

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

IM 70.3 Dubai

RENCONTRE

Ramon Ayorro : 100 mètres

COURSES

Challenge Wanaka

SWIMRUN

Notre cahier spécial

MATOS

Yelsa compléments alimentaires

PAROLES D'EXPERT

Les zones de fréquence cardiaque
Pourquoi s'entraîner à très basse intensité ?

li-run^{.fr}

RUNNING TRAIL FITNESS



RIEN N'ARRÊTE LES RUNNERS.
RIEN NE VOUS ARRÊTE.



SOYEZ INARRÊTABLE
#RUNSTOPPABLE

+ DE 46000
RÉFÉRENCES EN STOCK



* À PARTIR DE 60€ D'ACHAT.

Edito

L'idée pouvait prêter à sourire... au début.

Les Jeux olympiques de Tokyo seraient menacés par le Coronavirus appelé désormais Covid-19. Le sujet traité chez nos confrères de l'Equipe semblait alarmiste et Londres, lieux des derniers JO, s'était dit prête à accueillir l'épreuve internationale.

Mais aujourd'hui la situation tourne à la «mauvaise blague». Le premier week-end de mars, ils devaient être 45 000 à s'aligner sur le semi-marathon de Paris. La veille de la course, les autorités décidaient de l'annulation de l'épreuve. Même verdict dans des épreuves de moindres envergures en France comme le semi-marathon de Cannes.

Tandis que des manifestations réunissant moins de concurrents pouvaient se tenir tout comme les matchs de football de Ligue 1 qui dépassent largement les 40 000 spectateurs.

La «mauvaise blague» non pas parce qu'il faut prendre le virus à la légère mais parce qu'à l'heure où nous écrivons ces lignes un véritable flou atour de la situation subiste sur le devenir des épreuves.

En milieu clos, l'événement ne doit pas rassembler plus de 5000 personnes sous peine d'être annulé. En milieu ouvert, la décision de maintenir ou d'annuler tient compte des populations. Le but est d'éviter les brassages de populations susceptibles de venir de zones à risques... Principe de précaution oui, mais celui-ci doit s'appliquer à tous et de la même manière.

A quelques semaines du début de la saison, il est bien difficile de dire quel sera le devenir des épreuves de triathlon. La Coupe du monde WTS d'Abu Dhabi a été reportée à une date ultérieure... Et les nouvelles de ce genre risquent malheureusement de tomber.

la rédaction

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, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Yann Foto, F.Boukila et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



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

TREK
LAZER

vacanciel
PISCINE OSBORNE
BY ENDLESS POOLS

bikefitting.com
SIS

SHIMANO
ORCA

NIEMS PRO
prologé

Santini
Vision

SOCIAL

TRIMAX
MAGAZINE



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 **40.600** Like



TrimaxMag
+ de **3.630** abonnés



TrimaxMag
+ de **9.845** Followers

SWIMRUN
MAGAZINE

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 **5.400** Like



Swimrunmagazine
+ de **530** Followers

ACTIV
images



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **3.100** Like



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **1.650** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE

5



6 & 7
JUN
2020



SWIMRUN
4 KM / 16 KM
SAMEDI 6

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

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

INFOS ET INSCRIPTIONS
WWW.TRIATHLONDEMARSEILLE.COM

FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRE MAJEUR



DESSIN DU MOIS



Mélina.



TRIMAX
MAGAZINE





14



20



64



88



114

SOMMAIRE

COUP DE PROJO

- 14 CANNES : SAISON 2020 ACTION... MOTEUR !
- 20 TRIGAMES MANDELIEU : COPIER-COLLER PARI GAGNÉ
- 24 CHALLENGE LISBONNE FÊTE SES 15 ANS
- 28 PIERRE-PERCÉE : PRENDRE LE TEMPS DE GRANDIR
- 32 OBERNAI : LE RETOUR POSITIF DES ATHLÈTES COMME CARBURANT
- 38 TRIATHLON DE HYÈRES : L'ESPRIT CLUB

ZOOM SUR

- 42 PLAIDOYER POUR LE CORRE
- 46 EN MODE SHINKANSEN
- 50 100 M : L'HISTOIRE D'UN TRIATHLÈTE ATTEINT DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES
- 56 IM 70.3 DUBAI : LA FOLIE DES GRANDEURS ET DES CHRONOS
- 64 RÉCIT : CHALLENGE WANAKA
- 104 RENDEZ-VOUS DE MARS - AVRIL

CONSEILS

- 70 LE DOSSIER DU MOIS : LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE
- 80 ENTRAÎNEMENT : POURQUOI S'ENTRAÎNER À BASSE INTENSITÉ ?

MATÉRIELS

- 86 SHOPPING
- 88 GAMME DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES YELSA
- 92 FIDLOCK BOTTLE TWIST
- 96 TEST MATÉRIEL : ECOUTEURS AEROPEX
- 100 TEST MATÉRIEL : POWERSTRAP X4

SWIMRUN MAGAZINE

- 114 SWIMRUN WARRIOR : AU CREUX DE L'HIVER
- 118 PRÉPARER LE SWIMRUN GRAVITYRACE ILE-DE-FRANCE



Dépaysement garanti pour les participants du 70.3 de Dubaï.

IM 70.3 Dubaï

PHOTOS JAMES MITCHELL @ACTIVIMAGES




BV SPORT



3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES



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**



Un programme pour tous : familles, clubs...

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS www.chtriman.com



COUP DE PROJO

Cannes international triathlon

Saison 2020 : action... moteur !



SAISON 2020
ACTION...
MOTEUR !

CANNES
INTERNATIONAL
TRIATHLON

La 7^{ème} édition du Cannes International Triathlon se tiendra du 24 au 26 avril 2020. Pour beaucoup, amateurs et professionnels, cette course marque le début de la saison de triathlon. La première pierre que l'on apporte à l'édifice de sa saison, en course de préparation, voire même en objectif principal. Depuis ses débuts, son succès ne se dément pas et ce triathlon figure bien souvent sur la "wish list" de nombreux mordus du triple effort. Car son cadre idyllique, à deux pas de la Croisette, appelle les triathlètes à y défiler comme des stars. Et pour cette édition 2020, le scénario écrit par l'organisation - avec laquelle nous avons échangé - semble une nouvelle fois bien parti pour remporter la palme de la satisfaction des participants.*

**"wish list" : liste de souhaits*

**Nouveautés 2020 :
aquathlon et... barbecue !**

Le plus dur pour une star, ce n'est pas d'arriver au sommet, mais c'est d'y rester. Alors l'organisation, dans sa volonté de se renouveler sans cesse pour proposer un événement

pas comme les autres, a décidé d'intégrer une nouvelle épreuve supplémentaire : un aquathlon format S. Une petite distance certes (1 km de natation / 4 km de course à pied), mais qui pour Laurent Lerousseau, véritable chef d'orchestre de l'organisation, « permet une expérience alternative aux athlètes désirant participer à la fête, sans se lancer sur la longue distance ». Un départ pendant la partie cycliste du triathlon L, pour faciliter la logistique, puis une course à effectuer en solo ou en relais. Si le coup d'essai est validé, nul doute que l'on reverra cet aquathlon au programme.

Déclinaisons de distances, course kids... sont autant de pistes que les organisateurs explorent actuellement pour la prochaine édition, qui devrait se tenir le 25 avril 2021, avance Laurent Lerousseau : « tout est envisageable, tout est possible, le plus important étant de conserver notre ADN » Car la recette du succès jusque-là, c'est l'esprit de famille, d'écoute, de partage et d'entraide prôné par l'organisation et ses plus de 600 bénévoles. Mais surtout « le plaisir des athlètes ». Une des nouveautés de cette

édition sera d'ailleurs de proposer un barbecue géant au village, qui sera dorénavant intégré à l'aire d'arrivée, afin qu'il devienne « le point central de l'événement, en permanence animé ».

Un casting royal... et français

Cameron Wurf, Javier Gomez ou Sebastian Kienle chez les hommes... Lucie Charles, Emma Bilham ou Leanda Cave chez les femmes...

**“ Le plus important est de
conserver notre ADN.
Le plaisir des triathlètes avant
tout.**



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS YANN FOTO @ACTIV'IMAGES





De beaux noms du circuit professionnel figurent au palmarès. Pour l'édition 2020, le Cannes International Triathlon ne dérogera pas à la règle avec encore une fois un plateau relevé au niveau des professionnels.

Et cette année, l'organisation a choisi de mettre à l'honneur nos

triathlètes tricolores qui performant en France comme un peu partout dans le monde. Pour preuve, du côté des hommes, William Mennesson (vainqueur Embunman 2019) Arnaud Guilloux (vainqueur Ironman Galles 2019), Sébastien Fraysse (champion de France LD 2018 & 2019) ou encore Thomas Navarro, le régional de l'étape, se frotteront

aux Britanniques Raoul Shaw et Sam Laidlaw.

Chez les féminines, on retrouvera Jeanne Collonge, Charlotte Morel et Justine Guérard, des habituées des parcours montagneux. De belles bagarres en perspective !

Notamment sur la partie vélo - les juges de paix étant bien souvent les montées de Saint-Cézaire-sur-Siagne et du Col de Tanneron - pour tenter de faire la différence avant la partie pedestre.

Côté amateurs, la proximité avec l'Italie attire bon nombre de nos voisins transalpins.

Mais pas que ! En 2019, plus de 1 100 concurrents de plus de 25 pays se sont ainsi alignés sur le triathlon L, formant une multitude de nationalités.

En effet, la proportion d'étrangers s'élève généralement autour de 30%.



Cette année, ce sont plus de 1 200 participants qui sont encore attendus par l'organisation sur le triathlon L, et 200 sur l'aquathlon !

Un parcours magnifique et exigeant

Devenir finisher du Cannes International Triathlon, ça se mérite. Que ce soit en solo ou en relais.

Cela ne se fait pas sur un malentendu ! Son format hybride (2 km de natation, 107 km de vélo, 16 km de course à pied) associé à un parcours vélo sélectif de moyenne montagne (1 700 m de dénivelé), en font un triathlon exigeant, à mi-chemin entre un 70.3 ou un distance XXL. Idéal

ceci dit pour se frotter à la longue distance.

Difficile de décerner une palme en particulier à une des 3 disciplines. Le départ natation a son pesant d'épique, avec un départ en mass-start toujours impressionnant.

L'essence même de l'esprit triathlon qui - pour les plus nostalgiques (et les plus bagarreurs !) - disparaît malheureusement sur des courses à forte affluence. 2 000 m à effectuer au départ de l'anse ouest de "Bijou plage", avec une sortie à l'australienne... le spectacle est garanti.

Mais si on fait Cannes, c'est surtout pour son parcours vélo qui fait découvrir l'arrière-pays cannois.

Celui-ci reste d'ailleurs « *identique à 2019, beau et difficile* », précise Laurent Lerousseau.

À peine le temps de s'échauffer avec 10 km de plat, puis la première montée vers le village de Tanneron se profile.

Longue de 10 km, en deux temps, elle offre en guise de réconfort de magnifiques vues sur la baie de Cannes. Deuxième "effet Kiss Cool", une autre montée sur Tanneron sera à effectuer sur le retour depuis le lac de Saint-Cassien.

Entre les deux ?

Une succession de montées et descentes, avec en point d'orgue celle sur Saint-Cézaire-sur-Siagne. 107 km et 1 700 m d+, à passer avant la barrière horaire de 6h30 après le départ... inutile de dire que le triathlon de Cannes convient aux profils cyclistes.

“ Garder un esprit authentique ”

COUP DE PROJO



“ Faire rouler 1 500 athlètes sur la Croisette à 15 jours du festival, puis les faire courir sur le port Canto le long des yachts... le temps s'arrête, j'en ai des frissons... ”

Une course “Made in Cannes”

La cérémonie de clôture consistera en 4 boucles de 4 km pour la course à pied, à effectuer sur le port Pierre Canto et le célèbre boulevard de la Croisette. Une des images fortes de la course pour Laurent Lerousseau : « faire rouler 1 500 athlètes sur la Croisette à 15 jours du festival, puis les faire courir sur le port Canto le long des yachts... le temps s'arrête, j'en ai des frissons... ».

La proximité du public et des professionnels croisés au fil des allers-retours devient alors à la fois un vrai avantage et du baume au

cœur pour les coureurs. Utile pour franchir la finish line avant la barrière horaire de 8h30 (depuis le départ).

Cannois d'origine, Laurent Lerousseau conclut avec ferveur et attachement : « beaucoup de passion, un brin de folie... Pouvoir organiser un tel événement ici est une manière incroyable de rendre à cette ville ce qu'elle m'a donné ». La véritable force de l'organisation et de son équipe étant de travailler en étroite collaboration avec tous les services de la ville, tout en prenant en compte les avis et conseils des athlètes, mais aussi des Cannois.

Afin que le Cannes International Triathlon soit « une grande fête pour tous ». Et cela fait 8 ans que ça dure.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : <https://www.cannes-international-triathlon.com>

Lieu : Cannes (Bijou Plage)

Dates : du 24 au 26 avril 2020

Distances Triathlon (solo ou relais) :

- Natation : 2 km
- Vélo : 107 km / 1 700 m d+
- Course à pied : 16 km

Distances Aquathlon (solo ou relais) :

- Natation : 1 km
- Course à pied : 4 km

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

CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



24 AU 26 AVRIL 2020





TRIGAMES MANDELIEU

COPIER-COLLER, **PARI GAGNÉ...**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Le TriGames de Mandelieu devrait accueillir un millier d'athlètes le 3 mai prochain. Plus grosses surprises de la 5ème édition : un parcours identique à la version 2019 et une évolution de l'offre. En effet, l'épreuve fait désormais partie du Challenge avec classement par points sur trois étapes.

Sta-bi-li-té. Voilà la nouveauté de l'édition 2020. Voilà la cure de jouvence que s'offre le TriGames de Mandelieu. Après une solide étape conclue l'an dernier, un cap décisif est enfin franchi. Un contexte qui n'est pas pour déplaire à l'organisateur Sylvain Lebreton. Pas de strass, pas de paillettes mais du travail et une crédibilité accrue comme tend à le prouver la barre atteinte sur les deux formats. Le TGM tape dans le mille et frappe juste. « Historiquement, les parcours n'ont eu de cesse d'évoluer. Ce ne sera pas le cas cette année. Le spot de départ conjugué à son village est idéal. Le parc Robinson était la tentation depuis de longues années et nous le tenons enfin. Si l'on y ajoute l'apport technique du parc à vélo avec un parking aménagé, l'esthétique et le contrat sécuritaire rempli, le 3 mai s'annonce radieux, assure Sylvain. « L'objectif reste de faire au moins aussi bien sinon mieux. Et si la dominante M est réelle et se justifie par une plus grande accessibilité, les efforts seront concentrés sur le format L ».

Challenge TriGames : la belle trouvaille

La machine TriGames s'emballe ? Non, elle se perfectionne ou plutôt, elle voit son offre évoluer. « Evoluer, il nous le fallait sur l'épreuve reine. Une réflexion a alors été menée sur la création d'un troisième rendez-vous avec le TriGames (celui de Cagnes/Mer sera à l'affiche le 31 mai). C'est d'ailleurs chose faite avec une prochaine escale à la Seyne/Mer programmée le 20 septembre prochain, prévient l'intéressé. « L'idée a été d'instaurer un classement par points qui serait susceptible de générer un taux de fréquentation plus important sur les trois rendez-vous, quelque soit la catégorie d'âge ».

“ *L'objectif reste de faire au moins aussi bien sinon mieux. Et si la dominante M est réelle et se justifie par une plus grande accessibilité, les efforts seront concentrés sur le format L*

COUP DE PROJO

Une inspiration en version «Challenge» qui a depuis fait des émules. Pack dans les baskets, les triathlètes auront alors l'opportunité de s'aligner sur deux voire trois courses à un tarif plus attractif, remise comprise.

Le TriGames sait aussi prendre soin du porte-monnaie de ses inconditionnels. « *Le triathlon s'est « événementialisé », c'est une réalité. DJ, sono, animation toujours plus poussée pour satisfaire les spectateurs et leur donner, pourquoi pas envie de rejoindre l'aventure. L'avenir passe par là. C'est la conjoncture actuelle. Pour autant, nous, organisateurs, avons un compromis à trouver comme des idées qui n'ont pas encore germées ailleurs* », reconnaît Sylvain Lebre.

Des ajustements sous forme de remise, un deal gagnant-gagnant. Et avec un copier/coller de la saison passée, le TriGames de Mandelieu renforce son identité comme sa crédibilité. En indicateur de poids : le taux de fréquentation de la délégation étrangère qui flirte aujourd'hui avec les 10 %. Après quatre Opus, l'occasion est belle de confirmer.

« *Cette confirmation attendue s'accompagnera d'une plus grande focalisation sur les petits détails et des dotations revues à la hausse* ».

Cibles de choix : les élites de la discipline. « *Notre positionnement sur le calendrier sportif, avant l'IronMan de Nice notamment, ce rendez-vous peut très vite s'avérer profitable. Non seulement à Mandelieu mais aussi à Cagnes/Mer* », se réjouit Sylvain.

Cagnes qui sera d'ailleurs épreuve support des prochains championnats de France Longue Distance. « *C'est*



une récompense pour l'organisation et une reconnaissance de la Fédération Française », souligne Sylvain Lebre.

Le triathlon compte avec le label TriGames et avec son public fidèle et

certainement de nouveaux adeptes, combinaison déjà dans le sac pour s'essayer sur le swimGames, le 2 mai prochain. « *Deux formats de natation en eau libre seront au programme : 2,5 et 5 km. Ils répondent là encore à une demande* ».

Oui, le TriGames, on en redemande même.

“ **La confirmation s'accompagnera d'une focalisation sur les petits détails et de dotations revues à la hausse** ”

MANDELIEU
03 MAI

CAGNES/MER
31 MAI

SEYNE/MER
20 SEPT

CHAMPIONNAT DE FRANCE
DISTANCE L FFTRI



TRI GAMES
TRIATHLON

WWW.TRIGAMES.FR



CHALLENGE LISBONNE

FÊTE SES 15 ANS !



PAR JACVAN PHOTOS JACVAN



Se déroulant dans les parties les plus modernes de la capitale portugaise, CHALLENGELISBOA fête ses 15 ans le 23 mai. Cette course emblématique est l'une des courses les plus internationales du calendrier de CHALLENGEFAMILY.

Dans le passé, CHALLENGELISBOA a accueilli près de 15 000 participants de 78 pays différents à travers le monde. La course accueille chaque année des concurrents de plus de 40 pays différents. CHALLENGELISBOA est ainsi une excellente occasion de vivre le meilleur d'une course internationale.

«C'est la course la plus proche du domicile de tout athlète européen», explique le directeur de course Paolo Passos Leite à ce sujet. Pas si étrange si vous réalisez que le site de la course et toutes les installations sont à seulement trois kilomètres de l'aéroport de Lisbonne. Les installations autour du site de la course comprennent des hôtels hôtes, un grand centre commercial, des boutiques et des restaurants. Toutes ces installations se distinguent par leur hospitalité portugaise exceptionnelle.

Prenant place dans les parties les plus modernes de Lisbonne, Parque das Nações, CHALLENGELISBOA a quelques fonctionnalités incroyables à offrir. «La natation a lieu dans un lac artificiel qui permet aux visiteurs de se promener sur le parcours de natation et de soutenir les athlètes pendant toute la première discipline. À côté du cours de natation, le cours de vélo est 100% fermé à la circulation et le cours de course est complètement plat. » Au niveau du parcours, la natation se compose d'une seule boucle de 1,9km à effectuer dans un lac artificiel situé à quelques mètres seulement du célèbre Oceanarium de Lisbonne, parmi les plus célèbres en Europe.

Challenge Lisbonne

COUP DE PROJO



Puis les concurrents partiront pour 90 km de vélo en 4 boucles de 22,5km, de quoi s'assurer une belle ambiance sur l'aire de course. Les triathlètes pourront évoluer en toute sécurité puisque le circuit est complètement fermé à la circulation le long du Tage, sur un parcours plat dans son ensemble (une seule côte de 1 km à 6%).

