est déjà densifié cette année : gagner au Ventoux, c'est une référence majeure désormais. A nous d'y apporter encore plus d'attention. ». L'épreuve a du coffre. Prometteur pour le 20 septembre prochain, une date encore à confirmer ...

Une évolution de l'offre pour garder la flamme. « L'AplsMan sait très bien le faire avec le XS ou le S. A nous de grandir. Avec une start-list encore jamais aussi forte sur la ligne de départ, c'est encourageant ». L'épreuve a du coffre. Un souffle qui pourrait devenir bourrasque avec un axe de travail programmé : le plateau élite...







## **TRIATHLON AUDENCIA-LA BAULE**

# **HERVÉ DELAUNAY : « IL Y A URGENCE ! »**



AP ROMUALD VINACE PHOTOS THATCAMERAMAN @ACTIV'IMAGE

*A l'occasion de la 32ème édition les 21 et 22 septembre derniers, l'épreuve a battu cette année son record de fréquentation avec 7 200 inscrits. La plus grande manifestation sportive de France organisée par des étudiants à le vent en poupe. Le projet pédagogique qui met en avant les jeunes talents de l'école de commerce de Nantes reste un succès notoire. Pourtant, le Directeur de course, Hervé Delaunay, rappelle qu'il y a urgence pour la Fédération de prendre des décisions...*

**Avec 7200 inscrits sur deux jours, le Triathlon Audencia La Baule s'offre une belle réussite qui doit vous ravir.**

Pleinement ! Cette épreuve est organisée avec des audiences étudiantes qui chaque année nous apporte une grande satisfaction. 24 étudiants m'accompagnent sur neuf mois et 500 bénévoles que l'on emmène avec nous en trains spécialement affrétés de Nantes à La Baule sur une première étape événementielle alors qu'ils sont à peine arrivés à l'école. C'est un premier challenge en soi qui a été relevé avec les honneurs.

Je reste exigeant mais je dois l'admettre, cette année, j'ai eu beau chercher un boulet dans l'organisation je ne le l'ai toujours pas trouvé. Ils ont été remarquables et c'est encore plus vrai sur cette 32ème édition.

**Je crois d'ailleurs savoir que d'autres invités étaient de la partie..**

Tout à fait, puisque nous avions invité les étudiants en Master en organisation du sport (MOS) venus de Paris est là aussi, c'est un beau succès.

**Une réussite qui se matérialise par une ambiance assez particulière..**

Les gens viennent aussi sur l'Audencia pour cette ambiance très festive, très conviviale, dynamique où le sourire prime sur tout autre chose. Sur le bord de la route, l'ambiance est vraiment extraordinaire. Le cadre, magique, dans une des plus belles baies d'Europe, donne aussi une valeur ajoutée à l'événement.

**Le Triathlon Audencia La Baule n'a-t-il pas, à sa mesure, participé à la démocratisation de la discipline ?**

(Catégorique) J'en suis persuadé et l'on doit aussi cela à mon prédécesseur qui a beaucoup œuvré en ce sens. Nous proposons aujourd'hui des relais qui connaissent un grand succès avec 800 équipes sur le format ouvert aux entreprises et partenaires. Sur le relais grand public, familles, handisport et challenge étudiants, le chiffre monte à 700 équipes.

**Un engouement populaire qui apporte du relief à ce rendez-vous..**

C'est assez unique et cela démontre que nous sommes capables aujourd'hui de proposer à l'ensemble des participants et notamment des débutants qui n'ont jamais pratiqué le triathlon une offre adaptée à leur niveau. Ces mêmes néophytes, qui n'avaient alors jamais imaginé s'aligner sur des courses,



franchissent le pas l'année suivante sur des sprints, par exemple.

Comme au niveau des athlètes au sens plus large d'ailleurs...

Tout à fait. Là je ne parle plus

internationale sur d'autres rendez-vous. Je ne peux pas en dire plus aujourd'hui mais il y a une nécessité de renouvellement, de remise en cause du haut niveau et du plateau national et international sur les Grands Prix. Beaucoup se satisfont de cette situation mais je le dis depuis des années : la situation doit évoluer car, selon moi, nous courons à la catastrophe.

### **Il nous faut donner une dimension internationale à ce rendez-vous**

**Pour revenir au taux de fréquentation, le Triathlon Audencia La Baule peut véritablement se réjouir...**

Avec 7200 participants, un record, nous sommes à notre maximum en terme d'accueil au regard des exigences sécuritaires.

**Comment voyez-vous alors la prochaine édition ? Il vous sera difficile de faire mieux voire aussi bien.**

Si je suis aujourd'hui à l'étranger, c'est aussi pour tenter de donner une dimension internationale à ce triathlon, je ne le cache pas. A mon sens, cela fait encore défaut à notre organisation. Je parle au niveau des étudiants.

seulement du triathlon Audencia-La Baule mais des athlètes, des valeurs sûres qui jouissent d'une renommée



**HED.**

# VANQUISH

**VANQUISH****HED.**

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-UNIS

[HEDCYCLING.FR](http://HEDCYCLING.FR)

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

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

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

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

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

**ROUE AVANT****ROUE ARRIÈRE****LARGEUR DE JANTE :**

30mm

734G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

**LARGEUR DE JANTE : 30mm**

855G

24 RAYONS

FREIN A DISQUE

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

+33 (0)6 76 51 66 65

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

## RENCONTRE



### Pouvez-vous aller plus loin ?

Je n'ai pas peur de la dire, même si certains semblent se satisfaire de cette situation, une sérieuse réflexion doit être menée notamment sur le renouvellement de la vitrine du triathlon que sont les Grands Prix.

### Vous semblez remonté...

A ce jour, la Fédération ne nous soutient pas assez, c'est une évidence que des organisateurs partagent. Ils se retrouvent dans mes propos. Elle

n'est pas assez présente au chevet de ces organisateurs lors de l'accueil des épreuves internationales mais également à l'occasion de l'accueil des non-licenciés.

### Mais encore ?

On se plaint de tarifs exorbitants sur certaines courses et pourtant, en dépit de mon attachement à cette discipline, à l'équipe de France et à la fédération, je ne peux que constater

**“ Je ne suis pas là pour dire qu'il faut absolument quitter la Fédération. Je dis simplement qu'il y a une nécessité de réfléchir, de se mettre autour d'une table**



qu'il n'y a pas de remise en cause du haut niveau mais aussi de la base. On tape sur les organisateurs, on tape sur les non-licenciés et ce constat enduit une volonté de travailler en totale autonomie, en dehors de la structure fédérale si le contexte le permet. Le ras-le-bol est réel !

### **Vous n'avez pas de crainte pour votre épreuve, quels sont les retours que l'on vous fait sur le plus rendez-vous de France organisé par des étudiants ?**

Je suis très à l'aise pour en parler car j'ai un Directeur Général, Christophe Germain, à ses heures triathlète, passionné de sport et qui me soutient à 400 % dans mes décisions. Nous



échangeons beaucoup, il est très au fait des problématiques fédérales, il connaît très bien les membres de la Fédération. Il a conscience que nous avons plus à apporter à la celle-ci que l'inverse.

#### **Et comment voyez-vous l'avenir proche du Triathlon Audencia La Baule ?**

(il marque un temps). Je suis vraiment en grande réflexion. Non pas sur l'avenir sur lequel je n'ai aucune inquiétude puisque nous sommes autonomes et la machine peut fonctionner ainsi. Il faut savoir que cet événement est à la fois soutenu par la Région, par le Département, par la Préfecture, par la mairie de La Baule et bien évidemment par l'institution Audencia Business School et nos partenaires privés. Tous les ingrédients sont réunis pour poursuivre l'aventure au plus haut niveau en termes d'organisation. Attention, je ne suis pas là pour dire qu'il faut absolument quitter la Fédération. Je dis simplement qu'il y a une nécessité de réfléchir, de se mettre autour d'une table parce qu'il y a urgence. Bon

nombre d'organisateurs et pas des moindres ont pris leur envol. J'ai passé de longues heures avec eux au téléphone. C'est vrai pour l'Alpe d'Huez, pour Royan. La réalité est celle-ci : ce sont toujours les mêmes qui paient l'engagement, la compétence et qu'en retour, ils n'ont absolument rien. Nous sommes dans l'attente perpétuelle. En dehors d'un apport logistique minime, on attend des décisions fortes comme nous avons pris nous-mêmes sur

L'Audencia avec la création des Grands Prix.

#### **Qu'est-ce qui vous effraie ?**

Il n'y a rien à redire sur les gens qui mettent les mains dans le cambouis. En revanche, l'immobilisme des instances en terme de décisions m'effraie véritablement. Je parle en passionné, en homme qui aime bien avoir un train d'avance, c'est dans ma nature et je crois que celui qui veut avancer doit le faire autrement.



**REPORTAGE**





## **L'O'XYRACE REGARDE DÉJÀ LOIN DEVANT**

# **CROSS-TRIATHLON DE VAL-REVERMONT-AIN**



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS P.CHARLIER @ACTIV'IMAGES



*Avec les victoires de Pierrick Page et Noémie Médina sur le dernier rendez-vous qui a rassemblé 550 athlètes les 31 août et 1er septembre, l'O'xyrace 2019 a livré son verdict. Et l'organisation travaille déjà aux contours de la prochaine mouture. Des évolutions sont même annoncées.*

Support des championnats de France M l'an dernier, le cross triathlon Le Val-Revermont-Ain avait accueilli plus de 300 athlètes et c'est donc en toute logique que la huitième édition fut moins embouteillée : 120 étaient sur la ligne de départ de l'épreuve reine et 550 sur le week-end du 31 août et 1er septembre. « *L'engouement est toujours là et je reste très satisfait par un rendez-vous notamment marqué par l'indulgence du climat. Un grand soleil le samedi et aucune pluie le dimanche* », explique l'organisateur, Frédéric Pitrois. Englué dans le dédale des compétitions qui ont alimenté le calendrier à quelques encablures de Bourg-en-Bresse. On pense à L'ITU World Triathlon Grand Final à Lausanne, une épreuve sur Chambéry et sur Morzine. « *Cela vient expliquer le recul. Néanmoins, une bonne impression prédomine avec des conditions de confort toujours améliorées. Mais je le répète, le facteur météo a été déterminant pour les athlètes dont près de 25% ont validé sur place leur dossard, la veille du cross-triathlon* ». Coup de chaud sur l'ultime étape de l'O'xyrace qui s'en sort finalement très bien avec un axe fort.

### **Des formats ultra-courts à l'étude ?**

Une constante : La fidélisation. « *C'est en effet une particularité sur le cross-triathlon. Si la fréquentation est difficilement appréciable, nous pouvons miser sur une part de 50 à 60 % d'habitues qui cochent la date au moins une fois sur deux. L'accueil de l'organisation, la disponibilité des bénévoles et le package des prestations de service surprennent souvent les concurrents et ce fut encore le cas sur cet Opus* », se réjouit Frédéric, qui, avec son équipe, ne compte laisser ronronner l'épreuve. L'ambition est toujours intacte. La lucidité, en éveil. « *L'heure est peut-être venue de repenser, de remodeler la programmation. Il nous faut nourrir le Challenge O'xyrace, prévient l'intéressé. Une réflexion déjà menée en ce sens. Des idées sont jetées sur le papier mais rien encore de concret. Nous en sommes au stade de pistes de travail* ».

Des pistes qui pourraient mener vers des formats ultra-courts ? « *C'est la mouvance impulsée par la Super League. Néanmoins, il est encore trop tôt pour tracer les contours des prochains rendez-vous. Tout se décidera en équipe* ». L'actualité, c'est tout simplement la victoire de Pierrick Page (Chambéry Triathlon) sur le M, en 1h59. Chez les féminines, elle aussi habituée du Xterra, Noémie

## REPORTAGE



Médina (O Bugey Raid), n'a laissé aucune chance à la concurrence pour s'imposer en 2h28.

### **Tisserand, Marcuard et le couple De Luca s'offrent le Challenge !**

« Le cross-triathlon s'est offert un beau

plateau dans une ambiance familiale, conviviale qui colle bien à l'identité de l'organisation, souligne Frédéric qui pointe aussi l'exigence des parcours compétition. Cette formule-là fonctionne plutôt bien ». L'O'xyrace ne tremble donc pas. Solide, il reste excitant dans sa diversité de pratiques. Trail Blanc, Swinrun, Cross-triathlon, la palette est large. « En place depuis 2013,

le concept reste novateur et original dans son approche. Et l'intronisation du swimrun il y a 2 ans l'a renforcé », se félicite Frédéric Pitrois, qui ne fait pourtant pas mystère de la difficulté de mobiliser les athlètes sur les trois échéances.

« La 10<sup>ème</sup> édition n'est plus très loin et, là encore, les feux sont au vert et le temps viendra de proposer quelques évolutions ». La confiance est de mise car on s'adresse là à des triathlètes toujours plus proches de leurs pairs et du public. Pour la petite histoire, Jérôme Tisserand et Perrine Marcuard s'adjugent l'O'xyrace Suzuki Groupe Bellamy 2019 sur grandes distances. Sur les formats courts (petites distances) c'est un couple heureux, Franck et Karine De Luca qui remporte ce nouveau format ... Costauds !



# L'HYDRATATION HAUTE PERFORMANCE



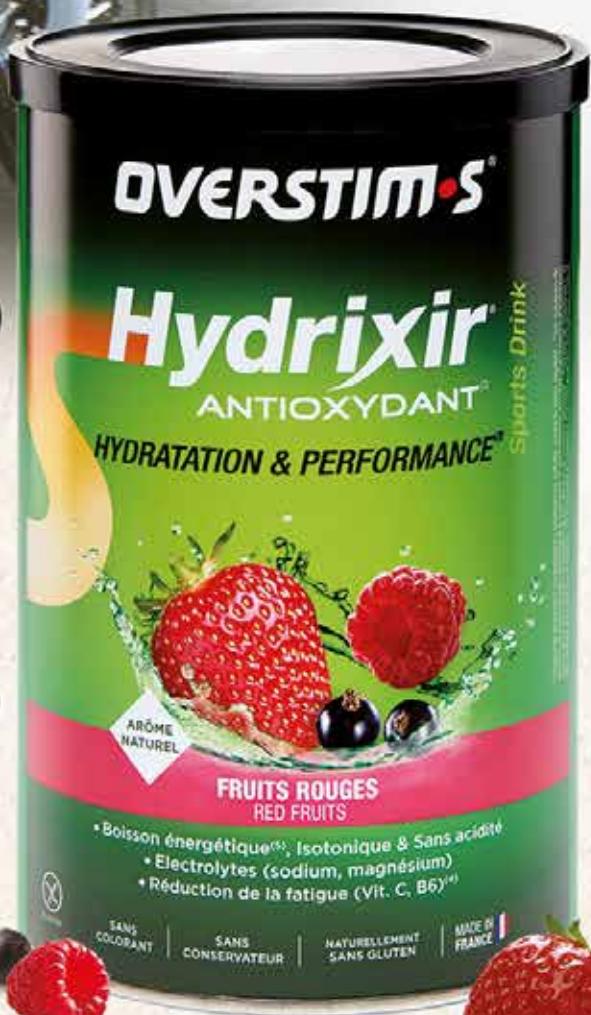
Isotonique

Réduction  
de la fatigue  
(Vit. C, B6)

Arômes  
naturels



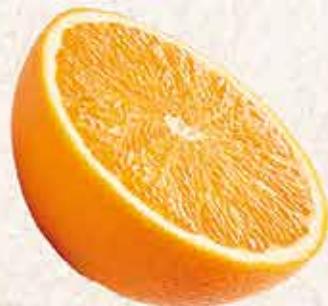
Disponible en 10 saveurs



Sans acidité

Electrolytes  
(sodium, magnésium)

Antioxydant



SANS COLORANT

SANS CONSERVATEUR

SANS GLUTEN

FABRIQUÉ EN FRANCE



Existe en version HYDRIXIR LONGUE DISTANCE  
(effort de plus de 3h)



**RECIT**

# *Challenge Davos*





## **RADKA KAHLEFELDT ET PIETER HEEMERYCK VICTORIEUX**

### **CHALLENGE DAVOS**



Un paysage magnifique associé à une fin de journée d'été constituait le cadre idéal pour le parcours du festival CHALLENGEDAVOS. Une nage rafraîchissante et un peu de dénivelé sur le vélo et le parcours ont attendu les athlètes sur toutes les distances. Les champions 2019 CHALLENGEDAVOS sont Radka Kahlefeldt (CZE) et Pieter Heemeryck (BEL).

Quelle journée! Avec le soleil, un ciel bleu clair et des températures avoisinant les 22 degrés, les conditions météorologiques étaient

parfaites. Le lac de montagne de Davos était rafraîchissant mais avec des combinaisons obligatoires suffisamment chaudes pour couvrir toute la distance de nage, de sorte que les quelque 500 partants aient pu terminer la course pour laquelle ils étaient venus. Les spectateurs se sont alignés sur les rives du lac Davos pour le départ.

#### ***Moyenne distance: compétences en vélo et bonnes jambes requises***

Ensemble, Ruben Zepuntke, Horst Reichel, Pieter Heemeryck et Ruedi Wild sont sortis de l'eau et se sont dirigés vers le col de Flüela. La piste cyclable inhabituelle, qui ne comporte presque pas de sections plates, a conduit les athlètes de l'ouest au-dessus du col séparant Davos de l'Engadine et, une fois encore, après le tournant de son côté est, ils ont remonté le col et se sont rendus à Davos. De nombreux athlètes ont choisi le vélo de route pour cette course, car il est plus léger et plus facile à manœuvrer dans les descentes.

L'ancien cycliste professionnel Ruben Zepunkte (GER) a démontré ses talents de cycliste et a pu prendre une minute à chaque montée et trois minutes dans les descentes de Pieter Heemeryck à la deuxième place. Chez les femmes, un duel entre Radka Kahlefeldt (CZE) et Emma Pallant (GBR) était attendu. Kahlefeldt savait qu'elle devrait quitter le vélo si elle voulait avoir une chance de gagner. Elle a pu mettre ce plan à exécution et disposait de sept minutes à la deuxième sortie d'Emma Pallant. Sachant que l'écart était trop grand, Emma Pallant a eu la tâche facile et n'a gagné que 30 secondes sur

Kahlefeld, qui était plus que satisfait de sa performance. «*Incroyable, tout simplement incroyable*» s'est écrié Kahlefeld après l'arrivée. «Sur le parcours de vélo, j'ai poussé très fort et je pense que dans les descentes, j'ai pris une grande part de mon avance. Avec une avance confortable de sept minutes, je pouvais même profiter de la course, même si j'essayais de toujours aller plus loin.»

Pieter Heemeryck était deuxième lors des deux précédentes éditions de CHALLENGEDAVOS. Sur le parcours, il ne laissait aucun doute sur le fait qu'il ne manquerait pas une autre victoire. Au kilomètre 11, il prenait l'avantage sur Ruben Zepunkte et pouvait immédiatement mettre un peu de distance entre lui et l'étoile filante allemande, qui avait beaucoup souffert sur les dix derniers kilomètres et avait également été dépassé par Albert Moreno Molins. Heemeryck a remporté la victoire avec le meilleur



temps de course (1: 11h), une minute et demie d'avance sur Moreno Molins. «*Cinq minutes de Ruben après la moto, c'était beaucoup. Heureusement, j'avais de très bonnes jambes aujourd'hui. Quand je l'ai doublé, j'étais à peu près sûr de pouvoir gagner ici aujourd'hui.*» commentait Heemeryck sur la ligne d'arrivée.

### Événements parallèles

Outre le demi-fond, le festival CHALLENGEDAVOS proposait des événements parallèles pour tout le monde - une course nocturne, des courses de triathlon olympiques et de triathlon de courte distance et un Swim & Run pour les enfants. Tout le monde pourrait s'impliquer et profiter du magnifique paysage et du temps magnifique à Davos.

#### Résultats:

<https://my6.raceresult.com/111233/results?lang=de>

#### Site web:

<https://www.challenge-davos.ch/>



**BV SPORT®**  
BOOSTER VEINES SPORT

**BOOSTER**  
ELITE **EVO**

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



JUSQU'À

**42%**

DE  
**RÉDUCTION**  
VIBRATIONS

**79%**

AMÉLIORATION DU  
RETOUR VEINEUX

RÉDUCTION  
**DOULEURS**  
MUSCULAIRES

**39%**

LE 1ER JOUR

**NEW**

**ACCÉLÉREZ  
VOTRE RÉCUPÉRATION**

**DIMINUEZ  
LE RISQUE DE BLESSURES**

**AMÉLIOREZ  
VOS PERFORMANCES !**



**100 %  
FRANÇAIS**

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE  
**10 000**  
ATHLETES DE HAUT-NIVEAU

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

**20 ANS**  
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES  
5 BREVETS INTERNATIONAUX

BOOST YOUR PERFORMANCES



La magie d'Almere a encore opéré ! Avec un record dans la course masculine - le Sud-africain Matt Trautman a établi un temps spectaculaire de 7h50h15 - et Yvonne van Vlerken qui a mis fin à sa carrière avec un titre européen, l'édition de cette année de CHALLENGE ALMERE- AMSTERDAM a été un énorme succès.

Au cours de la natation, le Britannique Kieran Linders s'est imposé en 46:51 minutes. Plus d'une minute plus tard, ce sont Georgii Kaurov et Aliaksandr Vasilevich qui suivent et une minute après tous les favoris.

La plupart des favoris se sont rapidement retrouvés sur la moto et un groupe de cinq coureurs a été formé: Thomas Steger, Matt Trautman, Kristian Hogenhaug, Tomas Renc et Sven Strijk. Evert Scheltinga, l'athlète néerlandais ne rejoignait pas cette échappée après avoir été contraint d'arrêter la course à cause de deux pneus crevés. Les cinq principaux athlètes sont restés ensemble pendant une longue période, jusqu'à ce que Trautman et Hogenhaug accélèrent à une trentaine de kilomètres. «J'ai juste continué à pousser», a déclaré Trautman après la

# **LE RECORD POUR TRAUTMAN, LES ADIEUX POUR YVONNE VAN VERKLEN**

# **CHALLENGE ALMERA**



course. «Continue à faire une différence sur le vélo.» C'est Hogenhaug qui a dit exactement la même chose après son arrivée.

