

# En attendant le jour d'après



**COVID-19**

Tokyo 2020/1 : Au nom de l'équité sportive

La chronique de Nicolas Geay

FFTRI : Le sport reprendra ses droits  
après avoir vaincu cette pandémie

**DOSSIER**

Running avec plaque carbone, que  
faut-il en penser ?

**ENTRAÎNEMENT :**  
continuer malgré le confinement

**SWIMRUN**

Débuter le swimrun, ce qu'il faut savoir

**MATOS**

Tests PROLOGO et ON running

# DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



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

WWW.ST-YORRE.COM – REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR [f STYORRERUNNING](#)

© DESIGN ACTIV'IMAGES



En attendant le jour d'après... Le jour où nous aurons vaincu la pandémie. Le jour où nous pourrons sortir du confinement. Le jour où nous pourrons retrouver nos habitudes. Le jour où nous pourrons reprendre le chemin des entraînements, les sorties en groupe et... les courses. Ces moments de convivialité qui nous manquent tant dans cette période difficile. Certains diront que ce n'est que du sport et qu'il est important pendant cette guerre de soutenir toutes les personnes qui sont au front dans la lutte. Oui, c'est de sport qu'il s'agit. Mais nous savons aussi que retrouver nos habitudes sportives signifiera la victoire dans cette crise sanitaire.

Pensez à l'après n'implique pas d'oublier le présent. Car les triathlètes non-professionnels ne sont pas «que» triathlètes : ce sont des soignants, des pharmaciens, des sapeurs-pompiers, des forces de police, des agents de sécurité, des routiers, des personnels de propreté, des éboueurs des employés de supermarchés, des préparateurs de commande et tous ceux qui aident à faire front et à tenir la France debout. Le sport doit tirer aussi des enseignements de cette crise et certains modèles économiques devront être repensés. Il ne faudra pas oublier mais tirer l'expérience nécessaire.

Des courses annulées, les JO reportés, les objectifs bouleversés... Quoiqu'il arrive, la saison 2020 restera dans la mémoire collective. En attendant, prenez soin de vous, restez actifs grâce aux différents entraînements à faire chez soi largement relayés par les réseaux sociaux, le sport est bon pour le corps et l'esprit. Un combo indispensable en cette période de confinement.

*la redaction*

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Parc à vélo par Yann Foto @activ'images  
Nicolas Geay, Frank Bignet, Geoffrey Memain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Yann Foto, F.Boukla, ThatCameraman, J.Mitchell et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



# GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL

 Amélioration des performances

 Diminution du risque de blessures

 Entraînement qualitatif

[www.gutai-training.com](http://www.gutai-training.com)

SOCIAL



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

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

+ DE **85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*  
+ de 42 000 Likes



*TrimaxMag*  
+ de 3.650 abonnés



*TrimaxMag*  
+ de 10 065 Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



*SwimRunMagazine*  
+ de 5.400 Likes



*Swimrunmagazine*  
+ de 530 Followers



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

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

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



*Activimages*  
+ de 3.110 Likes



*ActivImages*  
Nouveau



*ActivImages*  
Nouveau



*ActivImages*  
+ de 1.650 Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**



**BV SPORT**



**3H200**

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

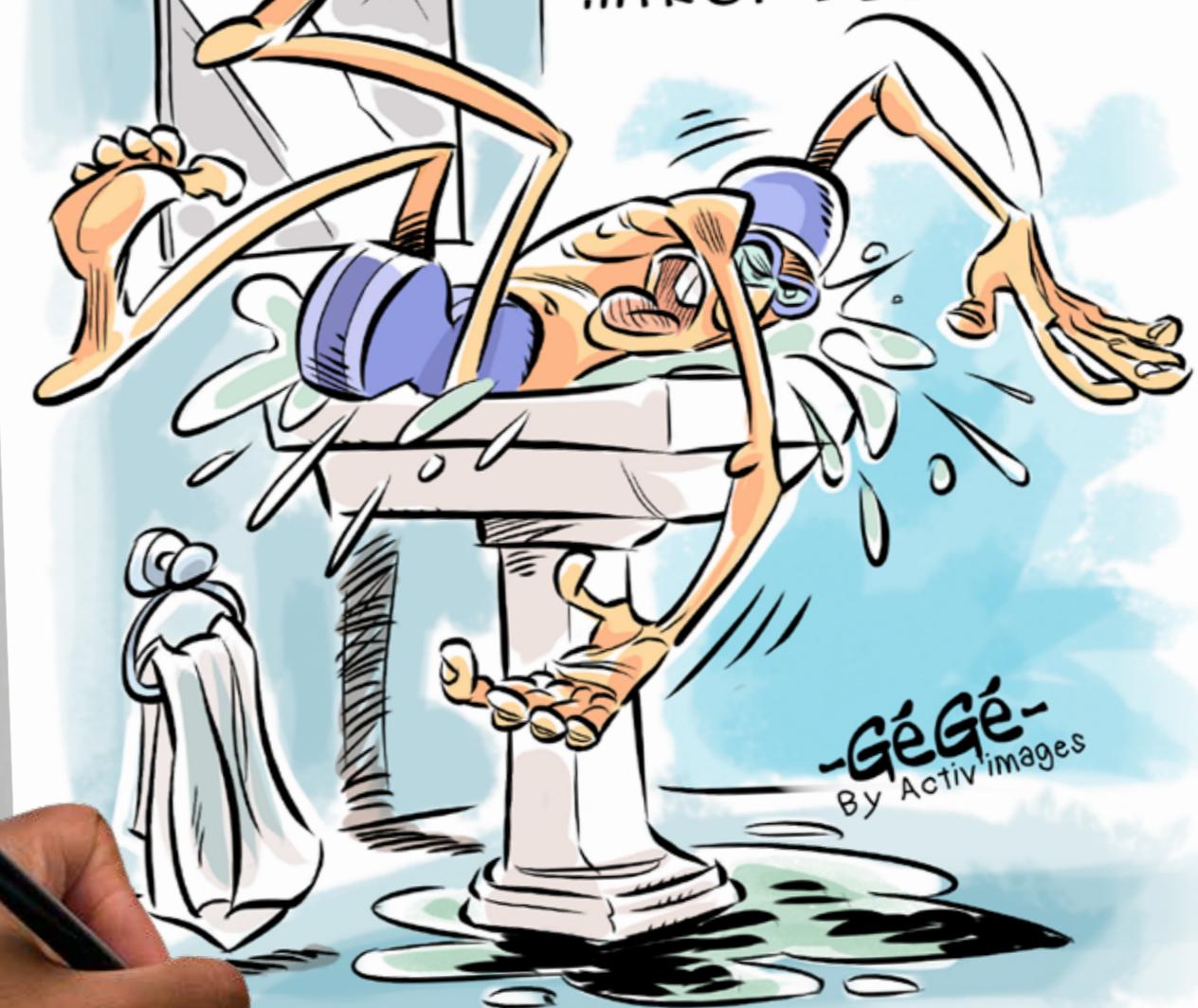
[www.bvsport.com](http://www.bvsport.com)

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

**DESSIN DU MOIS**

## #NATATION CONFINEMENT

LE PLUS DUR,  
C'EST DE RÉUSSIR  
LA CULBUTE SANS  
...TROP DÉBORDER





# SOMMAIRE

## FOCUS

**12** CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY ... APRÈS ON VERRA

**18** PERSPECTIVES : AU NOM DE L'ÉQUITÉ SPORTIVE

**22** LE SPORT REPRENDRA SES DROITS APRÈS AVOIR VAINCU CETTE PANDÉMIE

**40** FOCUS : RUNNING AVEC PLAQUES CARBONE

**48** DOSSIER DU MOIS : FORCE ET CONDITIONNEMENT

## COUP DE PROJO

**28** TRIATHLON DE ST RAPHAËL

**34** MALLORCA 140.6 TRIATHLON, RETOUR AUX ORIGINES

## CONSEILS

**62** ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT PENDANT L'ÉPIDÉMIE

## MATÉRIELS

**68** SHOPPING

**70** BANDEAU HALO II PULLOVER

**74** TEST MATÉRIEL : PROLOGO DIMENSION FADED

**78** TEST MATÉRIEL : ON RUNNING, CLOUD FLOW VERSION 2

## SWIMRUN MAGAZINE

**83** DÉBUTER EN SWIMRUN

**34**

**40**

**74**

**83**

**PHOTO DU MOIS**



Un parc à vélos bien garni et des triathlètes prêts à en découdre. Une image que nous avons hâte de retrouver !

Vivement !

PHOTOS YANN FOTO @ACTIVIMAGES





## **APRÈS, ON VERRA...**

### **LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY**

PAR NICOLAS GEAY PHOTOS JACVAN@ACTIV'IMAGES



Depuis le 16 mars dernier, la France est confinée, nous sommes tous ou presque coincés chez nous, à faire l'école à nos enfants, à faire du télétravail et à s'occuper comme l'on peut.

Depuis le 16 mars, le pays est quasiment à l'arrêt, suspendu aux nouvelles et au nombre sans cesse croissant de nouveaux cas et de morts.

Depuis le 16 mars, la France, comme toute l'Europe apprend à vivre autrement.

Depuis le 16 mars, nous sommes en confinement. Cloitrés chez nous.

Dans ce contexte, plus de matches de foot, plus de courses de vélo, plus de matches de tennis, plus de sport, plus rien. Le triathlon n'échappe pas à la règle. La première épreuve de l'année, la WTS d'Abu Dhabi a été annulée et d'autres vont suivre. Inéluctablement. Pendant que nos soignants essaient de sauver des vies au péril de la leur, sans masque, ni protection, le sport n'est plus une priorité. Comme le dit si justement Thibaut Pinot, « *le vélo n'est rien à côté de tout ça !* » Et ça vaut pour le sport en général et pour le nôtre bien sur. Et nos débats sur la composition de l'équipe de France pour les prochains JO semblent tellement loin.

Confinés chez eux, les athlètes de haut-niveau essaient

juste de s'organiser pour maintenir un semblant de forme et ne pas prendre trop de poids. Home-trainer, tapis de course au mieux, gainage, séances de musculation à la maison, chacun fait comme il peut. Le système D quoi, du bricolage. Idem pour les cyclistes, tennismen ou autres... La France, le monde est à l'arrêt, le sport aussi.

Même si nous sommes encore en pleine crise et que la priorité est d'endiguer ce virus, des questions se sont posées...

#### **Les Jeux pouvaient-ils avoir lieu dans ces circonstances ?**

Devant la pression et l'évidence, le CIO et le gouvernement japonais ont du se résoudre à reporter les Jeux d'ici 2021. Dénouement de trois semaines de communication hésitante voir amateur à essayer de sauver les meubles. C'était devenu impossible d'organiser une telle manifestation avec des athlètes qui ne pouvaient plus s'entraîner, d'autres qui ne pouvaient pas se qualifier et avec les risques sanitaires que cela engendrait avec des sportifs, des journalistes et des supporters du monde entier qui affluaient et se fréquentaient pendant trois semaines.

Cette décision était inexorable et permet aux triathlètes comme les autres sportifs de se préparer à nouveau sereinement. Imaginez en effet les athlètes avec deux mois de préparation seulement... Les nageurs qui n'ont pas pu s'entraîner en piscine, les coureurs cyclistes qui doivent se contenter de rouler sur home-trainer et bien sur les triathlètes confinés chez eux avec un minimum de prépa alors qu'ils enchainent six ou sept heures par jour d'habitude... Dans ces conditions, ces Jeux n'auraient ressemblé à rien. En tout cas, l'équité sportive n'aurait pas été respectée. Les jeux sont reportés et après on verra...

Alors, sans doute que Tokyo arrivait au bon moment pour Vincent Luis et Alexis Hanquinquant au sommet de leur art, mais à contrario on se dit que cette année supplémentaire peut permettre à Cassandre Beaugrand notamment d'emmagasiner de l'expérience et de continuer à progresser surtout en vélo...

Quoi qu'il arrive, la situation est ainsi et il faut s'adapter.

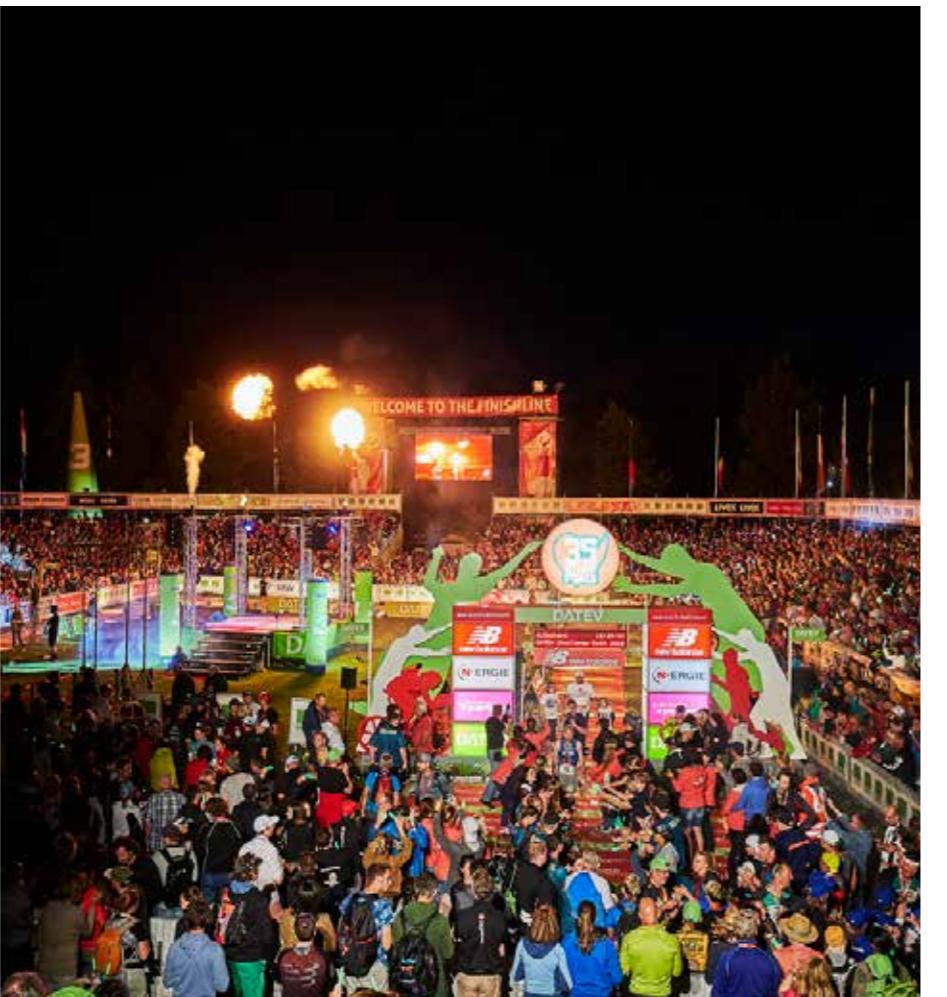
Ce que feront, c'est sûr, Benjamin Maze le DTN et Nicolas Becker le patron du paratriathlon. On attend et après on verra...

Ce que nous vivons est du jamais vu. Un tiers de la population mondiale est confinée, les écoles du monde entier sont fermées.

Pour la première fois, les jeux vont être reportés et le Tour de France risque d'être annulé.

Pour la première fois en temps de paix.

En effet, seules les deux guerres ont fait arrêter la plus grande course du monde. A l'heure où j'écris ces lignes, nous ne savons pas si le Tour va pouvoir avoir lieu, et si oui de quelle façon, à huis clos, avec ou sans journalistes ?



Et en triathlon, Roth vient d'être annulé. Quid de l'Ironman de Nice, d'Embrun, de Vichy, de la WTS de Leeds, d'Hambourg, du tri de Paris ? On ne sait rien mais plus le temps passe, moins on y croit...

Bref, tout ça pour dire, que le sport est touché de plein de fouet par cette crise.

Et nous tous aussi, nous qui voulions disputer tel ou tel triathlon ou tel swimrun, nous qui avions planifié nos entraînements, nous qui avions déjà commencé à nous préparer. Mais se plaindre serait indécent, déplacé et un peu minable. Nous aurons toute la vie pour nous y remettre, pour faire un tri et être finisher de telle ou telle course. Et faire une perf si c'est notre objectif. Aujourd'hui, être en bonne santé est une chance et être responsable un devoir, alors soyons-

le ! On reste chez nous et après on verra !

Sans Jeux ni au moins sans trois WTS, cette saison 2020 est-elle déjà terminée avant même d'avoir commencé ? Comment les sportifs et les triathlètes, notamment, vont pouvoir être performants à la fin du confinement ?

Il leur faudra au moins un mois, voire deux ou trois pour revenir à un niveau mondial.

Comment boucler une WTS de façon performante sans avoir nagé pendant deux mois ou plus ?

Comment performer sur Ironman sans avoir borné et juste en ayant roulé sur home trainer ?

Il faudra du temps aux athlètes pour revenir.

# TRIATHLON CAGNES SUR MER

## CHAMPIONNAT DE FRANCE DISTANCE L





**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.chetriman.com](http://www.chetriman.com)

En cours une création : [www.creamteam.fr](http://www.creamteam.fr)



## #RestezChezVous

De toute façon, cette saison sera tronquée sportivement. Mais laissons passer un peu de temps et on verra !