4 tours de 5,2 km seront enfin à réaliser sur la course à pied sur un parcours plat le long du Tage.

Grâce à son emplacement, les athlètes du monde entier peuvent profiter d'un temps incroyable pendant CHALLENGELISBOA. Au cours des 15 dernières années, la température extérieure moyenne le jour de la course était de 26 degrés et la température moyenne de l'eau était de 19 degrés, ce qui en fait des conditions de course idéales. En tant que l'une des premières grandes courses du calendrier et

combinant le parcours incroyable avec des conditions météorologiques confortables, CHALLENGELISBOA est le moyen idéal pour commencer la saison et se qualifier pour les championnats du monde!

Pour rappel, THE CHAMPIONSHIP se déroule chaque année à Samorin en Slovaquie.

En plus des courses, vous pouvez combiner CHALLENGELISBOA avec un city trip dans l'une des villes les plus appréciées au monde. Profitez de la nourriture incroyable au Time Out Market de renommée mondiale, perdez-vous dans les rues d'Alfama, regardez le street art de Lisbonne, assurez-vous de faire un tour avec le tram 28 ou de vous perdre dans la vie nocturne du bairro alto pour ne nommer que des choses incroyables vous pouvez faire à Lisboa!

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations

<https://challenge-lisboa.com>

Lieu : Lisbonne (Parque das Nações)

Dates : 23 mai 2020

Distances Triathlon (solo ou relais) :

- Natation : 1,9 km
- Vélo : 90 km
- Course à pied : 21,1 km

Profil du parcours vélo : plat, seule une pente de 1 km à 6% à passer 4 fois (4 boucles). Circuit entièrement fermé à la circulation.

Profil du parcours course à pied : 4 tours sur un parcours plat

Autres formats de course proposés :

- Olympic Plus (1,5 – 45 – 10,5)
- Sprint (750 m – 23 km – 5,3 km)
- Aquathlon parents et kids

BE PART OF CYCLING HISTORY: RIDE THE ICONIC MUUR VAN GERAARDSBERGEN



JUNE 7th 2020
challenge-geraardsbergen.com



ONE OF THE BEST BIKE COURSES IN THE WORLD

REGISTER NOW!

Pierre Percée

Prendre le temps de grandir avant de viser plus haut



**Prendre le temps de grandir
avant de viser plus haut**

TRIATHLON DE PIERRE-PERCÉE



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ORGANISATION



Le directeur de course, Julien Labdant, reste confiant avant la première édition du Triathlon de Pierre-Percée, les 27 et 28 juin prochains. Avec déjà 400 inscrits, l'épreuve qui offrira trois formats différents (L, M et S) vise les 1 400 athlètes. Le cap des 3 000 est visé sur l'épreuve pour 2022 par Light On Tri. Accueil, décor à couper le souffle, ambiance... Des atouts de poids.

Pouvez-vous nous broser le contexte du triathlon de Pierre Percée ?

Nous organisons en région Lorraine et Grand-Est déjà trois triathlons, celui de La Madine, de Woippy et Favières et le quatrième sera celui de Pierre-Percée. Il s'agira de la première édition sur cette étape avec l'énorme avantage de se situer à l'entrée des Vosges et de bénéficier d'un dénivelé sur la partie vélo.

Light On Tri avait donc encore envie de grandir...

Le site de Pierre Percée est véritablement magique et très populaire dans le Grand-Est. On parle là d'un site de pleine nature avec de grandes forêts. Voilà les raisons qui nous ont poussées à mettre en place ce triathlon supplémentaire.

Ce quatrième triathlon dans la région n'a-t-il pas aussi été créé pour l'engouement régional dans son ensemble ?

(Catégorique) Oui aussi. J'en veux pour preuve que les trois autres triathlons ont affiché complets. Il y a un engouement certain et l'avantage du Grand-Est est d'être limitrophe de la Belgique de l'Allemagne et du Luxembourg. Cela draine forcément un contingent de nouveaux coureurs sur nos courses et nous le ressentons très clairement. Sur l'événement Pierre-Percée, il est toutefois difficile de connaître qu'elle sera la part des étrangers car il s'agit de la première édition. Néanmoins, sur le triathlon de Madine, qui n'est pas très éloigné et pour lequel nous en sommes au 3ème Opus, elle se situe autour des 15 %.

Il est peut-être trop tôt pour parler de la future affluence...

Nous avons déjà 400 inscrits et nous savons aussi que l'engouement existe. Il est là pour cette épreuve et nous attendons 1 300 triathlètes au total. Le remplissage se fait le plus normalement possible pour fin juin.

Les locaux devraient encore avoir une belle occasion de s'exprimer...

Bien sûr. En ce sens, nous concentrons beaucoup d'efforts sur le site de course, l'aménagement pour y mettre beaucoup d'ambiance. Il y a aussi le challenge que nous avons mis en place sur plusieurs épreuves et beaucoup viendront se mesurer sur celles-ci avec pour objectif de marquer des points comme cela se fait sur le TriGames, par exemple.

Combien de formats seront proposés sur Pierre Percée ?

Il y aura trois formats de course, exactement comme celui de Seignosse que nous organisons aussi ; avec un format Longue Distance le samedi et un format découverte le dimanche matin et le distance olympique en après-midi.

Quelles sont vos attentes pour cette première édition ? Quels sont les paramètres auxquels vous porterez une attention toute particulière ?

Notre priorité reste de faire découvrir le site de Pierre-Percée. (Il insiste) C'est vraiment notre volonté. Ensuite, il nous faut ensuite assurer un service de très grande qualité sur le Longue Distance. Être au top au niveau des transitions, au plus près des athlètes avec notamment un ravitaillement chaud à l'arrivée.

Ce triathlon a donc de l'avenir...

Ce triathlon peut être une opportunité pour les athlètes qui souhaitent préparer les objectifs de la deuxième partie de saison à partir du mois d'août.

Roxane Kouby
Photographe

COUP DE PROJO

Il pourrait être une belle alternative avant Gérardmer qui présente un profil de course similaire avec du dénivelé. C'est même l'idéal. Il peut être aussi sympa de se présenter sur la ligne de départ du M en prévision de l'EmbrunMan. Les possibilités sont nombreuses.

Alors, côté terrain, Pierre-Percée s'annonce-t-il technique ? Exigeant ?

Les triathlètes nageront en combinaison néoprène car le lac qui est une réserve EDF est très froid. Voilà une première spécificité à prendre en compte. Ensuite, nous sommes sur un parcours avec pas mal de dénivelé, 1400 D+ sur 90 km, mais qui n'est pas technique car nous avons de grandes routes, de beaux axes et de bons revêtements. C'est sécurisant et confortable pour la partie vélo et très plat pour la course à pied.

Des têtes d'affiches ?

Pas pour l'instant. Pour autant, des retours sont attendus sous peu.

Votre philosophie pourrait séduire...

Nous sommes une petite équipe de bénévoles qui donne le maximum à chaque épreuve pour que les athlètes prennent du plaisir et passe un bon moment en découvrant un nouveau site. Ils auront tout le loisir de profiter de l'ambiance de Light on Tri.

Vos quatre épreuves offre une palette complète aux participants ?

En effet, la complémentarité des quatre épreuves peut correspondre à chaque type de compétiteurs.

Comment voyez-vous l'avenir du Triathlon de Pierre-Percée ?

« Il est souhaitable que l'expérience soit la meilleure pour les athlètes. Oui, ils doivent vivre une expérience plus que venir faire une course. Voilà notre challenge ».



Notre volonté est de faire grandir l'ensemble des triathlons. Nous en avons cinq cette année au total. Le but est de les remplir à leur maximum pour, par la suite, prétendre accueillir 2 000 voire 3 000 triathlètes sur un week-end et le rendre vivant, très animé. Notre objectif à trois ans serait d'accueillir 3 000 personnes.

On ne ressent aucune précipitation. Light on Tri ne semble pas désireux de bousculer les choses, d'aller trop vite...

Il nous faut toujours être prudent. C'est un principe. On vise les 800 à 1000 participants de plus pour 2021 et les 3 000 en 2022.

Pour atteindre de tels objectifs, vous appuyez-vous sur des références sur le circuit ?

Au niveau local, dans le Grand-Est, on s'inspire forcément de ce qui se fait sur le Triathlon de Gérardmer. Il est le gros rendez-vous dans le Grand-Est, sinon le plus populaire, le plus connu. Nous avons l'occasion de nous y rendre tous les ans avec des collègues voire d'y participer et l'inspiration naît aussi de cela. Nous connaissons aussi les organisateurs du NatureMan et nous regardons aussi vers eux. Un ami s'y est rendu

trois fois sur les quatre dernières années. C'est une épreuve que l'on apprécie et que l'on regarde attentivement.

Quel est ce petit plus qu'ils possèdent et qui pourrait être un ingrédient à saupoudrer sur Pierre-Percée ?

Le savoir-faire des équipes, ce qu'elles sont en capacité de mettre en place. Des équipes de bénévoles qui reviennent et sont les mêmes chaque année. Nous avons là à faire à des experts-bénévoles dans leur poste et leur organisation toujours au plus près des besoins des triathlètes. Ils savent ce qu'ils ont à faire et ils impriment une ambiance particulière. Cela fait une grosse différence et tout compétiteur le ressent. Lui-même se trouve rassuré devant un tel professionnalisme. L'implication des bénévoles, leur savoir-faire, leur pertinence sont des marqueurs.

Quels seront, pour le directeur de course, les indicateurs du triathlon ?

Le nombre de places pour juger de la pérennité de l'épreuve est une évidence comme le seront les questionnaires de satisfaction. L'important est de savoir si les participants ont vécu un bon triathlon. Nous nous attachons à leur offrir un accueil au top dès qu'ils se présentent pour retirer leur dossard. Il est souhaitable que l'expérience soit la meilleure pour eux. Ils doivent vivre une expérience plus que venir faire une course. Voilà notre challenge.

TRIATHLON 2020

LIGHT ON TRI

17/05
WOIPPY**

06 & 07/06
SEIGNOSSE***

27 & 28/06
PIERRE-PERCÉE***

30/08
FAVIÈRES**

19 & 20/09
MADINE***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.



www.lightonfrance.com

Triathlon Obernai

« Le retour positif des athlètes est notre carburant »



**« LE RETOUR POSITIF
DES ATHLÈTES EST
NOTRE CARBURANT »**

TRIATHLON OBERNAI

Les 30 et 31 mai prochains, le triathlon fêtera sa 22ème édition avec, en prévision, des records de participations puisque le cap des 2 000 participant devrait être dépassé. Depuis 1999, l'événement ne cesse de grandir à la grande satisfaction du directeur de course, Patrick Poulet qui se félicite de l'ancrage du format L dans le calendrier des courses longues distances. Le Triathlon international Obernai-Benfild déjà complet sur le S et le M, réserve des surprises. Et si les records établis l'an passé par William Mennesson (4h05) et Anaïs Martin (4h43) semblent difficile à battre, l'envie est forte de briller dans le Grand-Est.

À quelques mois de la 22ème édition, les formats S et M sont déjà complets. Le rendez-vous avec le Triathlon International Obernai-Benfild semble toujours aussi prisé...

Nous sommes à la fois satisfaits de constater cet engouement et ennuyés de faire autant de déçus. Mais nous recherchons des solutions pour augmenter notre capacité d'accueil, sans dénaturer notre manifestation.

Comment expliquez-vous la réussite de cette pérennisation ? Le Grand-Est est-il définitivement une terre de triathlètes ?

Nous aimons croire que les triathlètes nous sont fidèles car ils apprécient notre organisation... Et qu'ils entraînent

leurs camarades de club dans l'aventure. Ces triathlètes ne viennent pas que du Grand-Est, mais aussi de bien d'autres régions de France et des pays limitrophes, principalement de Belgique et d'Allemagne.

Comment s'annonce l'épreuve en termes d'affluence ?

2020 enregistrera encore des records de participations. Le cap des 2000 participants devrait être dépassé. Trois raisons à cela : l'organisation des courses enfants le samedi a permis la création d'un triathlon XS et d'un animathlon ce même après midi. La séparation des aires de transition femmes et hommes sur le triathlon M a permis d'augmenter nos limites d'inscription sur ce format. L'ancrage du triathlon L dans le calendrier des courses longues distances génère un accroissement des inscrits sur cette distance.

Les étrangers auront-ils la part belle ?

A mi-février, nous enregistrons les inscriptions de 174

triathlètes belges et de 43 allemands. 12 nationalités sont déjà représentées parmi les 1756 inscrits au 16 février.

Cinq formats XS, S, M, L, jeunes, sans oublier les relais, des animations... le rendez-vous d'Obernai est, plus que jamais, le triathlon pour tous ?

C'est effectivement un de nos objectifs : offrir à tous, quel que soit leur âge ou leur degré de préparation, la possibilité de trouver le format adapté. Cela favorise aussi le déplacement de groupes et de clubs.

Quelques mots sur les têtes d'affiche...

Cela semble encore trop tôt. Nous enregistrons régulièrement des demandes de triathlètes de renom dans les dernières semaines. Mais nous avons d'ores et déjà reçu la confirmation de la participation de la majorité des lauréats 2019, invités à notre édition 2020.

Où en sont justement les inscriptions sur le L pour lequel vous semblez concentrer tous vos efforts ?

Le cap des 300 inscrits vient tout juste d'être franchi.

“ Le cap des 300 inscrits vient tout juste d'être franchi. Il ne reste plus que 110 places disponibles et nous devrions faire le plein sur le format L, pour la première fois depuis sa création en 2013



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ORGANISATION





Il ne reste plus que 110 places de disponible et nous devrions faire le plein sur cette distance, pour la première fois depuis sa création en 2013.

Le L justement... sera-t-il exigeant, technique, très ouvert ? Le record de l'épreuve peut-il tomber ?

Notre triathlon L est réputé comme exigeant, mais aussi très spectaculaire, tant à vélo qu'en course à pied. Le parcours vélo de 82 km en une boucle présente un dénivelé positif de 1 560 m essentiellement

atteint en deux longues montées (le Mont Sainte Odile et le Champ du Feu). La course à pied se dispute en 3 tours qui mêlent routes et chemins dans le vignoble et passent par le Mont National qui domine Obernai et la plaine d'Alsace. Et bien sûr, chaque tour s'accompagne de l'ascension de ce mont... William Mennesson, vainqueur de l'Embrunman 2019, a pulvérisé le record de l'épreuve l'an passé quelques semaines avant de s'imposer pour la première fois à Embrun. Son temps sera difficile à battre. Côté féminines, le record est

détenu depuis l'an passé par Anaïs Martin. Présente cette année, Anaïs pourrait bien le faire tomber dès le 31 mai.

Plus largement, quelles sont vos attentes pour le week-end du 30 et 31 mai ?

Etant déjà rassuré côté participation, nous espérons que notre 22^e édition se déroule sans faille ni accident ; et qu'elle soit marquée par la satisfaction des participants et de leurs supporters. Les retours positifs des triathlètes constituent le carburant des membres du comité d'organisation et des bénévoles qui les accompagnent le week-end des triathlons.

Avec beaucoup de recul désormais, quand pensez-vous que le Triathlon international Obernai-Benfeld a connu sa pleine maturité ?

Après 21 éditions, notre triathlon est effectivement une épreuve mature, si ce n'est ancienne, du calendrier

national. Après les premières années centrées sur la distance M (ou courte distance à cette époque) disputée par l'élite du triathlon mondial, Obernai-Benfeld a progressivement ouvert des courses pour les enfants, puis la distance L, et enfin des distances très courtes (XS et animathlon). Nous cherchons cependant toujours à innover, et en ce sens nous ne voulons pas considérer que notre manifestation est mature.

Quel est votre meilleur souvenir sur l'épreuve ?

Il est bien difficile d'en isoler un parmi

tous. Si je peux en citer deux, je choisirais le soir de la première édition disputée en 1999 et remportée par Lothar Leder et Nathalie Daumas. Nous venions de réussir notre pari insensé de recevoir quelques-uns des plus grands champions mondiaux et de fêter avec eux ce succès. La lutte héroïque des deux jeunes strasbourgeois Tom Lecomte et Nathan Guerbeur face à la star mondiale Andy Boecherer, vainqueur à l'arraché du triathlon M 2017.

Fort de ce vécu, l'envie de grandir semble toujours vous animer. Quel

pourrait être l'évolution de cet événement sur les 5 ans à venir ?

Le mot événement est effectivement approprié. Nous cherchons à faire de notre manifestation un véritable événement. Nous attachons aujourd'hui la plus grande importance à l'animation des sites de Benfeld et d'Obernai pour permettre au public de vivre au mieux le déroulement des épreuves. C'est ainsi que nous retransmettrons à Obernai les images de la natation à Benfeld et que nous accueillerons un speaker et animateur supplémentaire dès cette année.

Ce serait aussi la réussite des bénévoles ?

Il est d'usage de dire que sans eux, rien ne serait possible. C'est une évidence ! Mais nos bénévoles sont de plus en plus des fidèles, qui connaissent leurs missions sur le bout des doigts et les assurent avec conviction et sérieux.

“ Nous ne rêvons pas, nous agissons. Ce que nous voulons croire, c'est qu'il est encore possible de réaliser des grands projets en restant dans une structure associative totalement bénévole. Et démontrer que la qualité d'une organisation ne se mesure pas à l'aune du tarif des inscriptions ”



30 & 31 mai 2020
au cœur de l'Alsace



Triathlon S
COMPLET
Triathlon M Hommes
COMPLET

www.triathlon-obernai.fr



Nous sommes fiers de partager notre enthousiasme avec eux et essayons de les en remercier par de petits gestes qui renforcent nos liens affectifs.

Après 22 ans d'une organisation sans faille, des rêves sont-ils encore permis ?

Nous ne rêvons pas, nous agissons. Ce que nous voulons croire, c'est qu'il est encore possible de réaliser des grands projets en restant dans une structure associative totalement bénévole. Et démontrer que la qualité d'une organisation ne se mesure pas à l'aune du tarif des inscriptions.

Côté terrain, la barre des 1000 inscrits déjà franchie prouve que votre qualité d'accueil et votre état d'esprit collent au plus près des attentes et des besoins des triathlètes. Ne sont-ils pas vos points forts finalement, et bien au-delà de la qualité des parcours ?

Les deux aspects sont

“ Nous cherchons des solutions pour réduire notre impact sur l'environnement immédiat des parcours ”

complémentaires.

Les échanges avec les triathlètes nous le démontrent chaque année. Les deux points qui reviennent spontanément sont la beauté et l'exigence des parcours tout comme la qualité de l'organisation et la mise en sécurité des participants.

Côté coulisse, le volet éco-citoyen mis en lumière sur beaucoup de courses reste aussi votre cheval de bataille...

Nous ne pouvons rester insensibles à l'évolution du climat et nous cherchons des solutions pour réduire notre impact sur l'environnement immédiat des parcours, ou plus largement sur la planète. Grâce aux dons de nos triathlètes, doublés par notre comité, nous serons en

mesure de compenser environ l'émission de 10.000 tonnes de CO2, correspondant à 200.000 km parcourus par une voiture essence de 5 chevaux. Cette compensation se fera en partenariat avec la Fondation Good Planet. D'autres actions éco-citoyennes devraient voir le jour dès nos prochaines éditions.

Pour finir, quel serait, pour vous, le plus beau triathlon international Obernai-Benfeld ?

Sans nul doute, celui qui réunit toutes les réussites des précédents et pour lequel aucune des erreurs passées n'est répétée. Objectif idéal et par conséquent irréalisable, mais que l'on s'obstine inexorablement à atteindre.



L'ESPRIT CLUB TRIATHLON DE HYÈRES



PAR DAMIEN PETRICOLA PHOTOS @ORGANISATION



La 8e édition du triathlon longue distance de Hyères aura lieu le dimanche 7 juin prochain, précédée la veille d'un sprint et d'un aquathlon. Si l'équipe d'organisation a évolué, tout comme le parcours vélo un peu raccourci, les fondamentaux restent : l'esprit club et l'incontournable col du Babaou entre Collobrières et Bormes-les-Mimosas.