Les deux dirigeants sont finalement retournés ensemble dans la zone de transition, mais c'est Trautman qui a pris l'initiative. Avec un rythme très rapide, il devenait vite évident que le Sud-Africain était sur la voie d'un nouveau record de course, qui depuis l'an dernier était entre les mains de Jaroslav Kovacic (7:55:44). À chaque tour, Trautman augmentait son avance sur ce record. Hogenhaug a pu suivre pendant un peu plus d'une demi-minute, jusqu'aux dix derniers kilomètres. C'est à ce moment-là que Trautman a fait la différence, pour finir dans un temps spectaculaire de 7h50h15. «Ce fut une journée incroyable. Ma natation était bonne, mon vélo était fort et les 21 premiers kilomètres de course se sont bien déroulés. Après cela, j'ai commencé à souffrir, mais j'aime cette victoire. C'est vraiment sympa.»

Finalement, Kristian Hogenhaug a suivi à la deuxième place, seulement 3'37 minutes après Trautman et donc en tant que champion d'Europe. «J'ai des sentiments mitigés. C'est dommage que je n'aie pas gagné la course, mais Matt

était juste un peu meilleur. Mais le titre européen me rend très heureux: c'est fantastique.» La médaille de bronze a été remportée par le Tchèque Tomas Renc (+10: 29).

### Course des femmes: des émotions sans précédent

Lors de la course féminine, c'est initialement Sarissa de Vries qui s'est très bien ouverte. Après une très bonne partie en natation, elle a parcouru les 3,8 kilomètres en 51:29 minutes. Elle avait déjà une grosse avance sur tous les concurrents. Yvonne van Vlerken avait près de 8 minutes de retard à ce stade. Cet écart ne faisait que grandir pendant le vélo. De Vries était très puissante sur le vélo et après 4:38:06, elle rejoignait la zone de transition, décrochant ainsi le record de vélo à Almere. Van Vlerken est revenu à la deuxième place, à plus de quinze minutes de De Vries. Le titre de championne semblait s'éloigner. Pendant les 21 premiers kilomètres de la course à pied, cela semblait toujours être le cas. Van Vlerken rattrapait De Vries, mais cela n'allait pas très vite et De Vries continuait à courir. Toutefois, après le semi-marathon, lorsque De Vries n'a pas pu conserver sa nutrition et qu'elle a perdu



son rythme. «*J'ai tellement souffert et je n'arrivais tout simplement pas à aller plus vite. Surtout dans le dernier tour, j'ai même pensé que je ne pouvais pas rejoindre l'arrivée*», a-t-elle dit en larmes après la course.

Dans ce dernier tour, Van Vlerken avait déjà dépassé De Vries: cela s'est passé à environ dix kilomètres. Son retard de 15 minutes a disparu comme neige au soleil et a changé dans un grand avantage. Après 8h56: 10 heures, Yvonne van Vlerken a couronné sa course d'adieu avec la victoire, titres européen et néerlandais. «*C'est ... je n'ai pas de mots pour ça*», balbutia-t-elle immédiatement après la course. Ajoutée en larmes: «*C'est tellement important. Je voulais finir ma carrière si bien. Et c'est arrivé maintenant.*»

Lina-Kristin Schink a dépassé De Vries lors de la dernière phase de la course et a terminé deuxième à 15:17 minutes de Van Vlerken. Le bronze était pour Sarissa de Vries. Elle était 16:19 minutes derrière Van Vlerken. «*Je suis déçue mais je pense que d'ici quelques jours, je serai contente de cette 3<sup>e</sup> place*»



# CHALLENGEDAYTONA Triathlon Festival



**Challenge** this! Swim, bike and run at Daytona International Speedway®, the iconic “World Center of Racing®,” during the **CHALLENGEDAYTONA** Festival weekend December 13th-15th, 2019!

Are you ready to swim, bike and run at the “World Center of Racing ®”? From December 13th-15th, 2019, Daytona International Speedway will welcome triathletes and triathlon fans from around the world to **CHALLENGEDAYTONA**. Named “Best New Race of 2018” by Triathlete Magazine, the entire festival of events will take place at the approximately 500-acre motorsports complex, home of “The Great American Race®”—the DAYTONA 500®.

Anyone interested in participating in the numerous events offered at **CHALLENGEDAYTONA**—including Sprint and Middle Distance Triathlons (1.2-mile swim, 56-mile bike and 13.1-mile run), the Junior Challenge kids’ race, relay categories, Duathlon and Aquabike events, 5K/10K run/walk, ProAm and “Daytona Distance Under the Lights” events—is invited to visit [www.challenge-daytona.com](http://www.challenge-daytona.com) for more information and to register. The top six male and female finishers in each Middle-Distance Triathlon age group will qualify for entry in **THECHAMPIONSHIP**, to be held in May 2020 at the x-bionic sphere in Samorin, Slovakia.

## wearetriathlon!



### **BLESSURE : POURQUOI IL NE FAUT PAS S'ARRETER ?**

## **ENTRAINEMENT**

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



*La survenue de blessure est un cas relativement fréquent chez les sportifs, et en particulier chez les triathlètes dont la charge d'entraînement est souvent élevée, voire très élevée.*

*En effet, à un moment ou un autre, la plupart des triathlètes doivent faire face à des blessures de type musculo-articulaires.*

*La survenue d'une blessure est la plupart du temps la conséquence soit d'un effort particulièrement intense à l'entraînement en compétition, soit d'une mauvaise posture, soit liée à un matériel inadapté ou encore lié à un accident (chute par exemple).*

Les tendinopathies des articulations du membre inférieur sont particulièrement fréquentes : tendinite du tendon d'Achille, syndrome de l'essuie-glace, syndrome rotulien, syndrome de Morton, hernie discale ... sont des blessures les plus fréquentes.

La prise en charge de ce genre de blessures chez les sportifs est assez complexe car cela relève de la « bobologie » du sportif : pour résumer, cela n'affecte pas



vraiment le quotidien mais cela gêne considérablement le maintien d'un entraînement régulier.

Sur le plan psychologique, la survenue d'une blessure est toujours délicate à gérer, en particulier chez les triathlètes à tendance bigorexique.

La gestion d'une blessure quelle qu'elle soit doit respecter un protocole médical précis que nous allons détailler ci-après. En outre, le repos n'est plus considéré comme LA solution. Tous les spécialistes de la prise en charge des sportifs (médecin, coach, kiné...) considèrent que la reprise d'un entraînement adapté doit être réalisée le plus rapidement possible pour limiter le déconditionnement physique et la décompensation psychologique !

### **Quel protocole de soin en cas de blessure aigüe ?**

Le premier conseil que l'on peut donner un sportif blessé est de réduire sa charge d'entraînement et surtout de cesser toute activité générant de la douleur !

En effet, notre corps est très bien fait et la douleur aiguë est le meilleur indicateur qui soit pour signaler que quelque chose ne va pas.

Par contre, il est tout à fait conseillé de maintenir un entraînement adapté pour peu qu'il ne génère pas de douleur.

Dans un second temps, le glaçage peut soulager le syndrome douloureux et l'inflammation souvent associée.

Dans un troisième temps, il convient de consulter dans cet ordre précis :

- Son médecin du sport pour un examen clinique approfondi et établissement d'un diagnostic précis
- Faire des examens complémentaires si le médecin le juge utile (radiographie, échographie, IRM ...)
- Consulter son ostéopathe si besoin. En cas de chute lourde à vélo ou à pied, le « passage au marbre » par votre ostéo est particulièrement recommandé !
- Soins de kinésithérapie si prescrit par le médecin.

*Attention à l'automédication !*

Les antalgiques masquent la douleur, effaçant en conséquence le signal de la douleur, permettant ainsi le maintien de l'entraînement. C'est un leurre !

Même problème avec les anti-inflammatoires (AINS ou cortisone).

Faites confiance à votre médecin du sport.

## Quel protocole de soin en cas de problème chronique ?

La blessure chronique ou au long cours est compliquée à gérer. Le problème est souvent lié à des difficultés à établir un diagnostic précis... d'où une errance thérapeutique. L'athlète est souvent le plus à même de trouver petit à petit la méthode qui permet d'améliorer la situation.

Cela passe dans 90% des cas par un ré-entraînement très spécifique qui permet de retrouver sa liberté de mouvement en gainant, assouplissant, musclant la zone déficiente. La hernie discale légère à modérée en est la bonne illustration : en renforçant spécifiquement les muscles para-vertébraux, on peut résoudre le problème (méthode Mézières en kinésithérapie).

### Attention à la chirurgie !

Selon moi, l'opération doit être le dernier recours... après avoir épousé



toutes les autres solutions. Et il est très vivement conseillé d'avoir plusieurs avis médicaux.

En effet, quand on subit un traitement chirurgical : on n'est jamais sur à 100% du résultat final ! On s'expose à tout un ensemble de problème (maladies nosocomiales, mauvais traitement, complications post-opératoires...). Deux bonnes raisons pour ne pas se précipiter dans les bras de son chirurgien !

## Pourquoi il ne fait pas se mettre au repos complet quand on est blessé ?

- 1) cela fait du bien à la tête
- 2) cela permet d'irriguer les tissus lésés
- 3) Votre corps à sécréter des hormones de croissance et des anti-inflammatoires naturels

4) Cela calme la douleur (endorphines)  
5) Cela évite de se déconditionner et de prendre du poids

Le tout est d'adopter un entraînement adapté

## Focus sur le cas de la tendinite

En natation, ce sont les tendinites de l'épaule et du bras qui sont les plus fréquentes.

En vélo, la tendinite rotulienne (sous la rotule) est classique des sur-sollicitations. Les tendinites de la pâte d'oie (intérieur du genou) et du tenseur du fascia-lata (extérieur du genou, aussi appelé syndrome de l'essuie-glace) sont très souvent liées à un mauvais réglage des cales (talons trop vers l'intérieur ou trop vers l'extérieur) ou à un système de pédales qui ne laisse pas assez de liberté angulaire.

En course à pied, la tendinite du talon d'Achille est classiquement liée à une sur-sollicitation des muscles jumeaux (mollets). Le syndrome de l'essuie-glace touche est un classique des tendinites du coureur.

NB : Les « petites » tendinites font souffrir au repos et disparaissent à l'effort faible à modéré. Les tendinites sévères font souffrir en permanence, y compris au repos et à fortiori à l'effort.





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





## Les causes

Première cause des tendinites : l'utilisation d'un matériel inadapté comme des plaquettes trop grandes en natation, un vélo mal réglé, ou des chaussures mal choisies.

En vélo, le matériel et/ou une mauvaise position sur le vélo est d'ailleurs à l'origine de la majorité des tendinites, et les articulations de la jambe sont les plus touchées (genou, cheville). Cela résulte souvent d'un problème au niveau du point d'appui inférieur (pédales) ou supérieur (selle). Les principales causes sont :

- une selle trop haute ou trop basse
- une selle qui penche trop en avant ou trop en arrière
- une selle désaxée ou tordue (au niveau des rails)
- un cintre trop bas ou tordu
- un axe de pédale ou de pédalier tordu
- une cale de chaussure mal réglée (pédales automatiques)...