L'autre question qui se pose encore une fois (et qui n'est pas réservée au seul triathlon) est celle de la survie des épreuves et la santé financière de leurs organisateurs.

**“ Cette saison sera tronquée sportivement. Mais laissons passer le temps et on verra... ”**

Comment vont-ils faire s'ils sont contraints d'annuler les courses ? Comment s'en sortir financièrement et qui va les aider ? Que peut faire la fédération et est-ce son rôle ? Je le crois mais en-a-t-elle les moyens ? Et les clubs dans tout ça ? Sans Grand-Prix, sans courses, sans visibilité... Les sponsors sont

des grandes, moyennes ou petites entreprises qui sont fragilisées par la crise et devront sûrement licencier et revoir leurs priorités quand tout cela sera fini, autrement dit, diminuer leurs dépenses. Et en général, la première dépense supprimée est ce qui n'est pas indispensable, donc le sponsoring.

fragilisé. Et ce sera à l'Etat en premier lieu d'assumer ce rôle pour sauver tout l'édifice du sport français, relayé ensuite par les groupes privés. Mais on sait que les lendemains vont déchanter et seront difficiles.

Toutes ces questions, ces problèmes du monde sportif sont primordiaux même s'ils sont dérisoires par rapport à la détresse des victimes, de leurs familles et de la fatigue physique et morale des personnels soignants. En attendant, nous devons rester confinés chez nous, même s'il nous en coute et que l'on aimerait tous aller rouler ou courir dans la nature et nager à nouveau en bassin. Avoir mal aux pattes, être fatigués mais heureux de faire ce que l'on aime. Pour l'instant, il faut faire le dos rond, relativiser, juste se dire que l'on a de la chance d'être vivant et en bonne santé et puis la vie et le sport reprendront leur droits et après on verra !



## AU NOM DE **L'ÉQUITÉ SPORTIVE**

*A 120 jours de l'ouverture des Jeux de Tokyo, le CIO a pris la décision de les reporter en 2021. Décision douloureuse mais logique pour respecter l'équité sportive.*

*La pandémie de Covid-19 s'installe progressivement dans chaque pays avec un décalage dans le temps. Chaque gouvernement adopte des mesures singulières. Par conséquent, la sortie de crise va s'étaler dans le temps et ne permet pas à chaque sportif où qu'il soit de préparer sereinement les Jeux.*

C'est sûrement une des raisons du report à l'année suivante car il a été envisagé de les reporter en fin d'année 2020. En 1964, Tokyo avait bien organisé ses Jeux olympiques du 10 au 24 octobre et ses Jeux paralympiques du 08 au 12 novembre.

Sans annonce officielle, les Jeux devraient être décalés à l'été

2021 pour reprendre son rythme initial avec une année de décalage. Mais une chose est sûre, la précaution va être de mise. Selon la propagation du virus, la date du report devrait d'abord être fondée sur l'avis d'experts scientifiques et médicaux.

### Quel impact pour les sportifs ?

Au même titre que l'ensemble des fédérations internationales, l'I.T.U. va devoir revisiter ses modalités de qualification et les proposer au CIO pour le début du mois d'avril. Le chemin de qualification va se prolonger et reste à savoir la date de suspension des points qui devrait correspondre à la fin d'année 2019. Les points acquis sur la Coupe du monde de début de saison 2020 devront être supprimés : Mooloolaba pour l'olympique et Devonport pour le paralympique.

On peut facilement penser que les dernières courses de 2020 et certaines de 2021 puissent compter pour le classement olympique. En tout état de cause, face à ce cas de force majeure, on voit mal comment un sportif pourrait se retourner contre le Tribunal administratif du sport de Lausanne, seule autorité compétente pour juger d'un conflit entre un sportif et une fédération internationale.

Pour le moment, la période olympique était du 11 mai 2018 au 11 mai 2020 et la période paralympique était du 28 juin 2019 au 28 juin 2020.

Cela signifie que cette période de qualification va se prolonger. S'ajoute à cela, l'incertitude du calendrier de compétitions internationales. L'étape de WTS de LEEDS de début juin a été annulée. A ce rythme, le Championnat du monde 2020 se réduit comme peau de chagrin.

Sur les 7 courses programmées, 4 sont déjà annulées :

PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS DR ET WAGNER ARAUJO





Abu Dhabi, Bermudes, Yokohama et Leeds. Reste encore au programme, Montréal fin juin, Hambourg mi-juillet et la Grande finale à Edmonton mi-août.

Compte tenu du faible volume restant à disputer, n'est-ce pas l'occasion de revenir à l'ancienne formule en délivrant le titre de champion du monde sur la course d'un jour ?

Côté français, le DTN va devoir également adapter ses modalités de qualification suite aux évolutions de celles de l'I.T.U.

A contrario de certaines fédérations qui ont déjà fait valider nominativement des sportifs auprès du CNSF, la F.F.TRI. a simplement mis en position de sélectionnable deux

triathlètes, nos deux champions du monde : Vincent LUIS et Alexis HANQUINQUANT. Il est fort probable que la situation ne change pas les concernant et que la confiance soit maintenue entre eux et la fédération.

### Comment réagir face à cela ?

En termes de communication, aucun sportif ne peut contester cette décision de report sans déclencher une ire du peuple. Les sportifs ne sont pas déconnectés du monde et ils voient bien que leurs préoccupations sont finalement mineures face à l'ampleur de la tâche à laquelle le monde scientifique et médical doit faire face. L'heure est à la solidarité.

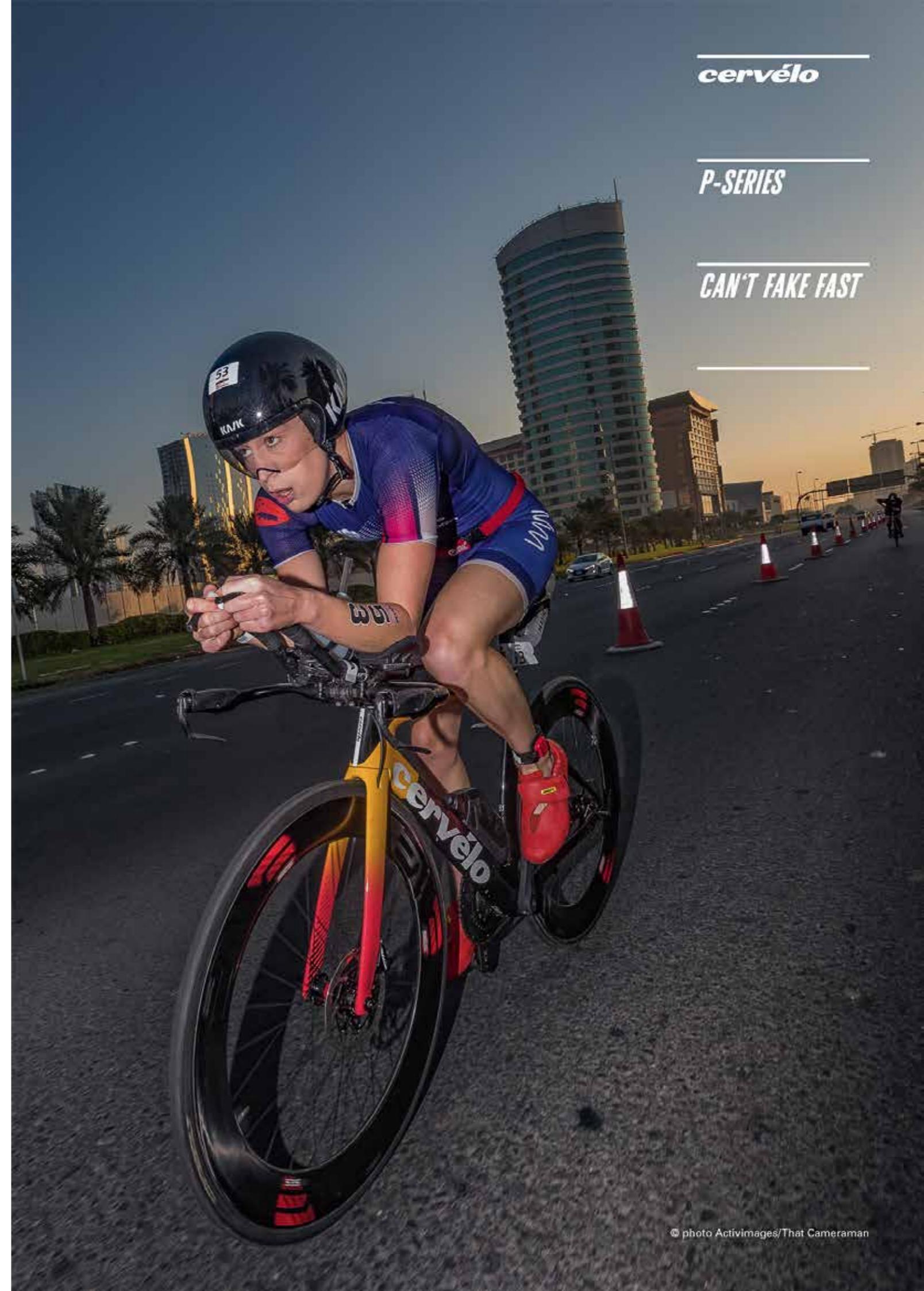
Dorénavant, il est plus facile pour

les sportifs de pouvoir construire un nouveau plan mais l'objectif ne change pas : être prêt le jour J.

La qualité première d'un sportif est de s'adapter et faire preuve de créativité. Le confinement doit être vécu comme une opportunité et non comme une difficulté. Il faut se concentrer sur quoi on peut agir et non pas se perdre dans un discours catastrophique et larmoyant.

Pour nos Bleus, c'est une équipe jeune qui peut aussi penser fortement à Paris 2024. Tokyo 2021 va leur offrir du temps pour progresser.

Faisons leur confiance pour faire de ce cru olympique et paralympique, un excellent cru dans la dynamique de Paris.



**FFTRI**

**LE SPORT REPRENDRA SES DROITS**  
**APRÈS AVOIR VAINCU CETTE**  
**PANDÉMIE**



PHOTOS JACVAN &amp; THATCAMERAMAN@ACTIV'IMAGES



*Confinement, structures sportives fermées, interdiction d'exercice physique collectif, courses annulées, Jeux olympiques reportés... La saison 2020 aura-t-elle finalement lieu ? Nous avons posé nos questions à la Fédération française de triathlon. Son président Philippe Lescure et son Directeur Technique National Benjamin Maze nous apportent quelques réponses...*

**Quelles mesures avez-vous prises pour la sécurité des triathlètes pro et amateurs ?**

**Philippe Lescure :** Nous suivons fermement les préconisations du gouvernement et relayons tous les messages du mouvement sportif et du ministère. La FFTRI a pris très rapidement toutes les décisions et dispositions nécessaires pour suspendre toutes activités sportives jusqu'à nouvel ordre. Je remercie les ligues régionales, comités départementaux, clubs et organisateurs d'avoir relayé cette information. Restez chez soi est le mot d'ordre absolu.

**Les triathlètes de l'équipe de France continuent-ils à s'entraîner normalement ou le confinement ne leur permet pas de le faire ?**

**Benjamin Maze :** Les triathlètes, paratriathlètes et duathlètes continuent de s'entraîner avec des aménagements conséquents pour respecter strictement les règles de confinement. Ils s'entraînent sur home-trainer, sur tapis, font de la préparation physique, des circuits training, et profitent également de la situation pour travailler les autres facteurs de performance (alimentation, récupération, préparation mentale...). On prend jour après jour en étant conscients de la gravité de la situation sanitaire mondiale.

## RENCONTRE

“ Les triathlètes de haut niveau sont exemplaires comme on peut le voir sur leurs publications sur les réseaux sociaux. Enfin, je leur demande de se focaliser à court terme, de prendre jour après jour, et de ne pas se projeter plus loin.

Si nos athlètes sont pleinement engagés dans leur projet sportif, ils n'en oublient pas l'essentiel. Et l'essentiel en cette période, c'est de prendre soin de ses proches, et de préserver leur santé. Les jeux viendront après.

*Quel discours tenez-vous aux athlètes des équipes de France ?*

**Benjamin Maze** : Le discours que je tiens aux athlètes de l'équipe de France c'est déjà de prendre soin d'eux et de respecter strictement le confinement et les règles d'hygiène qui vont avec. Également qu'il est hors de question de pratiquer le cyclisme autrement que sur un



home trainer ou des rouleaux. Et à ce titre, ils sont exemplaires comme on peut le voir sur leurs publications sur les réseaux sociaux. Enfin, je leur demande de se focaliser à court terme, de prendre jour après jour, et de ne pas se projeter plus loin.

*Les Jeux étant reportés, qu'est-ce que cela change en termes d'organisation pour vous ?*

**Benjamin Maze** : Une fois que cette crise sanitaire sera réglée, les institutions internationales (CIO, IPC, ITU) pourront alors établir un nouveau calendrier et des règles de qualification. Une fois les nouvelles dates posées et les processus de qualification réaménagés, on définira la nouvelle stratégie pour permettre aux athlètes français

d'être performants le jour J. Dans l'attente, on s'adapte comme on le fait toujours, avec toujours la même volonté, celle de faire tout ce qui est en notre mesure pour que nos sportifs soient dans les meilleures conditions, on prend soin d'eux.

*Au niveau amateurs, envisagez-vous une aide financière pour les organisateurs qui vont être contraints d'annuler leur triathlon ?*

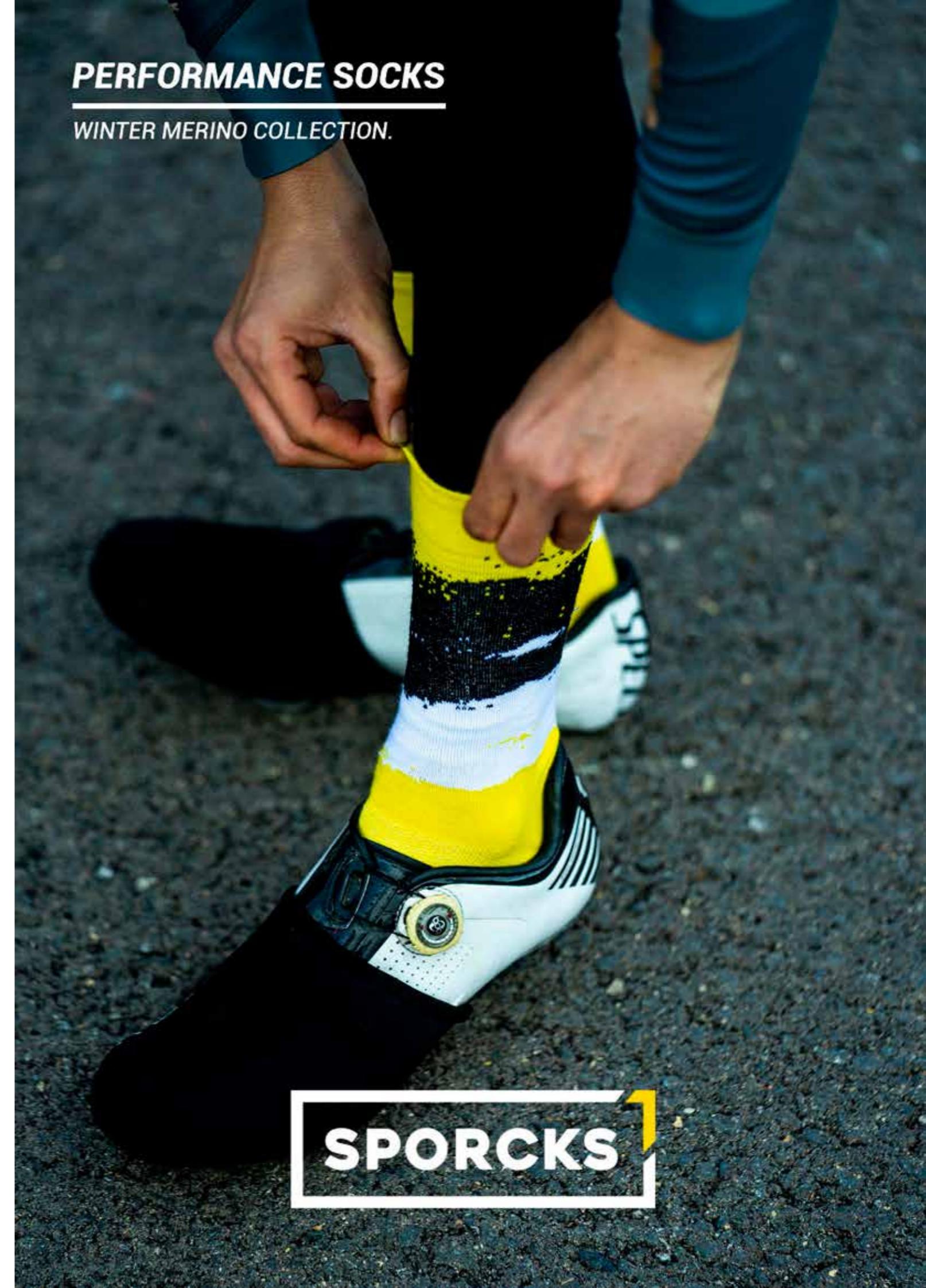
**Philippe Lescure** : Nous avons d'ores et déjà décidé de rembourser la part fédérale de droit de licence-manifestation à toutes les organisations qui annulent leurs manifestations. Nous avons également décidé de recenser sans délai les impacts financiers de cette crise à tous les niveaux de la fédération. Il faudra attendre la sortie de crise pour les mesurer plus précisément et complètement.