La carte postale a peu d'équivalent. Une eau turquoise le long de la plage des Salins pour la natation. Un village de pêcheurs pour accueillir les coureurs. Et des routes oscillant entre palmiers, vignes, châtaigniers et mimosas. C'est sensiblement ce que propose le triathlon L de Hyères dans le Var, depuis 2013. Président du Hyères Triathlon depuis cette même année, Thierry Viguié avait lancé avec son vice-président Franck David, cette nouvelle épreuve : « Il existait un duathlon au mois de mars, mais il ne faisait plus recette. Avec Franck, nous avons souhaité faire revenir du monde et surtout proposer un triathlon pour profiter de la mer. Le parcours vélo existait déjà plus ou moins, on n'avait qu'à se lancer. » Pendant sept éditions, Franck David a en partie tenu l'épreuve, avant de passer à autre chose.

C'est donc une nouvelle équipe qui s'est constituée autour du président pour mener à bien la 8e édition des 6 et 7 juin prochains.

« Le club a énormément progressé à l'intersaison avec 40 nouveaux licenciés, une vingtaine de jeunes et autant d'adultes, et parmi eux, de nouvelles compétences sont arrivées. Notamment celles de Laurent Urban, qui est un pro de l'événementiel et qui nous permet déjà d'avoir des parte-

naires comme Bollé, SIS, Sports Akiléine. On a donc la chance de garder une vraie organisation « club » ce qui est de plus en plus rare pour un L, note Thierry Viguié. Nous avons fait un petit comparatif : dans la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur, il y a dix épreuves distance L, et seulement deux organisées exclusivement par des clubs : Bandol et nous et nous sommes les deux moins chères ! » Le prix de l'inscription à Hyères et fixé à 90€, ramené à 75€ à partir du 6e inscrit pour les clubs.

Si l'équipe d'organisation a donc évolué, ce sera également le cas des parcours par rapport à l'édition précédente, dont la partie cycliste faisait près de 110km, avec deux passages par le col du Babaou : « Il fallait réduire la distance », confesse le président du club. Après les 2,2km de natation, entrecoupés d'une sortie à l'australienne « pour plus de spectacle », le parcours cycliste fera un peu plus de 80km, « mais avec toujours le col du Babaou, c'est l'incontournable de l'épreuve, insiste Thierry Viguié. C'est LE col sympa du coin à faire.

« Pour le reste, on passera par Bormes-les-Mimosas, puis on reviendra par la route des Harkis pour ceux qui connaissent, à proximité de Brégançon, où réside le Président de la République pendant ses vacances. On fera une petite boucle sympa par Valcros avec des coups de cul à 17-18% qui feront leur effet ! »

Cette réduction permettra aux triathlètes de dormir un peu plus, le départ étant de fait décalé à 8h30 au lieu de 8h.

COUP DE PROJO



“Aujourd'hui, sur le parc à vélos du L, nous avons une capacité de 600 partants, et c'est très bien comme cela. On ne souhaite pas aller dans la surenchère pour le moment, mais conserver cette structure de club qui reste le fondement de notre fonctionnement et de notre épreuve

Enfin, le parcours pédestre, parfois sur la plage, parfois sur le bitume, sera lui aussi plus ramassé que les années précédentes, avec trois boucles et plusieurs passages dans le village des Salins : « Auparavant, les coureurs partaient très loin : ils couraient seuls et les familles n'étaient pas sur la ligne d'arrivée pour les voir. L'idée est de proposer un parcours plus animé et plus spectaculaire. Et nous remercions à la fois la Ville d'Hyères et la Métropole qui nous accompagnent parfaitement dans le projet, et les commerçants des Salins qui jouent le jeu. »

Le parcours L ne sera pas la seule attraction du week-end puisque la veille, le club proposera un parcours

S à 14h, à faire en individuel ou en relais et accompagné d'un challenge entreprises, et un aquathlon en fin d'après-midi (18h). « Aujourd'hui, sur le parc à vélos du L, nous avons une capacité de 600 partants, et c'est très bien comme cela. On ne souhaite pas aller dans la surenchère pour le moment, mais conserver cette structure de club qui reste le fondement de notre fonctionnement et de notre épreuve », termine le président Thierry Viguier.

Maintenant que vous savez à quoi ressemble la carte postale, il ne vous reste plus qu'à aller voir par vous-même.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : <http://www.hyeres-triathlon.fr>

Lieu : Hyères

Dates : 6 et 7 juin 2020

Distances Triathlon L (solo ou relais) :

- Natation : 2,2 km
- Vélo : 80 km
- Course à pied : 20 km

Autres épreuves :

- Triathlon S
- Aquathlon kids

8^{ème} TRIATHLON

DE HYÈRES
- Plage des Salins -



6 - 7 JUIN 2020



LD

2.2Km - 80Km - 20Km
DÉPART 8^H30

Individuel & Relais

Inscription sur www.timingzone.com

TIMING ZONE

PLUSIEURS FORMATS POUR TOUS LES NIVEAUX

SPRINT / Stéphane CHAON SPRINT / Challenge des entreprises AQUATHLON / Jeunes

Plus d'informations : www.hyeres-triathlon.fr



PLAIDOYER POUR LE CORRE

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS JACVAN@ACTIV'IMAGES



On a tendance à dire que la France compte 60 millions de sélectionneurs. Lorsque l'on parle de football en tout cas. Elle en compte un peu moins pour le triathlon, mais allons-y, mettons-nous dans la peau du sélectionneur, comme le font les passionnés de foot avant une coupe du monde.

C'est aussi cela la saveur d'un événement comme les Jeux Olympiques, pendant les six mois qui nous séparent des compétitions, on va pouvoir supputer, pronostiquer, faire des prospectives, des hypothèses, imaginer, fantasmer un peu... S'engueuler aussi, débattre, ne pas être d'accord. Alors, allons-y !

Le mois dernier, j'ai eu une longue conversation sur la sélection avec le DTN Benjamin Maze. Je n'en dévoilerai rien puisqu'elle n'était pas destinée à être rendue publique mais cela m'a donné envie d'aiguiser mes arguments et de prendre position.

Alors, cette sélection masculine (celle des femmes fera l'objet de chroniques futures) pour les Jeux, parlons-en ! Chez les hommes, il y a une évidence : Vincent Luis !

Le Français est qualifié et sa sélection ne fait pas débat. Il est le seul en individuel, hommes et femmes compris à pouvoir aller chercher le titre olympique.

Le débat concerne plutôt les deux autres places. Qui prendre aux côtés de Vincent ?

Et c'est là que les choses se compliquent... Pour cela, ils sont trois pour deux places : Pierre Le Corre, Dorian Coninx et Léo Bergère. Avant, il n'y aurait d'ailleurs pas eu de discussion, Dorian et Pierre auraient sans doute été sélectionnés exactement comme ils l'ont été à Rio mais la donne a changé avec l'entrée du relais mixte au Jeux. Il faut désormais intégrer dans sa stratégie globale cette épreuve où les Français ont une grande chance de médaille.

Que cela signifie-t-il ? Sans doute qu'il faudra prendre des athlètes plus performants en relais qu'en individuel, sachant que les deux hommes alignés en relais feront partie des trois athlètes qui disputeront le triathlon distance olympique. Pourquoi ? Parce qu'en individuel, ce sera tout pour Vincent. Pour le reste, les autres garçons, il faut bien l'avouer, auront peu de chances d'aller chercher une médaille, la priorité sera donc pour eux d'aider l'équipe de France à monter sur le podium en relais.

Quels enseignements en tirer ?

Que Dorian Coninx et Léo Bergère, qui sont très performants sur ce format de course, sont en avance sur Pierre Le Corre, très bon en relais comme il l'a prouvé à Glasgow, mais moins que ses deux compatriotes, véritables « bombes » sur ces formats très courts et

explosifs. Cette logique peut se comprendre, elle n'est pas la mienne. Je serais DTN, ce que je ne suis pas comme vous l'avez remarqué, je sélectionnerais Pierre Le Corre.

D'abord, parce que derrière Vincent, c'est celui qui est le mieux placé pour faire quelque chose en individuel, selon moi le plus « consistant » pour reprendre une expression qu'utilisait régulièrement Laurent Vidal.

Contrairement à Vince, il a peu, voire aucune chance de remporter l'or olympique (je souhaite me tromper) mais avec un scénario de course favorable, il est capable de faire Top 5 et pourquoi pas créer l'exploit pour un podium sur une course d'un jour. Il l'a prouvé lors de son titre européen à Glasgow en 2018.

Certes, la concurrence y était beaucoup moins forte mais dans un grand jour, il peut être là. N'oublions pas non plus sa quatrième place lors de la grande finale de la WTS trois semaines plus tard à Gold Coast.

Et imaginons qu'il arrive quelque chose à Vincent (chute, crevaisson, blessure...), on tire un trait sur l'individuel ? Evidemment que le champion du monde est notre carte maitresse, mais avoir un Plan B est important et on ne sait jamais ce qu'il peut se passer.

Et selon moi, Pierre offre plus de garanties que Dorian et Léo. Et en plus, derrière, l'un de ces deux là sera là pour le relais pour venir épauler Vincent qui a prouvé sur la Super League qu'il était aussi le plus fort dans ces distances très courtes.

Après, c'est au DTN de choisir entre Dorian et Léo, même si selon moi toujours, la victoire de Dorian sur la WTS des Bermudes lui donne un léger avantage. Mais a contrario, on peut comprendre la logique d'une sélection de Dorian et Léo au détriment de



Pierre. En cas de blessure de l'un des trois, il resterait deux triathlètes du Top niveau mondial en relais. L'argument est pertinent et s'entend mais je ne ferais pas ce choix. Je trouve cette option trop risquée et trop prudente à la fois... Trop risquée dans le fait de tout axer sur Vincent en individuel et trop prudente pour prendre un éventuel remplaçant pour le relais, « juste » en cas de blessure... La bonne nouvelle c'est que la France est capable de gagner l'une des deux épreuves, voire les deux et peut-être aucune aussi...

C'est donc pour cela, que selon moi, en ce début de saison au moment où j'écris ces lignes, la sélection idéale serait Luis, Le Corre, Coninx. Mais les choses peuvent changer très vite. Et qui sait ce que pense vraiment le DTN de ce choix ? Partage-t-il ce point de vue, lui qui devra assurer un compromis entre course individuelle et relais. Pendant les six mois qui nous séparent des

Jeux, on va pouvoir encore débattre et se poser des questions. Il reste aussi des certitudes- Coninx et Bergère sont plus forts en relais que Le Corre- mais aussi plusieurs WTS. Imaginez que Pierre Le Corre en gagne une, que fera alors le DTN ? Il ne pourra pas rester insensible à ce genre de performance, en revanche si Pierre ne prouve pas qu'il peut faire des podiums, alors la tâche se compliquera pour lui, si le DTN met la priorité sur le relais bien sûr, et les débats deviendront alors beaucoup moins animés.

Et n'oublions pas qu'à n'importe quel moment, nos athlètes ne sont pas à l'abri de la blessure. Quoi qu'il arrive, la décision de Benjamin Maze fera débat même s'il a raison. Mais une fois la décision prise, ce seront aux triathlètes de lui donner raison.

Le triathlon français peut rentrer dans l'histoire du sport français. Il lui reste six mois pour s'y préparer. Et à nous pour débattre et refaire la liste.

SWIM, RUN, RIDE. [REPEAT] DIMENSION TRI



CPC
CONNECT
Patent
Technology

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

prologo.official prologo.official

PROLOGO.IT

En mode Shinkansen



EN MODE SHINKANSEN



PAR FRANK BIGNET
PHOTOS DR ET WAGNER ARAUJO



A 150 jours de la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques de Tokyo, tous les triathlètes sont focus sur la capitale nippone.

Pour autant, un certain nombre sont encore à devoir sortir les calculatrices pour aller glaner un quota pour leur pays et l'arrivée du relais mixte a changé la donne pour les nations dominantes. Obtenir le quota maximal de 6 dossards (3 hommes – 3 femmes) devient une mission très difficile puisqu'un plus grand nombre de nations en obtient 2 par sexe pour garantir une épreuve mixte avec une quinzaine d'équipes.

A ce jour, il n'y a qu'un pays, les USA qui obtiennent 6 places. La France, la Grande-Bretagne et l'Espagne en ont 5. 37 pays ont au moins un représentant aux Jeux. Concernant la France, elle a déjà sécurisé 4 places (2 hommes – 2 femmes) via son classement olympique du relais mixte avec une 1ère place provisoire.

Le 3^{ème} dossard chez les femmes est fortement lié aux résultats de début de saison de Léonie PERIAULT et Sandra DODET. Actuellement 30^{ème} et 33^{ème} du classement olympique individuel, elles doivent être dans les 30 premières à la clôture du classement au 11 mai 2020 pour contribuer au quota maximal. Pour rappel, la 1ère française est Cassandra BEAUGRAND à la 18^{ème} place. Le 3^{ème} dossard chez les hommes est en très bonne voie puisqu'ils sont 4 à être dans les 30 avec Vincent LUIS (2^{ème}), Pierre LE CORRE (13^{ème}), Léo BERGERE (27^{ème}) et Dorian CONINX (29^{ème}).

Direction Abu Dhabi pour lancer la saison olympique

Devenu grand classique d'ouverture de la série mondiale, le plateau est relevé puisque les meilleurs mondiaux sont présents et Alistair BROWNLEE fait son retour sur WTS. Sa dernière sortie s'était soldée par une 44^{ème} place le 08 juin 2019 sur ses terres à Leeds et sa dernière victoire

remonte à 2017, toujours à Leeds.

NB : En raison du Coronavirus, l'épreuve d'Abu Dhabi est reportée.

Les meilleurs viennent se confronter à la concurrence et reprendre le rythme de la compétition. Chez les hommes et chez les femmes, tous les prétendants olympiques sont inscrits. Cela signifie qu'ils ont dû passer un hiver sans grandes blessures. Vouloir jouer le podium à Tokyo passe par un hiver loin des pépins physiques. Reste à ne pas se blesser d'ici août, ce qui compromettrait toute chance de médaille à quiconque.

Et après le 11 mai...

Chaque pays va procéder à ses sélections en interne pour composer son équipe olympique avec la nouvelle complexité de trouver les bons choix entre l'épreuve individuelle et le relais mixte. Qui peut jouer sur les deux tableaux ? Faut-il faire des choix très marqués en faveur de l'un ou de l'autre ?



Qui a le profil pour être médaillé en individuel ?

- L'âge des médaillé(e)s :

Années	Femmes	Hommes
2016	31,3	26,3
2012	28,3	25
2008	24,6	30,3

Le tableau ci-dessus montre l'âge moyen des médaillé(e)s olympiques depuis Pékin 2008. Chez les femmes, on constate une maturité plus tardive et chez les hommes, c'est l'inverse avec les frères Brownlee qui ont gagné jeune.

Sur les 3 derniers Jeux, le plus jeune médaillé est Jonathan BROWNEE, 22 ans à Londres et le plus âgé est Simon WHITFIELD, 33 ans à Pékin. Les écarts d'âge sont similaires chez les femmes avec Vanessa FERNANDES, 23 ans à Pékin et Nicola SPIRIG, 34 ans à Rio.

L'expérience olympique

Sur les 18 médailles attribuées depuis 2008, seules 5 ont été gagnées par des triathlètes n'ayant jamais participé à d'autres Jeux. A Rio, sur les 6, il n'y a que le sud-africain Henri SCHOEMAN qui a réussi cet exploit.

Les podiums mondiaux sur WTS

Depuis la création de la série mondiale en 2009, on constate que sur les 12 médaillés attribués à Londres et Rio, 11 l'ont été par des triathlètes qui ont terminé sur le podium final de la série mondiale à au moins une reprise.

Echappe à la règle, l'Australienne Erin DENSHAM, 3ème à Londres qui n'a jamais terminé dans les 3 premières du classement général de la série mondiale.

La régularité au niveau mondial

Tous les médaillé(e)s ont gagné ou ont enchaîné régulièrement des podiums sur les Coupes du Monde avant 2008 ou sur la série mondiale depuis 2009.

En résumé, les médaillé(e)s olympiques de Tokyo 2020 auront compilé les indicateurs suivants :

- Etre âgé entre 22 et 33 ans ;
- Avoir une expérience des Jeux ;
- Avoir terminé sur un podium mondial ;
- Avoir à minima terminé à plusieurs reprises sur des podiums de la série mondiale.

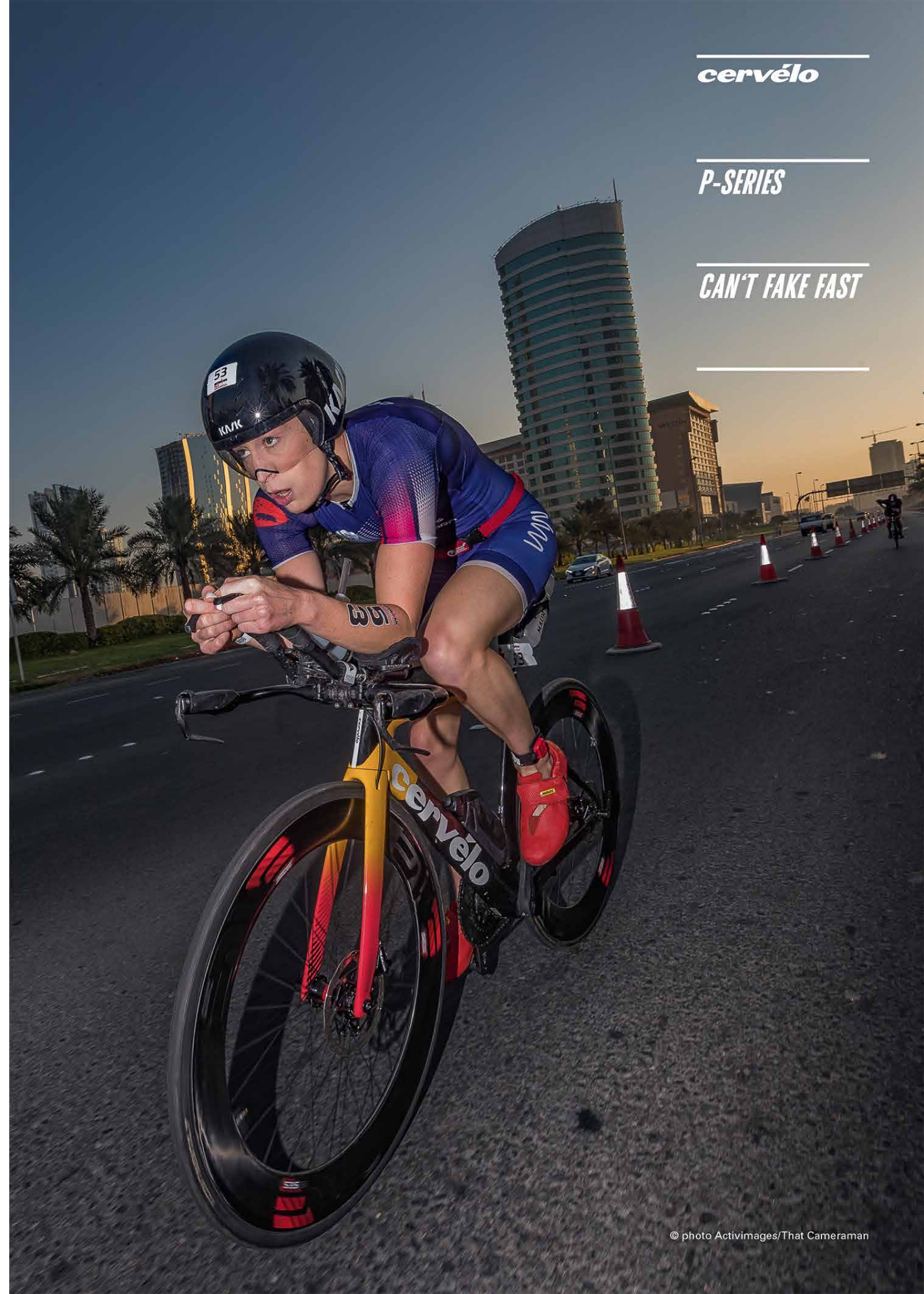
Il y aura, bien évidemment, des triathlètes médaillés moins attendus que d'autres mais il ne devrait pas y avoir de grande surprise à Tokyo. Enfin, sait-on jamais...

Verdict dans 150 jours !

cervélo

P-SERIES

CAN'T FAKE FAST





100 MÈTRES

L'HISTOIRE D'UN ATHLÈTE ATTEINT DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES



PAR REDACTION PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Avez-vous déjà entendu parler du film 100 mètres, sorti en 2016 ? Si la réponse est « non », nous ne pouvons que vous conseiller de le regarder. 100 mètres est un film riche en émotions qui retrace l'histoire de Ramon Ayorro.

Atteint de la sclérose en plaques, Ramon a prouvé que tout est possible en participant à des triathlons au format IRONMAN.

Le film est l'illustration de la vie de cet Espagnol au profil normal. Marié, père de famille, et employé dans une société de commerce international, Ramon voit sa vie basculer lorsque les médecins lui annoncent qu'il est malade de la sclérose en plaques. Cette maladie auto-immune altère la capacité des différentes parties du système nerveux à communiquer entre elles. Dans le film, nous pouvons voir Ramon avoir du mal à traverser la rue, serrer son fils dans ses bras ou même sentir les mains de sa femme dans les siennes.

Alors qu'il pourrait sombrer dans la maladie, Ramon se mobilise pour participer à un triathlon distance IRONMAN alors qu'il peine à faire les 100 mètres qui le sépare de la station de métro. Entraîné par son beau-père grincheux, Ramon lutte contre sa maladie et les messages négatifs envoyés par d'autres patients de l'hôpital. Il y fait la rencontre d'une ancienne danseuse qui lui demandera de « courir pour elle », étant devenue aveugle par la maladie.

Avec le soutien de sa femme, ses proches et cette ancienne danseuse, Ramon va réussir l'exploit de terminer l'IRONMAN dans le temps imposé. Le film montre des images réelles de son arrivée avec sa famille, touchant au plus profond le téléspectateur.

INSPIRADA EN UNA INCREÍBLE HISTORIA REAL

100 METROS

RENDIRSE NO ES UNA OPCIÓN

ESCRITA Y DIRIGIDA POR
MARCEL BARRENA



RENCONTRE

“ Le fait le plus important est que le film reflète la façon dont vit toute personne atteinte de sclérose en plaques ou d'une maladie clinique similaire

A l'image du film « De toutes nos forces », ce film met en lumière l'engagement et la motivation des personnes à pratiquer le triathlon long format. Nul doute que pour Ramon, ces défis sont la porte de sortie pour lutter contre la maladie et même la vaincre.

Nous sommes allés à la rencontre de Ramon pour en savoir un peu plus sur cet Espagnol, découvrez son interview ci-dessous.

Bonjour Ramon, peux-tu te présenter ?

J'ai 48 ans et un homme heureux, marié, et père de deux enfants de 10 et 12 ans. J'ai un diplôme en économie et j'ai travaillé dans le commerce international. Nous avons un style de vie normal, mais impacté



depuis 2004 par ma sclérose en plaques.

Nous connaissons votre histoire à travers le film 100 mètres. Film qui nous a procuré de nombreuses émotions. Pouvez-vous nous dire si le film est conforme à la réalité ?

Parfois, la réalité l'emporte sur la fiction, et notre vie réelle est plus difficile que le film. Néanmoins, nous pouvons dire que le film est très réaliste et environ 80% du scénario est très précis avec notre quotidien. Mais le fait le plus important est que le film reflète la façon dont vit toute personne atteinte de sclérose en plaques ou d'une maladie clinique similaire.

Qu'avez-vous ressenti lorsque les

“ L'incertitude est la pire des peurs car vous ne savez pas ce qu'il peut se passer



docteurs vous ont annoncé que vous aviez la sclérose en plaques ?

La première émotion fut la peur, une peur terrible. Je ne connaissais rien à cette maladie, uniquement le nom. Ensuite la peur s'est accentuée avec l'épée de Damoclès qui est au-dessus de nous lorsque nous avons la sclérose en plaques. L'incertitude est la pire des peurs car vous ne savez pas ce qu'il peut se passer.

Pourquoi avoir décidé de courir un IRONMAN et pas vous lancer un défi plus abordable tel un semi-marathon ?

C'est là qu'il y a une différence avec le film. J'ai commencé à courir car j'ai découvert que l'activité physique était obligatoire pour moi. Je me rappelle que le docteur m'a dit que je ne pourrais pas courir plus de 100 mètres. J'ai alors essayé et réussi après un gros effort !

J'ai pris conscience que je pouvais le faire. J'ai donc augmenté les distances jusqu'au marathon.

20 SEPT. 2020

AFFRONTÉZ LE MYTHE

6^E ÉDITION

LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

[ventouxman.com](https://www.ventouxman.com)

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

NATATION 2 KM

VÉLO 90 KM

COURSE À PIED 20 KM

Solo

Relais

Kids

*The world's best
sports resort.*

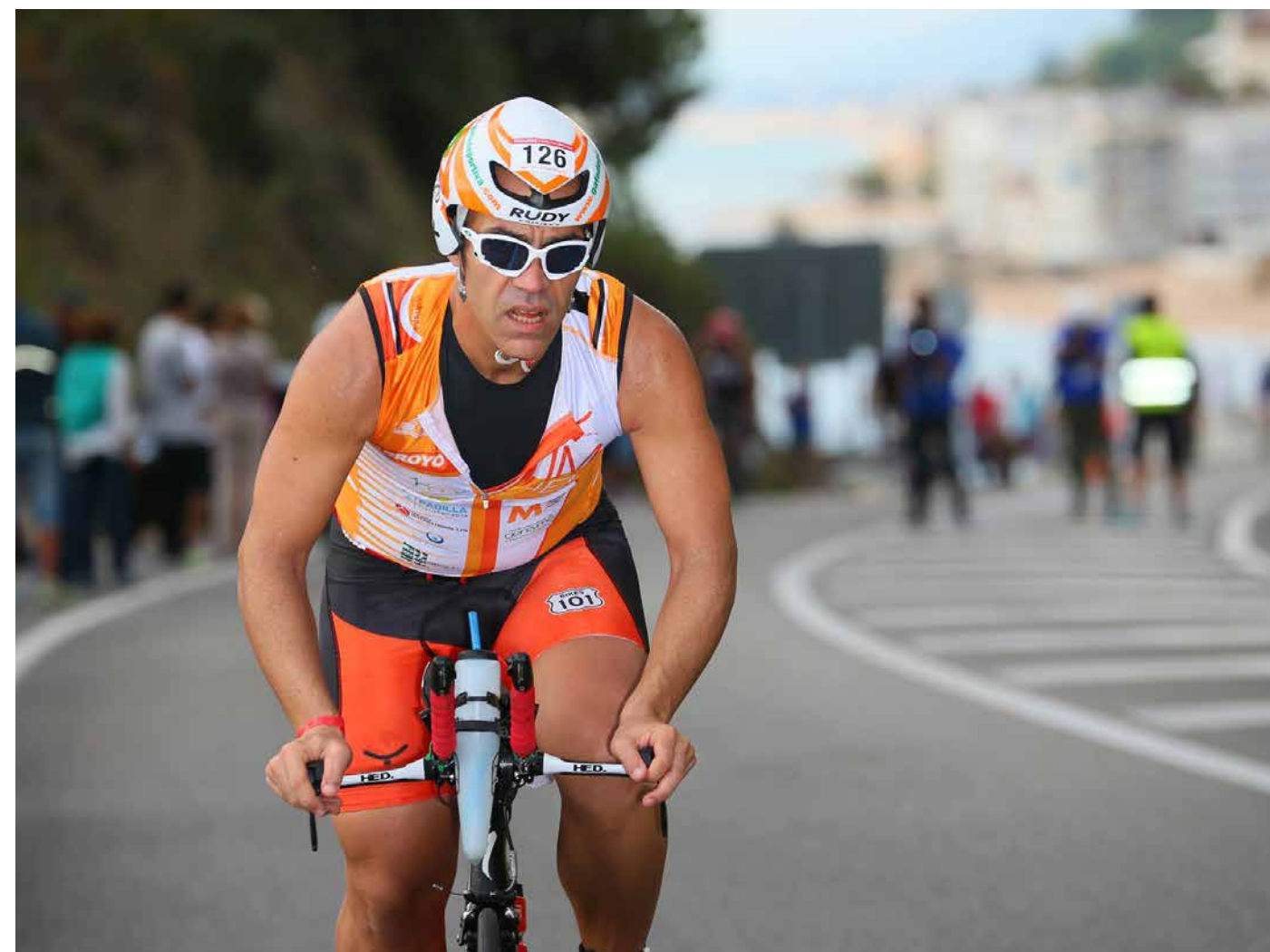


Train.

Enjoy.



Relax.



Lors de ma préparation pour mon premier marathon, un camarade de club m'a proposé de faire du triathlon. J'ai donc participé à un sprint, puis un format olympique avant de faire un « half » en 2013. J'ai ensuite décidé de sauter dans la distance reine avec l'IRONMAN à Barcelone avec l'objectif de montrer qu'une activité physique et un esprit positif peut aider à vivre avec la sclérose en plaques.

Comment avez-vous géré votre préparation ?

Mon entraînement était normal, telle une personne en bonne santé mais sans oublier mes limites, notamment sur la stabilité et la fatigue. Un point

à prendre en compte est également ma température corporelle. Cela est un facteur important.

N'étiez-vous pas effrayé par la natation et le vélo ?

Le jour J, j'étais effrayé par mal de choses, vraiment effrayé. Mais le fait d'être sur la ligne de départ avec mes proches en spectateur m'a donné le sourire. Durant la course, j'ai surtout eu peur durant le marathon avec la mobilité de ma jambe droite. Mais finalement avec une forte motivation, je suis allé au bout.

Pensez-vous que le sport et le triathlon vous ont aidé à combattre la maladie ?

Le sport et le triathlon en particulier m'ont beaucoup aidé. Pas seulement en matière de mobilité mais surtout d'un point de vue émotionnel. Faire un IRONMAN est la meilleure des médecines.

Que souhaitez-vous dire aux gens qui sont malades et dont la vie a basculé ?

Il semblerait qu'il n'y ait rien de positif après un tel diagnostic mais avec des efforts et des pensées heureuses, le bon apparaît malgré tout. Je peux dire sans aucun doute que depuis ma maladie je suis une nouvelle personne avec une meilleure personnalité, profitant plus de mes proches et de mes amis. Je suis totalement dévoué à aider les autres. La sclérose en plaques a été un défi pour moi mais aussi une opportunité.

“ Durant la course, j'ai surtout eu peur durant le marathon avec la mobilité de ma jambe droite. Mais finalement avec une forte motivation, je suis allé au bout. ”

Ironman 70.3 Dubai

La folie des grandeurs... et des chronos !



LA FOLIE DES GRANDEURS... ET DES CHRONOS !

IM 70.3 DUBAI

Son hôtel emblématique Burj-al-Arab, ses îles artificielles aux projets immobiliers les plus fous, ses immenses centres commerciaux ou encore sa piste de ski en plein désert... Dubaï, c'est le royaume de l'extraordinaire, de la démesure, voire du surréalisme. Mais depuis quelques années, Dubaï c'est aussi le point de rendez-vous de triathlètes souhaitant lancer leur saison dans un cadre... "décalé", avec des conditions météorologiques idéales et un profil de course aussi plat que la tour Burj Khalifa est haut ! Retour sur la 5^{ème} édition de cet Ironman 70.3, qui s'est tenue le 7 février dernier.

Aux portes du désert

Même si on ne fait pas Dubaï pour la beauté des paysages, cela reste un triathlon qui assure un certain dépaysement. Le spectacle commence dès la partie natation, dont le départ est situé sur la plage Jumeirah, au pied du célèbre

Burj-al-Arab. Spot idéal pour se faire un petit selfie souvenir juste avant la bagarre ! Cette année encore, les eaux calmes du Golf Persique auront permis une natation rapide sur la boucle de 1,9 km. Et côté professionnels, le groupe de tête, notamment composé du Belge Pieter Heemeryck (2^e au final) et du Britannique Adam Bowden (3^e au final), s'est extirpé en moins de 23 minutes.

Sorti à plus de 3 minutes, le Belge Bart Aernouts, vainqueur du jour, a alors commencé sa remontée fantastique. Le parcours routier super plat lui a effectivement permis de faire parler ses qualités de cycliste. Il a ainsi avalé les 90 km en 1:52:34 ! À cette vitesse, pas sûr qu'il ait eu le temps d'admirer les premières dunes du désert arabe, dont le parcours vélo amène aux confins. Les plus sceptiques diront qu'il n'y avait pas la distance officielle, a contrario des 90 km annoncés par Ironman. Quoi qu'il en soit, le profil - qui consiste en un aller-retour presque tout droit

- est taillé pour les gros rouleurs qui savent mettre les watts. Car en l'absence de vent, le 70.3 de Dubaï est une des courses les plus rapides du monde !

Duel de princes belges

Le mano a mano belge entre Heemryck et Aernouts a alors commencé à T2. Les deux hommes posant leurs machines ensemble dans le parc à vélo. Un parc de taille XXL sur pelouse synthétique, à la hauteur de l'environnement émirati. Avec l'impression d'assister à une super production hollywoodienne ou un décor réalisé en 3D, tant tout est parfaitement aligné et bien rôdé.

PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS JACVAN / J.MITCHELL @ACTIV'IMAGES



REPORTAGE



Car oui, faut-il encore le rappeler, c'est aussi ça l'organisation Ironman. Même si quelques boulettes peuvent survenir (lire plus bas).

Pour la partie course à pied, la particularité consiste en une boucle et demie pour venir à bout des 21,1 km. Là encore, un tracé hyper plat et assez rectiligne, le long de la plage Jumeirah et du bord de côte. Rien d'insurmontable, tant que le vent

n'est pas de la partie (poussière et sable sinon). Malgré une relative proximité du public, le manque d'ambiance est palpable. Car Dubaï ne déplace pas (encore) les foules pour le triathlon. Côté course, le Belge Heemeryck, encore au coude à coude à mi-parcours sur le semi-marathon, s'est alors vu contraint de rendre les armes et de laisser filer son compatriote Aernouts vers

la victoire. Ce dernier aura claqué le semi en 1:10:52, reléguant sur la finish line son dauphin à 1:24 derrière. Son chrono final ? 3:33:45. Une performance solide. Et qui confirme sa belle 2^{ème} place obtenue à Kona en 2018.

Du côté des femmes, c'est Imogen Simmonds, 3^{ème} aux derniers championnats du monde 70.3 à Nice, qui s'est imposée de main de maître en 3:58:37. Sub 4h, c'est fort. Elle devient une (autre) Suissesse sur qui compter ! Favorite annoncée, elle a tranquillement géré sa course en compagnie de la Brésilienne Pamella Oliveira et de la Britannique Helen Jenkins, deux très bonnes nageuses (24:45 et 24:46). Après les avoir lâchées sur la fin du parcours vélo, Simmonds n'a ensuite jamais été inquiétée sur la partie pédestre. Elle finit ainsi presque 7 minutes (!) devant l'Américaine Danielle Dingman, auteure de son côté d'un semi-marathon stratosphérique en



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 Barcelona 2019
Runner-up Ironman Hawaii 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

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

info@bioracer.com

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR

ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY



1:19:20, qui lui a permis de prendre la 2ème place devant Oliveira.

Plus de 110 athlètes français

Chez les Frenchies, plus de 110 athlètes - hommes et femmes confondus - étaient alignés sur la course. Une belle expérience ou un défi pour les uns. Un objectif de performance ou une quête de PR (Personal Record) pour d'autres. Le parcours super roulant étant propice à effectuer de (très) bons chronos. C'est un peu le cas de Nicolas Herbau, 3^{ème} Français (4:02:31),

dont c'était la première course en tant que professionnel : « *c'était une course hivernale de préparation, pour prendre de l'expérience à ce niveau. Il fallait essayer pour savoir. Le constat est clair : il y a un monde entre les pros et les amateurs* ». Les chronos ne sont effectivement pas mensongers. Dubaï se court vite, très vite.

Pour Nicolas, la stratégie était de « *suivre le paquet le plus longtemps possible en natation* ». Puis il lui a fallu composer avec « *des jambes pas au rendez-vous en vélo* » et des douleurs en course à pied : « *barre dans le dos, hanche qui grince* ». Bien souvent, dans ces moments-là, c'est le mental qui prend le relais. Ce que



“ **Les chronos ne mentent pas. Dubaï se court vite, très vite.**

IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE™

DIMANCHE 5 JUILLET 2020

IRONMAN
70.3® LES SABLES D'OLONNE
VENDEE FRANCE

22 & 23 AOÛT 2020

IRONMAN
70.3® Vichy France

DIMANCHE 17 MAI 2020

IRONMAN
70.3® AIX-EN-PROVENCE
FRANCE

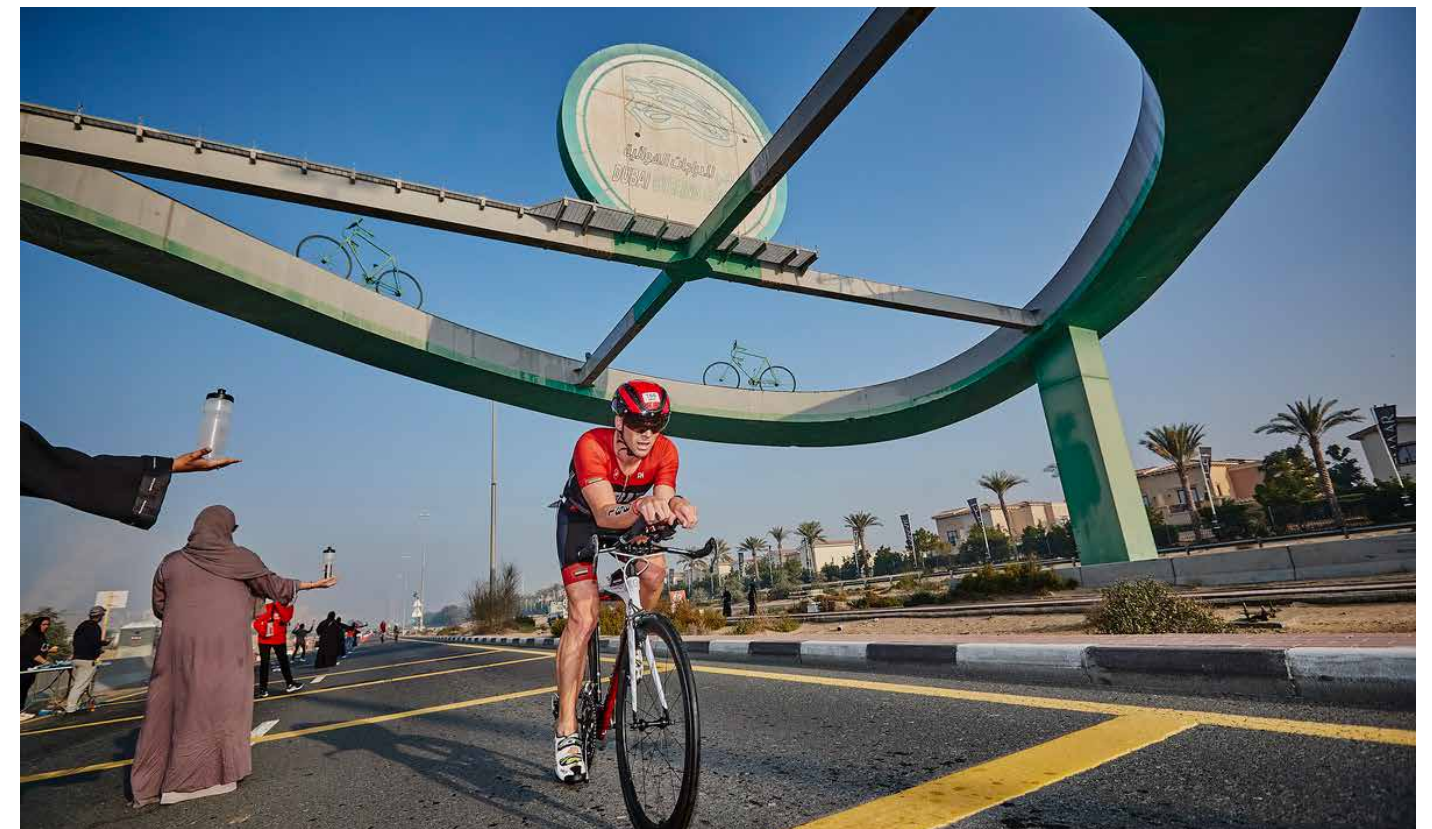
DIMANCHE 14 JUIN 2020

IRONMAN
FRANCE NICE

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020

IRONMAN
70.3® FRANCE NICE

Dépassez vos limites en 2020 !



confirme l'intéressé : « *je ne lâche jamais. Donc je me suis étiré et je me suis fait violence pour ensuite pouvoir relancer sur la deuxième partie du semi* ». Pour finalement conclure sur une note positive : « *quelle expérience acquise après 4h de souffrance ! Je sais que je reviendrai plus fort* ».