Les tendinites peuvent aussi provenir de sur-sollicitations et d'un manque de progressivité dans l'entraînement. L'exemple classique en natation est l'utilisation des plaquettes : bien



souvent, une introduction trop rapide de plaquettes dans l'entraînement d'un nageur débutant peut contribuer à générer une contrainte excessive qui se traduit par l'apparition de tendinite de l'épaule.

Les tendinites peuvent aussi se déclarer à l'issu d'efforts pour lesquels le triathlète est insuffisamment préparé comme un entraînement très long ou une compétition particulièrement dure. La progressivité dans l'augmentation de la charge de travail reste encore le maître mot de la prévention. Sans progressivité, tous les problèmes anatomiques mineurs (jambe plus courte que l'autre, déséquilibre du bassin...) peuvent alors faire le lit des tendinites lorsque la charge d'entraînement augmente trop rapidement.

Enfin les tendinites peuvent survenir suite à une chute entraînant un traumatisme musculo-tendineux ou un déplacement osseux. Parmi les « classiques », on retrouve les déplacements de la colonne vertébrale ou du bassin.

## Prévention des tendinites

Afin de prévenir l'apparition des tendinites :

**Le matériel.** En natation, pas de plaquettes avant au moins 1 saison d'entraînement régulier. En vélo, soignez les réglages relatifs à la position sur votre vélo en ayant recours à un spécialiste de l'ergonomie. En course à pied, prenez le temps de bien choisir vos chaussures de running avec un spécialiste.

**L'échauffement.** Il est indispensable (20-30min) surtout s'il fait froid (facteur favorisant la tendinopathie). Pour qu'une structure musculo-tendineuse fonctionne de manière optimale, il est nécessaire que la température augmente pour que le complexe articulation/muscle/tendon soit prêt à l'effort.

En natation, commencez donc vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Insistez sur le renforcement des muscles rotateurs externes d'épaule (infra-épineux et petit rond) réalisant l'action opposée aux muscles propulseurs (grand pectoral et grand dorsal) pour améliorer leur efficacité « frénatrice ».

En vélo, moulinez sur le petit plateau pour soulager vos genoux ! Evitez de rouler en force, et préférez la vitesse (cadence de pédalage > 70 rpm en côte et >90 rpm sur le plat).



En course à pied, débutez vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaire. Ensuite, essayez de réduire l'impact de la foulée en déroulant le pied, voir en attaquant par la pointe de pied.

### **L'hydratation et la nutrition.**

Les tendons sont des structures fibreuses très sensibles à l'état d'hydratation de l'organisme. Il convient donc de s'hydrater très régulièrement par petites quantités pour prévenir les tendinites, en particulier en période estivale !

Il faut s'hydrater suffisamment en eau toute la journée (un signe simple, les urines doivent être claires). La quantité dépend de l'activité et de la température (entre 1,5 et 3l). Si vous êtes sensible aux tendinites, essayez de réduire les aliments acidifiants comme, l'alcool, le café ou le thé noir, la viande rouge, les fromages, les produits laitiers de la vache, les sodas, les sucreries. A l'inverse, il convient d'augmenter les aliments alcalins c'est à dire principalement les fruits et les légumes, les graisses riches en Oméga-3 (maquereau,

sardines, saumon ou huiles de colza et de noix).

L'hygiène bucco-dentaire est importante en prévention et pour le traitement d'une tendinite. Les experts sont unanimes pour dire qu'une mauvaise hygiène dentaire (caries ou autres) est une porte d'entrée d'infections pour l'organisme. Un bilan dentaire annuel est indispensable !

En outre, sachez que la plupart des « boissons de l'effort » ont un pH très acide, les dentistes conseillent aux sportifs de bien se rincer la bouche avec de l'eau pendant l'effort, et de se brosser les dents au retour de l'entraînement.

### **Posturologie et ostéopathie.**

En cas de déséquilibre postural, les chaînes musculaires sont mises en tension de façon déséquilibrée. Avec l'entraînement, un surmenage s'instaure jusqu'à pouvoir déclencher des lésions tendineuses. La « porte d'entrée peut être une cicatrice proéminente, une asymétrie oculaire ou mandibulaire, un problème de statique au niveau des pieds...

Consultez un posturologue pour entamer un travail de fond. Et n'hésitez pas à consulter un ostéopathe à intervalle régulier, en particulier si vous avez chuté récemment. C'est le passage au « marbre » du sportif !

Si vous êtes sujet aux tendinites, soyez extrêmement progressif dans l'introduction de nouveaux matériels et prenez soin de vos tendons à des fins préventives.

Silatendinite apparaît, alors il convient de ne pas « forcer » sur la douleur. Celle-ci doit être appréhendée comme un signal d'alarme qui doit vous inciter à « lever le pied » et à adapter votre entraînement !

### **Conclusion**

En matière de traitement de la douleur, il faut savoir écouter son corps et le signal qu'il vous envoie. Plus que la douleur en elle-même, c'est son évolution qui doit guider le sportif et son entourage. La reprise d'un entraînement adapté peut être relativement rapide mais doit faire appel au bon sens !

**DOSSIER DU MOIS**





## **DOSSIER DU MOIS**

# **L'AÉRO, CE N'EST**

# **PAS QUE DU VENT !**



**TESTÉ PAR** SIMON BILLEAU

*A l'occasion du salon de l'Eurobike, la société Swiss Side, dont le co-fondateur est Jean-Paul Ballard, a invité les médias à effectuer des tests à la soufflerie d'Airbus à Immenstaad, le long du Lac de Constance en Allemagne.*

Jean-Paul Ballard, pour ceux qui ne le connaissent pas encore, est le patron de Swiss Side. Il a étudié l'ingénierie aéronautique. Il a aussi travaillé 14 années dans le monde de la Formule 1 chez BAR, Toyota et BMW Sauber où il était le chef de l'équipe des ingénieurs.

Son travail l'amène à collaborer avec des fabricants de matériel (comme DT Swiss ou Cube par exemple), des équipes cyclistes professionnelles comme Ineos et des triathlètes internationaux comme Patrick Lange, le champion du monde ironman.

Patrick est le 1er athlète à avoir cassé la barre symbolique des 8h lors des championnats du monde IM à Hawaii. Avant sa collaboration avec Swiss Side, il était à 101 secondes des 8h. Il a pulvérisé le record en 7h52. Cela vous donne une idée du potentiel que l'aéro apporte à une performance globale.

D'après moi, Jean-Paul Ballard est le personnage clé dans l'aérodynamisme en cyclisme et spécialement en triathlon qu'il pratique également.

Voici pour l'aparté.

Place maintenant au compte-rendu de cette journée. Mais d'abord, on va vous expliquer les quelques termes principaux en aérodynamisme pour que vous en compreniez son intérêt.

On entend souvent dans le marketing des marques de vélo et du triple effort, des phrases du genre « vélo le plus aérodynamique du marché ou de l'histoire ». C'est déroutant en tant que consommateurs d'être pris pour des dindons.

En général, ces marques ne procurent aucun résultat de ces tests. Et quand elles le font, elles ne révèlent qu'une partie du test, c'est-



Afin de comprendre ce qu'est un test en soufflerie et ce que l'on mesure, il est nécessaire d'aborder quelques notions de base et des principes communément admis.

Ensuite, on va détailler 4 exemples d'idées reçues véhiculées dans le milieu du triathlon. Enfin, on vous fera partager notre session avec un descriptif complet des tests avec une explication des résultats obtenus.

### Quelques notions à retenir...

Tout d'abord, cela n'est pas une nouvelle que d'écrire que la principale résistance à l'avancement est la résistance aérodynamique communément appelée « drag » ou « résistance à l'air ».

Ces termes simplifiés sont utilisés et usés par la communauté triathlétique avec parfois des idées reçues qui mènent la vie dure à des faits scientifiques validés.

La résistance aérodynamique peut se résumer au coefficient de trainée dont le symbole est  $C_x$ .

Un objet mobile comme un ensemble « cycliste et son vélo » se déplaçant dans un fluide comme l'air subit de la part de ce fluide une distribution de pression et un frottement dont la résultante s'oppose au déplacement. L'intensité de la force de trainée est exprimée en fonction de la vitesse, de la forme et de la taille de l'ensemble et du fluide dans lequel il interagit.

On pourrait entrer dans les détails et décrire la force de trainée qui est la résultante qui s'exprime en Newtons. Notez simplement que la force de trainée est dépendante du  $C_x$ , qu'elle est affectée par la surface du maître-couple et de la vitesse au carré.

La surface du maître-couple est une notion très simple à comprendre. Elle correspond à la projection du triathlète et de son vélo sur un plan perpendiculaire au déplacement.

La position du triathlète est donc déterminante dans le but de réduire cette surface de maître-couple. Un positionnement fait avec un expert peut aider à optimiser ce paramètre.

D'autres pistes découlant de cette notion permettent d'améliorer la surface de maître-couple comme modifier la longueur des manivelles.

Plus les manivelles sont longues, plus votre selle devra être basse. Ainsi, il est possible d'abaisser le poste de pilotage sans modifier la contrainte au niveau de votre cou.

La marque Sram propose des manivelles de 177,5mm par exemple. Rotor fait encore mieux avec des manivelles de 180mm. Ce ne sont que 2 exemples mais leurs produits sont également légers et aéro.

Une autre façon de réduire cette surface de maître-couple est d'abaisser la tête autant que possible.

à-dire qu'elles vont tester leur vélo dans une multitude de conditions (par exemple en utilisant un mannequin complet ou seulement le tronc et la tête ; ou seulement avec un vent de face, les exemples ne manquent pas...). Nous y revenons un peu plus loin.



# SALE

---

UP TO 30% OFF  
[SWISSLIDE.COM](http://SWISSLIDE.COM)



# prologo

## **DESIGN INNOVATIVE:**

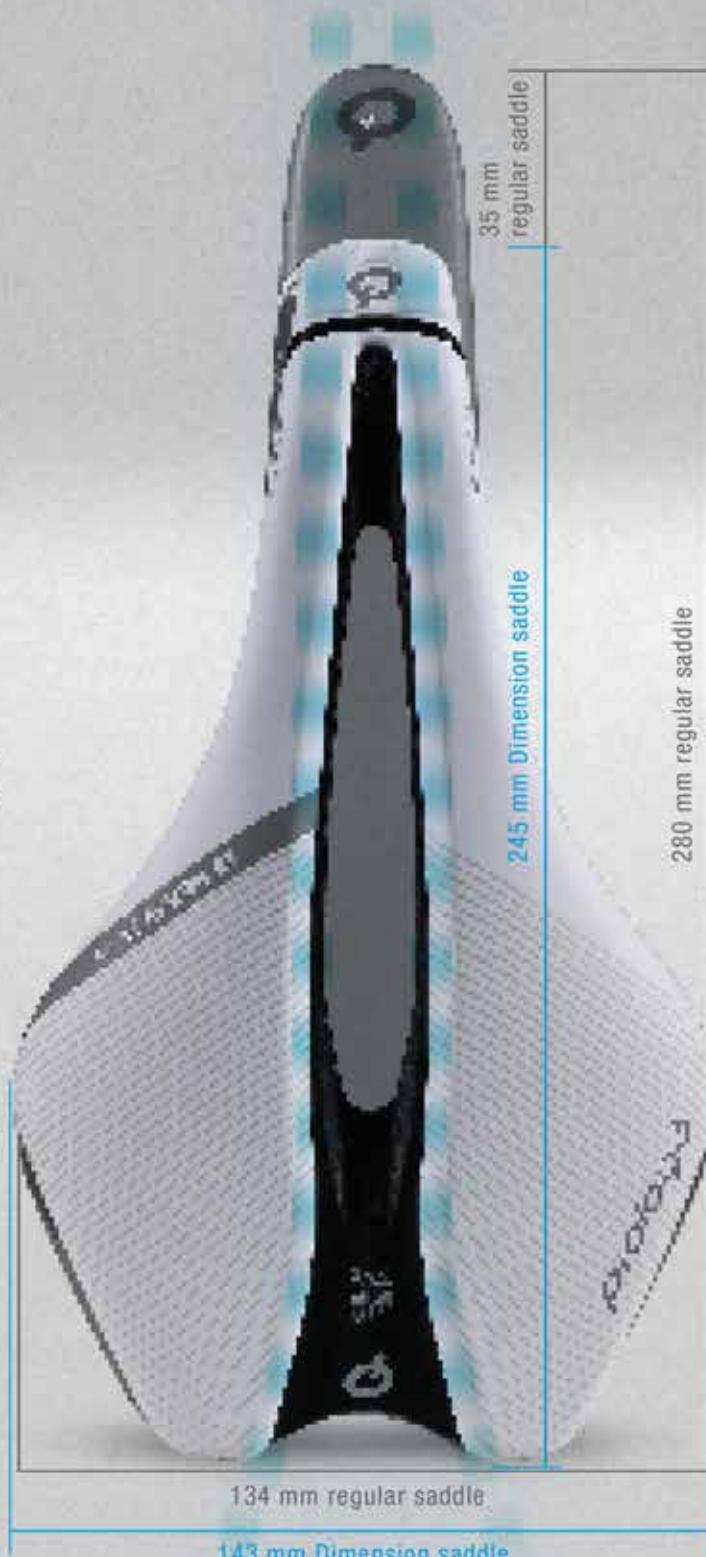
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

## **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



## 4 idées reçues qui ont la vie dure !

Dans le registre des idées fausses qui sont véhiculées dans les milieux triathlétiques et cyclistes, on peut en citer 4 :

- En général, un vélo aéro est plus lourd qu'un vélo route. Aussi, des composants aéros ou équipements aéros sont souvent plus lourds du fait d'une utilisation accrue de matériaux en comparaison d'un produit exclusivement léger. Or, on peut souvent lire sur les forums des experts affirmer qu'un vélo route serait plus efficace pour un parcours comme l'Ironman France à Nice par exemple.

La réalité est toute autre ! Evidemment le poids et la rigidité sont importants. Mais un peu de poids ne ralentit pas autant qu'un meilleur aérodynamisme le rend plus rapide.

Un vélo léger sera plus bénéfique qu'un vélo aéro seulement lorsque la pente devient supérieure à 7,5% pour les cyclistes et 4,5% pour les triathlètes. C'est seulement à ces moments là que la vitesse est tellement réduite qu'un vélo plus

léger économise plus de watts qu'un bon aérodynamisme.

N'oubliez pas que sur un parcours de 180kms, il y a des sections moins pentues, ainsi que des portions plates et en descentes qui bénéficient considérablement d'un meilleur aéro.

- Très souvent les débutants se tournent vers un vélo route traditionnel pour démarrer le triathlon. Or, l'aéro ne marche pas uniquement que pour les athlètes qui effectuent les parties cyclistes à plus de 40km/h. C'est même l'inverse. Comme les débutants roulent à des vitesses plus basses, ils sont plus longtemps sur la route mais ils gagnent ou économisent plus de temps en pourcentage grâce à l'aérodynamisme d'un vélo.

- Certaines marques affirment que leur vélo est le plus rapide de leur histoire ou de l'histoire du cycle. Or, les vélos avec freins à disque sont en moyenne 2 watts plus lents et également environ 500grammes plus lourds que leurs homologues équipés de freins à patins.

- Toutes les roues aéros ne se valent pas.

Une paire de roues ne peut se résumer qu'à sa hauteur de jante. 2 modèles avec une hauteur identique de 80mm ne donnent pas les mêmes résultats.

Un paramètre intéressant pour comprendre cette affirmation est la force ou moment de direction. On sait que le vélo complet ne représente que 25% de la trainée globale, les roues environ 8% alors que le triathlète génère 75%.

Les roues ne sont pas toutes autant stables et prédictibles lors de vent de travers. Or, si l'on ne peut conserver une position aéro, cela affecte les 75%.

Le moment de direction décrit la force que le triathlète doit appliquer sur le guidon pour garder la roue avant droite. Le changement de moment de direction doit être aussi uniforme que possible.

## Place au test !

La soufflerie d'Airbus à Immenstaad est située à quelques encablures de Friedrichschafen où se déroule chaque année le plus grand salon du deux roues.

## DOSSIER DU MOIS



Cette soufflerie a une longue histoire. Elle a été construite dans les années 60 et de nombreux avions et missiles ont été développés et optimisés sur le plan aérodynamique dans ces murs comme l'Alpha Jet.

Différents arrangements de test produisent naturellement des résultats différents. Et il n'existe pas de méthodes standardisées.

Les valeurs que les fabricants utilisent donc pour promouvoir leurs produits ne sont donc que très peu comparables.

Le moins problématique est la vitesse de mesure car le coefficient de résistance à l'air reste presque toujours constant que ce soit à 30 ou 45km/h.

Les souffleries et leurs équipements de mesure peuvent être conçus différemment.

On peut aussi mesurer un produit seul ou sur un vélo, avec un athlète ou un mannequin (complet ou partiel). Cela a donc un impact sur les valeurs obtenues.

L'important est de créer des conditions réalistes qui peuvent être traduites dans le monde réel.

Dans notre test, nous avons choisi

une vitesse de 45km/h en utilisant mon vélo personnel, le Edge Sprint EV.

Nous avons également choisi des angles d'attaque de l'air de 0 à 10°. C'est ce que l'on appelle le yaw. Cela est rendu possible par un plateau d'essai qui tourne pour simuler un vent de côté.

Le banc d'essai est dynamique ce qui veut dire que les roues tournent. C'est, selon moi, un critère indispensable du fait de la prise en compte de l'interaction entre les pneus et les roues.

La 1ère mesure était destinée à obtenir une valeur de référence. Les ingénieurs ont voulu la refaire à 3 reprises car mon coefficient de trainée était très bon (le 2e qu'ils ont vu de l'histoire de la soufflerie triathlètes et cyclistes confondus). En effet, dans ma position de « praying mantis » mise au grand jour à l'époque moderne je m'entends par Antony Costes, mon

Cx n'est que de 0,188. C'est très aéro ! Pour tenter de faire une comparaison qui ne vaut pas grand chose car mes résultats ultérieurs étaient obtenus avec Aero Ace à la soufflerie de Nevers Magny-Cours, mon meilleur Cx était 0,32 avec mon BMC TM01.

Nous avions environ 2h à disposition. J'ai voulu objectiver la supériorité de mon guidon Morf Tech par rapport à un guidon de triathlon incluant une basebar et les extensions.

Cela semble évident à première vue. Encore faut-il le démontrer.

En amont de ce passage en soufflerie, j'avais réalisé une série de tests chez moi à Perth en Australie. Ils consistaient à rouler 10kms en aller-retour à puissance constante monitoré par le capteur de puissance le plus précis du marché à savoir Infocrank.

Le but était de déterminer l'inclinaison optimale du guidon afin de l'adopter en course. J'avais commencé à 0° soit les extensions à plat pour finir en position « praying mantis » avec un angle de 45° par rapport à l'horizontale.

Entre les deux positions, j'avais augmenté l'inclinaison de 5°. J'avais





The world's best  
sports resort.



Train.

Enjoy.



Relax.



obtenu une courbe en U où les meilleures positions étaient les extrêmes. Entre les deux, les temps sur 10kms s'allongeaient pour un plus mauvais résultat obtenu à 25°.

En soufflerie, les tests ont confirmé ceux obtenus sur le terrain. Les 2 positions sont très aéros. Cependant, la position praying mantis n'a pas une très bonne répétabilité (+/- 2,5 watts). Cela est confirmé par l'outil développé par Swiss Side, le système à râteaux de mesure des pressions, importé du monde de la Formule 1.

D'après ce dernier, les flux d'air dans la position praying mantis sont instables au contraire de la position avec les extensions à plat.

L'air est perturbé notamment au niveau de la tête et de la ceinture scapulaire. Cela est très certainement la conséquence de la position des avant-bras en amont. Ils agissent



comme une bulle de moto mais sans distribuer les flux d'air de manière aussi efficace.

Nous avons également passé le guidon Morf Tech au test. Comparé à un guidon classique, le Morf Tech économise 5 watts. C'est considérable. C'est donc le guidon le

plus rapide du marché sans l'ombre d'un doute.

Outre le guidon, nous avons testé 2 casques de chez Ekoï. Le Koïna utilisé par Patrick Lange est environ 5 watts plus rapide que le casque aéro à queue courte. C'est dire si le Koïna est aéro en général, un casque aéro

est en moyenne 3 watts plus aéro qu'un casque route aéro et 6 watts plus aéro qu'un casque route avec de nombreuses ventilations.

Finalement, et je suis fier d'avoir été l'un des pionniers à mettre au grand jour le 1X, le fait de n'utiliser qu'un seul plateau réduit le drag de 3 watts. Il ne faut pas non plus oublier les quelques 300 grammes en moins sur la balance.

Des marques comme Sram ou Digitit s'investissent pour promouvoir un système de transmission plus simple. Digitit est le leader de cette technologie.

Les plateaux sont disponibles sur le site :

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

Et vous pouvez bénéficier de 15% de réduction en utilisant le code DIGIRITSIB

En conclusion, la résistance aérodynamique est la principale résistance à l'avancement : 69% alors que le poids de l'ensemble cycliste-vélo est de 16% et les résistances de roulements sont de l'ordre de 15%.

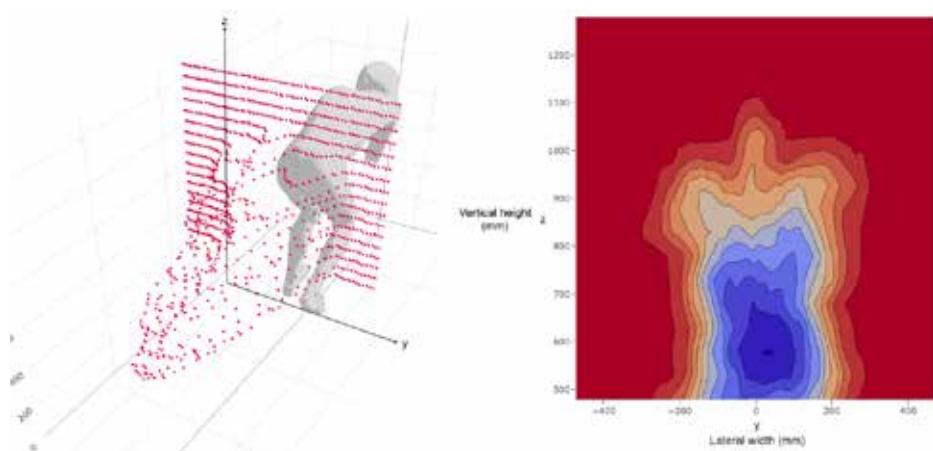
L'importance d'optimiser votre équipement, tenue de course et encore plus votre position n'est plus à démontrer.

Evidemment une position qui inflige des contraintes sur votre corps. Votre souplesse et flexibilité articulaire sont donc à prendre en compte.

Au regard des résultats scientifiques, la règle n° 1 en aéro est d'être le plus bas possible. Mais cela doit être pondéré si cette position est inconfortable au point de militier votre production de puissance.

Par ailleurs, l'aéro n'est pas un paramètre que seulement les meilleurs devraient prendre en compte.

Tout le monde bénéficie d'une réduction de drag. Jugé par vous-



même. 1 watts d'économisées peut représenter 2' sur 180kms.

On vous recommande de déterminer une position optimale qui sert de référence et de travailler votre stretching, musculation, yoga pour physiquement être capable de la maintenir la durée de votre épreuve.

Côté matériel, il est impossible d'affirmer qu'une trifonction, ou roues ou vélo sont les plus rapides. Cependant, voici quelques conseils pour vous guider à les choisir :

- Assurer vous que la trifonction que vous essayez ne fait pas de plis sur les épaules et les côtés du tronc. Aussi, un modèle une pièce est plus rapide qu'un ensemble deux pièces. Enfin, l'air n'aime pas la peau. Choisissez donc une trifonction dont les manches sont les plus longues possible.

- Côté roues, inutile d'utiliser une roue avant avec une jante haute si vous ne pouvez maintenir votre position aéro. Le moment de direction est le critère clé. Dans ce domaine, les deux meilleures marques sont Swiss Side et DT Swiss.

- Concernant les vélos, la 1ère chose à faire est de définir votre budget. Ensuite, il faut évidemment se tourner vers un vélo de triathlon plutôt qu'un vélo route. Enfin, préférez les vélos avec freins à patins plus aéro, plus légers et moins chers. Enfin, comme le poids n'est pas un critère autant important que le drag, concentrer vous sur un groupe périphérique plus abordable comme le Sram Tap Force. Sram est plus aéro que Shimano du fait de l'absence de câblerie qui coûte 3 watts.

**TEST MATOS**

*Dash Strike*



**TEST SELLE**

## **DASH STRIKE**

Basée au Colorado, Dash est une marque qui a pour principal objectif de satisfaire les triathlètes. Ceci s'explique par le fait que les USA ont une culture vélo « contre-la-montre » et « effort solitaire » plus marqué que celle « route » des européens. Il est donc tout à fait logique que la plupart des références en matière de selle Triathlon soit « Made in USA ».

Dash est donc devenu spécialiste de la selle premium Triathlon, tout en intégrant dans sa gamme également des accessoires pour l'intégration du système d'hydratation (au niveau de la selle) ou encore un combo tige de selle pour les vélos Triathlon les plus performants du marché (Cervelo P series, Trek Speedconcept, Specialize Shiv, Scott Plasma ...).



Coté état d'esprit, Dash est à la selle de triathlon ce que iPhone est au smartphone. Il faut donc y comprendre que l'objet en lui-même, la selle donc, se doit d'être esthétique. L'effet « waahoooo » est primordial et le design de l'objet doit être autant réussi que la selle sera efficace et confortable. Le tout devant sublimer le vélo.

Ceci explique également le lancement d'un programme custom permettant à chacun de customiser et accorder la selle Dash à son vélo.

Ceux ayant déjà eu certaine selle triathlon du marché entre les mains ne me contrediront pas : c'est bien souvent inesthétique et cela alourdit la ligne du vélo au possible !

Pourquoi se priver d'une selle adaptée à notre pratique, légère, efficace et qui en plus vient harmonieusement se poser sur votre vélo ?

Vous en aviez rêvé, **Dash l'a fait !**

Mais que cette introduction ne vous induise pas en erreur, les selles Dash sont avant tout le fruit d'une fabrication soignée avec des matériaux de qualité : carbone et cuir exclusivement.

Le design ne fait donc absolument pas défaut à la qualité du produit que nous avons eu la chance de pouvoir tester.

#### ***Dash c'est donc une gamme de quatre selles :***

- La Stage pour un usage Tri/TT et un poids de 150g
- La TRI.7 pour un usage Tri et un poids de 95g
- La TT.9 pour un usage Tri/TT et un poids de 125g
- Et enfin notre modèle de test, la Strike, modèle le plus polyvalent pour un usage Route/Tri/TT et un poids de 155g

Les selles sont disponibles en option «custom» où vous pourrez choisir la densité du padding utilisé ou encore les couleurs.



#### **CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA STRIKE :**

La coque est construite autour d'une pièce de carbone unique sans raccord. Véritable ossature de la selle cette pièce est également ce qui permet à Dash de nous proposer des selles bien plus légères que la concurrence. La contrepartie est que les selles Dash affichent une limite de poids pour l'utilisateur, celle-ci étant de 95kg par exemple sur la Strike.

Le confort est assuré par un padding de densité variable fonction des points d'appui sur la selle.

La selle présente une longueur de 245mm pour une largeur du bec de selle de 48mm. La Strike est donc « UCI legal » et pourra donc être utilisée aussi sur des courses ou contre-la-montre FFC.

Enfin les rails sont en Carbone/Kevlar, d'une longueur utilisable de 90mm pour un diamètre de 7mm (il vous faudra respecter un couple de 7Nm au montage).



### A L'USAGE:

**RAS au montage**, celui-ci s'est révélé facile et rapide. La Strike est venue en remplacement d'une ISM et n'aura, au final, nécessité que peu d'ajustement. Afin de rapidement retrouver ses marques il est préférable d'incliner le bec de selle entre 1 et 3 degrés par rapport à l'horizontal. Cette inclinaison très légère permet de ne pas charger les bras lorsqu'on ne roule pas en position aéro. Lors de notre test, la position aéro sur la strike a été trouvée très naturellement avec des appuis très intuitifs.

L'avantage de la Strike est de rester polyvalente et les ascensions ne lui font pas peur ! En se reculant légèrement, nous avons pu sans souci affronter les différentes pentes du parcours de l'Ironman de Nice. La largeur de 48mm du bec de selle ne gêne absolument pas au pédalage en position relevée pour peu que vous n'ayez pas des cuisses de Sprinteur. En aéro, la Strike révèle tout son potentiel. Elle s'appuie sur un design et une géométrie éprouvée que l'on retrouve d'ailleurs chez différentes marques références du marché. L'appui se fait donc de part et d'autre de la selle avec une bonne bascule du bassin qui soulage l'appui sur le périnée.

Malgré cela, il faut noter que l'appui reste ferme et que la coque carbone n'offre que peu de déformation. Cela dit, même si cette fermeté est palpable aux premiers coups de pédale, cela ne nuit pas au confort général de la selle. On pourra donc qualifier la Strike de « ferme mais confortable » !

Impossible de quantifier le gain de performance, mais remplacer une selle de presque 300gr par cette Strike de 155gr est appréciable. Le



gain est encore plus appréciable côté «Look»: la ligne générale du vélo s'en trouve épurée ! Là où la plupart des selles Tri sont pataudes, la Strike vient mettre en valeur votre monture !

Il est possible d'aller encore plus loin dans le gain de poids chez Dash en optant pour leur combo Tige de selle + selle.

Comme vous l'aurez constaté, nous avons poussé le plaisir jusqu'à assortir la Strike avec notre Cervelo P5 disc de test. Rien que pour cela, on pourrait vous dire que la Strike nous a convaincus. Ajouté à cela la trame du carbone apparent, le Handmade

in Colorado, une qualité des finitions bien au-dessus de la moyenne et vous aurez compris que la Strike se voit attribuer la note maximale !

Seul le prix pourrait vous refroidir, mais en version stock et pour un produit d'une telle qualité, celui-ci n'est finalement pas si déraisonnable. De plus, si vous êtes comme moi, vous aurez tendance à garder votre selle quelques saisons si il s'avère que celle-ci vous sied.

Plus de détails sur le site de la marque :

<https://www.dashcycles.com/home>



**cervélo**

**PSX**

**NEVER LOOK BACK**



## **LES COURSES A VENIR**



**06 octobre 2019**



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

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

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

MURET (31) : TRIATHLON JEUNE / AS MURET TRIATHLON  
AUCH (32) : TRIATHLON AUCH COEUR DE GASCOGNE / [wixsite.comtriathlonauch](http://wixsite.comtriathlonauch)

COUTRAS (33) : OCTOBRE ROSE COUTRAS / [ilpide\\_cedric@yahoo.fr](mailto:ilpide_cedric@yahoo.fr)

GRANDE-MOTTE (34) : 29EME TRIATHLON INTERNATIONAL DE LA GRANDE MOTTE / [triathlongrandemotte.com](http://triathlongrandemotte.com)

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

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

RIEULAY (59) : JUSTTRI 6 - PEVELE LEAGUE / [triathlonorchiespevele@gmail.com](mailto:triathlonorchiespevele@gmail.com)

GAMBSHEIM (67) : GREENMAN ALSACE / [mariecatw@yahoo.fr](mailto:mariecatw@yahoo.fr)  
PONTAULT-COMBAULT (77) : AQUATHLON / [bftriathlon.fr](http://bftriathlon.fr)

## **Rendez-vous de ...**

**OCTOBRE -**

**NOVEMBRE**

# Calendrier 2019



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

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

## 12 octobre 2019

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

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

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

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

MORNE-À-L'EAU(971):TRIATHLONSDELA COUPE DES CLUBS À MORNE À L'EAU / [ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)

## 13 octobre 2019

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

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

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

LOMME (59) : AQUATHLON DE LOMME / [lommenattri.fr](http://lommenattri.fr)

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

CRIEL-SUR-MER- (76) : BIKE AND RUN CRIEL SUR MER / [ternisien.michel2@orange.fr](mailto: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](http://www.triathlon-sqy.fr)

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

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

## 19 octobre 2019

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

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

## LES COURSES A VENIR



### 20 octobre 2019

AJACCIO (20) : 4ÈME TRIATHLON DES ILES SANGUINAIRES / MONTIÉRAMEY (10) : 1 SELLE POUR 2 / [www.tgtri10.com](http://www.tgtri10.com)  
[www.corse-chrono.fr](http://www.corse-chrono.fr)

IFFENDIC (35) : BROcéliande VÉTATHLON 2019 / BREUIL-MAGNE (17) : 4 ÈME BIKE AND RUN DE BREUIL-MAGNÉ / [fdemoutiez@yahoo.fr](mailto:fdemoutiez@yahoo.fr)  
[www.klikego.com](http://www.klikego.com)

IFFENDIC (35) : BROcéliande VÉTATHLON / ABBEVILLE (80) : BIKE & RUN D'ABBEVILLE /  
[www.klikego.com](http://www.klikego.com) [abbeville.triathlon.free.fr](mailto:abbeville.triathlon.free.fr)

BLOIS (41) : 1 ER BIKE&RUN DE BLOIS /

[generationtriathlonblois@gmail.com](mailto: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](mailto:s.doulcet@orange.fr)

ETAMPES (91) : BIKE AND RUN ETAMPOIS /

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

### 26 octobre 2019

LE-TOUQUET (62) : TOUQUET BIKE & RUN /

[contact@touquetraide.com](mailto:contact@touquetraide.com)  
[www.touquetbikeandrun.com](http://www.touquetbikeandrun.com)

### 27 octobre 2019

BREUIL-MAGNE (17) : 4 ÈME BIKE AND RUN DE BREUIL-MAGNÉ /

[fdemoutiez@yahoo.fr](mailto:fdemoutiez@yahoo.fr)

ABBEVILLE (80) : BIKE & RUN D'ABBEVILLE /

[abbeville.triathlon.free.fr](mailto:abbeville.triathlon.free.fr)

### 03 novembre 2019

SAVENAY (44) : BIKE & RUN DU LAC DE SAVENAY

CRAPONNE (69) : CRAPONN ' HARD / [chronosphere.fr](http://chronosphere.fr)

CHATENOY-EN-BRESSE (71) : BIKE & RUN CHALON SUR SAONE / [www.chalontriathlon.onlinetri.com](http://www.chalontriathlon.onlinetri.com)

### 09 novembre 2019

LINGUZZETTA (20) : DUATHLON DE RIVA BELLA /

[contact@triathlonclubdugrandbastia.fr](mailto:contact@triathlonclubdugrandbastia.fr)

MONDORF-LES-BAINS (57) : BIKE AND RUN DE LA CCCE

### 10 novembre 2019

LINGUZZETTA (20) : DUATHLON DE RIVA BELLA /

[contact@triathlonclubdugrandbastia.fr](mailto:contact@triathlonclubdugrandbastia.fr)



HALLUIN (59) : BIKE & RUN D'HALLUIN / [njuko.net](http://njuko.net)

OZOIR-LA-FERRIÈRE (77) : 6ÈME RUN AND BIKE D'OZOIR-LA-FERRIÈRE / [ozoirtriathlon.onlinetri.com](http://ozoirtriathlon.onlinetri.com)

## 11 novembre 2019

BESANÇON (25) : TRAIL DUATHLON CHAILLUZ / [www.trail-duathlon.fr](http://www.trail-duathlon.fr)

QUEVEN (56) : BIKE AND RUN QUÉVEN / [www.klikego.com](http://www.klikego.com)

LA ROCHE-SUR-YON (85) : BIKE AND RUN DES TERRES NOIRES / [www.espace-competition.com](http://www.espace-competition.com)

BAIE-MAHAULT (971) : AQUATHLON M DES GRENOUILLES BLEUES / [grenouilles971@yahoo.fr](mailto:grenouilles971@yahoo.fr)

## 16 novembre 2019

COUTRAS (33) : TROPHÉE D'AUTOMNE / [comitedegironde.tri@gmail.com](mailto:comitedegironde.tri@gmail.com)

## 17 novembre 2019

BRASLES (02) : 22E BIKE & RUN DE BRASLES / [www.tcomoisi.fr](http://www.tcomoisi.fr)

MESSEIN (54) : BIKE AND RUN DE MESSEIN / [www.nmt54.fr](http://www.nmt54.fr)

ARMENTIÈRES (59) : BIKE & RUN D'ARMENTIERES / [chnikos@msn.com](mailto:chnikos@msn.com)

BEAUVAIS (60) : 19E BIKE & RUN DE BEAUVAIS / [agnes.mahey@wanadoo.fr](mailto:agnes.mahey@wanadoo.fr)

## 23 novembre 2019

ABYMES (971) : TRIATHLON DE LA VILLE DES ABYMES / [ligue-de-triathlon@wanadoo.fr](mailto:ligue-de-triathlon@wanadoo.fr)

## 24 novembre 2019

SAINTE-QUENTIN (02) : 9E BIKE & RUN DE ST QUENTIN / [www.pastel-triathlon-saint-quentin.com](http://www.pastel-triathlon-saint-quentin.com)

SAINTRI-DIZIER (52) : BIKE N RUN DE SAINTRI-DIZIER / [cosdtriathlon@outlook.com](mailto:cosdtriathlon@outlook.com)

WASQUEHAL (59) : BIKE & RUN DE WASQUEHAL / [vonckvalentine@gmail.com](mailto:vonckvalentine@gmail.com)

PALAISEAU (91) : 11ÈME BIKE&RUN DE PALAISEAU-POLYTECHNIQUE / [www.uspalaiseautriathlon.fr](http://www.uspalaiseautriathlon.fr)



**RETRouvez nos pages**



# SWIMRUN MAGAZINE

n°37



Le genou  
du swimrunner

[WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR](http://WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR)

## CONSEILS DE PRO





# **LE GENOU DU SWIMRUNNER : DÉVELOPPEMENT ET PRÉVENTION**

## **CONSEIL DE PRO**



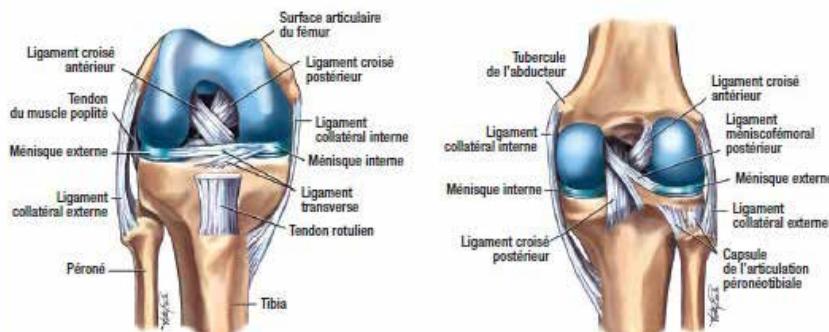
PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Une discipline d'endurance comme le swimrun engendre des contraintes traumatiques non-négligeables. Les charges de travail sont élevées et les répétitions de gestes nombreuses. Le genou du swimrunner va être sollicité de manière variée sur l'ensemble des entraînements (course à pied-trail, natation, musculation ...). Chaque saison, environ 25% des nageurs se plaignent de douleurs de genou et 40% des blessures des coureurs sont au genou. Nous pouvons donc penser que les mêmes proportions seront retrouvées en swimrun. D'un point de vue biomécanique, le genou est un relai du transfert de force et de la stabilité corporelle, ainsi qu'un membre actif de la propulsion en nage et en course. Nous allons donc nous intéresser à ses spécificités anatomiques et fonctionnelles, aux pathologies dont il est victime, à leurs facteurs et mécanismes de survenue et enfin à la prévention, rééducation et réathlétisation dont il est l'objet.

### **Spécificités anatomiques**

Le genou se compose de plusieurs articulations : la fémoro-tibiale (fémur-tibia) et la fémoro-patellaire (fémur-patella ou la rotule). Ces articulations sont reliées par des ligaments : ligament latéral externe (LLE), ligament latéral interne (LLI ou LCM) et les ligaments croisés antérieur et postérieur (LCA et LCP). Les 3 os (tibia, fémur, rotule) sont maintenus entre eux par de nombreux muscles dont les quadriceps, les ischios-jambiers, le triceps sural ou le sartorius. Cette articulation est caractérisée par la présence de ménisques (interne et externe) ayant un rôle d'amortisseur lors des impacts et de nombreux capteurs proprioceptifs (Fuseaux Neuromusculaires, Organes Tendineux de Golgi, Ruffini, Pacini ...) essentiels à ses fonctions.

**Figure 1**  
**Anatomie du genou (vues antérieure et postérieure)**<sup>4</sup>



Source : Cooper R, Crossley K, Morris H. Acute knee injuries. Dans : Brukner P, Khan K. *Clinical Sports Medicine*. 4<sup>e</sup> éd. New York : McGraw-Hill Professional ; 2012. p. 626-82. Reproduction autorisée.

# myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJÄLKEMO AND PONTUS LINDBERG



## POCHES MULTIFONCTION

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



## FLOTTAISON

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



## FLEXIBILITÉ

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

OBTENEZ VOTRE KIT POUR TOUTE LA GAMME myBOOST

my  
**BOOST!**



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



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



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



myEXTRA BOOST

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





On ne peut parler du genou sans évoquer la hanche. En effet sans être insérés au genou, les muscles fessiers ont une influence importante sur le fonctionnement du genou par leur contrôle du bassin. Il s'agit d'une zone anatomique complexe de par la multitude d'os, de tendons, de muscles intrinsèques et d'articulations qui la caractérisent. Le genou est quant à lui une articulation peu mobile avec des différences individuelles: flexion, extension et rotation en flexion (sur certains angles).

## Rôles du genou en swimrun

Le genou est essentiel, dans la locomotion humaine et sportive, pour les notions de propulsion, de transfert de force et de stabilité des membres inférieurs en swimrun. Avoir un genou sain, solide, peu fatigable, avec une mobilité adaptée assure un battement de nage et une foulée sécuritaires et efficaces. Ses fonctions principales sont :

- La stabilisation : il s'agit de la capacité du complexe à s'adapter à la surface de contact par l'amortissement et l'orientation de l'appui en course.

- L'orientation : il faut orienter les forces s'exerçant au complexe cheville-pied afin de diriger le sens de déplacement pour une propulsion efficiente (par engagement des chaînes complètes) et pour soutenir la cheville dans ses rôles lors du mouvement.

- La propulsion : le genou participe à la poussée grâce à la puissance de ses muscles et par son rôle de soutien du complexe cheville-pied à la course et à la nage.

- La notion de transfert de force complète les concepts de propulsion et d'orientation.

=> **En natation**, il participe à la propulsion par un mouvement alternatif de flexion-extension lors des battements de jambes permettant le fouetté de cheville, ainsi qu'à l'équilibration permettant au swimrunner d'obtenir une position horizontale optimale

pour la propulsion (tout comme la combinaison et le pull-buoy). Le port des chaussures complique le mouvement par perte des sensations kinesthésiques dû au poids, à la rigidité du chausson et à la moindre flottaison des extrémités. Il faut être capable de reproduire ce mouvement chaussé pour ne pas dénaturer le geste.

=> **En course à pied (et trail)**, le genou exerce des rôles de stabilisation, d'orientation et de propulsion. Lors de l'impact au sol, une force de réaction (environ 3 fois son poids) s'applique au complexe cheville-pied se répercutant en partie sur le genou. Avec la vitesse, la zone d'impact se réduit, la densité et l'amplitude articulaire augmentent accentuant les contraintes. Ce phénomène est renforcé lors d'une faiblesse cheville-pied et du port de chaussures mouillées. Cette force de réaction est primordiale dans la performance, le genou doit être capable de la transférer et de la convertir en propulsion grâce à sa stabilité et son orientation. Le trail accentue

## CONSEILS DE PRO



## TRAUMATOLOGY

les sollicitations notamment lors des montées, descentes et de la course sur sol instable nécessitant des réponses plus intenses de l'organisme.

=> **Lors des transitions**, le swimrunner passe d'une position d'effort horizontale à verticale, accompagné de troubles de l'équilibre dus aux changements de position, à l'effort ou à la température de l'eau. Le genou doit s'adapter et soutenir la cheville lors de la pose d'appuis. Le but étant de répondre aux déséquilibres, au changement de milieu et de sol (piste, rocher, sable, boue, vase ...) afin de permettre une transition efficace. En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes. La déperdition d'énergie est réduite optimisant le mouvement. La *répétition des gestes de course et de nage* avec notamment la multiplication des impacts au sol et la fatigue sollicitent le complexe. Au vu de ses fonctions en swimrun, le « genou » doit être préparé à répondre aux demandes spécifiques,

d'un point de vu musculo-tendino-squelettique et technique.

### **Pathologies du genou en SwimRun**

Trois types de pathologies sont communes au genou : ligamentaire, tendineuse et articulaire.

**L'entorse du genou :** traumatisme du ligament collatéral médial LCM (ou LLI) lors d'un valgus brutal du genou (le genou rentre vers l'intérieur) lors d'un appui (type pied dans un trou). Divers stades de gravité existent. Ce type d'accident peut être dû à des déficits musculaires et/ou proprioceptifs, à un état avancé de fatigue ou à un traumatisme direct.

**La tendinopathie rotulienne** se caractérise par une souffrance du tendon passant au-delà de la rotule. Il est explicable par de nombreux paramètres tels que les déséquilibres musculaires, les déficits proprioceptifs et posturaux, l'état de fatigue, les défauts techniques et l'usage du matériel (palmes et chaussures).

**Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale** s'explique par un frottement excessif et répétitif du tendon du TFL (Tenseur du Fascia Lata) sur un condyle fémoral provoquant cette souffrance.

**Le syndrome fémoro-patellaire** est une souffrance articulaire liée à une instabilité rotulienne ou à une dysplasie de la trochlée (problème de surface articulaire en contact avec la rotule).

**La gonarthrose** signifie que l'articulation souffre d'une dégénérescence avancée (arthrose). La répétition d'impact, rotation et de stabilisation accentuent cette usure du genou.

### **Mécanismes et facteurs favorisants l'apparition de la blessure**

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.



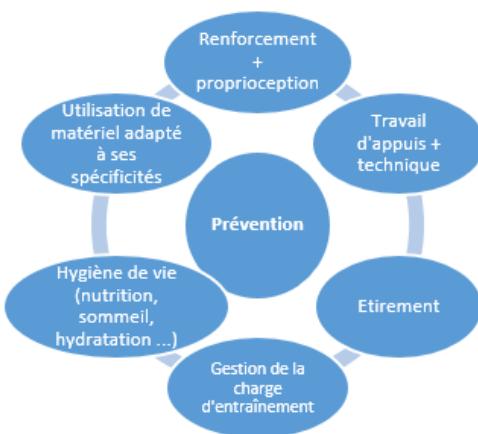
Les facteurs intrinsèques sont : âge, troubles morphologiques et/ou articulaires, déséquilibres musculaires, hyperlaxité et facteurs métaboliques. Les facteurs extrinsèques sont : spécificités du trail et de la course, spécificité de foulée et de nage, revêtement du sol, erreurs techniques, répétition gestuelle, entraînement non adapté et utilisation du matériel.

## ***Prise en charge médicale et soins***

Lors d'une blessure, une prise en charge médicale (médecin du sport et traumatologie => kinésithérapeute du sport => préparateur physique - réathlétiseur, voire podologue, ostéopathe ...) doit être réalisée avec une collaboration étroite entre les corps de métier.

# *Préparation physique en prévention et Réathlétisation*

En prévention de cette pathologie ou après avoir été pris en charge par les médecins et kinésithérapeutes, une phase de réathlétisation concernant divers domaines est nécessaire.



*Figure 1: Composants de la prévention*

## **Technique (course et nage) et Reprogrammation neuromotrice (RNM)**

Une technique maîtrisée, réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est essentielle dans la lutte contre la survenue de blessure. Un valgus dynamique de genou (genou rentré) à la course nécessite un travail technique concernant le contrôle des oscillations de genou lors de l'appui. En natation, un travail gestuel concernant la vitesse, l'orientation et l'amplitude de flexion-extension lors du battement de jambe est important. Il est possible de débuter

ce travail technique à sec (hors de l'eau) pour l'appliquer ensuite en nage.

L'objectif de la RNM est de répéter une qualité de soutien de l'appui (stabilité, précision, transfert de force et propulsion) satisfaisante et de la conserver en situation de fatigue. La RNM est à coupler à la technique. Un travail ciblé sous fatigue est impératif en swimrun.

## ***Renforcement musculaire et isocinétique***

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge pour solliciter les muscles de maintien du genou dans l'ensemble de ses fonctionnalités, tout en réduisant d'éventuels déséquilibres significatifs (mis en lumière par l'isocinétisme). Le renforcement isocinétique consiste à produire une contraction à vitesse constante grâce à une résistance auto-adaptée égale à la force développée par l'athlète. Des exercices de rotations et d'instabilité sont à ajouter pour accentuer la contrainte. Un travail associé des muscles de la hanche (fessiers, psoas, adducteurs ...) est impératif pour améliorer le contrôle du bassin et réduire les sollicitations des structures du genou. Il faut varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement).

Si l'objectif est le renforcement, des séries de 6 à 12 répétitions avec des charges moyennes seront nécessaires. Pour l'endurance de force, les charges devront être plus légères et plus répétées (>15). Pour la force moins de répétition (>5) et plus de charge. La gestuelle doit être de qualité et la vitesse de contraction et le délai de récupération adaptés à l'objectif.

### Proprioception

Il s'agit de la capacité de l'organisme à gérer sa position dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations extérieures. Elle permet un renforcement profond et spécifique des muscles de stabilisation et de maintien articulaire, en utilisant du matériel (swiss-ball, TRX, coussin) ou des surfaces de sol instables (sable, tapis mou ...). Il faut faire évoluer les sollicitations (statique => dynamique => gestuelles swimrun). Le travail global hanche-genou-cheville optimise la stabilité poly-articulaire et la coordination intermusculaire.

### Etirement

Les étirements doivent être sous-maximaux (sans forcer les amplitudes) et relativement courts (20 secondes), tout en respectant de bons placements corporels. Attention à ne pas en abuser notamment pour les swimrunners possédant déjà une laxité (nageur ++).

*Progressivité, utilisation du matériel, gestion de la charge de travail et l'hygiène de vie*

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

### Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement (2 ou 3), d'un travail proprioceptif et si possible suivi d'une gamme technique. Exemple d'une routine de genou : 3 séries de :

*-monter sur banc avec instabilité (poids additionnel facultatif)\*8/jbe , 1" monter - 2" stabiliser en haut - 3" descente. Etre attentif au centrage du genou et à fixer le bassin.*



*- ischios banc sur swiss ball\*8/jbe (possible avec une serviette glissant sur le sol, avec un skate ou autre), tendre les jambes lentement 3"-1" stabilisation jambe tendue - retour rapide 1". Attention à l'alignement et au gainage du corps. Le faire à deux jambes puis à une quand l'exercice est maîtrisé.*



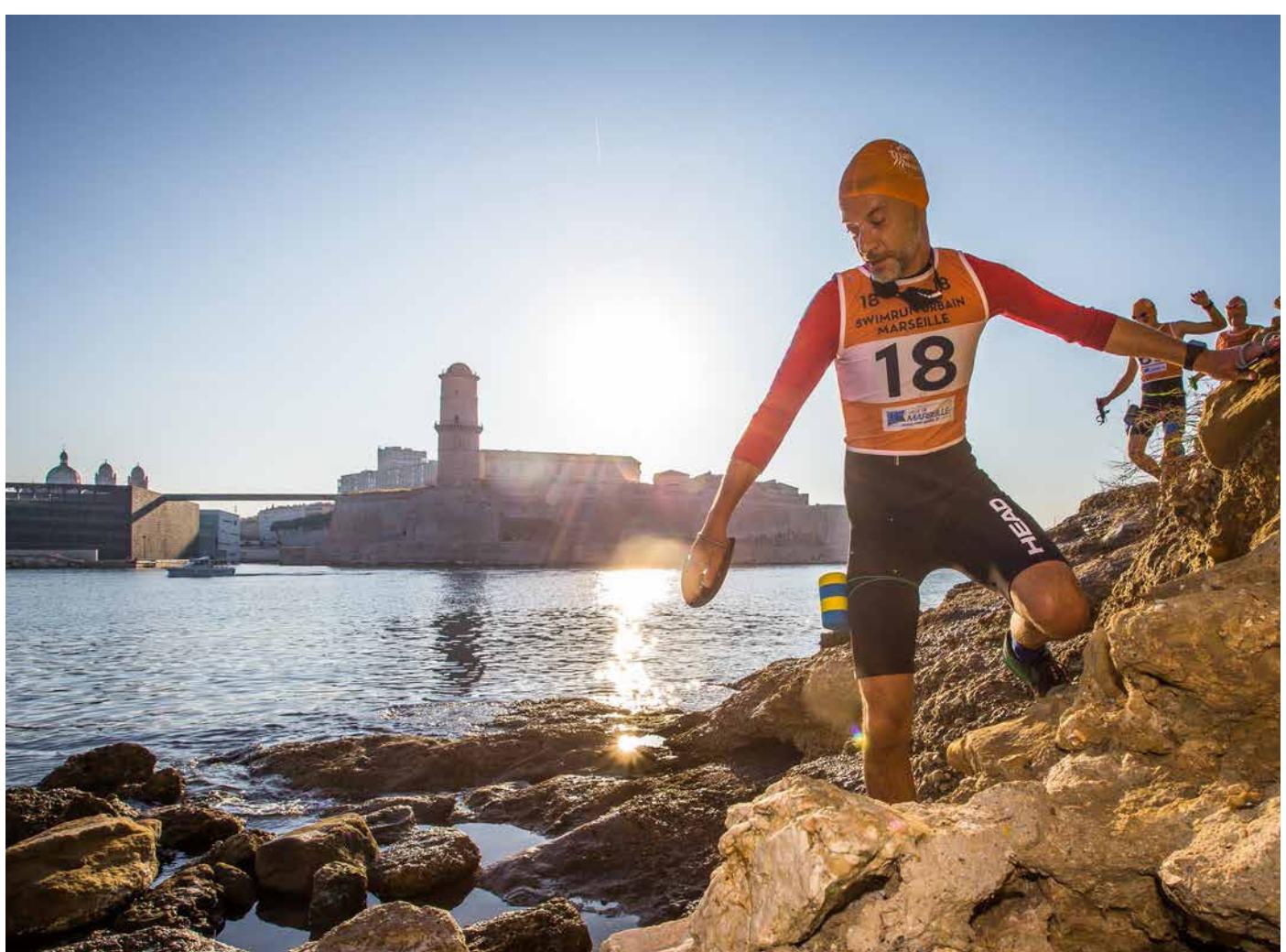
- proprioception de hanche sur swiss ball 2\*30" tenir en équilibre à genou sur le swiss ball + travail d'appuis avec slalom et pliométrie basse (petit saut), avec et sans instabilité. Intégrer de la rotation de buste. R=3'



Le genou détient un rôle central dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vu performance que prévention. De part les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, il subit des sollicitations conséquentes et variées. Afin de bénéficier de l'efficacité optimale

de cette zone anatomique dans sa pratique, le swimrunner doit acquérir une stabilité, une orientation et une propulsion du genou de bonne qualité, être conscient de son schéma corporel et avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisante pour obtenir une gestuelle fine et efficiente.

Comme toutes les blessures, les pathologies du genou du swimrunner ont une survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique afin d'être performant, de se réaliser et de durer dans sa pratique.



# 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      Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