“ Restez chez soi est le mot d'ordre absolu.

## PERFORMANCE SOCKS

WINTER MERINO COLLECTION.



**SPORCKS** 1

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

**PHOTOS**  
STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

**VIDÉOS**  
RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**SOCIAL**  
COMMUNITY MANAGER

**GRAPHISME**  
WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

**LIVE STREAMING**  
VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

**VOTRE COMMUNICATION CLÉ EN MAIN**

**ACTIV' images**

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



Nous avons également proposé d'inscrire près de 200 000 € en report sur le budget 2020 pour d'ores et déjà anticiper les accompagnements qui seront nécessaires.

Nous sommes en lien avec le CNOSF et le ministère des sports pour faire remonter toutes les difficultés que peuvent rencontrer les différents secteurs de la vie fédérale.

Plus largement nous serons très attentifs aux conséquences pour l'ensemble des acteurs de notre fédération : organisateurs, clubs, salariés, indépendants, équipementiers...

*Pensez-vous qu'il y aura des courses cette année ?*

**Philippe Lescure** : Aujourd'hui la priorité des priorités c'est de

préserver la santé de chacune et chacun d'entre nous. Lorsque nous connaîtrons la date de fin de la période de confinement il sera alors possible de répondre à cette question.

*Pensez-vous que le Grand-Prix ou les autres grandes épreuves nationales pourront avoir lieu ?*

**Philippe Lescure** : Le calendrier des grandes épreuves nationales, dont les Grands Prix de triathlon et duathlon ainsi que les championnats de France, est suivi avec la plus grande attention, quasiment au jour le jour, par la commission des épreuves nationales de notre fédération en lien étroit avec les organisateurs. Toutes les solutions de report sont envisagées en concertation. Mais là encore la priorité est et restera la santé de tous. A l'issue de cette crise sanitaire effroyable, il conviendra d'examiner ce qu'il est possible d'organiser et comment.

*Quel message voulez-vous adresser aux licenciés et aux organisateurs ?*

**Philippe Lescure** : Je remercie nos ligues régionales, qui sont en lien permanent avec nos clubs et organisateurs, nos comités départementaux, nos clubs, nos organisateurs, nos athlètes de haut niveau, nos licenciés, nos cadres techniques, nos salariés, toutes celles et ceux qui « aiment et vibrent triathlon » pour leur exemplarité, leur sens des responsabilités, la solidarité exprimée. Dans ce combat difficile contre le covid 19, nous devons plus que jamais être unis et déterminés pour gagner cette partie vitale pour nous tous. Le sport reprendra ses droits après avoir vaincu cette pandémie.

**“** *A l'issue de cette crise sanitaire effroyable, il conviendra d'examiner ce qu'il est possible d'organiser et comment.*

# Triathlon de St Raphaël by Roxim

L'espoir est permis



## **L'ESPOIR EST PERMIS**

**TRIATHLON DE  
ST-RAPHAEL BY  
ROXIM**

*Les dernières semaines de préparation de l'épreuve se font dans un contexte particulier avec la crise sanitaire du Covid-19. Mais l'équipe d'organisation autour du président du club raphaëlois Denis Mortier continue d'avancer pour être prête le jour-J.*

La célèbre citation de Nelson Mandela, «Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends», les organisateurs du Triathlon de Saint-Raphaël vont pouvoir se l'approprier. Et à ce rythme, ils vont en connaître un rayon ou gagner gros !

Contrainte à un report de date en 2019, l'épreuve organisée par le Saint-Raphaël Triathlon vit une fin de préparation troublée par la crise sanitaire du Covid-19, les interdictions de rassemblement puis les mesures de confinement annoncées à la mi-mars par le Président de la République.

«Parfois on se dit que tout est contre nous», sourit tout de même, philosophe, Denis Mortier, président du club raphaëlois. «On étudie plusieurs scénarios avec la

municipalité pour parer à toutes les éventualités, et même la pire, à savoir une annulation. A ce compte-là, nous nous sommes déjà engagés à rembourser tous les triathlètes inscrits.

Mais pour le moment, on continue d'avancer. On espère que cet épisode sera terminé et que l'épreuve aura lieu. Nous étudions actuellement avec la Ville de Saint-Raphaël la possibilité de reporter l'épreuve au dimanche 25 octobre 2020.»

Pour revenir au sport, à l'essentiel, à ce qui fait qu'un club se mobilise toute l'année pour offrir du bon temps à près de 800 triathlètes.

Les bases posées en 2019 pour le retour du Triathlon de la Corniche d'Or dans le centre-ville de Saint-Raphaël, avec une arrivée jugée dans les jardins Bonaparte, étaient les bonnes.

Aussi, les parcours et l'organisation de la journée sont restés les mêmes avec un parcours S le matin et un M l'après-midi, à chaque fois au départ de la plage du

Veillât. «Mais la transition entre natation et parc à vélos sera beaucoup plus courte».

Pour la partie cycliste, le M sillonnera encore le somptueux massif de l'Estérel et ses roches rouges qui surplombent la Méditerranée.

Avant la course à pied le long de la plage. C'est là que des modifications ont été apportées pour répondre aux remarques faites par les triathlètes l'an passé :

**“ Nous étudions avec la Ville la possibilité de reporter l'épreuve au 25 octobre... ”**



PAR RÉDACTION  
PHOTOS C.RETAGGI @ACTIV'IMAGES



## COUP DE PROJO



«Les parcours ont été adaptés, avec deux boucles sur le M au lieu de trois, et une boucle au lieu de deux sur le S. Ce qui fait que désormais le parcours longera le quai Albert 1er et le quai Kennedy sur la Promenade du Vieux Port de Saint-Raphaël», détaille Denis Mortier.

L'autre nouveauté, ce sera le Tri Challenge, avec la possibilité de participer aux deux épreuves S et M, le chrono étant calculé au cumul des temps sur les deux parcours.

«Tout le reste des retours faits par les athlètes en 2019 étaient positifs. La mairie de Saint-Raphaël est à fond

derrière nous pour que notre événement s'installe durablement comme un grand rendez-vous sportif de la région, nous n'avions donc pas de raison de changer grand-chose.»

### Avec le groupe Roxim, pour changer de dimension

C'est finalement en coulisses que l'organisateur a connu le plus grand bouleversement avec l'arrivée du groupe immobilier Roxim en partenaire titré.

Après avoir participé à l'épreuve l'an passé, Marc Pigeon, le président fondateur de Roxim a souhaité s'investir auprès des organisateurs. «Nous sommes très sensibles à tout ce qui touche au sport, aux valeurs véhiculées par le sport, et plus particulièrement le triathlon, symbole à la fois du dépassement de soi mais aussi



# 8<sup>ème</sup> TRIATHLON DE HYÈRES

- Plage des Salins -



6 - 7 JUIN 2020



Individuel & Relais

Inscription sur [www.timingzone.com](http://www.timingzone.com)

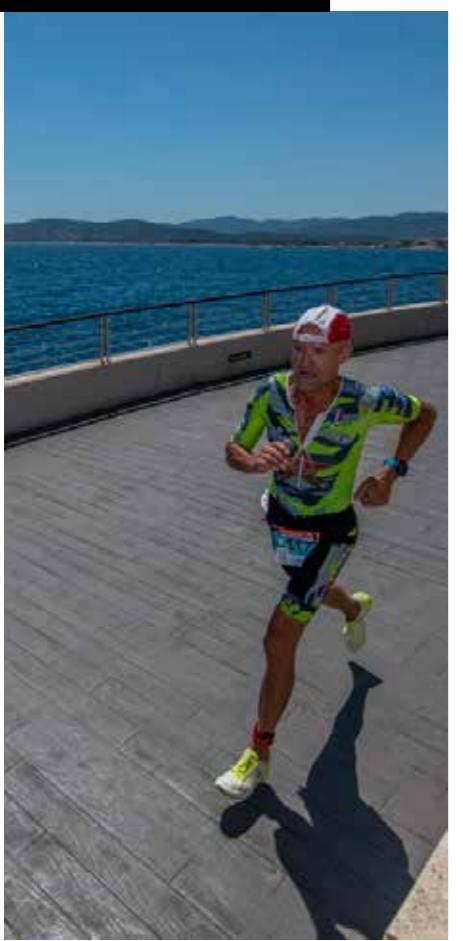
TIMING ZONE 

PLUSIEURS FORMATS POUR TOUS LES NIVEAUX

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

Plus d'informations : [www.hyeres-triathlon.fr](http://www.hyeres-triathlon.fr)

## COUP DE PROJO



“ Nous avons la chance de compter sur un nouveau partenaire important qui va nous permettre de proposer une grande épreuve, cette année et les années suivantes... ”

d'une forme de fraternité sportive. Nous avons donc souhaité nous engager auprès du club de Saint-Raphaël avec l'ambition d'innover et de faire de ce triathlon une épreuve de référence».

«Nous avons la chance de compter sur un nouveau partenaire important qui va nous permettre de proposer une grande épreuve, cette année et les années suivantes», se réjouit de son côté le président raphaëlois.

En termes de communication notamment, l'organisation va mettre le paquet et disposera d'un écran géant dans les jardins Bonaparte,

sur lequel la course sera diffusée en «live» grâce aux moyens techniques d'Activ'images et aux commentaires de Stéphane Garcia. «L'idée est de garder du monde dans les jardins Bonaparte et de l'animation autour du village des partenaires même pendant la course», reprend M. Mortier.

L'occasion sans doute de voir à l'œuvre une grande partie de l'équipe de France paralympique, notamment Elise Marc, Yannick Bourseaux ou Jules Ribstein.

### L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations:  
<http://triathlondesaintraphael.fr/>

Lieu : Saint-Raphaël

Dates : 25 octobre à confirmer

#### Distances Triathlon M :

- Natation : 1,5 km
- Vélo : 44 km
- Course à pied : 10 km

#### Distances Triathlon S :

- Natation : 750 m
- Vélo : 20 km
- Course à pied : 5 km

# 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 Hawaï 2018  
Winner challenge Roth 2017  
Winner ironman Lanzarote 2017

@ActivImages-DPintens

### INDIVIDUAL

More info on Individual Triathlon Speedwear?  
Scan the QR Code!  
Stay connected:  
[www.bioracer.com](http://www.bioracer.com) [info@bioracer.com](mailto:info@bioracer.com)  
[f/bioracerbelgium](https://www.facebook.com/bioracerbelgium) [@bioracer](https://twitter.com/bioracer) [@bioracerspeedwear](https://www.instagram.com/bioracerspeedwear)

**BIO RACER SPEEDWEAR**

# Mallorca 140.6

retour aux origines !



## RETOUR AUX ORIGINES !

### MALLORCA 140.6 TRIATHLON

*Les Baléares... majoritairement connues pour y passer des vacances au soleil ou partir en mode "Very Bad Trip" à Ibiza, ces îles espagnoles situées en Méditerranée sont aussi un des spots préférés des triathlètes. Et surtout pour les pros, qui affectionnent y effectuer des stages de préparation. Côté course, le label Ironman était présent à Majorque jusqu'en 2016, avant de mettre le clignotant. 2020 marquera le retour en force du triathlon longue distance avec le Mallorca 140.6 triathlon, qui proposera 2 distances. Un full et un half, courus le même jour, le 24 octobre prochain. Coup de "projo" sur ce triathlon du soleil, pour lequel les organisateurs souhaitent mettre en place de nouveaux standards du triple effort.*

#### Une saveur locale

C'est certainement un des atouts qui fera le charme de cette course. Les racines majorquines... La société organisatrice locale Kumulus a d'ailleurs pu se reposer sur sa forte expérience. Elle organise depuis de nombreuses années des événements d'envergure à Majorque. Le marathon Zafiro Palma, le Triathlon de Portocolom, la Super League Triathlon ou encore la Spartan Race font notamment partie de son éventail de réalisations.

#### Notre devise est : "Retour aux origines"

Dani Quintero, responsable de la partie média, affirme à ce sujet « que 11 professionnels, dont plusieurs "héros" locaux, se sont déjà engagés en tant qu'ambassadeurs ». 7 hommes et 4 femmes. En tête de liste chez les hommes, Carlos Lopez (vainqueur Ironman Mallorca 2016), Joan Nadal (2e au Challenge Madrid 2019) et Miguel Angel Fidalgo (2e à l'Ironman Mallorca 2014) répandront donc « leur passion pour leur sport et pour Majorque », afin de promouvoir la course dans leurs pays et communautés respectifs. Et surtout pour lui donner une vraie identité.

#### Entre mer et lacs

Le parcours empruntera sensiblement les mêmes tracés que ceux de la dernière édition de la course labellisée Ironman ayant eu lieu à Majorque. Un départ natation dans l'idyllique baie d'Alcudia, qui sera suivi d'un parcours vélo - sans réelle difficulté - faisant traverser certains villages pittoresques tels que Sa Pobla, Muro ou encore Maria de la Salut. Les rétines auront déjà pris une bonne dose de plaisir...

Le parcours course à pied ne sera pas en reste et les ravitaillements - tous les 2 km - permettront de passer

plus facilement les éventuels coups de mou (ou dur) pendant le marathon.

Au gré des boucles de 10 km, les coureurs longeront ainsi le front de mer sur l'avenue Carretera d'Arta, avant de repiquer sur les abords du lac S'Estany Gran, qui apporteront un peu d'ombre.

Enfin, toutes ces futures belles images sont à ce jour prévues en retransmission live sur l'application officielle de la course et également sur ses réseaux sociaux.

**“**Notre but est de mettre en place un événement de haute qualité. Un "top event" du triathlon.

PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ORGANISATION



## COUP DE PROJO



### Le contrôle du drafting en priorité

C'est un constat catégorique. Les organisateurs de chez Kumulus ne veulent pas voir les mêmes dérives qu'à Kona, où l'on aperçoit, années après années, de plus en plus de pelotons en mode (plus que !) drafting sur la partie vélo. Alors l'esprit des premiers triathlons, c'est ce que Kumulus veut retrouver et avant tout proposer aux concurrents. Un retour aux origines... Ainsi le drafting sera LE

cheval de bataille de l'organisation. Pour preuve, celle-ci promet un contrôle poussé du drafting avec des mesures strictes et très peu de clémence de la part des arbitres et officiels.

David Thompson, directeur de course et directeur de Kumulus, va même un peu plus loin : « nous appliquerons le principe de la tolérance zéro. Et la distance de drafting sera portée à 20 m ».

Les places seront par ailleurs limitées



à 1 500 participants pour les 2 distances (avec une répartition de plus ou moins 50%), pour encore plus limiter l'effet drafting. Sur un parcours vélo relativement plat et qui s'annonce rapide, les athlètes sont prévenus... Interdit donc de "sucer les roues" !

### Le must : courir en slip à la mode des 80's !

Pour les nostalgiques des images de l'Iron War en 1989 à Hawaï, ou plus récemment, du style "old fashioned" de Faris Al-Sultan (vainqueur Kona 2005), oui... il sera possible de courir en slip ! Mais les places seront chères. 50 athlètes seulement, sur chaque distance, auront le privilège de défiler en petite tenue... Mais aussi de rouler sur des vélos - antérieurs à l'an 2000 - tout droit sortis des greniers de grands-pères ! En effet, ce sont les conditions mises en place par Jaume Vicens, responsable de la catégorie

Mallorca Illes Balears

140.6 & HALF

24. OCTOBER 2020

140.6

MALLORCA — PLAYA DE MURO —

140.6 & Half Distance Triathlon



Ajuntament de Muro



HOTELS VIVA & RESORTS



PlayadeMuro MAISSES



infisport SCIENCE NUTRITION



AETIB

AGÈNCIA D'ESTRATÈGIA  
TURÍSTICA ILLES BALEARS



SWISS ENGINEERED



TAYMORY



REUVY  
INDOOR CYCLING REALITY



SBR

[www.mallorca140-6triathlon.com](http://www.mallorca140-6triathlon.com)



Veranstalter:  
kumulus

## COUP DE PROJO



“ Le drafting sera interdit et la distance sera de 20 m.

vintage, pour obtenir cette étiquette “décalée” sur le full ou le half.

Chaque participant souhaitant réserver un slot vintage devra envoyer un mail à l'organisation ([vintage@mallorca140-6.com](mailto:vintage@mallorca140-6.com)) en précisant son histoire, et en y joignant les images de sa tenue 2 pièces ou de son vélo. Pour les plus motivés, il sera même possible de combiner les deux ! De belles barres de rire en perspective... Et le bonus en cas de sélection ? Une ristourne de 25% sur l'inscription.

### Le plus : les packages hôteliers

Un peu à l'instar de l'Ironman de Lanzarote, sponsorisé par le complexe hôtelier Club La Santa, le Mallorca 140.6 triathlon aura lui aussi son hôtel partenaire. Situé à seulement 100 m du départ

natation, ce sera ici l'Hôtel Viva Blue qui jouera ce rôle. Un complexe hôtelier 4 étoiles hypra moderne : un spa, 5 piscines (!) dont un bassin de 25 m, une salle de sports dernier cri et des appartements permettant d'être en autonomie pour se faire son gâteau sport du jour ...

Tout est prévu pour en faire un paradis pour les triathlètes et leurs familles. Et par conséquent aborder la course dans les meilleures conditions. Plusieurs formules de packages en demi-pension, de 5 à 7 nuits, et comprenant le coût de l'inscription sont ainsi disponibles.

Les autres avantages de passer par ces packages ? L'assemblage et le contrôle du vélo, un accès prioritaire au bike check-in, ou encore le retrait du dossard directement à l'hôtel...

Vous pourrez bien sûr retrouver tous ces détails sur le site officiel de la course.

## L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations  
<https://www.mallorca140-6triathlon.com>

Lieu : Playa de Muro, Alcúdia Bay, Majorque, Illes Baléares, Espagne

Dates : Samedi 24 octobre 2020

### Distances 140.6 (solo) :

- Natation : 3,8 km (2 boucles de 1,9 km avec sortie à l'Australienne)
- Vélo : 178 km (2 boucles) / 714 m d+
- Course à pied : 42 km (4 boucles)

### Distances 140.6 half (solo ou relais) :

- Natation : 1,9 km (1 boucle de 1,9 km avec sortie à l'Australienne)
- Vélo : 89 km km (1 boucle) / 357 m d+
- Course à pied : 21 km (2 boucles)

*À noter qu'à l'heure où nous écrivons ces lignes, dans l'incertitude de l'évolution de la situation liée au virus Covid-19, la course, prévue fin octobre, n'est à ce jour pas impactée.*



# TRIATHLON 2020



17/05

~~WOIPPY\*\*~~

06 & 07/06

~~SEIGNOSSE\*\*\*~~

27 & 28/06

**PIERRE-PERCÉE\*\*\***

30/08

**FAVIÈRES\*\***

19 & 20/09

**MADINE\*\*\***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.



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

# Running avec plaques carbone

Que faut-il en penser ?



## RUNNING AVEC PLAQUES CARBONE QUE FAUT-IL EN PENSER ?

*C'est LE débat matos de ces 6 derniers mois : l'introduction de plaque en fibre de carbone dans les chaussures de running. Les modèles de Nike ont notamment fait couler beaucoup d'encre. Essentiellement en raison de l'avalanche de records de courses sur route que l'on a pu constater avec leur modèle phare, la ZoomX Vaporfly Next%. D'autres marques, comme Hoka One One, Adidas, New Balance, Asics ou encore Brooks ont depuis commercialisé ou annoncé leur propre modèle carbone sur 2019 et 2020. Alors dopage technologique, effet de mode, coup marketing, réel avantage ?... Nous nous sommes penchés sur le sujet pour être un peu moins... à côté de la plaque !*

### Le tournant : le projet Ineos 1:59 Challenge

Vienne, 12 octobre 2019. Eliud Kipchoge brise la mythique barrière des 2h sur marathon, en 1:59:40. Un record pourtant non homologué, en raison de ses conditions de réalisation : une date choisie, un parcours choisi et une logistique plus que maîtrisée avec le staff Ineos. Seul coureur en piste, Kipchoge profite d'une "armée mexicaine" de lièvres, qui se relaient régulièrement tous les 5 km. Et tous chaussés des Nike ZoomX Vaporfly Next%. Le clou du spectacle ? Le modèle porté par Kipchoge.

Un prototype, nommé Alphafly, comprenant 3 plaques en fibre de carbone, dans une semelle surdimensionnée.

Le monde du running entre alors en ébullition. Les records (mondiaux, européens et personnels) de courses sur route s'enchaînent, sur toutes les distances, hommes et femmes. Essentiellement avec les Vaporfly Next%. Seule exception, le record de Rhonex Kipruto le 12 janvier dernier sur 10 km (26:24), avec des... Adidas Takumi Sen 5, sans carbone...

En parallèle, les "plaintes" de coureurs internationaux pour avantage - voire dopage - technologique se multiplient contre Nike, au point d'inciter l'IAAF (fédération sportive internationale régissant les fédérations nationales d'athlétisme) à ouvrir le 17 octobre dernier une enquête sur la firme américaine. Et ce afin de statuer sur un éventuel réel avantage technologique et sur le respect

**“ La World Athletics rappelle que la semelle ne doit pas dépasser 40mm ni comporter plus d'une plaque rigide qui peut cependant être fragmentée tant qu'elle reste sur le même plan.**

(ou non) du règlement. De son côté, Nike ne dit rien et profite du buzz "naturel" sur son modèle. La réussite du coup marketing est totale.

### Et World Athletics a tranché

Le 31 janvier 2020, la "sentence" est alors tombée de la part de World Athletics (le nouveau nom de l'IAAF depuis octobre 2019). Enfin, on peut surtout parler de réglementation finement calibrée que de contrainte. Pourquoi ? Car tout d'abord, au niveau technique, la semelle ne devra pas dépasser les 40 mm, ni ne comporter plus d'une plaque rigide, qui peut être fragmentée tant qu'elle reste dans le même plan. Ce qui du coup n'invalide pas tous les records établis avec les Nike ZoomX Vaporfly Next%...

Ensuite, à partir du 30 avril, pour éviter toute utilisation de prototype, les athlètes ne pourront plus courir avec des chaussures dont la commercialisation serait inférieure à



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS THATCAMERAMAN & DAVID  
PINTENS @ACTIV'IMAGES



## FOCUS



Chaussures running avec plaque en fibre de carbone (principaux modèles 2019-2020)

4 mois.

Ce qui laisse certes le temps à World Athletics d'étudier tout nouveau modèle afin de voir si les contraintes techniques sont respectées. Mais à l'époque de cette décision de fin janvier, cela laissait surtout le temps aux marques de rendre utilisables leurs modèles carbone pour les JO de Tokyo, quand la tenue de ces derniers en 2020 n'était pas menacée par la crise sanitaire mondiale liée au virus Covid-19.

Action-réaction, Nike dégainait alors quelques semaines plus tard une adaptation de son prototype Alphafly. Cette dernière ne comporte alors plus qu'une plaque en fibre de carbone au lieu de 3, et la semelle se voit réduite à... 39,5 mm. L'art de rentrer dans les clous. D'aucuns pointeront du doigt les relations entre Nike et Sebastian Coe, le boss de World Athletics, qui était auparavant ambassadeur de la marque à la virgule. Quoi qu'il en soit, il faut reconnaître qu'un règlement est maintenant établi, et qu'il s'applique à tout le monde.

### La course à l'échalote ?



En raison de la gravité mondiale de la pandémie de Covid-19, le CIO a annoncé le report des JO de Tokyo en 2021. Les Jeux n'auront donc pas lieu cette année, mais le marché des chaussures carbone n'attendra pas un an... Et comme tout nouveau marché lucratif, les acteurs concernés cherchent à se tailler la plus belle part du gâteau. Ainsi, derrière la toute puissance de Nike, les autres fabricants avaient emboîté le pas afin de contrer le géant américain.

Comme le cahier des charges est à présent clairement défini par World Athletics et que les règles sont les mêmes pour tous, les marques n'ont effectivement pas tardé à s'engouffrer dans la brèche pour sortir leur modèle carbone.

Il suffit d'ailleurs de s'attarder sur le

calendrier de commercialisation de 2020 (voir tableau ci-après) pour s'apercevoir que les équipementiers avaient tout mis en œuvre afin de mettre sur le marché leur pépite, 4 mois avant les JO de Tokyo, qui devaient se dérouler du 24 juillet au 9 août. Touché, coulé. Les règles fixées par World Athletics étaient ainsi respectées...

Les modèles étaient-ils du coup dans les cartons depuis plusieurs mois ? La production a-t-elle été bâclée ? C'est l'utilisation massive des runners sur les prochains mois qui le dira, en fonction de l'usure prématûrée (ou non) des chaussures, mais également en fonction du nombre de commentaires et tests qui seront publiés sur les différents canaux et médias spécialisés.

### PRINCIPAUX MODÈLES AVEC PLAQUE EN FIBRE DE CARBONE :

Marque	Modèles	Commercialisation	Drop	Poids	Prix
Adidas	Adizero Pro	Avril 2020	9,5 mm	198 g	180 €
Asics	Metaracer	Juin 2020	9 mm	190 g	200 €
Brooks	Hyperion Elite	Mars 2020	8 mm	195 g	250 €
Hoka One One	Carbon X	2019	5 mm	246 g	180 €
New Balance	FuelCell TC	Mars 2020	8 mm	263 g	200 \$
Nike	ZoomX Vaporfly Next%	2019	8 mm	180 g	275 €
Nike	Air Zoom Alphafly Next%	Avril 2020	4 mm	210 g	280 \$*
Saucony	Endorphin Pro	Été 2020	8 mm	212 g	200 \$
Sketchers	GOrun Speed Elite Hyper	Février 2020	4 mm	167 g	285 \$

\* : À l'heure où nous écrivons ces lignes, ces données restent à confirmer.

### Quels sont les avantages ?

Si autant d'athlètes chaussent ces modèles, c'est bien qu'il doit y avoir des avantages non ? Pourtant, quand on y pense, courir avec du carbone sous le pied ?

Difficile à imaginer lorsque l'on admire nos vélos aéro aux cadres "full carbon" dont la beauté n'a d'égal que la rigidité. Car oui, le carbone, c'est rigide. Du coup, avec du carbone dans les chaussures, on court avec des sabots ? Eh bien oui et non. Car le rôle précis de la plaque n'est pas encore clairement défini. Et plus ou moins tenu secret par les fabricants. Un peu comme la recette du Coca...

Le réel avantage viendrait en fait du fait que la plaque en fibre de carbone est prise "en sandwich" entre 2 zones de mousse ultra légère. Mousse qui

**“ Le rôle de la plaque carbone n'est pas clairement défini. Et en plus ou moins tenu secret par les fabricants.**

serait plus à l'origine de l'effet "boost" propulsif.

En 2013, Adidas avait d'ailleurs innové avec l'arrivée sur le marché de l'Energy Boost. Modèle qui ouvrait de nouvelles perspectives en termes de réactivité et de retour d'énergie de la chaussure, avec une mousse révolutionnaire.

Chez Nike, c'est la mousse ZoomX, brevetée, qui ferait l'essentiel du job. Comme on dirait, « attention à la mousse ! ». La plaque en fibre de carbone apporterait de son côté la rigidité nécessaire pour avoir un effet rebond plutôt que d'écrasement.

Ce serait donc bien l'ensemble mousse + plaque qui apporterait ce fameux effet ressort ressenti par les athlètes, cette impression de tout le temps courir en descente. Un autre avantage serait de retarder la fatigue musculaire, surtout sur marathon, l'écrasement des appuis étant alors réduit.

C'est d'ailleurs en ce sens qu'il faut comprendre l'appellation % de Nike. Avec les Vaporfly 4%, ce n'est pas la vitesse de course qui se retrouve augmentée de 4%. Le gain se situe plutôt au niveau de l'économie d'énergie.

Avec les Vaporfly Next%, Nike promet 1% supplémentaire par rapport au modèle précédent. Ainsi sur marathon, avec une dépense d'énergie soit disant réduite de 4 ou 5% pour un même rythme, les athlètes seraient encore relativement frais au 35e kilomètre...

Chez les élites, le phénomène ne s'est pas fait démentir. Vincent Luis, un des précurseurs en triathlon à avoir porté la Nike Vaporfly 4% en 2017 (victoire WTS Grande finale de Rotterdam) l'a d'ailleurs précisé : certains "cassent" leurs contrats pour courir sur les modèles Nike. Le dernier exemple en date ? Mao Ichiyama, au marathon féminin de Nagoya le 8 mars dernier. La jeune Japonaise de 22 ans a remporté l'épreuve en 2:20:29, explosant son record personnel de 4 minutes. Contrat équipementier Adidas, Nike Air Zoom Alphafly Next% aux pieds...



RUNNING TRAIL FITNESS



**SOYEZ INARRÊTABLE  
#RUNSTOPPABLE**

+ DE 46000  
RÉFÉRENCES EN STOCK  
 LIVRAISON 24H  
**OFFERTE!**  
\* À PARTIR DE 60€ D'ACHAT.

À ce niveau, quand la gagne, un podium ou une place qualificative se jouent à quelques secondes, cette approche peut se comprendre. Pour le coureur amateur, le gain sera-t-il proportionnellement le même, à hauteur de l'investissement financier ? (lire après). Rien n'est moins sûr.

### ... et les inconvénients ?

La rigidité qu'apporte une plaque en fibre de carbone peut ne pas convenir à la majorité des athlètes. En effet, en dehors des élites, la proportion de coureurs avec une attaque pointe voire médio-pied est assez faible. Quasi inexiste sur marathon... Or la conception des modèles avec plaque en fibre de carbone modifierait l'appui du pied. C'est d'ailleurs assez criant sur le dernier modèle de Nike, l'Alphafly Next%, qui accueille sous la partie avant deux unités Zoom Air fuselées. Un peu comme 2 mini airbags, pour (encore) améliorer le retour d'énergie. En observant bien le modèle en statique, difficile d'imaginer attaquer talon en course...

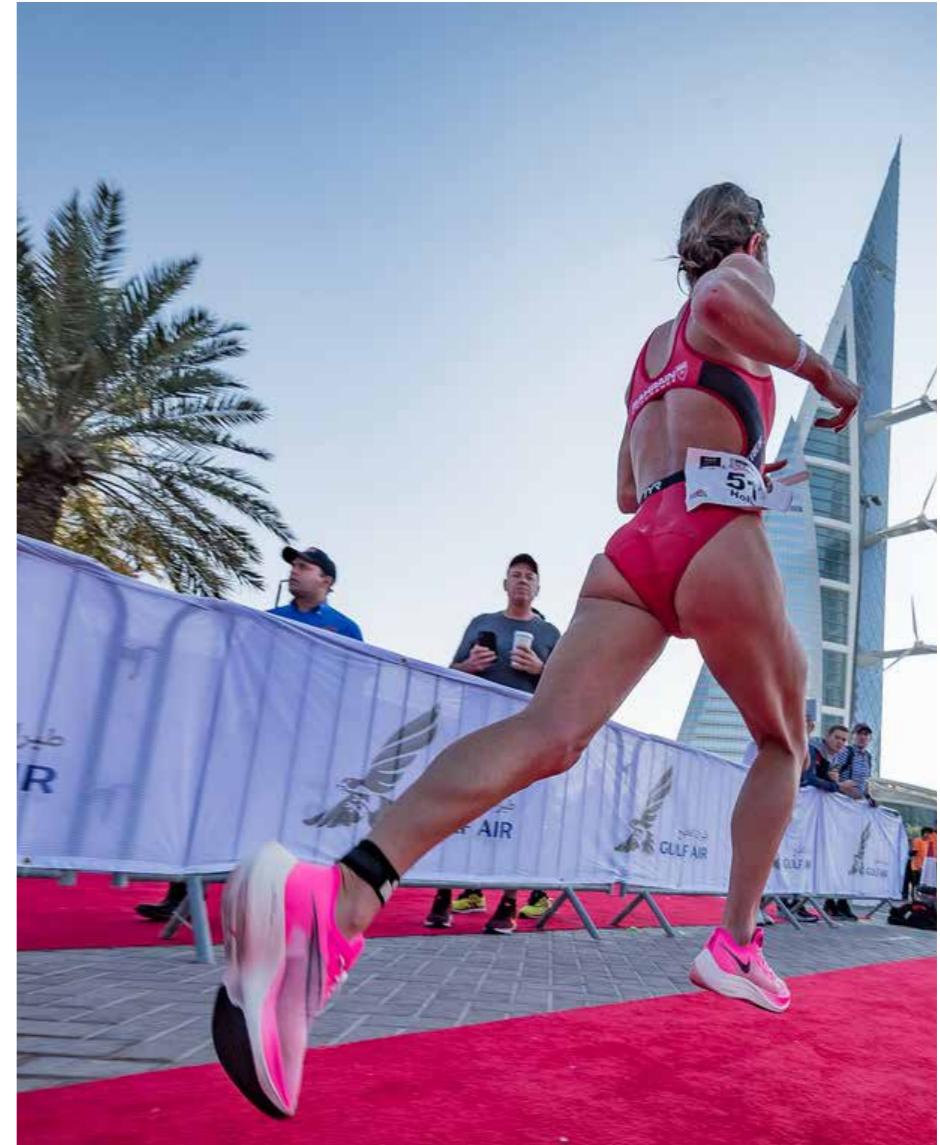
N'oublions pas non plus qu'une attaque avant-pied ou médio-pied sollicite d'avantage les mollets et les tendons d'Achille.

Une foulée se travaillant et ne se changeant pas du jour au lendemain, attention donc à respecter une certaine progressivité avec ce type de chaussure.

L'éventuel impact "blessure" avec ce type de modèle n'est d'ailleurs à ce jour pas quantifié.

Enfin, et c'est certainement l'inconvénient principal pour les coureurs amateurs : le prix !

En 2017, Nike avait franchi un palier avec les Vaporfly 4% et Vaporfly 4% Flyknit à 250 €. D'autant plus que de par leur fragilité, leur durée de vie était super limitée, tout juste 500 km. Ensuite, avec l'arrivée de la Vaporfly Next% à 275 €, on flirtait avec la



limite du raisonnable pour investir dans une paire de running. Les Alphafly Next% ne dérogeront pas à la règle (ou à la stratégie marketing de Nike), les premières pré-commandes réservées par Nike Running Club aux meilleurs runners (justifiant un temps sur marathon) ayant été fixées à 33 000 yens (soit 280€). Même son de cloche avec les Brooks Hyperion Elite, annoncées à 250 €. Avec les Carbon X de chez Hoka One One et les Adizero Pro de chez Adidas, le portefeuille souffrira (un peu) moins, sachant qu'elles sont toutes les deux commercialisées à 180 €.

Cette évolution technologique n'est pas sans rappeler d'autres (ré)évolutions qu'ont connues les disciplines du triple effort. Le passage des vélos alu au carbone, que ce soit pour le cadre, les roues ou même les accessoires (prolongateurs, porte-bidon, selles...) est entériné depuis longtemps. De même que l'évolution naturelle de la technologie d'un sport mécanique, avec le passage à la transmission Di2 et l'amélioration des composants. Le tout étant de savoir où placer le curseur et de fixer des règles. Ce qui a notamment été fait au début des années 2000 avec le bannissement dans les bassins des combinaisons de nage intégrales introduites par Speedo, jugées beaucoup trop avantageuses à l'époque.

2019 restera quoi qu'il en soit une

## FOCUS



année charnière pour la course à pied, symbolisée par le passage sous les 2h au marathon d'Eliud Kipchoge. Sur 2020, les JO de Tokyo auraient à coup sûr constitué un autre révélateur majeur cet été. Il en sera autrement. L'attention se focalisera sur les différentes courses et meetings (tels que la Ligue de Diamant) quand

les saisons de course à pied et athlétisme reprendront leurs droits.

D'autant plus que Nike a prévu de sortir deux modèles spécifiques à la piste. Les Air Zoom Victory, un modèle dédié au demi-fond, avec plaque en fibre de carbone également. Et les Air Zoom Viperfly pour le sprint, avec

une nouvelle plaque ultra innovante. Les records risquent donc de tomber sur piste également... et les langues de se délier un peu plus.

Mais il faut surtout retenir que, bien que toute chaussure puisse être une aide au coureur, cela reste avant tout la qualité de l'entraînement qui sera facteur de performance. Et les athlètes pro s'entraînent de façon de plus en plus calibrée, car le sport de haut niveau est devenu une vraie science avec l'analyse de la moindre donnée.

Au niveau amateurs, tout dépendra bien sûr de votre budget, mais surtout de ce que vous recherchez... À iso entraînement, une chaussure avec plaque en fibre de carbone permettra peut-être à un athlète de gagner les quelques précieuses secondes pour passer sous la barre des 40 minutes au 10 km, ou encore de passer sous les 3h au marathon si sa référence est 3h05. Ce qui prévaudra toujours ? La progressivité, la régularité, le plaisir et... le libre-arbitre !



**West Tri**  
TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

**DIMANCHE**  
**25 OCTOBRE 2020**

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

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

Comité Martiniquais du Tourisme

Martinique Hub Caraïbe

KAWANN TRIATHLON CLUB MARTINIQUE

**LA MARTINIQUE**  
**TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG**  
**MARTINIQUE.ORG**

# Dossier du mois

L'importance de la force et  
du conditionnement pour  
les triathlètes



## L'IMPORTANCE DE LA FORCE ET DU CONDITIONNEMENT POUR LES TRIATHLÈTES

*Tout au long de ma scolarité, j'ai eu le privilège de faire la rencontre de nombreuses personnes talentueuses qui m'ont guidé dans ma carrière et inculqué des principes d'entraînement qui m'ont inspiré pour développer mes capacités physiques et sportives d'une manière durable et efficiente.s incroyables.*

*Bien que ce soient toutes des expériences précieuses, mon temps à l'Université de Poitiers à la faculté des sciences du sport et au sein de l'Université Western Australia a eu le plus grand impact sur la façon dont je m'entraîne. J'ai eu la chance d'apprendre auprès de professionnels (triathlète ayant participé aux JO en triathlon, natation eau libre, cyclisme) et d'expérimenter les meilleures méthodes d'entraînement pour chaque sport individuel.*

Dans ces deux universités, j'ai constaté à maintes reprises l'importance de la force et du conditionnement pour un

athlète spécialisé. Bien que certains sports puissent sembler plus exigeants que d'autres, chaque sport a des mouvements répétitifs qui sont susceptibles de causer des blessures si l'athlète n'est pas correctement coaché hors compétition.

En ce qui concerne la spécialisation sportive, les blessures sont inévitables si un athlète ne fait pas le bon travail de force et de conditionnement.

### Spécialisation sportive et blessures

Je pourrais écrire de nombreuses pages au sujet de la spécialisation sportive précoce. Je n'ai jamais été fan de la spécialisation sportive à un jeune âge.

J'ai pratiqué trois sports tout au long du collège et je crois vraiment que cela m'a donné des avantages physiques. J'ai développé au cours de mes jeunes années une forme

physique et une coordination plus complètes que si je m'étais spécialisé tôt.

Dans le marché concurrentiel d'aujourd'hui, cependant, la spécialisation précoce est de plus en plus courante. Avec une spécialisation, la force et le conditionnement appropriés deviennent encore plus essentiels pour améliorer les performances. Il devient également beaucoup plus important afin de réduire la probabilité de blessures.

Les sports sont répétitifs et des blessures de surutilisation sont inévitables - même chez les athlètes multisports comme le triathlon.

PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS DR





Une force et un conditionnement appropriés permettent à un athlète de renforcer les muscles de soutien, même de déséquilibres musculaires, d'augmenter la mobilité, de corriger la posture, de stabiliser les articulations, d'apprendre de nouveaux schémas de mouvement, d'améliorer la coordination et les compétences périphériques, et bien plus encore.

Chaque sport a ses propres méthodes d'entraînement, mais il existe des types spécifiques d'exercices et d'entraînement qui aideront à prévenir les blessures chez tout athlète. Voici 3 concepts importants à comprendre pour vous entraîner plus intelligemment:

### **1. Exercices en chaîne antérieure versus postérieure**

Les muscles de la chaîne antérieure comprennent tous les muscles à l'avant du corps - tels que les muscles pectoraux et quadriceps.

Ces muscles sont souvent utilisés dans des mouvements pour pousser - comme le développé couché ou le squat.

Les muscles de la chaîne postérieure se trouvent à l'arrière du corps tels que les muscles scapulaires, les rotateurs de la coiffe et les ischio-jambiers.

Ceux-ci sont le plus souvent utilisés dans les mouvements de traction - tels que le leg curl c'est-à-dire une flexion des jambes.

Comprendre la différence entre le renforcement des chaînes musculaires antérieures et postérieures et l'équilibre nécessaire entre elles est crucial lors de l'entraînement en force d'un athlète. Quel que soit les muscles les plus utilisés, il est impératif de les maintenir en équilibre et de ne pas permettre un développement excessif.

Les déséquilibres musculaires sont le chemin le plus rapide vers les blessures.

La majorité des sports sont dominés par la chaîne antérieure.

Prenant l'exemple du triathlon et du duathlon. Lors de l'activité de pédalage en cyclisme et la phase de poussée en course, les puissants muscles les plus utilisés sont les quadriceps pour produire un mouvement vers l'avant.

La force de la chaîne antérieure est vitale pour la performance d'un triathlète. Cependant, si les triathlètes ne développent pas la chaîne postérieure (moins utilisée), ils s'exposent à de nombreuses blessures.

Lors d'un marathon, un triathlète complète la dernière épreuve en réalisant quelques 50000 foulées où le pied reçoit environ 5 fois le poids de corps à chaque réception.

On comprend aisément que l'équilibre et l'harmonie des différentes chaînes musculaires soulagent et optimisent les contraintes musculo-squelettiques.

**IRONMAN**  
ANYTHING IS POSSIBLE®

**IRONMAN**  
**70.3** LES SABLES D'OLONNE VENDÉE FRANCE

**IRONMAN**  
70.3 Vichy

**IRONMAN**  
Vichy France

**IRONMAN**  
**70.3** AIX-EN-PROVENCE FRANCE

**IRONMAN**  
FRANCE • NICE

**IRONMAN**  
70.3 FRANCE • NICE

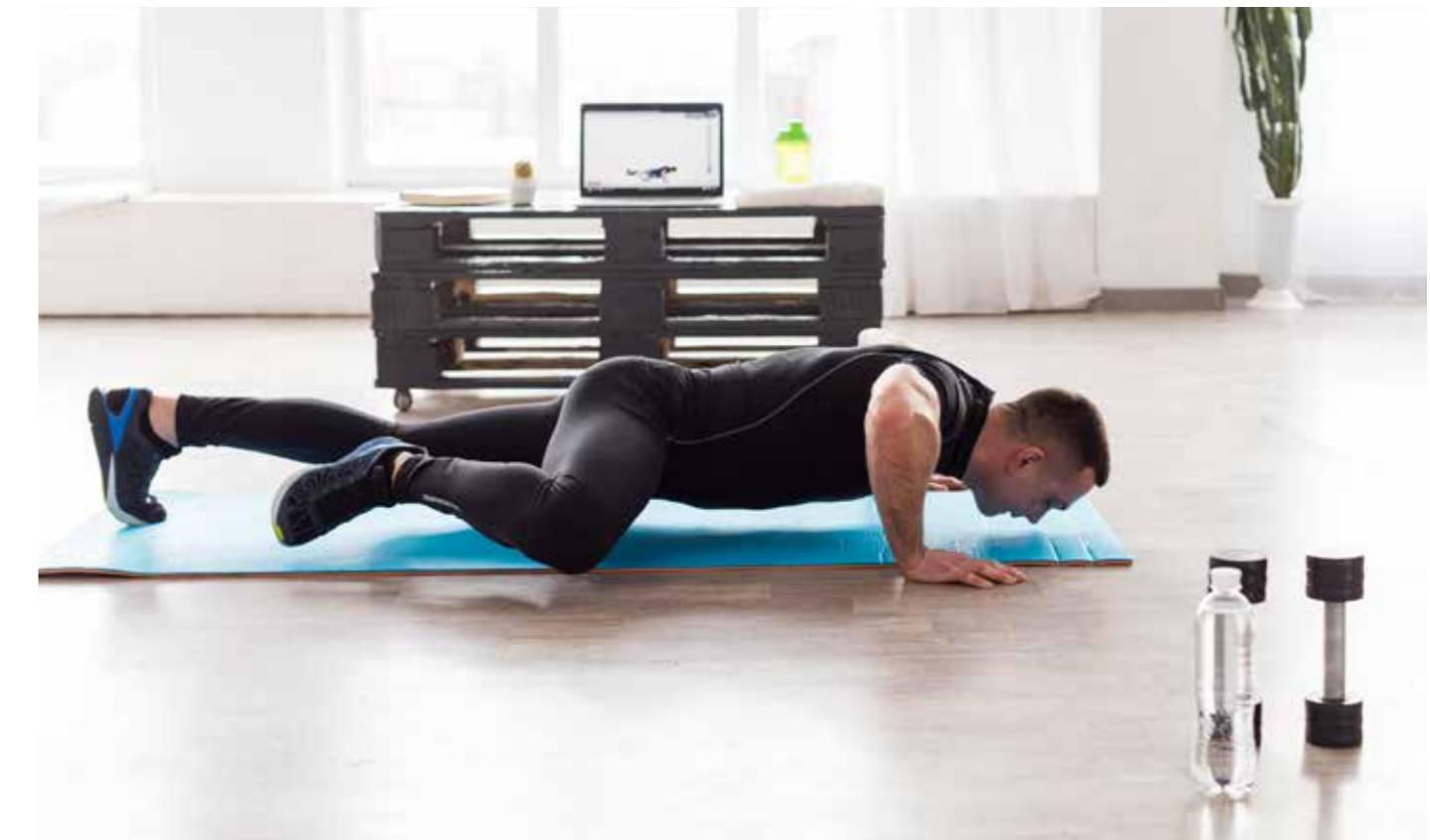
**ANYTHING IS POSSIBLE**®

# ARC 1100 DICUT 62

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

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

## DT SWISS



Ma propre expérience des déséquilibres: Malheureusement, je sais par expérience notamment suite à mon accident de vélo en 2013 que l'entraînement ne peut être que spécifique. Cet accident m'a permis de devenir plus conscient de mon corps et de ses faiblesses.

Auparavant, du lycée jusqu'à la fin de mon cursus universitaire, je n'ai pas entraîné mon corps correctement. J'étais jusqueboutiste et je voulais devenir le meilleur. J'ai donc travaillé sans relâche dans la salle de musculation. Cependant, parce que je mettais l'accent sur les groupes musculaires de la chaîne antérieure et parce que je ne savais pas comment équilibrer mes groupes musculaires, j'ai augmenté le déséquilibre plutôt que de le lisser.

L'accident a créé un déséquilibre immense. Du côté gauche, rien à signaler de nouveau. En revanche le côté droit avait morflé avec le fémur et l'humérus cassés de type « oblique déplacé ».

La rééducation a été longue mais elle m'a permis de travailler sur ma force musculaire.

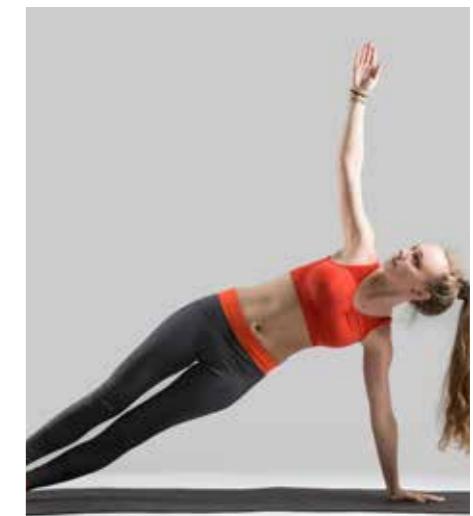
### 2. Entraînement unilatéral versus entraînement bilatéral

L'entraînement unilatéral - qui consiste à entraîner un côté à la fois - est également un aspect important de l'entraînement. Cela ne signifie pas entraîner tout le côté droit du corps, puis le gauche. Cela signifie que chaque membre ou côté du corps fait le même exercice séparément.

*Par exemple : utiliser des haltères au lieu d'une barre pour le développé couché.*

L'entraînement bilatéral utilise les deux côtés du corps pour compléter un lifting, ce qui permet au côté dominant d'aider le côté le plus faible.

Il y a des moments où le travail bilatéral est important et nécessaire, cependant, l'entraînement unilatéral est vital pour développer une force



équilibrée. Il permet au côté droit de soulever autant que la gauche et vice-versa.

L'entraînement unilatéral est également important pour l'équilibre et la stabilité supplémentaire nécessaire au sein de l'articulation. Il y a un moment pour l'entraînement bilatéral, comme un besoin d'hypertrophie, mais cela masque également le côté le plus faible et lui permet de soulever moins de charge.

# TRIATHLON MANDELIEU

ŠKODA TRI<sup>®</sup>  
GAMES  
MANDELIEU

18  
OCT  
2020



## 3. Modèles d'entraînement

L'introduction de différents modèles de mouvements et l'apprentissage de la conscience corporelle sont impératifs pour les athlètes, en particulier lorsque la période compétitive se rapproche.

Des blessures sont susceptibles de se produire lorsque les schémas de mouvement ne suivent pas une physiologie appropriée. Il existe de nombreux facteurs qui conduisent à des mouvements incorrects, tels que des muscles stabilisateurs faibles, une mauvaise flexibilité, un déséquilibre musculaire, essayer de soulever trop lourd ou tenter quelque chose de trop difficile, etc.

Par exemple, si un athlète a des genoux qui ont tendance à osciller lorsqu'il s'accroupit ou vont vers l'intérieur, c'est propice à produire une blessure.

Si ce même athlète - dont les genoux vacillent ou se courbent vers l'intérieur pendant l'entraînement en salle, il est fort à parier que lorsqu'il atterrira à chaque pas, c'est de la même manière. C'est ainsi que plusieurs blessures de genou se produisent. L'apprentissage de la conscience corporelle est si important.

En triathlon comme dans la majorité des sports, la chaîne antérieure est moins forte que la chaîne postérieure. La position aérodynamique en vélo de triathlon spécialement avec une selle avancée accroît le déséquilibre quadriceps versus ischios-jambiers et fessiers.

Les triathlètes ont aussi la fâcheuse tendance à s'entraîner autant qu'ils le peuvent au lieu de s'entraîner de manière optimale.

Une programmation d'entraînement englobant des séances de renforcement musculaire et de conditionnement est primordiale pour garder un entraînement consistant et durable.

Alors, que faut-il faire dans une salle de sport ?

Si l'on veut organiser sa « pain cave » de façon à effectuer ses quelques exercices, que doit-on cibler ?

Vous l'aurez compris, notre pratique triathlétique engendre des déséquilibres musculaires nuisibles à la performance mais aussi et surtout à notre santé. Cependant, de simples exercices pratiqués sans trop de charge ou à poids de corps peuvent aider à compenser les conséquences d'un développement physique intense.

Ce mois-ci, on met en lumière le renforcement musculaire et le conditionnement des muscles fessiers et des ischios jambiers en

interdit. En guise d'échauffement, la marche latérale avec un élastique au niveau des chevilles est parfait. C'est un exercice qui ne demande qu'un élastique.

On place l'élastique au niveau des chevilles et on se met en position 1/2 squat (genoux à 90°), avec vos pieds largeur de hanches. Vos mains reposent sur votre poitrine, sur vos hanches ou elles peuvent être jointes, devant vous.

Chasser votre pied droit vers l'extérieur afin d'avoir vos pieds largeur d'épaules, puis ramenez votre pied gauche pour revenir en position pieds largeur de hanches. Répéter 10 fois sur la droite et 10 fois vers la gauche. Cela constitue une série. Faites en 3.



priorité car ils sont notre faiblesse. On a également apporté des informations complémentaires avec des variantes des exercices suggérés car, au moment d'écrire ces lignes, la France, comme de nombreux pays, est contrainte au confinement et donc l'accès aux salles de sport est

le gainage latéral (ou plank latéral) avec la jambe libre en abduction reproduisant le trajet moteur de la course à pied est un second exercice très efficace pour préparer vos muscles et les pré-activer afin qu'ils travaillent un maximum sur des exercices plus complets qui suivront.

Cet exercice ne demande aucun matériel. Un tapis de sol rend l'exercice cependant plus confortable. On se place sur le côté avec le coude et l'avant-bras en contact avec le sol. La bande extérieure du pied est également en contact avec le sol. On élève le tronc pour que les épaules, les hanches et les chevilles soient dans l'alignement.

La jambe libre effectue des mouvements de va-et-vient.

On effectue cet exercice pendant 45'', on récupère pendant la même durée. On change de côté et on répète. Cela constitue une série. On en fait deux.



Un autre exercice mettant en jeu de nombreux muscles autour des hanches et une variante du deadlift (soulevé de terre).

Muni d'un kettlebell, il faut se tenir debout. L'exercice consiste à abaisser le tronc vers l'avant et en même temps à soulever la jambe opposée au kettlebell. On se redresse avec la jambe qui effectuant une montée de genou.

On réalise 20 fois ce trajet pour chaque jambe. Cela constitue une série. On en fait deux.

On peut réaliser cet exercice avec une

haltère évidemment. On peut ajuster le poids en fonction de ses capacités. En plus de renforcer les muscles fessiers et les stabilisateurs des hanches, c'est un exercice qui accroît votre proprioception au niveau plantaire. Parfait pour améliorer son équilibre.



Le deadlift avec une barre hexagonale est un autre exercice qui sollicite les fessiers et ischios jambiers.

L'avantage principal de la barre

hexagonale est qu'elle distribue la charge d'une manière différente de la barre traditionnelle, en l'alignant avec votre corps et en portant plus de poids sur vos genoux et moins sur le bas de votre dos.

Pour travailler avec plus intensément sur la totalité du trajet moteur, on peut ajouter un élastique qui viendra accroître la charge de travail en même temps que l'on se redresse.

On peut également varier le deadlift avec la barre hexagonale et élastique en plaçant un pied en avant sur une bande de l'élastique et l'autre pied en arrière sur l'autre bande pour réaliser des fentes plutôt que des deadlifts. Il faut veiller à garder les hanches à l'horizontale et comme pour tous les exercices suggérés, les genoux doivent rester dans l'alignement des chevilles et/ou épaules.

Il faut 10 répétitions pour chaque côté. Cela constitue une série que l'on fait deux fois.

Commencer avec des charges très légères. On peut également varier la tension de l'élastique.

### Les squats bulgares à une jambe



est un moyen sûr et accessible de développer la force du bas du corps et de corriger les déséquilibres tout en améliorant la mobilité et la stabilité totale du corps.

Le Bulgare SplitSquat est si accessible qu'il ne nécessite pas beaucoup de poids pour se charger efficacement. Cela élimine non seulement le stress de la colonne vertébrale mais réduit également le risque de blessure. C'est un exercice excellent quand on n'a pas accès à une salle de sport... C'est un exercice qui est unilatéral comme l'est le patron de locomotion de la course à pied.

L'entraînement unilatéral avec le Split Squat bulgare est un excellent moyen de corriger ces déséquilibres et de faire apparaître des parties du corps en retard.

Il est important de corriger de tels déséquilibres pour éviter les blessures.

Plutôt que de tenter de renforcer la jambe la plus faible avec des poids plus lourds, une approche plus intelligente consiste à entraîner les deux jambes de la même manière, mais individuellement.

C'est toujours une bonne idée de travailler d'abord votre côté faible lorsque vous faites des squats

Les squats bulgares représentent l'exercice idéal pour mobiliser et renforcer les hanches. Tout exercice sur une jambe a l'avantage supplémentaire d'améliorer la stabilité.

Empêcher le corps de tourner et maintenir une bonne posture tout au long du mouvement exercera une pression supplémentaire sur les muscles stabilisateurs.

Avec les squats bulgares, alors que la jambe avant est techniquement celle qui travaille, la jambe arrière est toujours en mesure de soutenir et d'assister dans le mouvement.

Vous pouvez également augmenter ou diminuer le facteur de stabilité en utilisant différents outils. L'utilisation d'un Kettlebell ou d'un Barbell Front Rack, d'un Zercher Hold ou d'un Single-Arm Hold rendra la stabilisation pendant le Split Squat bulgare beaucoup plus difficile. Inversement, les haltères / kettlebells dans chaque main ou simplement votre poids corporel seront plus faciles. 10 répétitions sur



chaque jambe constituent une série. Réaliser 3 séries. Les extensions de hanche avec élastique sollicitent les muscles fessiers. Au second plan, les groupes musculaires des cuisses travaillent aussi. C'est le cas notamment des ischio-jambiers.

Pour cet exercice, une petite bande élastique est nécessaire. De plus, déplacez un support près de vous afin de garder l'équilibre quand vous allez réaliser le mouvement. Prévoyez alors un endroit assez vaste pour votre sécurité.

Sinon, vous pouvez prendre un grand élastique. Cependant, il faut avoir un support bas afin d'accrocher l'extrémité de l'élastique. Plus la résistance de l'élastique est grande, plus la difficulté de l'exercice sera difficile.

Pour commencer, accrocher l'élastique à un support (grand élastique) et à votre cheville ou à vos deux chevilles (petit élastique). Écartement des pieds égal à la largeur du bassin.

Déplacer la jambe vers l'arrière. Votre jambe doit alors rester tendue tout le long du mouvement. L'autre jambe ne doit pas bouger. On expire toujours durant la contraction concentrique... Revenez en position initiale en faisant le mouvement inverse et sans plier la jambe. De plus, contrôler la résistance de l'élastique.

Vous pouvez aussi réaliser l'extension de hanche avec élastique en position quatre pattes. Cela procure les mêmes bénéfices mais vous devez, par contre, posséder un petit élastique.

Pour cela, accrochez l'élastique à vos



deux chevilles. Puis tendez la jambe à faire travailler.

Faites 10 répétitions pour chaque jambe. Cela constitue une série. 3 séries sont suffisantes.

La corde à sauter est une activité physique facile d'accès, nécessitant un minimum d'espace et incroyablement bon marché. Elle implique et développe les muscles des bras et des jambes, améliorent la capacité aérobique, la fonction cardiovasculaire, le métabolisme et le sens de l'équilibre.

La corde à sauter est un moyen de renforcer les muscles des cuisses, les muscles fessiers, les abdominaux, les adducteurs et les mollets. Chaque zone peut être spécifiquement travaillée par le biais de variantes et de mouvements plus complexes. Les habitués peuvent faire usage de chevillières lestées pour complexifier la pratique et augmenter la charge de travail musculaire.

L'exercice peut durer de 5 à 25' en alternant des plages d'effort et de récupération.

La façon de sauter peut également varier la difficulté et éviter la monotonie (saut d'un pied, saut pied joint, saut joint fléchi).

### En conclusion

L'entraînement en force est important pour chaque athlète afin d'améliorer ses performances et de rester en bonne santé.

La spécialisation sportive sans entraînement approprié nuit à la santé physique, à la sécurité, à la longévité des performances et aux capacités athlétiques de l'athlète.

Le triathlon le plus difficile au monde

# EMBRUNMAN

LE MYTHE #37



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

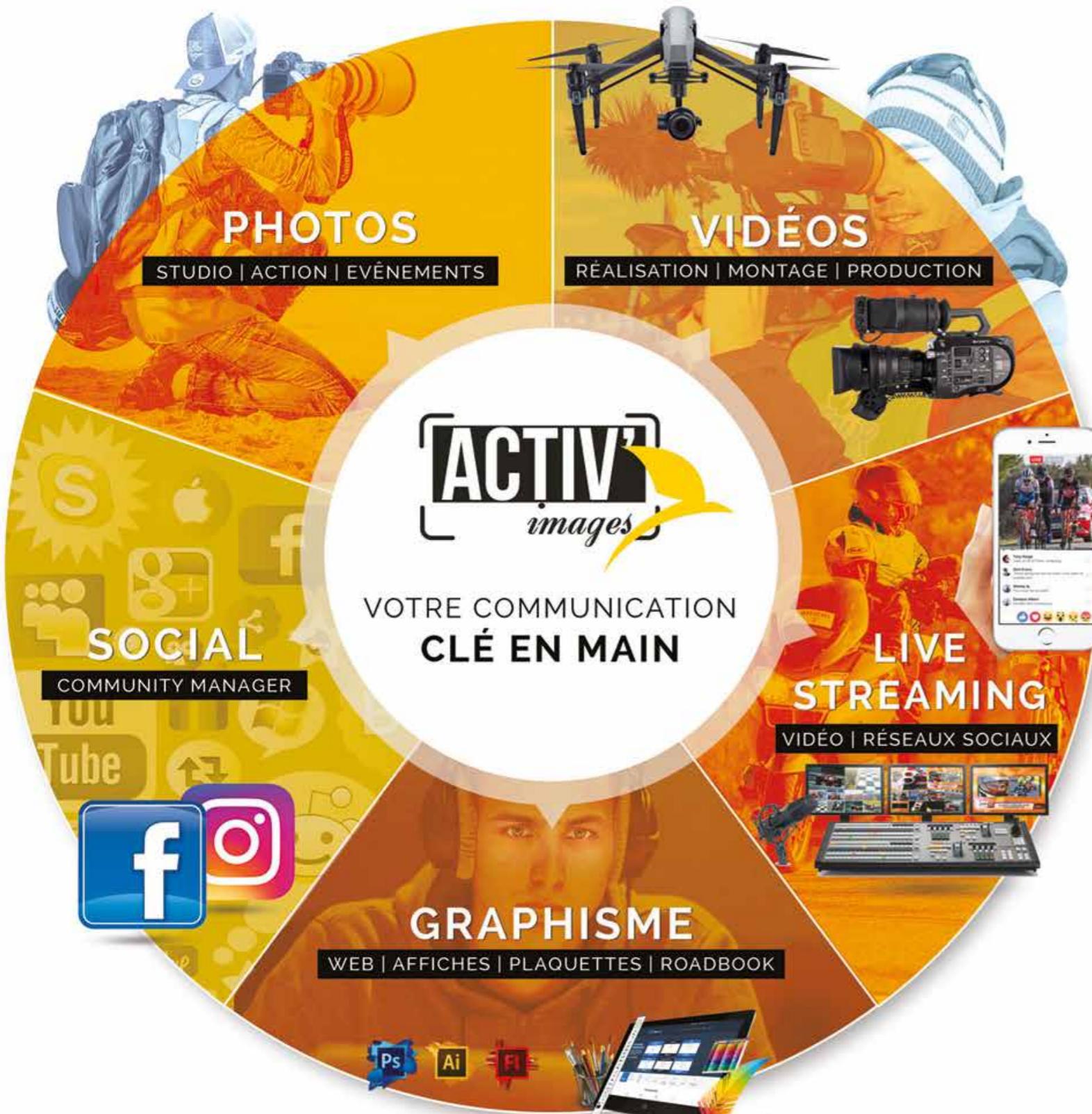
### COURSES (15 août)

- Embrunman
- Relais

Informations  
Inscriptions  
[www.embrunman.com](http://www.embrunman.com)



**CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION  
À DES PROFESSIONNELS**



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

*The world's best  
sports resort.*



# Conseils de pro

Covid-19  
et triathlon



## COMMENT ADAPTER SON ENTRAÎNEMENT PENDANT L'ÉPIDÉMIE ?

### **ENTRAÎNEMENT**

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

PHOTOS SHUTTERSTOCK / ADOBE STOCK



*Le Coronavirus s'est invité dans notre quotidien en ce début de saison 2020.*

*En effet, l'épidémie de Coronavirus ou COVID-19 est arrivée de manière soudaine en Chine, puis en Asie, pour se répandre rapidement à toute la planète.*

*Automatiquement, le mode du sport est impacté avec l'annulation ou le report d'épreuve de masse comme les marathons printemps (Rome, Tokyo, Paris...).*

*Fort heureusement, la saison de triathlon n'a pas encore débuté et elle sera peut-être en partie épargnée. Tout dépendra de l'évolution de la pandémie...*

A l'échelle collective, le COVID-19 va obliger nos sociétés à nous adapter, pour protéger les individus les plus fragiles et à limiter la disparition de nombreuses entreprises.

A l'heure actuelle, on ne sait pas encore trop quelles seront les conséquences finales en termes de santé publique. Une chose est certaine, il convient de d'«espérer le meilleur tout en se préparant au pire».

A l'échelle individuelle, le coronavirus risque de mettre à l'épreuve le système immunitaire de tout un chacun. Dans les semaines à venir, le risque d'être directement

au contact du virus va aller en augmentant. Par pur bon sens, il convient donc d'adapter sa pratique du sport si l'on veut espérer être épargné par le virus.

### **L'immunité c'est quoi ?**

En biologie et en médecine, l'immunité est la capacité (naturelle ou acquise) d'un organisme à se défendre contre des substances étrangères et des agents infectieux (bactéries, virus, parasites). C'est l'une des principales lignes de défenses biologiques. Elle est mobilisée pour combattre l'infection et les maladies infectieuses, ou toute intrusion biologique indésirable (Source : Wikipédia) La bonne nouvelle, c'est que la pratique d'une activité physique régulière, le triathlon par exemple, contribue très significativement à renforcer les défenses immunitaires.

### **Comment adapter son entraînement ?**

#### **Premier conseil : respecter les consignes de santé publique**

Pour se protéger ainsi que ses proches, il important de respecter les conseils édictées par le ministère de la

santé et reprise par tous les médias : confinement, lavage des mains très régulier, lavage des surfaces...

#### **Deuxième conseil : réduire sa charge d'entraînement**

Qui dit surcharge d'entraînement dit moindre efficacité immunitaire. C'est précisément pour cette raison que les athlètes sont souvent sujets aux pathologies infectieuses (rhume, rhino-pharyngite, bronchite, infection urinaire...) en période de surcharge à l'approche de leurs objectifs. De nombreux articles scientifiques ont étudié la question et le phénomène est bien connu des athlètes et des entraîneurs.

Mon conseil est donc de réduire temporairement sa charge d'entraînement pour booster vos défenses immunitaires. Diminuez les séances à haute intensité. Ce n'est pas quelques semaines de « ralentissement » qui vont définitivement contre-carrer vos projets sportifs ! Profitez de cette période pour travailler votre technique, votre gainage...

#### **Troisième conseil : consolider les piliers de la forme.**

Comme nous l'avons vu dans un précédent article, les piliers de la forme (et de la santé) reposent sur un entraînement régulier, une nutrition adaptée à vos

besoins, et un sommeil de qualité (<https://www.wts.fr/les-3-piliers-de-la-forme/>).

Dans le contexte actuel, il est encore plus important de privilégier le sommeil et d'adopter une alimentation qui va soutenir efficacement votre système immunitaire, en particulier après les séances d'entraînement. Concernant ce dernier point, privilégiez les aliments en vitamine C (fruits, légumes) et D (beurre), et faites une cure de magnésium.

**Quatrième conseil : ne pas céder à la panique !**  
Il n'y a rien de pire que le stress pour

fragiliser le système immunitaire ! Pour éviter de sombrer dans l'hystérie collective, déconnectez-vous des messages anxiogènes propagés par les médias et les réseaux sociaux... et centrez-vous sur vous même en pratiquant quotidiennement une séance de méditation ou vous aidant d'une application dédiée. Et si vous n'accrochez pas avec la méditation, faites du yoga, du pilates ou tout simplement des étirements !

**Cinquième conseil : si vous êtes malheureusement touché par le coronavirus, il y a de fortes probabilités que cela ressemble à une grosse grippe couplée à une**

bronchite. Auquel cas, prenez le temps de vous soigner et de vous rétablir et reprenez l'entraînement très progressivement.

### Conclusion

Par expérience, lorsqu'un sportif se blesse ou tombe malade, c'est souvent le signe qu'il faut lever le pied. Il faut donc l'interpréter comme un signe du corps incitant au repos et à la récupération.

Et si le Coronavirus n'était pas lui aussi un signe de la planète ? En effet, une telle épidémie va s'accompagner



## DIX RAISONS...

- 1. LES ROUES LES PLUS RAPIDES**
- 2. QUALITÉ SUISSE**
- 3-10. À LIRE SUR SWISSIDE.COM**



PHOTO: MARCEL HILGER

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

## ENTRAÎNEMENT

d'une période de décroissance obligeant nos sociétés à « lever le pied » et à s'adapter. Et comme souvent, ce sont après les périodes de crise que les sociétés font un saut qualitatif.

Pour les triathlètes, il en est de même, cette crise va peut être faire germer de nouvelles solutions pour s'entraîner et/ou d'aborder le triathlon différemment.



### PLUSIEURS OPTIONS SELON VOTRE NIVEAU DE PRATIQUE

- Vous êtes sédentaire mais vous rêvez de vous mettre au triathlon.

C'est l'occasion au jamais de profiter d'un emploi du temps plus léger pour vous remettre en condition physique en pratiquant le gainage, le yoga, le footing, le home-trainer ... peu importe l'activité.

- Vous êtes un triathlète courte distance.

Maintenez un entraînement régulier même si vous ne pouvez plus vous entraînez comme à votre habitude.

- Vous êtes un triathlète longue distance :

Levez le pied ! Vous ne pouvez plus nager, pédaler et courir, alors profitez de cette période pour relâcher la pression de l'entraînement et travaillez vos fondations : gainage, souplesse, respiration, mental ...

- Athlète de haut niveau

Reposez-vous. De toute façon, il y aura peu ou pas de compétitions cette saison, donc régénérez-vous en vue de la fin de saison et pensez aux saisons à venir.

### L'expert vous répond

« En cas de maintien d'un charge d'entraînement élevée, existe-t-il un complément nutritionnel à même de stimuler le système immunitaire ? »

Le seul complément ayant montré une réelle efficacité est la L-Glutamine.

La L-Glutamine est un acide aminé libre (une protéine) non essentiel qui a pour principale vertu de contribuer à régénérer de manière accélérée les cellules de la paroi intestinale, ainsi que de la flore intestinale.

En parallèle, il ne faut surtout pas oublier que le meilleur conseil alimentaire que l'on puisse donner pour éviter l'immuno-dépression post-entraînement est de consommer des glucides en quantité appropriée ! Peake et al, le rappellent clairement dans cet article paru dans la prestigieuse revue Journal of Applied Physiology.

En cette période de viralité aigüe, ne supprimez pas les féculents de votre ration alimentaire les jours où vous faites du sport.

### Références

Glutamine supplementation and immune function during heavy load training. Song QH et al. Int J Clin Pharmacol Ther. 2015  
Recovery of the immune system after exercise. Peake et al. J App Physiol. 2017

TRIATH'LONG  
CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI  
12 SEPTEMBRE  
2020  
DÉPART 12H



VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



# SHOPPING AVRIL



1

## NIKE REACT INFINITY RUN FLYKNIT

La nouvelle Nike React Infinity Run Flyknit est conçue pour réduire les risques de blessure (la Nike React Infinity Run a réduit les blessures de 52 % par rapport à la Nike Air Zoom Structure 22) et vous permettre de rester dans la course. Grâce à la mousse supplémentaire et aux détails améliorés de l'empeigne, elle offre une sensation de maintien et un amorti optimal.

**Prix : 160€**

[www.i-run.fr](http://www.i-run.fr)



2

## SELLE GELU K3

Pesant 38g, la selle K-3 est parmi les plus légères du marché. Petite, compacte et très plate, cette selle est la plus polyvalente car elle s'adapte facilement aux structures osseuses. L'ouverture centrale est spécialement conçue pour assurer l'absence totale de pression sur la région de la prostate. La K3 est également considérée par de nombreux experts comme l'une des plus confortables au monde.

**Prix : 495€**

[www.dulight.fr](http://www.dulight.fr)



3

## BOUTEILLE DIBSPORTS

Conçue et fabriquée aux États-Unis, la bouteille Dib combine à la fois l'hydratation et le stockage en une seule bouteille. Cette nouvelle génération de bouteilles est composée de cinq pièces; un bouchon d'hydratation, une bouteille d'hydratation, une bande en silicone, une bouteille de stockage et un bouchon de stockage.

**Prix : 22 \$**

[https://dibsports.com](http://https://dibsports.com)



4

## KIT RÉPARATION PNEU TUBELESS

Quand votre liquide anti-crevaison ne peut pas réparer une crevaison, le kit de réparation tubeless le plus léger du marché (25g) du fait de sa fabrication en aluminium CNC, le peut. Ce kit est composé de 2 outils : une fraise pour agrandir le trou dans le pneu si besoin et une fourche pour appliquer la bande réparatrice. 8 bandes sont incluses dans des kits disponibles en 8 couleurs différentes.

**Prix : 15,99 \$**

[https://komcycling.com](http://https://komcycling.com)



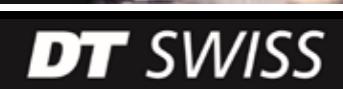
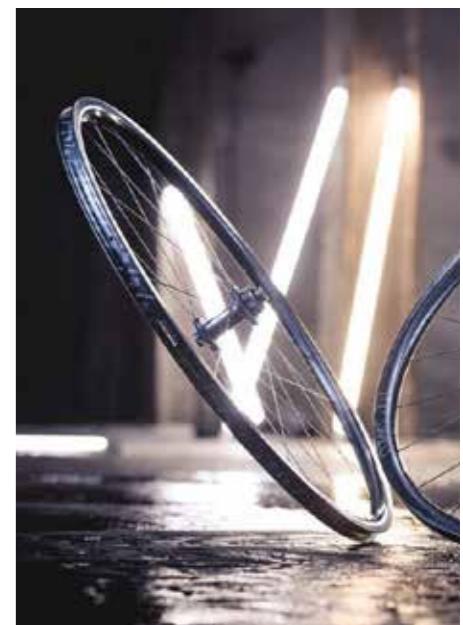
5

## X-LAB HYDROBLADE

Le système d'hydratation vertical le plus pratique et le plus complet qui soit. Il convient à la plus large gamme d'extensions : de 80mm à 160mm (centre à centre). Soulevez simplement le couvercle et remplissez. La valve d'occlusion garde la paille pleine pour une consommation rapide. Capacité de 828 ml / poids : 263g.

**Prix : 65 €**

[https://planetecycle.com](http://https://planetecycle.com)



6

## DT SWISS PRC 1100 DICUT 24 25Y

Créée pour célébrer le 25e anniversaire de la marque DT Swiss, la PRC 1100 DICUT 25Y Edition est un modèle unique qui allie le meilleur de la technologie traditionnelle et une démarche de développement novatrice. Affichant un poids plume de seulement 1311 g, il s'agit de la paire de roues carbone à pneu et frein à disque la plus légère à ce jour de chez DT Swiss. Son moyeu 180 bénéficie de la technologie Ratchet EXP, qui se distingue légèreté et sa rigidité.

**Prix : A partir de 2948€**

[www.dtswiss.com/fr/](http://www.dtswiss.com/fr/)



MANAGE THE SWEAT,  
KEEP IT AWAY FROM  
YOUR EYES



**LA NOUVEAUTE MATOS DE**  
**SIMON BILLEAU**  
**BANDEAU**  
**HALO II PULLOVER**

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



L'Australie vient de connaître un été particulièrement chaud. Néanmoins, quand on a des objectifs sportifs, l'entraînement reste au programme quelle que soit la température. L'être humain est capable de s'adapter facilement à la chaleur. C'est d'ailleurs un animal tropical comme aimait à le dire notre professeur de physiologie à la faculté des Sciences du Sport de Poitiers. L'une des réponses de l'organisme à l'exposition à de fortes chaleurs et à l'exercice est de dissiper cet excès de chaleur par la

sudation. La sueur, quand bien même est très efficace pour le système de thermorégulation, apporte son lot d'inconfort durant la pratique de nos activités sportives préférées. Je me suis donc mis à la recherche d'une astuce pour parer à ces désagréments. Et je vous ai dégoté le bandeau Halo II Pullover.

Le bandeau Halo se place comme n'importe quel bandeau anti-sueur. Ce qui est fait un bandeau unique et

révolutionnaire réside en trois points principaux que nous allons vous décrire.

La plus visible des technologies incluses dans ce bandeau est sans nul doute la rainure qu'ils ont breveté sous le nom de « Sweat Seal ».

Le bandeau élastique équipé de la gouttière en caoutchouc retient la sueur et la canalise sur le côté de la tête.

**REDIRECTS SWEAT BACK  
AND AWAY FROM THE FACE,  
EYES AND GLASSES!**



Quand on sait que Le pH de la sueur varie entre 3,8 et 6,5, en relation étroite avec la quantité d'acide lactique excrété, c'est un soulagement de pouvoir se mouvoir sans avoir de la sueur dans les yeux. Quand on porte des lentilles de contact ou des lunettes, ce n'est plus un soulagement mais c'est une délivrance.

Cependant, si les caractéristiques du bandeau Halo s'arrêtaient à la technologie Sweat Seal, on pourrait se poser des questions légitimes sur son prix.

Or, la composition du bandeau en elle-même est unique. Le matériau utilisé retient la sueur, l'absorbe et la dissipe par convection avec l'air ambiant.

Le fait qu'il retient la sueur permet également de garder une sensation de fraîcheur au niveau du front.

Le bandeau lorsqu'il est « chargé de sueur » pèse

## MATOS



quasiment 300% plus que lorsqu'il est sec (14g contre 36g).

Enfin, la dernière technologie qui mérite notre attention s'appelle le Grip. Comme son nom l'indique, cela permet de garder le bandeau bien en place et cela malgré le fait que le bandeau ne soit disponible qu'en une seule taille. L'élasticité du bandeau lui confère une capacité à s'ajuster à toutes les têtes.

Il est d'ailleurs affirmé que le bandeau de changera pas de forme avec l'usage et l'usure et gardera son élasticité.

J'ai personnellement adoré son utilisation lors de mes séances sur tapis roulant ou lors de sortie en vélo. L'entraînement sur tapis roulant est encore plus désagréable que courir en extérieur du fait de l'absence de vent, ce qui réduit la capacité d'évaporation de la sueur.

En cyclisme, mon casque retient la sueur jusqu'à atteindre une certaine limite puis la sueur dégouline continuellement sur mon front et mon visage.



Le bandeau est tellement fin qu'il peut se placer sans aucun souci sous votre casque de vélo.

Ce bandeau est le plus populaire de la large gamme de produits Halo. Cependant, cette technologie est également disponible pour des visières ou casquettes pour celles et ceux qui aiment protéger leur tête des rayons UV ou se servir du textile pour retenir de la glace prélevée aux ravitaillements...

Et pour ceux qui aiment harmoniser leur tenue avec leur chaussures et accessoires, ils apprécieront le fait que le bandeau est également disponible en 16 différentes couleurs. Le prix de 19,50€ est très contenu. Avec le retour des beaux jours et de températures plus clémentes, cela semble être le moment parfait pour faire l'acquisition de ce bandeau concentré de technologie.

Plus d'infos sur <https://haloheadband.eu/fr/>



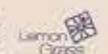
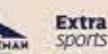
6<sup>e</sup> ÉDITION LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

[facebook](#) [instagram](#) [ventouxman.com](#)

# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

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



**Prologo****LIMITED EDITION**

## **DIMENSION FADED** **PROLOGO**

TEST REALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS

Quelle bonne idée que d'ajouter un peu de couleur à l'un de nos modèles de selle préférée, à savoir la Prologo Dimension !

Plutôt sage (et noire) par le passé, elle change du tout au tout avec sa nouvelle collection « Faded ».

Fort de ses collaborations avec les équipes du peloton professionnel, Prologo nous offre donc avec la série Faded une Dimension aux couleurs des équipes de la Bahrain-Merida, FDJ, Cannondale, UAE ou encore Astana et Vital Concept.

Evidemment rien ne vous oblige à l'associer avec le même vélo que votre équipe professionnelle favorite, la preuve en est avec notre modèle de test Vital concept qui s'accorde finalement parfaitement avec le P5 disc.

Pour ne rien gâcher la Dimension Faded est proposée à un prix de 134 euros (légèrement plus cher que la version standard) soit un des meilleurs rapports qualité/prix du marché.

Le design de la Dimension reste inchangé avec une grande

**“ Plutôt sage (et noire) par le passé, elle change du tout au tout avec sa nouvelle collection « Faded ». ”**

largeur d'assise (143mm) et un « nez très court pour une longueur totale de 245mm. Le bec est raccourci d'environ 35mm par rapport à une selle classique. Son ergonomie permet une répartition homogène du poids du cycliste qui se traduit par un excellent confort, que ce soit en position aero ou relevée.

Question confort également, la Dimension dispose d'un rembourrage généreux mais ferme. Le large canal anatomoque PAS (Perineal Area System) traverse la selle le long de son axe central et réduit le contact et la compression des tissus mous et des tendons, éliminant ainsi les engourdissements et douleurs. Côté caractéristiques techniques, la Dimension est conçue autour d'une coque en fibres de carbone garantissant une grande légèreté et une excellente rigidité. Le revêtement principal en microfibre est d'une grande qualité et semble être taillé pour résister aux affres du temps.

Le poids de la Dimension Faded est de 179g (version rail Tirox 7mm) ce qui est en fait une selle plutôt légère pour son champ d'utilisation.



## TEST MATERIEL



On est loin des poids plume de la catégorie mais cela reste très léger par rapport à une selle de type ISM.

### Alors pourquoi choisir la Prologo Dimension Faded ?

Pour la polyvalence qu'elle offre ! C'est une selle à tout faire, aussi à l'aise sur votre vélo de chrono que vélo de route. Elle offre le confort suffisant pour être utilisée en position aero tout en gardant une forme relativement classique pour ne pas en faire une selle pataude le reste du temps.

Pour son prix, car à 134 euros c'est une très belle affaire et vous n'aurez



pas (trop) besoin de casser la tirelire. Et enfin car si vous trouvez une couleur complémentaire à votre vélo, alors l'ensemble est redoutable !

En conclusion, si vous êtes adeptes des selles plutôt « courtes et larges» mais pas pataude ... alors la

Dimension Faded vaut le coup d'être testée !

Pour en savoir plus : <https://www.prologo.it/en/products/dimension-faded>



**SWIM, RUN, RIDE.  
[REPEAT]  
DIMENSION TRI**



**CPC**  
CORTECO  
Patent  
Technology

**prologo**

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

prologo\_official prologo\_official

**PROLOGO.IT**

## TEST MATERIEL



### **LE RETOUR DE LA CLOUD-FLOW, VERSION 2 !** **ON RUNNING**

PAR GWEN TOUCHAIS



Avec cette deuxième version de la Cloudflow, on frappe un grand coup ! Plus dynamique, plus stable et avec un amorti perfectionné.

Une des principales différences vient du fait que la Cloudflow profite désormais de la mousse Helion™ mise au point en 2019.

En effet depuis 2016, on développe ses modèles en collaboration avec des athlètes afin de trouver l'équilibre parfait entre confort et performance ! On peut dire que la Cloudflow aura bien évolué et cette nouvelle version est bien différente de ce que nous avions alors pu découvrir. Helion™, une nouvelle mousse au service de la technologie Cloudtec !

La mousse Helion™, développée par et pour On, combine les propriétés suivantes telles que Amorti, Résistance et Rebond à un niveau jusque-là jamais atteint. La composition de la mousse Helion™ offre une meilleure résistance au classique EVA sans ajouter de poids. C'est aussi une garantie d'un meilleur rebond sans sacrifier l'amorti de la chaussure. Grâce à sa capacité de résistance aux températures, l'amorti conserve sa haute performance –qu'il fasse chaud ou froid. Mais il ne faut pas voir l'Helion™ comme une mousse concurrente aux autres alternatives du marché, l'Helion™ a été conçu afin de se mettre au service de la technologie Cloudtec.

Grâce à l'Helion™, on tire le meilleur de son concept Cloudtec, en apportant plus de légèreté, un meilleur dynamisme et une meilleure longévité de la chaussure.

« Notre mantra était « Pas de compromis » lorsque nous avons décidé de créer cette nouvelle super-mousse » explique Olivier Bernhard, co-fondateur d'On.

Avec cette nouvelle version c'est aussi le Speedboard™ qui a été repensé avec 18 éléments cloud adaptatifs combinés avec la super mousse Helion™ pour apporter



une meilleure réactivité et une plus grande stabilité au niveau du talon.

L'empeigne en mesh est légère et aérée pour laisser l'air circuler, le laçage offre une bonne liberté de serrage et un bon soutien pour les séances de vitesse, grâce entre autre à une sangle élastique disposée sur la languette.

La chaussure dispose d'un drop de 6 mm pour un poids de 235g en taille 42, qui ne la classe pas dans les chaussures minimalistes, malgré la légèreté ressentie.

Avec la Cloudflow, on profite donc de l'Helion™ pour améliorer un des modèles phare de sa gamme !

#### A l'essai :

Le programme de la Cloudflow reste lui inchangé, elle sera à l'aise en compétition du 10km au marathon. C'est un plaisir également de l'enfiler pour des séances de rythme à l'entraînement. Comme souvent avec les modèles On, la chaussure paraît plus légère à l'usage que son poids ne pourrait le laisser penser.



**“Notre mantra était « Pas de compromis » lorsque nous avons décidé de créer cette nouvelle super-mousse”**

## TEST MATERIEL



Une fois de plus la preuve que les qualités dynamiques d'une chaussure ne se résument pas à une série de chiffres.

Côté amorti, une petite familiarisation de quelques séances permettra de s'habituer au côté un peu « sec » de la mousse Helion™, comme pour le modèle Cloudswift que nous avons testé en 2019.

Mais cette sensation disparaîtra totalement après quelques accélérations et le verdict sera sans appel, la cloudflow est taillée pour la vitesse.

On retrouve donc une chaussure légère et très dynamique proposant un amorti « soyeux » ... d'où le slogan « courir sur un nuage ».

Le terrain de jeu de la Cloudflow est à coup sûr le bitume. La semelle extérieure est assez ferme et son accroche bien que suffisante ne vous permettra pas d'excentricité. Il vous faudra éviter les graviers si vous ne voulez pas dégrader votre Cloudflow avant l'heure. Celle-ci peut se permettre quelques escapades mais

se trouve à son aise avant tout sur la route !

Le confort est également conforme au standard premium de la marque. Le mesh est d'une très grande qualité et plutôt aéré. Le chaussant est aussi

comme à son habitude plutôt serré et les pieds fins apprécieront tout particulièrement ce modèle. Ceux préférant avoir les pieds au large devront s'assurer au préalable de tester la chaussure avant de passer à l'achat.

### Bilan :

Comme toujours avec la marque On, nous ne sommes pas déçus avec cette Cloudflow nouvelle génération qui semble parfaite pour une utilisation triathlon sur toutes les distances!

Avec sa légèreté et son look, la Cloudflow sera une alliée de choix pour tous les triathlons sur route. Une petite languette sur l'arrière aurait été un plus !

La Cloudflow se place sur un segment premium dans la mesure où elle est

proposée au prix de 149,95 euros ... mais au jour d'aujourd'hui et avec la flambée des prix constatée dans le monde du running, force est de constater que ce prix est dans la norme.

Le plus de ce modèle est sans aucun doute sa grande polyvalence puisque vous pourrez l'emporter sur quasiment tous vos types entraînements ou courses .... Sur route !

La Cloudflow est disponible en 3 coloris tous plus beaux les uns que les autres aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Chez les hommes :  
Citrus | Sea / Rust | Limelight / Black | Asphalt

Chez les femmes :  
Guava | Dustrose / Violet | Tide / Rock | Rose

Rendez-vous chez vos revendeurs On ou encore directement sur le site de la marque : [www.on-running.com](http://www.on-running.com)

OXYrace®  
CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

5 & 6 SEPTEMBRE 2020



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



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

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

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

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

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

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)



# Swimrun

Débuter dans la discipline



## **DÉBUTER DANS LA DISCIPLINE DECOUVERTE**

*Nous avons pour habitude dans cette rubrique de nous adresser à des swimrunners amateurs ou aguerris mais qui ont souvent une bonne connaissance de la discipline. En cette période nous revenons à nos fondamentaux et nous adressons aux néophytes, ceux qui souhaitent découvrir la discipline et pourquoi pas se lancer sur un swimrun quand le retour des compétitions sera arrivé.*

Le swimrun est une discipline venue de Suède, créée par Michael Lemmel et Mats Skott en 2006, avec l'épreuve originelle : l'Ottilo, littéralement d'île en île. Il s'agit d'un sport consistant à enchaîner de manière multiple la natation en eau libre et la course à pied en milieu naturel. Tout au long de l'épreuve, le swimrunner nage et court en gardant sa combinaison néoprène et ses chaussures, auquel peut s'ajouter un panel varié d'accessoires. Le tout étant de franchir la ligne d'arrivée en ayant

conservé tout le matériel embarqué au départ de la course.

Ce sport promeut de nombreuses valeurs : le respect de l'environnement, de son partenaire et de ses « concurrents », l'entraide, l'auto-arbitrage ...

Le pratiquant débutant va donc découvrir de nouveaux gestes sportifs (cycliques, axiaux, répétitifs et plutôt symétriques) et une pratique très complète (musculairement, physiologiquement, mentalement et techniquement) nécessitant un entraînement atypique avec un certain volume de travail. Pour maîtriser les spécificités du swimrun, il va falloir faire preuve de progressivité et d'adaptabilité.

Pour cela il est important d'être encadrer par des personnes compétentes et diplômées, de respecter quelques règles pour prévenir et éviter les risques de surentraînement (fatigue chronique liée à une surcharge

physique et/ou mentale engendrant une baisse de performance) et de blessure. Nous allons donc proposer dans cet article des conseils pour que le néo-swimrunner puisse profiter au mieux de sa nouvelle pratique.

### **Connaissance de la discipline**

Le Swimrun est une discipline particulière avec des spécificités, des demandes et des facteurs de performance variés. Il s'agit d'un sport associant de nombreux paramètres (technique, tactique, physiologique, psychologique), ce qui en fait une activité riche, complexe et intéressante à étudier et à pratiquer.



PAR GEOFFREY MEMAIN  
PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR



La figure ci-contre présente les principales spécificités du swimrun.



Il s'agit d'un sport demandant des qualités physiologiques liées à la VO<sub>2</sub>max, à sa capacité à maintenir un haut niveau d'intensité et à être capable de fournir sur de longues durées un niveau soutenu d'énergie. L'aspect musculaire est important notamment l'endurance de force afin de pouvoir conserver une qualité gestuelle de nage et de course, accentué par l'utilisation du matériel spécifique (plaquettes, combinaison). A cela s'ajoute les stratégies tactiques (allure, nutrition, matériel, navigation) et les aptitudes psychologiques liées aux sports d'endurance (endurance psychologique, résistances au froid et à la douleur ...).

### Logique interne du swimrun

Le Swimrun est caractérisé par le multi-enchaînement de sessions de nage en eau libre et de course à pied type trail. Les demandes physiologiques (seuils, capacité

aérobie, force musculaire, endurance de force ...), psychologiques (endurance à l'effort de longue durée, gestion de l'environnement ...) et certaines spécificités telles que la coopération, la résistance à l'eau froide et l'utilisation de matériel spécifique seront des découvertes pour le swimrun débutant.

### Connaissance de ses aptitudes

L'important pour le débutant est de connaître ses capacités (technique, physique, physiologique, psychologique et tactique) et d'être conscient de son niveau, de ses forces et faiblesses. Pour cela, il est intéressant de connaître ses valeurs physiologiques de VMA (Vitesse Maximale Aérobie), de SL2 (second seuil lactique) ou de SV2 (second seuil ventilatoire) en fonction des courants d'entraînement ; ou encore ses chronos sur des distances données

(5km course, 10km course, 400m nage, 1000m nage ...). Les données morphologiques sont à connaître : taille, poids, pourcentage de masse graisseuse et musculaire, masse hydrique voire résistance au froid.

Les qualités techniques de nage (gestuelle, posture et glisse), de course (foulée et posture) et tactiques (gestion de la nutrition, de l'allure et du matériel) sont plutôt subjectives. Les aptitudes mentales liées à la résistance à la douleur, au froid, à l'abnégation d'entraînement et à la communication avec un partenaire le sont aussi. Les capacités à utiliser du matériel spécifique (combinaison, plaquettes, corde, pull-buoy, flotteurs), à réaliser des transitions efficaces, à lire un plan d'eau (courant, vague) et à naviguer de manière efficiente sont largement à prendre en compte.

L'analyse de ses aptitudes de swimrunner passe par la

détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux (courte ou longue distance, natation ou course à pied ...) et des possibilités individuelles d'entraînement (logistique, lieu de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

### Principe de progressivité

Pour un bon entraînement en swimrun, une certaine progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-maximale au début) et du volume des séances (+10% maximum par semaine).

La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchie pour optimiser les progrès des séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée menant au surentrainement ou à une surcharge source de blessure.

L'entraînement doit être un moyen d'atteindre ses objectifs (peu nombreux au départ) raisonnablement et progressivement fixés, en fonction de ses capacités (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales ...).

Généralement il est conseillé au néo-swimrunner d'entamer sa première saison de compétition par une épreuve de format XS, S, M, voire par un courte distance en solo. La logique voudrait qu'un sportif non issu des disciplines d'endurance démarre sa « carrière » de swimrunner amateur par les courtes distances pour aller (s'il le souhaite) vers les longues distances.

Cette logique de progression en distance prend son sens par la

nécessité d'acquérir une base solide d'aptitudes physiologiques, physiques, techniques et psychologiques, ainsi que de l'expérience.

ces éléments vont aider le novice à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.

### Gestion et organisation de la vie sportive et de la vie extra-sportive

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. En effet, pour un épanouissement personnel, sa pratique devrait être associée à une vie personnelle pleine. La capacité à mener de front une vie personnelle, professionnelle et sportive est un facteur fort de poursuite de l'activité. Il est donc pertinent de réfléchir à la disposition de ses séances d'entraînement en fonction de son planning extra-sportif (en tout cas pour l'athlète amateur).

De nombreuses possibilités existent (séances longues le week-end ou sur les demi-journées de repos, aller au travail en courant ou en roulant, s'entraîner à la pause de midi, séance courte le soir après le travail ...), le plus important étant de choisir une solution adaptée à son rythme personnel et surtout viable à long terme.



## Construction de sa saison : calendrier, compétition et récupération

Dans le but de « réussir » sa saison, il est important de construire précocement son calendrier de compétition. Il est alors possible de créer un rétro-planning pour prévoir ses cycles d'entraînement et possiblement des courses intermédiaires pour préparer son ou ses objectifs principaux. Il faut respecter des périodes d'entraînement et des périodes de récupération afin de laisser l'organisme s'adapter aux demandes et éviter la sursollicitation et le surentraînement. La fixation d'objectif est une étape clé dans sa préparation de saison et dans sa motivation pour l'entraînement. Les objectifs doivent correspondre à son niveau. Le respect de ces notions est nécessaire pour profiter pleinement de sa pratique du swimrun.

## Fixer son ou ses objectif(s)

La fixation d'objectif peut être de deux types :

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

La fixation d'objectif est primordiale dans la structuration de sa saison et dans le maintien de sa motivation. 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 et de ne



rien lâcher mentalement malgré les difficultés.

### Avec quel partenaire ?

Pour une première, le choix du partenaire est essentiel sauf si la course choisie est un swimrun en solo.

Le choix peut être fait :

- Par niveau afin d'avoir un duo homogène, tenir des intensités similaires et se donner « à fond ».
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau, l'objectif est d'aider ou d'être aidé par son partenaire et profiter d'un moment de partage sportif à deux.
- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de solliciter l'ensemble de ses

aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).

### Suivre un entraînement adapté

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses points faibles et forts, doit être mis en place, comme en triathlon. Il s'agit d'un processus réfléchi avec des cycles de travail contenant des thèmes spécifiques de développement de certaines qualités athlétiques et mentales. Pour un triathlète, il est important de se rapprocher des conditions réelles et spécifiques du swimrun : l'usage du matériel, la thermorégulation, la

nutrition ou encore la coopération avec son partenaire. L'entraînement en situation swimrun est indispensable pour optimiser sa performance, se rassurer et détenir les clés pour répondre aux contraintes d'un swimrun.

Le principe central de ce type d'entraînement est le multi-enchaînement. Certaines séances doivent y être dédiées et si possible aux vitesses de compétition / séance spécifique swimrun.



## Matériel

Il est important de s'équiper avec du matériel adapté à ses caractéristiques physiques, à ses objectifs et conditions d'entraînement, mais il faut aussi savoir l'utiliser dans les « bonnes » proportions. L'utilisation de la combinaison, du pull-buoy, des plaquettes ou encore de la corde va « troubler » la gestuelle et la posture du néo-swimrunner. Cela peut provoquer une hausse des contraintes imposées à l'organisme et donc de l'augmentation du risque de blessure.

## Hygiène de vie

La pratique du swimrun engendre une hausse et une spécificité des besoins énergétiques, il est donc nécessaire d'augmenter et de modifier son apport nutritif notamment en glucides lents, en protéines et en « bons » lipides.

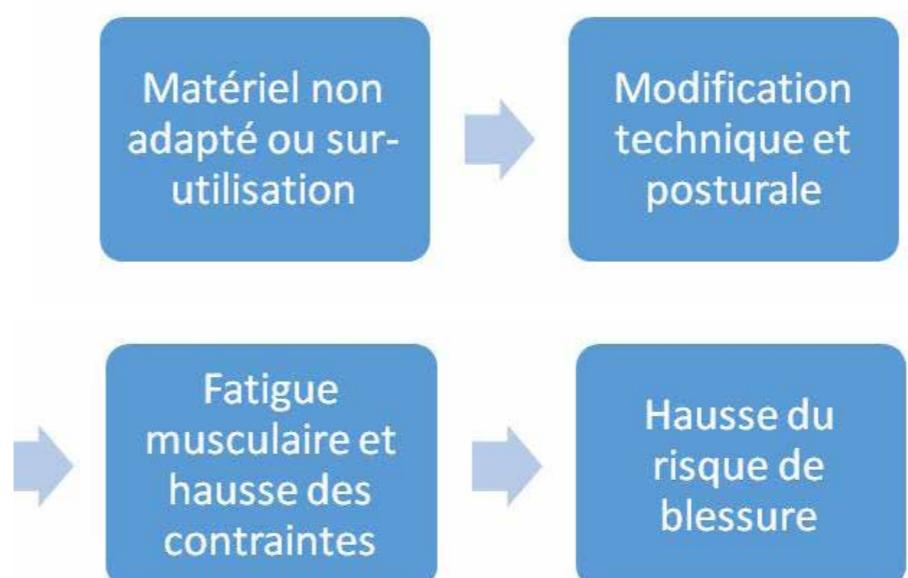
Une ration de récupération doit être prise dans les 30' qui suivent une séance pour refaire une partie des stocks et participer à la qualité de la récupération et donc à la progression. Il faut toujours bien se couvrir après les séances car la fatigue engendrée

par l'intensité d'entraînement va diminuer ponctuellement la qualité de résistance du corps aux petites maladies. Autre point essentiel, le sommeil, moins de 7h quotidiennes de sommeil favorise la survenue de blessure chez un sportif.

## Les 10 conseils aux néo-swimrunners

Pour conclure, voici quelques conseils pour résumer les idées précédemment évoquées :

- 1) Etre progressif concernant le volume et l'intensité des séances
- 2) Apprendre à gérer et à adapter sa charge d'entraînement en fonction de sa charge sportive et extra-sportive (famille, travail, hobbies ...).
- 3) Ecouter les signaux de fatigue envoyés par le corps (douleurs, maladies, irritabilité ...) et se soigner avec des professionnels de la santé du sportif.
- 4) Soigner sa récupération (nutrition, sommeil, repos sportif, étirement ...).
- 5) Varier sa pratique pour conserver le plaisir et l'investissement.
- 6) Respecter et avoir conscience de son niveau réel.



**SWIMRUN**



7) Se fixer des objectifs réalisables en adéquation avec ses possibilités.

8) Attention à la difficulté et au nombre de compétitions prévues.

9) Apprendre à exécuter correctement les gestuelles de course et de nage et à utiliser de manière adéquate son matériel.

10) Ne pas modifier certaines spécificités morphologiques ou techniques si elles ne sont pas source de blessure et qu'elles ne sont pas un frein direct à la progression.

La première performance est de durer et d'être valide pour l'entraînement et la compétition. La prévention des blessures et du surentraînement est donc au centre du processus d'initiation, d'apprentissage, de

progression, puis de performance du néo-swimrunner. Le pratiquant novice doit faire l'effort de découvrir les demandes de sa discipline et d'analyser ses aptitudes (tout domaine confondu).

Ces connaissances lui permettront de comprendre son sport et d'adapter au mieux son entraînement aux contraintes individuelles et à celles du swimrun. En respectant ces conseils, il est possible d'éviter les blessures et le surentraînement afin de s'entraîner au mieux pour progresser et pour profiter de cette pratique neuve.

La préparation est l'élément central de la réussite de ce projet. En effet, une préparation réfléchie, sereine

et adaptée à ses besoins et aux sollicitations de l'épreuve permet au néo-swimrunner de réduire fortement le risque de problème lors de la course.

Et même en cas d'imprévu, il sera capable de trouver plus aisément la réponse à ses stimuli négatifs. L'important est d'être lucide (sur son niveau et sa fixation d'objectifs) et d'être respectueux et humble devant ce type d'épreuve, d'effort et des conditions environnementales.

**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](http://www.emeraude-events.com)**

*début des inscriptions le 1er février 2020*

**HUUB**

## BROWNLEE AGILIS

*La combinaison ultime pour la performance*



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