

TRIMAX

MAGAZINE

n°193
Février 2020

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



CARNET DE ROUTE

Grande Canarie séduit les triathlètes

RENCONTRE

Les objectifs des pros
Paratriathlon : cap sur 2020

COURSES

Challenge Daytona
Challenge Iskandar Puteri

MATOS

Roues Vision Metron Disc & 3 bâtons
Casque VTT Kask Caipi

PAROLES D'EXPERT

La méthode d'entraînement polarisé ?
Décrocher son slot pour Hawaii

SWIMRUN

Notre cahier spécial

WWW.TRIMAX-MAG.COM

LA LIGNE D'ARRIVÉE EST À LA FOIS
DEVANT ET DERrière VOUS.
SWISS SIDE EST LÀ POUR VOUS
ACCOMPAGNER.

PARTAGE TON #DIAMONDmoment



PHOTO: MARCEL HILGER

LAURA PHILIPP 4^e PLACE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE
IRONMAN 2019 AVEC LES ROUES HADRON ULTIMATE.

SWISSSIDE.COM



@SWISSSIDE

 SWISS SIDE



Edito

Les courses Ironman qui se multiplient dans le monde, les courses du circuit Challenge Family, la Superleague, la Collins Cup, les WTS, les courses ITU, les courses sans labels, les épreuves nationales comme les régionales...

Bref, autant de courses ont de quoi donner le tournis et brouiller parfois un peu les pistes. Doit-on s'en plaindre ou au contraire s'en réjouir ? En effet, ce sont autant de vitrines pour notre beau sport qui se médiatise toujours plus. Il n'est plus nécessaire de payer un abonnement sur le câble ou une chaîne cryptée pour voir du triathlon à la télévision et on ne va pas s'en plaindre. Est-ce que les triathlons exhibitions sont une atteinte à l'essence même de notre sport. On pourrait répondre par l'affirmative si cette essence était une et unique. Mais le triathlon c'est bien plus un esprit qui se conjugue à tous les temps. Ces épreuves sont une vitrine, mais ce qui est sur, c'est qu'elles ne remettent pas en cause une chose : la performance de l'athlète.

Cette année, il nous faudra ajouter les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques. Et c'est tant mieux ! En 2020, nous allons encore « vibrer triathlon ».

la redaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture :

Nicolas Geay, Geoffrey Memain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, José Luis Hourcade (@ChallengeDaytona), Jacvan @ activ'images, Yann Foto, A.Brebant, Y Semat, Thatcameraman, F-Boukla, Jacvan Activimages et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



NOUS AVONS TOUS UNE BONNE RAISON DE COURIR ET DE NOUS DÉPASSER.
LES RUNNERS SONT LA NÔTRE.

i-run.fr
RUNNING TRAIL FITNESS

SOYEZ INARRÊTABLE® #RUNSTOPPABLE®

LIVRAISON 24H OFFERTE!

*À partir de 60€ d'achat.

Credit photo: @Activimages

SOCIAL



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 40.300 Like



TrimaxMag
+ de 3.630 abonnés



JT Triathlon
+ de 37.000 vues



TrimaxMag
+ de 9.760 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 5.200 Like



Swimrunmagazine
+ de 92 abonnés



Swimrunmagazine
Nouveau 2018



Swimrunmagazine
+ de 520 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...



Activimages
+ de 3.000 Like



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
Nouveau 2018



ActivImages
+ de 1.600 Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ





140.6 & HALF

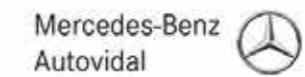
24. OKTOBER 2020

M A L L O R C A

— PLAYA DE MURO —

140.6

140.6 & Half Distance
Triathlon

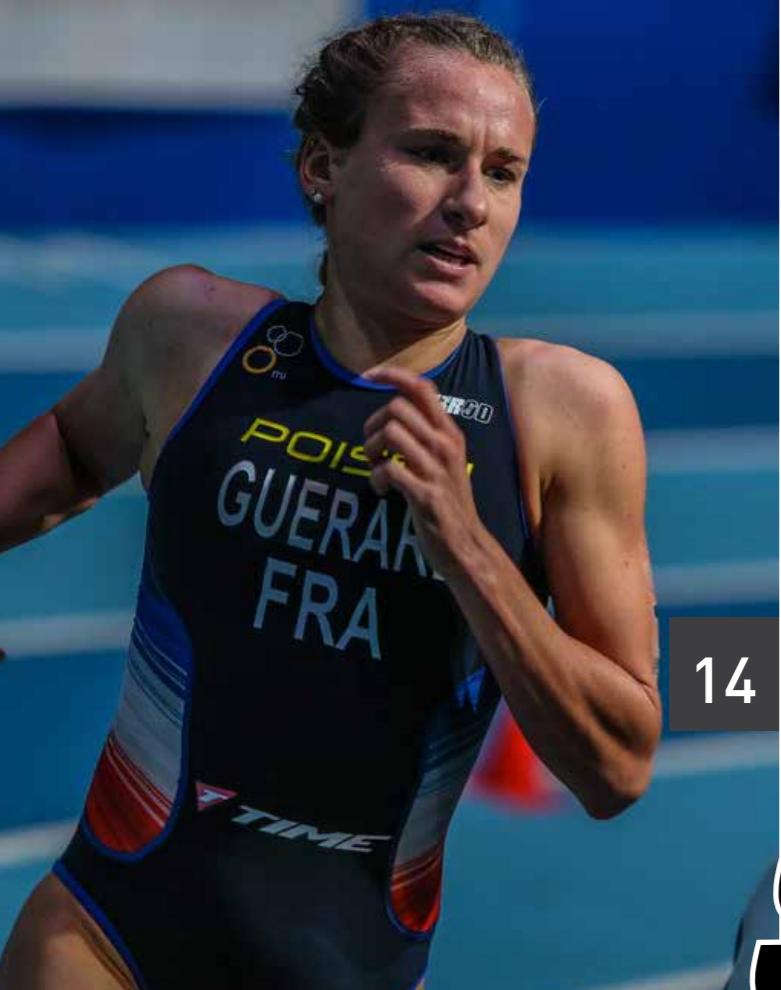


DESSIN DU MOIS

Je dois faire des globules à cette altitude!

Plus vite!
Plus vite!
Plus vite!

Mélina.



COUP DE PROJO

14 LAURENT SZEWZYK : « JE SUIS NOSTALGIQUE DU LIÉVIN D'ANTAN »

18 SEIGNOSSE : PRÊT À SURFER SUR LA VAGUE TRIATHLON

ZOOM SUR

22 2020 COMMENCE PAR UNE BONNE NOUVELLE !

26 QUELLE SERA LEUR SAISON 2020 ?

40 GRANDE CANARIE SÉDUIT LES TRIATHLÈTES

48 PARATRIATHLON : NICOLAS BECKER : « JE FAIS TOTALEMENT CONFIANCE AU STAFF ET AUX ATHLÈTES »

54 STÉPHANE ROMAIN : LA MALADIE DE L'HOMME DE PIERRE EN LIGNE DE MIRE

58 SPORT ADDICT : UNE PASSION DÉVORANTE

60 NICE RAYONNE DANS LE TRIATHLON AVEC LE TEAM NISSA

64 CHALLENGE DAYTONA : LIONEL SANDERS ET PAULA FINDLAY À TOUTE ALLURE...

68 CHALLENGE ISKANDAR PUTERI : LA MALAISIE ACCUEILLE CHALLENGE

118 RENDEZ-VOUS DE FÉVRIER - MARS

SOMMAIRE

CONSEILS

72 « GUIDE POUR OPTIMISER VOS CHANCES DE QUALIFICATION À HAWAII ? ET ALTERNATIVE À HAWAII... »

88 CYRIL AMIOT : « PROUVER QUE L'ON PEUT APPORTER UN CONFORT DANS LEUR PRATIQUE SPORTIVE »

94 POURQUOI ADOPTER LA MÉTHODE DE L'ENTRAÎNEMENT POLARISÉ ?

MATÉRIELS

102 SHOPPING

104 SPORCKS : UN SOURIRE À CHAQUE ENTRAÎNEMENT

106 FE226 SINGLET ET SHORTY DURA FORCE

110 ROUES VISION METRON DISC & 3 BÂTONS

114 TEST CASQUE VTT

SWIMRUN MAGAZINE

126 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE EN FONCTION DU SWIMRUN REALISE

PHOTO DU MOIS



Un sport pour tous, un pari
réussi pour Ahmed Andaloussi...

#RoadtoTokyo

ACTIV'
IMAGES

PHOTOS JACVAN @ACTIVIMAGES



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
SWISS SIDE

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



MANDELIEU
03 MAI

CAGNES/MER
31 MAI

CHAMPIONNAT DE FRANCE
DISTANCE L FFTRI

SEYNE/MER
20 SEPT



WWW.TRIGAMES.FR



LAURENT SZEWCZYK : « JE SUIS NOSTALGIQUE DU LIÉVIN D'ANTAN »

**LIEVIN
TRIATHLON**

Le Liévin indoor Triathlon Festival se déroulera du 18 au 21 mars prochains avec, en point d'orgue, la coupe d'Europe de la discipline. Des formats ultra-courts, une ambiance de stade, des spectateurs au plus près des athlètes... la deuxième édition qui suscite déjà un réel engouement, s'annonce prometteuse. Répétition générale avec le Président du Triathlon Club Liévin et membre du comité d'organisation, Laurent Szewczyk. Show devant !

Comment s'annonce la deuxième édition du Liévin Triathlon Indoor Festival ?

Plutôt bien avec beaucoup plus de monde que l'an dernier, c'est une certitude et cela s'explique notamment de par les animations que l'on met en place en amont de la Coupe d'Europe de triathlon.

Vous attendez-vous à un embouteillage ?

Les courses Open sont d'ores et déjà complètes. Cela s'est rempli en 35 minutes. Avec les scolaires, CM1 et CM2 nous sommes à 1 200 élèves contre 900 l'an passé avec les seuls CM2, le jeudi et le vendredi. Le mercredi, sera, lui, réservé au triathlon UNSS pour lequel nous attendons plus de 350 participants. Ce rendez-vous avait connu un beau succès et nous tablons même sur la barre de 400 inscrits.

Cet événement touche donc un très large public...

Derrière ces animations, il y a aussi les centres sociaux et les quartiers prioritaires de la ville qui devraient drainer encore plus de monde et c'est très bien comme cela. C'est une grande satisfaction.

Aucune inquiétude pour le format Coupe d'Europe ?

Nous ne connaîtrons les start-lists qu'un mois avant le début de l'épreuve. Le champion de France Courte distance 2019, Aurélien Raphael sera là, Justine Guérard sera aussi de la partie. D'autres triathlètes français ont été contactés et certains préfèrent prendre le temps avant de confirmer.

Êtes-vous satisfait du positionnement du Liévin Triathlon Indoor Festival ?

Nous avons fait en sorte de bien le positionner par rapport au WTS et Abu Dhabi et Les Bermudes. Après, nous ne sommes pas ignorants du contexte. C'est une année olympique et ce rendez-vous ne fait pas partie des compétitions prioritaires et cadrées par la Fédération.

Il s'est pourtant, et en une seule édition, forgé un état d'esprit qui semble faire recette...

Liévin est le rendez-vous idéal pour ceux qui veulent

découvrir le triathlon pour la simple raison que l'on peut tout voir. Oui, on voit tout de A à Z. De la natation à la course à pied et cela, au plus près des triathlètes. Le spectateur est assuré de ne pas louper une miette du spectacle.

Et les formats se prêtent aussi à l'indoor...

Tout à fait ! Les formats sont volontairement très courts, très rapides. C'est hyper spectaculaire. Sur la coupe d'Europe, le format le plus long c'est 150 m de natation, 3 km de vélo, 1 km de course à pied.

L'ambiance promet d'être chaude en mars prochain...

Par moment, c'est véritablement une ambiance de stade ! Quand les compétiteurs attaquent ou relancent sur la partie vélo par exemple, le public réagit tout de suite, il se lève. Le speaker pousse, joue le jeu. Liévin se transforme alors en arène le temps d'une épreuve.

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS F.BOUKLA ET A.BREBANT @
ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



“

Aujourd’hui, on en met plein les yeux par le biais d’animations, d’écrans géants ou de jeux de lumière. Or, ce qui importe vraiment ici, c'est que la dimension sportive ne soit pas évincée. Elle doit être mise en avant, c'est la priorité

« Aujourd’hui, on en met plein les yeux par le biais d’animations, d’écrans géants ou de jeux de lumière. Or, ce qui importe vraiment ici, c'est que la dimension sportive ne soit pas évincée. Elle doit être mise en avant, c'est la priorité »

Qu'est-ce-qui a changé depuis les premiers pas du triathlon dans un décor indoor, à Bordeaux en 1993 ?

Les formats sont plus spectaculaires, ça c'est une certitude. Les formats très, très rapides ne sont pas anodins et c'est comme cela que nous voyons le triathlon en indoor. À tout moment, tout peut se passer. C'est un atout réel pour le public.

Quelles sont les attentes sur ce deuxième Opus ?

De faire au moins aussi bien que l'année dernière et de s'appuyer sur une start-list aussi conséquente qui permet d'assister à des courses à

rebondissements, de belles courses menées par de solides athlètes. L'an dernier, nous avions réussi à rassembler une soixantaine de garçons sur la Coupe d'Europe et un peu plus d'une quarantaine de féminines si ma mémoire ne me fait pas défaut. Pour autant, les contraintes d'espace-temps sont multiples ce qui limite grandement les possibilités d'accueil sur Liévin.

Et des surprises devraient agrémenter le plateau...

Il y aura des surprises au niveau des animations. Voilà une autre certitude. Liévin doit être un vrai show.

De quel show souhaiteriez-vous vous rapprocher en définitive. Avez-vous une référence en matière ?

(Il réfléchit) Difficile à dire. A titre personnel et sans évoquer la dimension spectacle, j'aimerais essayer de retrouver l'ambiance du Liévin d'antan. Nous avions parfois,

et simplement au travers des performances qui étaient réalisées, une ambiance de folie car ces exploits ne s'arrêtaient pas. Essayer d'avoir un stade qui pousse, qui pousse, c'est ça qui me fait vibrer. Aujourd'hui, on en met plein les yeux par le biais d'animations, d'écrans géants ou de jeux de lumière. Or, ce qui importe vraiment ici, c'est que la dimension sportive ne soit pas évincée. Elle doit être mise en avant, c'est la priorité.

C'est ce qui vous pousse à continuer aujourd'hui. Cette communion autour de la cause triathlon ?

Le triathlon avait plu. Nous avions eu le sentiment les athlètes autant que le public avait apprécié ce rendez-vous. La demande existe aussi. Tout simplement. Les collectivités locales nous suivent sur ce projet, signe qu'il est porteur, qu'il véhicule un message positif et peut aussi susciter des vocations. Le triathlon indoor de Liévin dépasse largement le cadre sportif.

Rendez-vous donc du 17 au 21 mars en tant que concurrents ou spectateurs !

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN



Communauté d'Agglomération de Lens-Liévin

Pas de Calais
Le Département
Région Haute-de-France

LIEVIN EKOI kiwami HUUB

effet habitat

LIEVIN-TRIATHLON.COM



SEIGNOSSE

PRÊT À SURFER SUR LA VAGUE TRIATHLON



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Avec la Britano-Suisse Emma Bilham comme marraine, Light On Tri s'invite pour la première fois dans le Sud-Ouest avec l'envie irrépressible de s'installer à Seignosse dans la durée. L'Océan et Les Landes seront des atouts majeurs, les 6 et 7 juin prochains. Quelque 1300 triathlètes y sont attendus.

Light On Tri investit le sud-ouest de la France pour vous proposer un tout nouveau rendez-vous : le Light On Tri Seignosse. Vous aimez le soleil, le sable chaud et les plages à perte de vue ? Ça tombe bien puisque c'est le cadre idyllique qui vous attend les 6 et 7 juin prochains. S, M ou L, à vous de choisir quel défi vous allez tenter de relever !

En quelques lignes, l'invitation est lancée. Simple, directe et efficace. Enthousiaste, le directeur, Julien Labdant est très clair : « Notre volonté est d'ouvrir le rendez-vous au plus grand nombre comme en atteste la présence du format S et M le dimanche. Les plus aguerris pourront, quant à eux se lancer la veille, sur le L ». Emballé par les parcours, Light on Tri mise donc aujourd'hui sur le Sud-Ouest. « Effectivement, notre organisation travaille surtout sur le Grand-Est et des épreuves comme le triathlon de Madine et Seignosse représente une belle opportunité, poursuit l'intéressé. L'amoureux des Landes sera séduit, c'est une certitude ». Spectateurs comme triathlètes, le spot est remarquable et l'association Woippy Triathlon met son savoir-faire au service de la convivialité et de l'esprit familial. Animations, stands et bien d'autres surprises attendent les futurs participants.

Voilà l'état d'esprit de Light on Tri. Côté sportif, le Light On Tri Seignosse s'annonce roulant, idéal pour le vélo de chrono malgré deux bosses cassantes.

“ *L'Océan est la grande particularité de ce rendez-vous. Il faudra passer la première barre de vague, bien la négocier avant de voir plus loin. Se servir du mouvement de la vague et non pas lutter contre sera la clé*

Néanmoins, il pourrait aussi s'avérer hostile pour le néophyte. Et pour cause, la plongée dans l'Océan réclamera technique et abnégation « *C'est la grande particularité de ce rendez-vous. Il faudra passer la première barre de vague, bien la négocier avant de voir plus loin. Se servir du mouvement de la vague et non pas lutter contre sera la clé* », prévient Julien. Une technique qui demande de la finesse et qui pourrait en rebouter plus d'un. « *Il est vrai que certains athlètes hésitent encore à s'engager sur cette première édition.*

COUP DE PROJO

Nous ressentons de l'appréhension et les avis sont partagés. La tendance changera-t-elle ? Rien n'est moins sûr.

Le L proposera 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied. « *Trois boucles de 30 km avec retour sur le site de course permettront aux spectateurs de se retrouver au plus près des triathlètes et de jouir du spectacle dans un super spot entre Soustons, Tosse et Hossegor. Oui, l'étape de Seignosse, troisième à accueillir le format L sur les cinq organisés par Light On Tri, sera aussi faite pour eux. Le dimanche, nous espérons un solide taux de fréquentation. Entre 3 et 4 000 personnes sur site* », explique Julien Labdant. Sur le terrain, 1 300 triathlètes sont attendus sur le week-end.

« *La bonne surprise vient du format L puisque nous pouvons déjà compter avec une centaine d'inscrits. La tendance est toute autre dans l'Est où le S et le M restent plus prisés* », souligne le directeur de course qui l'assure. La deuxième édition est sur les rails, pas de doute possible. Loin de nous l'idée de venir concurrencer le FrenchMan ou le Lacanau Tri Events. Un créneau existe, la date est profitable et en accord avec le calendrier de La Nouvelle Aquitaine. Les athlètes locaux devraient répondre présents. Pourquoi ne pas tenter cette aventure qui semble séduire les clubs ? Avec 250 inscrits sur trois formats, la demande est là ».

“ La demande existe. Néanmoins, loin de nous l'idée de tenter de venir concurrencer le FrenchMan Triathlon ou le Lacanau Tri Events ”

Et avec la Suisse Emma Bilham comme marraine qui disputera le M pour essuyer les plâtres, le Light On Tri Seignosse s'offre un joli ambassadeur et une solide crédibilité.



l'expérience de cinq ans d'organisation, Light On Tri est prêt, sûr que ce qu'il reste à accomplir. La passion fait le reste. Accessible, le Light On Tri Seignosse à de quoi séduire.

Woippy Triathlon peut sourire. Tous les feux sont au vert. « *Il n'y a pas d'inquiétude particulière. Comme toute première, cette édition suscite une légère appréhension. Néanmoins, avec*

Bien décidée à se développer et à se faire connaître, la marque voit grand pour 2021 avec un autre triathlon, au cœur des Alpes cette fois ! Affaire à suivre...

TRIATHLON 2020



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



2020 COMMENCE PAR UNE BONNE NOUVELLE !

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS THATCAMERAMAN ET YANN FOTO@ACTIV'IMAGES



Ça y est, 2020 est là !ça y est, les jeux sont là, pas encore faits certes, mais ils sont là, pas loin ! Et avec eux, le plaisir de débattre, de se poser des questions, de parler des enjeux et d'espérer aussi. Rêver d'une ou de plusieurs médailles des Français. Et dans ce contexte, une bonne nouvelle ou une mauvaise, ça dépend pour qui ! Alistair sera là. En tout cas, l'ainé des Brownlee veut en être et essayer de devenir triple champion olympique ou du moins de remporter une nouvelle médaille.

Une bonne nouvelle donc. Cette phrase peut surprendre pour nous supporters des Bleus et de Vincent Luis. Certes, on souhaite à Vince d'aller chercher la première médaille olympique de l'histoire du triathlon français (après celle de Gwladys Lemoussu aux Jeux Paralympiques Rio). Mais nous sommes aussi et surtout des passionnés de triathlon et souhaitons assister à une course de feu, qui part dans tous les sens, avec de la bagarre. Et l'on sait qu'avec Alistair, la course sera différente et explosive. C'est en cela qu'il faut se réjouir de la présence du plus grand

triathlète de tous les temps sur distance olympique. Car Alistair ne sait pas attendre, ne sait pas être spectateur. Peu importe la forme dans laquelle il est, l'Anglais aime dynamiter les courses, mener du début à la fin. Prendre la tête de la natation, tout faire exploser à vélo puis faire mal à tout le monde à pied. Avec lui, on sait que ce ne sera pas une course d'attente et que s'il est devant à vélo, un coup partira. Sans doute, sous son impulsion. Alistair fera comme à son habitude, engueuler les autres, leur crier dessus, leur demander de passer des relais et insister. Cette donnée là va aussi faire le jeu de Vincent Luis à vélo. Je m'explique, si Vincent se retrouve devant à vélo avec les frères Brownlee, et que Mola est un petit peu en retrait en natation, ils vont essayer de prendre les devants. Et ça, c'est bon pour Vincent. Certes, c'est un jeu dangereux si Alistair est au top. C'est d'ailleurs ce qui s'est passé à Rio. Mais on peut aussi se souvenir des Europe à Glasgow. Alistair a remué le cocotier du groupe d'échappés pour empêcher Alarza de rentrer et à la fin c'est Pierre Le Corre qui en a profité !



Alistair va donc tout faire pour se qualifier. S'il y parvient, la question est simple. Quel Alistair verra-t-on ? Celui de Glasgow incapable d'accélérer à pied, celui qui n'était que l'ombre de lui-même ? Verra-t-on le Alistair format Ironman, qui a perdu un peu de sa vitesse ou verra-t-on le grand Alistair, celui de Londres et de Rio, ce prédateur qui est là pour écraser les autres et qui est imbattable lorsqu'il est prêt ? Impossible de répondre aujourd'hui. Et l'Anglais peut-il revenir dans le jeu après trois ans loin de la WTS et de son niveau. Ce qui est sûr, c'est que quand il est prêt, qu'il s'est fixé un objectif, il est quasiment imprenable. Mais il faut reconnaître que beaucoup de choses ont changé. Avec Mola, Alarza, Gomez toujours là, Birtwistle, Blumenfelt et surtout l'élosion de Vincent Luis au plus haut-niveau. Depuis Rio, tout le

monde a progressé, et le niveau s'est resserré. Que peut attendre Alistair Brownlee dans ce contexte et fait-il toujours aussi peur ? Je n'en suis pas sur ! Et viendra-t-il pour aider son frère, l'épauler pour qu'il devienne lui aussi champion olympique ? Pas sur non plus ! Enfin, il y aura les conditions et cette chaleur moite qui va peser sur les organismes. Ces conditions vont-elles l'handicaper ? Encore une fois, je n'en suis pas sur. Ce qui est sur en revanche, c'est que si Alistair est là et au top, le relais britannique sera redoutable et le plus sérieux rival de l'équipe de France. Avec les deux frères Brownlee, Jessica Learmonth et Georgia Taylor-Brown, il va falloir aller les chercher et se battre comme jamais. Sur le papier, cette équipe sera impressionnante même si les Bleus ne doivent avoir peur de personne !

2020 est là, et avec Alistair aux Jeux, on commence déjà à se lécher les babines parce qu'avec lui, on ne s'ennuie jamais !

SWIM, RUN, RIDE. [REPEAT] DIMENSION TRI



DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

[f prologo.official](#) [@ prologo.official](#)

PROLOGO.IT



QUELLE SERA LEUR SAISON 2020 ?

PERSPECTIVES

PHOTOS YANN FOTO, A.BREBANT, Y SEMAT,
THATCAMERAMAN, F-BOUKLA, JACVAN
ACTIVIMAGES



Alors que les fêtes sont dans le rétroviseur, l'entraînement a repris de plus belle pour l'ensemble des triathlètes. Il l'est d'autant plus vrai pour les professionnels qui auront une saison 2020 riche en émotions et exploits sur les différents triathlons de la planète, sans oublier bien évidemment les jeux olympiques. Nous avons donc décidé de contacter quelques-uns de vos athlètes préférés pour savoir de quoi sera fait les prochains mois.



CHARLENE CLAVEL

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Difficile de faire un choix et de retenir un moment en particulier. Pour une première saison dans le triathlon, elle fut riche ! Le 70.3 IRONMAN des Sables d'Olonne a été une belle surprise et mon titre de championne du monde à Nice (cat25/29ans) fut une réelle satisfaction. Fêter ce titre en France aux côtés de mes proches, amis et entraîneurs était incroyable. C'était l'aboutissement de

toute une saison d'entrainements, d'un travail d'équipe qui s'est avéré positif, un peu comme un rêve que l'on touche du bout des doigts... J'ai été bien entourée et c'était un moyen pour moi de remercier tous les gens qui croyaient en moi et m'ont soutenu dans cette aventure.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Pour 2020, j'aimerai participer aux 70.3 IRONMAN des Sables d'Olonne et de Vichy. Mais je ne peux pas encore l'affirmer... Une blessure à l'épaule début janvier m'a contraint à revoir la planification de ma saison. L'objectif pour moi est d'abord de bien me rééduquer pour ne pas trainer cette blessure.

Ce contretemps bousculera un peu ma préparation mais certainement pas l'envie de revenir à mon meilleur niveau. Je reste plus que motivée.

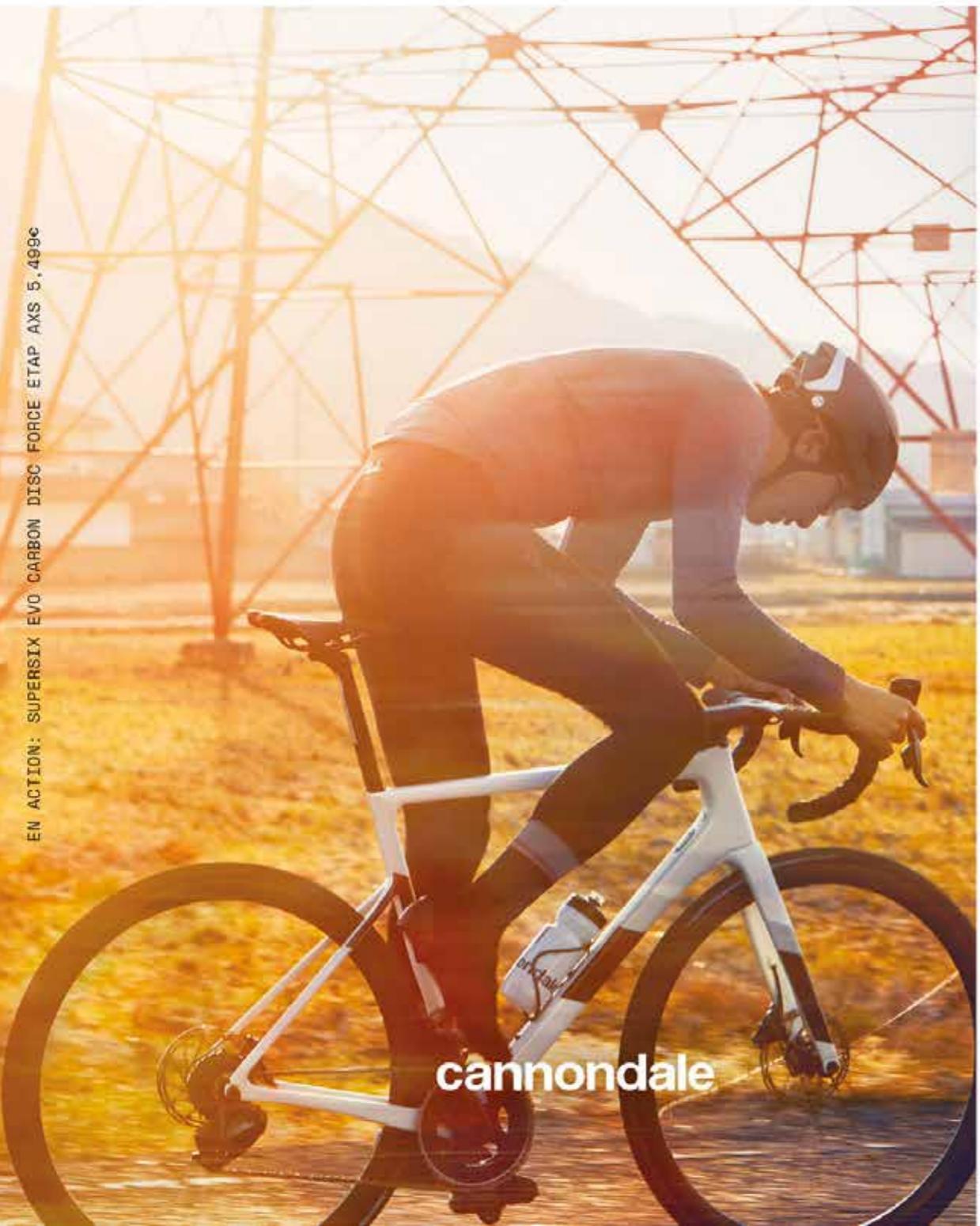
- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Décrocher une qualification au prochain Championnat du monde IRONMAN 70.3 à Taupo (New Zealand) et d'y aller avec mon frère triathlète. Mon titre à Nice m'a qualifié automatiquement avec le statut amateur. Mon rêve serait d'y être qualifiée en élite. Ce ne sera pas chose facile, il va falloir encore beaucoup, beaucoup... travailler ! Mais ce n'est que le début et j'ai des rêves plein la tête.

SuperSix EVO

Fast, just got faster.

*Rapide, encore plus rapide.



EN ACTION: SUPERSIX EVO CARBON DISC FORCE ETAP AXS 5.499€

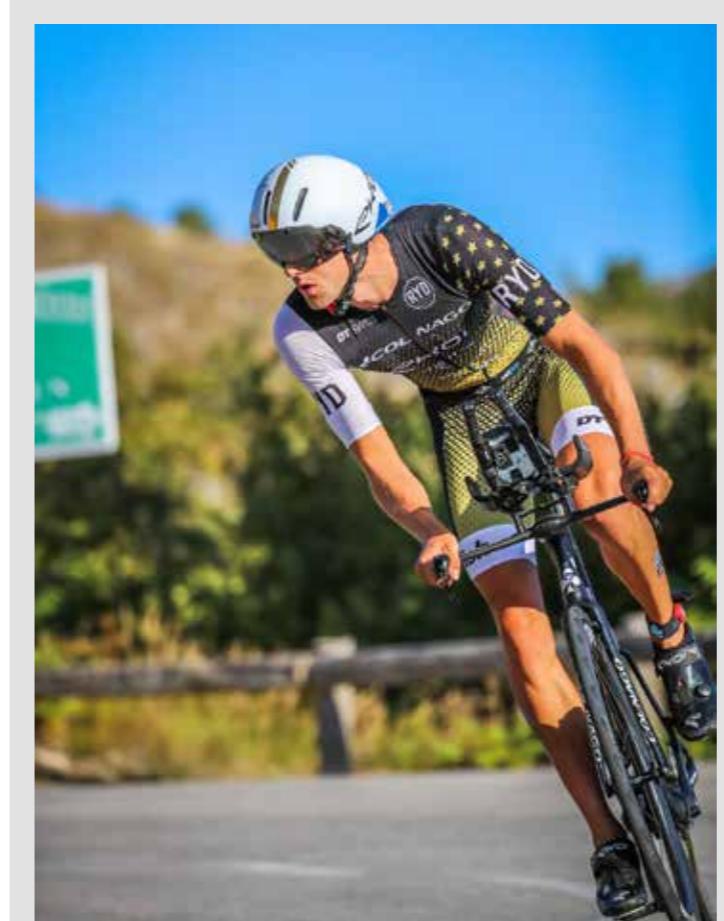
Le nouveau SuperSix Evo est le vélo de route le plus rapide qui soit. Grâce à la nouvelle forme plus aérodynamique des tubes et sa conception intégrée vous allez gagner 30 watts à 48,3km/h par rapport à la version précédente. Un pur vélo de route. Léger, confortable et ultra-rapide. L'évolution de la machine de course classique. Rapide, encore plus rapide. Cannondale.com/SuperSixEVO



MANON GENET

- **Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?**

2019 fut une année particulière. Ce fut ma meilleure saison sportive avec 2 podiums Ironman à Nice et Wales, une quatrième place aux mondiaux ITU qui m'a permis d'intégrer les listes ministérielles des sportifs de haut niveau, un top 8 aux mondiaux IRONMAN 70.3. Cependant, ce fut l'année la plus difficile sur le plan personnel. C'est la particularité de ce métier, même si c'est essentiel de bien distinguer la vie privée et la vie sportive, l'équilibre de l'une a inévitablement des conséquences sur l'autre. Malgré les difficultés rencontrées, j'ai su me mobiliser et utiliser ces expériences comme des forces. C'est essentiellement ce que je retiens de 2019.



Sur le plan purement sportif, mon meilleur souvenir reste l'enchaînement des mondiaux à Nice avec l'Ironman de Wales en septembre. 2 évènements importants dans mon calendrier, espacés de seulement 7 jours et lors desquels j'ai pris énormément de plaisir malgré les exigences que je m'étais imposées et la concurrence.

- **Quel est ton calendrier pour 2020 ?**

Mon objectif sera de nouveau la qualification à Hawaii. Je suis carriériste, je veux aller le plus loin possible, progresser sur le plan physique, mental, je veux me confronter aux meilleures, évoluer et grandir à leur contact, en faire partie. Et pour cela il faut bouger, aller là où se trouve la concurrence tout en restant avisée, lucide et stratégique. Je commencerai ma saison par l'Ironman d'Afrique du Sud le 29 mars. J'ai coché les dates du Challenge The Championship en Slovaquie fin mai (sur qualification), de l'Ironman de Nice (mi-juin) et celle des mondiaux ITU (mi-septembre) sur le Challenge Almere si ma candidature est retenue par la FFTRI.

- **Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?**

La qualification à Hawaii est la première étape de mon objectif. Le principal (à court et moyen terme) reste un résultat aux mondiaux Ironman. Par résultat j'entends un top 10 d'abord, voire mieux si mes qualités et capacités continuent à évoluer.

Je garde dans un coin de ma tête le titre aux mondiaux ITU, que ce soit pour 2020 ou les années à venir.

RUDY VON BERG

- **Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?**

Battre Gomez au Championnat d'Europe 70.3 de 11 secondes après une grande bataille à distance où j'ai dû rester très fort mentalement durant l'intégralité de la course.

- **Quel est ton calendrier pour 2020 ?**

IRONMAN 70.3 Californie, Challenge Championship, IRONMAN 70.3 Championnat d'Europe, IRONMAN 70.3 Boulder, quelques courses en France fin Août - début Septembre et le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 NZ

- **Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?**

L'objectif ultime c'est Hawaii mais ça ne sera pas pour 2020. Pour 2020, je voudrais être de nouveau sur le podium des Championnats du Monde IRONMAN 70.3.



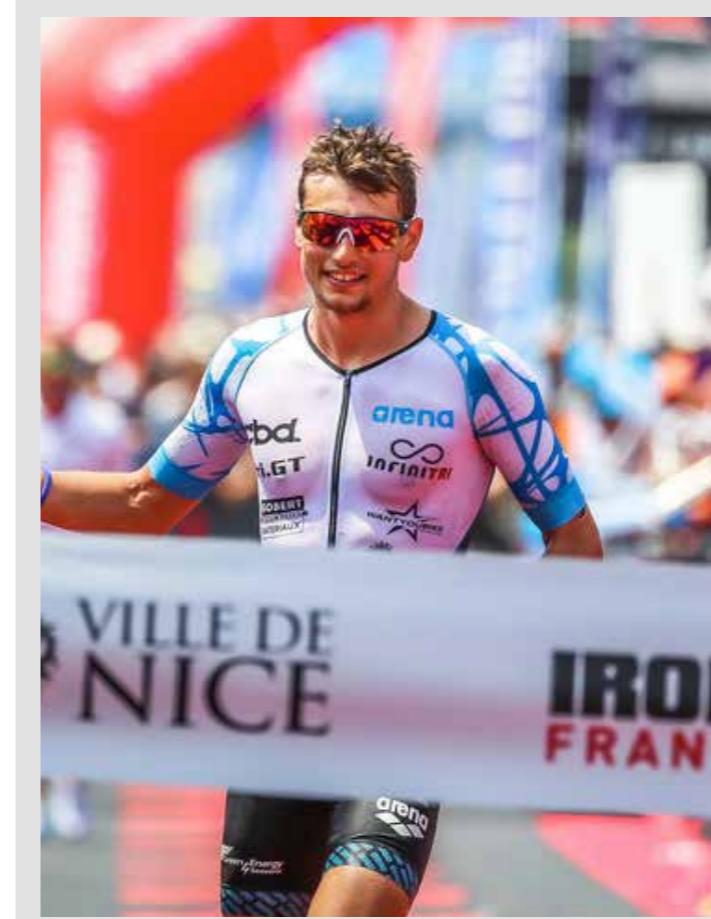
© photo Activimages/That Cameraman



FRED VAN LIERDE

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Ma victoire à l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée, le club et les partenaires du club des Sables Vendée qui me soutiennent depuis quelques années et ouvrir le palmarès de leur premier 70.3 Ironman. Incroyable les sensations !



Sur le plan purement sportif, mon meilleur souvenir reste l'enchaînement des mondiaux à Nice avec l'Ironman de Wales en septembre. 2 événements importants dans mon calendrier, espacés de seulement 7 jours et lors desquels j'ai pris énormément de plaisir malgré les exigences que je m'étais imposées et la concurrence.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Ma saison débutera à Peniscola avant de faire l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence, l'IRONMAN France Nice évidemment ainsi que l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée. Je vais ensuite courir l'Embrunman puis la Goodbye race en Belgique pour finir par le Marathon Nice – Cannes.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Gagner Nice pour la 6ème fois et terminer de cette manière ma carrière sportive au plus haut niveau. Si j'y arrive, cela sera ma 10ème victoire sur IRONMAN et à Hawaii j'ai gagné avec le dossard numéro 6. J'adore les chiffres !

KEVIN RUNDSTADLER

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Le meilleur souvenir de cette saison 2019 fut l'IRONMAN de Nice avec un premier podium sur le label.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

La première partie de la saison sera orientée pour arriver avec la meilleure forme possible sur l'IRONMAN de Lanzarote.

Il y a également des courses comme l'RONMAN 70.3 des Sables d'Olonne ou de Nice que j'aimerais bien découvrir.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Pour le moment, ce sera l'IRONMAN de Lanzarote.



LEONIE PERIAULT

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Notre victoire au Test Évent de Tokyo en relais mixte.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Ma saison va commencer du côté d'Abu Dhabi, Huatulco puis Yokohama, j'en serai plus ensuite...

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Une qualification olympique.



ROMAIN GUILLAUME

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Mon meilleur souvenir 2019 est incontestablement ma victoire sur le Challenge Taiwan, seulement 2 mois après ma fracture de la clavicule.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Mon calendrier 2020 tournera principalement autour des grandes courses françaises à savoir:

- Trigames Mandelieu le 3 mai
- Trigames Cagnes sur Mer le 31 mai (Championnat de France LD)
- IRONMAN France Nice le 14 juin
- Triathlon LD de l'Alpe d'Huez le 30 juillet
- Embrunman le 15 aout
- Trigames Seyne sur mer le 20 septembre

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Mon objectif ultime 2020 sera l'IRONMAN France Nice. Je rêve d'inscrire mon nom au palmarès de cette épreuve !



YVAN JARRIGE

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

L'enchaînement des championnats du monde IRONMAN 70.3 de Nice et la victoire au 70.3 de Rio 14 jours plus tard. Plus que les résultats, c'est d'avoir enfin la sensation de retransmettre en course ce que je faisais à l'entraînement depuis 2 ans.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

De sûr, il y aura l'IRONMAN St George début mai, et les championnats du monde IRONMAN 70.3 à Taupo fin novembre. Le reste du calendrier n'est pas encore défini et dépendra pas mal de l'IRONMAN St George et de la récupération après celui-ci.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Continuer à progresser, le reste découlera de ça.



LEO BERGERE

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Mon plus beau souvenir en 2019 fut mon mariage.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Les gros objectifs seront le Championnat de France Longue Distance et l'IRONMAN France Nice avec d'autres courses de préparation dans la région (Cannes...).

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Deux titres aux France et à l'IRONMAN de Nice.



CHARLOTTE MOREL

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Mon plus beau souvenir en 2019 fut mon mariage.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Les gros objectifs seront le Championnat de France Longue Distance et l'IRONMAN France Nice avec d'autres courses de préparation dans la région (Cannes...).

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Deux titres aux France et à l'IRONMAN de Nice.

compte de nombre de supporters tricolores. Toute ma famille, ma copine et un bon nombre d'amis m'ont fait la surprise de venir et tous portaient des tee-shirts à mon nom, j'avais les frissons en voyant tout ça, autant dire que j'avais à cœur de faire une belle course devant tous mes proches !

La course s'est bien passée et j'ai eu un grand moment de partage avec eux une fois la course finie. Je garde le souvenir du bruit incroyable qu'il y avait dans les deux montées du parcours, le public nous a vraiment poussés à tout donner.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Je commence ma saison début Mars sur la WTS d'Abu Dhabi, avant d'enchaîner avec une coupe du monde au Mexique puis la WTS de Yokohama au Japon. La suite dépendra de la sélection pour les JO.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

J'aimerais participer à mes premiers Jeux Olympiques et apporter ma contribution au relais mixte français qui a une belle carte à jouer.

TRIATHLON

Speed. We eat it, sleep it, live it.

Whether you are starting your first triathlon or going for that PR in Hawaii, we tailor our suits to your body, and your ambition. Want proof? Ask Bart, Manon, Romain or Saleta. Want data? Call us!

#WEMAKEYOUFASTER



BART AERNOUTS
Winner 70.3 Ironman Barcelone 2019
Runner-up Ironman Hawaï 2018
Winner Challenge Roth 2017
Winner Ironman Lanzarote 2017

INDIVIDUAL



More info on Individual Triathlon Speedwear?

Scan the QR Code!

Stay connected:

www.bioracer.com

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

info@bioracer.com

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



PIERRE LE CORRE

- **Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?**

Notre victoire avec l'Equipe de France sur le Test Event de Tokyo (relais mixte).

- **Quel est ton calendrier pour 2020 ?**

J'attaquerai certainement ma saison sur la WTS d'Abu Dhabi, puis aux Bermudes, dans l'optique d'aller chercher ma qualification olympique. Ensuite je compte courir sur les WTS, ainsi que défendre ma 3ème place sur le circuit Super League.

- **Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?**

Mon objectif est bien entendu de participer aux JO de Tokyo cet été et d'aller y chercher une médaille.



YOHAN LE BERRE

- **Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?**

Ma victoire au 70.3 de Vichy !



JEANNE COLLONGE

- **Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?**

Ma deuxième place totalement inattendue pour moi sur le Challenge Mallorca.

- **Quel est ton calendrier pour 2020 ?**

J'ai toujours du mal à me projeter, surtout à prévoir longtemps en avance ! Mais j'ai quelques idées, comme l'IRONMAN de Lanzarote le 23 mai, ou encore l'Embrunman le 15 août... Entre temps, il y aura des 70.3 par ci par là, mais je n'ai pas encore vraiment décidé lesquels ! J'aime bien y aller au feeling. Sur un autre plan, il y aura aussi dans mon calendrier la fin de ma formation en préparation mentale !

- **Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?**

l'Embrunman !!!

ST-YORRE L'EAU DES TRIATHLÈTES



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

S^t-YORRE Eau officielle de **IRONMAN 70.3 PAYS D'AIX FRANCE** **IRONMAN Vichy France** **IRONMAN FRANCE NICE**

www.st-yorre.com - rejoignez la communauté running sur  [styorrerunning](#)

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



DENIS CHEVROT



EMILIE MORIER



ANTONY COSTES

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Les meilleurs souvenirs sont souvent partagés... Je me souviens d'une sortie vélo dans la plaine du Forez où on a fait un chrono de 170 km sans drafting. C'était en plein milieu du mois d'août, nous avons tous terminé déshydraté (s'arrêter pour remplir les bidons aurait fait perdre du temps...) et bien rôti.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Durant la première partie de saison, je vais tenter de me qualifier pour l'IRONMAN d'Hawaii. La seconde partie dépendra de la première.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Faire une course pleine, que ce soit physiquement et psychologiquement.

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Il y a eu beaucoup de moments forts, difficile de choisir ! Ma première victoire sur Coupe du monde à Madrid était vraiment incroyable. Également le titre de champions du monde de Relais Mixte avec l'équipe de France à Hambourg, et puis forcement mon titre de championne du monde U23 à Lausanne, même si je ne me souviens pas très nettement de la fin de course.

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Je débuterai ma saison avec la WTS d'Abu Dhabi, puis je ferais certainement la coupe du monde de Huatulco au Mexique, ainsi que la WTS de Yokohama. Pour la suite de la saison, tout dépendra de la sélection pour les Jeux.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Mon objectif ultime pour 2020 est de participer aux Jeux Olympiques de Tokyo et de ramener une médaille avec le relais mixte !

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Ma saison 2019 a bien commencé avec une victoire sur le Powerman de Malaisie et une 5ème place sous les couleurs de l'Equipe de France au championnat du Monde ITU à Pontevedra. La partie Ironman a été plus compliquée avec un échec à Francfort puis une blessure à Vitoria-Gasteiz et une chute en vélo 3 jours avant l'Ironman de Mont-Tremblant. J'ai pu terminer la saison sur une meilleure note avec une 6ème place sur l'Ironman d'Australie en retour de blessure même si je reste insatisfait avec ce résultat.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

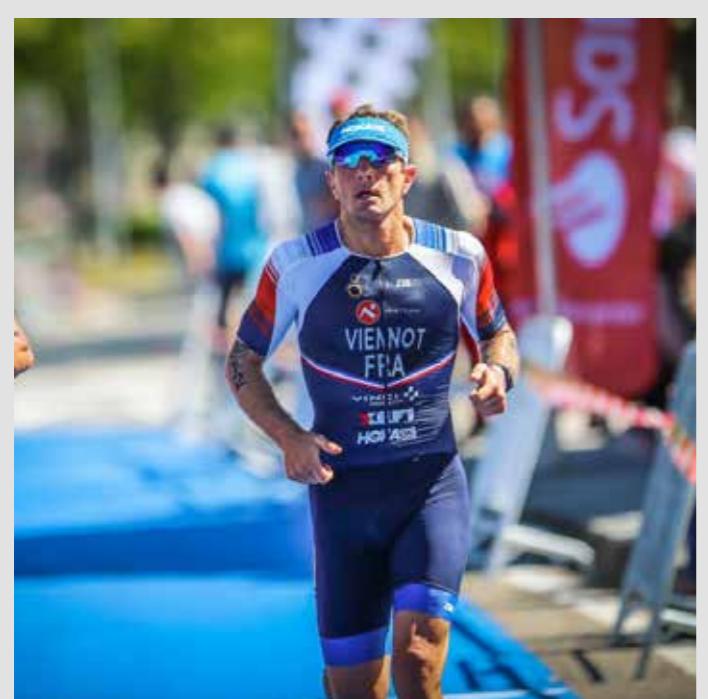
Mes objectifs majeurs pour le premier semestre de 2020 seront l'Ironman de St George (Championnat Américain) et l'Ironman France à Nice. J'effectuerai ma rentrée sur l'Ironman d'Afrique du Sud et serai aussi sur le 70.3 de Majorque ainsi que sur le 70.3 des Sables d'Olonne. Kona sera l'objectif ultime et les mondiaux ITU à Almere sous les couleurs de l'équipe de France.



ARNAUD GUILLOUX

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Comment évoquer ce jour... Le 15 septembre 2019. Mon premier podium sur label ironman, mais c'est aussi ma première victoire sur la distance reine ! Et la cerise sur le gâteau, une qualification à Kona 2020. Je m'étais mis dans un coin de ma tête, quand j'ai commencé ma carrière en tant que professionnel, d'y aller dans les 5 ans, sans me rendre compte de la difficulté de s'y qualifier et le changement de mode de qualification. C'était en 2014... Objectif atteint ! Je ne m'y attendais pas, tout comme ma première victoire internationale, à l'Alpe d'huez en 2015,



CYRIL VIENNOT

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?
Tout d'abord la satisfaction d'être parvenu à me qualifier pour les trois championnats du monde LD : ITU début Mai à Pontevedra ; 70.3 à Nice et Ironman à Hawaii. Je pense également aux deux podiums sur Ironman sur le 70.3 Taiwan et 3ème en Suisse.
Mais j'ai également une très belle source de satisfaction en équipe et non la moindre puisque 2019 marque également mes débuts en paratriathlon avec Thibaut Rigaudeau (3ème à la coupe du monde de Magog au Canada pour notre première course ensemble et qualifiés pour le championnat d'Europe à Valence en septembre).

j'ai eu des frissons comme jamais je pensais vivre dans le sport. C'est vraiment magique d'entendre à l'arrivée « YOU ARE AN IRONMAN CHAMPION » ! Et puis sans compter sur la ferveur du public qui est juste extraordinaire. Ce n'est pas pour rien que l'Ironman de Wales a été élu, course de l'année...

- Quel est ton calendrier pour 2020 ?

Je ne l'ai pas encore dévoilé, réellement je suis quelqu'un qui programme pas mal de courses et je peaufine au fur et à mesure. Les grandes lignes sont faites quand même ! Début de saison par une course en Asie (half de Taiwan) puis ensuite je serais à Cannes. Si je peux placer une course dans le sud comme Aix, j'y serais. Ensuite il y aura le full de Lanzarote qui me fait de l'œil ! J'adore cette île et je commence à bien la connaître. Le vent ne me fait pas peur, je suis un Ti Zef (breton) ! J'ai aussi envie de faire une grosse course en Allemagne (c'est quand même le sport national là-bas...) alors je pense être au départ de Roth (Challenge). La suite tout le monde la connaît, grosse préparation pour Kona avec quelques courses mais sans objectifs particuliers !

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

L'objectif ultime est bien sûr KONA. J'espère arriver là-bas sans problème particulier dans ma préparation et dans le reste de la saison. Il y a plein de belles courses avant Kona, qui seront des objectifs, mais un championnat du monde Ironman ne peut être pris à la légère. Je n'irai peut-être qu'une seule fois, alors autant tout donner !



SEBASTIEN FRAYSSE

- Quel fut ton meilleur souvenir en 2019 ?

Me concernant, pour le bilan 2019, la saison a été très satisfaisante, mais aussi frustrante. Il y a eu des courses réussies (Dubaï et Barcelone) et d'autres plus délicates qui ont générées un peu de déception (Les Sables d'Olonne et Royan). Au milieu, j'ai réalisé d'autres courses qui reflètent mon niveau, avec des points forts et des carences qu'il faudra gommer. Je retiendrai particulièrement le fait d'avoir été sélectionné aux championnats du monde, d'y avoir réalisé un top 10 malgré une natation raccourcie, et d'avoir

conservé mon titre de champion de France. C'étaient mes objectifs de début de saison, et je les ai réalisés. Globalement j'ai continué ma progression, mais il reste du chemin pour rivaliser avec les meilleurs jusqu'à la Finish Line.

- Ton objectif sportif ultime pour 2020 ?

Pour 2020, l'objectif est double. En tant qu'athlète, je veux continuer à progresser significativement pour être en mesure, en fin de saison, de jouer les premiers rôles sur chaque course. Sportivement, l'objectif principal ce sont les championnats du monde ITU en septembre. J'ai vraiment envie de faire mieux qu'en 2019.

Il faudra être sélectionné, et comme le format sera un IM, il faudra performer d'ici fin juin sur la distance reine.

Je serai donc au départ de l'IM d'Afrique du Sud fin mars. Le but, c'est que cette course me serve de tremplin pour la suite de la saison sans générer une trop grosse fatigue. Je ferai l'équilibrisme sur cet IM en fonction de la dynamique de course. Je ne ferai pas du résultat une obsession, mais j'espère me rapprocher des meilleurs.

Ensuite direction la France fin avril à Cannes puis fin mai aux championnats de France avant de plonger vers un autre IM fin juin qui sera lui mon premier gros objectif de la saison. L'objectif visé c'est de progressivement monter en puissance au cours de la saison pour être prêt fin juin. La seconde partie du calendrier n'est pas fixée, elle dépendra de ces premiers résultats.





GRANDE CANARIE

SÉDUIT LES TRIATHLÈTES

On connaît tous Lanzarote comme « the place to be » pour de très nombreux triathlètes qui cherchent à fuir les frimas de l'hiver tout en restant dans l'espace européen. Mais il y a une autre île qui commence à émerger comme étant elle aussi terre de triathlètes. Il s'agit de l'une des voisines de Lanzarote, Grande Canarie connue également sous le nom de Gran Canaria.

Afin de promouvoir le sport nature, une association a d'ailleurs été créée en 2011 : The Gran Canaria Tri, Bike and Run. Elle a pour objectif de promouvoir le tourisme sportif sur l'île et particulièrement pour les

PAR JACVAN
PHOTO DROITS-RÉSERVÉS

amateurs de vélo, de course à pied ou encore de triathlon (www.grancanariatribikerun.com)

Gran Canaria possède un large éventail d'infrastructures sportives et hôtelières avec les installations nécessaires pour les sportifs, qui, parallèlement aux nombreux atouts naturels de l'île, aident les athlètes dans leurs programmes d'entraînement et de récupération. Tous ces facteurs font de Gran Canaria l'environnement idéal pour le plein plaisir des triathlètes. L'île accueille d'ailleurs deux événements de triathlon pendant l'année :

- L'arista Eventos
- Le Challenge Canarias



**NO BODY
SAID IT WAS
EASY**

25 APRIL 2020 Middle // Olympic // Relay

GLORIA Thalasso & Hotels

CHALLENGE
MOGÁN GRAN CANARIA
wearetriathlon!

GranCanaria Patrocinio de Turismo

Cabildo de Gran Canaria

Gran Canaria Isla Europea del Deporte

Ayuntamiento de Mogán

mogán ...cálido paraíso

Islas Canarias LATITUD DE VIDA

www.challenegrancanaria.com



Challenge Gran Canaria, la carte postale

Le Challenge Gran Canaria se tient chaque année en avril et avec un peu de chance vous êtes dans la bonne zone académique pour allier votre passion à un voyage en famille. Car non seulement la course vaut le déplacement avec de nombreuses attentions dont Challenge à le secret mais les nombreuses activités et attractions raviront les petits comme les grands. En avril, il faudra d'ailleurs prévoir une crème solaire indice 50 pour rentrer en France avec le ton hâlé plus que brûlé (et c'est notre expérience qui parle).

C'est un véritable paysage de carte postale qui s'offre à vous pour ce Challenge Gran Canaria. Le village de la course comme l'aire de transition sont tous hébergés dans la jolie baie de Los Amadores, dans lequel les concurrents pourront se mesurer sur deux boucles de 1,9 km, 4 boucles à vélo et 3 sur le circuit de course à pied.

avec des paysages spectaculaires sur tout le parcours.

Vous aimez aussi le trail et vous avez envie de vous faire plaisir en fin de saison ?

Chaque année, le Challenge North trail réuni plus de 850 participants sur les courses du week-end. Malgré



BV SPORT



3H200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES



l'annulation du marathon cette année en raison des violents incendies qui se sont abattus sur l'île l'été dernier, cette course rencontre toujours un très grand succès.

Vous êtes tentés ? Alors rendez-vous le 3 octobre prochain (8,5 km ou 21 km ou 42 km + une course enfant). Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes : <http://trai delnorte.run/>

Comment se rendre à Grande Canarie ?

Il existe désormais de nombreuses compagnies Low Cost qui proposent des trajets vers Grande Canarie à de faibles coûts (au départ de Paris, Toulouse, Nantes, Bâle et

de Barcelone où de nombreux vols réguliers sont proposés.

Après 4 à 5h de voyage, selon votre lieu de départ, vous voilà arrivés à l'aéroport de Las Palmas. Le seul aéroport de l'île. De nombreuses agences de location vous permettront de trouver le véhicule le mieux adapté pour vous rendre dans le Sud de l'île où se court le triathlon et qui offre également des terrains de jeux idéaux pour les triathlètes (plages de sable, longue promenade le long de la mer pour courir en toute sécurité). Pour les cyclistes, nous vous conseillons de vous rendre dans les terres où le trafic sera moins dense, le dénivelé bien plus intéressant et un décor très différent mais tout aussi magique. Si votre famille souhaite vous accompagner sans avoir à se charger d'un vélo, Free Motion est le magasin de l'île où vous rendre pour louer un vélo. Avec plus de 1000 montures à la location, vous aurez le choix entre le traditionnel vélo de route, le VTT mais aussi des vélos à assistance électrique, une belle alternative permettant d'allier découverte de l'île pour votre famille et entraînement pour vous (www.free-motion.com)

Une offre hôtelière très large

Concernant l'offre hôtelière, elle est très riche et variée. Elle s'adapte à



ZOOM

tout type de budget et à tout type d'envie (plutôt animé, zen, formule all-inclusive, appartement...)

Parmi les différents hôtels de notre carnet de route, nous vous proposons le DUNAS, hotels & resorts, situé à Maspalomas. Une ville très animée qui vous permettra de jouir à quelques pas de l'hôtel de toutes les festivités de la station balnéaire. Elle est réputée pour sa vaste étendue de dunes côtières, dont fait partie la réserve naturelle des dunes de Maspalomas.

Cet hôtel est très impliqué dans le tourisme sportif et met tout en œuvre pour vous proposer une offre adaptée à vos besoins. Le Dunas a d'ailleurs été le sponsor de la semaine du Cyclotourisme qui s'est déroulée sur Gran Canaria en décembre dernier. Elle bénéficie de plusieurs piscines aux ambiances différentes, de suites individuelles qui peuvent également vous accueillir en famille (jusqu'à 5 personnes). Le Dunas propose également des formules all-inclusive pour vous permettre de vous restaurer à tout heure sans vous soucier des horaires de vos entraînements.

Un chemin piéton le long d'un canal asséché vous emmène jusqu'à la plage en toute sécurité. Et si vous êtes plutôt matinal pour bénéficier des entraînements courses à pied dans la quiétude matinale, ce chemin piéton est totalement éclairé.

Alors, prêt pour vous envoler ?

[https://www.hotelesdunas.com/
fr/hotel-dunas-suites-villas-
resort/](https://www.hotelesdunas.com/fr/hotel-dunas-suites-villas-resort/)



SAMEDI 27 JUIN 2020

> Triathlons : Jeunes / XS / S

DIMANCHE 28 JUIN 2020

Le 1er Festival du Longue Distance

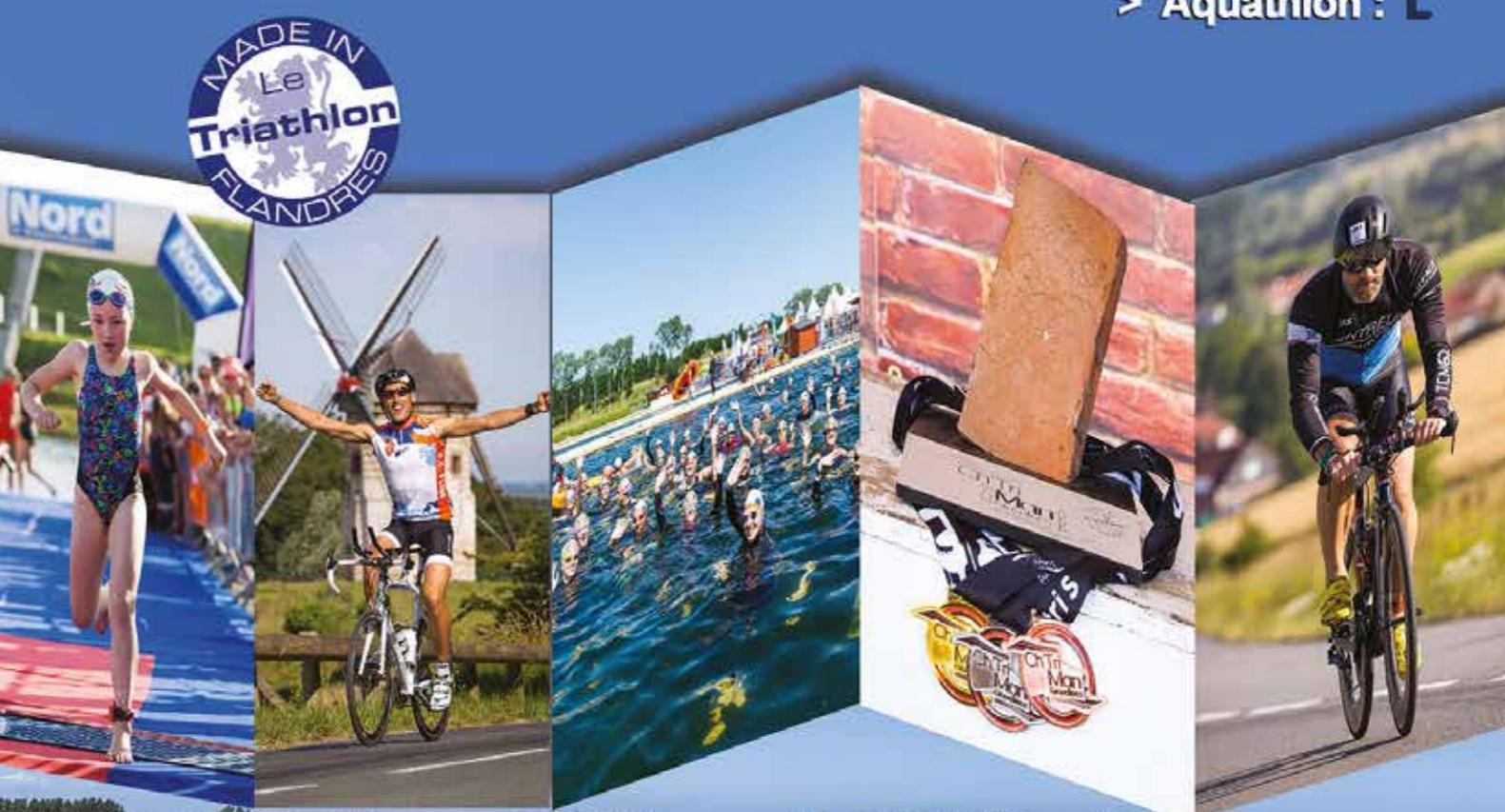
> Triathlons : L / XXL

> Duathlon : L

> Swim Bike : L

Nouveauté 2020

> Aquathlon : L



INFORMATIONS / INSCRIPTIONS WWW.CHTRI-MAN.COM





NICOLAS BECKER :
« JE FAIS TOTALEMENT
CONFiance AU STAFF ET
AUX ATHLÈTES »

PARATRIATHLON

Présent à Boulouris, si l'entraîneur national de paratriathlon évoque les chances des Bleus pour le rendez-vous planétaire, il juge surtout essentiel de les accompagner vers la performance et fixe la priorité : les Mondiaux de Milan, le 3 mai prochain.

Le rythme est soutenu. Pas le temps de s'appesantir, ni de flâner sur Saint-Raphaël. Pas de place pour la villégiature et pour cause. En stage pour quinze jours sur la côte varoise, à Boulouris, les pensionnaires de l'équipe de France paratriathlon ne se ménagent pas.

En mode training camp, la délégation tricolore est bien en mission commando. Totalement investie. A quelques mètres, le responsable fédéral, Nicolas Becker garde un œil avisé sur la mise à l'eau des 18 triathlètes. La charge de travail est lourde, les conditions sont optimales. Quatre entraîneurs affinent les détails, un médecin se

penche sur les pépins physiques, le kinésithérapeute à ses côtés. Sans oublier le mécanicien. L'étude posturale et le positionnement du cycliste par velofitting reste l'affaire de Joël Steve. Une armada de perfectionnistes veillent donc sur les machines d'acier, batterie de tests à l'appui.

Pour l'heure, trois lignes d'eau sont prises d'assaut. De cette décharge de puissance naît la déferlante. Réservation faite, le vélodrome de Cannes attendra quelques heures. Pas de répit pour l'ambition. Aucune entorse à la détermination. Le stage hivernal, second après celui organisé à La Réunion en novembre dernier est une étape obligée. « Il entre dans le cadre du projet performance paratriathlon », précise l'intéressé. Les 10 km de La Prom'Classic de Nice du 5 janvier dernier semblent déjà bien loin...

C'est bien le niveau de performance dans le contexte de concurrence mondiale qui fixe l'exigence

A 10 000 km de Tokyo, théâtre des prochains Jeux, l'âme paralympique plane sur Boulouris.

L'esprit est là, c'est palpable. « Il convient aujourd'hui de se concentrer sur la progression des athlètes même si, il est vrai, tous sont concernés, sans exception. Tous sont dans la course. Néanmoins, c'est bien le niveau de performance dans le contexte de concurrence mondiale qui fixe l'exigence ». Et dans une saine émulation qui invite à la performance,



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS JACVAN @ACTIV'IMAGES



ZOOM



Alexis Hanquinquant imprime le rythme. « Au même titre que Vincent Luis, il est d'ores et déjà sélectionnable. A sa charge de bien gérer sa saison 2020 pour arriver en forme au meilleur moment », prévient Nicolas avant de tempérer. « A huit mois des Jeux, l'attention n'est pas focalisée sur la qualification olympique mais sur le niveau de performance ». As'y pencher de plus près, l'évidence éclate en pleine figure : triple champion du monde, Alexis Hanquinquant ne s'impose aucune limite. Comme une suite logique, implacable, les médailles sont en ligne de mire. Avidité contagieuse.

« Nous n'avons jamais eu à faire avec un groupe aussi fort en paratriathlon. Nous sommes là pour accompagner du mieux possible le groupe et il répond à nos attentes en cadrant notamment les sollicitations. C'est un signal très positif. Je fais confiance au processus qui est en marche. Ils s'entraînent mieux que jamais et certains ont déjà dépassé leurs références 2019 », se félicite le technicien. Outsiders de luxe, les tricolores ne laissent pas la place

aux approximations ? Chaque détail compte.

« Deux médailles olympiques, c'est faisable et raisonnable »

Chaque minute les rapproche un peu plus de l'objectif à tenir. « Le premier d'entre eux reste les championnats du monde, le 3 mai prochain, à Milan. Il ne faut pas perdre cela de vue et avancer par étape. Les meilleurs seront sur la ligne de départ et les places seront chères. Voilà une grosse base d'évaluation pour nos athlètes », assure Nicolas Becker. Une avancée étape par étape pour une course parfaite le jour J. A insister sur les chances de médaille aux Jeux paralympiques, le coach cède alors à l'envie d'en dire plus. Comme si par les mots, le métal des médailles virait à l'or.

« En gardant une vision raisonnable, deux médailles, cela resterait une sacrée performance. Dans cet ordre d'idée, les athlètes qui s'envoleront pour le Japon auront le niveau pour y briller. Qu'ils soient cinq, dix ou quinze, si le

potentiel le leur permet, ils défendront les couleurs de la France. Mon rôle est de les amener à leur meilleur niveau sur la ligne de départ. Après, tout peut arriver. Une certitude : tous sont très investis et ils regardent ensemble vers cette opportunité unique ».

Et Nicolas Becker d'appuyer ses propos : « L'équipe de France n'ira pas au Pays du Soleil Levant en simple visite, mais pour répondre aux attentes. Je le répète, seul le niveau de performance comptera ». Clair, limpide. Cinq Français étaient présents aux Jeux de Rio, en 2016, quatre d'entre eux ont salué le bronze arraché par Gwladys Lemoussu, première médaillée française de l'histoire des Jeux paralympiques, catégorie PT4. Un record est allé chercher les 29 et 30 août prochains.

Le rêve est si beau...

**Club
LaSanta®
LANZAROTE**



Train.

Enjoy.



Relax.

**The world's best
sports resort.**

ALEXIS HANQUINQUANT

L'ÂME GUERRIÈRE, LE CŒUR VIKING

Triple champion du monde de paratriathlon, le Normand défendra son titre en mai, à Milan, avant de rêver à ses premiers Jeux, à Tokyo, en août prochain. Rencontre avec un sportif aussi déterminé qu'attachant...

L'effort est brutal. Le visage tiré, les muscles congestionnés, l'athlète refuse de lâcher. C'est bien hors de sa zone de confort qu'Alexis Hanquinquant se sent le mieux. L'âme guerrière, le Viking est dans sa bulle. Hermétique au moindre parasite. En mode OFF. « Je cultive savamment une double personnalité », avoue-t-il avec un sourire. « Plutôt joyeux et communicatif par nature, je me renferme le jour de l'épreuve. Mon côté compétiteur est exacerbé ». Un titre se gagne mais ne se joue pas. Le jeu justement ou plutôt Les Jeux, le Graal, l'événement planétaire, le paiement pour solde de tout compte d'une vie de sacrifices, d'une vie de famille en pointillés. « Tokyo, j'y pense depuis trois ans. C'est une obsession légitime. Un objectif ultime. Je suis habité par l'univers paralympiques depuis toujours », avoue le Normand. Sydney 2000 premiers frissons, Rio 2016, premières frustrations...

« J'étais alors aux portes de l'équipe de France. Je prenais part à des stages mais cela ne s'est pas concrétisé. C'est sans doute mieux ainsi. Après réflexion, il était encore trop tôt. J'étais trop frais »,

concède l'ancien champion de France de full contact des moins de 86 kg. C'était en mai 2010. C'était avant le drame. Destin broyé à l'image de sa jambe droite. Mauvais endroit, mauvais karma, un engin de chantier vient sauvagement rappeler le coût de la vie. Chère, très chère...

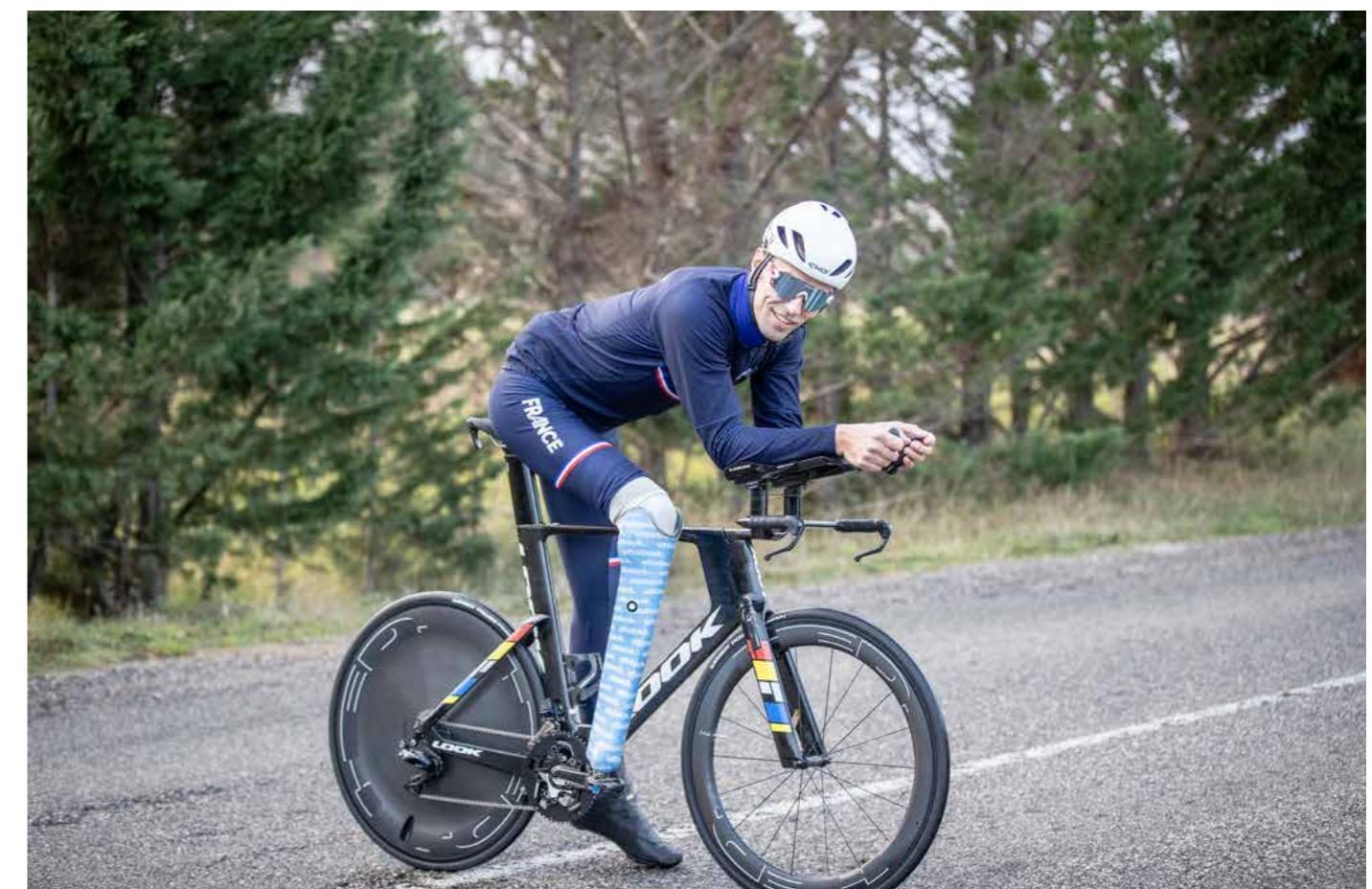
« Mon amputation ? Je l'ai vécu comme une véritable résurrection »

« Elle a basculé en août, trois mois après mon titre en pieds-poings. Ce moment a sans nul doute été le plus gros combat de ma vie. J'ai lutté pendant trois ans contre des douleurs quotidiennes très invalidantes convaincu que je pouvais sauver ma jambe avant de me résoudre à l'amputation en septembre 2013 ». Alexis la demandera lui-même. « Cet acte a été une véritable résurrection. Les prothèses ont évolué et évoluent encore et me permettent d'assouvir aujourd'hui mon addiction pour le sport ». Le triathlon comme exutoire ? Non ! Un défi à sa mesure, à sa douce démesure. Une seconde peau. Son

“ Nous n'avons pas plus de mérite que les valides, mais sans doute autant. Et si je profite aujourd'hui d'une vitrine médiatique, je pense surtout qu'il est important de redorer l'image du handisport ”

entraîneur national prévient lui-même : « Il ne se fixe aucune limite. C'est un leader et sa triple couronne mondiale pose sa valeur et son investissement au quotidien ». Alexis Hanquinquant le crie haut et fort : inutile de s'apitoyer sur son sort. Pas de larme à l'œil. Pas son style. Il rugit encore plus fort, dix ans après. « Mes adversaires m'ont affublé de ce surnom, « The Beast » (La Bête) au sortir d'un rendez-vous de début de saison, à Milan en 2019 ». Taille patron, Alexis avait alors écrasé une concurrence médusée. Affûté, toujours. Prêt, invariablement. Profil de vainqueur en puissance, Alexis domine, Hanquinquant gagne.

Et 2020 alors ? « Je m'alignerais sur la coupe du monde PWC à Abu Dhabi, en mars prochain. C'est une bonne répétition générale avant les mondiaux de Milan en mai. Voilà la priorité. Dans un climat chaud et humide qui rappellera les conditions de Tokyo, il briguera un quatrième succès à cet échelon. « Avec un Américain, un Chinois et un Espagnol, nous serons quatre pour trois places dans une catégorie (PTS4,



amputation jambe ou bras) très dense. excellente nouvelle. A moi de briller La plus représentée du plateau », tendance à banaliser les résultats des prévient l'intéressé. De l'enjeu. Tout paratriathlètes notamment. On parle pourtant de performance pure ». Très critique sur le sujet et il le revendique, Alexis Hanquinquant n'exige peut-être qu'un regard plus avisé. Une médaille d'or paralympique pourrait mettre tout le monde, surtout les sceptiques, d'accord.

« C'est vrai ! J'ai bouclé 4,5 km de natation, 12 km de course à pied et 80 de vélo entre 8h30 et 17h30 la veille de Noël. C'est le programme d'entraînement » dit-il simplement. Les 33'10 au 10 km - son record - parleront aux amateurs. « Je suis heureux que cela puisse avoir un écho. Cela fait plaisir. Nous n'avons pas plus de mérite que les valides, mais sans doute autant. Et si je profite aujourd'hui d'une vitrine médiatique, je pense surtout qu'il est important de redorer l'image de l'handisport. Beaucoup ont

« Ce sera une grande première pour moi. Je suis sélectionnable et c'est une



LA MALADIE DE L'HOMME DE PIERRE EN LIGNE DE MIRE

STÉPHANE ROMAIN



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Le coureur, licencié au club des Rainettes du Pays d'Auge, s'alignera sur le Swissman Xtreme triathlon le 19 juin prochain. Une occasion en or de mettre un coup de projecteur sur son association créée avec sa compagne Marie Fronty, la FOP Trotters, qui vient en aide aux personnes atteintes de la maladie de l'homme de pierre.

Les formats défilent, le S, le M le bitume arraché colle aux crampons de Stéphane Romain. L'effort ne pèse pas ou si peu contre le virus. Le triathlon en intraveineuse, Stéphane Romain est accro depuis ses premières sorties entre copains et même plus loin. « *Cela remonte au collège et rapidement, c'est l'extrême qui s'est imposé à moi* », se souvient le coureur qui goûte pleinement à son sport depuis 2012, le Club des Rainettes du Pays d'Auge sur le cœur. Jamais rassasié, Stéphane s'est même essayé à l'Ironman de Vichy par trois fois avec un meilleur chrono à 11h08 et au Frenchman.

Courir toujours, le dépassement de soi en filigrane et cette quête perpétuelle : franchir la ligne. Pas de prétention démesurée. Pas le style du bonhomme.

La couverture, Stéphane Romain ne la tire pas à lui. Les projecteurs braqués sur son association, la FOP Trotters, fondée il y a plus d'un an, voilà le but ultime.

« *J'ai créé cette association avec ma compagne Marie Fronty afin de faire connaître la FOP, Fibrodisplasie Ossifiante Progressive, plus connue sous le nom de la maladie de l'homme de pierre. Une maladie orpheline dont 80 cas sont recensés en France et 2000 dans le monde*, explique l'intéressé. « *Aucun traitement existent aujourd'hui et la personne touchée se retrouve emprisonnée dans un second squelette. C'est intolérable pour moi. Voilà pourquoi je cours. Pour, à ma mesure, éveiller les consciences* ».

RENCONTRE

“

Je n'ai aucun droit de me plaindre dans un tel contexte. Ce n'est que du sport, du dépassement de soi et quelques heures de souffrance pour mes muscles, pas toute une vie



Profondément touché donc. « Oui, en tant qu'ami d'un couple j'ai été profondément touché par l'annonce de la maladie de leur fille, Maxime, comme par son courage que je trouve incroyable. Il fallait absolument faire quelque chose pour être à la hauteur de ce courage-là. En ma qualité de sportif, il m'était impossible de rester sans rien faire car je sais combien nos muscles sont importants ». En cela, le Swissman Xtreme Triathlon est un formidable coup de pouce pour toucher le plus de monde possible par le biais du sport d'endurance. « C'est une chance unique. Seuls six Français ont eu les faveurs du tirage au sort parmi les 250 chanceux, se réjouit Stéphane. « Des conditions extrêmes m'attendent le 20 juin prochain : une eau à 15 °C, 3 700 m de dénivelé à vélo, 1 700 sur le parcours de course à pied ».

Du lourd, du très lourd, mais une belle vitrine pour la FOP Trotters.



« Qu'importe la difficulté ! Je n'ai aucun droit de me plaindre dans un tel contexte. Ce n'est que du sport, du dépassement de soi et quelques heures de souffrance pour mes muscles, pas toute une vie ». Le message est clair, limpide. Si la maladie avance rapidement, Stéphane est bien décidé à gagner du terrain. Sans plus tarder. « Je pars dans l'inconnue, mais je vais m'accrocher pendant 12h voire plus, avec un seul mot en tête : le plaisir. Je n'ai pas de mal à relativiser ».

Les triathlètes, cible de la FOP Trotters, Romain Stéphane espère toucher un nouveau public, lui en

pleine possession de ses moyens. « Il n'y a aucune obligation. Pour autant, chaque don compte. Tout le monde peut être touché et il est important de la faire savoir pour tenter de faire avancer la recherche », lance Stéphane. Pas de repos face à la maladie. Pas de vrai repas de Noël. Préparation intensive oblige !

A 46 ans, l'infirmier anesthésiste qui vit entre le Gabon et la Normandie enchaîne le Home Trainer, les spots vallonnés et les paysages de la côte centrafricaine, à Port-Gentil. « Les plages y sont magnifiques mais, pour l'heure, je privilégie la piscine au rythme de trois kilomètres chaque matin. Sans oublier la course par 38 °C. Je suis habitué à la chaleur et au 0 m de dénivelé. Ce que je redoute vraiment, c'est le froid du Swissman », plaisante à peine Stéphane Romain qui regarde aussi vers les marathons des Sables. Le choc des extrêmes, toujours. « Je remets cela à 2021 ! ».

Pour la bonne cause...

Retrouvez l'association FOP Trotters sur Facebook

<https://www.facebook.com/FOP-Trotters-549897787858271/>

20 SEPT. 2020



6^e ÉDITION LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

f @ ventouxman.com

VENTOUXMAN
TRIATHLON - FRANCE

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

ZOOM



UNE PASSION DÉVORANTE

SPORT ADDICT

Ce livre est sorti depuis quelques jours. Son auteur, Sylvain Leloir est un passionné. Il a le goût de l'effort et de la performance.

Son livre « Sport addict – Une passion dévorante » raconte ses aventures sportives depuis son retour dans le sport en 2012. Il ne gagne pas de courses mais recherche toujours à réaliser des performances correctes en étant le plus haut possible dans le classement. Dans ce livre, je m'attache essentiellement aux deux dernières années avec half de Gérardmer, marathon de Paris, Saintélyon, Alpsman... Il y décrit les épreuves mais également ce qu'il se passe avant une épreuve au niveau

préparation, famille, nutrition... « Je ne donne pas de conseils car il y a des gens bien mieux placés que moi. C'est une histoire de vie où je me livre en toute sincérité pour que les lecteurs ressentent des émotions, veuillent se lancer dans des défis personnels. Les premiers retours de mes bêta lecteurs me disent : merci pour le moment de partage et d'émotions. Ils veulent se lancer sur Alpsman, dans l'ultra... C'est ce que je recherche à travers ce livre ».

Pour vous procurer ce livre, rendez-vous sur : <https://www.bod.fr/librairie/sport-addict-sylvain-leloir-9782322190935>



8^{ème} TRIATHLON DE HYÈRES - Plage des Salins -



6 - 7 JUIN 2020





NICE RAYONNE
DANS LE TRIATHLON
AVEC LE
TEAM NISSA

L'histoire est belle et débute comme souvent par une bande de copains, passionnés de triathlon, avec le désir de vivre une expérience forte. C'est ainsi que Vincent Isaïa, Julien Gilles, Jorick Picco, François Olant, Sébastien Sereno et Sébastien Brun se sont lancé le défi de courir l'IRONMAN France Nice en 2016.

Après avoir terminé cette épreuve, les copains ont eu le souhait de poursuivre l'aventure en créant un club. « *Dans cette ville reine du triathlon, il manquait un club ouvert à tous avec des valeurs de partage et convivialité. Ce sport est jeune et en pleine expansion, or il y avait de nombreux athlètes sans repère et non licenciés* » explique Sébastien Brun. Leur motivation était également de casser l'image élite du triathlon en faisant du club, un team populaire. Sébastien Brun ajoute « *que Nice est une ville phare du triathlon avec une des plus belles épreuves et Yves Cordier comme légende. Tous les athlètes partaient vers Saint-Laurent, Cagnes-sur-Mer ou encore Monaco. C'est vraiment dommage de ne pas avoir un club typique niçois, faisant briller la ville et les couleurs « rouge et noir » en France et dans le monde.* »



Lors de l'IRONMAN 70.3 Nice 2018, le club s'est alors créé pour devenir aujourd'hui l'un des plus grands clubs en France. A ce jour, la licence coûte 150€, ce qui est un coût en dessous du tarif moyen. Le club est structuré avec deux créneaux piscine le mardi et le jeudi matin et quatre séances de course à pied avec à chaque fois un coach qualifié.

Les valeurs de ce club typique niçois sont simples : humilité, club éco, partage, convivialité et identité forte. Le message porté par les fondateurs est qu'au Team Nissa, chacun y trouve sa place et son bonheur. A chaque adhésion, l'athlète doit signer une charte « éco » où celui-ci s'engage à respecter l'environnement, un mode de vie « vert » avec également une démarche humaine en faisant du bénévolat. Le club souhaite dans le futur investir dans l'handisport.

Le Team Nissa vise aussi à faire éclore les futures stars de demain en triathlon avec une école pour les jeunes.

RENCONTRE



Ce projet n'est pour le moment qu'un rêve mais l'équipe est ambitieuse et ne se pose pas de limite comme le mentionne Sébastien Brun.

La cerise sur le gâteau pour le Team Nissa est la création du Team Elite « *pour rayonner avec comme premier gros objectif, l'IRONMAN France Nice où Romain Guillaume et Charlotte Morel*



prendront le départ ». Une ambition réaliste tant le potentiel des athlètes du Team Elite est exceptionnel ! Romain Guillaume, Charlotte Morel, Maxim Chané et Alexandre Blain seront les principales armes de cette équipe.

Avec 130 licenciés en seulement une saison, le club a un bel avenir. Très impliqué dans leur passion, près de 100 triathlètes seront au départ de l'IRONMAN 70.3 Nice le 13 septembre prochain, ce qui constitue un record de participation d'un club sur une telle épreuve en France !

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

CANNES
INTERNATIONAL
TRIATHLON

DÉPARTEMENT / 06
DES ALPES-MARITIMES

24 AU 26 AVRIL 2020

CANNES CÔTE D'AZUR

DÉPARTEMENT / 06
DES ALPES-MARITIMES

CANNES CAPITALE DU SPORT EN PLEIN AIR

© DESIGN ACTIV'IMAGES

REPORTAGE



LIONEL SANDERS ET PAULA FINDLAY À TOUTE ALLURE... CHALLENGE DAYTONA

Avec un peloton professionnel incroyable sur la ligne de départ, cette course s'est avérée très excitante pour les hommes et les femmes. Chez les hommes, Lionel Sanders remporte la victoire, après avoir battu l'espagnol Pablo Gonzalez Dapena dans un dernier effort sur la course. Dans la course féminine, Paula Findlay a déjoué les pronostics en battant la favorite de l'épreuve, Lucy Charles.

CHALLENGE DAYTONA a bien sûr eu lieu dans l'emblématique Daytona International Speedway® à Daytona Beach, en Floride, et comprend une natation de 1,6 km, un vélo de 15 tours et 60 km puis une course de 13 km. Après la natation masculine, cinq athlètes sont sortis les premiers de l'eau : Eric Lagerstrom, Kieran Linders, Pablo Gonzalez Dapena, Jason West et Joe Maloy. D'autres favoris comme Andrew Starykowicz et Lionel Sanders sont sortis avec un désavantage de +0:40 minutes et +1:20 minutes.

Alors que Dapena et Maloy ont commencé à pousser fort, Sanders et Starykowicz ont poussé encore plus fort pour revenir à l'avant. À mi-parcours, ils sont parvenus à rattraper le leader Dapena, après que Maloy ait dû le laisser partir. Starykowicz a pris la tête pour arriver leader

dans la zone de transition, suivis moins d'une minute par Dapena et Sanders.

C'est là que la véritable excitation a commencé. Il n'a pas fallu longtemps à Dapena et Sanders pour reprendre Starykowicz, se dirigeant directement vers la tête à tête à un rythme incroyable. Les deux athlètes couraient de façon spectaculaire et rapide, se surveillant et repoussant leurs limites. Dans le dernier kilomètre, c'est Sanders qui a fait la différence pour filer seul vers l'arrivée. Après 2h23'02, il franchissait la ligne d'arrivée. «Il n'y a jamais eu de coureur comme Pablo, qui m'a poussé si fort comme ça. Comment dans le monde j'ai raté un athlète aussi incroyable? C'était absolument fou de courir. J'ai poussé aussi fort que possible sur le vélo comme s'il n'y avait pas de course après... Mais malheureusement il fallait se battre à pied. Ma victoire ne s'est dessinée que dans les 100 derniers mètres. C'était l'une des meilleures courses que j'aie jamais faites, donc celle-ci restera toujours un souvenir spécial dans ma mémoire et dans ma carrière.»

Dapena prenait la deuxième place, à seulement 30 secondes de Sanders. Jason West a pris la troisième place en 2:27:32.

Paula Findlay en feu

Tout comme la course masculine, la course féminine CHALLENGE DAYTONA s'est avérée également très excitante. Comme prévu, c'est la Britannique Lucy Charles qui a dominé la natation et qui est donc sortie la première du premier tiers. Plus d'une demi-minute plus tard, Sara McLarty, Paula Findlay et Lisa Norden suivaient pour former les poursuivantes.

Pendant que Charles poussait sur le vélo, elle n'a pas réussi à conserver son avance. Après environ 30km, Findlay et Norden l'ont rattrapée, créant un groupe sous forme de trio.

Charles vérifiait d'abord ce qui allait se passer, mais à la fin du vélo, elle imposait son rythme pour tenter de décrocher ses rivales. Seule Findlay était le seul capable de suivre.

PAR ORGANISATION
PHOTOS JOSÉ LUIS HOURCADE
(@CHALLENGEDAYTONA)

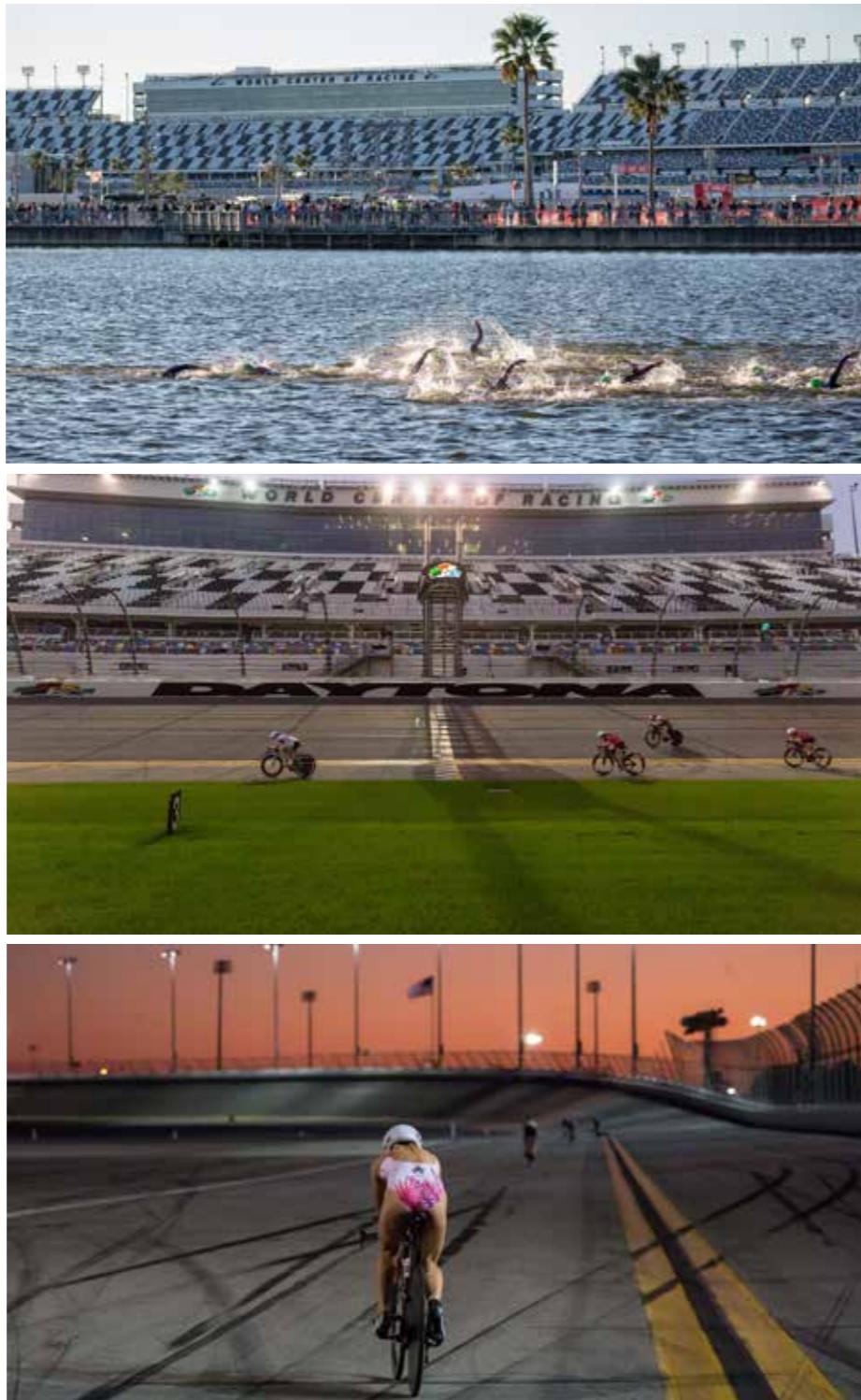


REPORTAGE

«Un lieu comme celui-ci aide à coup sûr»

Pendant la course, les deux femmes s'affrontaient, se battant pour la victoire. L'avantage revenait à Findlay qui a effectué son dernier mouvement et franchi la ligne d'arrivée en premier en 2h38'47. «Je ne m'attendais pas du tout à gagner, mais on ne sait jamais avec un tel format. En même temps, j'étais très confiant et je me sentais détendu sur la course. La plupart du temps j'étais concentré et je me sentais comme si tout était sous contrôle. Un site comme celui-ci aide à coup sûr, c'est écrasant. La course ici, dans le noir, était vraiment super et je ne vais évidemment jamais vécu quelque chose comme ça en triathlon.»

Lucy Charles prend la deuxième place, juste une minute derrière Findlay. Lisa Norden a pris la troisième place en 2:43:50.



À PROPOS DE DAYTONA INTERNATIONAL SPEEDWAY...

Daytona International Speedway est une installation ultramoderne de sport automobile et a reçu le prestigieux Sports Business Award du SportsBusiness Journal pour l'installation sportive de l'année en 2016. Daytona International Speedway est le siège de «The Great American Race» - le DAYTONA 500.

Bien que l'événement d'ouverture de la saison de la série NASCAR Cup Series attire le plus d'attention - ainsi que le plus grand public de motorsports - le complexe de sport automobile de plus de 200 hectares, également connu sous le nom de «World Center of Racing», propose le programme de courses le plus diversifié au monde. En plus d'au moins neuf week-ends d'événements majeurs, les terrains du Speedway sont également largement utilisés pour des événements qui incluent des concerts, des rassemblements civiques et sociaux, des salons de l'automobile, des séances photo, des tests de véhicules de production et une formation de moto de police.

The image is a promotional graphic for the Triathlon Middle Distance Championship Asia Pacific Wanaka 2020. It features a large, dramatic photograph of a triathlete swimming in a lake with mountains in the background. In the top left corner, there is a red circular logo with a white stylized swimmer icon. To the right of the logo, the text "INTEGRITY HOMES" is written in a white sans-serif font. Below the logo, the event name "TRIATHLON MIDDLE DISTANCE CHAMPIONSHIP ASIA PACIFIC WANAKA 2020" is displayed in large red capital letters. Underneath the main title, the words "CHALLENGE FAMILY" are written in a smaller white font. At the bottom of the image, there is a dark blue rectangular banner with the text "INTEGRITY HOMES" in white.



LA MALAISIE ACCUEILLE CHALLENGE CHALLENGE ISKANDAR PUTERI

Avec 30 courses sur les 5 continents, Challenge Family n'en finit plus de s'émanciper.

Mais le désir d'expansion de la série Challenge Family n'est guidé que par le souci de la satisfaction inconditionnelle de ses athlètes.

C'est visible sur chacune des épreuves.

Récemment, la Challenge Family a posé ses valises dans la péninsule malaisienne, à Iskandar Puteri exactement.

Cette nouvelle ville verte métropolitaine d'Iskandar Puteri est située le long de la côte sud de Johor en Malaisie, à environ 20 minutes de route de Singapour et de la ville de Johor Bahru.

Le lieu principal Puteri Harbour Marina est une marina internationale entourée d'hôtels, de restaurants et de divertissements tels que Legoland, Sanrio Hello Kitty et des parcs à thème intérieurs. La gastronomie est variée allant de la cuisine internationale, cafés et bars en plein-air aux spécialités locales. L'environnement tropical est chaud et humide.

Enfin, Challenge Iskandar Puteri offre la chance de découvrir deux pays en un seul voyage - la Malaisie et Singapour.

La marina d'Iskandar Puteri est le point de départ de la natation et comprend la zone de transition.

Le parcours de 1,9 km en une seule boucle se fait dans les eaux chaudes de la partie sud du détroit de Malacca qui forme la frontière entre la Malaisie et Singapour.

Les triathlètes sont protégés de la mer car la natation se fait dans le canal.

La boucle de 30 km à effectuer 3 fois emmène les triathlètes dans le quartier universitaire de Medini et le centre sportif de Johor construit tout en préservant l'environnement tropical naturel de la région. Les triathlètes passent également par le parc Legoland, empruntent les routes ondulées à faible élévation qui offrent l'opportunité de réaliser des records personnels en vélo.

Un parcours de 21 km en aller-retour à parcourir 2 fois, le long de rues plates et bordées d'arbres qui entourent le nouveau centre administratif de Johor, avec une succession de structures architecturales esthétiques entourées de paysages verts naturels.

La course se termine sur la promenade de Puteri Harbour Marina où les fans et la famille attendent pour encourager

leurs proches jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les Australiens Steven McKenna et Kerry Morris étaient au-dessus du lot en remportant le 24 novembre dernier le Challenge Iskandar Puteri.

McKenna, 28 ans, a enregistré le meilleur temps dans l'épreuve de natation de 1,9 km / 90 km de vélo / 21 km de course en trois heures, 54 minutes et 43 secondes chez les hommes tandis que Kerry a réussi un temps de 4:21:41 secondes pour conquérir l'épreuve féminine.

McKenna a mené de bout en bout, suivi de l'Italien Domenico Pasuello (3:55:48) et Jakub Langhammer de la République Tchèque (3:59:21). C'était la troisième victoire de McKenna de la saison dans la série Challenge après des victoires dans les manches Gunsan-Saemangeum et Vietnam.

McKenna, cependant, se sentait anxieux au début de l'étape de natation de la course lorsque quelqu'un lui a dit qu'il y avait des crocodiles dans le port de plaisance de Puteri. «Je pense que cette personne plaisantait, mais



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS DROITS-RÉSERVÉS



RECIT



« Je me sentais toujours un peu inquiet. Peut-être que cela m'a poussé un peu plus à terminer la partie natation le plus rapidement possible », a déclaré McKenna en plaisantant.

L'Australien a déclaré dans l'ensemble qu'il était heureux d'avoir remporté une course rendue difficile par la chaleur (40°C) et un taux d'humidité de 100% lors de sa première visite en Malaisie. «*C'est vraiment excitant pour moi de gagner ici et j'aimerais revenir défendre mon titre l'année prochaine. Je pense que c'était vraiment difficile à cause de l'humidité. Personne n'aime courir sous la chaleur car cela vous vide. Cependant, j'ai réussi à maintenir mon rythme pour décrocher le titre dans cette magnifique course. Les organisateurs*



étaient incroyables à tous points de vue et étaient très professionnels », a-t-il ajouté.

Kerry a pour sa part dû batailler ferme contre une compétitrice coriace en la personne de sa compatriote australienne Felicity Sheedy-Ryan. Mais Kerry à disposer de Sheedy-Ryan avec un matelas de plus de trois minutes. Felicity a réussi un temps de 4:25:53, tandis que sa compatriote Kate Bevilaqua a pris la troisième place en 4:33:10.

Kerry était naturellement ravie de sa première couronne depuis son retour au sport suite à une blessure au dos, subie lorsqu'elle est tombée de son vélo à l'entraînement en avril.

« Felicity m'a poussé dans mes retranchements et je n'ai jamais pu économiser mes efforts.

Je suis évidemment ravi de remporter ma première course après avoir subi une fracture des vertèbres thoraciques T12 en avril à l'entraînement. Heureusement, cela n'a pas nécessité de chirurgie mais j'ai dû subir une rééducation pour me remettre sur pied. Le Challenge Iskandar Puteri est une grande course et les organisateurs ont bien pris soin des athlètes.

Je voudrais certainement courir à nouveau ici », a déclaré l'athlète de 31 ans.

Challenge Iskandar Puteri organise aussi des courses jeunes le samedi où 95 triathlètes en herbe âgés de 6 à 17 ans ont pris part aux épreuves.



RACE CALENDAR 2020

**THE CHAMPIONSHIP
SAMORIN - SLOVAKIA**

CHALLENGE FAMILY
weartriathlon!

All races are qualification races for The Championship

EVENT	RACE DISTANCE	COUNTRY	MONTH	DATE	YEAR	<input checked="" type="checkbox"/>
CHALLENGE WANAKA	MIDDLE	NEW ZEALAND	FEBRUARY	15	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	MARCH	29	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SHEPPARTON	MIDDLE	AUSTRALIA	APRIL	5	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE BRASÍLIA	MIDDLE	BRASIL	APRIL	19	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA	MIDDLE	SPAIN	APRIL	25	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE TAIWAN	MIDDLE/LONG <small>(TD)</small>	TAIWAN	APRIL	26	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE CANCUN	MIDDLE	MEXICO	APRIL	26	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE RICCIONE	MIDDLE	ITALY	MAY	10	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE BLED	MIDDLE	SLOVENIA	MAY	17	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE LISBOA	MIDDLE	PORTUGAL	MAY	23	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ST. PÖLTEN	MIDDLE	AUSTRIA	MAY	24	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE WUHAN	MIDDLE	CHINA	MAY	24	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SAMORIN / THECHAMPIONSHIP	MIDDLE	SLOVAKIA	MAY	31	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE GERAARDSBERGEN	MIDDLE	BELGIUM	JUNE	7	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	JUNE	13	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE HEILBRONN	MIDDLE	GERMANY	MAY	21	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE WALCHSEE	MIDDLE	AUSTRIA	JUNE	28	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SAN GIL	MIDDLE	MEXICO	JULY	TBC	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE PRAGUE	MIDDLE	CZECH REPUBLIC	JULY	TBC	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ROTH	LONG <small>(TD)</small>	GERMANY	JULY	7	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE TURKU	MIDDLE	FINLAND	AUGUST	2	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE DAVOS	MIDDLE	SWITZERLAND	AUGUST	29	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ALMERE AMSTERDAM	LONG <small>(TD)</small>	NETHERLANDS	SEPTEMBER	12	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ANHUI	MIDDLE/LONG <small>(TD)</small>	CHINA	SEPTEMBER	20	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE MADRID	MIDDLE/LONG <small>(TD)</small>	SPAIN	SEPTEMBER	27	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE GUNSAN - SAEMANGEUM	MIDDLE	KOREA	SEPTEMBER	27	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	17	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SALVADOR	MIDDLE	BRASIL	OCTOBER	25	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ISKANDAR PUTERI	MIDDLE	MALAYSIA	NOVEMBER	TBC	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE CAPE TOWN	MIDDLE	SOUTH AFRICA	NOVEMBER	8	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE FLORIPA	MIDDLE	BRASIL	NOVEMBER	29	2020	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE DAYTONA	MIDDLE	USA	DECEMBER	4-6	2020	<input type="checkbox"/>

DOSSIER DU MOIS**DOSSIER DU MOIS**

**« GUIDE POUR
OPTIMISER VOS
CHANCES DE
QUALIFICATION
À HAWAII ? ET
ALTERNATIVE À
HAWAII... »**

PAR SIMON BILLEAU

L'Ironman d'Hawaii, support du championnat du Monde WTC, fait rêver de nombreux triathlètes. Kona est connue et reconnue comme étant la Mecque.

Décrocher sa qualification est souvent un graal pour bon nombre d'entre nous.

Autant l'ensemble des Ironmans de la planète sont ouvert à tous, autant l'Ironman d'Hawaii réunit l' « élite » des pros comme des classes d'âges. Y aller au moins une fois est un challenge que beaucoup tente à maintes reprises en y investissant beaucoup de temps, d'énergie et d'argent.

Ils s'entraînent dur et malgré cela la qualification leur échappe.

Parfois la qualification ne se joue à pas grand-chose et c'est toute une année de préparation qui s'envole en fumée.

En triathlon plus que dans la très grande majorité des sports, on planifie beaucoup, on réfléchit aux méthodes d'entraînement, on optimise tout ce que l'on peut. Cependant, le choix de l'épreuve peut s'avérer crucial.

Souvent choisi par défaut (proximité géographique, période de vacances scolaires, limite de budget...), l'épreuve sur laquelle vous allez concourir revêt des spécificités qui lui sont propres. On sait que cela n'est pas très utile de comparer un temps réalisé à l'Ironman de Nice à celui de Busselton par exemple (l'un possédant plus de 2000m

PHOTOS YANN FOTO - ACTIV'IMAGES

DOSSIER DU MOIS



PHOTOS ©LIONEL LECOURTIER - ACTIV'IMAGES

de dénivelé alors que l'autre est tout plat). Par ailleurs, les compétiteurs vont varier d'une épreuve à une autre. Quand bien même, les épreuves sont maintenant internationales, il est évident qu'un ironman en Allemagne comme Francfort sera composé de nombreux Allemands au départ. Connaissant la qualité des athlètes groupe d'âge allemands, ce n'est peut-être pas la meilleure épreuve sur laquelle s'aligner.

Vous l'avez donc compris, ce mois-ci comme on démarre tout juste 2020, on va tenter de vous guider dans votre choix d'épreuve en s'appuyant sur des statistiques.

Tout d'abord, il convient de rappeler comment le système fonctionne pour obtenir le précieux sésame. Pour vous qualifier pour le championnat du monde Ironman, vous devrez normalement vous

classer dans votre groupe d'âge lors d'une course Ironman. Chaque course comportera un certain nombre de « slots » c'est-à-dire places de qualification pour les athlètes du groupe d'âge qui seront répartis entre les groupes d'âge présents le jour de la course. Des slots de qualification seront offerts aux athlètes les plus rapides de chaque groupe d'âge après la course à travers un processus de roll down. Le roll down peut se traduire par un procédé d'attribution du haut vers le bas.

Par exemple, si vous êtes M40-44 et qu'il y a 5 slots proposés pour votre groupe d'âge à votre course, si vous vous placez dans le top 5 de votre groupe d'âge vous avez la garantie d'un slot. Cependant, tout le monde ne prend pas sa place et les places non réclamées sont proposées aux suivants.

Seules les courses Ironman sont

qualificatives. Néanmoins, une poignée d'IM 70.3 comportent également des places de qualification. Il s'agit notamment du 70.3 d'Hawaii et d'un certain nombre de courses en Chine.

Un nombre de slots qui varie selon les courses

Le nombre de places accordées à chaque course varie. Quarante slots est l'offre standard pour la majorité des courses. Il y a quelques exceptions, notamment avec les championnats régionaux offrant 75 places au cours de la saison de qualification 2020.

L'attribution des slots par course est généralement connue bien à l'avance et le tableau ci-dessous montre l'allocation actuelle pour la saison 2020 de Kona.

The graphic features a map of France with several Ironman icons placed on it, indicating race locations. The races listed are:

- DIMANCHE 5 JUILLET 2020: IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE VENDÉE FRANCE
- DIMANCHE 14 JUIN 2020: IRONMAN FRANCE NICE
- DIMANCHE 17 MAI 2020: IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE FRANCE
- DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020: IRONMAN 70.3 FRANCE NICE
- DIMANCHE 22 & 23 AOÛT 2020: IRONMAN 70.3 VICHY
- DIMANCHE 22 & 23 AOÛT 2020: IRONMAN VICHY FRANCE

At the bottom, the slogan "Dépassez vos limites en 2020 !" is displayed in red text.

Dépassez vos limites en 2020 !

DOSSIER DU MOIS

Pour une course support d'un championnat régional :

AGE GROUP	SLOTS
F18-24	1
F25-29	1
F30-34	2
F35-39	2
F40-44	1
F45-49	2
F50-54	1

AGE GROUP	SLOTS
F55-59	1
F60-64	1
M18-24	2
M25-29	3
M30-34	7
M35-39	12
M40-44	13

AGE GROUP	SLOTS
M45-49	11
M50-54	7
M55-59	4
M60-64	2
M65-69	1
M70-74	1

TOTAL: 75

Pour une course « normale » :

AGE GROUP	SLOTS
F18-24	1
F25-29	1
F30-34	1
F35-39	1
F40-44	1
F45-49	2
F50-54	1
F55-59	1

AGE GROUP	SLOTS
F60-64	1
F65-69	1
M18-24	1
M25-29	1
M30-34	2
M35-39	4
M40-44	4
M45-49	4

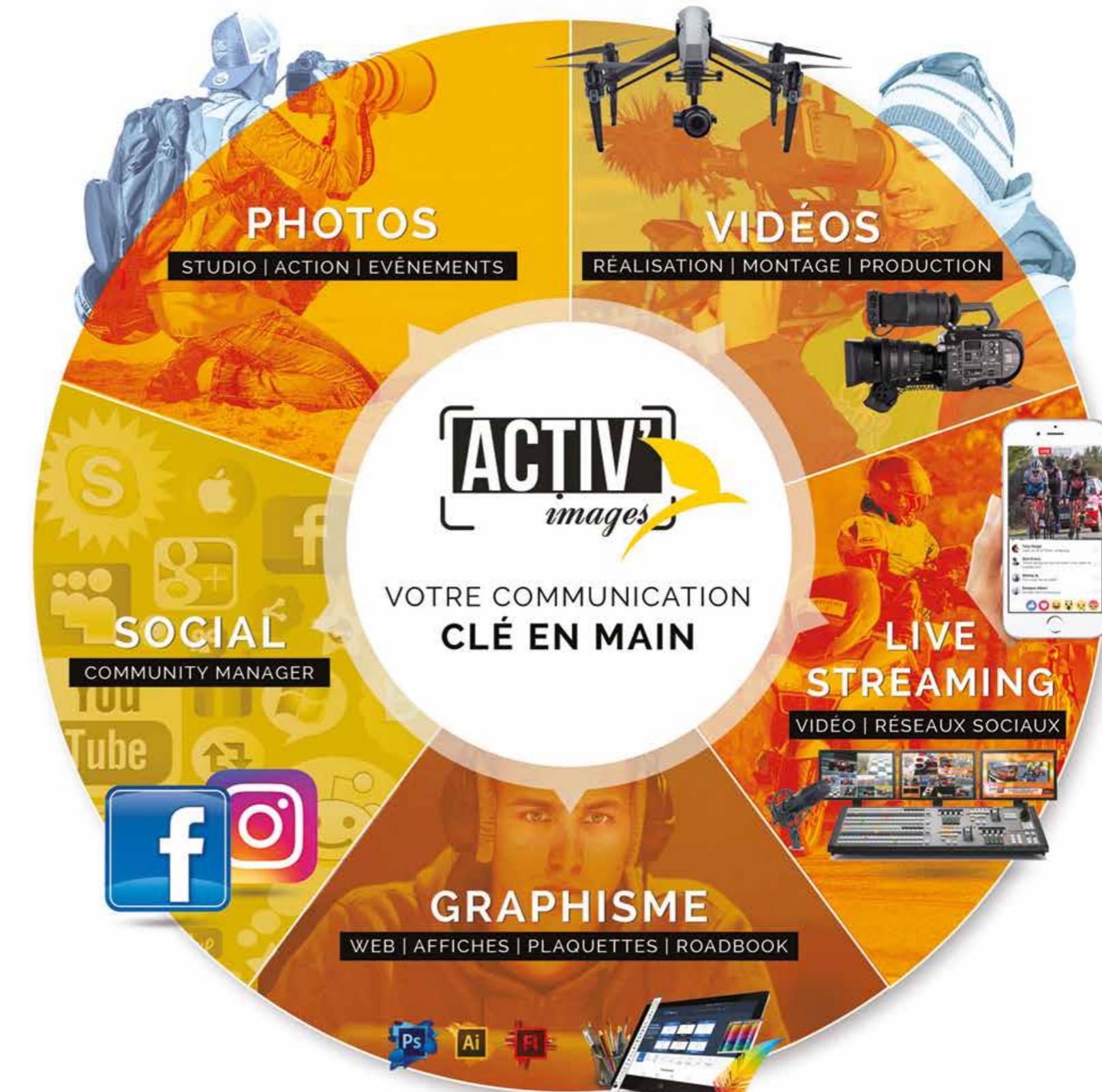
AGE GROUP	SLOTS
M50-54	4
M55-59	3
M60-64	1
M65-69	1
M70-74	1
M75-79	1

TOTAL: 38



PHOTOS ©LIONEL LECOURTIER - ACTIV'IMAGES

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR

DOSSIER DU MOIS



PHOTOS ©JACVAN

Pour un 70,3 à Hawaii ou en Chine :

AGE GROUP	SLOTS
F18-24	1
F25-29	1
F30-34	1
F35-39	1
F40-44	1
F45-49	1
F50-54	1
F55-59	1

AGE GROUP	SLOTS
F60-64	1
F65-69	1
M18-24	1
M25-29	1
M30-34	1
M35-39	2
M40-44	2
M45-49	1

AGE GROUP	SLOTS
M50-54	1
M55-59	1
M60-64	1
M65-69	1
M70-74	1
M75-79	1

TOTAL: 24

West Tri
TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

DIMANCHE
25 OCTOBRE 2020

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

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

Comité Martiniquais du Tourisme

Martinique Hub Caraïbe

KAWANN TRIATHLON CLUB MARTINIQUE

LA MARTINIQUE

TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG

MARTINIQUE.ORG

Ci-dessous, voici la liste des épreuves qualificatives pour Hawaii :

IRONMAN	DATE
NOUVELLE-ZÉLANDE	07/03
TAIWAN	21/04
TEXAS	25/04
AUSTRALIE	03/05
LANZAROTE	23/05
BRÉSIL	31/05
TULSA	31/05
PHILIPPINES	07/06
FRANCE	14/06
HAMBOURG	21/06
IRLANDE	21/06
AUTRICHE	05/07
SUISSE	12/07

Voici la liste des ironmans qualificatifs pour Hawaii mais qui sont également championnats continentaux, offrant donc plus de slots.

IRONMAN	DATE
UK	12/07
VICTORIA GASTEIZ	12/07
SANTA ROSE	25/07
LAKE PLACID	26/07
ESTONIE	01/08
FINLANDE	08/08
SUÈDE	15/08
DANEMARK	16/08
MONT TREMBLANT QUEBEC	23/08
VICHY	23/08
PENTICTON, CANADA	30/08
ECOSSE	06/09

Enfin, voici la liste des 70.3 qualificatifs pour Hawaii :

IRONMAN	DATE
WISCONSIN	13/09
ITALIE	19/09
MARYLAND	19/09
CASCAIS PORTUGAL	26/09
CHATTANOOGA	27/09
BARCELONE	04/10
LOUISVILLE	11/10
FLORIDA	07/11
ARIZONA	22/11
COZUMEL	22/11
WESTERN AUSTRALIA	06/12
CORÉE DU SUD	À DÉTERMINER
MALAISIE	À DÉTERMINER

Les slots pour Kona sont attribués par un processus de roll down. En commençant par le vainqueur d'un groupe d'âge et en descendant, des places sont offertes jusqu'à ce que tous les slots attribués aient été réclamés. Si un athlète refuse un slot, l'opportunité passe au finisher suivant dans le groupe d'âge.

Il n'y a aucune restriction pour un slot. Il y a eu des cas où un slot fut attribué à des dizaines de places du vainqueur dans un groupe d'âge, car personne n'était présent pour le réclamer. Si un groupe d'âge n'a pas de finishers ou pas de finishers qui réclament un slot, ce slot passera à un autre groupe d'âge du même sexe. Ce sera le prochain groupe d'âge qui se verra attribuer un slot.

NB : Le déroulement de la remise des slots étant imprévisible, le roll down n'a pas été pris en compte dans les statistiques et les données dans cet article. Les attributions de slots en fonction des résultats horaires supposent que tous les slots soient revendiqués.

Vous vous demandez maintenant quel temps vous devez faire pour briguer un slot à Kona.

Le temps final dépend de nombreuses variables:

■ **Le parcours de course :** Ironman Autriche est un parcours qui produit toujours des temps de qualification rapides, tandis qu'Ironman UK sera

toujours un parcours beaucoup plus lent pour se qualifier.

■ **Conditions de course.** Ironman Francfort est généralement un ironman rapide, mais quand il y a une vague de chaleur, les temps de qualification sont lents.

■ **La compétition.** Ironman Francfort est connu offrir une compétition ardue. A l'opposé, Ironman Argentina n'offre pas la même concurrence.

■ **Le nombre de slots.** Généralement, le plus grand groupe d'âge aura 5 ou 6 slots, mais une course de championnat continental peut voir certains groupes d'âge recevoir 10 slots ou plus. Avoir plus de slots signifie potentiellement des temps

plus lents pour se qualifier et avec plus de slots, il y a plus de chances de gagner un slot par roll down.

Des temps de qualification qui varie d'une épreuve à l'autre

Le tableau ci-dessous montre les derniers temps de qualification pour chaque course de la saison 2019 de Kona. On a choisi de vous montrer les temps pour la catégorie homme 40-44 ans qui est l'une des plus compétitives. La tendance est la même pour les autres catégories d'âge.



PHOTOS ©THATCAMERAMAN

IRONMAN	DATE
PORT ELIZABETH (AFRIQUE DU SUD)	23/03
ST GEORGE (AMÉRIQUE DU NORD)	02/05
CAIRNS (ASIE PACIFIQUE)	07/06
FRANCFORT : (EUROPE)	28/06
ARGENTINE (AMÉRIQUE DU SUD)	À DÉTERMINER

IRONMAN	DATE
LIUZHOU (CHINE)	12/04
SHANGHAI (CHINE)	18/10
XIAMEN (CHINE)	08/11
XI'AN (CHINE)	À DÉTERMINER
HAWAII	30/05

COURSE	SLOTS	TEMPS LE PLUS LENT DE QUALIFICATION
IRONMAN 70.3 LIUZHOU	2	04:22
IRONMAN 70.3 XIAMEN	3	04:23
IRONMAN 70.3 HAWAII	2	04:26
IRONMAN FRANCE	5	08:25
IRONMAN CHATTANOOGA	3	08:36
CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN	1	08:47
IRONMAN COPENHAGEN	4	08:51
IRONMAN SUÈDE	5	08:51
IRONMAN VITORIA-GASTIEZ	6	09:04
IRONMAN BARCELONA	6	09:06
IRONMAN ARGENTINE	13	09:07
IRONMAN MONT-TREMBLANT	3	09:07
IRONMAN TAIWAN	4	09:13
IRONMAN ITALIE	6	09:14
IRONMAN AFRIQUE DU SUD	12	09:15
IRONMAN AUTRICHE	5	09:18
IRONMAN BRÉSIL	7	09:20
IRONMAN LOUISVILLE	4	09:20
IRONMAN COZUMEL	4	09:23
IRONMAN AUSTRALIE	5	09:25
IRONMAN NOUVELLE-ZÉLANDE	4	09:26

COURSE	SLOTS	TEMPS LE PLUS LENT DE QUALIFICATION
IRONMAN MARYLAND	4	09:27
IRONMAN VICHY	4	09:28
IRONMAN ESTONIE	5	09:29
IRONMAN SANTA ROSA	4	09:30
IRONMAN HAMBOURG	5	09:31
IRONMAN TEXAS	9	09:31
IRONMAN IRLANDE	5	09:33
IRONMAN ARIZONA	4	09:36
IRONMAN SUISSE	6	09:39
IRONMAN NORVÈGE	4	09:41
IRONMAN WESTERN AUSTRALIA	7	09:41
IRONMAN CORÉE DU SUD	3	09:46
IRONMAN BOULDER	4	09:50
IRONMAN FLORIDA	4	09:50
IRONMAN WISCONSIN	4	09:55
IRONMAN CAIRNS	10	10:03
IRONMAN LAKE PLACID	3	10:03
IRONMAN FRANKFURT	12	10:06
IRONMAN CANADA	4	10:12
IRONMAN LANZAROTE	6	10:15
IRONMAN ECOSSE	6	10:33
IRONMAN MALAISIE	8	10:37
IRONMAN UK	5	10:46

GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL

 Amélioration des performances

 Diminution du risque de blessures

 Entraînement qualitatif

www.gutai-training.com

Il y a un certain nombre de précisions sont à apporter à ce tableau qui présente des valeurs brutes.

Des courses ont parfois été raccourcies comme c'est le cas de Nice en 2019, entraînant des temps de qualification plus rapides que d'habitude.

Une vague de chaleur comme à Francfort en 2019 entraîne parfois l'interdiction de la combinaison, influençant les temps de qualification. Il est à noter qu'un temps plus lent de qualification ne signifie pas forcément une chance plus aisée de se qualifier.

C'est souvent le reflet d'une course plus difficile.

Le port de la combinaison ou non, un « détail » à ne pas négliger

Il faut donc se concentrer sur vos forces et faiblesses.

Excepté Frodeno, tout le monde a une faiblesse ;-)

Cela peut être un niveau natation moyen ou des capacités à vélo en dessous de la moyenne. Cela peut aussi être une capacité à performer

diminuée dans la chaleur. Il faut donc analyser les courses une par une pour trouver celle qui peut vous correspondre.

Par exemple, si la partie natation n'est pas votre fort, voici la liste des courses où la combinaison est le plus souvent autorisée (on vous rappelle que dans les catégories groupe d'âge la limite maximale de la température de l'eau pour autoriser la combinaison est 24°C) :

IRONMAN	TEMPÉRATURE EAU
IRONMAN NOUVELLE-ZÉLANDE	18°C
IRONMAN AFRIQUE DU SUD	20°C
IRONMAN ST GEORGE	17°C
IRONMAN LANZAROTE	18°C
IRONMAN BRÉSIL	20°C
IRONMAN CAIRNS	23°C (MAIS DU FAIT DE LA DANGEROSITÉ DE LA VIE ANIMALE DANS L'OcéAN, LA COMBINAISON EST OBLIGATOIRE),
IRONMAN HAMBOURG	21°C
IRONMAN IRLANDE	15°C
IRONMAN AUTRICHE	19°C
IRONMAN SUISSE	17°C
IRONMAN UK	19°C

IRONMAN	TEMPÉRATURE EAU
IRONMAN VITORIA-GASTEIZ	21°C
IRONMAN SANTA ROSA	15°C
IRONMAN LAKE PLACID	22°C
IRONMAN ESTONIE	18°C
IRONMAN FINLANDE	18°C
IRONMAN SUÈDE	20°C
IRONMAN DANEMARK	18°C
IRONMAN MONT TREMBLANT	20°C
IRONMAN KAZAKHSTAN	20°C
IRONMAN ECOSSE	17°C
IRONMAN ITALIE	22°C
IRONMAN MARYLAND	22°C
IRONMAN PORTUGAL	18°C
IRONMAN BARCELONE	22°C

IRONMAN	TEMPÉRATURE EAU
IRONMAN LOUISVILLE	18°C
IRONMAN FLORIDE	22°C
IRONMAN ARIZONA	16°C
IRONMAN WESTERN AUSTRALIA	20°C
IRONMAN ARGENTINE	18°C
IRONMAN LIUZHOU	70,3
IRONMAN SHANGHAI	70,3
	20°C
	21°C



PHOTOS ©JAMESMITCHELL



PHOTOS ©JAMESMITCHELL

Les courses qui n'ont pas été mentionnées ont des températures d'eau généralement comprises à partir de 23°C et plus.

Ironman Chattanooga n'a pas été listé mais mériterait d'être placé

IRONMAN	PARCOURS
IRONMAN NOUVELLE-ZÉLANDE	ONDULÉ
IRONMAN AFRIQUE DU SUD	ONDULÉ
IRONMAN TAIWAN	ONDULÉ
IRONMAN ST-GEORGE	MONTAGNEUX
IRONMAN AUSTRALIA	ONDULÉ
IRONMAN LANZAROTE	MONTAGNEUX (ET VENTUEUX)
IRONMAN TULSA	ONDULÉ
IRONMAN CAINRS	ONDULÉ
IRONMAN FRANCE	MONTAGNEUX
IRONMAN IRLANDE	MONTAGNEUX

IRONMAN	PARCOURS
IRONMAN FRANCFOR	ONDULÉ
IRONMAN AUTRICHE	ONDULÉ
IRONMAN SUISSE	MONTAGNEUX
IRONMAN UK	MONTAGNEUX
IRONMAN VITORIA-GASTEIZ	ONDULÉ
IRONMAN LAKE PLACID	MONTAGNEUX
IRONMAN ESTONIE	ONDULÉ
IRONMAN FINLANDE	ONDULÉ
IRONMAN DANEMARK	ONDULÉ
IRONMAN MONT TREMBLANT	ONDULÉ
IRONMAN VICHY	MONTAGNEUX

IRONMAN	PARCOURS
IRONMAN CANADA	MONTAGNEUX
IRONMAN ECOSSE	MONTAGNEUX
IRONMAN WINSCONIN	MONTAGNEUX
IRONMAN PORTUGAL	ONDULÉ
IRONMAN CHATTANOOGA	ONDULÉ
IRONMAN LOUISVILLE	MONTAGNEUX
IRONMAN ARIZONA	ONDULÉ
IRONMAN CORÉE DU SUD	MONTAGNEUX
IRONMAN MALAISIE	MONTAGNEUX
IRONMAN ARGENTINE	ONDULÉ

Ensuite, si vous êtes limités à vélo, voici une liste des courses qui ont des parcours cyclistes exigeants. On vous précise la difficulté qui peut aller de ondulé à montagneux :

Enfin, on vous a listé les courses où la chaleur est souvent au-dessous les 28°C et/ou le taux d'humidité est relativement haut (supérieur à 80%) :

IRONMAN	TEMPÉRATURE
IRONMAN TAIWAN	27°C MAIS HUMIDE
IRONMAN TEXAS	22°C MAIS TRÈS HUMIDE
IRONMAN ST GOERGE	29°C
IRONMAN LANZAROTE	28°C
IRONMAN CAINRS	26°C MAIS HUMIDE
IRONMAN PHILIPPINES	33°C ET HUMIDE
IRONMAN FRANCE	28°C

Vous l'avez donc bien compris, il faut évidemment d'abord s'entraîner pour obtenir un niveau correspondant aux exigences de qualification. Ensuite, il est judicieux d'analyser vos forces et faiblesses et de choisir votre course cible en fonction.

S'ils vous êtes un bon nageur, une course en Asie peut s'avérer une excellente idée comme les combinaisons sont interdites du fait d'une température de l'eau trop chaude. A l'inverse, si vous ne supportez pas la chaleur, une pléthora de courses dans le Nord de l'hémisphère Nord s'offre à vous avec des températures fraîches voire très fraîches comme l'Ironman en Irlande ou en Ecosse.

Le mode de transport, un aspect logistique qui a son importance

Enfin, il y a d'autres facteurs à prendre en compte qui peuvent influencer votre choix :

- fuseau horaire : l'Ironman en Afrique du Sud est par exemple dans

IRONMAN	TEMPÉRATURE
IRONMAN FRANCFOR	25°C MAIS UNE ANNÉE SUR DEUX SOIT IL PLEUT SOIT C'EST UNE VAGUE DE CHALEUR...
IRONMAN VICHY	28°C (VICHY A CONNU DE NOMBREUSES ÉDITIONS SOUS UNE CHALEUR ACCABLANTE)
IRONMAN CHATTANOOGA	37°C
IRONMAN MALAISIE	31°C ET HUMIDE
IRONMAN XIAMEN	28°C
IRONMAN XI'AN	28°C

le même fuseau horaire que la France ce qui rend les soucis de décalage horaire inexistant,

- proximité géographique : de nombreux Ironmans sont sur le continent européen et ne nécessite pas forcément de transport en avion. Garder à l'esprit que les transports en commun qui plus est en avion posent des soucis pour votre système immunitaire avec un risque de maladie accrue et une récupération souvent plus délicate que la voiture du fait de la pressurisation de la cabine,

budget : la période estivale est souvent une période où les hébergements sont au sommet de leur tarif. Un Ironman en arrière saison ou avant l'été peut aider dans ce secteur.

On n'en a pas parlé mais il existe d'autres façons de se qualifier à Hawaii sans avoir à décrocher un slot selon la méthode traditionnelle que nous venons de décrire :

- la loterie,
- le programme Legacy : c'est

un programme de fidélité qui s'apparente surtout à s'assurer que les concurrents « payeurs » (qui ont fait au moins 12 courses de la WTC) peuvent prétendre à une qualification à Hawaii alors que physiquement ils n'en ont pas eu les moyens,

- les enchères eBay : commençant à US\$10000, vous pouvez acheter votre slot...,

- les militaires ont 20 slots qui leur sont réservés sur une épreuve qualificative.

Le circuit Challenge, divers et varié à souhait

Et pour tous ceux dont la qualification à Hawaii semble trop éloignée ou qu'elle ne fait pas rêver, il y a le circuit Challenge Family qui propose des courses magnifiques dont l'accent est mis avant tout sur l'athlète quel que soit son niveau.

Avec 41 courses dans 21 pays différents, 75 000 participants préfèrent l'atmosphère de la Challenge Family.

Voici la liste des courses de la Challenge Family :

CHALLENGE FAMILY	DATE	CHALLENGE FAMILY	DATE	CHALLENGE FAMILY	DATE
CHALLENGE WANAKA (NOUVELLE-ZÉLANDE)	15/02	CHALLENGE WUHAN (CHINE)	24/05	CHALLENGE DAVOS (SUISSE)	29/08
CHALLENGE SALOU (ESPAGNE)	29/03	CHALLENGE SLOVAQUIE (THE CHAMPIONSHIP)	31/05	CHALLENGE AMSTERDAM (PAYS-BAS)	12/09
CHALLENGE SHEPPARTON (AUSTRALIE)	05/04	CHALLENGE GERAARDSBERGEN (BELGIQUE)	07/06	CHALLENGE VIETNAM	SEPTEMBRE À PRÉCISER
CHALLENGE CANARIA (ESPAGNE)	25/04	CHALLENGE DANEMARK	13/06	CHALLENGE ANHUI	SEPTEMBRE À PRÉCISER
CHALLENGE CANCUN (MEXIQUE)	26/04	CHALLENGE HEILBRONN (ALLEMAGNE)	21/06	CHALLENGE CORÉE	27/09
CHALLENGE TAIWAN	26/04	CHALLENGE AUTRICHE	28/06	CHALLENGE MADRID	27/09
CHALLENGE ITALIE	10/05	CHALLENGE SAN GIL (MEXIQUE)	JUILLET À PRÉCISER	CHALLENGE MALLORCA	17/10
CHALLENGE SLOVÉNIE	17/05	CHALLENGE ROTHS	05/07	CHALLENGE CAPE TOWN	08/11
CHALLENGE LISBONNE (PORTUGAL)	23/05	CHALLENGE PRAGUE (RÉPUBLIQUE TCHÈQUE)	JUILLET À PRÉCISER	CHALLENGE MALAISIE	NOVEMBRE À PRÉCISER
CHALLENGE AUTRICHE	24/05	CHALLENGE TURKU (FINLANDE)	02/08	CHALLENGE DAYTONA	06/12

Hawaii ou pas, nous vous souhaitons une très belle saison 2020 et surtout profitez à fond de toutes les courses sur lesquelles vous aurez la chance de vous aligner.



PHOTOS ©YANN FOTO - ACTIV'IMAGES



CYRIL AMIOT :
« PROUVER QUE L'ON PEUT
APPORTER UN CONFORT DANS
LEUR PRATIQUE SPORTIVE »

YELSA



PAR ROMUALD VINACE

Coach depuis plus de 20 ans, le créateur de Yesla, accompagné par un faconnier français, propose des compléments alimentaires. Une gamme courte et complète. Et une solution prévention avec un intérêt pour chacun d'entre nous et pour tous les sports. Explication...

Coach de triathlon depuis de nombreuses années, vous avez souhaité créer une gamme de compléments alimentaires, sur quel constat vous êtes-vous appuyé ?

Effectivement je suis coach en triathlon depuis plus de 20 ans. J'entraîne plus particulièrement des triathlètes qui préparent des triathlons longue distance. Il arrive que ces athlètes rencontrent des petits pépins physiques ou tombent malade pendant la préparation. Rien de bien grave mais ça retarde la préparation et crée un stress chez l'athlète. Il était difficile de trouver une offre de compléments alimentaires correspondant. Fort d'une expérience passée dans un laboratoire et en nutrition puis bien accompagné par un faconnier français, j'ai décidé de créer Yelsa.

L'offre existe déjà et se développe fortement sur le secteur des boissons énergétiques voire des gels, le marché des compléments alimentaires paraît tout aussi porteur aujourd'hui...

C'est exact. Ces produits sont des compléments liés à l'effort mais pas en prévention. Yelsa vient compléter l'offre avec une gamme différente qui est peu proposée aux sportifs.

Quelle est la philosophie véhiculée par Yelsa pour l'aider à se démarquer dans un secteur toujours plus concurrentiel ?

L'objectif de Yelsa est de proposer une gamme courte mais complète. Une solution prévention avec un intérêt pour chacun d'entre nous et pour tous les sports. Avec mon expertise de coach je connais maintenant très bien les besoins des athlètes pour ce type de produits

“ Chaque produit est validé par la répression des fraudes. Il est très bien dosé et respecte une véritable éthique pour le consommateur



Il y a derrière cette gamme enfin sur le marché beaucoup de travail... Pouvez-vous nous en parler ?

Comme indiqué plus haut j'ai eu l'occasion de travailler pour un laboratoire de compléments alimentaires. J'avais vraiment apprécié cette expérience et je me suis depuis cette période largement documenté sur le sujet. J'ai développé des formules en collaboration avec un faiseur français. Il est important de noter que chaque produit est validé par la répression des fraudes. Chaque produit est très bien dosé tout en respectant une véritable éthique pour le consommateur. Après une phase test de quelques mois Yelsa peut maintenant proposer une offre nationale. L'ensemble du processus aura duré 18 mois.

L'accessibilité à la gamme de produits, les tarifs proposés peuvent être, eux aussi, des facteurs de développement...

Il est important de préciser que chaque produit a un intérêt spécifique. Dans la gamme Yelsa, il n'y a aucun produit proposant un nombre important de vitamines et minéraux mal dosés. L'intérêt pour le consommateur est au cœur des priorités de Yelsa.

Concrètement, quels sont les bienfaits, des compléments alimentaires que vous proposez ?

Yelsa propose un anti-inflammatoire naturel puissant à base de curcumine, gingembre et piperine. La curcumine est le principe actif du curcuma. Cette molécule naturelle ne représente que 3% environ du curcuma. Nos gélules sont gastro-résistantes ce qui permet une diffusion optimale du principe actif dans le sang.

Propriétés de la curcumine :

- Inflammation articulaire : la curcumine favorise la réduction des symptômes inflammatoires ainsi que les douleurs articulaires.

- Système nerveux : la curcumine permet de préserver la teneur en DHA (oméga 3) au niveau cérébral évitant ainsi l'apparition de troubles cognitifs

- Système cardio-vasculaire : la curcumine a une action protectrice au niveau du tissu cardiaque.

- Obésité et surpoids : la curcumine favorise la combustion des graisses

- Effets antioxydants : la curcumine peut améliorer les effets du stress oxydatif au niveau musculaire et réduit les dommages causés par les radicaux libres sur l'ADN.

Le deuxième produit, Immuno+, est un booster de système immunitaire à base de vitamine D. L'association de la vitamine D, des coenzymes Q10, et du zinc, fait d'Immuno+ un allié essentiel à l'approche de l'hiver. Son conditionnement en gélules gastro-résistantes permet une diffusion optimale du principe actif dans le sang. La vitamine D intervient

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



dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, dans la minéralisation osseuse du squelette et des articulations, ainsi que sur la tonicité musculaire. Le zinc lui, joue un rôle dans le renforcement de l'immunité, dans la formation de l'os et intervient également dans les fonctions cognitives et reproductive.

Yelsa propose aussi un produit, Hémo+, pour réduire la fatigue et

très utile pour la santé féminine à base de vitamine B9, B12 et fer. Le fer contribue à un fonctionnement cognitif, métabolique et énergétique

Gwenaël Ouillères a tout de suite adhéré au projet. Un athlète Olympique devrait prochainement utiliser les produits pour préparer Tokyo 2020

normal. Il permet également le transport de l'oxygène dans le sang. La vitamine b9, ou acide folique est le précurseur métabolique d'une coenzyme, le THF (tétrahydrofolate) qui intervient notamment dans la synthèse d'acides aminés. La vitamine b12 est une vitamine hydrosoluble essentielle au fonctionnement normal du cerveau, du système nerveux et à la formation de globules rouges.

D'autant que ces compléments ne s'adressent pas uniquement aux sportifs en pleine préparation ou en phase de récupération. La cible de Yelsa est bien plus large...

En effet, de par mon expérience en coaching, je propose les produits Yelsa aux sportifs sur un créneau souvent délaissé. Mais les produits sont destinés au plus grand nombre. Les personnes qui souffrent d'arthrose peuvent utiliser Curcumine+ pour limiter les crises, les femmes en général peuvent utiliser Hémo+ et en prévention des petites maladies inhérentes à l'hiver tout le monde peut prendre Immuno+.

Végétaliens ou végétariens, chacun y trouvera aura aussi une source de bienfaits...

Chaque produit est végan et sans gluten. De plus le produit Hémo+ sera très utile pour les végétaliens et végétaliens grâce à la présence de vitamine B12.



Après quelques mois d'existence, quel premier bilan pouvez-vous tirer de cette expérience qui tend à se pérenniser ?

Pour le moment je suis ravi des premiers retours clients. Dernièrement un client m'a indiqué que depuis un an qu'il utilise Immuno+ il n'a pas été malade. Est-ce qu'il y a un lien de cause à effet ? Je ne peux pas le démontrer mais depuis notre échange il est toujours en grande forme. Curcumine+ a fait ses preuves chez des athlètes post Ironman et des clients souffrant d'arthrose. Maintenant je souhaite proposer les produits au plus grand nombre et prouver que l'on peut apporter un confort dans leur pratique sportive.

Signe fort, des athlètes de renom font déjà confiance à Yelsa. Quels retours vous parviennent ?

Basé sur la côte basque, l'intérêt pour les produits Yelsa grandi largement dans cette région. J'ai une amitié

sincère avec Gwenaël Ouillères. Dès que nous avons échangé sur Yelsa il a tout de suite adhéré au projet. Depuis il utilise BCAA Acti+ en compétition et en récupération avec les excellents résultats que l'on connaît. D'autres athlètes connus en triathlon et en trail ont déjà utilisé les produits. Un athlète Olympique devrait prochainement utiliser les produits pour préparer Tokyo 2020.

La gamme est-elle vouée à s'élargir ? Si oui, quelles pourraient être les bases des futurs produits ?

La gamme s'élargira uniquement s'il y a un besoin. J'invite d'ailleurs les lecteurs à rentrer en contact avec moi. Nous pourrons échanger sur leurs besoins et pourquoi pas développer de nouveaux produits. Yelsa est une structure réactive.

Vous le clamez haut et fort, les compléments alimentaires constituent un des piliers

fondamentaux d'une vie équilibrée. Vous êtes alors de plus en plus convaincu...

Je suis convaincu de cela depuis très longtemps. Il est important de noter que les compléments alimentaires ne sont pas des produits miracles mais comme leur nom l'indique, des compléments. Ils viennent s'ajouter à une alimentation équilibrée et de qualité, une activité physique régulière et une bienveillance mentale. C'est dans ce contexte que les produits Yelsa sublimeront la pratique sportive de vos lecteurs.

D'autres produits sont à découvrir sur le site Yelsa.fr



POURQUOI ADOPTER LA MÉTHODE DE L'ENTRAÎNEMENT POLARISÉ ?

ENTRAÎNEMENT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DE L'EXERCICE
WTS – THE COACHING COMPANY®



LE RÉSEAU DE COACHS N°1
WWW.WTS.FR



PHOTOS SHUTTERSTOCK / ADOBESTOCK

L'entraînement polarisé est une méthode d'entraînement dont les fondements sont déjà anciens. De manière schématique, l'entraînement polarisé peut se résumer de la sorte : 80% de travail à basse intensité, et 20% de travail à haute intensité. Avec l'entraînement polarisé, on évite donc la zone d'intensité « moyenne » (celle que l'on adopte en compétition sur des formats triathlon S et M) qui produit beaucoup de fatigue et peu de progression. A noter que la méthode d'entraînement polarisé a un certain nombre de similitudes avec la loi socio-économique du 20/80 (loi de Pareto), qui veut que 20% du travail effectué engendre 80% des résultats obtenus.

Que dit la science ?

Le nombre d'études scientifiques publiées sur le thème de l'entraînement polarisé n'est pas très important. Néanmoins, les résultats présentés semblent prometteurs.

Ainsi la dernière étude en date (Munoz et al. 2013) menée

chez 30 coureurs à pied, a montré que le groupe ayant suivi un entraînement polarisé, améliorait ses performances sur 10km de manière un petit peu importante que le groupe ayant suivi un entraînement classique (+5% contre +3,6%).

Une autre étude menée chez des cyclistes entraînés (Neal et al. 2013), publiée dans le prestigieux Journal of Applied Physiology, a mis en évidence une amélioration significative de la puissance maximale de 8% après 6 semaines d'entraînement polarisé.

Les zones de travail

L'entraînement polarisé s'appuie sur 3 zones de travail :

- La zone 1 (basse intensité) où l'intensité est inférieure au seuil aérobie (aussi appelé premier seuil ventilatoire ou premier seuil lactique, que les adeptes de la méthode lactique placent à 2mmol.L⁻¹). L'entraînement en zone 1 vise principalement à améliorer les capacités « d'oxygénation » musculaire par une

amélioration de la vascularisation (développement des capillaires), du nombre de mitochondries... En parallèle, l'entraînement en zone 1 vise à faire de la récupération active.

- La zone 2 (intensité moyenne) où l'intensité est comprise entre le seuil aérobie et le seuil Anaérobie (aussi appelé second seuil ventilatoire ou second seuil lactique) que les adeptes de la méthode lactique placent à 4mmol.L⁻¹.

En zone 2, on roule (ou court) plus ou moins à « allure course ».

L'impact est surtout psychologique. Il nous semble intéressant de moduler la limite haute de la zone 2, non pas en s'appuyant sur le seuil anaérobie, mais sur l'allure cible de course. Prenons un exemple, si votre objectif de la saison est de faire la traversée des Alpes à vélo, l'allure cible sera la puissance que vous serez capable de tenir dans chaque col (cette puissance se situant probablement en dessous de votre seuil anaérobie).

- La zone 3 (haute intensité) où l'intensité est supérieure au seuil anaérobie. C'est ce que nombre de sportifs appellent « la zone rouge ». L'entraînement en zone 3 vise à améliorer les capacités maximales, tant sur le plan musculaire que cardio-vasculaire. En roulant en zone 3, on se place en dehors de sa zone de confort, ce qui permet de stimuler l'organisme.

Polarisation de la saison

Avec la méthode de l'entraînement polarisé, il est donc conseillé de limiter

les séances en zone 2. Or nombreux sont les triathlètes qui se défoule en allant nager, rouler ou courir à allure « course » et qui abusent des sorties en groupe où on « se tire la bourre » à chaque séance.

Malheureusement, ce type d'entraînement génère une fatigue importante mais l'intensité n'est pas suffisamment conséquente pour permettre à l'organisme de progresser. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus s'entraîner en zone 2... il faut juste limiter ce type de travail.

En période de préparation physique générale, le travail polarisé prend tout

son sens : une base d'entraînement à basse intensité (en s'entraînant seul, ou bien avec des partenaires de moindre niveau) couplée avec 1 à 3 séances par semaine d'entraînement à haute intensité (intervalles, musculation...). Cette manière de procéder est incontournable pour qui veut améliorer sa puissance maximale de manière significative.

A l'approche des compétitions, il est probablement judicieux de travailler un peu plus à allure spécifique, ne serait-ce qu'en participant à des compétitions de préparation, ou bien en réalisant des repérages à allure « course ».



L'énergie BIO

Saine, Naturelle, et Performante

Nouveautés 2020

Gel énergétique Endurance
Miel Bio, spiruline, curcuma

Pâtes de fruits pour le sport
Riche en fruits (+50%)

Barre énergétique BIO
Vegan et sans gluten

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLISME
OVERSTIM.S
FOURNISSEUR OFFICIEL

Nos produits BIO sont certifiés par ECOCERT*

Nos produits SANS GLUTEN sont conformes à la réglementation européenne.

Produits conformes à la réglementation
ANTIDOPAGE
NORME AFNOR NF V94-001
à la date de fabrication des lots

* Organisme certificateur indépendant et agréé par les pouvoirs publics.
** Exception forte de ORIGIN BAR, AUTHENTIC BAR et AUTHENTIC BAR et BOISSON ELECTROLYTES fabriquées au Brésil.

DIÈTE SPORT - Espace Tréhuinec - 56890 Plescop - 02 97 63 82 61 - information@overstims.com

ENTRAINEMENT

Programme d'entraînement polarisé (Exemple)

SEMAINE 1	DURÉE	INTENSITÉ	CONTENU DE LA SÉANCE
SÉANCE 1 NATATION	45MIN	Z1	OBJECTIF : DÉCRASSAGE + TECHNIQUE ECHAUFFEMENT : MOBILISATIONS ARTICULAIRES + 400M SOUPLE EN VARIANT LES NAGES EXERCICE : FAIRE DES LONGUEURS EN VARIANT LES TECHNIQUES (CRAWL, DOS, BRASSE, PAPILLON CRAWL PULL BUOY...) DÉCONTRACTION : TERMINER LA SÉANCE PAR 200M CRAWL EN AMPLITUDE SANS FORCER + ETIREMENTS
SÉANCE 2 VÉLO	1H	Z3	OBJECTIF : TRAVAIL DE PUISSANCE PARCOURS : HOME-TRAINER ECHAUFFEMENT : 30' ZONE I1-I2-I3 À 80-90 RPM EXERCICE : FAIRE 20 X (20" ACCÉLÉRATION À PMA SUIVI DE 15" DE RÉCUPÉRATION ACTIVE EN ZONE 1) À 100 RPM DÉCONTRACTION : TERMINER LA SÉANCE EN ZONE I1-I2 À 90RPM
SÉANCE 3 RUNNING	1H	Z1	OBJECTIF : DÉCRASSAGE PARCOURS : PLAT EXERCICE : MOBILISATIONS ARTICULAIRES + 45' COURSE À PIED SANS FORCER SUR TERRAIN SOUPLE DÉCONTRACTION : TERMINER LA SÉANCE PAR 10' PIEDS NUS DANS L'HERBE + ETIREMENTS
SÉANCE 4 NATATION	1H	Z3	OBJECTIF : MUSCULATION PARCOURS : HOME-TRAINER ECHAUFFEMENT : MOBILISATIONS ARTICULAIRES + 400M EN VARIANT LES NAGES EXERCICE : 5 À 10 X (100M Z3 CRAWL PULL BUOY / 100M SOUPLE EN Z1) DÉCONTRACTION : TERMINER LA SÉANCE PAR 200M CRAWL EN AMPLITUDE SANS FORCER + ETIREMENTS
SÉANCE 5 ENCHAINEMENT	2H	Z1-Z2-Z3	OBJECTIF : ENCHAINEMENTS VÉLO-COURSE À PIED PARCOURS : VALLONNÉ ECHAUFFEMENT : 30MIN VÉLO ZONE 1 EXERCICE : COURIR 30' À ALLURE SOUTENUE (Z2), PUIS ENCHAINER AVEC 30' VÉLO À ALLURE TRANQUILLE Z1. ENCHAINER EN COURSE À PIED AVEC 15 X (1' VMA EN Z3 / 1' RA EN Z1) DÉCONTRACTION : TERMINER LA SÉANCE PAR 15' EN Z1

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



06 07 36 40 03



ENTRAÎNEMENT

Les Intensités d'Entraînement

Le dosage de l'intensité d'une séance d'entraînement doit être effectué à partir de la fréquence cardiaque, de la puissance, et/ou des sensations. La détermination des intensités d'entraînement est idéalement faite à partir des résultats d'un test d'effort effectué en laboratoire médico-sportif. En l'absence de tels résultats, deux équations permettent d'évaluer approximativement la fréquence cardiaque maximale (FCM) :

- Homme : FCM = 220 – âge en année
- Femme : FCM = 226 – âge en année



ZONE	% FCM	% PMA	SENSATIONS ASSOCIÉES
ZONE 3 HAUTE INTENSITÉ	90 – 100	80 – 200	- AUGMENTATION RAPIDE DE LA DOULEUR MUSCULAIRE - AUGMENTATION RAPIDE DE LA VENTILATION - CONVERSATION TRÈS DIFFICILE
ZONE 2 MOYENNE INTENSITÉ ALLURE « COURSE »	80 – 90	70 – 80	- AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA DOULEUR MUSCULAIRE - VENTILATION ÉLEVÉE MAIS STABLE ET CONTRÔLABLE - CONVERSATION POSSIBLE
ZONE 1 BASSE INTENSITÉ	60 – 80	50 – 70	- AUCUNE DOULEUR MUSCULAIRE - MAINTIEN DE L'INTENSITÉ SANS PROBLÈME - CONVERSATION AISÉE

L'expert vous répond

« J'adore faire des séances en groupe avec mes amis, à raison de 2-3 séances par semaine. Puis-je tout de même continuer à courir et rouler avec eux, tout en respectant la méthode polarisée ?»

Cela semble compliqué ! En effet, à moins de suivre le même programme, il est difficile de rouler ou courir à un rythme bien précis, lorsque l'on roule en groupe.

Je vous invite donc à aller courir ou rouler seul pour vos séances d'intervalles ou d'endurance de base. Vous pouvez néanmoins garder une ou deux séances par semaine avec vos amis, où l'allure sera libre (en fonction de la forme du jour, et du rythme du groupe).

Références

Muñoz I, et al. Does Polarized Training Improve Performance in Recreational Runners?

Int J Sports Physiol Perform. 2013 May 22

Neal CM, et al. Six weeks of a polarized training-intensity distribution leads to greater physiological and performance adaptations than a threshold model in trained cyclists. J Appl Physiol. 2013 Feb 15;114(4):461-71.

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

NEW

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDUMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS

PARTENAIRES OFFICIELS

PARTENAIRE MAJEUR

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

VILLE DE MARSEILLE

SHOPPING



1

Ridea capteur de puissance SPM²:

Ridea est une marque basée à Taiwan qui offre des composants de très haute qualité pour optimiser vos montures. Ridea SPM 2 est une famille de capteurs de puissance basée sur le pédalier. Ils sont disponibles pour la route, la piste et le VTT. Le pédalier est le meilleur endroit pour intégrer un capteur de puissance car c'est là que l'on obtient les mesures les plus précises avec le moins de poids ajouté (65 g de plus qu'un pédalier ordinaire).

Ridea SPM² intègre quatre jauge de contrainte pour fournir des données précises ($\pm 1,5\%$) pour les deux jambes pendant jusqu'à 120 heures avec une batterie intégrée rechargeable via USB. Tout est protégé par une certification IPX6. Connectez-vous via ANT+™ ou Bluetooth® LE à votre ordinateur de vélo ou à votre application smartphone et roulez simplement! La fonction automatique de calcul du zéro de référence fournit des mesures précises de tous vos entraînements et courses.

Prix : NC

www.rideabikes.com



2

Lunettes de natation Form

Les seules lunettes de natation avec un affichage intelligent qui fournissent des mesures telles que les temps intermédiaires, la distance et plus encore, intelligemment, lorsque vous nagez. Développés en collaboration avec les meilleurs nageurs et entraîneurs de compétition, les FORM Swim Goggles sont la pièce manquante dans le sac de natation de chaque nageur.

Mesures : Temps intermédiaire, temps d'intervalle, temps de repos, temps total, fréquence des coups, nombre de coups, distance par coup, rythme par 100, pas par 50, distance, nombre de longueurs, calories brûlées, fréquence cardiaque.

Prix : US\$199

www.formswim.com



3

Ciamillo Zero G20

Tous les avantages du modèle Lekki8 (la paire d'étriers de frein la plus légère du marché) avec juste une légère augmentation de poids mais une énorme baisse de prix - avec plusieurs couleurs au choix. Les Zero G20 sont disponibles en deux versions :

- ZeroG20 - 158g / ensemble
- ZeroG20SL - 143g / set (tout le matériel est en titane). (set = avant et arrière)

Prix:
Zero G20 - 289,95 \$
Zero G20SL - 349,95 \$

www.lekki8.com



5

PowerDot Uno

Le Stimulateur de Muscles Intelligent PowerDot® se connecte via Bluetooth à une application simple et intuitive. Utilisez l'application pour cibler des parties spécifiques du corps et appliquez la meilleure stimulation musculaire possible. PowerDot® se connecte à une application mobile révolutionnaire, vous permettant de personnaliser votre expérience et de suivre vos données en un seul endroit (10 programmes pré-définis et paramètres personnalisables).

Il peut être emmené partout!

Prix : 199 €

<https://eu.powerdot.com>



6

Digirit tensiomètre de rayon.

Une tension des rayons forte et constante est essentielle pour une roue rigide et durable. Le tensiomètre à rayons Digirit fournit une mesure calibrée de la tension des rayons pour vous aider à tirer le meilleur parti de la construction de votre paire de roues.

Prix : Contacter
www.patentaiwan.com

www.digirit.com



7

COROS

L'APEX de COROS est le modèle idéal pour des sessions sportives intenses.

Pourvue d'un large suivi d'activité : running, trail, randonnée, cyclisme, natation et triathlon, cette montre correspondra au plus grand nombre. Elle est dotée d'un capteur de fréquence cardiaque, d'un système GPS/GLONASS/NDS, bluetooth... Poids : 55g

Prix : 349 €

www.coros.com



MAURTEN GEL 100 CAF 100.

Le GEL 100 CAF 100 contient 100 mg of caféine – l'équivalent de 1,5 expresso – ou une tasse de café moulu. C'est beaucoup comparé à la grande majorité des gels disponibles sur le marché. Il offre 25 grammes de carbohydrates grâce à un mélange unique de fructose et de glucose (ratio de 0,8:1) qui permet une assimilation maximale de 100 grammes de carbohydrates par heure. Il fournit un haut ratio d'énergie et ne contient ni arômes artificiels, ni conservateurs, ni colorants. Comme tous nos autres produits, il est adapté aux vegans.

Prix : 47€ pour une boîte de 12 gels

www.maurten.fr



8

DYMA DISQUES AÉRO DE ROUE.

Dyma est une société australienne qui conçoit des disques aérodynamiques pour les roues arrières. En triathlon, l'aéro est un paramètre important pour la performance. Cependant, les roues lenticulaires sont particulièrement chères et ne conviennent pas à l'ensemble des types de terrain rencontrés. Une option bon marché est d'ajouter des couvertures sur des roues arrières à rayons.

Dyma offre 3 différents modèles à découvrir sur le site du marchand.

www.dyma.com

TEST MATOS

COUP DE
COEUR



SPORCKS

UN SOURIRE À CHAQUE ENTRAÎNEMENT

Vous les avez certainement déjà vues portées... Il faut dire qu'elles passent rarement inaperçues et sont portées par des triathlètes pro comme Lucy Charles, Fernando Alarza ou encore Romain Guillaume. Il s'agit bien sur des chaussettes colorées SPORCKS.

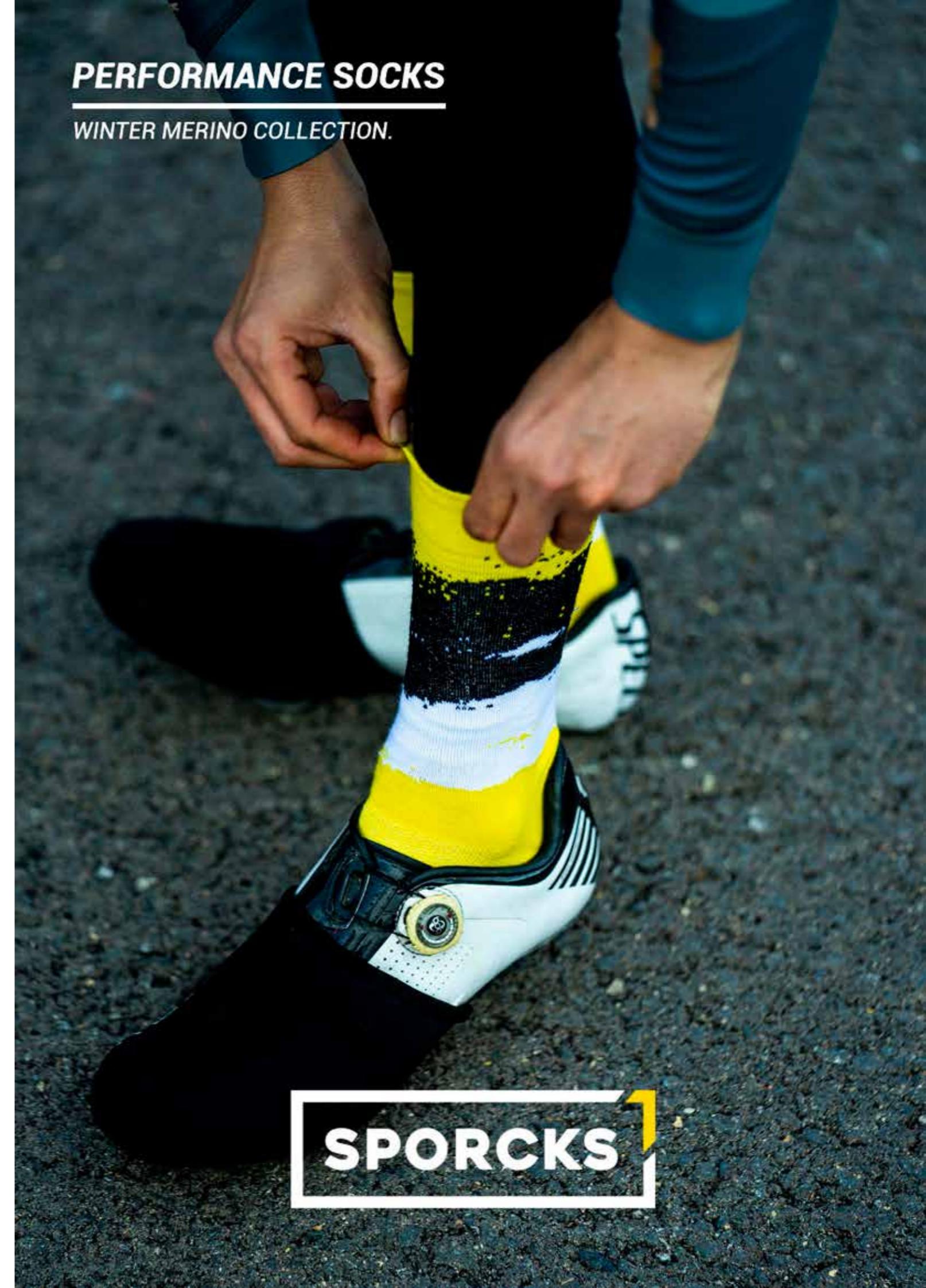
Mais ne vous y trompez pas. Au-delà l'apparence parfois déjantée de ses produits, Sporck Socks est une marque espagnole spécialisée dans la production de chaussettes techniques de haute qualité pour la course, le cyclisme et le triathlon. Compte tenu de la variété des couleurs et des modèles, vous trouverez bien celles qui vous conviennent. Celles qui deviendront «votre propre» style.



A partir de 14,95€

PERFORMANCE SOCKS

WINTER MERINO COLLECTION.



SPORCKS

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

FE226 SINGLET ET SHORTY DURA FORCE

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



Fe226 est une marque qui est spécialisée dans la production de vêtements de triathlon de très haute qualité.

Les produits Fe226 sont conçus et développés par les meilleurs designers de vêtements de sport et développeurs de produits. La production est européenne et les tissus proviennent d'Italie, de France et du Portugal. La marque se définit par un véritable artisanat et savoir-faire européen.

J'ai personnellement découvert Fe226 en m'intéressant aux résultats d'Andy Boecherer. Quand on connaît la minutie des triathlètes professionnels allemands, on se doute qu'un garçon qui gagne de nombreuses courses internationales ne porterait pas une trifonction sans des arguments valables autre que financiers.

Le déclic qui a retenu toute mon attention sur la marque Fe226 est la rencontre avec Jean-Paul Ballard, l'homme que je considère être la personne la plus importante dans le milieu du triathlon et de l'aérodynamisme. Après un passage à la soufflerie avec Jean-Paul Ballard, j'ai pu échanger sur de nombreux sujets autour de la performance en triathlon. On a abordé la question des trifonctions et les différents tests qu'il a effectués ont souvent placé la trifonction Fe226 en 1^{ère} position. Voilà pour la petite histoire.

Cependant, ce n'est pas une trifonction que je vous présente ce mois-ci mais un shorty et un singlet qui se posent comme un ensemble idéal pour la pratique du home-trainer. L'hiver est d'ailleurs une période durant laquelle le climat est propice aux efforts à l'intérieur.

Mais la pratique du vélo sur home-trainer devient de plus en plus populaire du fait que les paramètres sont plus faciles à contrôler dans

un environnement plus sécurisant. L'avantage n°1 de la pratique du home-trainer est la capacité qu'il offre de travailler à des intensités désirées sans les contraintes extérieures (pluie, vent, froid, circulation, signalisation...).

Pour optimiser une session sur home-trainer, un équipement spécifique est recommandé.

Le choix des vêtements est crucial pour extraire de vos séances les bénéfices de vos efforts.

Des vêtements inadéquats peuvent rendre vos séances de home-trainer laborieuses et même pire imprédictives.

Le mécanisme régulateur de la température du corps humain s'appelle la thermorégulation.

La thermorégulation est l'ensemble des phénomènes qui permettent au corps humain de conserver une température centrale constante, dans diverses conditions d'activité physique et malgré les variations de la température extérieure (au corps...), dans une certaine limite. La thermorégulation est due à des productions internes de chaleur (thermogénése liée au métabolisme et à l'activité physique), et à des déperditions de chaleur au niveau de la respiration et de la peau (thermolyse). Pour que l'organisme fonctionne correctement, sa température interne doit rester dans une plage de température assez étroite, typiquement entre 36° C et 38° C.

A l'extérieur, la vitesse du vent sur la peau permet d'augmenter la capacité de l'être humain à conserver une température convenable. Or, à l'intérieur, la vitesse du vent est nulle si vous n'utilisez pas de ventilateur. Utiliser un cuissard et un maillot de vélo traditionnel est une option mais certainement pas la meilleure.

Afin de réguler sa température, le corps humain est capable de limiter ou de favoriser la circulation sanguine dans ses couches périphériques (vasoconstriction ou vasodilatation), le sang étant le principal responsable de l'uniformisation de la température interne (homéothermie).

Dans les ouvrages de physiologie, on estime que le volume de la zone de conduction (zone de vasoconstriction/vasodilatation) peut représenter un pourcentage compris entre 20% et 50% du volume total.

La transpiration intervient évidemment dans la thermorégulation. L'évaporation de la sueur nécessite une enthalpie massique de changement de phase.

Durant une séance de home-trainer spécialement si celle-ci est destinée à avoir un impact sur votre seuil anaérobie ou votre Vo2max, la transpiration est plus abondante que lorsque l'on pratique à l'extérieur.

Lors de la transpiration, les glandes sudoripares amènent du sérum à la surface de la peau formant ainsi de fines gouttelettes d'eau. Un premier mécanisme intervient alors : la chaleur du corps est transmise à ses gouttelettes d'eau qui s'agitent et passent de l'état liquide à l'état gazeux en consommant de la chaleur.

Le deuxième mécanisme qui intervient est la dilatation de ces gouttes d'eau qui, sous l'effet d'une plus forte pression de la part des glandes sudoripares que de l'atmosphère tendent à occuper tout l'espace disponible en passant sous forme gazeuse. Pour que cette sueur puisse se retrouver sous forme gazeuse dans l'atmosphère, il faut que l'air ambiant ne soit pas déjà trop chargé en humidité. On comprend donc que la vaporisation de la sueur est plus aisée en atmosphère sèche.

L'évaporation d'une gouttelette d'eau dépend aussi du rapport entre : le volume et la surface qui se retrouve au contact de l'air de cette dernière. Si son volume est trop important, elle aura plus de mal à passer sous forme gazeuse. La conséquence pratique est qu'une sueur qui ruisselle est inefficace et ne s'évapore pas. Le

fait de s'essuyer avec une serviette, enlève cette transpiration inutile et permet à la peau de récupérer temporairement quelques moyens d'évaporer sa sueur.

De cette courte explication du mécanisme de thermorégulation, on comprend qu'une tenue destinée à la pratique du home-trainer se doit d'être :

Place maintenant à la description de l'ensemble Fe226 Dura Force.



Le collant DuraForce Tri comprend une peau de chamois de triathlon en gel. La peau de chamois d'un collant est souvent la zone douloureuse du fait des frictions répétées.

Une peau de chamois de qualité est donc le critère n°1 en ce qui me concerne.

Pour les séances de home-trainer, je ne suis pas fan des peaux de chamois des collants de vélo qui sont volumineuses et permettent de nombreuses heures de selle sans

inconfort sur la route. Cependant, les pressions dans la région pelvienne sont quelque peu différentes sur un home-trainer. Autant, sur un vélo en déplacement, la selle suit plus ou moins l'oscillation latérale du triathlète, autant sur un vélo d'appartement, la selle reste immobile et ce sont les os iliaques, les muscles et tissus aux alentours qui bougent et créent des échauffements.

Le shorty est fabriqué dans un tissu en maille élastique issu d'une grande usine italienne spécialisée dans les tissus de triathlon et de vélo haute performance.

Ce tissu présente une compression

légère, un séchage rapide,

un refroidissement (ColdBlack®)

et une respirabilité élevée.

Je vous décris les deux intérêts majeurs de la technologie Coldblack.

Premièrement, elle permet de refléter la chaleur comme un bouclier au lieu de l'absorber. Deuxièmement,

- légèrement compressive pour ne pas contrarier les mécanismes de vasodilation naturels,

- couvre une grande partie du corps pour optimiser la surface de contact entre la sueur et l'air ambiant,

- respirante pour limiter la production de chaleur,

- confortable pour se focaliser sur l'effort physique,

elle bloque les rayons UV pour nous protéger des coups de soleil.

La taille est un peu plus haute que de nombreux collants pour éviter toute exposition cutanée. Le motif de la marque est réfléchissant et conçu pour façonner vos cuisses et vos fesses. Les détails de conception et de construction comprennent :

- Le tissu de base est l'un des meilleurs tissus en tricot chaîne du marché,

- Ruban adhésif en silicone sur les ourlets des jambes pour maintenir les collants en place,

- Modèle de marque réfléchissant pour vous rendre visible - et pour bien modeler vos cuisses et vos fesses,

- Taille plus haute que la normale pour éviter toute exposition cutanée.

Le singlet est quand à lui issu du même tissu. Il est sans manches ce qui est agréable lors de séances à l'intérieur.

De plus, une longue fermeture éclair frontale permet d'ouvrir le singlet avec aisance.

Les deux larges poches à l'arrière permettent de porter la nutrition sur soi et du fait de leur placement (le plus bas possible) sont facile d'accès. Le singlet se différencie du shorty

en termes de matériau au niveau du dos. On sait que la colonne vertébrale est une zone de sudation importante. Fe226 a donc remplacé le tissu par un mesh très respirant à ce niveau.

Enfin, des bandes réfléchissantes ont été apposées sur les épaules et le dos pour vous rendre plus visible notamment lors de séances de course à pied en extérieur.

J'ai pu constater personnellement la qualité et confort de la tenue Fe226

J'ai testé cette tenue contre un cuissard vélo avec les bretelles retroussées et torse nu, ainsi qu'un shorty et un t-shirt en coton.

J'ai noté mon poids de corps avant et après effort et calculé mon taux de sudation en prenant en compte l'absorption de boisson énergétique. J'ai reproduit 3 séances avec des paramètres climatiques très proches (35°C et 60% d'humidité) grâce à l'utilisation d'une tente dans laquelle j'ai un chauffage d'appoint et un humidificateur.

Il en ressort que la tenue Dura Force est meilleure qu'un cuissard de vélo ou une tenue classique en coton du fait d'une variation de la température corporelle améliorée. La diminution



de mon poids était semblable mais la transformation de la sueur en gaz est améliorée avec la tenue Dura Force, ce qui permet de garder une température corporelle adéquate pour poursuivre un effort à haute intensité.

Les collants Fe226 DuraForce Tri sont conçus et fabriqués pour la performance et le confort.

On reconnaît une grande marque par son sens du détail.

A ce titre, Fe226 est selon moi une marque majeure dans le monde du triple effort.

En offrant une tenue destinée à la pratique d'activité dans la « pain cave », Fe226 se place comme une marque qui suit les évolutions de notre sport et propose des produits qui répondent à nos exigences et aux contraintes de ces activités.

Le singlet et le shorty Dura Force sont simplement parfait pour les activités indoor mais pas seulement.

TEST MATOS



ROUES VISION METRON DISC & 3 BÂTONS

VISION



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Réserve aux amateurs de vitesse, c'est avec plaisir que nous avons pu tester ce combo roue pleine et 3 bâtons proposé par Vision.

Nous avons pour habitude de vous louer les caractéristiques techniques des produits testés, mais une fois n'est pas coutume c'est par l'aspect esthétique que nous commencerons !

En effet, et même si cet aspect reste subjectif, cette combinaison roue pleine et 3 bâtons est à mon avis le summum du bon goût pour un triathlète. Elle transformerait en machine de guerre le plus vilain des vélos ! Et il est bien dommage que la roue bâton se fasse de plus en plus rare aujourd'hui dans les parcs à vélo.

Mais pourquoi ?

Tout simplement parce qu'aujourd'hui le triathlète est bien souvent à la recherche de roues polyvalentes et que cette polyvalence est offerte par les roues à profils hauts plus répandues sur le marché. De plus le gain aérodynamique d'une roue bâton par rapport à une roue à profil haut n'est pas clairement établi ou du moins discutable.

Pour autant il subsiste un réel intérêt à considérer cette option si votre calendrier de course s'y prête ! Un Ironman avec moins de 1000 mètres de dénivelé au programme ? Dans ce cas osez la différence et ce combo full aéro !

Dans cette version boyau, le poids total de l'ensemble s'élève à 1775 grammes dont 1050 grammes pour la roue arrière. On est donc dans du plutôt léger pour un tel ensemble, du moins dans les valeurs d'une paire de roue d'un profil de 90mm.

Pour ce poids, vous disposerez d'une paire de roues dont la rigidité est au dessus de la moyenne, cette rigidité étant sensible lors des relances.



A noter que la conception de la roue arrière s'appuie sur une jante haute (80mm) à laquelle est adjoint une flasque carbone. Cette même technique est adoptée par de nombreuses marques mais quels en sont les avantages ? Les avantages sont multiples mais on peut principalement retenir un gain en confort, réparation en cas de casse, et aérodynamisme grâce au profil lenticulaire. Et le tout pour un poids très contenu.

A l'usage et autant que le gain aérodynamique c'est bien l'inertie de la roue qui se fait sentir. Plats et faux plats, montants ou descendants, sont un réel plaisir et l'effet grisant est garanti !

La roue avant 3 bâtons est le complément parfait à la Metron disc. Quitte à franchir le pas ... autant ne pas faire les choses à moitié !

La Metron 3 bâtons est rigide. Elle contribue également à l'inertie de l'ensemble et est à réservé aux parcours roulants.

A surveiller pour les petits gabarits la prise au vent, celle-ci ne m'a cependant pas paru supérieure à celle d'une jante d'un profil de 80/90mm. C'est plutôt la rigidité qui démarque la Metron 3 bâtons des roues habituellement testées, largement supérieure à la moyenne ! Ceci ayant une conséquence sur le confort, il faudra donc s'assurer d'un montage pneumatique en conséquence.

Notre paire de test disposait d'une monte «boyau» ce qui la rend encore un peu plus exclusive en comparaison avec la concurrence. Cela nous a pourtant fait redécouvrir le plaisir de rouler (filer je devrais dire) sur boyau ! Moi le premier l'ayant abandonné depuis longtemps je dois avouer que les sensations sont toutes autres. A vous de voir si le jeu en vaut la chandelle !

TEST MATOS



FICHE TECHNIQUE

METRON DISC :

- Full carbon UD, construction à la main
- 1050gr

METRON 3 BATONS :

- profil de 55mm
- surface de freinage à micro-points gravée au laser
- Carbon UD et 3K
- 725gr

A environ 2900 euros la paire (1680 roue arrière et 1240 roue avant), force est d'avouer que cette paire de roue se révèle quelque peu exclusive car moins polyvalente que d'autres options.

Pour autant elle offre de nombreux avantages pour qui a des objectifs de performance : confort, aero et inertie sur parcours roulant.

Et ce look !! Car course réussie ou pas ... il vous restera encore les photos d'après-course où vous pourrez constater que votre bike avait LE look !



TRIATH'LONG
CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2020
DÉPART 12H



TEST MATOS



TEST CASQUE VTT

KASK CAIPI



PAR GWEN TOUCHAIS



PHOTOS GWEN TOUCHAIS

Avec l'hiver viennent les sorties VTT ! Inutile alors de sortir votre casque aero (quoique) ou encore de salir votre beau casque route. Le mieux est encore de s'équiper d'un casque pour passer l'hiver sereinement dans les bois. A cet effet, Kask nous propose son nouveau modèle Caipi tout particulièrement adapté à cet usage qu'on peut nommer VTT ou encore Gravel pour les plus branchés d'entre vous.

Le Caipi offre une excellente protection tout en étant confortable et léger. De plus il dispose d'une structure aéree disposant de 22 entrées d'air pour assurer une bonne ventilation, celle-ci canalisée par la visière intégrée. Qui dit aéré dit également un peu frais en hiver. A l'usage nous avons donc utilisé un cache oreille avec le Caipi, le tout restant très confortable grâce au système de serrage identique à toute la gamme Kask. La visière intégrée s'est révélée particulièrement agréable face au soleil rasant des mois de décembre et janvier. Nul doute qu'elle sera tout aussi efficace cet été.



Tout vététiste aguerri vous le confirmera, un casque VTT se doit en premier lieu d'être protecteur sur des parcours où le risque de chutes est plus grand. En plus d'une bonne couverture globale, l'arrière du Caipi est désignée afin de couvrir au mieux la base du crane.

Le confort intérieur est excellent et assuré par l'inclusion de rembourrages thermoformés (système Octo Fit de KASK), qui permet de maintenir parfaitement le casque sur la tête. Ce maintien est également assuré par le système Custom Fit Divider qui permet l'ajustement parfait de la sangle sous le menton.

Le design du Caipi est particulièrement réussi et s'associe une fois n'est pas coutume à des couleurs plutôt sympathiques. Exit seulement le Noir/Blanc/Rouge ... vive la couleur !

Le gros plus du Caipi est à trouver du côté du confort ! Sur terrain cassant, le Caipi ne bouge pas d'un poil. Il reste parfaitement maintenu sur la tête et offre un confort très appréciable, et ce sur des sorties de 1h à quelques heures. Le Caipi est une valeur sûre pour qui passe l'hiver hors des routes goudronnées, il offre confort protection et un petit zest de couleur qui devrait vous rendre visible de tous les chasseurs !

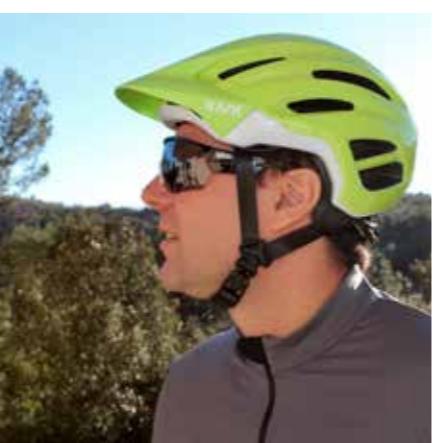


TEST MATOS**FICHE TECHNIQUE**

- Poids 250g en taille M
- Ventilation avec 22 entrées
- Généreuse protection
- Tailles : M (52-58cm) et L (59-62cm)
- 9 couleurs : (Anthracite/Lime, Anthracite/Orange, Black Anthracite, Matt Black, Lime, Orange, Red, Turquoise and White)

Tous les renseignements techniques sont disponibles sur le site de la marque : https://www.kask.com/en/cycling/caipi_24_83.htm

Le prix public est de 139 €, ce qui au vu de la qualité proposée un prix tout à fait justifié !



light blue



orange



lime



red



white



black matt



black

Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN

LE MYTHE #37

Design : Fred Le Meur

3.8 km 188 km 42.125 km

Dénivelé 5 000 m

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

COURSES (15 août)

- Embrunman
- Relais

Informations
Inscriptions
www.embrunman.com

15 AOÛT 2020



Rendez-vous de ...

**FÉVRIER -
MARS**

01er février 2020

ISSY LES MOULINEAUX (92) : ISSY URBAN TRAIL / 06 62 11 75 61

PALAISEAU (91) : MEETING US PALAISEAU SWIM RACE / bureau@uspalaiseautriathlon.fr

02 février 2020

LAROCHE MIGENNES (89) : BIKE AND RUN DU MIGENNOIS / mireillecoste89@hotmail.com

CESTAS (33) : LA CESTADAISE / sagctriathlon@gmail.com

GAP (05) : LE RAIDE DES NEIGE / louis.journault@gmail.com

PARIS (75) : FOULEES DU 8EME / contact@expatries-trathlon.com

SARTROUVILLE (78) : CROSS DUATHLON DE SARTROUVILLE / ecs.codir@gmail.com

SAINT FRANCOIS (971) : AQUATHLON DE SAINT FRANÇOIS / ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

PONT À MOUSSON (54) : RUN BIKE DE PONT À MOUSSON / 06 82 85 60 75

08 février 2020

VITTEL (88) : AQUATHLON INDOOR VITTEL / vittelaquathlon@yahoo.fr

BURES SUR YVETTE (91) : NOCTIRAI 2020 / inscription@noctiraid.fr

09 février 2020

VITTEL (88) : AQUATHLON INDOOR VITTEL / vittelaquathlon@yahoo.fr

STRASBOURG / SCHILTIGHEIM (67) : INTERCLUBS TRIBIATHLON / ASPTT STRASBOURG TRI

DIRINON (29) : RUN & BIKE «AUX RAZ DES PAQUERETTES» / steflo.touvron@gmail.com

BURES SUR YVETTE (91) : NOCTIRAI 2020 / inscription@noctiraid.fr

MARIGNANE (13) : BIKE N RUN DE LA COLLINE ET BIKE N RUN JEUNES / sebmak@hotmail.com

LE HAVRE (76) : BIKE & RUN RONDE DE ROUELLES / hactriathlon@gmail.com

NARBONNE (11) : BIKE AND RUN DE LA NARBONAISE / marcnavarro@neuff.fr

AVEIZE (69) : BIKE AND RUN DES MONTES DU LYONNAIS / boutgui74@gmail.com

ORLEANS (45) : BIKE & RUN DE L ILE CHARLEMAGNE / dfedurand@yahoo.fr

16 février 2020

BEAUVOIR SUR MER (85) : BIKE AND RUN PAYS DU GOIS / courtinechristophe.sport@mairie-beauvoirsurmer.fr

LA TESTE DE BUCH (33) : BIKE AND RUN LA TESTE DE BUCH 2020 / ast.triathlon@gmail.com

AJACCIO (20) : CROSS DUATHLON DE SUARTELLO / sauveur.nicolas@wanadoo.fr

GUILHERAND GRANGES (07) : RUN & BIKE DE LA SAINT VALENTIN / runbike.saint.valentin@gmail.com

ISSY LES MLX / VANVES (25) : BIKE AND RUN / ISSY LES MOULINEAUX

AJACCIO (20) : CROSS DUATHLON DE SUARTELLO / sauveur.nicolas@wanadoo.fr

LES COURSES A VENIR



23 février 2020

MURET (31) : DUATHLON MURET / 06 80 85 52 79

PORNIC (44) : RUN AND BIKE PORNIC / cjactriathlon@gmail.com

01^{er} mars 2020

SOISY SOUS MONTMORENCY (95) : DUATHLON AVENIR DE SOISY SOUS MONTMORENCY / duathlonsoisy@gmail.com

BRIGNOLES (83) : DUATHLON DES PRINCES D'ARAGO / baudetrobynkiwi@orange.fr

ANNONAY (07) : AQUATHLON D'ANNONAY / denis.combe221@orange.fr

PARIS (75) : SUPER SPRINT PARIS 16 / contact@expatries-trathlon.com

LAGNY (60) : BIKE & RUN DE LAGNY / sebastien.nancel@oise.fr

BERCK SUR MER (62) : BERCK BIKE & RUN / olivparmentier@gmail.com

INJOUX GENISSIAT (01) : BIKE AND RUN DU RETORD / roland.digonnet@orange.fr

FLOURENS (31) : BIKE&RUN DE FLOURENS / contact@triathlontoulousemetropole.com

SAIN AMAND MONTROND (18) : CROSS DUATHLON DU VIRLAY / clumbtrisud18@gmail.com

08 mars 2020

EGUISHEIM (68) : BIKE AND RUN DES 3 CHATEAUX / secretariat@traithlondecolmar.fr

LIEUSAINT (77) : 4 EME DUATHLON SENART PAR EQUIPE / duathlon.senart@gmail.com

GUYANCOURT (78) : BIKE AND RUN DE LA MINIERE / triathlon-sqy.fr

COSNE SUR LOIRE (58) : BIKE & RUN UCS COSNE TRIATHLON / cosnetriathlon@gmail.com

SAINT DIZIER (52) : DUATHLON DE SAINTDIZIER / cosdtriathlon@outlook.com

CHATELLERAULT (86) : BIKE AND RUN DE CHATELLERAULT / chatelleraultrriathlonclub@gmail.com

ISSY LES MLX / VANVES (52) : BIKE AND RUN / ISSY LES MOULINEAUX

SAINT ETIENNE (42) : AQUATHLON STEPHANOIS CHALLENGE MAUD LIEUX / aquathlonstephanois@gmail.com

ERNEE (53) : RUN&BIKE ERNEE / huceline@wanadoo.fr

LUNEL (34) : 2EME DUATHLON DE LUNEL / waimea.triathlon@gmail.com

GRASSE (06) : DUATHLON DE GRASSE / timingzone.com

BOURGES (18) : LES VIREES DU GOLF / dede.laurence@free.fr

PERIGUEUX (24) : DUATHLON PERIGUEUX / urgeljerome@me.com

SAINT OMER (62) : BIKE & RUN DE ST OMER / saint.omer.triathlon@gmail.com

LA BAULE ESCOUBLAC (44) : TRANSBAULE / fredounont@gmail.com

NOUMEA (988) : AQUATHLON DE L'OLYMPIQUE DE NOUMEA / olympiquenoumeatri@gmail.com

14 mars 2020

LA ROCHEBEAUCOURT (24) : 26EME DUATHLON DE LA ROCHEBEAUCOURT / guy.boyer15@wanadoo.fr

HOUDAIN LEZ BAVAY (59) : DUATHLON D'HOUDAIN LEZ BAVAY / genevievewyart@gmail.com

15 mars 2020

BOUGUENAIS (44) : DUATHLON DE BOUGUENAIS / contact@bouguenais-club-triathlon.com

PARIS (75) : SUPER SPRINT PARIS 16 / contact@expatries-trathlon.com

LANNION (22) : RUN AND BIKE DE LANNION / d.herve22@orange.fr

LARNOD (25) : BIKE & RUN LARNOD / bike-run@besancon-triathlon.fr

AUBAGNE (13) : 8EME DUATHLON D'AUBAGNE / aubagnetriathlon@gmail.com

RILLIEUX LA PAPE (69) : AQUATHLON DE RILLIEUX / aquathlon@tricclair.com

FONTENAY LE COMTE (85) : BIKE AND RUN DE FONTENAY LE COMTE / olivier.floze@hotmail.com

VERRIÈRES LE BUISSON (91) : KIDS DUATHLON VERRIERES LE BUISSON / duathlon.verrieres@gmail.com

LES COURSES A VENIR



BOIS GUILLAUME (76) : CROSS DUATHLON JEUNES / MONTREUIL SUR MER (62) : RAIDICAM 2020 / raadicam.lille.com
marc.lemoigne29@gmail.com

18 mars 2020

LIEVIN (62) : LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / egriselain@wanadoo.fr

19 mars 2020

LIEVIN (62) : LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / SAINT MARTIN D'HÈRES (38) : AQUATHLON DE GRENOBLE / aquathlongrenoble@gmail.com

20 mars 2020

LIEVIN (62) : LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / MARSEILLE (13) : DUATHLON DE LA FERMIERE / nadia.delmas.24@gmail.com

21 mars 2020

LATTES (34) : AQUATHLON DE MONTPELLIER METROPOLE / contact@montpelliertriathlon.com

LIEVIN (62) : LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL / PROVINS (77) : RUN & BIKE DE PROVINSTROPHEE CHRISTIAN LAPIERRE / bikeandrun.christianlapierre@gmail.com

OXYrace
CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

5 & 6 SEPTEMBRE 2020

Nouveauté
TRIATHLON ROUTE
XS Relais mixte

Venez vous défiez par équipe de 2, 3 ou 4 !

JEUNES 1
(100m / 2km / 1km)
8-11 ans
Cross-Triathlon

JEUNES 2
(300m / 6km / 2km)
12-15 ans
Cross-Triathlon

XS Relais Mixte
(250m / 7km / 1,6km)
+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4
Triathlon sur route

S
(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais
Cross-Triathlon

M
(1Km / 25km / 9km)
+18 ans / Individuel / Relais
Cross-Triathlon

www.oxyrace.fr

AIN le Département
GRAND BASSIN DE BOURG EN BRESSE
Val-Revermont
STC NUTRITION
PIROUX
SUZUKI
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
Fédération Française de TRIATHLON
Bourg Bresse la ville rencontre
S'Yonne
Adapei de l'Ain
Bellamy
Groupe du Pin
Activ'
STK EVENEMENTS



GUJAN MESTRAS (33) : CROSSDUATHLON DU TEAM GUJAN TRIATHLON / teamgt33@yahoo.fr

MONTREUIL SUR MER (62) : RAID ICAM 2020 / SAINTES (17) : DUATHLON SEMI INDOOR DE SAINTES / chronom.org

28 mars 2020

FONTAINEBLEAU (77) : AVENTURAID EDHEC / contact-aventuraid@raidedhec.com

29 mars 2020

ARGENTRE (53) : DUATHLON D'ARGENTRE / christelle5313@gmail.com

AIX EN PROVENCE (13) : DUATHL'AIX / contact@triathlaix.fr

PARIS (75) : TRIATHLON SUPER SPRINT DU 19EME / interclubstriathlon@gmail.com

TROYES (10) : DUATHLON DE TROYES / tg.tri10@gmail.com

BOIS GUILLAUME (33) : CROSS DUATHLON JEUNES / asveltri.org/index.php/aquathlon

LOUPIAN (34) : VETATHLON DE LOUPIAN / ltn34-ats

POISSY (78) : LA PISCIACAISE / lapisciacaise@ville-poissy.fr

GUINGAMP (22) : 4° DUATHLON DE GUINGAMP / pascal.esneu@gmail.com

GANNAT (03) : DUATHLON DE GANNAT / triathlon.vichy@gmail.com

FONTAINEBLEAU (77) : AVENTURAID EDHEC / contact-aventuraid@raidedhec.com

SAINTE DIÉ DES VOSGES (88) : 11E DUATHLON DE SAINT DIE DES VOSGES / sporkrono.fr

IGON (64) : DUATHLON DU PIEMONTE NAYAIS / latribu64.org@gmail.com

FRESNES (94) : 26EME TRIATHLON XS DE FRESNES / tof.tri94@gail.com

LE CREUSOT (71) : AQUATHLON DE LA VERRERIE / creusotri71@gmail.com

LES SABLES D'OLONNE (85) : BIKE AND RUN LECLERC / LES SABLES VENDEE TRIATHLON

SARREGUEMINES (57) : BIKE AND RUN DU BUCHHOLTZ 2020 / performance67.com/inscriptions/inscrire.html

MONT SAINT AIGNAN (76) : AQUATHLON DE MONTSAINTAIGNAN / msatri76@gmail.com

SAINTE RAPHAËL (83) : AQUATHLON DE SAINTE RAPHAËL / club@sainraphael-triathlon.com

LOCMINE (56) : 4EME AQUATHLON LOCMIINE / masseve0573@orange.fr

CASTRES (81) : 6EME EDITION DU DUATHLON DE CASTRES / coralie.commelinverbregue@gmail.com

EPINAY SOUS SENART (91) : DUATHLON EPINAY SOUS SENART / bernardgeffroy@bbox.fr



ENTRAINEMENT **SPECIFIQUE EN FONCTION** **DU SWIMRUN REALISE**

CONSEIL DE PRO

PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Le swimrun est une discipline d'endurance composée de nombreux paramètres, dont certains ne sont pas contrôlables par le pratiquant (conditions naturelles). Pour profiter au mieux de la compétition choisie, il est important de réaliser une réflexion sur ce swimrun et sur son profil de swimrunner afin de suivre un entraînement le plus adapté et pertinent possible.

Il est ici question d'évoquer les différentes étapes de cette réflexion de manière générale.

Analyse du swimrun

Le profil d'un swimrun dépend de différents facteurs :

- La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance), les intensités d'effort et les stratégies nutritionnelles et matérielles.

- Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil « nageur » (>25%) ou « coureur » (>80%) de l'épreuve.

- Dénivelé (dont pourcentages de pentes), technicité du parcours, type d'eau libre, revêtement et cut-off

- Les caractéristiques des plans d'eau: type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vague), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont difficiles plus les bons nageurs sont favorisés.

=> L'ensemble de ces caractéristiques sont à prendre en compte dans la gestion de la course (cut-off, nutrition, matériel, allure) et dans l'entraînement préparatoire à cette épreuve.

D'autres points comme le nombre de ravitaillements (emplacement et composition), le contexte de la compétition (date et lieu) ou encore la concurrence sont à prendre en compte. Ces paramètres vont influencer la préparation à mettre en place.



Quelles qualités pour ce swimrun ?

A partir de cette précédente analyse, le swimrunner va collecter des informations sur les qualités à détenir pour « réussir » son swimrun.

A savoir, si l'entraînement va être axé sur un travail de seuil si les sessions de swim et de run sont longues ou plutôt de la VMA sous maximale d'intervalle long si le parcours est ponctué d'une succession de petites sessions (<5 minutes). Le climat est un point important à prendre en compte dans les séances afin d'être préparé au mieux possible à l'ambiance de l'effort (froid, chaud, humide, en altitude ...). Il faut donc savoir le niveau de nécessité de la résistance au froid, à la chaleur, aux mauvais temps ou à l'altitude ?

Etre adroit sur les passages techniques à pied et pertinent sur la lecture du plan d'eau technique est une donnée importante du swimrun.

Selon le parcours, le travail sera orienté course ou plutôt nage.

Analyse personnelle : qualités, profil, possibilités d'entraînement et objectif.

Spécialité et qualité :

L'intention est de faire l'état des lieux précis et réaliste de son niveau athlétique et de son expérience sportive. Pour cela, il faut s'appuyer sur ses résultats et ses acquis passés, ainsi que sur son potentiel de progression. Des tests de terrain ou en laboratoire peuvent épauler le sportif afin de fournir des données objectives supplémentaires.

Le questionnement débute sur sa spécialité. Suis-je un bon nageur, un bon coureur, ou plutôt les deux ? longue distance (LD) ou courte distance (CD) ?

Au niveau énergétique, quelles sont

mes valeurs de VMA, de second seuil (SL2), de capacité aérobie et ma capacité à maintenir ces niveaux d'intensité pour se fixer des objectifs réalistes (classement, réalisation ou chronomètre et adapter son entraînement. Quels sont aussi mes capacités à m'alimenter pendant l'effort et à résister au froid ?

D'un point de vu musculaire, suis-je endurant en terme de force (la capacité à répéter des contractions musculaires sous-maximales un maximum de fois) ou puissant ? Quel est mon niveau technique ? Cela détermine notamment la capacité du swimrunner à utiliser du matériel spécifique (plaquettes, pull-buoy).

Sur le domaine psychologique, il faut se questionner sur son aptitude à gérer le stress et les imprévus, à résister mentalement au froid et à la douleur (liée à l'effort), à communiquer et trouver les leviers d'optimisation de son binôme, à rester lucide à tout moment de l'épreuve et à utiliser ses expériences passées pour s'adapter



aux contraintes de course.

Profil de son partenaire :

Le principe est le même que pour l'analyse de son propre profil, il faut alors étudier le niveau de compatibilité entre son partenaire et soi-même. L'objectif est bien l'homogénéité et l'efficience. Un point déterminant de la qualité du binôme est la compatibilité psychologique, c'est-à-dire la capacité du duo à se soutenir et à rester soudé quelque soit le déroulement de la course.

Possibilités d'entraînement et type de travail :

L'analyse de son profil passe aussi par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu de vie permettant d'avoir des

conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement...).

Quels objectifs pour cette compétition ?

La fixation d'objectif peut être de deux types :

- Qualitatif : il s'agit de la recherche des moyens et du cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage avec son partenaire, finesse technique).
- Quantitatif : il s'agit d'un objectif quantifiable comme finir une course, réaliser un temps donné ou encore une place au classement.

Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course afin de

conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés.

Entraînement spécifique

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses besoins et ses possibilités, doit être mis en place. Il s'agit d'un processus réfléchi. Il faut créer des cycles de travail avec des thèmes spécifiques pour développer certaines qualités athlétiques, mentales, techniques ou encore tactiques. La date de la compétition va déterminer la période et les conditions possibles d'entraînement et donc le rétro planning vous permettant de construire votre processus d'entraînement.

Fixer les axes de travail

Les axes de travail sont établis en fonction des objectifs pour

CONSEILS DE PRO



l'épreuve et de ses caractéristiques personnelles (niveau et possibilités). Ils sont issus de divers domaines (physique, psychologique, tactique, technique).

Physique & physiologique :

La logique est de développer un socle de base conséquent (capacité aérobie = quantité totale d'énergie pouvant être produite / VO_{2max} le plus élevée possible = quantité maximale d'oxygène « traitée » par l'organisme

/ second seuil = intensité de passage au déséquilibre homéostasique / l'endurance de force = capacité à répéter un très grand nombre de contractions musculaires d'intensité sous-maximales) afin de s'entraîner ensuite sur les intensités spécifiques de course. Il est donc nécessaire de construire des cycles d'entraînement (3-4 semaines) basés sur une qualité ciblée en priorité (sans oublier de solliciter les autres qualités sur certaines séances) puis sur une

autre ... avant de réaliser des cycles de travail à intensité spécifique compétition swimrun.

Le multi enchaînement consiste à passer plusieurs fois de la nage à la course et inversement. Ce concept engendre de nombreux phénomènes physiologiques au niveau respiratoire, circulatoire, équilibrage, locomoteur, énergétique ou encore hydrique indispensable à l'entraînement swimrun.

Psychologique :

De nombreux paramètres psychologiques (confiance en soi et en son partenaire, gestion du stress et des moments psychologiques positifs et négatifs, focalisation, défocalisation et mindfulness) impactent la performance. Ils sont plus « aisément » introducible et travaillable de manière couplée avec une séance d'entraînement à but physique.

Tactique :

Après avoir établi ses objectifs, il faut déterminer ses stratégies et les entraîner fréquemment:

- Connaissance du parcours : Il est intéressant de récolter des informations sur les conditions de course (courant, vent, revêtement, longueur réelle des portions de nage et de course ...) afin de « calquer » son entraînement sur les spécificités du swimrun réalisé.

- Allure : il est nécessaire de connaître les intensités d'effort que l'on peut tenir en fonction des distances rencontrées.

- Nutritionnelle : Comment je me ravitailler (quand ? quoi ? Quelle quantité ?) Cela se réfléchit et se prépare selon les conditions de course (climat, parcours), s'adapte au cours de l'épreuve (chaleur, froid, baisse de forme, temps plus long, courant ...) et surtout s'entraîne.

- Matérielle : le choix du



matériel est primordial en swimrun. Il doit être adapté au profil de la course et aux capacités du swimrunner. Il faut impérativement s'habituer à pratiquer à l'entraînement avec le même matériel qu'en compétition.

- Coopération : il faut apprendre à gérer les situations imprévues à deux car c'est dans ce type de moment que les problèmes de cohésion apparaissent.

Technique :

A l'instar de la tactique, l'aspect technique est primordial. En effet, les techniques de nage et de course en swimrun ne sont pas tout à fait les mêmes qu'en natation et course à pied « pures ». En effet, le multi-enchaînement et l'usage du matériel spécifique (combinaison, paddles, cordes, pull-buoy, chaussures ...) engendrent des modifications concernant la locomotion. Ces changements peuvent être compensés par un travail spécifique

optimisant le coût énergétique et l'efficience motrice.

La lecture du plan d'eau avant de débuter la nage, puis la prise d'information (navigation) lors de la nage, et la transition entre les sessions de swim et de run sont tout autant entraînables et spécifiques pour se mouvoir manière efficace, sans détour et sans effort supplémentaire.

=> L'ensemble de ces paramètres doivent être travaillés et réfléchis au même titre que la VMA ou que le coût énergétique. Des séances seront rarement dédiées exclusivement à un des concepts évoqués car il est pertinent d'associer plusieurs thèmes de travail au sein d'un même entraînement.

Association des qualités au sein d'une séance

De nombreuses associations pertinentes de thème d'entraînement

sont imaginables. Le principe est de coupler un travail physique avec une qualité mentale, une technique et une tactique. Si le thème d'entraînement est le second seuil sous la forme d'un multi enchaînement (3*(1000m CàP intensité SL2 + 400m nage intensité course CD + 1000m CàP intensité SL2, Récupération=5' à 50% VMA)), le swimrunner va pouvoir développer sa capacité de défocalisation à la douleur en se consacrant à la qualité de sa gestuelle et à la fluidité de sa transition. L'ensemble des quatre domaines est sollicité : second seuil, défocalisation, transition, multi enchaînement et technique gestuelle. On peut imaginer une longue sortie spécifique swimrun dont le but est le travail de la capacité aérobique, servir pour essayer les stratégies matérielles et nutritionnelles, mais aussi pour stimuler l'endurance psychologique à l'effort et la communication du binôme. On peut pousser ces relations en dissociant l'aspect énergétique et musculaire

CONSEILS DE PRO



; l'usage des paddles de nage développe l'endurance de force des membres supérieurs lors de la nage. Le couplage de facteurs liés à divers domaines au cours d'une séance est primordial dans la pertinence de l'entraînement. Ex : un swimrunner effectue une séance à intensité seuil (allure proche swimrun courte distance) le long d'une côte avec du courant et une température d'eau froide. En plus du thème de développement du seuil, l'athlète va travailler des aptitudes annexes essentielles en swimrun : la thermorégulation, la gestion du froid et du stress lié aux conditions extérieures non maîtrisables, la

lecture du plan d'eau, l'utilisation du matériel spécifique, le multi-enchaînement, la défocalisation à la douleur (en se concentrant sur la qualité de sa gestuelle) et à la fluidité de sa transition

Gestion de la charge d'entraînement

Il s'agit de la charge globale de travail effectuée par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, un tableau informatique simple peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques

de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération) et en utilisant une méthode de calcul de la charge prenant en compte la durée et la difficulté de la séance. De nombreuses applications spécialisées se développent dans les sports d'endurance et seront d'une aide précieuse dans l'adaptation de l'entraînement à l'état de forme et de fatigue du swimrunner. Un entraînement qui ne prend pas en compte la fluctuation de ces états sera un entraînement non optimal et pouvant provoquer l'apparition de blessure ou d'un syndrome de surentraînement.

Conclusion

La construction d'un entraînement spécifique à la compétition visée est un processus nécessitant une réflexion approfondie pour être au plus proche de ses besoins et des demandes de ce swimrun.

L'aptitude athlétique est le domaine d'entraînement le plus mis en avant, de par l'aspect visuel de l'effort. Pour beaucoup les disciplines d'endurance ne se résument qu'aux qualités physiologiques, mais derrière ces notions, de nombreux paramètres annexes (psychologiques, techniques et tactiques) sont à développer pour être en capacité d'exprimer ces qualités physiques.

Pour illustrer cet article, nous allons proposer dans les prochains numéros, des articles sur la préparation spécifique de certaines compétitions de swimrun en France et à l'étranger. En commençant dès le mois prochain par l'entraînement spécifique pour préparer le Gravity Race Ile de France.

EMERAUDE

events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



**SWIM RUN CLASSIC / SWIM RUN HALF
DISTANCE OLYMPIQUE / LONGUE DISTANCE / KIDS**

www.emeraude-events.com

début des inscriptions le 1er février 2020

HUUB

**BROWNLEE
AGILIS**

La combinaison ultime pour la performance



WWW.HUUBFRANCE.COM