Le fait insolite : les résultats tronqués

Pour une partie des groupes d'âge, la mauvaise surprise est à mettre au

crédit de l'organisation. En effet, suite à un dysfonctionnement technique du chronométrage, certains athlètes ont vu leurs résultats tronqués de la partie natation. Fait assez rare pour être souligné. Et qui a du coup rendu impossible les remises de récompenses et les allocations de slots qualificatifs.

À l'heure où nous écrivons ces lignes, l'organisation étudie encore l'ensemble des données afin de remédier au problème.

L'ESSENTIEL :

Lieu : Dubaï

Date : 7 février 2020

Distances : 1,9 - 90 - 21,1 km

Podium hommes :

1. Bart Aernouts (BEL) 3:33:45 (26:02 / 1:52:34 / 1:10:52)
2. Pieter Heemeryck (BEL) 3:35:09 (22:47 / 1:55:59 / 1:12:17)
3. Adam Bowden (GB) 3:36:31 (22:44 / 1:57:09 / 1:12:14)

Podium femmes :

1. Imogen Simmonds (SUI) 3:58:37 (25:41 / 2:06:59 / 1:21:10)
2. Danielle Dingman (USA) 4:05:27 (32:10 / 2:09:15 / 1:19:20)
3. Pamella Oliveira (BRE) 4:06:32 (24:45 / 2:09:24 / 1:27:12)

Challenge Wanaka



CURRIE ET KAHLEFELDT VAINQUEURS DU CHAMPIONNAT ASIE-PACIFIQUE **CHALLENGE **WANAKA****

Le 15 février a eu lieu le CHALLENGEFAMILY Asia Pacific Championship. Le meilleur triathlète et athlète multisports de la Nouvelle-Zélande, Braden Currie, et Radka Kahlefeldt, la gagnante du World Bonus CHALLENGEFAMILY 2019, ont remporté la victoire aux Championnats d'Asie-Pacifique au Integrity Homes CHALLENGEWANAKA après une course époustouflante.

Course masculine

Braden Currie est venu de l'arrière pour remporter pour la deuxième année consécutive l'Integrity Homes CHALLENGEWANAKA et devenir le Champion Challenge Asia Pacific 2020.

Il est sorti de l'eau en deuxième position devant Dylan McNeice de Christchurch, suivi de près par Mike Phillips, l'actuel champion Ironman de Nouvelle-Zélande. En vélo, il a chuté au quatrième rang derrière un rapide Mike Phillips, le Britannique Joe Skipper et l'Australien Matt Burton, qui ont terminé deuxièmes l'an dernier à Wanaka.

Currie a montré son courage et son expérience alors qu'il quittait la transition à vélo à un rythme fulgurant sur la course, et a rapidement rattrapé Skipper. Burton et Phillips ont été plus difficiles à déloger mais il a réussi à les dépasser et a gardé son avance pour terminer avec 1min 3secs d'avance. Cela a l'air facile alors qu'il traversait l'arrivée pour prendre la première place en tant que champion d'Asie-Pacifique. Un solide Burton a terrassé Phillips sur l'Outlet Track pour terminer deuxième.

«C'était absolument incroyable! Ayant été à Wanaka depuis 11 ans maintenant, vous connaissez tout le monde et c'est phénoménal. Quelle communauté incroyable et c'est super d'être ici!» commentait un Braden Currie ravi.

Course féminine

Le domaine professionnel des femmes était sans doute le plus fort qu'il ait jamais été au cours des 14 années de Integrity Homes CHALLENGEWANAKA.

Rebecca Clarke d'Auckland est sortie de l'eau en premier avec Radka Kahlefeldt, triathlète tchèque et olympienne, derrière elle, avec Laura Wood de Christchurch et Hannah Wells de Tauranga et championne de 2019, à leurs trousseaux. En vélo, la bataille pour la première place se tenait entre Clarke et Kahlefeldt au coude à coude tout au long du parcours pittoresque. Derrière Wells s'est accrochée pour conforter la troisième place. Les trois meilleures femmes sont arrivées ensemble à T2 et la foule savait que la course serait une bataille. Wells a dépassé Clarke mais n'a pas réussi à rattraper le Tchèque qui a dominé la course depuis le début.

“ Wanaka, c'est une communauté incroyable ! ”



PAR ORGANISATION
PHOTOS ORGANISATION



RECIT



Hannah Wells, heureuse, a commenté: « J'ai peut-être fait un peu trop de vélo pour les attraper [Kahlefeldt et Clarke] et j'ai juste trouvé la course un peu difficile et j'ai fait ce que j'ai pu. Radka était de classe mondiale. Je suis si heureuse de la façon dont ma journée s'est déroulée. »

Ils ont fini par terminer à 3 min 19 s l'une de l'autre, donnant à Radka Kahlefeldt sa deuxième victoire au Challenge Asia Pacific Championship (précédente en 2018). La bataille pour

la troisième a été très disputée sur la course avec la puissance américaine Meredith Kessler qui l'a propulsée et la troisième place dans la dernière section du parcours difficile.

«C'est un beau parcours mais je pense qu'il vaut mieux ne pas connaître le parcours car si vous ne connaissez pas les collines qui vous attendent alors vous poussez plus fort», a expliqué une Kahlefeldt qui en raison des retards de vol n'est arrivée que jeudi

soir, donc qui n'avait pas eu le temps de reconnaître le parcours.

«C'est un parcours en boucle qui est difficile aussi. C'est une course vraiment technique et exigeante et vous devez regarder chaque étape car il serait si facile de faire une erreur. Il est difficile d'obtenir le rythme et de garder le rythme car il est de haut en bas, de gauche à droite, donc c'est une course solide, mais vraiment sympa.

“ C'est un parcours technique et exigeant. Il est si facile de commettre une erreur.

GLORIA
Thalasso & Hotels

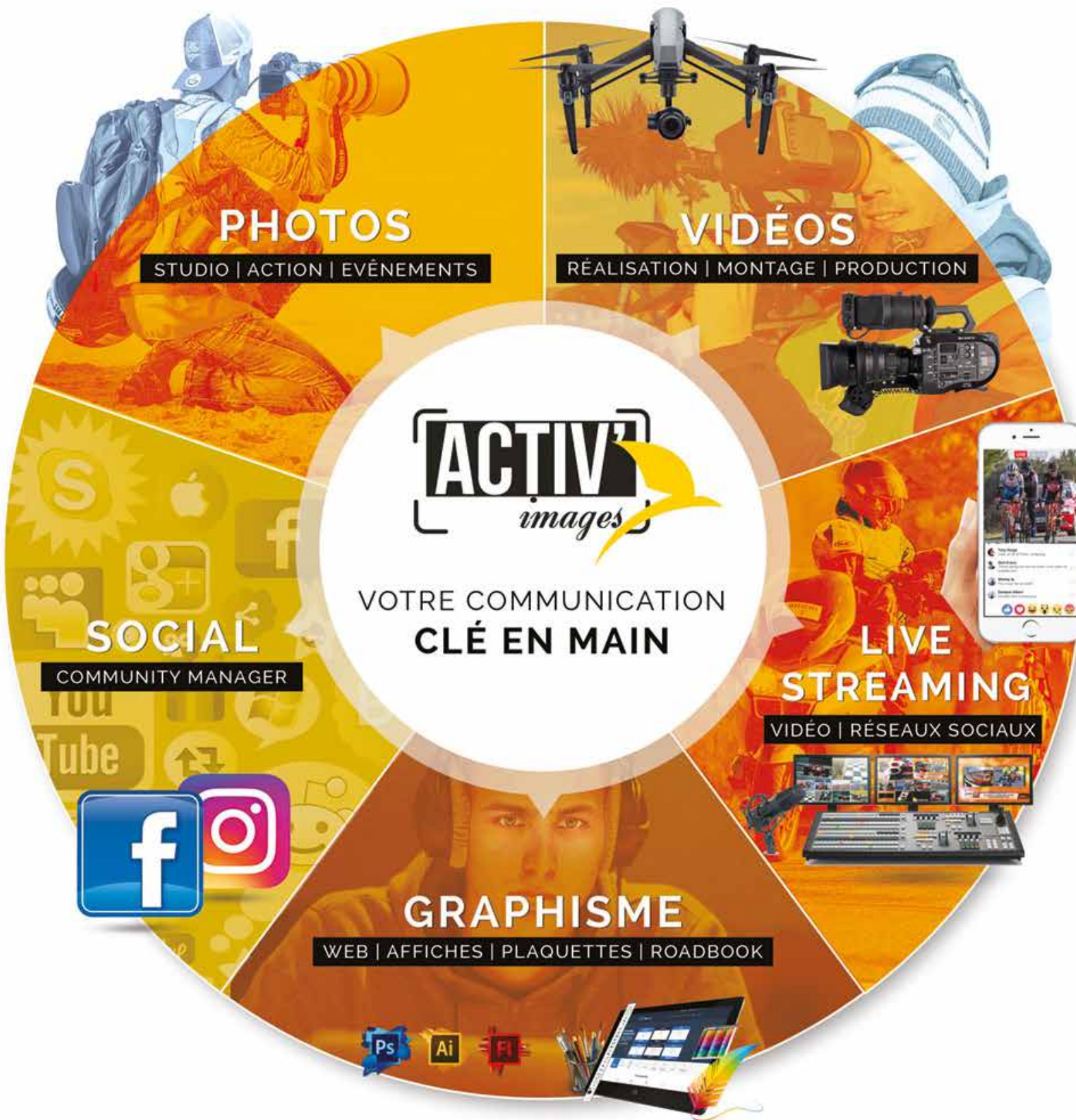
CHALLENGE
MOGÁN GRAN CANARIA
wearetriathlon!

**NO BODY
SAID IT WAS
EASY**

25 APRIL 2020 Middle // Olympic // Relay

www.challengegrancanaria.com

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR

Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN

LE MYTHE #37

3.8 km
188 km
42.125 km

Dénivelé 5 000 m

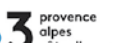
15 AOÛT 2020

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

COURSES (15 août)
• Embrunman
• Relais

Informations
Inscriptions
www.embrunman.com

Design : Fred Le Menez - Photo : Activimages-Jacvan





DOSSIER DU MOIS

LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES



C'est le début de la saison. Vos objectifs et courses sont planifiés depuis longtemps (ou pas) et vous y avez associé des programmes d'entraînement (ou pas). Au sein de ces derniers, vous avez probablement aperçu des symboles qui, pour des néophytes, peuvent paraître autant incompréhensibles que des hiéroglyphes de la Ville dynastie égyptienne.

Z1, Z2, Z5... késako ? Ce sont les zones de fréquence cardiaque. Exprimées en pourcentage par rapport à une fréquence cardiaque définie, elles vous permettent de cibler vos allures et intensités d'entraînement et compétition. Ok, c'est bien tout ça, mais comment ? Pas de panique ! On vous explique en détail comment les calculer, les appliquer et les respecter, afin de ne pas passer en... zone interdite !

Connaître sa fréquence cardiaque maximale (FCM)... et au repos (FCR) !

FCM (Fréquence cardiaque maximale)

Dans le cadre d'entraînements, sessions ou compétitions de course à pied basés sur des % de fréquence cardiaque, la FCM est la donnée inévitable à posséder. Exprimée en battements du cœur par minute (bpm), c'est la fréquence cardiaque atteinte lors d'un effort maximal et continu. Effort que vous pouvez théoriquement tenir entre 6 et 8 minutes, notamment lors d'un test VMA*.



Afin de déterminer votre FCM, les tests suivants sont les plus courants :

- **Formule d'Astrand** : $220 - \text{âge}$ (pour les hommes), $226 - \text{âge}$ (pour les femmes). C'est la méthode la plus connue, la plus simple et la plus rapide. Mais néanmoins basée sur des statistiques, difficilement transposables à titre individuel.

- **Test terrain** : test en côtes (courir "à bloc" sur une pente entre 3 et 5% sur une période de 3 minutes) ou test par paliers (chaque minute, augmentation de 10 bpm, jusqu'à l'échec)

- **Test d'effort** : encadré par des professionnels, c'est le test le plus fiable. D'autant plus si celui-ci est réalisé sur un tapis de course et non sur vélo. Au-delà de l'aspect performance et capacités, c'est

également un test médical fortement recommandé pour les triathlètes avançant en âge (>45), pour un check-up cardio-respiratoire annuel.

Notre conseil : en termes de matériel pour le test terrain, il faudra vous munir d'un cardio-fréquencemètre. De préférence une ceinture cardiaque, la mesure étant effectivement plus juste qu'un cardio poignet, moins sensible aux hautes intensités.

**VMA : Vitesse Maximale Aérobie : vitesse à partir de laquelle la consommation d'oxygène est maximale (définie le plus souvent sur un intervalle de 6 minutes, couru à vitesse maximale)*

FCR (Fréquence cardiaque au repos)

Vous le verrez par la suite, mais la FCR est tout autant importante que

la FCM. Et plutôt simple à calculer ! Vous n'avez qu'à vous vautrer dans votre canapé et prendre votre pouls sur 30 secondes (et multiplier par 2) ou directement sur 1 minute.

Facile non ? Oui mais pas n'importe comment ! Idéalement, il vous faudra prendre cette mesure au réveil, avant toute activité, puis renouveler l'opération sur 2 ou 3 jours afin d'obtenir une mesure crédible, en considérant la plus faible.

Modes de calcul des % de FC

A présent que vous avez fièrement noté sur votre carnet d'entraînement (quoi, vous n'en avez pas ?) vos FCM et FCR, vous allez pouvoir définir vos % d'intensité.

GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL



Amélioration
des
performances



Diminution
du risque de
blessures



Entraînement
qualitatif

www.gutai-training.com

Pour ce faire, vous pouvez choisir une des 3 méthodes suivantes :

- **%FCM** : pendant de nombreuses années, les communautés de runners et triathlètes ont fonctionné comme ça. En ne prenant en compte que la FCM. Comme un truc gravé dans le marbre ou un des dix commandements. Oui, sauf que pour deux athlètes de même âge, possédant la même FCM, la FCR ne sera pas forcément égale, cette dernière évoluant avec la condition physique, en fonction de l'entraînement. C'est là que le calcul suivant prend tout son intérêt.
- **%FC de Réserve** : c'est la méthode de Karvonen. Elle repose sur la fréquence cardiaque de réserve, qui est l'amplitude entre la FCM et la FCR :
 $\%FC\ Réserve \Rightarrow \%(FCM - FCR) + FCR$
- **%FC Seuil lactique** : c'est la fréquence cardiaque de limite anaérobie. Quand votre corps accumule plus d'acide lactique qu'il ne peut en éliminer. Résultat super fiable, mais plus fastidieux à obtenir, car il vous faudra faire un test d'effort ou un test de Conconi.

En résumé, en considérant l'exemple d'un triathlète de 44 ans dont la FCM est 188 bpm (en course à pied) et la FCR est 38 bpm, nous pouvons constater les différences suivantes de résultats - non négligeables - selon les méthodes, pour un effort à 80% :

$\%FCM \Rightarrow 80\% \times 188 = 150\text{ bpm}$
 $\%FC\text{ de Réserve} \Rightarrow 80\% \times (188 - 38) + 38 = 158\text{ bpm}$

Notre conseil : la FCM diminuant avec l'âge et la FCR diminuant avec l'entraînement, la prise en compte de la notion d'amplitude de la méthode Karvonen semble donc la plus précise et la plus adaptée aux spécificités physiologiques de chaque athlète. Ces paramètres étant propres à chacun et évoluant (légèrement) en fonction du type d'entraînement et de l'âge, il sera judicieux de les réévaluer tous les 6 mois à 1 an.



LES ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



Comme nous l'avons vu précédemment, suivant la méthode de calcul de % retenue, des écarts notables de bpm interviennent, pour un même % d'effort demandé. Ainsi, pour une même fréquence cardiaque cible, il conviendra de considérer les valeurs correspondantes suivantes :

ZONES	%FCM	%FC DE RÉSERVE
Z1	60 À 65%	50 À 60%
Z2	65 À 75%	60 À 70%
Z3	75 À 85%	70 À 80%
Z4	85 À 95%	80 À 90%
Z5	> 95%	> 90%



Notre conseil : faites donc attention lorsque vous suivez des plans d'entraînement. Bien souvent, les zones de fréquence cardiaque y sont indiquées pour la FCM seulement. Si vous suivez la méthode de Karvonen basée sur la FC de Réserve, vous devrez donc recalculer les %.

Bon à savoir : $\%VMA = \%FC\text{ de Réserve}$. Il existe effectivement une linéarité entre votre VMA (Vitesse Maximale Aérobie) et votre fréquence cardiaque de réserve. Ainsi, si votre plan d'entraînement précise des séances en % de VMA, vous pouvez vous baser sur votre %FC de Réserve.

Quelle zone pour quel type / quelle durée d'effort ?

En rentrant dans le détail de chaque zone, voici ce que vous allez (plus ou moins) ressentir en terme d'effort :

Z1 : c'est la zone de l'échauffement. Dans cette zone d'effort très modéré, l'essoufflement sera minime. À ne surtout pas négliger en début de séance pour s'échauffer (ne partez pas comme une balle !) mais également à la fin. En effet, cela vous permettra le "retour au calme" et une meilleure assimilation de la séance, en éliminant les déchets musculaires.

Z2 : la fameuse zone de confort. Typiquement, celle où vous êtes

encore capable de parler sans essoufflement et théoriquement de courir sans limite de temps. Ses avantages ? Amélioration de l'endurance et combustion des graisses. À privilégier donc pour des sorties longues (jusqu'à 2h et plus), ou à respecter en compétition sur du long, notamment distance Ironman.

Z3 : l'endurance active. Idéale sur des efforts compris entre 10 et 45 minutes, elle vous permettra d'améliorer votre endurance. Et également de vous habituer à maintenir vos allures rapides de compétition (type 10km, semi marathon) pendant plus longtemps. Et ce même si un léger inconfort sera présent au niveau de la respiration et de la fatigue musculaire.

Z4 : le seuil anaérobie. Celui à partir

duquel votre corps va métaboliser efficacement l'acide lactique pour palier au manque d'oxygène dans les muscles. Il vous sera ainsi difficile de parler pendant l'effort. Zone à réserver sur des blocs courts (<5'), dont le bénéfice sera une amélioration de votre capacité à maintenir une fréquence cardiaque plus basse au fil des séances.

Z5 : la zone rouge ! Et aussi pour vos yeux, votre visage... Là, vous ne parlez plus du tout, vous serrez les dents. Car vous êtes dans une optique d'amélioration maximale de vos performances et de votre vitesse, en effectuant un effort très intense sur de très courts intervalles. En gros, ne faites pas une sortie longue en Z5...

POUR RÉSUMER ...

ZONES	%FCM	%FC DE RÉSERVE	SENSATIONS	BÉNÉFICES	DURÉE D'EFFORT	TYPE D'EFFORT
Z1	60 À 65%	50 À 60%	Respiration facile	Amélioration santé / récupération	10 - 240'	Échauffement / retour au calme
Z2	65 À 75%	60 À 70%	Faible essoufflement	Endurance / récupération / combustion des graisses	10' - 120'	Sorties longues / Ironman
Z3	75 À 85%	70 À 80%	Légère fatigue musculaire à essoufflement modéré	Amélioration endurance & condition physique	10' - 45'	Intervalles longs (4x10', 2x20'...)
Z4	85 À 95%	80 À 90%	Fatigue musculaire modérée à respiration difficile	Amélioration capacités aérobie & anaérobie	2' - 10'	Fractionné long (séries de 1km...) / compétition (<10km)
Z5	> 95%	> 90%	Fatigue musculaire avancée à respiration très difficile	Amélioration capacité anaérobie & VMA	< 2'	Fractionné court (30/30, 10x400...)

West in 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
KAVANN TRIATHLON CLUB MARTINIQUE

LA MARTINIQUE
TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG
MARTINIQUE.ORG

EXEMPLE :

3 séances de course à pied / semaine.

Séance 1 - Endurance active : (15' échauffement en Z1/Z2) + (45' en Z3) + (10' retour au calme en Z1/Z2)

Séance 2 - VMA : (20' échauffement en Z1/Z2) + (10 x 400m en Z4/Z5 - 1' repos en Z2) + (10' retour au calme en Z1/Z2)

Séance 3 - Sortie longue : (1h30 en Z1/Z2)

Les grands principes à retenir

Bien définies et adaptées à vos données physiologiques, les zones de fréquence cardiaque vous permettront de cibler vos allures et intensités en fonction du type de séance. Et ainsi d'optimiser votre entraînement et vos performances. Mais surtout de respecter le principe de progressivité, la majorité des coureurs ayant effectivement tendance à courir trop vite en entraînement... "Run slow, to run faster and longer".

Bon à savoir : le principe des zones de fréquence cardiaque est bien sûr applicable aux autres disciplines, mais les FCM n'étant pas tout à fait les mêmes (souvent plus basse en vélo, de l'ordre de 5%), vous devrez ajuster vos zones en fonction (ou considérer la fourchette basse). Ce qui est par exemple possible dans votre montre GPS (type Garmin, Polar...)

Pour conclure et faire simple, retenez essentiellement les conseils suivants :

- Effectuez un test d'effort (à minima une fois par an) pour avoir la mesure la plus fiable de votre FCM.
- Privilégiez la formule de Karvonen, qui prend en compte votre FCR : $\% \text{effort} = \frac{\text{FCM} - \text{FCR}}{\text{FCM} - \text{FCR}} + \text{FCR}$
- Volume entraînement hebdo : 80% en Z1/Z2/Z3 - 20% en Z4/Z5 (sur base Karvonen)



PERFORMANCE SOCKS

WINTER MERINO COLLECTION.



SPORCKS

Conseils de pro



POURQUOI S'ENTRAÎNER À TRÈS BASSE INTENSITÉ ? 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 SHUTTERTOCK / ADOBESTOCK

Dans la continuité de l'article sur l'entraînement polarisé, il m'a semblé important d'aborder le sujet de l'entraînement à basse intensité, aussi appelé en endurance de base. En effet, autant il est aisé de comprendre que pour aller vite en triathlon, il faille faire des séances à une intensité égale ou supérieure à l'allure course... autant cela peut être difficile de se dire, « je vais m'entraîner lentement pour aller plus vite en course ».

Définition de l'entraînement à très basse intensité

L'entraînement à très basse intensité consiste à s'entraîner à une intensité inférieure au premier seuil ventilatoire (SV1) qui correspond peu ou prou au 1er seuil lactique. En termes d'intensité cardiaque cette zone de travail se situe chez une majorité d'athlètes à 60-70% de la Fréquence cardiaque maximale.

En termes de puissance aérobie, s'entraîner lentement vise à produire une puissance équivalente à 50-60% de la consommation maximale d'oxygène. On est donc assez loin du maximum !

Pour ceux qui préfèrent se fier à leurs sensations, l'entraînement à très basse intensité se traduit par une grande aisance respiratoire (on peut discuter sans contrainte tout en courant ou en pédalant). Sur le plan musculaire, ces séances s'accompagnent d'une absence totale de douleurs périphériques, du moins pendant les deux premières heures.

Alors pourquoi s'entraîner lentement ?

Parce que les avantages sont multiples, notamment en début de saison où la plupart des athlètes sont en train de construire les fondations de leur saison de triathlon.

1. Premier avantage : La récupération est rapide. Ces séances produisent relativement peu de fatigue. Cela permet d'enchaîner les séances jour après jour, où même de s'entraîner de manière bi-quotidienne (2 séances par jour par exemple).

2. Deuxième avantage : Sur le plan vasculaire, réaliser des séances à très basse intensité permet de développer le réseau capillaire musculaire par un phénomène appelé angiogénèse. Avec l'augmentation du flux sanguin ces minuscules vaisseaux sanguins qui irriguent les fibres musculaires jusqu'au plus profond des tissus se multiplient comme des petits pains permettant un apport d'oxygène, de nutriment plus conséquent. En parallèle, un réseau capillaire ramifié permet aussi d'évacuer plus efficacement les produits du métabolisme musculaires (lactates...).

3. Troisième avantage : Sur le plan cardiaque, l'entraînement à basse intensité permet d'augmenter le Volume d'Ejection Systolique (VES) qui correspond

à la quantité de sang éjectée par le cœur à chaque battement cardiaque. Le VES conditionne grandement le débit cardiaque, puisque le débit est le produit du VES par la fréquence cardiaque : $Qc = FC \times VES$. Et qui dit débit cardiaque augmenté, dit augmentation de la VO_{2max} !

4. Quatrième avantage : Sur le plan métabolique, l'entraînement à basse intensité permet de développer le nombre de mitochondries, ces minuscules centrales énergétiques situées au cœur du muscle. Après un entraînement à endurance de base,

votre organisme va mieux utiliser les lipides et apprendre à épargner ses précieuses réserves de glycogène.

5. Cinquième avantage : on ne prend pas de risque avec la charge d'entraînement vu que ces séances génèrent assez peu de fatigue pour peu qu'elles restent dans une durée classique (1h-1h30 en natation ou en course à pied ; 1h30 - 3h à vélo).

Quels exercices ?

L'entraînement en endurance de base peut se matérialiser de différentes manières :

- Les séances longues sont les séances clés de l'entraînement en endurance de base. On peut les retrouver en natation en eaux libres et en course à pied mais c'est en vélo qu'elles prennent tout leur sens avec des séances qui peuvent parfois aller jusqu'à 5-6h !

- Lors des phases d'échauffement, il est très important de consacrer 20 à 30min d'effort progressif en endurance de base avant de passer un travail plus intensif. 30min c'est la durée incompressible pour activer la lipolyse et être prêt à forcer.



DIX RAISONS...

1. LES ROUES LES PLUS RAPIDES

2. QUALITÉ SUISSE

3-10. À LIRE SUR [SWISSIDE.COM](https://www.swisside.com)



PHOTO: MARCEL HILGER

PATRICK LANGE AUX CHAMPIONNATS
DU MONDE IRONMAN 70.3 NICE 2019
AVEC LES ROUES HADRON ULTIMATE

[SWISSIDE.COM](https://www.swisside.com)



@SWISSIDE

 **SWISS SIDE**

ENTRAÎNEMENT



- Lors des phases de récupération active ou de retour au calme post-intervalles, il est toujours bon de prévoir 10 à 15min très souple en endurance de base, pour optimiser le drainage des muscles et retrouver une température corporelle relativement normale.

- Enfin, les séances de travail technique se font toujours sur un socle d'endurance de base. C'est

particulièrement vrai en natation où le corps est porté et où l'effort peut être contenu sans difficulté.

Conclusion

L'entraînement à très basse intensité s'inscrit comme un élément incontournable dans l'entraînement triathlon ; en particulier, pour les spécialistes du longue distance ou les

athlètes de haut-niveau. Cependant, pour en tirer la quintessence, il faut combiner ce type d'entraînement avec d'autres formes de travail, à savoir l'entraînement par intervalles, le renforcement musculaire, les étirements, l'entraînement en altitude ... etc.

Vaste sujet !

L'expert vous répond

« Je songe à me rendre au travail en vélo (soit 5km aller / 5km retour) à partir du printemps, est-ce que cela rentre dans le volume d'entraînement ? »

Même si ce n'est pas à proprement parlé un entraînement, le fait de se déplacer à pied ou à vélo (velotaf) pour ses activités quotidiennes, contribue de manière très intéressante aux fondations d'endurance.

Dans votre cas, si vous réalisez 10km chaque jour travaillé, cela fera probablement de l'ordre de 250km par mois ce qui est loin d'être négligeable sur le plan statistique ! Si vous maintenez ce rythme toute l'année, cela représentera de l'ordre de 2500km parcouru (en enlevant les vacances et les jours sans). Ce qui est considérable sur le plan physiologique !

Références

Olfert IM et al. Advances and challenges in skeletal muscle angiogenesis. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2016 Feb 1;310(3):H326-36.
Romijn, J. A., Coyle, E. F., Sidossis, L. S., Gastaldelli, A., Horowitz, J. F., Endert, E., et al. (1993). Regulation of endogenous fat and carbohydrate metabolism in relation to exercise intensity and duration. *Am. J. Physiol.* 265, E380-E391.

TRIATH'LONG
U CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2020
DÉPART 12H

1,9 km SWIM
92 km BIKE
21 km RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM



SHOPPING MARS



Aerolite Pedals
Made in
USA

1

PÉDALES AEROLITE ALPHA TT CERAMIC

Aerolite est une marque de pédales nées aux Etats-Unis. Ce sont de loin les pédales les plus légères du marché (30g!) et parmi les plus aérodynamiques. Elles sont composées de Turcite qui est un matériau 40 fois plus résistant que le titane.

Prix : 369 \$

<http://aerolitepedals.com>



WheelBuilder.com

2

WHEELBUILDER AERO JACKET

Convertissez votre roue d'entraînement en une roue lenticulaire grâce aux flasques AeroJacket. Les flasques sont faciles à installer et offrent un meilleur aérodynamisme qu'une roue à rayons.

Prix : 98,95 \$

<https://wheelbuilder.com>



DT SWISS

3

DT SWISS STAR RATCHET 54 DENTS

Améliorez votre moyeu DT Swiss Star Ratchet existant avec ce kit. Non seulement vous allégez mais vous triplerez les points d'engagement en passant de la norme 18 à 54. Plus l'engagement est réduit entre les dents, plus l'énergie est transmise de manière efficace. Il fonctionnera sur n'importe quel moyeu à cliquet étoile. Comprend de la graisse et 2 x ressorts.

Prix : 89 €

www.dtswiss.com



Tacx

4

TACX NEO 2T

Le NEO 2 Smart, emblématique et populaire a été optimisé avec un entraînement direct Smart encore plus silencieux et puissant. Son moteur a été réétudié afin d'offrir une meilleure expérience de cyclisme en salle et une meilleure sensation de conduite, surtout dans les montées et les sprints. Le NEO 2T Smart est plus silencieux que jamais et sans aucun doute le traineur le plus puissant, le plus réaliste et le plus précis à ce jour. Puissance : 2200W / 21,5kgs / Pente réaliste : jusqu'à 25%.

Prix : 1299 €

<https://tacx.com>



MICHELIN

5

POWER COMPETITION

Le plus rapide des pneus MICHELIN sur la route. Gain de 10 Watts par paire de pneus, soit 1min25 gagnées sur 40 km à 35 km/h grâce au nouveau Race Compound (technologie venant de MotoGP). Plus de Grip permettant une meilleure adhérence pour plus de vitesse notamment dans les virages. L'Aramid Protek améliore de 13% la résistance à la crevaison sur la bande de roulement. Disponible en 23 et 25c.

Prix : 49 €

<https://bike.michelin.com>



WOLF TOOTH

6

WOLF TOOTH ENCASE SYSTEM

Les housses de rangement durables et flexibles constituent un endroit sûr et propre pour ranger les outils du système EnCase ou d'autres petits objets dans les cintres de vélo route ou VTT.

Prix : 34,95 €

www.wolfteethcomponents.com

Yelsa



GAMME DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

YELSA



PAR JACVAN

LA MARQUE

Vous connaissez les compléments alimentaires YELSA ? Au moins de nom depuis le dernier magazine TrimaX dans lequel nous vous présentions ce nouveau venu sur le marché des compléments alimentaires et son fondateur (en collaboration avec un façonneur français) Cyril Amiot. Une nouvelle gamme qui se veut peut-être minimaliste par le nombre de produits qu'elle contient mais qui cherche avant tout à répondre aux besoins des athlètes.

Et après un peu plus de deux mois de test, ces produits représentent notre coup de cœur du mois.

YELSA propose une gamme courte mais complète de micro nutrition. Chaque produit a une fonction bien particulière avec une exigence sur le dosage. Pour un sportif, il n'y a rien de plus perturbant dans une préparation que de tomber malade ou d'être blessé. Nous sommes souvent confrontés à ces problèmes ou nous avons dans notre entourage des personnes fréquemment malades ou avec des problèmes inflammatoires (arthrose, tendinite,...). Les produits Yelsa répondent à ses problématiques. Tous les produits sont développés en collaboration avec un façonneur français et tous nos produits sont validés par l'état français.

“

Il faut concilier vie professionnelle, vie personnelle et vie sportive. Un simple grain de sable dans l'organisation peut vite compliquer la tâche et voir l'objectif s'éloigner.



QUELS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR LES TRIATHLÈTES ?

La préparation des triathlètes sur distance HALF ou sur FULL est souvent millimétrée. Il faut concilier vie professionnelle, vie personnelle et vie sportive. Un simple grain de sable dans l'organisation peut vite compliquer la tâche et voir l'objectif s'éloigner.

YELSA conseille Immuno+ en hiver (Vitamine D, co enzyme Q10 et zinc). Ce produit stimule le système immunitaire et limite le risque de tomber malade. Sur ce type de course le triathlète va forcément augmenter le volume horaire pendant sa préparation. Il sera lors intéressant de compléter ses apports lors de cette période avec Curcumine+ (curcumine, gingembre et piperine). C'est un anti-inflammatoire naturel.

Enfin, le triathlète pourra également avoir des effets bénéfiques avec sérotomag+. Ce produit est très bien dosé en tryptophane. C'est un acide aminé précurseur de la sérotonine (neurotransmetteur du «plaisir»). C'est un produit à prendre lors de gros volumes d'entraînement, en fin de préparation.

ET POUR LES FEMMES ?

Nous savons que les triathlètes féminines ont des besoins différents liés notamment à leur cycle hormonal. Hémom+ est destiné aux femmes. Il se compose de vitamine B9, B12 et fer. Ce produit est très utile lors de règles abondantes. La vitamine B9 et la vitamine B12 favorisent le développement des globules rouges. Le fer viendra se fixer sur le globule rouge pour permettre un transport de l'oxygène. D'une manière générale Hémom+ peut être pris en cas de fatigue.

COUP DE COEUR MATOS

QUAND ?

Il n'est pas nécessaire de prendre Immuno+ toute l'année. D'octobre à mars c'est suffisant. Vous pourrez prendre la curcumine lors de grosses charges d'entraînement, en cas de douleurs ou si vous êtes malade. En revanche, les BCAA peuvent être pris pendant ou après chaque entraînement ou compétition.

Les BCAA (acides aminées, Leucine, Isoleucine et valine) permettent de réduire la fatigue musculaire à l'effort et une récupération plus rapide après l'effort. Hémo+ ou Sérotomag+ peuvent être utilisés toute l'année ou en fonction de ses besoins. Chaque produit à son utilité et sa périodicité.

COMMENT ?

Le zinc est un inhibiteur du fer. Si vous prenez Immuno+ en même temps qu'Hémo+ le fer sera mal absorbé. C'est pour cette raison qu'il est conseillé de prendre Hémo+ le matin et Immuno+ le soir. Et pas de panique si vous ne vous souvenez plus de tout ça.

Lors de la réception de la commande, un flyer est ajouté avec toutes les indications et les principales choses à éviter. C'est un document simple, compréhensible et très utile.

La philosophie Yelsa est de proposer des produits de qualité, qui répondent à une problématique et un accompagnement sans faille du consommateur. Mais à ce propos, que signifie YELSA ? Un mix du mot santé en plusieurs langues. Efficace... comme cette gamme !



L'AVIS DU PRO

Gwenaél Oullière fait confiance à la marque.

«J'ai découvert les produits Yelsa lors d'un échange avec Cyril, le fondateur. Depuis j'utilise systématiquement pendant et après l'entraînement le complexe BCAA Acti+. Ce produit est idéal pour limiter la fatigue musculaire et la régénération post-effort. En période hivernale j'utilise Immuno+ pour renforcer mon système immunitaire. Sur ce produit la gélule gastro-résistante permet une meilleure absorption des principes actifs»



ON A AIMÉ

- la conception made in France
- le prix tout à fait dans les tarifs du marché
- les conseils qui accompagnent l'achat



ON A PAS AIMÉ

- RAS... sauf peut-être une gamme un peu trop minimaliste ;-)



YELSA
NUTRITION

Compléments alimentaires Pensés pour vous



yelsa.fr

contact@yelsa.fr



LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

FIDLOCK BOTTLE TWIST



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



Si vous possédez un casque avec une sangle dotée d'un aimant, il est fort à parier que le système d'attache a été conçu par la société allemande Fidlock.

Cependant, ce mois-ci on ne vous parle pas de casque mais de bidons. On ne vous parle pas non plus de n'importe quel bidon mais de bidons dotés d'un système aimanté.

En quoi des bidons aimantés pourraient s'avérer utile en triathlon, duathlon ou disciplines enchaînées.

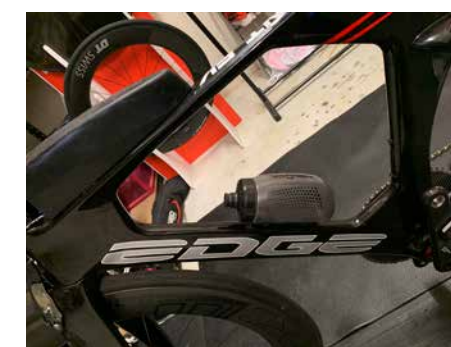
Si vous n'avez jamais perdu un bidon durant un entraînement ou encore plus important durant une course, vous ne comprendrez pas trop bien mon 1er point.

La nutrition est considérée à juste titre comme cruciale en triathlon. Sans énergie, il est inutile d'espérer atteindre des sommets.

Aujourd'hui, l'ensemble de la communauté triathlétique (ou presque) a une stratégie nutritionnelle durant ses courses. Or, quand un incident intervient comme perdre

un bidon contenant un mix de gels ou une boisson énergétique, c'est la catastrophe. Chaque week-end, je lis des résumés de course d'athlètes ayant perdu des bidons avec des conséquences parfois désastreuses en termes de performance.

A ce jeu, le Fidlock Bottle Twist est un système détachable aimanté comprenant un bidon et sa base conçus pour surmonter certaines des limitations associées aux cages traditionnelles.



Commençons par la description de ce produit ingénieux. Puis, attachons-nous à vous rapporter le test en grandeur nature.

L'innovation réside dans l'attraction magnétique. Deux aimants puissants sont dissimulés dans le support de cadre composite de haute qualité et deux dans la bouteille.

Le support se fixe sur votre cadre que ce soit sur le tube oblique, le tube de selle ou encore votre tube horizontal en lieu et place de votre boîte à gels. Il est possible de le placer sur votre potence ou derrière votre selle aussi.

Le bidon :

Il s'agit d'un modèle clair de 450 ml (disponible en 600ml également) de qualité alimentaire, qui est très robuste. La taille est pratique avec des cadres plus petits. Le fait d'avoir un bidon clair est judicieux car il permet de savoir exactement où est le niveau de la boisson.

La forme du bidon est également bien pensée. Les encoches rendent le bidon plus préhensible et stable pour la prise en main.





Le support magnétique est encastré dans les parois de la bouteille pour un profil bas et peut être retiré complètement si vous devez remplacer la bouteille ou la porter dans un porte-bidon traditionnel.

Test en grandeur nature

Le système est très intuitif : il suffit d'approcher le bidon du support pour que les 4 aimants s'attirent ou verrouillent le bidon. Pour le retirer de son support, il faut tourner la bouteille sur la droite.

L'ouverture et la fermeture de la valve du bidon sont aisées. Bien fermée, la valve est irréprochable. Elle n'a jamais fui même lorsque je l'avais placée à l'horizontale sur mon tube horizontal.

En terme de fonctionnement, la technologie brevetée des aimants offre un certain nombre d'avantages : elle permet une fermeture pratiquement automatique et sans effort.

Ceci est rendu possible par l'utilisation d'aimants en néodyme coulissants combinés à un verrouillage mécanique stable. Le résultat est une caractéristique importante des bidons Fidlock. Deux procédures différentes sont utilisées pour prendre et remettre en bidon en place. Le retrait est très aisé. Il suffit de tourner vers la droite le bidon sur lui-même et les aimants se repoussent rendant le retrait encore plus facile. Il n'y a aucune comparaison possible avec les bidons bien maintenus dans des portes-bidons très serrés. D'une part, votre bidon Fidlock reste intact. D'autre part, votre support de porte-bidon reste également en très bonne condition contrairement aux portes-bidons dont l'intérieur est souvent endommagé par les utilisations répétées.

Lors du placement du bidon sur le support, les aimants se déplacent l'un vers l'autre en raison de la traction magnétique

et, une fois qu'ils se connectent, les aimants sont automatiquement solidement verrouillés ensemble par la fonctionnalité de verrouillage mécanique. Lorsque l'on retire le bidon, la polarité des aimants est inversée ce qui facilite la procédure de retrait du bidon.

Mais selon nous, la vraie valeur du Fidlock Twist est qu'il garantit de garder nos bidons sur nos montures malgré les aspérités des parcours. Et cela n'a pas de prix quand la nutrition joue un rôle crucial dans la performance.

Je vous donne trois raisons d'utiliser le Fidlock Bottle Twist.

Si vous avez un cadre de géométrie compacte et que vous ne pouvez pas placer 2 bidons dans le triangle du cadre, Fidlock est la solution, surtout que la bouteille ne nécessite pas d'être glissée vers le haut mais de tourner sur elle-même pour être retirée.

Par ailleurs, disposer de sa nutrition durant l'entièreté d'une épreuve est une assurance d'une course pleine.

C'est pour moi un point clé, je n'ai jamais perdu un bidon Fidlock.

Enfin, le Fidlock Twist est plus aérodynamique qu'un bidon traditionnel car plus fin. Le support du bidon en lui-même est dans le prolongement du cadre dont il n'a pas d'impact négatif sur le coefficient de traînée. Si vous disposez de votre bidon à un ravitaillement, c'est bon de savoir que la forme du support n'a pas d'impact délétère sur le drag, contrairement à un porte-bidon traditionnel.

Concernant son prix, certains diront que ce n'est pas très bon marché. Certes, un bidon à 30€ n'est pas donné mais quel est le prix que vous êtes prêt à payer pour avoir la garantie d'un bidon qui tient quelque soit la qualité de la route, les dos d'ânes

rencontrés... Par ailleurs, l'ingénierie et des matériaux de haute qualité ont un coût. Si vous comparez un porte-bidon en carbone composite, cela vous en coûtera autant voire davantage.

Fidlock continue son expansion grâce à son bidon Twist.

La réduction de l'espace requis pour utiliser le bidon Fidlock en fait le bidon indispensable pour les vélos de petites tailles. Grâce à sa conception minimaliste, le bidon Twist peut se positionner sur n'importe quel tube du cadre, de la barre transversale au tube de selle en passant par le tube horizontal, ou encore votre potence ou derrière la selle.

La technologie des aimants permet une sécurisation optimale du bidon

Twist malgré les aspérités les plus ardues que l'on rencontre durant l'effort.

La forme du bidon et de son support en fait un bidon plus aérodynamique, aussi léger et à un prix comparable en termes de poids que des portes-bidons traditionnels en carbone.

La performance est multi-factorielle. La nutrition joue un rôle essentiel en triathlon. On ne se penche pas forcément sur le sujet du placement et de la sécurisation de son transport durant nos épreuves. Or, des mois d'effort et de sacrifices peuvent être réduits à néant en un éclair. Fidlock vous donne l'assurance d'avoir un esprit apaisé... au moins à ce sujet.



AfterShokz



ECOUTEURS AEROPEX AFTERSHOKZ



TEST REALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS



L'entraînement des Triathlètes évolue ... il en va de même pour les accessoires rendant celui-ci plus agréable ! La pratique du Home-Trainer, voir du tapis de course pour certains, est devenue presque incontournable que ce soit en Hiver ou même toute l'année pour les plus motivés. Et quel est l'accessoire indispensable dans ce cas ? L'écouteur afin de rendre cela plus supportable ! Car il faut bien se l'avouer Rares sont les séances de Home Trainer qui restent uniquement du plaisir quand on dépasse les 1, 2 voire 3 heures. Alors s'imaginer les faire sans un petit film ou musique est une vraie torture pour la plupart d'entre nous. C'est donc l'AfterShokz Aeropex que nous avons soumis à un test sur une durée d'un mois. Pourquoi ce modèle en particulier ? Parce qu'il a la particularité d'être un casque à conduction osseuse sans fil. Cette configuration me semble en effet présenter de nombreux avantages à notre pratique Mais aussi quelques inconvénients.

Pourquoi choisir l'AfterShokz Aeropex ?

Le principal avantage de ce modèle est qu'il ne vous isole pas du monde extérieur !

A l'heure où de nombreux modèles rivalisent de technicité afin de couper tout bruit extérieur l'AfterShokz Aeropex n'y arrivera jamais. Et ce n'est pas plus mal ! Cela permet au triathlète égoïste de rester sociable (autant que ce peu) vis-à-vis de son entourage. Vous pourrez donc écouter et parler avec vos enfants, votre femme lors d'une longue séance de Home Trainer. Les Home-trainer ont suffisamment évolué afin que leur nuisance sonore ne soit plus un obstacle. On peut donc maintenant s'entraîner, écouter de la musique et pour autant rester attentif à ce qui nous entoure. Vous me voyez peut être venir ... mais l'avantage est que du coup il devient aussi envisageable de rouler en extérieur avec l'AfterShokz Aeropex. Personnellement c'est une chose que je m'interdis en général par sécurité, mais avec l'Aeropex je me suis permis des sorties VTT en musique. De même je m'agace régulièrement des coureurs utilisant des casques et qui n'ont absolument pas conscience de ce qui les entoure. Danger. La encore, l'Aeropex permet de garder ce contact avec l'extérieur. A ce sujet, l'Aeropex propose des mousses à mettre dans les oreilles en complément afin d'améliorer la qualité d'écoute. Evidemment cela se fait au détriment des avantages cités ci-dessus.

“ On peut donc maintenant s'entraîner, écouter de la musique et pour autant rester attentif à ce qui nous entoure. L'Aeropex permet de garder ce contact avec l'extérieur ”



TEST MATERIEL



Autre avantage de l'Aeropex est qu'il reste plus confortable et hygiénique lors de grosses sudations. Il est en effet bien plus facile de nettoyer l'Aeropex qu'un écouteur intra-auriculaire.

Quelles seraient alors les raisons de ne pas choisir l'AfterShokz Aeropex ?

La conduction osseuse (et les bruits extérieurs) font qu'irréremédiablement vous sentirez une différence. Quant à la qualité du son.

Mais on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre... A vous donc de peser le pour et le contre suivant votre utilisation.

Une fois votre choix fait, nul doute que l'Aeropex est un produit de qualité remarquablement pensé et conçu.

Tout du packaging au casque lui-même est de qualité. La mise en route est intuitive, le casque se fait oublier sur la tête (26g seulement) et l'usage en est très simple.

Evidemment il est waterproof IP67 (il peut être immergé pour une durée de 30') et résiste à la transpiration.

Au final l'AfterShokz Aeropex est un produit proposant de nombreux avantages à une pratique sportive intensive. A un prix de 169 euros, il reste un peu cher mais cela reste un investissement à amortir sur plusieurs saisons au vu de la qualité de l'ensemble !

Dans tous les cas, vous n'aurez plus d'excuses à ne pas effectuer vos entraînements hivernaux.

FICHE TECHNIQUE

- Conduction osseuse
- PremiumPitch2+ : son stéréo dynamique
- LeakSlayer : réduction des fuites sonores
- Waterproof IP67 : résistance à la sueur, submersible jusqu'à 1 m pendant 30 minutes
- Bluetooth : connectivité, réception d'appels
- Arceau en titane robuste et flexible
- Micro anti-bruit
- Touches de contrôle
- Autonomie en lecture : 8 heures
- Poids : 26 g
- Plusieurs coloris disponibles

Prix : 169 €



140.6 & HALF

24. OKTOBER 2020

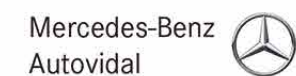


MALLORCA

— PLAYA DE MURO —

140.6

140.6 & Half Distance Triathlon



www.mallorca140-6triathlon.com



Veranstalter:
kumulus

Fizik

Dans la lignée de la Transiro powerstrap R4 que nous vous avons déjà présenté, Fizik nous décline également sa gamme Powerstrap en version Gravel ou plutôt multi-usage de mon point de vue !

La Powerstrap X4 constitue donc un modèle plutôt entrée de gamme destiné à une utilisation Gravel. Pour autant, il faut y voir une chaussure très aboutie et d'une finition irréprochable.

Ce modèle, bien qu'estampillé Gravel, me semble tout indiqué pour les triathlètes que ce soit en VTT ou juste-ment Gravel.

Pourquoi ? Car pour 90% d'entre nous la pratique du VTT reste une activité hivernale complémentaire à notre pratique du triathlon. Il faut comprendre en cela que nous avons des besoins moins pointus que les purs VTTistes. Ceux-ci seront bien souvent soit compétiteurs soit plutôt



randonneurs au long cours. Les premiers auront besoin de chaussures rigides, légères et techniques... Les seconds de chaussures plutôt confortables et leur permettant de crapahuter par n'importe quelles conditions.

A l'inverse, la plupart des triathlètes verront leurs sorties hivernales comme une activité complémentaires... donc rarement très technique ou très longue. Dans ce cadre la Powerstrap X4 offre une chaussure qui procure des sensations proches d'une paire de chaussure route. Avec un chaussant fin et une rigidité correcte, la Powerstrap propose un compromis intéressant aux chaussures de VTT classique afin de rapidement trouver ses marques. Elle n'offre pas de protection telle une chaussure VTT ce qui lui confère une relative légèreté (compte tenu du prix contenu).

Dans le même esprit la chaussure permet la marche mais se trouve quand même plus à son aise lors du pédalage. Evidemment la Powerstrap est compatible avec toutes les pédales VTT du marché.

« Powerstrap » oblige, la X4 dispose de deux larges straps afin de s'assurer du bon serrage et maintien du pied.

Une fois mis en place, le strap grâce à sa largeur offre un très bon maintien même pour les pieds étroits. Comme quoi parfois les choses les plus simples sont aussi les plus efficaces.

Le strap est facilement ajustable au roulage et au final on en vient parfois à se demander pourquoi on est tous passé au BOA !



“

Très léger, avec un poids annoncé à 250gr, il bénéficie d'un poids plume qui n'est pas pour nous déplaire !



POWERSTRAP X4

FIZIK



PAR GWEN TOUCHAIS

TEST MATERIEL



Le tout est complété par la semelle maison X4, moins rigide qu'un modèle compétition de la marque (index de rigidité de 6 contre 10), elle offre un excellent compromis entre confort et performance.

La Powerstrap X4 est disponible en 3 couleurs tendances (noir / anthracite et raisin / boue et caramel), du 36 au 48.

Verdict de l'essai,

Excellent choix pour les « touche-à-tout », il est difficile de résister au look de la Powerstrap.

Surfant sur la mode du Gravel, Fizik nous propose là une chaussure technique ... mais pas trop, aussi à l'aise en VTT qu'en Gravel et qui ne vous

changera pas trop de vos sensations sur route.

Il sera alors tentant de venir mixer sortie de route et off-road afin d'allonger les sorties hivernales.

Nous ne l'avons pas mentionné, mais la Powerstrap X4 convient parfaitement à une utilisation Xterra. Elle est facile d'enfilage et offre un niveau de performance largement suffisant !

ON A AIMÉ

- Rapport qualité/prix contenu
- Efficacité du maintien du pied
- Look

ON A PAS AIMÉ

- Pas grand-chose ... une version plus aérée pour une utilisation Xterra ?

FICHE TECHNIQUE

- Semelle extérieure: semelle extérieure en nylon X4 – avec bande de roulement en caoutchouc, indice de rigidité 6
- Powerstrap: fermeture velcro enveloppant les pieds conçue pour un ajustement enveloppant
- Poids: 292g (taille 42 – 1/2 paire)

Prix : 149 €



TRIMAX
MAGAZINE

O'XYRACE
CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT – AIN

5 & 6 SEPTEMBRE 2020

Nouveauté
TRIATHLON ROUTE
XS Relais mixte
Nouveauté

Venez vous défier
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





Rendez-vous de ...

MARS
- AVRIL

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

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

08 mars 2020

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

LIEUSAIN (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

CHÂTELLERAULT (86) : BIKE AND RUN DE CHATELLERAULT / chatteraulttriathlonclub@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 / genevieveuyart@gmail.com



15 mars 2020

BOUGUENAI (44) : DUATHLON DE BOUGUENAI / 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@trclair.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

BOIS GUILLAUME (76) : CROSS DUATHLON JEUNES / marc.lemoine29@gmail.com

18 mars 2020

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

19 mars 2020

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

20 mars 2020

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

21 mars 2020

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

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

MONTREUILSURMER(62):RAIDICAM 2020/ raidicamlille.com

22 mars 2020

PLESSIS PÂTÉ (91) : DUATHLON DE LA BASE / bernardgeffroy@bbox.fr

PAU (64) : LA PYRENEA TRIATHLON / info@pyreneasports.com

SAINT MARTIN D'HÈRES (38) : AQUATHLON DE GRENOBLE / aquathlongrenoble@gmail.com

CAEN (14) DUATHLON DE CAEN / caentri@gmail.com

MARSEILLE (13) : DUATHLON DE LA FERMIERE / nadia.delmas.24@gmail.com

GRANDCHAMP (56) : RUN AND BIKE DE GRANDCHAMP / contact@loch-nature.fr

PARTHENAY (79) : BIKE & RUN DE PARTHENAY / maudebaudrand@gmail.com

PROVINS (77) : RUN & BIKE DE PROVINSTROPHEE CHRISTIAN LAPIERRE / bikeandrun.christianlapierre@gmail.com

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

MONTREUILSURMER(62):RAIDICAM 2020/ raidicamlille.com

28 mars 2020

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

29 mars 2020

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

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 / marc.lemoine29@gmail.com

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

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

SAINTES (17) : DUATHLON SEMI INDOOR DE SAINTES / chronom.org

FONTANIL (38) : DUATHLON NATURE DU FONTANIL (GRENOBLE) / contact@fontaniltriathlon.com

LABÈGE (31) : BIKE & RUN DE LABEGE / pascal.chazaud@gmail.com

LES COURSES A VENIR

PAILLEN COURT (59) : DUATHLON DE PAILLEN COURT / tof.tri94@gail.com
gregoire.legrand7788@gmail.com

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

COURBEVOIE (92) : 4EME AQUATHLON AVENIR COURBEVOIE / famille.chastelier@orange.fr

VILLEURBANNE (69) : AQUATHLON DE VILLEURBANNE 2020 / asveltri.org/index.php/aquathlon

LOUPIAN (34) : VETATHLON DE LOUPIAN / lt34-ats

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

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

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

SAINT RAPHAËL (83) : AQUATHLON DE SAINT RAPHAËL / club@saintraphael-triathlon.com

LOCMINE(56):4EMEAQUATHLONLOCMINE/masseve0573@orange.fr

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

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

4 avril 2020

FRESNES (94) : 26EME TRIATHLON XS DE FRESNES / CLECY (14) : SUISSE NORMANDE LE RAID/

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

DU 17 AU 21 MARS 2020



LIEVIN-TRIATHLON.COM



LES COURSES A VENIR

suisnormanderaid14@gmail.com

STILL (67): DUATHLON TRIM'STILL leneve / laurence@gmail.com

LILLE (59): A Q U A T H L O N D E L I L L E cecilehubert25@gmail.com

ORANGE (84): DUATHLON DES MANDARINES joachim_passchier@hotmail.com

LE TOUQUET (62): TOUQUET RAID PAS DE CALAIS contact@touquetraid.com

PORT LOUIS (97): GWADLOUP TRI 113 SUR LA BOUCLE DU NORD GRANDE TERRE ligue-de-triathlon@wanadoo.fr

TOURNON SUR RHONE (07): ARDERAID t e a m . vaillantas@gmail.com

5 avril 2020

STILL (67): DUATHLON TRIM'STILL l e n e v e . laurence@gmail.com

BEAUVAIS (60): TRIATHLON DE L'ARGENTINE agnes.mahey@wanadoo.fr

CREGY LES MEAUX (77): 24^{EME} DUATHLON INTERNATIONAL DU PAYS DE MEAUX « SYLVAIN LEMAIRE » sisiphe77@gmail.com

LYON (69): AQUATHLON DE LYON / inscription. crvlyontriathlon@gmail.com

SEZANNE (51): DUATHLON DES COTEAUX SEZANNAIS sezanne.triathlon@free.fr

COURNON (63): CROSS TRIATHLON DE COURNON aquatricournon@gmail.com

CASTELNAUDARY (11): DUATHLON DE CASTELNAUDARY / flotoulouse@hotmail.fr

MARTRES TOLOSANE (31): LA MARTRAISE caisson. yr@gmail.com

SAINT ASTIER (24): AQUATHLON DE SAINT ASTIER aquathlonsaintastier@gmail.com

MAYENNE (53): DUATHLONS DE MAYENNE macpascal.durand@laposte.net

MACON (71): 2 EME DUATHLON DE MACON

yaka-inscription.com/duathlondemacon2020/select_competition

PARIS (75): SUPER SPRINT TRIATHLON PARIS 20E inscription.ssp20@gmail.com

NANTES (44): DUATHLON NANTAIS sauveur.nicolas@wanadoo.fr

CHATEAUGIRON (35): TRIATHLON DU DONJON Triathlondonjon@gmail.com

PRIVAS (07) : SUPER CUP DROMEARDECHE TRIATHLON comitedromeardechetriathlon@gmail.com

REMIREMONT (88): CROSS DUATHLON DES ABBESSES triathlon.remiremont@gmail.com

11-13 avril 2020

OYE PLAGE (62): BIKE & RUN D'OYEPLAGE aurelien.willeman@oye-plage.fr

GIVRAUVAL (55): BIKE & RUN ET XDUATHLON pearlout@free.fr

CHATTE (38): TRIATHLON DU PAYS DE SAINTMARCELLIN

nicolas.virieux-petit@orange.fr

MOULINS (03): TRIVERT 2020 pier.info@yahoo.fr

LAMPAUL GUIMILIAU (29): DUATHLON DE LAMPAULGUIMILIAU manuel.prigent@yahoo.fr

18-19 avril 2020

BANNE (07): RAID NATURE DU CHASSEZAC contact@chassezac-sportsnature.fr

LE QUESNOY (59): RAID HEI raidhei.com
BOZOULS 12 L'O SCA RAID jeromesteph@gmail.com

SANTENAY 21 HALF DEFI DES 3 CROIX rougeotbeaunetri@gmail.com

SAINT LAURENT DU VAR 06 TRIATHLON DE SAINT LAURENT DU VAR ericlepetitcollin@hotmail.com

PARIS 75 SUPER SPRINT PARIS 15 contact@expatries-trathlon.com

SILLERY 51 DUATHLON DE LA MONTAGNE DE REIMS corentin.lucak51@gmail.com

LES COURSES A VENIR



LE TREPORT MERS LES BAINS 76 AQUATHLON DES gmail.com
VILLES SOEURS ternisien.michel2@orange.fr

NOZAY 44 DUATHLON NOZEEN m.g.m.a.x.7.2@gmail.com

CESTAS 33 TROPHEE DE PRINTEMPS
comitedegironde.tri@gmail.com

CHATEAULIN 29 DUATHLON DE CHATEAULIN
myriam.patrick@wanadoo.fr

PEZENAS (34): BIKE AND RUN PISCENOIS
Defitriathlon@gmail.com

LE QUESNOY (59): RAID HEI raidhei.com

SAINT JEAN DE MUZOLS (07) BIKE & RUN ET CROSS
DUATHLON HERMITAGE TOURNONAIIS contact@hermitage-tournonais-triathlon.com

COZES (17) DUATHLON DE COZES
nicolleaujeanluc@wanadoo.fr

24 - 26 avril 2020

NONTRON (24) RAID GRANITIC teamgc24@gmail.com PARIS (75) RMAQUATHLON oceanecandan@hotmail.fr

GUER (56) TRIATHLONS DE COËTQUIDAN 2020
ast.coetquidan@gmail.com

BOULOGNE BILLANCOURT (92) TRIATHLON
INDOOR BOULOGNEBILLANCOURT acbbtriathlon@gmail.com

SAINT AVERTIN (37) AQUATHLON JEUNES ET CROSS
TRIATHLON DE SAINT AVERTIN organisations@sastriathlon37.com

NONTRON (24) RAID GRANITIC teamgc24@gmail.com

GUER (56) TRIATHLONS DE COËTQUIDAN 2020
ast.coetquidan@gmail.com

CHESSY (77): CROSS DUATHLON
Chessytriathlonvaleurpe@gmail.com

CEPOY (45) TRIATHLON DE L'AME protiming.fr

DOUAI (59) DUATHLON DE DOUAI j.m.gallet@outlook.fr

VILLEREVERSURE (01) DUATHLON BRESSE
REVERMONT frederic.geffraye@free.fr

BEAUMONT SAINT CYR (86) TRIATHLON DE LA VIENNE
sptri86@gmail.com

SETE (34) TRIATHLON DE SETE : TROPHEE LAURENT
VIDAL lau.ceb@wanadoo.fr

CANNES (06) CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON 2020
laurent.lerousseau@ndca.fr

MONTELMAR (26) 17EME TRIATHLON DE
MONTELMAR pbarthoux@hotmail.fr

LE POIRE SUR VIE (85) TRIPLÉFFORT
lepoiresurvietriathlon@gmail.com

CALVI (20) CORSICA MACHJA XTRI krono.corsica

GONFREVILLE L'ORCHER (76) AQUATHLON JEUNE DE
GONFREVILLE roman-hervieu@hotmail.fr

BRUYERES (88) CROSSDUATHLON DE L'AVISON
tcv@orange.fr

VILLENEUVE D'ASCQ (59) TRIATHLON DE VILLENEUVE

D'ASCQ villeneuveascqtriathlon@gmail.com

POINTE À PITRE (97) DUATHLON DE LAURICISQUE
felix.dinane@wanadoo.fr

SAINT TROPEZ (83) SAINT-TROPEZ: LE TRIATHLON
saint-tropez.triathlon@outlook.fr

DRAVEIL (91) CROSS DUATHLON DRAVEIL
franck.brugaud@sncf.fr

VITROLLES (13) TRIATHLON DES MARETTES
vitrolles-triathlon@wanadoo.fr

CARHAIX PLOUGUER (29) DUATHLON DE CARHAIX
mathieuloujauvin@gmail.com

NONTRON (24) RAID GRANITIC teamgc24@gmail.com

NOUMEA (98) TRIATHLON INTERNATIONAL DE
NOUMEA BNC lctri@lagoon.nc

29 Avril 2020

AJACCIO (20) CORSICA RAID FEMINA
info@corsicaraid.com

Swimrun Warrior

Au creux de l'hiver...



LE PREMIER **SWIMRUN AU** **CREUX DE L'HIVER** **SWIMRUN** **WARRIOR**

Le 16 février dernier, 200 courageux et courageuses ont pris le départ des deux épreuves du SWIMRUN WARRIOR LAURE MANAUDOU sur la plage Thiers, à Arcachon. Organisée par Défi d'Elles, cette épreuve sympathique, sans grande complexité, était idéale pour se mettre en jambes avant le début de la saison...On y était et on vous raconte tout.

Il y a d'abord eu la tempête Fabien et ses impressionnantes bourrasques de vent remuant tout le littoral aquitain. Mais il en fallait bien plus pour entacher le moral de toute la troupe de Défi d'Elles. Initialement prévu le 22 décembre dernier, le swimrun fut immédiatement reporté à la date du 16 février. Les participants auraient pu renoncer ou rebrousser chemin, mais non. Ils ont su répondre présents et remplir les deux épreuves du jour : un XS (1000 m de swim/ 4 km de run) et un S (2km de swim / 8 km de Run) .

Parce que la soif des challenges est l'ADN de défi d'elles et de sa fondatrice, l'ancienne vainqueur de Koh Lanta

(2008), Christelle Gauzet, l'organisation d'un swimrun au creux de l'hiver n'avait rien d'étonnant. Après une version estivale, elle avait à cœur de proposer une épreuve singulière, dans laquelle les swimrunners allaient devoir tester leur résistance au froid.... Un programme alléchant auquel nous n'avons pas pu résister.....

Bien s'équiper

S'il fallait de l'audace pour organiser un tel événement, il en fallait aussi pour s'inscrire. Le report de l'inscription avait eu au moins l'avantage de gagner du temps pour réfléchir à la manière de s'équiper pour affronter le froid. Exit la tri fonction qui avait très bien fonctionné en juin dernier, lors de la même course en version estivale. Remisés au fond du garage, c'est la combinaison de surf bien doublée ainsi que les gants néoprènes qui ont finalement retenus mon attention. Si l'idée de porter une cagoule m'a effleuré l'esprit, l'essayage de celle-ci a fini de me convaincre du contraire. La dignité et le style avant tout. Tant pis pour la

barre latérale qui marque le front dans l'eau glacée. A la place j'opte pour deux bonnets de bain afin de maintenir la tête le plus au chaud.

Soleil et eau fraîche

Dans le palais des Congrès qui jouxte le départ, l'engouement se fait ressentir parmi les concurrents. Tout le monde s'équipe, s'enduit de vaseline et se questionne sur l'épreuve redoutée mais aussi très attendue. La météo joue en notre faveur. L'eau affiche 12 degrés et la température de l'air est de 16 degrés. Après la tempête, place au grand soleil. A 11h, les participants se frayent un chemin sous la grande arche bleue, dressée au milieu de la plage



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION



RENCONTRE



de Thiers. La championne olympique de natation, Laure Manaudou est de la partie. « Bonne chance à tous et à toutes vous êtes très courageux », lance-t-elle avant de s'élancer sur le petit format en compagnie de son acolyte Emilie Bordes.

Deux minutes plus tard, le grand départ retentit !

C'est parti pour la première portion de course à pied, dans le sable mou. Immédiatement la température corporelle grimpe. L'appel de l'eau se

fait vite ressentir. La première mise à l'eau est... saisissante, mais les portions de nage sont assez courtes. Avec mon binôme, le froid ne s'empare pas de notre corps et cela nous rend confiantes. On s'élance sur ce parcours linéaire qui suit le trait de côté jusqu'à la plage de Pereire. Là-bas, le vent monte, le froid s'immisce dans les doublures de la combinaison mais c'est surtout la tête qui apprécie difficilement... (à ce moment je regrette la cagoule).

A peine le temps d'y penser que déjà

nous sommes reparties sur le dernier tronçon de course à pied, dans le sable.

Les mollets durs, le corps refroidi, mais la fierté d'avoir terminé. Le challenge est relevé. Nous avons su affronter sans vaciller le froid de l'eau. La saison peut désormais débuter... le moral est au beau fixe.

Rendez-vous le 28 juin 2020, à Arcahon pour le Swimrun Laure Manaudou version été.

<https://defidelles.co>



TRIMAX
MAGAZINE

myDREAMS || myDESIGN myBOOST

GEORGE BJÄLKENO AND PONTUS LINDBERG

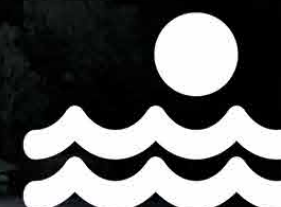


OBTENEZ VOTRE KIT POUR TOUTE LA GAMME myBOOST

my BOOST!



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



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



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



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



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



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



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





PREPARER LE SWIMRUN **GRAVITYRACE ILE DE** **FRANCE**

CONSEIL DE PRO



PAR GEOFFREY MEMAIN PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR

Après avoir abordé dans les numéros précédents, de nombreux thèmes autour du swimrun, de l'entraînement et de la prévention du swimrunner, nous vous proposerons cette saison des articles concernant plus particulièrement la préparation d'un swimrun. Pour ce début d'année, nous avons choisi un focus sur le GravityRace Ile de France (premier label swimrun en France réunissant diverses épreuves sur notre territoire) placé précocement dans la saison. D'autres articles de ce genre seront réalisés, en toute objectivité, tout au long de la saison sur divers swimruns français (la Tatihougue, le Swimrunman Grenoble ou encore l'Emeraude swimrun). L'objectif n'est pas de proposer un plan d'entraînement pour un swimrun précis mais de proposer des pistes de réflexion pour créer et adapter son entraînement à ses besoins et aux demandes du swimrun concerné.

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.

CONSEILS DE PRO

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.

Présentation du GravityRace Ile de France
Cet évènement est composé de trois courses : le sprint, le court et le long. Le sprint se forme de 4 transitions avec 3 sessions de course (de 850m à 2.7km pour 5km) et 2 de swim (360m et 540m pour 0.9km). Le pourcentage de course est de 83% et 17% de nage. Le court se compose de 11 sessions



Le parcours natation ne comporte pas de difficulté particulière, le tracé est simple la prise d'informations visuelles pour la trajectoire de nage est plutôt aisée et les entrées-sorties d'eau de bonne qualité. Toutefois, la température de l'eau est habituellement assez froide (autour des 15°C). La partie course à pied est globalement plate, à part quelques

bosses. La difficulté réside dans le revêtement. Lors des dernières éditions, le chemin était boueux avec quelques parties parsemées de grandes flaques. C'est donc un parcours de run pas forcément roulant mais très intéressant car il nécessite une attention sur sa pose d'appui, mais aussi sur la trajectoire à prendre et sur la capacité à relancer

régulièrement l'allure en sortie de bosse, de boue ou de virage. Ce qui en fait un parcours loin d'être monotone. Le fait de réaliser deux fois la boucle du court, sur le longue distance, permet de mieux gérer son intensité de course et de savoir ce qui vous attend pour la fin du parcours.

Quelles qualités pour ce swimrun ?

En fonction des épreuves, les qualités divergent. Plus la distance est réduite, plus les qualités de « vitesse », de technique, de transition et de maintien des hautes intensités sont primordiales. Plus les distances s'allongent, plus l'endurance aérobie, l'endurance de force et la capacité à maintenir une intensité proche de son second seuil.

	SPRINT	COURT	LONG
QUALITÉS	Maintien des hautes intensités > 90% VMA en nage et course	Capacité à maintenir son allure SL2 ou supérieur	Capacité aérobie
	Technique de nage	Qualité de vitesse de nage	Capacité à maintenir son allure proche de son SL2
	Qualité de vitesse de nage	Technique avec matériel	Endurance de force haut du corps
	Rapidité de transition	Efficacité des transitions	Technique avec matériel
			Hydratation - nutrition
			Efficacité des transitions

Profil de son partenaire

Pour optimiser un binôme, il est pertinent d'avoir un partenaire avec des caractéristiques et des intensités proches des siennes. Toutefois, avoir des caractères complémentaires et avoir un équipier plus à l'aise dans l'eau peut aussi permettre de se « décharger » de la lecture de trajectoire en natation et d'être légèrement tracté. La stratégie nutritionnelle et hydrique devra rester individuelle à chacun. L'établissement des intensités d'effort devra être commune tout en respectant les capacités des deux membres du duo afin que le « moins » fort des deux ne soit pas en sursrégime.

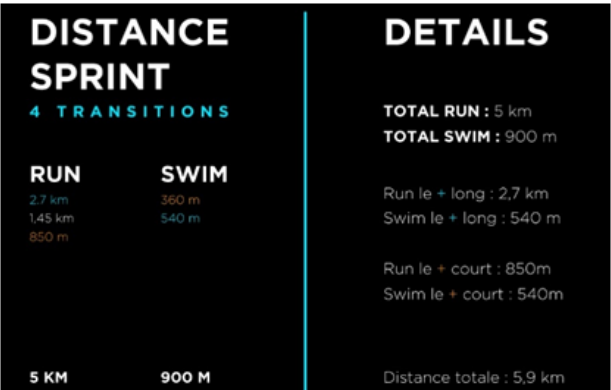
Possibilités d'entraînement et type de travail :

En fonction de vos disponibilités horaires (volume horaire pour s'entraîner) et conditions de pratique (accès à un plan d'eau, climat, partenaire ...), la préparation et les objectifs ne seront pas les mêmes. Pour les swimrunners débutants ou n'ayant que très peu de temps pour s'entraîner, le format sprint est une bonne option ; même si les initiés peuvent aussi y trouver un terrain de jeu intéressant pour un effort à haute intensité. Pour le court, il devient important de pouvoir réaliser au préalable

quelques séances en eau libre pour se familiariser et s'adapter aux conditions de nage en eau fraîche. Cette épreuve est néanmoins abordable avec de faibles volume et possibilités d'entraînement. Le format long nécessite une préparation plus « poussée » en terme de résistance à l'eau froide et d'endurance musculaire, énergétique et mentale demandant une disponibilité accrue et un entraînement plus spécifique.

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. Outre l'aspect compétitif que représente le GravityRace Ile-de-France pour les swimrunners aguerris, cet évènement peut aussi être une très bonne épreuve pour débiter le swimrun sur les formats sprint et court (bonnes conditions de sécurité et parcours-plan d'eau rassurant) ou pour s'entraîner en condition réelle pour une épreuve plus tardive dans la saison (GravityRace Salagou ou Annecy par exemple).

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.



Physique & physiologique : Pour le sprint, privilégier des séances d'entraînement avec de très courts enchaînements natation-course à pied lorsque vous pouvez vous entraîner en spécifique swimrun. Si vous ne pouvez réaliser « que » des séances dissociées (run seul ou swim seul), concentrez-vous sur des sessions de fractionné (à ne pas confondre avec le travail intermittent) dans le but de faire progresser la valeur du second seuil et la capacité à maintenir des hautes intensités sur des périodes plutôt courtes (3 à 12'). D'un point de vue musculaire, la capacité à utiliser des plaquettes à forte intensité sur de courtes périodes (puissance) et de relancer régulièrement l'allure en run est primordiale.

Pour la longue distance, l'accent devra être mis à la fois sur le développement du second seuil pour maintenir des intensités très soutenues sur une plus longue période, mais aussi sur la capacité aérobie (la quantité totale d'énergie pouvant être créée par l'organisme = le réservoir d'essence) permettant de couvrir toute la durée de l'épreuve (environ 20km à pied et 4,5km en nage). Au niveau musculaire, travailler sur l'endurance de force sera plus pertinent dans la capacité à conserver une gestuelle de nage (surtout avec les plaquettes) et de course (avec la boue) de qualité (stable et efficace).

Psychologique : Pour les deux premiers formats, la motivation et la capacité à accepter de « souffrir »



pour maintenir un effort à haute intensité tout au long du swimrun est à travailler.

Pour le long, l'aspect mental se trouve plutôt la gestion de l'effort dans la durée et notamment lors de « l'attaque » de la seconde boucle déjà réalisée auparavant qui peut amener des pensées de lassitude ou de démotivation chez certains.

Tactique : Sur le sprint et le court, les stratégies d'hydratation-nutrition pendant la course sont moins importantes (car efforts assez courts) mais elles doivent être optimales avant l'effort. Le choix de l'allure et du matériel est primordial dans la capacité à aller vite sur le swim, le run et les transitions. La longue distance nécessite quant à lui une réflexion préalable concernant les ravitaillements (liquide et solide) pour conserver au maximum son stock glycogénique afin de maintenir son allure soutenue tout au long

de l'épreuve. Le choix du matériel est très important en priorité pour l'efficacité motrice (économies de course et de nage).

Technique : Les deux formats sprint et court demandent une fluidité et une efficacité dans les transitions. La technique de nage y est importante pour permettre une vitesse de nage élevée sur les courtes sessions de swim, à l'instar de celle de course à pied pour gérer au mieux le terrain « accidenté » et les relances. Pour la longue distance, la technique de swim, de run et de transition doit être efficace pour réduire au maximum la perte de temps et la déperdition d'énergie mais le « même » niveau d'efficacité n'est pas une obligation.

Association des qualités au sein d'une séance : sur l'ensemble des épreuves du GravityRace Ile de France, il est aisé d'associer divers thèmes d'entraînement ensemble.

Par exemple pour une séance spécifique sprint : intensité >90%VMA + vitesse gestuelle + efficacité transition + difficulté élevée de l'effort avec acidité (+++), Echauffement puis 2 à 3 blocs de (2*1km à 90%VMA – 200m intensité allure natation test 400m ou 3 à 4' d'élastiques de nage), récupération 4 minutes active à faible intensité <60% VMA) puis cool-down 10' à faible intensité.

Pour une séance spécifique court, même principe : intensité second seuil + plaquette à intensité soutenue + efficacité transition + difficulté de l'effort avec acidité (++) Echauffement puis 2 à 3 blocs de (2*2km allure second seuil – 400m intensité allure VMA natation (issu test 400m) avec plaquette ou 5 à 8' d'élastiques de nage, récupération 5 minutes active à faible intensité <60% VMA) puis cool-down 10' à faible intensité.

CONSEILS DE PRO



Pour une séance spécifique long : intensité < second seuil + endurance de force plaquettes + répétition des efforts + fluidité des transitions + hydratation-nutrition. Echauffement puis 3 à 4 blocs de (4*1,5km allure < second seuil – 300m intensité allure 90%VMA natation (issu test 400m) avec plaquette ou 4 à 6' d'élastiques de nage), récupération 3 minutes active à faible intensité <60% VMA) puis cool-down 10' à faible intensité.

L'aspect collaboration et coordination peut être couplé à ce type de séance lorsque le swimrunner a la possibilité de pratiquer régulièrement avec son binôme.

Gestion de la charge d'entraînement

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. En effet, une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer de manière continue à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner.

La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué 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, de nombreuses méthodes sont utilisables dont la méthode FOSTER (temps d'entraînement multiplié par

la difficulté sur 10 liée à l'échelle de Borg CR10).

Pour préparer le sprint du GravityRace, une charge d'entraînement relativement faible suffit. Malgré tout, il est important de réaliser 2 à 3 semaines de charges plus élevées, étalées dans sa planification d'entraînement afin d'avoir de la marge en terme de capacité énergétique et musculaire pour terminer la course de manière sereine.

Pour le format court et long, le principe est le même sauf que la charge de travail devra être respectivement plus conséquente, avec des semaines dites de « surcharge », composées notamment d'une séance spécifique swimrun « test » (exemple ci-dessus) afin d'habituer le corps aux sollicitations à venir lors de la compétition (intensité, durée, répétition, gestuelle).

La GravityRace Ile-de-France est donc une bonne opportunité de débiter la saison pour valider le travail mis en place à l'entraînement et issu de la réflexion sur la préparation spécifique à un swimrun donné. L'aspect sécuritaire du parcours et de l'organisation, fait de cette épreuve un objectif sportif de début de saison ou une compétition « préparatoire » pour un autre swimrun à venir plus tard dans la saison.

L'idée est de construire son entraînement en fonction de ses caractéristiques et besoins individuels mais aussi en fonction de la course et de l'objectif que l'on se fixe. A la vue des spécificités de cette discipline et de l'incertitude liée à la pratique en pleine nature (trail + natation en eau libre), le swimrunner se doit d'être préparé spécifiquement aux conditions et aux efforts qui vont lui être imposés au cours de l'épreuve.

EMERAUDE

Events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



12 & 13 SEPTEMBRE 2020

**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



credit photo: J. Mitchell@activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM