

TRIMAX

MAGAZINE

n°192
Décembre 2019

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

EN ROUTE POUR
2020

MATOS

Vitrine de Noël

Swiss Side Hadron Ultimate 800 disc

RENCONTRE

Success story i-run
Cyril Amiot : Sport Dream,
c'est le tout pour l'athlète

PAROLES D'EXPERT

La traumatologie en triathlon et sa prévention

COURSES

Challenge CapeTown

SWIMRUN

Le magazine#39

WWW.TRIMAX-MAG.COM



ŠKODA

ŠKODA KODIAQ

DEUX ROUES
DE PLUS POUR
APPRIVOISER LA NATURE



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

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

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

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



Edito

Et une de plus... une année de plus qui s'achève et qui nous rapproche un peu plus de la saison prochaine. 2019 n'est pas encore achevée que nous sommes d'ores et déjà tournés vers 2020, cette saison où tous les espoirs sont encore permis. Certains viseront la performance tandis que d'autres mettront le cap sur le plaisir avant tout. Choisissez votre camp ! Et pourquoi devoir choisir, le plaisir peut s'accompagner de la performance quand nous sommes dans un bon jour.

Remémorez-vous les meilleurs moments de 2019 grâce à notre chroniqueur Nicolas Geay et mettez le cap sur 2020 avec Frank Bignet dans sa rubrique Perspectives.

2020 rime avec les Jeux Olympiques, nous vibreront cette année pendant quelques jours à l'heure nippone pour la course femmes, la course hommes et... les relais ! La discipline fera son apparition aux JO et la France a de très belles choses de victoires comme le relais tricolore a pu nous le démontrer depuis que la discipline existe.

Mais avant de penser à 2020, profitons de ces derniers jours de 2019. Vous saurez apprécier notre vitrine de Noël avec de belles idées cadeaux pour toutes les bourses et pour toutes les envies !

En attendant de vous retrouver dans quelques semaines, passez d'excellentes fêtes de fin d'année !

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture :

Gwen Touchais, organisation Challenge, Nicolas Geay, Frank Bignet, James Mitchell, Lionel Lecourtier, Yann Foto, i-run.fr, Romuald Vinace, Jacky Everaerdt, Chris Hitchcock, Roger Sedres, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Geoffrey Memain et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

ŠKODA
We Love Cycling

Volkswagen Group France - Division ŠKODA - 02600 Villers-Cotterêts - R.C.S. Soissons 832 277 370.


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.

St-Yorre Eau officielle de **IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX FRANCE** **IRONMAN Vichy France** **IRONMAN FRANCE NICE**

www.st-yorre.com - rejoignez la communauté running sur  styorrerunning

DESSIN DU MOIS



Mélina.

RCS Neptune Cusset 391 751 351 - visuels non contractuels © Shutterstock.com - Cynille Quintard

TRIMAX
MAGAZINE

5



76



70



90



98

SOMMAIRE

ZOOM SUR

- 12 CHALLENGE SALOU : PARTICIPEZ À LA FÊTE DE DÉBUT DE SAISON !
- 16 TRITON WORLD SERIES À DÉCOUVRIR !
- 20 2019, C'ÉTAIT PAS MAL, NON ?
- 22 2020, L'ANNÉE DE TOUS LES DANGERS !

RENCONTRE

- 28 I-RUN.FR : « COMPRENDRE NOS CLIENTS ET CERNER LEURS BESOINS »
- 32 OUTDOOR FESTIVAL 06 : NATURELLEMENT VÔTRE...
- 38 CYRIL AMIOT : « SPORT DREAM, C'EST LE TOUT POUR L'ATHLÈTE »
- 44 TRI ACADEMY : CHRISTOPHE JOUFFRET : « LES OBJECTIFS SONT ATTEINTS »

COURSE DU MOIS

- 50 DAPENA ET PALLANT S'OFFRENT LE CHALLENGE CAPETOWN

SPÉCIAL NOËL

- 76 LA VITRINE DE NOËL

CONSEILS

- 54 LA TRAUMATOLOGIE EN TRIATHLON ET SA PRÉVENTION
- 70 COMMENT ÉVITER LA PRISE DE POIDS HIVERNALE ?

MATÉRIELS

- 90 SWISS SIDE HADRON ULTIMATE 800 DISC

SWIMRUN MAGAZINE

- 98 LA PUBALGIE DU SWIMRUNNER

TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2020
DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE

21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **40.115** Like



TrimaxMag
+ de **15.900** Tweets



JT Triathlon
+ de **37.000** vues



TrimaxMag
+ de **9.670** 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 **5.260** Like



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
Nouveau **2018**



Swimrunmagazine
+ de **510** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **2.960** Like



ActivImages
Nouveau **2018**



ActivImages
+ de **110** Vidéos



Activimages
+ de **1.500** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ





Kristian Blummenfelt

L'Ironman 70.3 du Bahrein

L'Ironman 70.3 du Bahrein réussit bien à Kristian Blummenfelt qui remporte l'édition 2019.

PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



CHALLENGE SALOU

PARTICIPEZ À LA FÊTE DE DÉBUT DE SAISON !

Les premiers touristes qui sont tombés amoureux de Salou sont arrivés dans la seconde moitié du XIXe siècle. Dans les années soixante, presque un siècle plus tard, Salou devint une destination touristique et un choix de vacances de choix en Europe. Les plages et les criques de sable doré, les eaux calmes et les climats tempérés constituent l'attraction principale, complétée par une gamme d'activités sportives et de loisirs reconnues sur le plan international.

Les meilleurs moments sont consacrés à la promenade sur les plages ou sur les côtes voisines de Salou. Avec plus de 7 km de côtes, Salou propose des plages urbaines bien adaptées, facilement accessibles et offrant tous les services, mais vous pouvez également trouver des criques le long des falaises et des pinèdes, plus calmes et plus cachées.

Parc d'attractions PortAventura World & Ferrari Land

Station de vacances à thème qui est le leader en Europe et située dans la meilleure partie de la ville de Salou. Le parc comporte six zones thématiques: Méditerranée,

Extrême-Ouest, Mexique, Chine, Polynésie et offre aux visiteurs plus de 30 attractions, 15 spectacles par jour, 75 espaces de restauration et 27 boutiques d'artisanat et de cadeaux. Il existe également un parc aquatique, le parc aquatique Port Aventura Caribe et le Ferrari Land, qui a ouvert ses portes en 2017.

Salou est la destination avec un vaste choix de loisirs et de divertissements pour toute la famille. Prendre le train touristique est une expérience essentielle lors de votre visite à Salou. Le train couvre les lieux les plus centraux mais aussi les plus éloignés. Marcher dans les endroits les plus connus de la ville, le long des sentiers côtiers ou choisir parmi les dizaines de propositions de loisirs, de divertissements et de sports quotidiens sont quelques-unes des options que nous proposons pendant votre séjour.

Les triathlètes sont également amoureux de mets de qualité...

L'offre gastronomique est une explosion de toutes les couleurs, odeurs et goûts. Plus de 200 restaurants,

dont certains situés sur la plage, proposent une cuisine méditerranéenne, hors marché, des fruits de mer, des plats de marque, des plats traditionnels ou des plats internationaux. La proximité du port et la production de vins et d'huiles d'appellation d'origine garantissent la qualité de la cuisine locale.

Des sports

Les bonnes conditions météorologiques et la mise en place d'installations ont multiplié ces dernières années l'offre de sports de qualité, à la fois pour les équipes et les athlètes professionnels, ou même pour les loisirs. Pour cette raison, Salou est désormais reconnue comme une destination touristique sportive exceptionnelle toute l'année.

Salou a reçu en 2013 le certificat de destination de tourisme sportif et se vante maintenant de se spécialiser dans les domaines du football, de la voile et du cyclisme. Les installations du complexe sportif de football de Salou garantissent la pratique de ce sport au plus haut niveau, dans le but de devenir une référence internationale

COUP DE PROJO

pour la préparation d'équipes professionnelles. Les équipes de cyclistes ou de sportifs ont trouvé que les conditions de la ville pour l'entraînement étaient au plus haut niveau.

Il n'est donc pas étonnant que les triathlètes se pressent chaque année plus nombreux pour participer à cette épreuve de grande envergure !

Dans la natation, vous aurez la chance de nager sur une plage spectaculaire avec des eaux peu profondes et des vues qui atteignent le delta de l'Èbre et la chaîne de montagnes de Mussara. Le circuit cycliste est un mélange de routes à double chaussée où vous serez surpris par la vitesse moyenne atteinte et d'une partie du parcours au centre du village de Salou, ce qui permet à votre famille et aux habitants de Salou de suivre un très grand parcours. Et lorsque vous courez, vous découvrirez le charme de la Costa Daurada et la chaleur des nombreux spectateurs présents le long du parcours.

Pour les accompagnants, un 4km caritatif aura lieu la veille tout comme les courses kids adaptées aux enfants de 4 à 14 ans. Une belle occasion pour tous de participer à la fête proposée par le Challenge Salou.



5 bonnes raisons de participer au Challenge Salou

1 Un nouveau lieu permettant de tout centraliser dans une même unité de lieu pour une offre complète : le stationnement, le point info, le barbecue, l'expo, la pasta party, l'inscription, la finisher experience et la cérémonie de clôture.

2 A seulement 1 heure de Barcelone

3 Cet événement marque l'ouverture de saison européenne

4 C'est une destination idéale pour toute la famille avec le resort de PortAventura, de Ferrari Land sans oublier les plages, les nombreux restaurants et les centres de Shopping

5 Une course rapide qui vous permettra de performer ! C'est l'Australien Cameron Wurf qui détient le record en 3h45 !

Rendez-vous du 27 au 29 mars 2020 !

TRIMAX
MAGAZINE

Triathlon in the Heart of the Alps

**TRIATHLON
EUROPEAN CHAMPIONSHIP
KAISERWINKL-WALCHSEE 2020**
MIDDLE DISTANCE | AQUABIKE | AQUATHLON
ETU • CHALLENGE FAMILY

25-28.06.2020
www.challenge-walchsee.at





TRITON
WORLD SERIES



TRITON WORLD SERIES

À DÉCOUVRIR !



PAR GWEN TOUCHAIS
PHOTOS ORGANISATION



En 2020 une nouvelle série se lance avec la Triton world series !

C'est sur un format novateur que cette série compte séduire les Triathlètes avides de découverte et de voyage.

Le concept,

Ce n'est plus sur une seule journée mais donc sur 3 jours que les Triathlètes auront le plaisir de concourir.

Une seule discipline par jour au programme avec Natation le premier jour, Vélo le deuxième et évidemment course à pied pour terminer le dernier jour.

3 Distances sont proposées :

- un full avec 4.5km de natation, 150km de vélo et 30km de course à pied
- un half avec 3km de natation, 100km de vélo et 20km de course à pied
- un Olympique avec 1.5km de natation, 50km de vélo et 10km de course à pied

Les courses s'adresseront autant aux athlètes Pro qu'amateur à la différence que les Professionnels ne s'affronteront que sur la distance intermédiaire.

Le vainqueur sera alors l'athlète franchissant le premier la ligne le dernier jour dans la mesure où les départs course à pied se feront dans l'ordre du cumul des temps des deux premiers jours.

Le concept des courses Triton se repose sur une grande flexibilité afin que chacun puisse participer à la fête.

Il est donc tout à fait possible de participer sur seulement un, deux ou l'ensemble des trois jours et d'y choisir sa distance. Evidemment la médaille «Mandala» de Finisher ne viendra récompenser que ceux ayant terminé les trois jours de course. Des classements par groupe d'âges seront également établis.

Il sera aussi possible de participer en équipe sur les épreuves avec 3 divisions disponibles : équipe «entreprise» sur la distance olympique, équipe standard sur le half et enfin une division spéciale «Triton X» sur le full s'adressant aux forces de Police, Pompiers, Militaires, ... Enfin des courses enfants seront ajoutées au programme pour que la fête soit complète.

Les Acores comme première étape en 2020,

C'est aux Acores au large des cotes Portugaises que se lancera la série en 2020 les 16, 17 et 18 octobre prochain. La course sera une occasion unique de découvrir les beautés et trésors de l'île de Sao Miguel (62km de long pour 18km de large).



COUP DE PROJO

La natation se déroulera sur la cote sud de l'île avec pour panorama l'îlot de Vila Franca do Campo, ancien cratère maintenant submergé.

Une boucle classique de 1.5km avec sortie à l'australienne sera à couvrir 1, 2 ou 3 fois selon la distance choisie. Le vélo empruntera quant à lui une boucle de 50km au nord de l'île au départ du village de Ribeira Grande. Triton prend un position radicale ici en autorisant le drafting. La partie vélo s'apparentera donc plus à une cyclo sportive qu'à une portion vélo de Triathlon.

On peut discuter ce choix mais au moins les règles sont claires et identiques pour tous les concurrents. Il faudra donc faire preuve de tactique !

Enfin la course à pied nous réserve le meilleur de cette étape ! Celle-ci se déroulera au départ de Lagoa das Sete Cidades et vous verra grimper jusqu'à 2 lacs endormis aux creux d'ancien volcans.

A couper le souffle, le parcours de 30km fait le tour de ces lacs sur un parcours difficile vous amenant à 900m d'altitude.

Vous l'aurez compris ce n'est pas une course mais avant tout autant une expérience unique dans un lieu unique que Triton entend nous proposer avec cette nouvelle série de courses.



Une expérience qu'il sera également possible de partager à plusieurs sur 1, 2 ou 3 jours.

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes sur le site de l'organisation : <https://tritonworldseries.com/portugal>

Ambitieuse, Triton Series prévoit 6 nouvelles épreuves d'ici 2022 aux quatre coins du monde, de quoi contenter les athlètes avides de voyage et d'aventure triathlétique !





BOOSTER
ELITE EV2

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



NEW

JUSQU'À
42%
DE
RÉDUCTION
VIBRATIONS

79%
AMÉLIORATION
RETOUR VEINEUX

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

**ACCÉLÉREZ
VOTRE RÉCUPÉRATION** | **DIMINUEZ
LE RISQUE DE BLESSURES** | **AMÉLIOREZ
VOS PERFORMANCES !**

BOOST YOUR PERFORMANCES



**100 %
FRANÇAIS**

R&D - DESIGN - PRODUCTION

UTILISÉ PAR PLUS DE

10 000

ATHLÈTES DE HAUT-NIVEAU

WWW.BVSPORT.COM

20 ANS
DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE

4 ÉTUDES CLINIQUES
5 BREVETS INTERNATIONAUX



2019, C'ÉTAIT PAS MAL, NON ?

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY

Bon, entre la Superleague et la WTS, j'avoue que ces derniers temps, j'ai été un peu chafouin et plutôt critique... Alors, en cette fin d'année et ces temps de fête, je ne vais voir que le positif d'une belle année et ignorer les flops dont j'ai suffisamment parlés ici... Alors, en avant pour les choses, les images, les performances qui m'ont fait vibrer...

D'abord, j'ai aimé le Boss ! **Vincent Luis**, premier champion du monde français de triathlon depuis Olivier Marceau l'an 2000. Vincent monstre de régularité, qui démontre qu'il est devenu à 30 ans le meilleur triathlète de la planète. Sans lacunes, sans faiblesses... Très fort dans l'eau, solide à vélo et impressionnant à pied, Vincent a su faire son autocritique, voir ce qui n'avait pas marché avant et après les Jeux. Les Jeux justement, il en sera l'un des grands favoris. Mais cela n'est pour autant pas un blanc-seing. Sa cinquième place lors de la grande finale de Lausanne doit lui rappeler que son titre mondial n'est une garantie de réussite olympique mais il assure qu'il est sur la bonne voie et surtout qu'il faut croire en lui. Plus que jamais.

J'ai aimé aussi la démarche de **Cyril Viennot**. Le fait qu'il accepte la proposition de Nicolas Becker de devenir le guide de **Thibaut Rigau** en toute humilité, en ne prenant personne de haut, juste vouloir partager, faire partager son immense expérience et en faire bénéficier l'équipe de France de paratriathlon. En échange, l'ancien champion du monde Longue Distance restera sur les listes

de haut-niveau mais le voilà dans l'aventure. Et oui, plus je le côtoie et plus je me dis que Viennot est un mec bien, comme je l'ai vu à Valence aux championnats d'Europe. Comme l'ensemble de cette équipe de France qui ne demande qu'à être connue, respectée et encouragée... Comme **Yannick Bourseaux, Gladys Lemoussu ou Alexis Hanquiquant**...

Justement, j'ai aimé qu'un équipementier de vélo fasse lui fasse enfin confiance, qu'une marque française que je ne citerai pas comprenne le potentiel de ce garçon, qu'elle réalise qu'il faut l'aider dans sa démarche olympique. Car Alexis Hanquiquant est un grand champion, devenu cette année champion d'Europe et du monde pour la troisième fois consécutive. Aujourd'hui, le Normand montre la voie à une équipe de France incroyable et conquérante. En passe de devenir champion paralympique ! Et il a une gueule, du charisme, il irradie... Et pour cela, il faut le soutenir, croire en lui comme je le fais et comprendre qu'il est devenu purement et simplement le leader des Bleus avec Vincent et Cyril.

J'ai aimé encore le relais français. Champion du monde pour la troisième fois de suite et surtout avec une autre composition : **Émilie Morier, Léo Bergère, Cassandra Beaugrand et Vincent Luis**. Les deux premiers n'étaient pas là l'an dernier. Rendez-vous compte le réservoir que l'on a, le luxe et la prise de tête qui attend Benjamin Maze, le DTN pour faire sa sélection ! Avec également **Dorian**

Coninx, Léonie Périault et Pierre Le Corre, on peut rêver au titre à Tokyo même si rien n'est fait et que les Britanniques, les Australiens et les Américains seront redoutables !

On parlait de **Pierre Le Corre**, et j'ai aimé son retour en fin de saison. Après des premières courses en deçà, le Français est revenu, pas encore à son niveau de 2018 mais le Breton est une valeur sûre et il ne faut surtout pas l'enterrer.

Enfin, j'ai aimé **David Hauss** ! Son attitude sur la Diagonale des Fous. Malgré une erreur d'aiguillage qui l'a fait repartir au delà de la 300ème place, le Réunionnais est revenu à la sixième place avec une force de caractère impressionnante.

Pour finir, j'ai aimé la perf de son vieux pote **Cédric Fleureton** ! Vieux, enfin pas tant que ça, en tout cas, Cédric est allé chercher la cinquième place des championnats du monde X-Terra et c'est toujours aussi impressionnant, ce qu'il apporte au sport français, l'image qu'il en donne, et les valeurs qu'il véhicule. Alors, oui, j'ai aimé tous ces garçons et ces filles et j'espère que j'aimerai encore plus 2020, même si l'an prochain je vous promets que je garderai un peu de mauvaise foi et parfois de mauvaise humeur mais surtout toujours autant de passion... Mais en attendant, en 2019, on s'est bien amusés et on va tout faire pour que ça continue !



***2020, L'ANNÉE
DE TOUS LES
DANGERS !
PERSPECTIVES***

La saison 2019 est derrière nous. Elle nous aura laissé de belles émotions. Chaque passionné du triple effort en aura eu son lot, soit à travers ses propres performances, soit par procuration en suivant les meilleurs triathlètes de la planète livraient des prestations de qualité tout au long de l'année. Bref, chacun a pu vibrer à sa manière !

Mais voilà, tous les ans, les compteurs sont remis à zéro et tous les 4 ans, l'année olympique et paralympique livrera son verdict. Les vainqueurs de 2019 voudront continuer sur leur dynamique de victoire et bon nombre de prétendants voudront légitimement prendre leur place. Pour les Jeux olympiques, cette saison est particulière. Pendant 3 années, être champion (du monde) passe par la capacité à être le plus consistant possible de mars à septembre. Vous pouvez mathématiquement être déclaré le meilleur du monde sans jamais gagner même

si le terrain montre qu'il faut quand même s'imposer dans l'année. Vincent LUIS s'est imposé à une seule reprise sur la série mondiale en 2019. Pour mémoire, Mario MOLA s'est imposé 4 fois en 2017 et 2018 lors de ses deux derniers titres mondiaux.

Durant l'année olympique, une seule course vous fait rentrer dans l'histoire. Simon WHITFIELD, le champion olympique 2000 disait fort justement que sa plus grande motivation était de vouloir gagner la course que tout le monde veut gagner. En 2020, le championnat du monde va temporairement devenir une compétition de deuxième rang. Les meilleurs triathlètes vont venir se tester, prendre des repères, gagner pour impressionner ses adversaires, se faire oublier mais une chose est certaine, Tokyo sera toujours le filtre d'analyse de chacune de ses épreuves.

Les 27, 28 juillet et le 01er août, le monde du triathlon (et pas que) sera tourné vers le site d'Odaiba Marine Park. Pour la 1^{ère} fois, la dimension collective va cohabiter avec la dimension individuelle. Le relais mixte qui a pris toute sa place dans le calendrier international change la donne olympique pour les fédérations. Espérons que le comité d'organisation aura su tirer le maximum d'enseignements du « test event » pour que ce temps olympique reste un souvenir mémorable et continue faire la promotion de notre sport.



**PAR FRANK BIGNET
PHOTOS JACKY EVERAERT**





La chaleur humide va être la donnée à traiter au mieux par les triathlètes. Il faudra dompter cet élément en mettant en œuvre des situations déjà testées à l'entraînement ou sur des courses de préparation pour éviter que la température corporelle ne soit trop élevée et ne vous mette dans « le rouge » trop tôt dans la course. Chaque effort trop extrême sera préjudiciable pour la suite, la bonne stratégie sera de « lisser » son effort au maximum en natation et en vélo. Ce sera sûrement une course par élimination.

Vincent LUIS, favori olympique ?

Champion du monde en titre, Vincent est forcément un des favoris de cette course olympique. Lui comme d'autres prétendants n'ont pas dominé outrageusement le triathlon mondial comme Alistair BROWNLEE a pu le faire de 2009 à 2016. Cette course se présente ouverte. Chacun

West in Tri

TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

DIMANCHE 25 OCTOBRE 2020

TRIATHLON XS
NATATION : 300 M
VELO : 7 KM
COURSE À PIED : 3 KM

TRIATHLON M
NATATION : 1500 M
VELO : 42 KM
COURSE À PIED : 9 KM

Comité Martiniquais du Tourisme

Martinique Hub Caraïbe

TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG
MARTINIQUE.ORG

KAVANN TRIATHLON CLUB MARTINIQUE

LA MARTINIQUE



aura ses atouts à faire valoir et combler au maximum ses faiblesses. Il faut aussi se dire que l'on peut être champion olympique sans réaliser la course parfaite.

Vincent a pour lui d'être complet. Il est peut-être le seul actuellement à gagner sur différents scénarii de course. A contrario de l'olympiade de Rio, il a su s'imposer sur la distance olympique et non plus que sur la distance sprint. Il a gagné la Grande Finale du Championnat du monde en 2017 à Rotterdam et en 2018 à Gold Coast, qui est à mes yeux, sa course la plus aboutie. Bref, il sait faire. A lui, de le faire le jour tant attendu.

La France, favorite du relais mixte ?

Double championne du monde 2018 et 2019, vainqueur du « test event » 2019, La France a des statistiques que beaucoup de nations pourraient envier. Elle a gagné sans jamais faire de courses sans faute. Elle en a commis mais n'a jamais été mis en défaut trop longtemps. Au-delà du palmarès élogieux, l'analyse montre des failles dans le relais français et pourrait permettre à d'autres nations de gagner cette première épreuve par équipe, tout juste 20 ans après l'arrivée de notre sport à Sydney.

La Grande-Bretagne avec les frères BROWNLEE peut-être, les

USA, l'Australie, l'Allemagne ou la Nouvelle-Zélande ont montré de belles choses sur les dernières courses par équipe. A l'image de Vincent, la côte de la France est élevée mais le challenge est grand.

A Tokyo, il faudra avoir ce supplément d'âme pour supplanter l'adversité.

Sur le ponton de départ à Abu Dhabi le 06 mars pour le lancement du championnat du monde 2020, personne ne pourra s'empêcher de ne pas penser à fin juillet... Moi le premier.



140.6 & HALF

OCTOBER 24TH. 2020

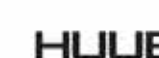
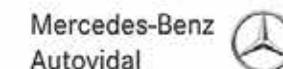


MALLORCA

— PLAYA DE MURO —

140.6

140.6 & Half Distance Triathlon



www.mallorca140-6triathlon.com



Organizer:
kumulus



« COMPRENDRE NOS CLIENTS ET CERNER LEURS BESOINS »

I-RUN.FR

Premier club de France sur Strava en nombre d'abonnés, i-Run.fr est devenu un site vitrine référence. Leader français de la vente de matériel de running, trail, fitness, outdoor, sur Internet, il mise notamment sur la proximité avec ses clients. L'un des secrets de sa réussite : anticiper les tendances et travailler étroitement avec les marques partenaires. Entretien avec le PDG d'i-Run.fr

Créé en 2007, votre site vitrine est devenu le spécialiste français de la vente running trail et fitness sur le web. Comment expliquez-vous cette réussite ?

i-Run.fr connaît une belle croissance ces dernières années grâce au travail et à l'investissement de chaque collaborateur. C'est une entreprise ambitieuse qui suit ses propres convictions, tout en prônant des valeurs partagées avec les runners. Ainsi, la priorité d'i-Run.fr est de répondre au mieux aux besoins de ses clients, en proposant des produits adaptés, techniques, des conseils personnalisés et un panel de services de qualité.

Qui se cache derrière i-run.fr ?

i-Run.fr a été créé par trois amis passionnés qui se sont entourés de collaborateurs, experts dans leur domaine de compétences. Aujourd'hui, ce sont près de 100 personnes

qui œuvrent au quotidien pour faire d'i-Run.fr le leader français de la vente de matériel de running, trail, fitness, outdoor, sur Internet, et ainsi faire rayonner la marque.

C'est en quelque sorte une entreprise qui ne connaît pas la crise. Peut-on véritablement parler de success-story ?

En quelque sorte... mais la définition de success-story est sujette à plusieurs interprétations... Dans tous les cas, c'est une belle histoire qui est en train de s'écrire...

Cette réussite n'aiguise-t-elle pas l'appétit ? Une récente apparition à New-York semble ouvrir une porte à l'international...

Chez i-Run.fr, nous aimons les challenges et les idées ne manquent pas ! De beaux projets sont en cours...

Comment i-Run.fr résiste-t-il aujourd'hui à la concurrence des grandes enseignes qui se veulent toujours plus compétitives sur le marché du running-trail et du fitness notamment ?

Nous essayons d'avoir un temps d'avance en anticipant les tendances et en travaillant étroitement avec nos marques partenaires pour proposer les meilleurs produits sur notre site et dans nos Conseil Stores.

Quels sont les objectifs à tenir dans les années qui viennent ?

Nos objectifs : continuer à satisfaire nos clients, poursuivre notre développement tant sur le terrain, avec l'ouverture de Conseil Stores, nos partenariats courses, nos activations consommateurs, que sur le web avec

“ Aujourd'hui, nous comptons près de 140 marques partenaires dans les catégories chaussures, vêtements, électroniques, accessoires, diététiques



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS I-RUN.FR



SUCCESS STORY

nos sites Internet (français, belge et espagnol).

Présent sur les réseaux sociaux, très actif sur Facebook notamment, la machine semble très bien rodée.

Nous sommes fiers de notre communauté sur les réseaux sociaux, composée de sportifs passionnés et très actifs ! Nos abonnés sur Instagram sont de plus en plus nombreux et nous sommes le 1^{er} club de France sur Strava en nombre d'abonnés !

Combien de marques peut-on retrouver sur votre site vitrine ?

Aujourd'hui, nous comptons près de 140 marques partenaires dans les catégories chaussures, vêtements, électroniques, accessoires, diététiques.

La force d'i-run.fr ne réside-t-elle pas aussi dans la force de ses partenariats nécessaires à une plus grande lisibilité ? Pouvez-vous nous en dire plus ?

Il est important pour i-Run.fr d'être



proche de ses clients pour les comprendre, cerner leurs besoins et échanger. Etre partenaire officiel de courses emblématiques comme l'UTMB ou la SaintéLyon, est une évidence, et nous apporte cette proximité ainsi qu'une belle visibilité en tant qu'acteur du monde du running et du trail. Nous avons également

d'autres partenariats privilégiés via nos magasins notamment, qui sont très importants en local.

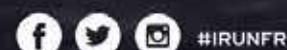
Pour conclure, que peut-on souhaiter à i-Run.fr ?

De continuer à grandir avec passion aux côtés de notre communauté de runners...



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 !**



FOCUS

Outdoor Festival 06



NATURELLEMENT VÔTRE... OUTDOOR FESTIVAL 06

Du 30 avril au 3 mai prochains, les Alpes-Maritimes deviendront le formidable terrain de jeu des sports de nature. Un événement inédit dans le département qui attend près de 150 000 participants. 59 disciplines et plus de 300 formats d'expérience tenteront de mettre en lumière la richesse d'un patrimoine outdoor historique.

À en donner le tournis. L'Outdoor Festival 06, c'est l'expérience des sports de nature made in Côte-d'Azur qui vous attend. La base-ligne de la première édition frappe dans le mille, dans l'âme des passionnés des chasseurs d'horizons et au cœur de ceux qui hésitent encore à franchir le pas. Plus de barrières !

Le 30 avril 2020 sera celui de la découverte de soi-même pour une plongée à corps perdu dans la planète 06. Les Alpes-Maritimes comme en version plein-air... Des Alpes à la mer ou la terre de l'Outdoor entre l'Italie et la France. Une expérience, pardon, plus de 300 formats d'expériences sont prêtes à vous happer. Initiations, sortie encadrées par des champions, bootcamp, balades,

itinérances transfrontalières, tests produits, ateliers ludiques... le souffle est court.

« Rassurez-vous, l'accès sera facilité par des différences de niveau. Six exactement, prévient le chef de projet, Reynald Debreyne. « Extrême, intense, famille, bien-être, découverte et kids ». Inédit dans le département et attirant en diable. « L'Outdoor Festival 06 est une grande première qui trouve son ancrage dans l'héritage de son passé riche et singulier et la volonté forte de valoriser un patrimoine exceptionnel du département et ses décennies d'Outdoor », poursuit l'intéressé. De l'authentique, du vrai, du sur-mesure dans la démesure toute maîtrisée. Du 30 avril au 4 mai prochains, la Côte-d'Azur se livrera aux sportifs, aux profanes, aux fêrus, aux dingues du grand air et aux autres. La palette est presque trop large entre compétitions internationales, village propice à flânerie et à la pêche aux infos soutirés à grands renforts de sourires aux exposants, aux équipementiers, aux professionnels tout simplement. En plein cœur de Cannes, capitale du sport en plein air, cette quête promet le Graal.

« Le public sera au centre de l'action, des attentions. Il sera alors un consommateur »

« Des projections, des conférences, des expositions et des spectacles seront aussi au programme. Pour nous, organisateurs, il sera important de placer notre public au centre de l'action et des attentions pour se muer en « consommateur » de cette programmation proposée par l'ensemble des communes du département ». Le rythme de parole se fait plus rapide sous l'effet de l'excitation. Comme déjà transporté, Reynald Debreyne se veut intarissable sur l'in vraisemblable machinerie qui est en route.

Du lourd du très lourd, dans la lignée du Natural Games de Millau mais avec une identité déjà forte et un socle solide. « L'Outdoor Festival 06 trouve en effet sa genèse dans le Programme Alcotra (voir par ailleurs), qui rassemble



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JAMES MITCHELL - LIONEL
LECOURTIER - YANN FOTO





des fonds européens qui ont permis la naissance de ce projet ». Retournons sur le terrain, l'appel des grands espaces est irrésistible. Vous en doutez ? « Avec 80 km de littoral ouvert sur la Méditerranée, des sommets à plus de 3 000 m et un climat propice à la pratique de l'outdoor en toute saison, la Côte-d'Azur jouit d'un terrain d'expression hors norme offert aux inconditionnels de sport de nature comme l'escalade le VTT, slackline, trail, cyclisme, paddle, kayak, canyoning, parapente, longe-côte, randonnée, swimrun, kiteboard... », prévient Reynald. En version compétition, la coupe de France de VTT DH, le championnat international de slackline, l'Azur paddle day, le Cannes international triathlon, une course de montagne trail, le BMX & MTB dirt Slopestyle, une épreuve internationale de bloc, une course Open de paddle, kayak, une course de va'a autour des îles de Lérins. OUF !!! Rassurez-vous chacun des 150 000 participants attendus trouvera son rythme, sa place, son sport pour faire de ces quatre jours un souvenir tenace et se donner un petit goût d'y revenez-y.

OUTDOOR FESTIVAL 06
L'EXPERIENCE DES SPORTS DE NATURE MADE IN CÔTE D'AZUR



VANQUISH

HED.

FAIT MAIN ET ASSEMBLÉES AUX ÉTATS-UNIS

HEDCYCLING.FR



Cette jante 100% carbone est fabriquée dans notre usine du Minnesota où elles ont subi un contrôle de qualité. La nouveauté réside dans sa largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbe performance aérodynamique avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm. Que votre utilisation soit des courses sur route ou de gravel, les roues VANQUISH 6 optimiseront votre ride, vous serez conquis par la qualité de roulement et l'aérodynamisme.

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

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

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



ROUE AVANT

ROUE ARRIERE

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

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

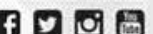


RETROUVEZ-NOUS SUR **HEDCYCLING.FR** POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR CES ROUES

+33 (0)6 76 51 66 65

HEDFRANCE@WAATDISTRIBUTION.COM

stay in touch!



LIGHT ON TRI

17/05
WOIPPY**

06 & 07/06
SEIGNOSSE***

27 & 28/06
PIERRE-PERCÉE***

30/08
FAVIÈRES**

19 & 20/09
MADINE***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.



www.lightonfrance.com



LA DONNE VERTE DANS TOUS LES ESPRITS

Le Projet Alcotra... la genèse

Lancé le 5 juin 2018, le Green Deal a pour ambition d'agir sur le développement des énergies renouvelables et l'économie d'énergie, la préservation de la biodiversité et des ressources naturelles, la mobilité propre, l'agriculture durable, l'économie circulaire et l'éducation au développement durable pour sensibiliser l'ensemble des citoyens aux gestes éco-responsables. Où comment donner du sens à l'action.

« L'outdoor Festival 06 bénéficie de fonds européens dans le cadre du programme transfrontalier France-Italie Alcotra 2014-2020 qui regroupe la Savoie, les Hautes Alpes, les Alpes de Haute Provence, les Alpes-Maritimes, la région Auvergne-Rhône-Alpes, la Région Sud, la région Ligurie, la Région autonome de la vallée d'Aoste et la Région Piémont », précise Reynald Debreyne qui appuie sur l'ambition affirmée « de placer, grâce à cet événement, le territoire Alcotra comme une destination emblématique du tourisme outdoor ».

Le Festival en chiffres

- + 150 000 participants attendus
- 4 jours d'activités sur l'ensemble du territoire
- 59 disciplines
- + 30 sites d'activités et de pratiques
- 1 village sportif à Cannes
- + 300 expériences gratuites
- + 50 exposants
- + 100 animations proposées par les communes
- + 50 sites d'activités et de pratiques



150 000

PARTICIPANTS ATTENDUS



4 JOURS

D'ACTIVITÉS DANS LE 06



+ DE 300

EXPÉRIENCES GRATUITES



+ DE 50

SPORTS REPRÉSENTÉS



« SPORT DREAM, C'EST LE TOUT POUR L'ATHLÈTE »

CYRIL AMIOT



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS JACKY EVERAERDT



Entraîneur depuis 1995 après un passé de triathlète, le coach de Sport Dream propose des entraînements personnalisés et suis ses clients à distance via une plateforme. Un service clé en main, à l'objectif, qui donne aujourd'hui entière satisfaction. « C'est lorsque l'athlète doute, s'il est fatigué ou parfois blessé qu'il faut être à l'écoute », prévient Cyril qui, avec sa méthode, montre une grande adaptabilité sur une scène sportive de plus en plus « connectée » et mise sur la confiance réciproque. Une recette gagnante...

Sur quel constat s'est fondée la mise en place de votre méthode de coaching ?

Je suis coach en triathlon depuis 1995 et pendant de longues années en club. Depuis quelques années, des triathlètes me demandent des plans d'entraînement personnalisés. J'ai commencé assez simplement et plus la demande a été importante plus j'ai professionnalisé la structure d'entraînement au fil du temps. Je suis maintenant spécialisé sur la préparation des distances half et full.

Comment Sport Dream se démarque des autres structures qui surfent sur ce créneau et proposent également des méthodes d'entraînement ?

Je pense que chaque structure a une manière de fonctionner qui sera adaptée à différents publics en fonction, entre autre, du contenu et du coût de la prestation. Pour ma part je propose du sur-mesure et une prestation à l'objectif. Le triathlète lorsqu'il prend contact avec moi a déjà un objectif. Je le prépare jusqu'à cette date pour qu'il vive pleinement cette période souvent importante dans une vie. Chaque athlète a un accès personnalisé à une plateforme d'entraînement. Je prépare le plan de manière hebdomadaire qui peut être modifié en fonction de la vie personnelle et professionnelle du client. Il peut me joindre sans limite par téléphone, email, sms, etc.

Vous misez donc sur l'adaptabilité ?

Exactement, chacun est différent et j'ai toujours été proche des athlètes. Mais l'athlète a aussi son rôle à jouer dans la relation coach/athlète. C'est cette confiance réciproque qui permettra d'arriver au but ultime.

Quel est le type d'athlète qui fait appel à Sport Dream ?

J'ai l'habitude de travailler avec des personnes très occupées. Elles apprécient le fait que mon service est clé en main. Bien souvent la relation coach/coaché leur permet aussi de parler d'autre chose que du travail. Ce sont souvent des entrepreneurs, des chefs d'entreprise ou des professions libérales.

ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY



Vous proposez depuis 15 ans maintenant des entraînements personnalisés. Qu'est-ce qui, selon vous, a changé aujourd'hui ?

Nous avons maintenant accès à de nombreux outils connectés (plateforme d'entraînement, montres, compteurs, capteurs de puissance ou encore home trainer). Tout ce matériel permet de suivre les athlètes à distance et de personnaliser la préparation.

sur n'importe quel continent et quasiment en direct. Cela permet d'être très réactif et de proposer les adaptations nécessaires pendant la période de préparation.

La demande existe, elle est même forte. Comment expliquez-vous l'attrait pour le triathlon qui se veut toujours plus professionnel ? Mesurez-vous cette passion chez les amateurs ?

Depuis de nombreuses années le triathlon fait rêver. La démocratisation

blocages. Mes clients ont souvent plus de 40 ans. Cela montre aussi que ce sport est ouvert au plus grand nombre et même sur les distances L ou XL.

Quelle est la demande la plus inattendue à laquelle Sport Dream a dû faire face ?

Il y a quelques années j'ai reçu un appel téléphonique en fin d'année d'un futur client. Il était déjà inscrit sur un triathlon Half Ironman en mai et un Ironman en novembre. Il découvrait le triathlon, la natation et le cyclisme. Nous avons mis en place une stratégie d'entraînement malgré son emploi du temps surchargé pour atteindre l'objectif final, être un Ironman.

Quels sont les retours majeurs que vous font les athlètes ?

Nous échangeons souvent par téléphone. Whatsapp permet aussi de laisser des messages vocaux. J'apprécie plus particulièrement l'échange vocal qui me permet de vite avoir une idée de la situation.

“ Il y a quelques années j'ai reçu un appel téléphonique en fin d'année d'un futur client. Il était déjà inscrit sur un triathlon Half Ironman en mai et un Ironman en novembre. Il découvrait le triathlon, la natation et le cyclisme. Nous avons mis en place une stratégie d'entraînement pour son objectif final, être un Ironman. ”

On est donc bien dans l'ère du coaching connecté...

Complètement. Aujourd'hui, il est possible de suivre un athlète

du sport, la couverture médiatique de plus en plus importante et les nouvelles techniques d'entraînement chassent progressivement les

RENCONTRE

C'est lorsque l'athlète doute, s'il est fatigué ou parfois blessé qu'il faut être à l'écoute, présent et apporter des solutions. Les retours peuvent être multiples mais avec toujours en tête l'objectif final à savoir réussir sa course mais aussi être à l'écoute pour que la préparation ne devienne pas une contrainte.

En terme technique, comment s'organise la délivrance de votre mode de coaching ?

Comme indiqué plus haut chaque athlète a un accès personnalisé à une plateforme d'entraînement. Chaque semaine je prépare le plan d'entraînement de l'athlète en fonction de son emploi du temps. Je peux suivre les séances réalisées en temps réel et adapter la programmation si nécessaire.

L'athlète a un objectif précis, quel est le vôtre ?

Le seul et unique objectif est la réussite de l'athlète et de tout mettre en place pour cela. C'est pour cette raison que je propose du sur mesure, pour une population dont l'emploi du temps est souvent très rempli.

“ De travailler à l'objectif pourrait paraître surprenant mais pas du tout. Cela laisse une certaine souplesse et l'athlète a une idée précise de la durée de la préparation et de l'investissement financier

Vous ne semblez pas courir la fidélisation à tout prix...

Evidemment que je souhaite fidéliser ma clientèle. Le fait de travailler à l'objectif pourrait paraître surprenant mais pas du tout. Cela laisse une certaine souplesse et l'athlète a une idée précise de la durée de la préparation et de l'investissement financier. Si la préparation a été bonne



est maintenant assez solide pour répondre aux sollicitations. Humilité et travail.

En définitive, Sport Dream, c'est "le tout pour l'athlète" ?

En effet, on pourrait définir la structure d'entraînement comme cela.

Besoin d'une préparation pour la saison à venir ? Réservez un bilan offert au lien suivant

<https://coaching.sport-dream.fr/ironman>

Contact e-mail: cyril.amiot@sport-dream.fr

Contact Instagram: [sport_dream](https://www.instagram.com/sport_dream)

il n'y a pas de raison que l'athlète ne fasse pas de nouveau appel à moi à l'avenir. Et c'est souvent le cas.

Avec Sport Dream, peut-on parler de success-story ?

Certainement pas. J'ai jusqu'à présent travaillé sans communication. Pour passer une nouvelle étape, il est nécessaire d'être un peu plus présent sur les différents canaux de communication. La structure



LE VRAI LUXE EST LE TEMPS

Pour vivre votre rêve en grand
Offrez vous un coaching triathlon
sur mesure



IRONMAN
HALF IRONMAN
TRIATHLON XXL

CONTACT
coaching.sport-dream.fr
cyril.amiot@sport-dream.fr
0671582965



CHRISTOPHE JOUFFRET : « LES OBJECTIFS SONT ATTEINTS »

TRI ACADEMY

Le succès de la Tri-Academy ne se dément pas. Avec 160 stagiaires accueillis en 10 mois, la méthode de coaching high-tech proposée par son président, Christophe Jouffret et son équipe va encore grandir. Pour le plus grand bonheur des fans de triathlon. Et la demande en swimfitting et bikefitting a même explosé !

Après 10 mois de fonctionnement, quel regard portez-vous sur l'évolution de la Tri Academy ?

Une première saison très positive pour nous à plusieurs niveaux. Les stages : Nous avons eu de très bons retours de la totalité de nos stagiaires sur 2019, et beaucoup d'entre eux ont même souhaité opter pour un coaching entraînement en vue de leurs objectifs 2020. Nous avons doublé nos prévisions initiales pour les analyses et tests au sein de ACADEMY LAB. Les SWIMFITTING, analyses de technique de nage et BIKEFITTING, études posturales, arrivent en tête devant le RUNFITTING et les tests FTP/ profil de puissance.

Votre regard sur les méthodes d'entraînement qui se multiplient et deviennent un produit de consommation a-t-il évolué ?

Certes, le triathlète va trouver sur le marché pas mal de choix en méthodes d'entraînement. On ne critique pas ce qui se fait. Nous, on a joué la carte qualitative, c'est-à-dire que l'on va planifier en prenant en compte un grand

nombre de facteurs et contraintes fournis par l'athlète, puis on évalue l'athlète sur différents tests à l'Academy Lab. Ensuite, nous pouvons élaborer avec précision les seuils et intensités où l'athlète doit travailler au cours de sa préparation pour son ou ses objectifs. Certes, cela demande de la part de nos athlètes d'être équipés d'outils tels que capteur de puissance, FC...

Avec une infrastructure d'entraînement hors-pair, des parcours magnifiques et un matériel de pointe, la Tri-Academy a tout pour se démarquer...

Absolument, nous voulons apporter bien plus qu'une semaine d'entraînement à 25 ou 30 heures dans un cadre magnifique. Nous voulons aussi que nos stagiaires progressent en apprenant, et c'est ce qu'ils font en mettant en pratique toutes les informations relatives à leurs résultats de tests techniques et de performance du début de stage.

À ce titre, la demande est, elle aussi, en phase d'évolution...
En effet, pas mal de gens se sont mis au triathlon ces

dernières années, et après quelques saisons, pas mal se voient plafonner, même en s'entraînant un peu plus. Ils sentent qu'ils ont alors besoin d'être épaulés pour continuer à progresser. La demande de coaching entraînement mais aussi pour savoir s'entraîner avec des outils tels que les capteurs de puissance sont en pleine évolution.

La Tri-Academy entre-t-elle dans cet esprit, ce jeu impitoyable de la concurrence ?

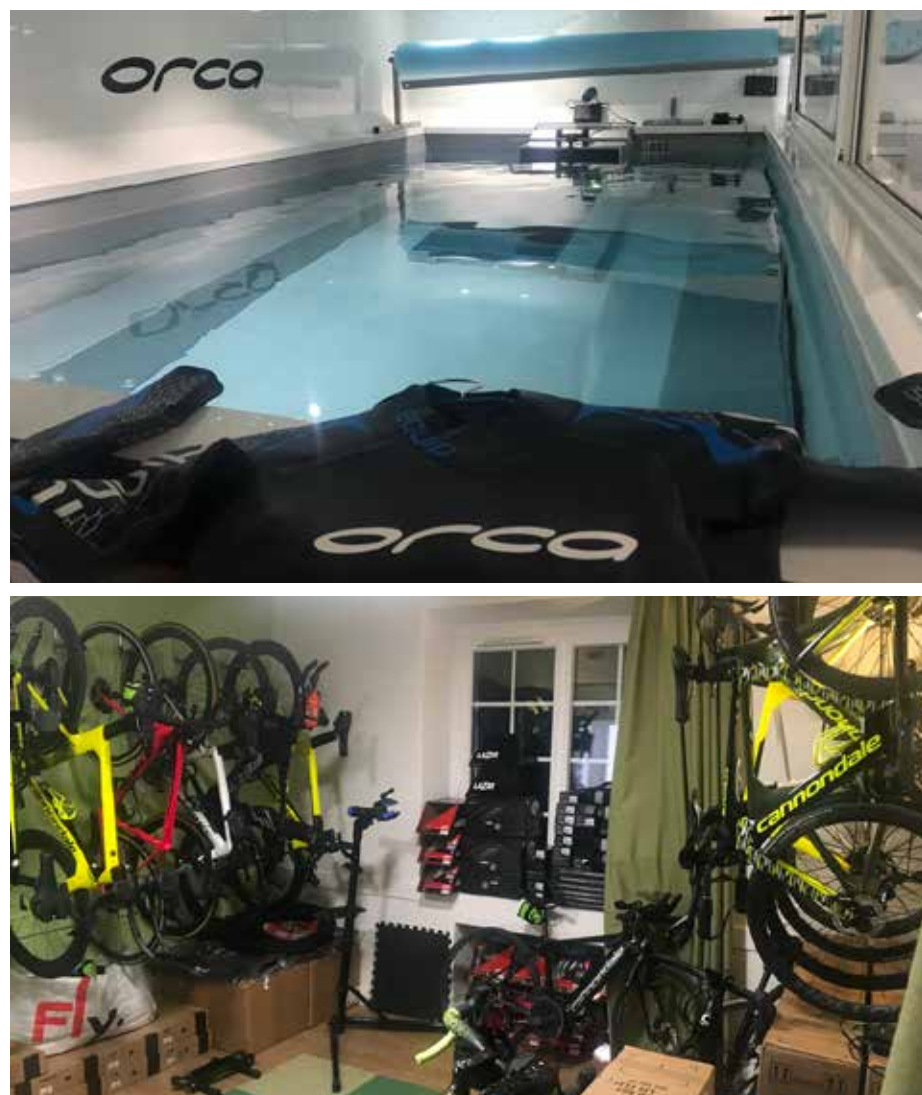
Il faut être au courant de ce que propose la concurrence bien sûr, mais nous proposons une offre plutôt différente de pas mal de nos concurrents, et nous avons établi nos offres tarifaires en adéquation avec la prestation que nous délivrons. Les stagiaires 2019 ne se sont pas plaints, beaucoup d'entre eux reviennent en 2020 !

Stages – coaching – nutrition, que manque-t-il aujourd'hui à votre structure pour franchir un cap supplémentaire ?

Je ne crois pas que d'ajouter d'autres activités puisse toujours aider à passer un cap. C'est aussi le risque de

“ Nous continuons à apporter des solutions pour la préparation de certains athlètes. Par exemple, nous allons investir dans un caisson hyperthermique, où nous pourrons préparer des athlètes visant des triathlons où la température et le taux d'humidité sont nettement supérieurs à nos valeurs ”

RENCONTRE



ne plus faire l'essentiel assez bien. En anglais, on dit souvent « less is more ». En résumé, on reste bien concentrés sur notre core business et on fait en sorte de le faire le mieux possible. Néanmoins, au sein de ces trois activités, nous continuons à apporter des solutions pour la préparation de certains athlètes. Par exemple, nous allons investir dans un caisson hyperthermique, ou nous pourrions préparer des athlètes visant des triathlons où la température et le taux d'humidité sont nettement supérieurs à nos valeurs.

Swimfitting, bikefitting, runfitting, nutrifit... Déjà très performante l'Academy Lab peut-elle encore grandir ?

Oui, nous pensons que le Fitness va venir s'ajouter à l'offre de l'Academy Lab pour les triathlètes afin de leur permettre de faire un travail de renforcement musculaire

exceptionnel sur une partie de l'année avec notre system WIEMS PRO (Électro Myo Stimulation). Ce sont des gilets corps entier remplis d'électrodes et on peut faire un travail de force sur 25 minutes qui est équivalent à un travail de 2h30 de musculation. On choisit les fréquences, les intensités afin de toucher les muscles désirés et on travaille à la fois les mouvements concentriques et excentriques, très important pour la prise de force. Des tests de VO2 Max sont aussi au programme pour 2020-2021 mais ils devront être pratiqués en partenariat avec le corps médical.

Quel bilan pouvez-vous, aujourd'hui, établir et vos objectifs ont-ils été tenus ?

Sur un point de vue humain, le bilan est excellent pour mon équipe et moi-même. Nous prenons beaucoup de plaisir à venir travailler tous les jours à TRI-ACADEMY, avec des clients qui partagent la même passion. Nous voulions aussi que chaque stagiaire ait une expérience positive afin de pouvoir générer du bouche-à-oreille, et je peux dire que cet objectif a été atteint. En termes de business, nos objectifs sont également atteints, même dépassés pour ce qui est de la demande sur les bikefitting et swimfitting.

“

Plus de 160 athlètes sont venus pour un stage d'une semaine, de 3 jours ou pour une série de test à l'Academy Lab. En 2020, nous attendons plus de stagiaires mais nous voulons rester qualitatifs et avons limité nos stages à 10 athlètes

COMBINEZ ANALYSES TECHNIQUES ET SEANCES D'ENTRAINEMENT

TRI-ACADEMY, LE SPECIALISTE DE L'ANALYSE SCIENTIFIQUE & TECHNIQUE POUR TOUS NIVEAUX !

Du débutant au confirmé, des évaluations de votre technique et de votre potentiel pour une préparation adaptée et optimisée !

STAGES TRIATHLON, PRÉPAREZ VOS OBJECTIFS 2020 DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

- > **SWIMFITTING** : Analyse de la Technique de Nage
- > **SWIM** : Séances en Bassin découvert 50m chauffé
- > **BIKEFITTING** : Pour un positionnement Triathlon sans précédent
- > **BIKE** : Parcours exceptionnels entre mer et montagne
- > **RUNFITTING** : Analyse de la Foulée et Prévention des Blessures
- > **RUN** : Parcours variés : Terrain souple, macadam ou stade

EVALUATION DE VOTRE POTENTIEL ENERGETIQUE :

- > Puissance et Vitesse Critique
- > Puissance et Vitesse Seuil Fonctionnelle

**COACHING PERSONNALISE
ENTRAINEMENT/ NUTRITION**

TRI-ACADEMY
COACHING

WWW.TRI-ACADEMY.COACH



STAFF
TRI-ACADEMY

06 07 36 40 03

20 SEPT. 2020



6^{ÈME} ÉDITION LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN [f @ventouxman.com](https://www.ventouxman.com)

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NATATION 2 KM	VÉLO 90 KM	COURSE À PIED 20 KM	Solo	Relais	Kids
------------------	---------------	------------------------	------	--------	------

Nathalie Simon, Yves Cordier, Yohann LeBerre, Eric Ridez, Julien Zutter sont des ambassadeurs de renom qui sont au plus proche des stagiaires que vous accueillez, c'est un atout majeur qui complète les compétences très pointues de l'équipe...

Absolument, ce fut très agréable de voir les échanges entre ambassadeurs et stagiaires au cours de nos stages. Les échanges sont ainsi encore plus riches pour nos stagiaires, chaque ambassadeur a une expérience intéressante à partager et ils font tous preuve d'une humilité exemplaire.

Combien de stagiaires la Tri-Academy a-t-elle justement guidé depuis sa création ? Un nouveau programme est-il à l'étude pour 2020 ?

Plus de 160 athlètes sont venus pour un stage d'une semaine, de 3 jours ou pour une série de test à l'Academy Lab. En 2020, nous attendons plus de stagiaires mais nous voulons rester qualitatifs et avons limité nos stages à 10 athlètes. Nous avons aussi ciblé 5 semaines de stages conjointement avec Guy Hermerlin qui a été séduit par notre infrastructure et matériel de pointe, et qui souhaite en faire bénéficier ses stagiaires.

Avec des stagiaires de plus en plus exigeants, quelle est la demande la plus insolite à laquelle la Tri-Academy a dû faire face ?

En juillet dernier, nous avons fait un stage de triathlon pour les tous jeunes du club de Shanghai (SETC). Le stage était donc dédié que pour ces jeunes, âgés de 7 à 14 ans. Nous avions prévu des séances vélos sécurisées sur piste cyclable mais à notre surprise, plusieurs jeunes ne savaient pas tenir sur un vélo car ils n'avaient pratiqués le vélo qu'en salle, sur home-trainers. En effet, en raison du taux de pollution très élevé sur Shanghai, la plupart des entraînements se font en indoor. Bref, nous avons alors pratiqué l'apprentissage de base, et nous orientons leur stage en juillet 2020 avec un accès au vélodrome de Hyères afin de les familiariser avec le vélo en toute sécurité.



Dans le même ordre d'idée, songez-vous à une évolution de l'offre avec un staff technique encore plus étendu qui s'appuie déjà sur Thierry Bernard, Docteur en Sciences du mouvement humain, Sophie Lemaire, diététicienne-nutritionniste et coach sportif, vous-même ancien triathlète comme votre épouse, Nathalie ?

Pourquoi pas. Mais nous le ferons en fonction de la demande bien entendu.

L'organisation des événements Tri-Academy tels que la Course nature de Carqueiranne, la Carqueirun et la Bike&run de Carqueiranne ne vous donnent-elles pas de l'appétit ?

En toute franchise, il manque un triathlon dans cette liste d'événements ! Mais celui-ci existe tout de même, crée au sein du Club triathlon sport Carqueiranne il y a 12 ans. Nathalie Jouffret, mon épouse gère 100% de la partie événementielle au sein de Tri-ACADEMY, elle a l'âme organisatrice. C'est beaucoup de boulot, et c'est avant tout du bénévolat, on ne gagne pas d'argent en faisant des événements sportifs, sauf pour les grandes organisations. Le but est ici bien différent. C'est avant tout le plaisir d'initier et de motiver de nouveaux sportifs en organisant ces événements. Il y a eu plus de 50% de non licenciés sur toutes les éditions du triathlon de Carqueiranne et cela veut dire que beaucoup de nouveaux participants ont découvert notre

discipline. La Carqueirun (course de 10km en 6 boucles dans le village de Carqueiranne) a motivé beaucoup de familles et amis à constituer des relais pour cette fête sportive. C'est avant tout cela qui nous fait vibrer pour cette activité événementielle.

Que retirez-vous de ces dix mois d'échanges avec des athlètes confirmés et de simples profanes mais nouveaux passionnés de triathlon ?

Beaucoup de satisfaction, de bonheurs partagés, de souvenirs et d'anecdotes.

Que peut-on souhaiter à Tri-Academy pour l'avenir ?

Je dirais « Longue Vie » à Tri-Academy ! Nous espérons le début d'une belle et longue et belle aventure.





DAPENA ET PALLANT S'OFFRENT LE ***CHALLENGE CAPETOWN***

PHOTOS CHRIS HITCHCOCK ET
ROGER SEDRES



Pablo Dapena a remporté la couronne lors de la première édition de CHALLENGECAPETOWN en novembre dernier, quand il a sprinté à l'arrivée en un temps de 3:46:48. Steven McKenna (Australie) occupe la deuxième place avec 90 secondes d'avance sur Matt Trautman (SA).

Dapena a été le premier à sortir de l'eau après une solide natation, faisant ainsi partie d'un groupe de six hommes qui a dominé la majeure partie de la course vélo de 90 km parcourus entre Big Bay et le jardin de la société. Mais c'est sur la course qu'il a montré sa force, et il a rapidement pris la tête, avec McKenna, suivi de près par Trautman.

Dapena ne pouvait que se réjouir de sa victoire. *«Les conditions étaient extraordinaires. J'ai très bien nagé et apprécié le vélo plat et rapide. La course était parfois un peu venteuse et cette colline était un défi, mais j'ai adoré courir au Cap et j'espère être de retour l'année prochaine!»*

La victoire sur la course féminine est revenue à Emma Pallant (UK), qui a remporté une victoire convaincante en 4:14:51 - sept minutes plus vite que Annah Watkinson (SA) et près de 10 minutes devant la Britannique Laura Siddall.

«J'ai adoré la nage et la course a été difficile», a noté Pallant. *“Le vélo plat et rapide a permis de passer une excellente journée et je me suis beaucoup amusé sur le parcours.”*

Ce fut une journée historique pour les organisateurs de la course, qui ont organisé avec succès le premier triathlon au format half dans la ville du Cap.

La natation de 1,9 km, le vélo de 90 km et la course de 21 km ont présenté la ville d'une manière unique.

Le jour s'est levé dans une Big Bay brumeuse mais sans vent, et la course s'est ouverte avec des conditions de natation idéales et des températures de l'eau atteignant 15,5°C. Le vélo a suivi. Il comportait trois boucles spectaculaires sur la promenade Otto du Plessis avec une vue imprenable sur l'océan, suivies d'une descente dans la ville et d'un sprint final le long de la rue Adderley et de la Government Avenue dans le jardin de la société. C'était la première fois qu'une course vélo traversait le jardin historique.

RECIT

Le parcours de 21 km qui traverse le district de Zonnebloem et du district 6 a mis en valeur plusieurs des sites les plus importants de la ville, notamment le Parlement, l'hôtel de ville et le château de Good Hope. Trois tours de 7 km ont complété la course, avec une ascension brutale du Château.

«Nous n'aurions pas pu demander de meilleures conditions pour organiser cet événement inaugural», a déclaré le directeur de la course, Gary Marescia. «La nature du cours a permis aux pros et aux groupes d'âge de se mettre à l'épreuve.»

«Le triathlon half distance dans la ville du Cap a été longue à organiser et je suis ravi de pouvoir montrer aux triathlètes locaux et internationaux que notre ville est prête pour un événement de ce calibre.»

CHALLENGECAPETOWN a attiré des participantes de 20 pays du monde entier.

Les meilleurs triathlètes de groupe d'âge ont chacun décroché une place pour participer au THECHAMPIONSHIP à Samorin, en Slovaquie, le 31 mai 2020.



TRIMAX
MAGAZINE

myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJALKEND AND PONTUS LINDBERG



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



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



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

OBTENEZ VOTRE KIT POUR TOUTE LA GAMME myBOOST

my
BOOST!



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



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



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

+



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





DOSSIER DU MOIS

LA TRAUMATOLOGIE EN TRIATHLON ET SA PRÉVENTION



PAR SIMON BILLEAU

L'hiver a pris ses quartiers et avec la coupure annuelle, il est judicieux de travailler ses fondamentaux. En triathlon comme dans tous les sports d'endurance, la performance ou simplement la réalisation d'objectifs ne sont possibles que par de la consistance dans l'entraînement. Il va sans dire qu'une période d'inactivité liée à une blessure contrarie fortement une programmation voire réduit à néant un rêve.

On en profite donc pour vous décrire toutes les blessures associées à la pratique du triple effort et on vous guide dans la prévention ou prise en compte des critères qui peuvent favoriser les blessures.

La bonne nouvelle concernant le triathlon c'est que la pratique combinée de la natation, du cyclisme et de la course à pied permet de réduire le nombre de blessures dues à la sur utilisation par rapport à la pratique de la course à pied seule.

La redistribution du stress sur plusieurs parties du corps et la correction du déséquilibre musculaire sont citées parmi les raisons de la réduction du nombre de blessures.

Cependant, les triathlètes ou abonnés aux multisports ne sont pas à l'abri de tout risque.



La transition vélo-course à pied (T2) du triathlon est une période particulièrement risquée pour les blessures au genou et au bas du dos. Les genoux, les chevilles, les pieds et le bas du dos sont les sites anatomiques les plus exposés au risque de blessure.

Mais ce n'est pas tout. On va vous décrire les différents types de blessures dans un premier temps qu'elles soient aiguës ou dues à une pratique excessive. On s'intéressera ensuite à la seconde transition qui s'avère être le moment critique à endurer pour le corps des triathlètes. On se focalisera ensuite sur les blessures des tendons que rencontrent la communauté triathlète avant de nommer les diverses blessures affectant les triathlètes dont celles liées aux conditions météorologiques.

Enfin, on tentera de vous présenter les mécanismes amenant aux blessures durant un triathlon.

INTRODUCTION

Le triathlon est le plus récent des sports d'endurance à avoir fait son apparition aux Jeux Olympiques. Il a fait ses débuts aux JO de Sydney en 2000 seulement 19 ans après avoir été officiellement reconnu par le CIO. On sait beaucoup au sujet de la natation, du cyclisme et de la course à pied. Cependant, la pratique combinée de ces 3 sports implique des problèmes particuliers au triathlon.

L'alternance des 3 sports, les différentes distances, les conditions météorologiques de certaines compétitions, les techniques d'entraînements, une musculature plus harmonieuse sont les raisons qui nous font penser que le triathlon

se situe aux frontières des sports d'endurance quand on l'envisage sous les angles de la physiologie, de la traumatologie, de la biomécanique et des techniques d'entraînement.

Les blessures aiguës :

Les blessures aiguës sont relativement rares en triathlon et la plupart des blessures sont souvent mineures.

Des contusions, écorchures, ampoules, entorses, foulures sont parmi les blessures les plus rapportées dans la littérature. Les entorses ou foulures des membres inférieurs ou les coupures des pieds se produisent durant l'entrée ou la sortie de la natation et durant la transition natation-vélo. Les plus sévères blessures aiguës sont dues à des chutes lors de la partie cycliste en compétition et à l'entraînement. La plupart des

N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE DANS LE ROUGE !

IRONMAN
70.3 AIX-EN-PROVENCE
FRANCE



DIMANCHE 17 MAI

IRONMAN
FRANCE • NICE



DIMANCHE 14 JUIN

IRONMAN
70.3 LES SABLES D'OLONNE
VENDEE FRANCE



DIMANCHE 5 JUILLET

IRONMAN
70.3 Vichy



SAMEDI 22 AOÛT

IRONMAN
Vichy France



DIMANCHE 23 AOÛT

IRONMAN
70.3 FRANCE • NICE



DIMANCHE 13 SEPTEMBRE



www.ironman.com | 04 97 03 26 86

chutes sont la conséquence d'erreurs techniques de la part de l'athlète ou de facteurs accidentels.

Les triathlètes sont malheureusement sujets à être victimes d'accidents de la route, que ce soit durant des compétitions ou à l'entraînement.

Des chutes se produisent également lors de la montée et descente du vélo, spécialement pour les catégories jeunes ou les triathlètes avec peu d'expérience.

Les blessures dues à une sur utilisation :

80-85% des blessures en triathlon sont l'expression d'une sur utilisation fonctionnelle.

L'une des raisons qui poussent les triathlètes à pratiquer leur sport est le faible risque de blessures comparé à la course à pied.

Statistiquement, les triathlètes sont moins blessés que ne le sont les coureurs. Mais il semble également que les triathlètes soient plus souvent blessés que les nageurs ou cyclistes.

Avec l'apparition du triathlon aux JO, le triathlon a été plus étudié par la communauté scientifique. Il en ressort que le risque de blessures est le plus élevé pour les compétiteurs élités, les catégories jeunes et les triathlètes pratiquant les distances les plus longues.

L'incidence des blessures des abonnés aux distances olympiques est en-dessous de celle des adeptes des longues distances.

Les triathlètes à haut risque sont ceux provenant du monde de la natation ou du cyclisme car ils



manquent d'expérience en course à pied et d'élasticité musculaire.

Pour comprendre ce fait, un exemple illustre leur vulnérabilité. C'est durant la 1^{ère} année de pratique que 51% des blessures se produisent alors qu'il n'y a pas de relation avec les kilomètres effectués à l'entraînement. La course à pied semble être la partie la plus dangereuse pour les triathlètes, suivie par le cyclisme et la natation. L'entraînement en cyclisme et la course à pied de part l'accumulation de contraintes sur l'appareil locomoteur des membres inférieurs expose le bas du dos à des blessures. La seconde transition semble être le moment délicat pour le bas du dos et les genoux. Les chevilles sont également citées.

Les raisons majeures des blessures incluent : erreurs d'entraînement, facteurs anatomiques, mauvaise technique en natation, cyclisme et course à pied, surfaces d'entraînement, chaussures et équipement inadéquats, transitions. Les blessures de sur utilisation ont des causes intrinsèques et extrinsèques.

Des exemples de facteurs de blessures de sur utilisation des jambes :

Facteurs intrinsèques :

- pronation excessive,
- pieds creux avec une réduction de la pronation,
- genoux en varus ou valgus,
- dysplasie articulaire du genou,
- rotule infera ou alta,
- asymétrie des jambes,
- hyper-flexibilité des tendons,

Facteurs extrinsèques :

- froid, vent, pluie,
- glace, neige, routes glissantes,
- chaussures usées ou de mauvaise qualité, chaussures neuves,
- mauvais équipement d'entraînement
- surface de course à pied,
- entraînement intensif,
- échauffement médiocre,
- manque d'étirement,
- manque de soin des muscles,

Intéressons nous maintenant plus précisément à l'enchaînement vélo- course à pied.

Cette transition du cyclisme à la course à pied est l'un des moments reconnu pour montrer le plus de différence en termes de performance entre les élités et les amateurs. Leur meilleure adaptation à la transition T2 est en partie due à une fatigue musculaire réduite, une dépense d'énergie réduite et une réorganisation optimisée de la mécanique gestuelle de la course à pied.

Avec l'allongement des distances, le temps requis pour retrouver une efficacité neuromusculaire et élastique est plus long.

Durant cette phase que ce soit à l'entraînement ou durant une course, les membres inférieurs sont incapables de dissiper les contraintes sur l'appareil locomoteur et peuvent favoriser la transmission du stress sur la région lombaire et les genoux. Les changements du type de contraction, de concentrique à excentrique, et du type de chaîne, de fermée et semi-portée en cyclisme à ouverte et soumise à la pesanteur en course à pied font de la transition vélo-course à pied une phase délicate.

Le risque de blessures apparaît d'ailleurs statistiquement durant les premiers kilomètres de la course à pied.

Quand bien même la course à pied est la dernière discipline qui semble être le responsable de tous les maux en empirant les symptômes de blessures, le cyclisme subséquent joue un rôle non négligeable dans la survenue de blessures.

Pour maintenir une position aérodynamique la plus efficiente

possible et pour garder une flexion de hanche correcte nécessaire à la production optimale de puissance sur les pédales, la colonne vertébrale au niveau sacro-lombaire est dans une position en relative flexion. Cette position assise gardée pour une durée prolongée augmente la pression sur les disques de la colonne vertébrale, prédisposant au mal de dos.

Dans un autre registre, les antécédents de blessures aux pieds et chevilles tout comme les antécédents de pathologies de la région sacro-lombaire et aux genoux peuvent augmenter la possibilité de douleurs aux genoux et au dos.

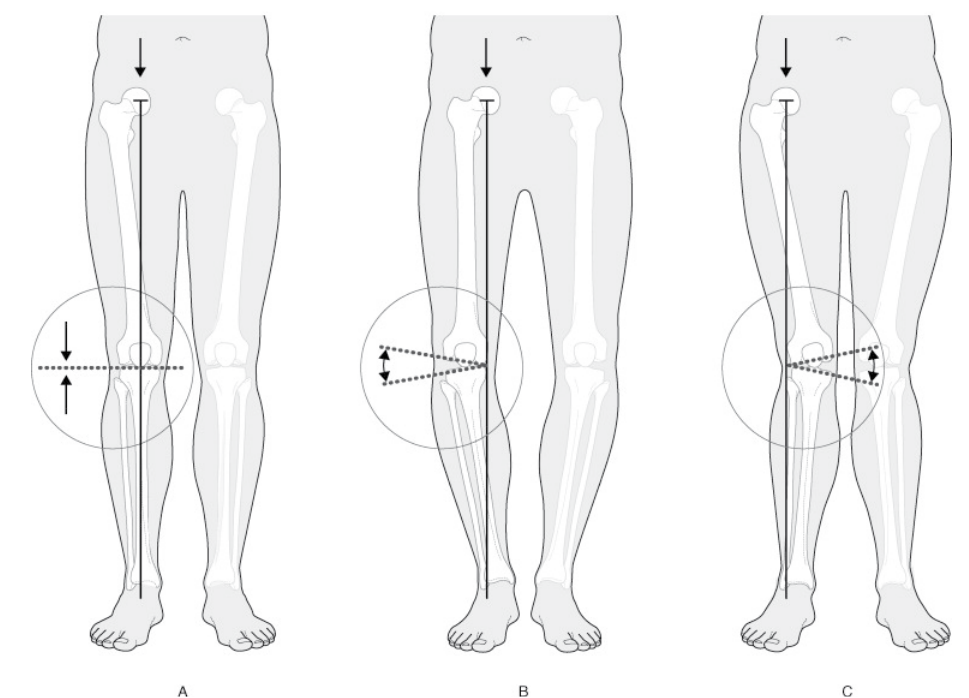
Les tendons et leur limite !

Les tendons les plus sujets aux blessures sont ceux situés au niveau des membres inférieurs et particulièrement le syndrome de la bandelette de Maissiat (fascia lata) en ce qui concerne les groupes d'âge alors que le tendon d'Achille touche plus souvent les compétiteurs élités. Le syndrome de la bandelette de

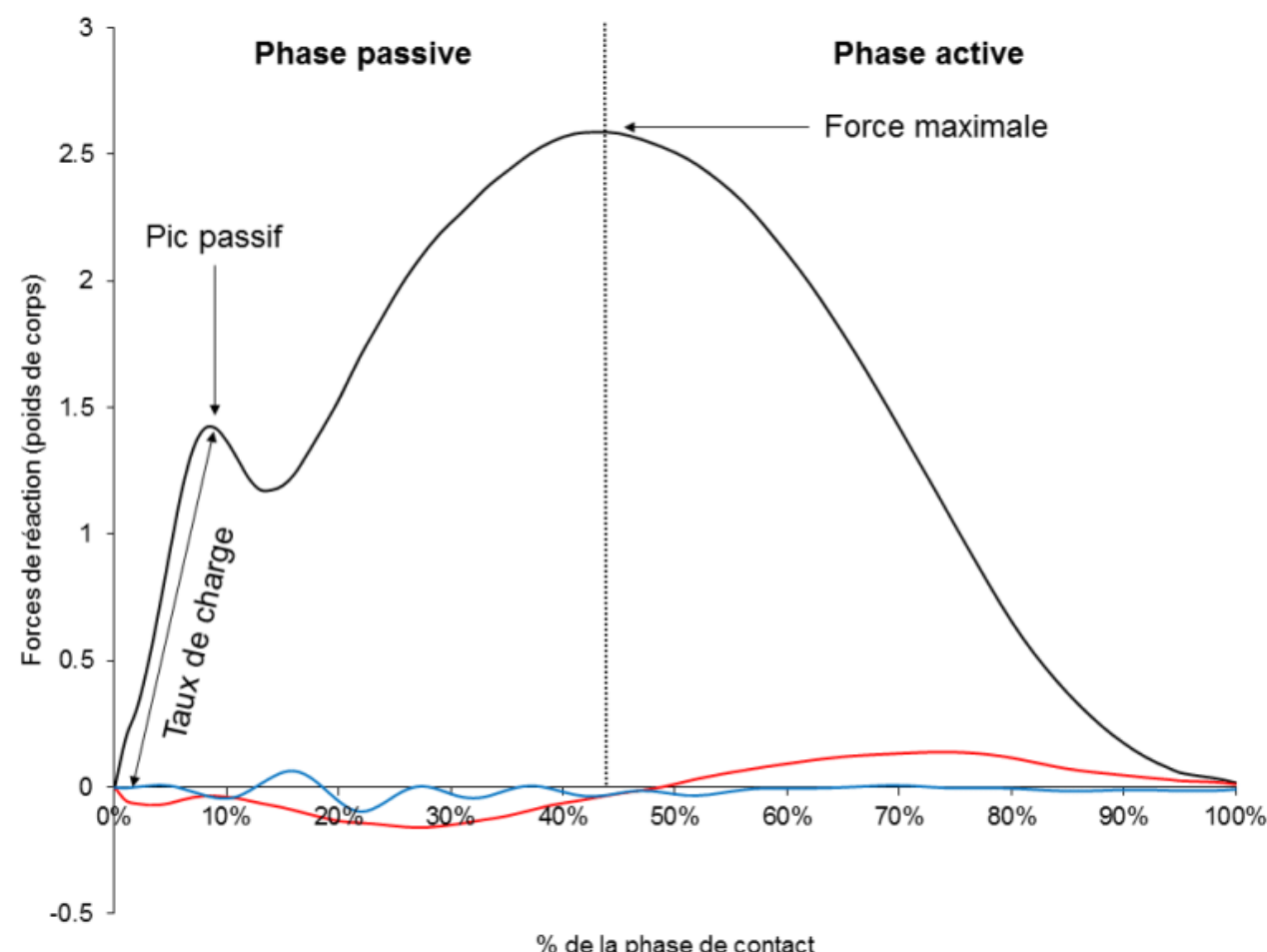
Maissiat apparaît sous la forme d'une douleur persistante sur la partie externe du genou. Elle est causée par le frottement répétitif de la bandelette ilio-tibiale (qui s'insère sur le tubercule de Gerdy) sur le bord supéro-externe du tibia.

Cette bandelette est en fait le prolongement du muscle tenseur du fascia lata (situé sur la face externe de la cuisse) et peut facilement s'enflammer si les muscles qui supportent vos hanches sont affaiblis.

Les triathlètes ayant un passé de nageurs ont normalement peu de force au niveau des abducteurs de hanche (moyen fessier) ainsi que les triathlètes fatigués après la partie cycliste, ce qui a pour conséquence d'augmenter l'adduction de la cuisse et une rotation interne durant la phase intermédiaire (réception du pied au sol). C'est le genou qui en ressort perdant avec un accroissement du valgus (genoux vers l'intérieur d'une ligne médiane).



Le bord postérieur de la bandelette du fascia lata affecte l'épicondyle latéral juste après que le pied ne touche le sol, moment où la jambe absorbe la force de réaction au sol.



La transition vélo-course à pied augmente le stress sur la bandelette du fascia lata. Pour prévenir la survenue de cette blessure, un entraînement graduel dans sa durée et son intensité est recommandé.

Les entraînements en côte exposent la bandelette du fascia lata à ces frottements tout comme des routes cambrées.

Les triathlètes avec un passé de cyclistes ont généralement des fléchisseurs de hanche, des tenseurs du fascia lata et la bandelette du fascia lata trop tendus.

D'autres facteurs extrinsèques sont sujets à engendrer ce syndrome de

la bandelette de Maissiat. Il s'agit notamment d'équipements cyclistes inadaptés à la morphologie du triathlète (vélo pas à la bonne taille, réglage des cales des chaussures, ...).

Les douleurs aux genoux sont souvent la résultante d'un mauvais alignement des cales des chaussures, d'une selle trop haute ou selle trop en arrière.

Les blessures qui touchent les coureurs à pied de moyenne distance sont rencontrées également chez les triathlètes (péritendinite, tendinite de l'insertion du tendon d'Achille, entorse du mollets, aponévrosite plantaire).

Quelques triathlètes souffrent de bursite trochantérienne.

Le syndrome de la douleur trochantérienne majeure (SPGT) est une inflammation de la bourse trochantérienne.

Cette bourse se situe au sommet, côté externe du fémur , entre l'insertion des muscles gluteus medius et gluteus minimus dans le grand trochanter du fémur et la diaphyse fémorale . Elle a pour fonction, comme d'autres bourses, de fonctionner comme un absorbeur de choc et un lubrifiant pour le mouvement des muscles qui lui sont adjacents.

Parfois, cette bourse peut devenir enflammée. Cette condition peut être

2KM NATATION / 107KM VÉLO / 16KM À PIED

CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



une manifestation d'une blessure, résultant souvent d'une utilisation excessive. Les causes de bursite trochantérienne comprennent la longueur inégale des jambes, le syndrome de la bande iliotibiale et la faiblesse des muscles abducteurs de la hanche et une inflammation des tendons des muscles fessiers.

D'autres blessures qui sont l'expression d'une adaptation difficile à la course à pied ont été rapportées : Syndrome de stress du tibia interne, syndrome du tibia antérieur, fracture de fatigue du tibia, de la rotule, du col du fémur, du pied (astragale, calcanéum, tarse naviculaire, métatarses). Il est nécessaire d'être prudent à l'évaluation de douleur dans la zone pubienne spécialement chez les athlètes féminines car la probabilité d'une fracture de fatigue ischio-pubienne ou du col du fémur est réelle.

Enfin, les blessures liées à la température ne peuvent être oubliées. Lors d'un triathlon XL, la déshydratation et la fatigue excessive ont été rapportées dans plus d'un cas sur 2 des triathlètes franchissant la ligne d'arrivée. C'est bien plus que les traumatismes (entre 10% à ¼ des participants). L'entraînement et les compétitions dans les climats chauds et humides peuvent présenter des soucis pour les triathlètes : crampes, coup de chaleur, insolation.

Les triathlètes traitées dans la tente médicale à la fin d'une épreuve sont généralement épuisés. Les raisons sont : hyperthermie, hypothermie, baisse de la tension artérielle, déshydratation.

L'hypothermie affecte le système cardiovasculaire et respiratoire, ainsi que le système neuromusculaire et le système nerveux central. L'hypothermie apparaît quand la



température du corps descend assez pour affecter les fonctions corporelles. L'immersion dans l'eau et l'exposition au vent sont des facteurs aggravants. Pour agir contre l'hypothermie, l'ITU a encadré le port de la combinaison thermique. Selon la température, la partie natation peut également être raccourcie ou annulée.

La rhabdomyolyse touche également la population de triathlètes. Elle désigne une situation dans laquelle des cellules musculaires squelettiques se dégradent rapidement et libèrent leur contenu dans la circulation sanguine. Cependant, les variations de la créatine phosphokinase, une enzyme qui reflète la destruction musculaire, est moindre chez les triathlètes de la distance olympique comparé aux marathoniens. Mais les triathlètes de longue distance sont bien plus touchés par ce phénomène. Le taux de CPK augmente 12 fois sa valeur normale après un triathlon full alors qu'elle ne fait que doubler pour les marathoniens.

La rhabdomyolyse associée à un épuisement par déshydratation ou hyperthermie ou insolation peuvent causer des problèmes rénaux.

Certains cas doivent être traités par dialyse et quelques cas mortels ont été rapportés.

Les mécanismes des blessures par discipline :

La natation :

La natation est la 1ère épreuve d'un triathlon. C'est en général une natation en eau libre (océan, rivière, lac). Elle présente le souci au départ d'avoir un grand nombre d'athlètes dans un petit périmètre. Le passage de la 1ère bouée est également délicat car les triathlètes se « battent » pour passer le plus rapidement possible.

La température de l'eau est souvent froide. Heureusement, le port de la combinaison néoprène réduit les risques d'hypothermie.

Pour comprendre les mécanismes des blessures en natation, il faut connaître les phases biomécaniques de la nage en crawl. Le crawl peut être divisé en 2 phases : la phase propulsive et la phase de retour aérien ou de récupération.



TRIATHLON



More info on the Bioracer collection ? Scan the QR code

Stay connected:

www.bioracer.com

info@bioracer.com

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

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



Lors de la phase propulsive, la main entre dans l'eau et l'épaule passe par une adduction continue et une rotation interne. Hors de l'eau, la phase de retour aérien implique une abduction et une rotation externe de l'épaule.

Le trajet de la main dans l'eau est décrit comme un « S » pour propulser le corps le plus efficacement possible. La loi de Bernoulli décrit la force de portance hydrodynamique.

La coiffe des rotateurs, particulièrement le tendon supra-épineux, est à risque dans ce geste répétitif. Le biceps est aussi vulnérable lors de la phase de récupération.

Les épaules des triathlètes sont susceptibles de devenir instables, spécialement si l'entraînement en natation est long et associé à une mauvaise technique.

L'instabilité se décrit comme une condition où un degré de translation

de la tête de l'humérus sur la cavité glénoïdale ou glène (partie de l'omoplate) gêne la fonction de l'épaule.

La direction d'instabilité la plus commune est antérieure/inférieure, position obtenue lorsque le bras est au milieu de la phase de récupération. C'est l'instabilité est également augmentée par un trop faible roulis. En crawl, le roulis du haut du corps devrait être de l'ordre de 160°. Cette valeur permet d'optimiser la propulsion.

Les nageurs débutants ont un roulis inefficace ou inexistant ce qui contribue à placer la tête de l'humérus en avant et à frotter contre les ligaments gléno-humérus antérieurs. Les rotateurs de la coiffe poussent la tête de l'humérus contre la capsule antérieure, tandis que le tendon sus-épineux et le chef long du biceps stabilisent la translation de la tête de l'humérus.

Les battements ont également une action divisée en 2 parties : la partie

descendante propulsive et la partie montante de récupération.

La phase de récupération se fait majoritairement en flexion de hanche avec le genou en extension complète et la cheville en légère flexion plantaire.

La phase propulsive implique une flexion de la hanche au début. Le pied suit en retrait temporellement parlant et finit en extension à la fin de la phase avec la cheville toujours en flexion plantaire.

Le battement des triathlètes est certainement à l'origine de blessures subséquentes en cyclisme et course à pied du fait que la cheville reste en flexion plantaire. Cela résulte indirectement à un raccourcissement des muscles des mollets et du tendon d'Achille, facteurs prédisposant à une blessure des mollets de sur utilisation lors des contractions concentriques en cyclisme et excentriques en course à pied.

CARBON X

THE IMPOSSIBLY CUSHIONED,
CARBON-PLATED SPEED MACHINE.

LIMITLESS.



HOKA ONE ONE

**PRÉPAREZ VOUS
AVEC
GUTAI
TRAINING**

code promo : **TRIMAX30**
remise : 30%
durée : 6 MOIS
validité : 31/08/2019

Disponible sur
App Store

Disponible sur
Google play

crédit
@Activimages-ABrebant

Orange F*...
3*2Km Z1ii + 1Km Z2
01:09:14
déplacement
15,03
distance km
Dénivelé: +153m
Allure: 4'38" /km
Charge: 380 UA
TRACÉ GPS
RÉPARTITION DES INT

Un coach en natation est une nécessité pour développer une technique adéquate. Par ailleurs, un coach ayant des connaissances en triathlon est un plus car la natation en triathlon est spécifique. L'une des spécificités est par exemple que les triathlètes ont tendance à battre moins des jambes pour conserver leur énergie pour le cyclisme et la course à pied à venir.

Les triathlètes reposent donc sur une propulsion presque exclusivement provenant du haut du corps, réduisant ainsi leur efficacité. L'entraînement devrait en premier lieu se concentrer sur le roulis qui est le critère qui sépare le plus les novices des triathlètes élités.

Le cyclisme :

Les vélos modernes sont plus aérodynamiques que par le passé. Mais ils sont également moins stables.

Certaines courses se font en drafting et donc la formation de groupes peuvent entraîner des chutes provoquant des blessures allant de légères éraflures jusqu'à la mort.

Les fractures de la clavicule sont les plus fréquentes.

Que ce soit en compétition ou à l'entraînement, la communauté triathlétique devrait porter un casque pour réduire les risques de trauma sur la boîte crânienne. Porter des vêtements de couleurs vives peut également aider à être vu des autres conducteurs.

Le positionnement sur un vélo est très important pour l'optimisation des performances, et c'est également l'un des facteurs n°1 de blessures de sur utilisation. La hauteur de la selle, l'inclinaison de la selle et la hauteur du cintre sont les principaux critères à prendre en compte.

Concernant la hauteur de la selle, si elle est trop basse, le triathlète

est placé dans une situation où l'amplitude de mouvement des tendons de la hanche est réduite, entraînant une réduction de la puissance des muscles fessiers lors de la phase de poussée. De plus, cela engendre une plus grande flexion de genou engendrant des problèmes de rotules.

Dans le cas inverse si la selle est trop haute, une perte de puissance est également à noter du fait que les muscles ne peuvent travailler dans leur plage optimale de longueur et de tension. Le corps oscille également d'un côté et de l'autre impactant l'équilibre des muscles abdominaux. L'inclinaison du bassin de chaque côté avec une extension complète de la jambe est une source de blessures de la région sacro-lombaire.

Les genoux sont à risque lorsqu'ils sont placés en hyper extension.

Un positionnement par un expert est recommandé.

Des blessures liées au maintien dans une position donnée touchent le cou et le bas du dos. La rotule est également sujet aux blessures lorsque la technique de pédalage est incorrecte.

Pour prévenir les risques de blessures due au maintien de la position aérodynamique, un travail de stabilité et de souplesse devrait être inclut dans l'entraînement.

En position aéro, le triathlète est dans une position qui favorise les soucis au niveau lombaire du fait d'une flexion exagérée. Les disques intervertébraux sont au centre du conflit.

Le cou est également cité car les triathlètes doivent placer leur région cervico-thoracique en extension pour pouvoir voir la route.

En plus du cou et du bas du dos, les genoux sont sujets aux blessures surtout lorsque les triathlètes

utilisent des gros braquets (plus difficiles à pousser), montent trop de côtes ou s'ils ont leur cales de vélo mal positionnées.

Pédaler avec un gros braquet induit une forces plus grande à développer par les jambes à une cadence plus basse, ce qui à pour conséquence une contrainte plus grande sur la rotule et peut engendrer des douleurs à l'avant du genou.

Le tendon d'Achille est soumis à plus de stress lorsque le triathlète est debout sur les pédales.

D'autres blessures touchent la communauté triathlétique comme les coups de soleil et les échauffements notamment au niveau de l'aine.

La déshydratation et l'hyponatrémie sont également possible en cyclisme.

La course à pied :

La course à pied est la dernière discipline d'un triathlon.

Du fait de la fatigue associée à la portion cycliste, les triathlètes ont leur système locomoteur déjà dans un état de fatigue avancé. Les fibres musculaires ne sont pas en mesure de produire des forces de contraction optimale. De même la vitesse de contraction est affectée. C'est particulièrement le cas pour les fléchisseurs des hanches (psoas iliaques) et les fléchisseurs du pied.

Le cyclisme induit parfois une production d'ion lactates spécialement dans les cuisses.

La course à pied d'un triathlon est donc modifiée d'un point de vue biomécanique. La longueur de la foulée est réduite et la cadence est également réduite.

La stratégie a adopté pour contrecarrer cette sensation de lourdeur au début de la course à pied est de réduire le tempo sur le début de la course à pied avant d'augmenter progressivement celui-ci.

Avoir un coach en course à pied est également une bonne idée pour planifier notamment les séances d'intensité et assurer des temps de repos adéquats.

Le choix des chaussures de course à pied est primordial dans le but d'améliorer le patron de locomotion des pieds et des chevilles. Souvent le plus judicieux est d'avoir une paire de chaussures universelle et d'y placer des semelles orthopédiques.

Les chaussures de course à pied sont également sujettes à l'usure.

Il y a une relation directe entre la survenue de blessures et l'état avancé de l'usure des chaussures.

Des études ont montré que la capacité d'absorption des chocs est réduite de 60% après 400kms d'utilisation des chaussures de course à pied.

Ainsi, une paire de chaussures devrait être changée au maximum tout les 600kms ou 6 mois.

Visiter un podologue est une bonne idée pour les triathlètes ayant des pieds creux.

Les podologues analyseront votre patron de locomotion via une combinaison de critères comme l'usure particulière de certaines zones des chaussures, course sur plate-forme de forces et tapis roulant pour déterminer le type idéal de chaussures qui est propre à chaque triathlète.

Sur longue distance, la déshydratation et l'hyponatrémie d'effort sont fréquentes.

La déshydratation est définie comme une perte d'eau due à une sudation excessive durant l'effort



particulièrement exacerbé dans les climats chauds et humides. Les symptômes incluent la sécheresse buccale, yeux enfoncés, peau craquelée, perte de poids, confusion, incapacité à uriner et pression artérielle basse. La déshydratation affecte la performance. Il est communément admis que 2% de perte de poids de corps résulte en une réduction de 20% de la performance. La déshydratation favorise les crampes, épuisement et dans les cas sévères, une hyperthermie.

L'hyponatrémie est une condition sérieuse où la concentration de sodium dans le sang descend en dessous de 135mmol/L.

Une consommation excessive d'eau peut causer des dommages aux reins et une perte de sels minéraux. Les symptômes d'hyponatrémie incluent les malaises, la confusion, nausée, fatigue. Plus sévère, l'hyponatrémie peut engendrer des convulsions, coma, œdèmes pulmonaire et mort.

On recommande au minimum de consulter un diététicien du sport pour déterminer un protocole

de nutrition spécifique. L'apport de sel à l'entraînement comme en compétition est également à considérer.

Conclusion :

Les blessures bénignes et de sur utilisation sont fréquentes en triathlon.

Les évaluations périodiques de santé peuvent également réduire le risque de blessures et de maladies.

Beaucoup de blessures sont corrélées à des changements brutaux d'intensité ou de volume d'entraînement.

La prévention des blessures repose notamment sur l'apprentissage de la bonne technique des trois disciplines, sur la bonne programmation des séances d'entraînement, sur l'étude de la surcharge que la biomécanique des phases de transition entre les trois sports exerce sur l'appareil locomoteur et sur l'adéquation des instruments techniques utilisés. C'est la raison pour laquelle la présence d'un entraîneur est une quasi-nécessité pour éviter les blessures.

Club
La Santa
LANZAROTE

The world's best
sports resort.



Train.

Enjoy.



Relax.



COMMENT ÉVITER LA PRISE DE POIDS HIVERNALE ?

ENTRAINEMENT

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

L'hiver est une période cruciale pour tous les athlètes qui prennent du poids facilement. En effet, la relâche de l'entraînement couplée aux agapes de fin d'année, prédisposent à la mise en réserve sous forme de graisse de tout excédent calorique.

De nombreux athlètes ont tendance à faire le « yoyo » saison après saison : aux prises de poids hivernales, succèdent les tentatives pour retrouver un poids de forme toujours plus difficile à atteindre. Alors comment éviter ce phénomène ? Comment limiter ces oscillations de poids éprouvantes, tant sur le plan physique que mental ?

Une grande partie de la réponse repose sur la compréhension du phénomène et sur son anticipation.

Le métabolisme énergétique

Le métabolisme comprend l'ensemble des réactions chimiques se produisant dans les cellules de l'organisme, qu'elles soient nerveuses, musculaires ou adipeuses.

Deux mécanismes antagonistes se déroulent en même temps :

- D'une part, le processus catabolique qui se caractérise par un ensemble de « destructions » et qui permet d'extraire de l'énergie à partir des graisses, des sucres, et des protéines stockées dans l'organisme.

- D'autre part, le métabolisme anabolique qui est relatif au développement cellulaire. Il correspond à la synthèse d'éléments permettant le développement, la structuration, et le fonctionnement des cellules.

Le processus métabolique a un coût énergétique, exprimé en kcal ou kilojoules.

Ce besoin en énergie dépend de l'importance des différents métabolismes :

- Le métabolisme de base qui correspond aux dépenses incompressibles pour assurer les fonctions vitales : respiration, battements cardiaques, élimination rénale. Le métabolisme de base dépend essentiellement de la génétique. Il est fonction de l'âge, du sexe, de la

taille, de la masse musculaire... etc. Néanmoins certaines conditions environnementales peuvent influencer sur ce paramètre (température extérieure, par exemple). Le métabolisme de base est généralement compris entre 1200 et 2000 kcal par jour, selon les individus.

- Le métabolisme de repos qui correspond aux dépenses liées aux activités de la vie quotidienne (sans entraînement) : manger, marcher, travailler, réfléchir ...

- Le métabolisme d'entraînement qui dépend du temps et de l'intensité des activités physiques. Plus on s'entraîne intensivement, plus on dépense d'énergie !

- Ainsi, il est assez facile de doubler, tripler, voire quadrupler sa dépense énergétique quotidienne pour qui fait des efforts intenses réguliers.

PAR ALBAN MONETTI
PHOTOS JACKY EVERAERDT

ENTRAÎNEMENT



De manière assez schématique, la régulation du poids et surtout de la composition corporelle est fonction des entrées et des sorties. Plus on mange et moins on se dépense, plus on prend de poids. Et inversement. Malheureusement, nous sommes assez inégaux en termes de dépense métabolique. Certains brûlent beaucoup au repos, tandis que d'autres sont très économes et stockent très facilement le moindre excédent énergétique.

La problématique de la période hivernale

En hiver, la charge d'entraînement diminue généralement en volume et surtout en intensité. La conséquence est une forte diminution de la dépense énergétique. Chez les athlètes qui ont un métabolisme de base « faible », la prise de masse grasse est difficile à contenir lorsque la charge d'entraînement est plus faible.



Les astuces pour stabiliser son poids pendant l'hiver :

- Baissez la température de votre logement. A 17°C vous consommez plus de calories pour vous réchauffer qu'à 22°C. En plus, cela vous fera probablement faire des économies d'énergie !

- Mangez et buvez froid. L'organisme va dépenser de l'énergie pour « réchauffer » les aliments à 37°C, afin de les digérer efficacement. Cela occasionne une dépense énergétique supplémentaire.

- Maintenez un entraînement le plus régulier possible, y compris en intensité. En effet, l'entraînement intensif sollicite l'ensemble des fibres musculaires, lesquelles sont très énergivores. Il ne faut donc pas hésiter à faire travailler ses muscles durant l'hiver : musculation, yoga, pilates en plus de l'entraînement triathlon classique.

- Continuez à faire une compétition par mois (course à pied, natation, VTT...) pour garder le rythme et dépenser des calories.

Léo BERGERE

OVERSTIM-S
SPORTS NUTRITION

L'HYDRATATION HAUTE PERFORMANCE

OVERSTIM-S
Hydrixir
ANTIOXYDANT
HYDRATATION & PERFORMANCE
Sports Drink

FRUITS ROUGES
RED FRUITS

• Boisson énergétique, Isotonique & Sans acidité
• Electrolytes (sodium, magnésium)
• Réduction de la fatigue (Vit. C, B6)

SANS COLORANT | SANS CONSERVATEUR | NATURELLEMENT SANS GLUTEN | MADE IN FRANCE

Isotonique

Réduction de la fatigue (Vit. C, B6)

Arômes naturels

Sans acidité

Electrolytes (sodium, magnésium)

Antioxydant

Disponible en 10 saveurs

SANS COLORANT | **SANS CONSERVATEUR** | **SANS GLUTEN** | **FABRIQUÉ EN FRANCE**

TRIATHLON ALPE D'HUEZ

INSEP

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

OVERSTIM-S
Hydrixir

MANDELIEU
03 MAI

CAGNES/MER
31 MAI

CHAMPIONNAT DE FRANCE
DISTANCE L FFTRI

SEYNE/MER
20 SEPT



TRIGAMES
TRIATHLON

WWW.TRIGAMES.FR

- Mangez un peu plus « protéiné ». Le processus d'utilisation des protéines présente un coût énergétique important, tout en permettant de développer la masse musculaire, forte consommatrice d'énergie.

- Augmentez votre ration de lipides. Cela vous rassasiera plus rapidement et vous n'aurez plus de fringales.

- Faites des dîners légers pour éviter le processus de stockage nocturne. Privilégiez les légumes et les protéines (poissons, œufs, viandes blanches).

- Évitez les sucres pour limiter la libération d'insuline et la lipogénèse (fabrication de graisses). L'insuline est l'hormone responsable du stockage énergétique des glucides, soit sous forme de



glycogène musculaire (lorsque les réserves glycogéniques sont basses), soit sous forme de graisses en activant le processus de lipogénèse. Pour éviter ce phénomène, il est vivement recommandé de limiter la consommation de sucres « rapides » aux seules séances d'entraînements. Si vous craquez, essayer de le faire à la fin du repas (dilution avec les

autres aliments), ou après une bonne séance s'entraînement.

- Évitez l'alcool qui apporte des calories « vides » totalement inutiles à votre organisme, et qui « encrassent » le foie.

- Limitez-vous à un repas « chargé » par semaine. Pas plus.

- Privilégiez les aliments à forte densité nutritionnelle tels que les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...), les céréales complètes (bio de préférence), les fruits de mer...

- Faites un jour de monodiète chaque semaine pour éliminer les toxines qui « encrassent » votre organisme au niveau rénal et hépatique. Les jours en question, ne manger que des pommes, du raisin ou du riz complet. Bien s'hydrater en parallèle.



L'expert vous répond

« On me dit qu'il faut manger moins de sucre pour maigrir, je pensais qu'il fallait réduire la consommation d'aliments gras. Qu'en est-il ? »

La masse grasse est un tissu très modulable. La quantité de masse grasse dépend d'une part du métabolisme énergétique (les sorties), mais aussi des apports nutritionnels (les entrées).

Concernant ce dernier point, il est clairement démontré que la consommation inappropriée d'aliments glucidiques à index glycémique élevé, entraîne une élévation de la glycémie très importante, qui génère une forte sécrétion d'insuline par le pancréas. Or l'insuline est l'hormone du stockage !

Pour maigrir, il faut donc réduire en priorité la consommation de glucides (alcools, sodas, biscuits, céréales, fruits, ... etc). Si l'objectif est de maigrir de manière conséquente, il faut même envisager de consommer une alimentation sans glucide les jours de repos.

En parallèle, il est recommandé de surveiller sa consommation de lipides, en particulier les graisses dites « cachées » que l'on retrouve dans les fromages, la charcuterie, la viande...





1. Blackbox set : Pour un automassage myofascial, ce coffret contient tous les outils utiles pour un entraînement myofascial efficace de tout le corps. Le lot est composé de quatre produits différents et est parfaitement adapté pour masser différentes régions du corps de manière ciblée. **2. Pack performance :** Retrouvez les 2 produits phares de BV SPORT en un seul et même pack. Le Booster EVO2 pour l'effort, qui constitue l'apogée de la compression sélective et la chaussette de récupération ProRecup Elite EVO qui permet l'élimination rapide du sang veineux mal oxygéné et rempli de toxines (acide lactique, radicaux libres, CO2...). **3. P-series :** Cervelo a créé la TOUTE NOUVELLE série P prête à la course pour les athlètes à la recherche de vitesse, de rangement, de valeur et de confort. C'est notre machine simple conçue pour vous amener du point A au point B - plus rapidement. La série P offre une meilleure économie d'air, une rigidité et un confort améliorés, conçue avec discipline, concentration et style. P-Series Force eTap AXS - 7.499, - € / Série P Ultegra Di2 - 6.499, - € / Série P Ultegra - 4.299, - € / Série P 105 - 3.199, - € / Disponible en plusieurs coloris. **4. F15 Tools :** L'indispensable à toutes vos sorties vélo vous permettant de parer à toutes éventualités ou presque ! 15 outils en 1 : - Hex : 2, 2.5, 3, 4, 5, 6, 8 - torx : t-25 - tournevis : cruciforme 2, plat 1 - dérive chaîne - decapsuleur. Garantie 5 ans pour un outil élégant, léger et durable !

cervélo

P5X

NEVER LOOK BACK



JOYEUSES FÊTES !



WWW.EKOI.COM



5. GR 1600 Gravel : Fabriquée dans un aluminium ultra-robuste avec des composants d'une fiabilité inébranlable, cette roue gravel est la promesse d'un plaisir à l'état pur, kilomètre après kilomètre. Prêt à explorer le monde ? La GR 1600 SPLINE 25 n'attend plus que vous ! **6. Casque légende :** Le design de ce produit s'inspire des premiers casques en cuir apparus dans les années 40 et appelés casques à boudin ; il est très ventilé et très enveloppant pour favoriser le flux d'air et une protection optimale associée au confort indispensable à une pratique en compétition. 235 gr en taille S/M **7. Forerunner 945 :** Complète et polyvalente, la montre Garmin Forerunner 945 est l'outil indispensable. Suivez avec précision votre progression grâce aux fonctionnalités physiologiques avancées. Vous pouvez adapter l'intensité de votre entraînement avec la mesure d'équilibre de charge ainsi que le calcul de votre VO2 max et d'autres paramètres importants. Vos performances sont calculées en prenant en compte la chaleur et l'altitude et vous donnent une vision précise de vos prouesses. Vous avez tous les outils en main pour bénéficier d'une préparation parfaite selon votre objectif. Garantie de votre sécurité, elle possède une fonctionnalité de détection d'incident ainsi que la possibilité d'envoyer votre position pour demander assistance. Étanche jusqu'à 50 mètres, elle possède un cardio-poignet Elevate qui fonctionne sous l'eau et vous accompagne lors de vos entraînements de natation et vos compétitions de triathlon. **8. MyBOOST PRO :** La nouvelle gamme swimrun chez HEAD, développée par et pour des athlètes. La gamme offre trois combinaisons différentes qui vous permettent une customisation de votre flottaison. En effet, des poches multifonctions dans les combinaisons vous permettent de rajouter de la mousse compensée EVA pour augmenter votre flottaison. Gagnante de la dernière édition des WC Otillo la MyBOOST PRO est la combinaison haut de gamme de chez HEAD.



9. Vanquish : Cette jante 100% carbone est fabriquée a subi un contrôle de qualité intense. La nouveauté réside dans son extrême largeur externe de 30mm (21mm interne). Il en résulte de superbes performances aérodynamiques avec des pneus de 22-24mm et même 25-28mm. Version frein à disque uniquement. **10. CARBON X :** Modèle de fiabilité, cette chaussure vous accompagne jusqu'au bout de vos efforts les plus exigeants, quelle que soit votre vitesse. Au niveau de la semelle intermédiaire, la technologie Profly X vous assure un amorti souple et un renvoi d'énergie exceptionnel. La plaque en carbone associée à la construction Méta-Rocker permet une sensation de bascule qui booste chacune de vos foulées. **11. Varman 3.5 combinaison :** «Une toute nouvelle expérience de natation et de flottaison». «HUUB exclusive +43tm» offrant 43% de flottabilité en plus par rapport à une combinaison néoprène standard. Conception du haut du corps avec la technologie «Rotational freedom» permettant une grande liberté de mouvement. Technologie exclusive HUUB «Arms Neutral». - Nouveau système d'alignement du corps. **12. Barre essentiel cacao :** La Barre Essential est une barre de l'effort d'apport glucidique source de vitamine B1. Ce produit est formulé à base de pâte de dattes (62%) et peut convenir aux personnes végétariennes. Facile à manger et à mâcher, elle est garantie sans colorant ni conservateur. Existe aussi saveur Banane



isostar

SPORTS NUTRITION

Nourrit vos performances depuis 1977

**REDÉCOUVREZ LE GOÛT
DE L'EFFORT !**

**NOUVELLE FORMULE
SANS COLORANT
ARÔMES NATURELS**



BERTRAND BILLARD - ATHLETE ISOSTAR

HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



credit photo: J. Mitchell @activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM



13. ZoomX Vaporfly Next% : Conçue pour répondre aux besoins des coureurs, la nouvelle empeigne Vaporweave est ultra-légère et respirante. Composée de mesh tissé, elle évacue l'eau et la transpiration pour rester sèche jusqu'au bout de votre effort. Grâce à l'ajout de 15% de mousse Nike ZoomX, vous bénéficiez d'un retour d'énergie exceptionnel à chaque foulée. Couplée à une plaque en carbone présente sur toute la longueur, elle vous offre un gain de dynamisme qui vous aide à affoler le chronomètre ! **14. Radar Ev Advancer W :** Conçues pour vos sorties de running ou de vélo, les lunettes Oakley Radar Ev Advancer pour femme vous accompagnent dans toutes les conditions. Dotées de la technologie Advancer, elles favorisent la circulation de l'air afin d'empêcher la formation de buée. Les verres en Prizm améliorent les couleurs et les contrastes afin d'optimiser le moindre détail dans votre environnement. Les branches et les plaquettes de nez des lunettes Oakley Radar Ev Advancer sont conçues en Unobtainium ce qui augmente l'adhérence; **15. Cloudflow :** Vous profitez d'une semelle intermédiaire équipée de la mousse révolutionnaire Helion. Cette dernière est associée au procédé breveté Cloudtec présent sur la semelle extérieure pour vous garantir un amorti maximal capable de vous préserver des blessures. La légèreté et le retour d'énergie vous propulsent à vive allure pour des résultats impressionnants. Très résistant, notamment aux changements de températures, cet ensemble vous suit au fil des saisons sans jamais perdre en qualité.



16. Energix Miel bio : Et si vous offriez de l'énergie ? Nouveaux gels ENERGIX MIEL BIO disponibles en tube & en format eco recharge (moins d'emballage) et qui peut être associé à la soft flask (lavable et réutilisable) ! Prix : 19,90€ (soft flask 9,90€) **17. Vantage V :** Explosive, comme vous ! Disposant de nombreux outils intégrés, elle vous permet de suivre, d'analyser et d'optimiser vos performances et votre récupération. La montre Polar Vantage V est dotée de la technologie Polar Precision Prime, qui assure la mesure de votre fréquence cardiaque directement à votre poignet. Vous connaissez rapidement l'intensité de votre effort car les données collectées sont instantanées et précises, même en natation, grâce à la combinaison d'un accéléromètre 3D, de plusieurs canaux optiques et d'électrodes. **18. Selle Dimension TRI CPC :** Dimension TRI est une selle née pour le triathlon et les adeptes du contre-la-montre. La selle Dimension de PROLOGO CPC est un modèle à part dans la gamme du fabricant, caractérisé à la fois par une très grande largeur (143 mm), une longueur réduite et un bec très court (30 à 35 mm de moins que sur les modèles classiques), tout cela dans le but d'offrir un niveau élevé de confort et de performance. Elle est équipée de la technologie CPC (Connect Power Control) qui permet à la fois d'absorber parfaitement les vibrations, d'être plus respirante et également de ne pas glisser sur la selle afin d'avoir un coup de pédale plus efficace. **19. Back pack Cape Town :** Son matériau déperlant et son fond étanche en font un sac à dos parfait pour la piscine, la mer et les sorties en milieu humide. Le Cape Town est doté d'une poche intérieure en mesh avec plusieurs compartiments et de poches extérieures permettant d'accueillir des chaussures, maillots de bain, un portable, un bidon, des clés et bien d'autres accessoires.

prologo

DESIGN INNOVATIVE:

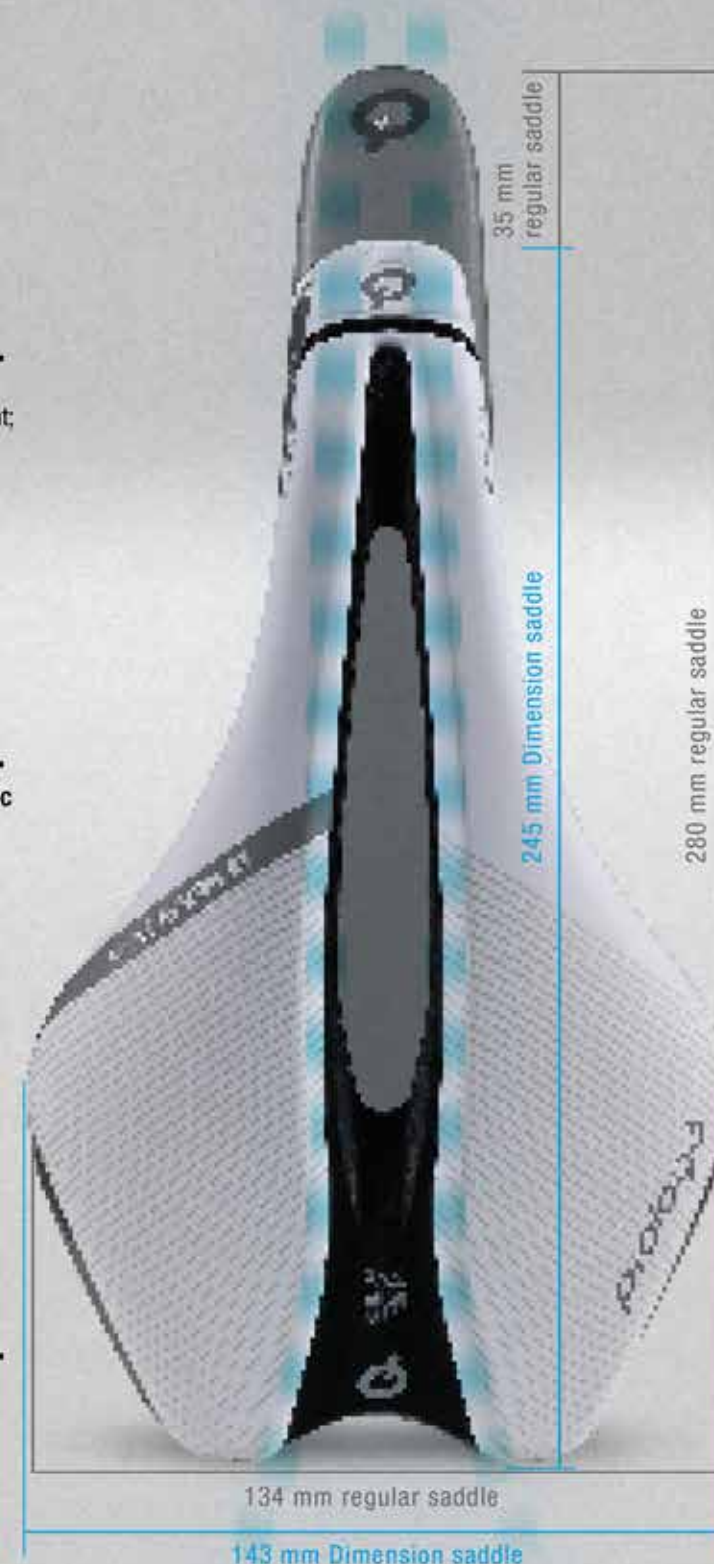
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

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

SPORCKS

PERFORMANCE SOCKS

RUN & BIKE DIFFERENT.

SPORCKS.COM



20. Fastskin Proton : Conçue avec néoprène Y38, cette combinaison comporte toutes les fonctionnalités dont vous avez besoin. Elle est flexible, améliore votre flottabilité pour une plus grande aisance dans l'eau et n'omet pas d'être résistante et durable. Le procédé BPR intégré bonifie votre position de nage grâce aux panneaux stratégiquement placés qui améliorent votre flottabilité. Vous bénéficiez d'une grande flexibilité au niveau des épaules et de la poitrine ce qui favorise vos mouvements dans l'eau. **21. Mettez du fun à vos pieds ! :** De nombreux triathlètes parmi lesquels Patrick Lange ou encore Lucy Charles l'ont adoptée : la chaussette SPORCKS. Chaussette technique spécialement conçue pour les triathlètes les plus exigeants qui recherchent un équilibre parfait entre des transitions parfaites et un confort maximal pendant leurs tests et leurs entraînements. Respirante et composée de Meryl®. Différents modèles. **22. Trifonction EVO :** Fabriquée à partir de textile Italien et Allemand, la trifonction TRI-FIT est une excellente combinaison de compression, extensibilité, respirabilité et aérodynamique ! A cela, elle ajoute des qualités de confort et de séchage rapide qui en font une des trifonctions la plus aboutie du marché. **23. Lunettes de Natation ATTACK :** Jointes en silicone ultra-doux pour un grand confort et une grande protection. Verres miroirs polarisés traités anti-buée et protection 100% UVA / UVB. Idéales pour la natation en eau libre et en piscine. Cadre en silicone souple, sangles faciles à ajuster et joints en silicone ultra-doux pour une adaptation parfaite à une grande variété de têtes et de visages tailles / formes.



SWISS SIDE

HADRON ULTIMATE 800 DISC

Après le succès de notre test précédent de la version Classic des Swiss Side Hadron, nous étions impatients de pouvoir évaluer leur grande sœur : les Ultimates. C'est donc cet automne que nous avons pu les tester dans une configuration full aero en les associant au Cervelo P5 disc. Partons à la découverte de cette paire de Swiss Side haut de gamme !

“ Les roues Hadron utilisent une conception full carbone et tubeless ready

SWISS SIDE, NUMÉRO 1 EN AÉRODYNAMIQUE ?

Swiss Side, c'est avant tout Jean-Paul Ballard, co-fondateur et président de la marque. Il a su mettre à profit son expérience de la Formule 1 afin de réunir une équipe à même de révolutionner l'industrie du cycle en y développant des roues à la pointe de l'aérodynamisme. On ne passe pas 14 ans comme ingénieur chez Sauber sans en garder quelques traces.

Swiss Side c'est aussi des centaines d'heures passées dans les tunnels ou encore sur la QueenK comme cette année pour collecter des données indispensables et nécessaires à l'élaboration de roues performantes.

QUELLE AUTRE MARQUE PEUT EN DIRE AUTANT ?

Ne faut-il pas connaître au mieux son ennemi (le vent, la traînée) afin d'en venir à bout ?

Une véritable passion anime l'équipe Swiss Side, une passion les poussant à innover sans cesse avec une attention particulière à la recherche de la performance.

Aussi ne faudra-t-il pas s'étonner de voir arriver en 2020 un aeropod (capteur permettant de mesurer la traînée et donc optimiser sa position sans avoir recours à un tunnel) ou encore une roue pleine !

HADRON ULTIMATE 800 DISC, CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

Les moyeux sur cette version sont des DT Swiss 240 faisant référence depuis des années pour leur qualité et fiabilité. Le standard de freinage disque est du Centerlock.

Les rayons sont des DT Swiss Aerolite et Aero Comp, 16 à l'avant pour 20 à l'arrière.

La paire de roue pèse environ 1785gr, la plaçant dans la moyenne pour une roue jante haute de 80mm à pneu.

Les roues Hadron utilisent une conception full carbone et tubeless ready. La forme de la jante est évidemment conçue pour assurer

un minimum de traînée aérodynamique. Mais celle-ci est également étudiée afin de minimiser l'impact des vents latéraux sur la stabilité du vélo. Le but étant d'atteindre la meilleure performance possible pour l'athlète.

Pour la monte des pneus, Swiss Side préconise l'utilisation d'un diamètre de 23mm pour l'avant et 25mm pour l'arrière. Cette combinaison offre en effet le meilleur compromis aérodynamisme vs résistance au roulement.





SUR LA ROUTE,

A qui s'adresse les Hadron Ultimate 800 ?

Dans cette configuration 80mm les Hadrons Ultimate sont destinées idéalement aux purs compétiteurs visant plutôt les épreuves longue distance sur parcours roulant. Dans ces conditions, il sera difficile de trouver une meilleure alternative. Cela dit, il n'y a aucune raison évidemment de ne pas les utiliser sur parcours vallonnés et sur courte distance. Mais pour plus de polyvalence, il faudra leur préférer la version 625, ou encore pourquoi pas un combo avec une hauteur de jante moins importante sur l'avant. Pour ma part un combo 800/625 ou 625/485 me semble un parfait compromis selon vos parcours de prédilection.

La rigidité est sans aucun doute le point fort des Hadron, ce qui n'est aucunement surprenant dans cette version jante haute de 80mm. Cette rigidité se ressent directement dans la direction du vélo en y apportant précision et réactivité. On ressent l'effet gyroscopique dû à la hauteur de jantes, pour autant cela n'affecte pas la stabilité générale du vélo. Swiss Side propose la même rigidité sur les versions Classic et Ultimate, il n'est donc pas surprenant que nous ayons eu le même ressenti niveau confort. On est ici en présence d'une paire de roues «performance» présentant un confort «ferme» mais non pénalisant.

Le comportement dynamique des Hadron Ultimate sait nous faire oublier le poids relatif de celles-ci. L'inertie des roues est sensible et en fait une paire de roues idéales sur le plat ou dans les rollers. C'est sans aucun doute sur ces parcours que vous apprécierez au mieux les Ultimates et le bruit associé à la vitesse !



Point fort des Hadron déjà présente sur la version Classic, elles n'offrent au final que peu de prise au vent. Evidemment celui-ci est plus sensible avec la version jante 80mm mais un vent constant ne gêne que très peu le pilotage, seules les fortes rafales peuvent surprendre le pilote. Seuls les pilotes les plus légers auront tout intérêt à choisir une hauteur de jante moindre.

En conclusion, à nouveau une franche réussite que ce test des Swiss Side Hadron Ultimate. On retrouve ici toutes les qualités du modèle classic dans une version premium à elle seule justifiée par la présence des moyeux DT Swiss 240. A l'usage et que ce soit avec le modèle classic ou Ultimate, vous êtes certains de partir sur une paire de roues haut de gamme prête à relever tous vos défis !

TEST MATOS

OÙ LES ACHETER ?

Les roues Hadron Ultimate sont disponibles en direct sur le site de la marque : <http://www.swisside.com>

La paire de roues inclue :

- le fond de jante tubeless ready pre-installé
- valves tubeless
- extensions de valves
- attaches rapide
- kit conversion Thru Axle

La paire de Hadron Ultimate disc 800 est proposée hors promotion au prix de 2198 euros. En ce moment vous pouvez profiter d'une remise de 15% sur le site de la marque !



Triathlon Marseille

6 & 7 JUIN 2020

SWIMRUN
4 KM / 16 KM
SAMEDI 6

TRIATHLON M
1,5 KM / 40 KM / 10 KM
DIMANCHE 7

TRIATHLON S
0,3 KM / 16 KM / 5 KM
DIMANCHE 7

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES OFFICIELS

PARTENAIRE MAJEUR

GRUPPO CANAVESE

SPORT 2000

RÉGION SUD

PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

VILLE DE MARSEILLE
www.marseille.fr



RETROUVEZ NOS PAGES

SWIMRUN
MAGAZINE

SWIMRUN n°39
MAGAZINE

**La pulbagie
du swimrunner**

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR



LA PUBALGIE DU **SWIMRUNNER** **CONSEIL DE PRO**



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

La pratique du sport engendre certaines contraintes, qui appliquées à l'organisme peuvent provoquer des blessures si un travail préventif n'est pas réalisé en conséquence. La pubalgie est une pathologie souvent accordée aux footballeurs, hockeyeurs ou rugbyman ; mais il s'agit bel et bien d'une réelle menace pour le coureur et donc le swimrunner. 10 à 15% des sportifs tous sports confondus y sont confrontés. Le swimrun est une discipline d'endurance, multipliant le nombre de foulées, de gestes de nage (haut et bas), de temps d'alignement et de mouvements respiratoires. Autant de sollicitations pouvant mener à ce genre de pathologie. La région pubienne est une zone carrefour entre le tronc et les membres inférieurs. Il s'agit donc d'une zone de conflit et de tension, siège du développement potentiel de la pubalgie. Nous allons donc nous intéresser à la présentation anatomique et aux rôles de la région pubienne en swimrun, des contraintes liées à cette discipline, ainsi que la prise en charge de la pubalgie et du travail préventif ou de rééducation-réathlétisation à mettre en place.

Pubalgie et spécificités anatomiques de la zone pubienne

La pubalgie est une douleur chronique de la région pubienne. Trois types de douleurs peuvent être décrits :

- Au-dessus du pubis (sus-pubienne) souvent dû à des déséquilibres entre adducteurs et abdominaux grand droit.
- Sur le pubis, avec une souffrance de la symphyse pubienne (ilio-pubienne) à la jonction des deux branches.
- Sous-pubienne, liée à une lésion tendineuse sur les adducteurs (Enthésopathie).

Parfois cette pathologie est associée à des microtraumatismes de la symphyse, des enthèses ou encore des syndromes canaux du nerf obturateur ou ilio-inguinal. Elle apparaît habituellement de manière progressive avec une gêne pendant et après l'effort. Puis la douleur devient diffuse, migrante parfois. La pubalgie peut aussi être déclenchée de manière aigue suite à un mouvement ou un contact brusque.

Il est nécessaire de détailler les parties anatomiques évoquées ci-dessus :

- La symphyse correspond à l'articulation antérieure des deux os coxaux, qui associés au sacrum composent la ceinture pelvienne. De nombreux ligaments y sont fixés pour limiter sa mobilité.
- Les adducteurs sont un ensemble de muscles s'attachant sur la branche ischio-pubienne pour aller terminer sa course sur le fémur. Ils interviennent dans les mouvements de la jambe et du bassin (notamment la stabilisation).
- Le tronc est formé par de multiples muscles (dorsaux, lombaires, trapèze, carré des lombes, obliques, transverse, grand droit, dentelés). Il fixe l'ensemble des structures autour de la colonne vertébrale et des côtes.

CONSEILS DE PRO

- Les abdominaux sont divisés en plusieurs éléments (transverse, obliques, grand droit). Chacun détient un rôle propre, mais ils sont tous importants dans le fonctionnement et le maintien du tronc et de la respiration (ainsi que toutes les structures type viscères ...).

Rôles de la ceinture pelvienne en swimrun

=> **En natation**, la stabilité consiste à conserver un **gainage dynamique** du tronc facilitant la production de mouvements des membres inférieurs et supérieurs. L'alignement corporel est possible et le tronc devient une base fixe pour la prise d'appuis des membres supérieurs sur les masses hydriques. Le mouvement créé se propage grâce à la solidité et au transfert de force. Le **port du matériel** spécifique (combinaison, pull-buoy, flotteurs pour flotter et chaussures et cordes font couler ...) et la nécessité de prendre des **informations visuelles** vers l'avant pour la navigation (hyper-extension du tronc) engendrent une zone de conflit (et de tension) au niveau lombaire. L'accident aigue du grand droit à l'insertion basse sont souvent la conséquence de mouvements balistiques ou d'une asymétrie posturale. En swimrun, la respiration unilatérale et un geste de nage dissymétrique peuvent favoriser ce type de déséquilibre.

=> **En course à pied et encore plus en trail**, à chaque foulée des contraintes de choc, de tassement et de vibrations s'appliquent sur l'ensemble du squelette, notamment le tronc. Il est alors impératif de posséder de **bonnes qualités musculaires et de placement corporel** pour **absorber le choc** par contraction musculaire et pour **maintenir une posture adaptée** de diminution de la contrainte (courbures du dos maintenues et respectées). L'orientation du



déplacement doit être coordonnée à celui du buste et les oscillations créées doivent être limitées par la stabilité et le placement du tronc optimisant l'efficacité motrice. Le core-training permet de **fixer la position du bassin** et de verrouiller les deux ceintures afin d'éviter les mouvements « parasites » **limitant alors la déperdition d'énergie** et donc la hausse du coût énergétique. Grâce à cette tonicité, l'athlète bénéficie du balancement des bras et du développement de force du tronc pour optimiser le transfert de force jusqu'à la pose d'appuis au sol et la propulsion et **limiter l'impact de chaque foulée**. Des études récentes ont montré une relation entre des mouvements anormaux du tronc dans les composantes verticales et horizontales et la survenue de blessure.

=> **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 encore à la température de l'eau. Ce concept est accentué par la durée de l'effort et les changements posturaux induits par le multi-enchaînement.

Mécanismes et facteurs favorisant l'apparition de la blessure

Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner. Des facteurs intrinsèques : âge, troubles morphologiques et/ou articulaires, déséquilibres musculaires, hyperlaxité et facteurs métaboliques. Des facteurs extrinsèques : 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

Pour l'ensemble des pathologies, une prise en charge médicale allant du médecin spécialisé dans le sport et sa traumatologie, vers le kinésithérapeute du sport puis le préparateur physique - réathlétiseur doit être réalisée. Le recours à un podologue ou un ostéopathe peut être nécessaire. Le tout avec une collaboration étroite entre ces différents corps de métier.

Le cheminement de la prise en charge est marqué par le passage d'un interrogatoire et un testing médical, le tout appuyé par des imageries complémentaires (IRM, échographie) si besoin. Il est alors possible de décider d'opérer ou non. Dans les deux cas, la rééducation avec les kinésithérapeutes puis la réathlétisation avec le préparateur physique sont des passages obligatoires avant toute reprise du swimrun.

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

Cette notion consiste à réapprendre la gestuelle propre à la discipline en utilisant divers exercices spécifiques aux fonctions de la zone anatomique lésée. Le but est d'améliorer la technique et la réactivité motrice du complexe par rapport aux stimuli qu'il rencontre. Une technique maîtrisée,

réfléchie et adaptée aux spécificités individuelles est primordiale dans la prévention des blessures. Un travail ciblé en situation de fatigue est impératif en swimrun, afin de mettre en lumière les défauts.

Renforcement musculaire et Etirement

Le but est de réaliser des exercices avec ou sans charge visant à solliciter la zone pubienne et les structures

périphériques dans l'ensemble de ses fonctionnalités, en allant du général vers le spécifique. Il est primordial de varier les régimes de contraction utilisés : concentrique (contraction musculaire avec rapprochement des extrémités), excentrique (contraction avec étirement musculaire) et isométrique (contraction sans déplacement).

Sur une pubalgie, le renforcement prioritaire doit être réalisé en excentrique sous-maximal au niveau des adducteurs et des abdominaux. Puis l'intensité de contraction doit augmenter progressivement, sans gênes. Lorsqu'un niveau satisfaisant est atteint, le travail concentrique est alors réalisable.

Le renforcement sur isocinétisme est un excellent moyen de progresser en contrôle et en sécurité.

Les étirements doivent être sous-maximaux d'une durée de 20 secondes, à répéter 2 ou 3 fois sur la même zone.

Proprioception

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et à répondre de

manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. C'est un travail essentiel pour la stabilité (travail des muscles profonds), la gestion de la mobilité et la coordination intermusculaire.

Les sollicitations iront du statique (sans cinétique, sans vitesse), vers des mouvements dynamiques puis vers des gestuelles spécifiques au swimrun.

Lors d'une pubalgie, la proprioception est principalement sur le bassin. Il s'agit d'apprendre à contrôler son bassin notamment en situation de déséquilibre, mais aussi les différentes parties de son corps (ceinture scapulaire, genou, cheville...) afin de réduire les contraintes appliquées à la zone pubienne.

Un travail dit de Pau-Toronto est un bon moyen de consolidation de la zone pubienne. En effet, les muscles périphériques sont sollicités à la fois en maintien mais aussi en concentrique-excentrique et en maîtrise de l'équilibre (voir routine de fin d'article). Plusieurs niveaux de cet exercice existent : simple, puis sur un coussin, puis avec un élastique puis enfin avec un élastique sur coussin.



Core-training respiration

Le core-training (travail du « pilier ») représente la capacité du sportif à maintenir une tonicité des muscles du tronc permettant de développer des qualités posturales et dynamiques du tronc indispensables à la bonne réalisation de mouvements spécifiques swimrun. Ce type

&

d'entraînement consiste à solliciter l'ensemble des muscles composant le tronc (abdominaux + dos + faces latérales) du sportif. Le travail du tronc est prépondérant lors d'une pubalgie. Il s'agit de posséder de bonnes qualités de gainage statique puis dynamique. La capacité de maintien des abdominaux transverses est un facteur déterminant pour le retour à l'entraînement. Il s'agit de réduire les contraintes appliquées à la région pubienne grâce à des structures anatomiques mobiles, solides et coordonnées.

Un travail respiratoire doit y être associé avec notamment un développement important du muscle transverse et une gestion de la respiration lors du mouvement.

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

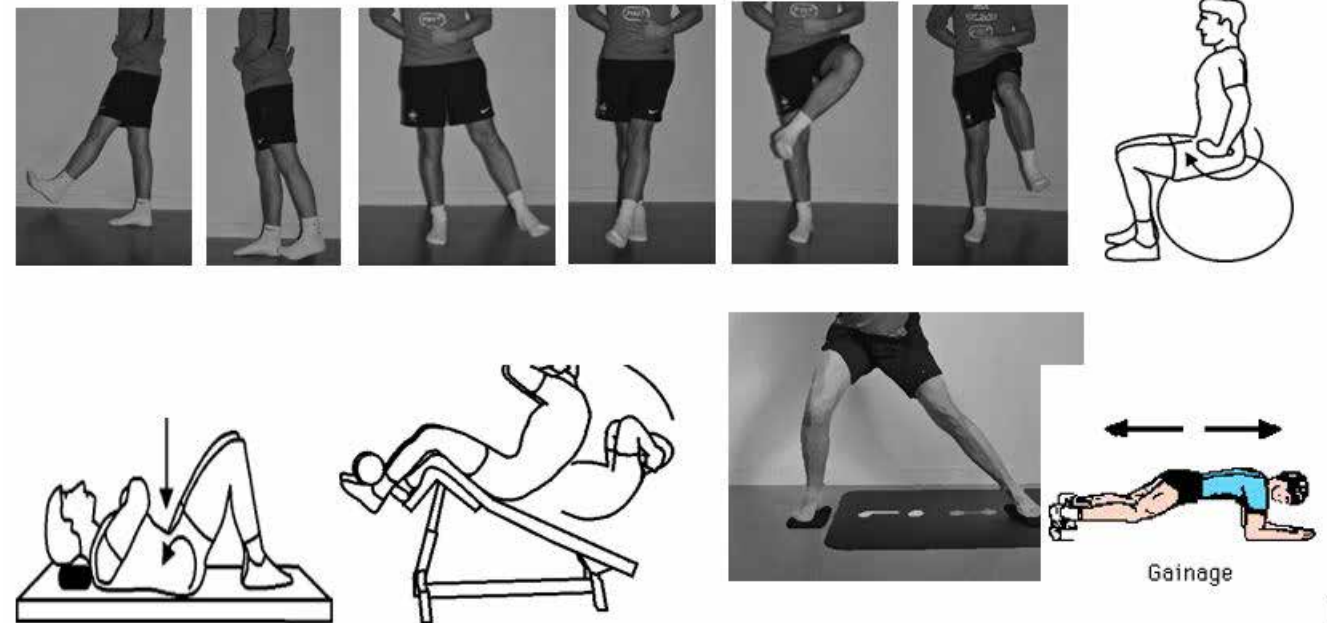
Ce thème a déjà été évoqué lors des articles sur l'épaule puis sur la cheville du swimrunner.

Routine prophylactique

Une routine préventive dure 20 à 30 minutes. Elle peut être composée de plusieurs exercices de renforcement, de proprioception et si possible suivi d'une gamme technique.

Exemple d'une routine de prévention de la pubalgie : 3 tours de pau-toronto + 8 passages antéversion - rétroversion de bassin sur swiss ball + 8 expirations maximales en rentrant le ventre + 8 retenues

excentriques de descente du tronc avec retour aidé avec les bras + 8 retenues excentrique adducteurs en fentes latérales avec retour aidé + 30" gainage par côté, R=2' entre les séries.



La ceinture pelvienne détient un rôle important dans la pratique du swimrun, autant d'un point de vu performance que prévention. De par les fonctionnalités spécifiques au swimrun et les caractéristiques individuelles, ce complexe subit des sollicitations conséquentes et variées. Comme toutes les blessures, la pubalgie du swimrunner a une survenue multifactorielle. Il est donc important de mettre en place un travail prophylactique. De nombreux axes d'intervention existent et ont été évoqués.

Afin de bénéficier de l'efficacité optimale de sa locomotion et de profiter de sa pratique, le swimrunner doit acquérir une gestion de la mobilité et une stabilité de bonne qualité de sa ceinture pelvienne et des structures périphériques. L'athlète doit être conscient de son

schéma corporel, avoir un contrôle moteur et une technique de nage et de course satisfaisants. Il peut alors réaliser les gestes spécifiques au

swimrun avec efficacité et en limitant les contraintes appliquées à son organisme et notamment à sa région pubienne.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION



VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER



LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX



GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR