

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

Optimiser ses transitions

DOSSIER

Optimiser ses transitions

Savoir composer sa check-list de course

ZOOM

Swiss Side, le savoir-faire de la F1 dans le triathlon

Focus St-Yorre pour repartir plus forts

CONSEILS DE PRO

ENTRAÎNEMENT :
Gérer le déconfinement progressif

SWIMRUN:
Reprendre l'entraînement en swimrun

MATOS

Tests WAHOO et THERAGUN

RISE TO THE CHALLENGE



*RELEVER LE DÉFI

LA SAISON DE COURSE ARRIVE - JUSTE DIFFÉRENTE DE CE QUE NOUS CONNAISSONS

Vous vous entraînez tout l'hiver pour ça : la saison des courses. Vous avez traversé 270 jours de plans d'entraînement structurés d'une intensité religieuse qui feraient frissonner les simples mortels. Mais vous n'êtes pas comme les autres. Vous vous délectez de la complexité et des détails - pas seulement dans un sport, mais dans trois.

Maintenant, même si ce n'est pas l'événement pour lequel vous avez consacré toutes ces heures, ne laissez pas le travail dur se perdre.

Nous nous sommes associés à Wahoo, Zwift et Challenge Roth 2021 pour vous offrir la course intérieure ultime, relevez le défi. Entraînez-vous aux côtés de la championne du monde Ironman, Anne Haug et du triathlète professionnel David McNamee, pour avoir une chance de gagner une place au prestigieux Challenge Roth 2021, ainsi que d'autres prix incroyables qui vous donneront un avantage incontestable lors de votre prochain événement. Simultanément, nous vous proposons des promotions exclusives sur le P3X et le PX-Series dans nos magasins participants.

Prêt à vous dépasser?

EN PARTENARIAT AVEC
wahoo

Edito

Après 55 jours de confinement, le déconfinement commence...

Pas question pour autant de reprendre notre vie comme avant, d'une part parce que bon nombre de structures restent fermées, les piscines notamment, et d'autre part parce que le virus circule toujours. Il nous faudra nous montrer patients (nous nous sommes découverts au cours des 55 derniers jours d'une patience à toute épreuve ou presque), il faudra nous montrer prudents et continuer à appliquer les gestes barrières et la distanciation sociale.

Sous condition, nous allons pouvoir arpenter les routes proches de chez nous à vélo dans une limite de 100km (ce qui offre un champ d'entraînement important), reprendre des sorties plus longues et moins monotones que le pâté de maison et pour certains chanceux reprendre une activité aquatique dans des espaces naturels ouverts aux sportifs.

Et les compétitions ? Tout dépendra de notre comportement à nous tous ! Continuer à jouer la carte de la prudence et de la patience, alors jouons collectifs pour permettre de remettre un dossard mais également permettre de sauver l'économie autour du sport ! Le déconfinement est amorcé mais il ne signifie pas la reprise. Et les mois qui arrivent seront difficiles à gérer pour les triathlètes de haut niveau sans course, les organisateurs interdits de manifestation, les photographes de sport, les sociétés de chronométrage, et tous les acteurs économiques du triathlon.

Jouons collectifs pour eux et jouons collectifs pour tous les acteurs du secours en France qui restent mobilisés.

On reste prudent pendant le déconfinement.

la rédaction

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, Geoffrey Memain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Yann Foto, F.Boukila, J.Mitchell, Maud_smr, Marcel Hilger, Romaud Vinace et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL



Amélioration
des
performances



Diminution
du risque de
blessures



Entraînement
qualitatif

www.gutai-training.com

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **42 750** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **10 450** 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

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **3.110** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **1.650** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ




BV SPORT



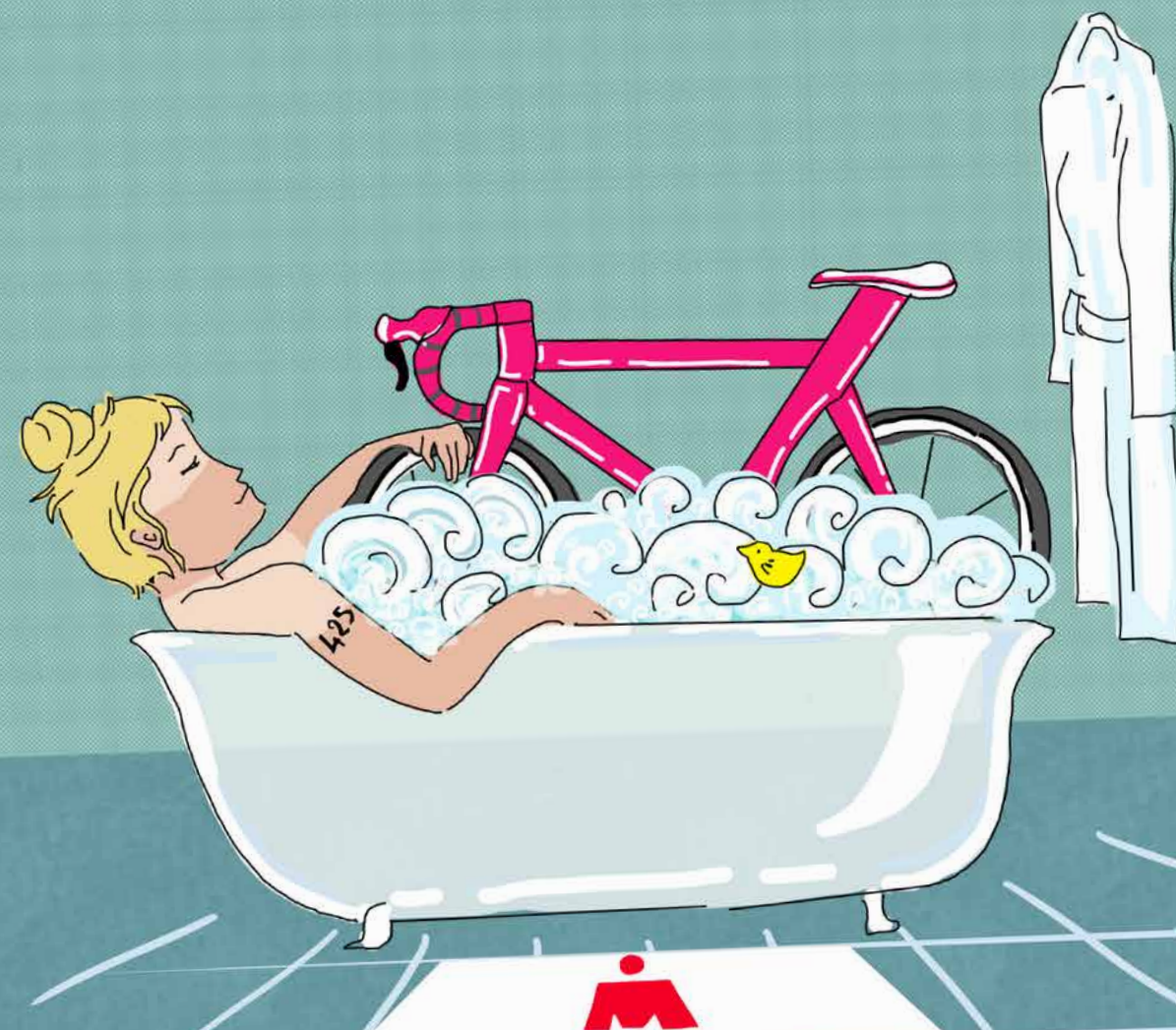
3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

DESSIN DU MOIS



Mélina.

TRIMAX
TV MAGAZINE





16



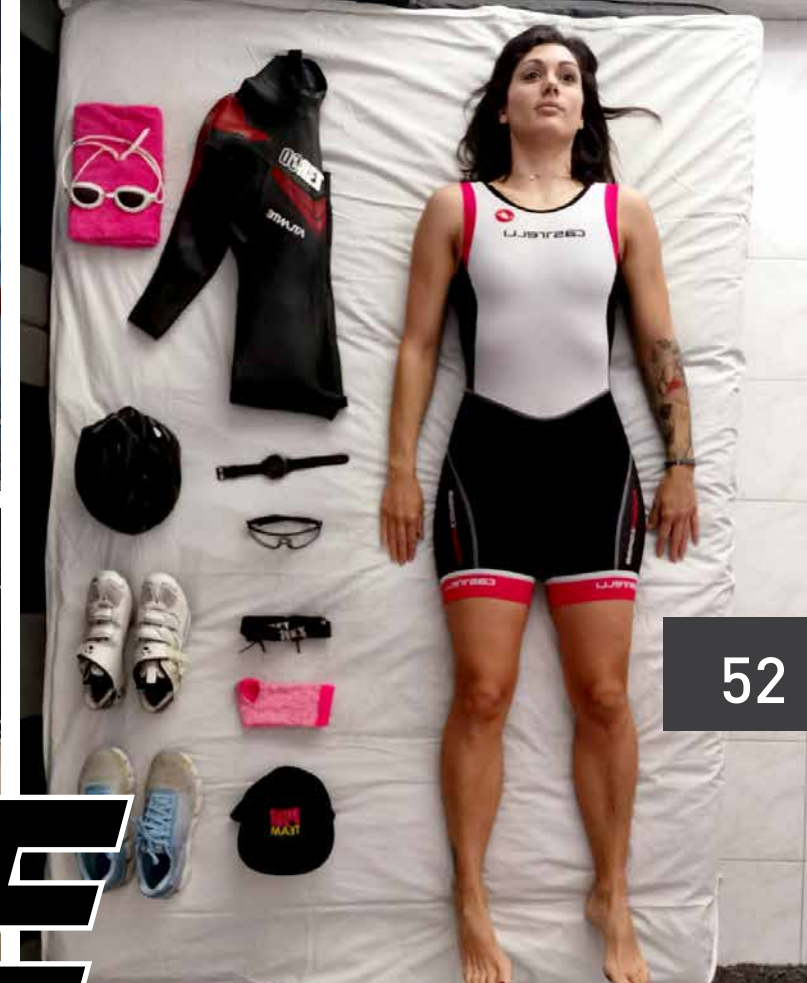
22



42



72



52

SOMMAIRE

FOCUS

- 12 CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY
- 16 SWISS SIDE, LE SAVOIR-FAIRE DE LA F1 DANS LE TRIATHLON
- 22 FOCUS ST-YORRE POUR REPARTIR PLUS FORTS
- 32 RENCONTRE AVEC FLORENT ROY, PREMIER ROMAN
- 36 EMIE SEBAN : ALLER LE PLUS HAUT POSSIBLE

DOSSIERS

- 42 OPTIMISER SES TRANSITIONS
- 52 DOSSIER DU MOIS : LA CHECK LIST !

CONSEILS

- 58 ENTRAINEMENT : GÉRER LE DÉCONFINEMENT PROGRESSIF

MATÉRIELS

- 66 SHOPPING
- 68 DIBS SPORT BOTTLE
- 72 TEST MATÉRIEL : WAHOO KICKR CORE
- 76 TEST MATÉRIEL : THERAGUN G3PRO

SWIMRUN MAGAZINE

- 80 LA REPRISE DE L'ENTRAINEMENT



Une fois n'est pas coutume... Nous mettons à l'honneur les nôtres et particulièrement Jacky et Jay-Style qui vous ont accompagné pendant les 55 jours de confinement... Ils reviendront avec de nouveaux projets.

67 LIVES TRIMAX !

PHOTOS YANN FOTO @ACTIVIMAGES





REPRENDRE NOTRE VIE ?

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS JACVAN@ACTIV'IMAGES



Que dire ? Qu'écrire ? Par où commencer cette chronique ? Je ne sais pas, comme si j'étais perdu, un peu déboussolé par tout ce qui nous arrive. Par tout ce qui ne se passe pas, ne se passe plus. En d'autre temps, d'habitude, je vous aurais parlé de performances, de courses, de sélections, de perspectives sportives. Mais plus maintenant. Tout est à (encore) à l'arrêt. Et pour longtemps encore semble-t-il. Plus une course, plus un tri, plus un match, plus rien. Et le pire dans tout ça c'est que l'on ne peut même plus partir rouler (chronique écrite fin avril) au moins jusqu'au 11 mai. Résultat, le Tour se courra en septembre, et les triathlons, eux, sont annulés les uns après les autres. Jusqu'à la grande finale ! En gros, pas de JO, pas de WTS et pas de grande finale ! Mon Dieu, quelle année de merde ! Une année sans, une année pour rien, une année perdue !

Pour les pros et pour nous, pour vous, triathlètes amateurs peu importe votre niveau, orphelines et orphelins de courses, de vos courses, vos objectifs, vos défis de l'année. Votre raison de vous faire mal à l'entraînement, de vous mettre dans le dur, de souffrir. Aujourd'hui, cette souffrance nous manque à tous.

Parce que c'est aussi pour ça que l'on fait du sport, ce sport. Pour avoir mal aux pattes, pour se faire mal à la tronche, se faire mal à la gueule. Une souffrance saine, qui

nous permet d'être en bonne santé physique et mentale. Alors, il y a le home-trainer, ce foutu home-trainer que l'on ne peut plus voir en peinture, il y a les haltères, les pompes, la PPG dans le jardin, il y a le tapis de course.

Vous savez quoi ? Ras le bol de ce monde virtuel, de ce système D, de rouler dans mon garage ou dans mon jardin. Envie de sortir, sur la route, chez moi en région parisienne, dans les cols, dans l'arrière pays cannois, de grimper des bosses dans la nature, envie d'Izoard, de Galibier, de col de Vence.

Envie de rouler pour de vrai ! Respirer cet air pur, ou pas toujours, se retrouver seul, dans un col, prendre son rythme, penser à rien, à tout, souffrir, en chier mais prendre du plaisir, aller faire des longueurs dans un bassin de 50, de 25, peu importe, fermé ou découvert, allonger, mettre le Pull, voir du carrelage pendant une heure ou deux, se sentir bien après, partir courir où bon me semble et autant que je veux, la vie quoi !

La liberté ! Oui tout ça me manque et à vous aussi j'en suis sûr !

Mais on devra encore être patient au moins jusqu'au 11 mai si ce n'est plus et pour tenir nous dire qu'il y a bien pire que nous, que des gens meurent, que d'autres soignent

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

les malades sans dormir ou presque, sans voir leur famille depuis des semaines.

Devant cette situation, comment ne pas être d'accord avec la ministre des Sports Roxana Maracineanu lorsqu'elle dit que « *le sport n'est pas la priorité du gouvernement en ce moment* » ?

Pour être honnête, je ne comprends pas la polémique stérile et injuste que cela a provoqué ! La Ministre n'a jamais dit qu'ils ne faisaient rien pour le sport, elle a dit que ce n'était pas la priorité ! Bah oui, la priorité c'est de mettre fin à cette pandémie et soigner les gens. Après, vient l'économie et après le sport ! On lui reproche quoi ? D'avoir dit la vérité ? Mon Dieu, alors clouons la au pilori ! Pour être clair, je n'ai aucun lien avec Roxana Maracineanu et ne fais pas de politique, mais j'ai trouvé ces critiques totalement injustes et déplacées.

Et que dire que si le Tour n'avait pas lieu, « ce ne serait pas la fin du monde » est tellement évident. Encore une fois, vous connaissez mon attachement et ma passion pour cette course mais si les conditions sanitaires ne permettent pas qu'il se tienne, alors il ne devra pas avoir lieu. Ce serait désastreux pour les acteurs de ce sport mais ce serait ainsi ! Polémique injuste donc.

Le sport n'est pas LA priorité mais il va falloir aider les sportifs.

En ce qui nous concerne les triathlètes ! Certains ont de très bons contrats et sont à l'abri en tout cas pour cette année, mais je veux penser à ceux qui vivent ou même qui survivent avec le minimum, avec quasiment rien, qui ne sont pas en haut de l'affiche.

Pour eux, pas de primes de courses,



pas de price money, les sponsors qui s'en vont... Ils feront sans doute une année blanche, une année noire, sans résultats, sans images pour leurs sponsors. Une année à oublier, annus horribilis pour tout un sport, toute une économie dont les athlètes et les organisateurs sont les victimes.

L'Etat et la fédération devront les aider pour qu'ils s'en sortent et pour que les courses survivent ou renaissent.

Doit-on pour autant remettre en route les courses dès cet été ? J'en doute vu la promiscuité entre triathlètes surtout au départ et dans l'eau ? En tout cas, il n'y aura pas de courses avant août ? Et l'Embrunman

pourra-t-il avoir lieu ?

Je l'espère de tout mon cœur car c'est un symbole, l'image du tri français ! Et Hawaii ? Visiblement oui et c'est tant mieux.

Comme le Tour, ces deux épreuves sont la clef de voûte d'un édifice et les locomotives de notre sport.

Ce serait une lumière au bout du tunnel en l'absence des JO et les autres courses suivront. Alors, vivement la fin de tout ça pour se refaire mal à la tronche et se refaire du bien. Pour revivre à notre façon. Et reprendre cette vie qui nous équilibre, celle de sportif, de triathlète, libre de nager, rouler et courir comme on le veut.

Bref, reprendre la vie qu'on aime. Notre vie.

TRIATHLON

CAGNES SUR MER

CHAMPIONNAT DE FRANCE

DISTANCE L



FORMATS
M
L

AOÛT
30
2020

ORGANISATION
US CAGNES
Triathlon



INSCRIPTIONS
WWW.TRIGAMES.FR





SWISS SIDE, LE SAVOIR-FAIRE DE LA F1 DANS LE TRIATHLON



PHOTOS MARCEL HILGER



Swiss Side est l'histoire d'une société créée en 2013 par un ingénieur, disons plutôt un maître de l'aéronautique, à savoir Jean-Paul Ballard. Cet ancien pilote automobile est tombé amoureux du cyclisme dans les années 90 puis du triathlon en participant par la suite à des compétitions.

En 2010, Jean-Paul achète une paire de roues en carbone haut de gamme. Il remarque tout de suite que la maniabilité est à améliorer, notamment en descente ou lorsque le vent changeait de direction. Seul un grand spécialiste en aérodynamisme peut avoir cet avis après 30 kilomètres. Qui est donc Jean-Paul Ballard ?

Personne ne peut remettre en cause le savoir-faire et la crédibilité de Jean-Paul Ballard. Ingénieur aéronautique avant d'être responsable de la conception et du développement d'une Formule 1, il a notamment travaillé pour BAR-Honda, Toyota, BMW-Sauber puis pour Sauber F1. Lassé par la F1 et le manque de pertinence dans

l'avancement des automobiles modernes, il se tourne vers sa passion du cyclisme pour créer Swiss Side.

« Nous avons commencé en 2012 par vendre des roues de route en aluminium simples et standard, principalement pour avoir idée de ce qui est nécessaire pour exploiter une entreprise de e-commerce. En parallèle, nous avons commencé à faire des mesures aérodynamiques de l'équipement cyclisme en soufflerie et nous avons immédiatement vu à quel point l'équipement était complètement sous-développé. En plus, avec quelques simples calculs basés sur les lois de la physique, il était clair que l'aérodynamisme est le paramètre le plus important pour la vitesse et l'efficacité en cyclisme et triathlon. »

En 2013, la société Swiss Side a développé la première roue aérodynamique HADRON, avec un vrai savoir-faire aérodynamique à la suite de tests en soufflerie. Jean-Paul Ballard quitte la Formule 1 en 2014 pour consacrer tout son temps au développement de Swiss Side.

Dédié à 100% à la recherche et au développement, il va par la suite créer des produits incontournables pour les plus grands triathlètes et cyclistes.

A tel point qu'il intervient en tant que conseiller aérodynamique pour les sociétés concurrentes. « Notre bras de conseil «Aerodynamics by Swiss Side» est devenu un élément clé de notre entreprise et nous effectuons des recherches approfondies pour plusieurs marques et avons conçu de nombreux vélos, roues, casques et composants. » A ce jour, Swiss Side accompagne les plus grands athlètes. Les champions du monde IRONMAN Patrick Lange et Daniela Ryf font confiance à la marque ainsi que les frères Raelert, Laura Phillip, Maurice Clavel, Jan Van Berkel ou encore Yvan Jarrige. En outre, la marque est présente dans le cyclisme en soutenant le Team Ineos.

Swiss Side est une entreprise totalement transparente et publie ses données afin de montrer les différents gains obtenus par l'aérodynamisme. « Finalement, nous nous efforçons d'éduquer la communauté du cyclisme en

ZOOM



publiant de nombreuses données pertinentes, des vidéos en ligne, en organisant des workshops interactifs sur l'aérodynamique et l'optimisation de performance en cyclisme.»

Axes de travail de Swiss Side

- Dynamique des fluides numériques
Grâce à son savoir-faire et aux dernières méthodes issues directement du cercle fermé de la Formule 1, Swiss Side utilise la simulation CFD (Computational Fluid Dynamics) pour développer ses roues. L'analyse des fluides

numériques permet de simuler les conditions réelles sur routes et de voir les différents axes de travail selon l'environnement

- Soufflerie

Réduire la traînée et optimiser l'aérodynamisme, voilà des points sur lesquels Swiss Side est concentré.

- « Instrumented Bike » et compteur CDA

C'est de loin le système de mesure sur vélo le plus avancé que nous ayons pu voir. Si vous êtes un amateur de la F1, vous avez déjà peut-être remarqué ces grilles ou piques métalliques sur la voiture lors des essais libres pour prendre différentes mesures. Et bien

Swiss Side l'applique au monde du cyclisme. Il permet à tout cycliste de mesurer et de comprendre facilement sa traînée aérodynamique, ce qui amène à une réflexion pour améliorer son équipement et sa position.

- Simulation de performances

L'objectif est de quantifier les performances réelles pour orienter le développement là où cela est important.

Avec les données issues du CFD, de la soufflerie, de l'INSTRUMENTED BIKE, Swiss Side peut ensuite saisir des données externes pour voir l'impact sur les roues en conditions réelles. Le gain ou la perte de temps sur un parcours particulier peut être estimé en tenant compte du profil du parcours, des poids des vélos et des cyclistes, de la puissance, de la résistance au roulement, du vent, de la traînée aérodynamique, etc.

“ *Enfin, nous nous efforçons d'éduquer la communauté du cyclisme en publiant de nombreuses données pertinentes, des vidéos en ligne, en organisant des workshops interactifs sur l'aérodynamique et l'optimisation de performance en cyclisme.*

Côté suisse - N°1 en aérodyn. x +

swisside.com

SWISS SIDE PRODUITS TECHNOLOGIES ÉQUIPE SERVICES ACTUALITÉS

ATHLÈTE: LAURA PHILIPP
PHOTO: MARCEL WILGER

SWISSIDE.COM f i y t @SWISSIDE

SWISS SIDE

NOTRE SITE INTERNET EST MAINTENANT DISPONIBLE EN FRANÇAIS

SPORCKS

NEW COLLECTION

Rencontre

avec l'un des athlètes Swiss Side, Yvan Jarrige

Yvan Jarrige est un triathlète professionnel français bien connu pour ses performances sur IRONMAN 70.3. Avec plusieurs podiums ou victoires allant de l'Ecosse jusqu'au Brésil, Yvan est l'un des rares français professionnels à représenter nos couleurs chaque année sur le championnat du monde IRONMAN 70.3. Il a maintenant le soutien de Swiss Side.

Salut Yvan, depuis quand utilises-tu les roues Swiss Side ?

Bien le bonjour, alors j'utilise les roues depuis mi-janvier environ.

Comment s'est fait la rencontre et l'accord de partenariat entre vous et Swiss Side ?

Cela s'est fait en plusieurs temps. Nous sommes en contact depuis 2 ou 3 ans mais je n'avais clairement pas le niveau à l'époque pour être soutenu par une marque de cette envergure. J'ai continué à progresser et finalement l'opportunité de travailler ensemble s'est créée fin 2019.

Tu as de l'expérience dans le triathlon. Par rapport à toutes les roues utilisées, comment juges-tu les Swiss Side ?

Avec la situation actuelle je n'ai malheureusement pas eu le temps de les tester «scientifiquement», soit en soufflerie soit sur des segments que je connais comme ma poche. Ni en course avec un bon résultat pour pouvoir créer une sorte de lien de confiance complètement subjectif avec une validation par un



bon résultat. Mais pour l'instant, de ce que j'ai pu ressentir, je suis super satisfait. J'arrive quand même à savoir assez vite avec l'expérience ce qui est rapide ou non.

Quels modèles utilises-tu ?

Alors à l'entraînement j'utilise les hadron classique 485 sur le vélo de chrono et les Pion pour la route. En compétition soit le combo Disc arrière / hadron ultimate 800 ou 625 s'il y a beaucoup du vent à l'avant. Si le parcours est vallonné, je vais préférer le combo Hadron ultimate 800/625.

Qu'apprécies-tu sur ces roues ?

Plus que les roues, j'apprécie surtout la philosophie de la marque avec un gros background niveau aérodynamique venant de la formule 1. La marque a su arriver dans le milieu du vélo avec de la fraîcheur, sans idées reçues, et de nouveaux outils de mesure pour savoir si telle solution technologique était intéressante pour la performance. En plus de ça, la marque apporte un gros soutien aux athlètes sur le plan des connaissances aérodynamiques et du matériel adéquat à utiliser en fonction du parcours ou des conditions météo.

Swiss Side supporte des athlètes de folie tels que Lange, Ryf ou Van Berkel. As-tu eu l'occasion de les côtoyer lors d'un rassemblement ?

Je suis tout nouveau dans la marque donc lors d'un rassemblement non, après ce sont des athlètes que j'ai eu l'occasion de croiser sur des courses. J'ai fait mon premier 70.3 avec Patrick et on s'était tiré une bonne bourre sur la première partie du semi. Bon j'avais fini avec une bonne hypo et j'avais perdu pas mal de temps en fin de course.

Bon je suppose que les Swiss Side sur home trainer n'ont pas trop d'intérêt donc vivement que l'on puisse tous rouler dehors, n'est-ce pas....

J'attends de pouvoir les acheter sur zwift !



La marque a su arriver dans le milieu du vélo avec de la fraîcheur, sans idées reçues, et de nouveaux outils de mesure pour savoir si telle solution technologique était intéressante pour la performance.

St-Yorre

Pour repartir plus forts !



POUR REPARTIR PLUS FORTS !

ST-YORRE

C'est une success-story à la Française. Une marque qui a su se réinventer, s'adapter aux changements d'époque et de consommation, et marier son image au sport dès les années 90. En effet on a tous en tête les fameux slogans « St-Yorre, ça va fort ! » ou « La vie est un sport ». Bien ancrée depuis de nombreuses années dans les sports collectifs, St-Yorre, l'eau minérale si caractéristique et unique, a récemment fait le pari du triathlon.

Assoiffés de connaissances, nous avons échangé avec les équipes de St-Yorre. Chantal Galus, Responsable de marque St-Yorre, et Magalie Lefebvre Jeanmart, Consultante St-Yorre & Sponsoring, n'ont éludé aucune de nos questions : stratégie et valeurs de la marque, bénéfices physiologiques, conseils d'hydratation... Un pack d'informations à boire jusqu'à la dernière goutte !

Le sport, c'est un peu la marque de fabrique, la signature de St-Yorre depuis plus de 30 ans. Mais quand et comment a particulièrement commencé

l'histoire entre St-Yorre et le triathlon ?

Notre choix d'axer une partie de notre communication dans le triathlon remonte à environ 5 ans. Notre implication est d'abord passée par l'athlétisme, avant de sortir du stade, pour aller vers le running, le trail et enfin le triathlon, qui était une petite "niche" par rapport aux sports que nous avions déjà soutenus (le football, le rugby, le cyclisme...). Nous avons étudié cette discipline et commencé à réfléchir sur un axe de communication. Nous nous sommes très vite aperçus qu'énormément de triathlètes étaient consommateurs de notre eau !

Nous avons donc décidé de dupliquer les actions que nous faisons, jusque là exclusivement en running, en allant vers le triathlon. Grâce aux contacts que nous avons dans le sport, nous avons très rapidement mis en place des partenariats avec Ironman France, l'Embruman, l'Alpsman, le triathlon du Mont Blanc et bien d'autres. St-Yorre est à ce jour l'eau référente dans le triathlon et nous en sommes très fiers !

Depuis plusieurs années, St-Yorre est donc partenaire de nombreuses courses de triathlon et de sports d'endurance... Malgré la période instable que nous traversons, à court et moyen termes, quels sont les autres événements sportifs à forte renommée dont St-Yorre envisage ou "rêve" de devenir partenaire ? Nous sommes partenaires d'une centaine de courses avec une présence sur les ravitaillements. Nous préférons être proches du terrain avec les organisations locales et

“ St-Yorre est l'eau de référence dans le triathlon et nous en sommes très fiers ! ”



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





nationales et hydrater les coureurs qui réclament notre minéralité, plutôt que de privilégier uniquement les grandes épreuves. En outre, nous accompagnons déjà des challenges nationaux et championnats. Notre volonté d'être présents auprès de nos partenaires est aussi forte dans les bons que dans les mauvais moments. La plupart des partenariats que nous avons mis en place depuis plusieurs années sont solides et sur le long terme, nous répondrons présents dès la reprise. Et pour cela, il n'est pas envisageable pour le moment d'aller voir d'autres organisations.

St-Yorre fait partie des programmes d'entraînement du XV de France en rugby et de l'équipe cycliste Direct Energie. En triathlon, quels sont les clubs, teams ou athlètes pro potentiellement ciblés ou

intéressés pour intégrer St-Yorre dans leur "routine", ou en devenir ambassadeurs ?

Comme évoqué précédemment, nous constatons un nombre très important de consommateurs de notre eau dans les clubs, chez les athlètes pro et non pro. Nous sommes étonnés de constater lors de nos déplacements sur des événements qu'un nombre conséquent (et nous pesons nos mots) de triathlètes s'hydratent avec notre eau. Ils viennent à notre rencontre pour nous faire part de leur fidélité en préparation et en récupération. Ils sont à la recherche de conseils supplémentaires et nous contactent également via les réseaux sociaux. Et nous leur proposons des protocoles d'hydratation : avant, pendant et après l'effort.

À ce jour, nous n'avons pas

d'ambassadeur officiel en triathlon, notre volonté première étant d'être au plus proche de tous les athlètes, en leur proposant l'hydratation la plus efficace et la plus naturelle.

2020 aurait dû être une année olympique, et apporter encore plus de visibilité à St-Yorre dans le sport. Malheureusement, la pandémie du virus Covid-19 a mis le monde du sport en arrêt quasi total. JO reportés, triathlons annulés, pratique du running restreinte... comment St-Yorre s'est adaptée à cette situation ?

Effectivement c'est une période terrible pour le monde du sport... Dans l'attente de la reprise des courses, nous travaillons sur des alternatives avec des stations sportives de plein air pour ce printemps-été car à partir du 11 mai*, les sportifs vont pouvoir à nouveau emprunter les chemins.

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  STYORRERUNNING



“ Notre objectif est qu’aucune bouteille ne se perde sur les courses.

Nous croisons les doigts pour la rentrée de septembre et restons en contact quotidiennement avec les organisations, car il y a beaucoup plus de reports que d’annulations. La rentrée va donc être très “speed” pour nous !

* NDLR : à l’heure où nous écrivons ces lignes, la date du 11 mai pour la reprise de l’activité sportive en plein air, selon certaines conditions énoncées par l’Exécutif, n’est pas remise en question.

Cette situation inédite porte en quelque sorte à leur paroxysme les questions sur nos modes de consommation et notre impact carbone sur l’environnement. À ce titre, certaines épreuves, comme l’UTMB ou l’Écotrail de Paris par exemple, ont déjà adopté depuis quelques temps des mesures “éco-responsables” avec une limitation maximale des déchets pendant les courses. Quelles sont la vision et la stratégie de St-Yorre à ce sujet ?

St-Yorre souhaite des partenariats sportifs qui s’engagent à réaliser

des courses propres. L’objectif pour St-Yorre est qu’aucune bouteille ne se perde sur le parcours et que les bouteilles puissent être collectées, pour être recyclées. St-Yorre travaille sans cesse au respect de l’environnement. La société Sources Alma, qui commercialise les eaux minérales de St-Yorre, a fait un choix stratégique inédit : créer sa propre usine de recyclage de plastique Roxpet dans le Nord de la France.

Nous sommes ainsi le seul minéralier à avoir notre propre usine. Nous transformons les bouteilles vides, issues du tri sélectif, en une nouvelle matière première recyclée de qualité alimentaire, qui permettra la fabrication de nouvelles bouteilles dans les différentes usines du groupe. Les bouteilles peuvent donc avoir une deuxième vie. C’est le cercle vertueux de la bouteille 100% recyclable à la bouteille réellement recyclée.

Pour aller plus loin et faciliter le recyclage des bouteilles, nous

avons installé des kiosques de collecte de bouteilles vides sur les parkings des hypermarchés. Ainsi les consommateurs se voient récompensés pour leur geste “éco-citoyen” par un bon d’achat par bouteille rapportée, offert par le magasin. Les bouteilles collectées sont broyées par la machine et envoyées à notre usine qui utilise du plastique recyclé. Cela permet de donner vie à de nouvelles bouteilles d’eau dans nos différentes unités d’embouteillage d’eaux de source et minérales françaises.

De plus, depuis plus de 25 ans, St-Yorre s’est engagé avec CITEO pour financer la collecte sélective en France et participe à différentes campagnes de communication permettant de faire connaître les bons gestes de tri. CITEO, dont l’activité est règlementée par un agrément d’État, est une société créée par les entreprises pour développer des solutions efficaces pour le tri et le recyclage, et pour réduire l’impact environnemental des emballages ménagers et des papiers.

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 AERNOOTS
Winner 70.3 ironman Dubai 2020
Winner 70.3 ironman Barcelona 2019
Runner-up ironman Hawaii 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

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

info@bioracer.com

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

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



En avril 2019, St-Yorre a développé un nouveau format table de 1,15L et a modernisé son design, en faisant ressortir le Y de Yorre. Y a-t-il du coup des formats ou produits spécifiques pour le sport prévus en développement ? Comme des flasques souples, un nouveau bouchon refermable (comme le propose Mule Bar), ou pourquoi pas des gels ?

Nous proposons également un format 50cl qui peut même s'introduire dans les poches des



sacs d'hydratation. Comme notre eau est naturellement gazeuse, ses bulles nous empêchent d'envisager de proposer des flasques. D'autres projets sont à l'étude pour en faciliter l'usage, mais c'est prématuré d'en parler...

Revenons sur la consommation de St-Yorre pour les triathlètes. Quel est le moment idéal pour la consommer par rapport à la pratique du triathlon ?

Avec sa teneur en minéraux (4774 mg/L) et bicarbonate de sodium (4 g/L), St-Yorre est l'eau des sportifs :

- Avant l'effort, pour se constituer une réserve en minéraux,
- Pendant l'effort, pour compenser les pertes dues à l'effort,
- **Après l'effort, pour favoriser la récupération...**

Bien s'hydrater optimise les performances, mais toutes les eaux minérales ne se valent pas. Il est important de bien la choisir. Pour compenser les pertes en eau et en minéraux dues à l'effort, il faut ainsi privilégier :

- **une eau riche en minéraux pour assurer** une bonne hydratation,

- **une eau sodique pour compenser** les pertes dues à la transpiration et fixer l'eau,

- **une eau bicarbonatée durant l'effort musculaire**, pour tamponner l'acide lactique produit par le corps, qui peut provoquer crampes ou courbatures.

Boire St-Yorre, une eau riche en minéraux et bicarbonatée, aide le sportif à constituer ses réserves et à améliorer ses performances.

Le marché des boissons sportives et boissons énergétiques d'apport glucidique (BEAG) est très concurrentiel en triathlon. Si St-Yorre peut également être consommée pendant l'effort, quelle serait alors la petite astuce pour y ajouter naturellement des glucides, les carburants essentiels en cas d'effort prolongé, comme sur un Ironman par exemple ?

Pour l'apport en glucides, on peut adjoindre à St-Yorre du jus de raisin, qui en plus d'apporter deux sucres différents - glucose et fructose - est reconnu pour ses vertus antioxydantes et son apport en vitamines B et C. St-Yorre au jus de raisin, c'est vraiment l'association

idéale en récupération pour rester dans une optique 100% naturelle !

Autre astuce : pour ceux que les bulles gênent, il est possible de secouer la bouteille pour une eau sans bulles !

Et en quoi l'eau St-Yorre peut constituer la boisson de récupération de référence pour les triathlètes ?

Les triathlètes surveillent son alimentation et encore plus son hydratation. St-Yorre apporte naturellement et de manière conséquente du bicarbonate (plus de 4g/L). Cet apport massif en bicarbonate a plusieurs effets très positifs et recherchés, chez le triathlète et dans les sports d'endurance en particulier, notamment en termes de préparation et de récupération. Une déshydratation de 2% diminue la performance sportive de 20%. Pas la peine de s'entraîner durement si c'est pour tout perdre en oubliant de boire ! Les impacts négatifs de la déshydratation sur les performances sportives amènent moins d'endurance, des signes de fatigue, des difficultés à maintenir l'effort... voire conduisent jusqu'à l'abandon sur une course. Il est important de changer les habitudes et de bien s'hydrater avant, pendant et après !

(NDLR : lire le "Zoom" en fin d'article)

Une question qui revient néanmoins souvent parmi les triathlètes : avec un résidu à sec de 4774 mg/L, et donc un taux de minéraux très élevé (4 fois plus) par rapport à la majorité des autres eaux minérales, dans quelle mesure St-Yorre peut-elle aussi être consommée de façon régulière et quotidienne en dehors d'une pratique sportive ?

On trouve St-Yorre dans tous les hypermarchés car elle rentre dans la famille des eaux de grande consommation. St-Yorre fait partie de la catégorie des eaux dites "riches en minéraux" (plus de 1500 mg/L), considérées comme des eaux particulièrement favorables à la santé, car apportant naturellement de nombreux minéraux utiles à l'organisme : des bicarbonates, du calcium, du magnésium...

St-Yorre est donc une eau que l'on peut consommer au quotidien, pour toute personne. Il n'y a pas de risque de surcharge dans ce cas en minéraux, car ils sont éliminés naturellement par l'organisme dans les urines. Une attention particulière est néanmoins recommandée avec avis médical pour les personnes

ayant une prescription de régime désodé strict pour des pathologies spécifiques (cirrhose, œdème pulmonaire, insuffisance cardiaque...)

Aucun risque donc de trop surcharger les reins et ainsi altérer drainage et élimination des toxines ?

Il n'y a pas de risque à surcharger les reins en buvant St-Yorre, c'est une idée fausse. Au contraire, les bicarbonates présents dans St-Yorre sont utilisés de longue date en néphrologie pour alcaliniser les urines*. D'autre part, les eaux minérales sont toutes reconnues pour aider au drainage. St-Yorre en fait partie. Il est d'ailleurs recommandé par l'EFSA de boire 1,5 L d'eau par jour** pour un bon fonctionnement de l'organisme. En cas de régime strict, un avis médical est bien sûr souhaitable.

* « Bicarbonate supplementation slows progression of CKD and improve nutritional status ». De Brito-Ashurst I, Varagunam M, Raftery MJ, Yaqoob MM, J Am Soc Nephrol. 2009, 20(9):2075-84.

**EFSA : European Food Safety Authority. Recommandations 2011 : consommer 2 L d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5 L d'eau à boire.



“ St-Yorre est l'eau des sportifs avant, pendant et après l'effort ”



Zoom l'hydratation à l'effort

Souhaitant en savoir un peu plus sur les mécanismes de l'hydratation en sport, nous avons demandé plus de détails aux équipes de St-Yorre.

Voici leur éclairage et leurs explications :

■ Avant l'effort.

Une eau riche en minéraux et bicarbonatée aide le sportif à constituer ses réserves et à améliorer ses performances. La réserve en minéraux du corps avant une course ou un entraînement favorise la performance, car ils permettent une meilleure hydratation en facilitant la pénétration de l'eau dans les cellules. L'apport en bicarbonate avant un effort semble avoir joué sur l'amélioration des performances.

■ Pendant l'effort.

Au-delà d'une heure d'effort, l'eau simple ne suffit plus à l'organisme. Les pertes en eau, calories, sels minéraux, et notamment en sodium par la sudation sont importantes. Il faut alors choisir une eau minérale bicarbonatée qui aide à retenir l'eau et diminuer les pertes dues à la transpiration mais aussi à lutter contre l'acidité gastrique et musculaire.

Pour diminuer les effets de la sudation, St-Yorre apporte le sodium nécessaire pour aider à retenir l'eau dans nos cellules. Rappelons que le sodium est indispensable à l'équilibre organique donc au sportif; il permet notamment de bien répartir l'eau dans le corps, de réguler la pression et le volume sanguins. Il est également essentiel à l'activité des muscles, des reins et du cœur, et à la transmission des signaux nerveux.



L'acidité excessive, avec notamment les acides lactiques produits par le muscle, est l'une des composantes de la fatigue musculaire qui limite dans un premier temps la puissance du muscle, et qui peut aboutir au maximum à l'épuisement musculaire et un abandon sur une course ! Bien s'hydrater avec une eau bicarbonatée peut aider ainsi à tamponner cette acidité musculaire mais aussi gastrique.

Le sportif lutte sans cesse contre l'acidité produite par le fonctionnement des cellules et fabrique du bicarbonate qui agit par "effet tampon". L'organisme est ainsi obligé en permanence de synthétiser tout le bicarbonate dont il a besoin, car il n'y a pas d'apport alimentaire naturel en bicarbonate ! Une seule exception : les eaux minérales

bicarbonatées qui, comme St-Yorre (l'eau minérale qui contient le plus de bicarbonate reconnu pour son action anti-acide), donnent un coup de pouce à l'organisme en cas de production importante d'acide lors d'une activité physique.

■ Après l'effort.

Une eau minérale bicarbonatée est idéale pour bien se réhydrater et aider à lutter contre l'acidose*. Lors de la récupération, une bonne hydratation reste essentielle. Se recharger en minéraux et en bicarbonates permet ainsi de se rééquilibrer et peut aider à une meilleure récupération.

*NDLR. Acidose : état défini par un pH sanguin plus acide que la valeur normale. L'acidose est caractérisée par une concentration de bicarbonates trop faible dans le sang.

TRIATHLON 2020

LIGHT ON
TRI

LIGHT ON TRI 2021

16 mai 2021 : **WOIPPY****
5 & 6 juin 2021 : **SEIGNOSSE*****
26 & 27 juin 2021 : **PIERRE-PERCÉE*****

30/08
FAVIÈRES**

19 & 20/09
MADINE***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.

  www.lightonfrance.com



PREMIER ROMAN

FLORENT ROY, ÉCRIVAIN IMPLIQUÉ



PAR ROMUALD VINACE

Ancien triathlète de haut niveau devenu entraîneur et candidat à la présidence de la Fédération Française de Triathlon en 2017, ce professeur de mathématiques appliquées se destine désormais à l'écriture. La parution de son premier roman, « L'aventure de l'équilibre sportif (et du triathlète en particulier!) » marque une première étape dans un parcours de vie qui le guide vers la rencontre d'un public qu'il souhaite le plus large possible. Rencontre...

Quel était l'objectif à tenir dans l'écriture de votre roman ?

Jesuisenseignantdeformation,professeurdeconstruction mécanique. Je suis ensuite devenu entraîneur de triathlon. L'écriture représente donc une progression naturelle dictée par la transmission de savoirs et de valeurs. Ce roman est écrit dans cette philosophie : transmettre ce que j'ai pu apprendre dans l'univers du triathlon au travers d'anecdotes, de rencontres, de difficultés, de fous rires et de sourires qui ont nourri toutes ces années.

Il y avait là une part de légitimité d'ailleurs puisque vous avez participé à quatre coupes d'Europe ...

C'est en effet une belle partie de ma vie ! Plus jeune, j'ai été reconnu athlète de haut niveau, avec le statut d'espoir sur les épaules. Je faisais alors partie de la génération de David Hauss, du regretté Laurent Vidal, de Sylvain Sudrie ou encore Cyril Viennot. La marche suivante était trop haute et j'ai accepté de faire mon deuil pour entrer dans une autre logique : celle de devenir entraîneur.

Et tout s'est accéléré...

J'ai effectivement vécu de nombreuses expériences ! Le point de vue, tantôt de technicien, tantôt d'élus, m'a ouvert de nouveaux horizons avec un objectif très clair à atteindre : amener un large public à réfléchir sur son activité afin de la rendre intelligible. Plus une personne est en mesure de comprendre ce qu'elle fait, plus elle va aimer ce qu'elle fait et progresser. Il faut néanmoins être vigilant car cet



RENCONTRE



intérêt peut prendre une place très importante dans sa vie.

La passion peut vraiment être un facteur déclencheur de la bigorexie ?

La passion est dévorante. Toujours. Et l'athlète a en permanence envie de plus. Sa pratique peut devenir son tout. Il éprouve le besoin irrésistible du plus, comme je le décris dans le roman sous plusieurs aspects différents. Il y a ce besoin de comprendre, ce besoin de progresser, ce besoin de remplir des objectifs et ce besoin de sport aussi, dans la mesure où l'activité physique procure un réel bien-être. On peut alors glisser progressivement vers la notion de « drogué au sport », ce qui est appelé la bigorexie.

Que pourra y trouver le triathlète ?

Beaucoup d'éléments techniques pour mieux comprendre les activités liées à la natation, au vélo et à la

course à pied ainsi que tout ce qui a attrait à la prévention des blessures. Le but étant de mieux appréhender sa pratique. Il s'agit aussi pour le triathlète d'accompagner sa passion avec raison et trouver un juste équilibre de vie. Par ailleurs, ce roman se veut aussi celui de la mixité et du partage. Ces sujets me tiennent particulièrement à cœur. Ils impliquent l'entraide et le respect, bases du bien vivre ensemble.

Vous expliquez vouloir toucher un certain public. Néanmoins, quel serait pour vous les indicateurs d'un roman réussi ?

J'ai écrit ce roman dans une logique double ou plutôt une double lecture. Très attaché aux valeurs démocratiques, j'ai souhaité que le dialogue, notamment au sein du couple mais aussi avec l'entourage, apparaisse comme une solution évidente pour résoudre les problèmes que l'on rencontre.

C'est-à-dire ?

Un des axes principaux de roman est le développement de l'empathie. A travers ce livre, mon intention est que la personne passionnée comprenne ce que peut ressentir son entourage, compagne, compagnon, ami(e.s) ou famille. Et vice-versa pour l'entourage. Si je devais définir ce que je considère comme un roman réussi, c'est ce qu'un lecteur ou une lectrice soit amenée à se dire : « Ce roman m'a permis de prendre du recul sur mon activité, m'entraîner mieux et m'a aidé à trouver un meilleur équilibre ».

Vous avez donc quitté vos fonctions d'entraîneur pour vous consacrer à l'écriture...

Oui. Il y a un an et demi que j'ai opté pour ce choix. Je souhaitais me lancer dans l'écriture afin de m'adresser au plus large public possible, ce qui a toujours été dans ma philosophie. Quelque part, cela me permet

L'AVENTURE DE L'EQUILIBRE SPORTIF (et du triathlète en particulier !)

A la croisée des chemins entre le roman philosophique et le manuel technique, chacun y trouvera sa résonance, la personne passionnée comme son entourage.

« Il ne s'agit plus de s'entraîner pour s'entraîner mais de s'entraîner pour progresser, de considérer chaque seconde d'entraînement comme une potentialité de progression. »

« Être dans le « flow », c'est être dans un état second, l'accession à une certaine forme de transcendance. »

« Je n'avais jamais vu Virginie craquer comme cela. Je ressens un grand sentiment de tristesse de lui avoir fait subir ce passage de vie. D'un autre côté, cette fragilité me fait l'aimer encore davantage. On dit souvent que les obstacles de la vie nous rapprochent. J'ai vraiment ce sentiment là. »



Florent Roy est triathlète depuis plus de vingt ans et a expérimenté ce sport sous tous ses angles. En tant que pratiquant, il a participé aux premiers triathlons promotion, à des coupes d'Europe, à des courses régionales et à des Grands Prix, de la distance la plus courte jusqu'à l'Ironman, sans oublier le Raid et le Swimrun. En tant qu'éducateur sportif et entraîneur pendant de nombreuses années, il a appréhendé la pratique du sport chez les amateurs et auprès des jeunes. De ces expériences est née l'envie de partager ce qu'il a pu apprendre au fil de toutes ces années bercées par la passion du triple effort.



Prix France TTC 20€

L'AVENTURE DE L'EQUILIBRE SPORTIF
(et du triathlète en particulier !)

Florent Roy



PREMIER ROMAN
Florent Roy



“ **Le passionné doit laisser de la place à l'empathie** ”

d'archiver une grande partie de ce que j'ai pu apprendre. Bien sûr, il est difficile d'être exhaustif, néanmoins, je suis plutôt satisfait des premiers retours suscités par le roman. D'ailleurs, un entraîneur m'a dit récemment, après l'avoir lu le livre, qu'il apportait un regard nouveau, quelque chose en plus qui n'existait pas dans le domaine du sport et notamment du triathlon. Vous imaginez bien que cela m'a fait très plaisir !

Ce livre paru le 1^{er} avril semble n'être qu'un début, qu'une part de ce que vous vous apprêtez à livrer...

Je l'espère ! Mon parcours de vie devrait en effet s'articuler autour de ce schéma. Les objectifs ne

manquent pas, loin s'en faut. L'envie d'animer des conférences-débat sur le thème du sport est bien présente. A ma charge d'amener un public à réfléchir sur la place de la passion dans sa vie tout en évoquant des éléments techniques.

C'est d'ailleurs tout l'intérêt de votre roman. Ce qui en fait une œuvre hybride...

Exactement. C'est un roman un peu particulier. Il se situe à la croisée des chemins entre le roman philosophique, comme le met très bien en relief Laurent Gounelle par exemple et le manuel technique sur lequel je pensais qu'il serait destiné initialement. J'ai très vite abandonné cette idée pour le rendre accessible

au plus grand nombre et je ne le regrette absolument pas.

C'est une belle récompense qui prend alors les traits d'une victoire que vise tout sportif...

Parvenir à capter l'attention d'un public non sportif est aussi une très belle récompense pour moi. Ce fut le cas récemment avec une personne qui n'a, ni de près, ni de loin, une quelconque relation avec le sport. Elle m'a dit avoir adoré ce livre. C'est très fort comme émotion. Si un néophyte en matière de sport trouve mon livre intéressant et y apprend des choses, c'est un cadeau formidable.



EMIE SEBAN

ALLER LE PLUS HAUT POSSIBLE



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Son nom ne résonne probablement pas (encore) de façon familière dans vos têtes. Emie Seban, triathlète française de 23 ans qui court en groupe d'âge dans la catégorie 18-24 ans, commence néanmoins à se faire une place et... un nom dans le triathlon longue distance, avec plusieurs victoires et podiums dans sa catégorie sur format 70.3. Dans cette période de confinement rendant délicate la pratique du triple effort, la jeune triathlète pleine de peps et à la voix chantante s'est confiée à nous. Le discours posé, les idées claires et sûres de sa force, elle nourrit de grandes ambitions pour les années à venir pour notamment passer professionnelle, tout en étant consciente des difficultés pour y parvenir.

Emie, comment es-tu arrivée dans le triathlon ?

J'ai commencé par le tennis vers mes 17 ans, tout en faisant de la course à pied à côté pour améliorer ma condition physique générale. Comme je courais beaucoup, évidemment je me suis blessée au genou. Donc j'ai fait un peu de VTT et de natation, ce qui m'a naturellement amenée au triathlon, à l'âge de 19 ans.

Aujourd'hui, tu es encore groupe d'âge, mais quel est ton objectif à court / moyen terme du coup ? Passer pro et vivre pleinement du triathlon ?

Exactement. Cela fait un peu plus d'an que j'ai l'objectif de passer professionnelle. Mais je me laisse assez de temps, car je n'ai encore que 23 ans, et la plupart des filles sont passées pro plus ou moins aux alentours de 25 ans. Surtout que sur longue distance, on peut faire des carrières un peu plus longues. Donc mon objectif à court terme, c'est de faire les meilleurs résultats possibles cette année et l'année prochaine, pour ensuite obtenir ma carte pro.

Après de belles perfs sur distances sprint et olympique, tu es passée sur longue distance fin 2018 et tu as enchaîné plusieurs victoires et podiums dans ta catégorie d'âge de 18-24 ans. Quel a été le déclic pour passer sur le long ?

Finalement, j'ai toujours aimé les efforts d'endurance. Quand j'ai commencé la course à pied, je n'aimais pas trop faire de la vitesse, je préférais courir tranquillement! Et surtout plus longtemps.

Je me suis alors rendue compte que sur courte distance, sans une très bonne natation permettant de sortir devant, c'était ensuite impossible pour moi de revenir sur le pack de tête. Alors que sur le long, avec un type d'effort qui me correspond beaucoup mieux, je pouvais compenser le temps perdu en natation grâce au vélo et à la course à pied.

Tu as d'ailleurs remporté ta catégorie d'âge 18-24 ans à l'Ironman 70.3 de Bangsaen en Thaïlande, le 23 février dernier. Victoire qui t'a offert la place de n°1 mondiale et nationale dans cette catégorie selon le classement AWA. Qu'as-tu ressenti à ce moment ?

Honnêtement, c'était une course que je n'avais pas vraiment préparée, car elle était positionnée en début de saison. En plus, j'avais fini tardivement la saison 2019, sur une victoire de ma catégorie au 70.3 de Turquie.

Ceci dit, la victoire de ma catégorie en Thaïlande, je prends ! Car ça fait toujours plaisir de commencer une saison comme ça. Après concernant la place de n°1 mondiale de catégorie, avec le confinement, il n'y a pas eu beaucoup de courses, donc je la conserve pour l'instant et c'est top.

Le plus dur étant de rester au sommet, l'objectif est donc de conserver cette place à tout prix ?

C'est ça. En fait, je veux terminer l'année n°1 mondiale

En bref – Emie Seban

France – 23 ans – 1,60 cm – 48 kg

Club : AS Monaco

Entraîneur : Morgan Steinackre

Débuts en triathlon (longue distance) : 2018

Palmarès :

- 1^{ère} (cat. 18-24 ans) Ironman 70.3 Turquie 2019
- 1^{ère} (cat. 18-24 ans) Ironman 70.3 Bangsaen 2020
- 2^{ème} (cat. 18-24 ans) Ironman 70.3 Rapperswil 2019

PORTRAIT

de la catégorie. Le classement AWA fait qu'il peut y avoir plusieurs n°1 mondiales. Il faut gagner 3 courses pour y parvenir. J'ai déjà coché une case, et dans les courses que je me suis fixées, je pense pouvoir encore en gagner 2. C'est l'objectif.

Tu es aussi qualifiée pour les prochains championnats du monde 70.3 à Taupo en Nouvelle Zélande le 29 novembre prochain. Après Nice en 2019, 2 championnats du monde 70.3 d'affilée, c'est une sacrée fierté non ?

C'est surtout une fierté car ça ne fait pas longtemps que je fais du triathlon, d'autant plus sur longue distance. 2019 était ma première vraie année de courses en 70.3. Donc c'est vrai que c'est une petite victoire personnelle, et ça récompense aussi le travail accompli et l'investissement réalisé.

Justement, à propos de Nice, qu'as-tu appris lors de ces championnats du monde 70.3, où le niveau était extrêmement relevé ?

Oui, le niveau était extrêmement relevé, ce qui est en général le cas sur les courses en Europe, bien plus que sur les courses en Asie ou aux États-Unis. Sur la course en elle-même, malheureusement j'ai été un peu malade. J'ai vomi sur le vélo, je n'ai pas pu m'alimenter correctement pendant le semi-marathon. C'était un peu un parcours du combattant pour finir ! Mais ce que j'ai retenu, c'est qu'il ne faut pas se croire plus forte que les autres, surtout sur longue distance. Car il y a toujours des aléas, des éléments qu'on ne contrôle pas qui peuvent venir perturber les plans,



malgré tout l'entraînement réalisé en amont.

Revenons à l'actualité. Dans cette période particulière que nous vivons avec le confinement, comment t'es-tu adaptée ?

Dès le début du confinement, j'ai établi une routine d'entraînement, pour ne pas perdre le fil. Ça me permet de valider mes séances correctement. Ensuite, pour palier la natation, un peu comme tous les triathlètes et nageurs en ce moment, je travaille beaucoup avec les élastiques. Je fais aussi plus de renforcement musculaire que d'habitude, ce qui finalement n'est pas si mal. Car lorsque l'on sortira de cette période, le corps sera plus fort avec toute cette PPG. Pour le vélo, je ne fais évidemment que du home trainer.

Mais je me rends compte que ça me fait beaucoup progresser, car il n'y a jamais de temps mort et on est tout le temps en prise. 2h de home-trainer, j'ai l'impression que c'est comme 3h sur la route ! Enfin en course à pied, vu qu'on peut quand même courir 1h par jour à l'extérieur, j'essaie d'exploiter ce créneau au maximum pour faire des grosses semaines.

Concernant le home-trainer, tu as



d'ailleurs participé à ta première course Zwift. Qu'est-ce que ça a donné et qu'en as-tu pensé ?

Honnêtement, j'étais un peu réticente au début. Je me disais « bof, ça m'intéresse pas trop les courses virtuelles »... Mais c'est très prenant en fait ! Une fois dedans, on ne se rend pas compte qu'on appuie autant sur les pédales. Car j'étais 50 W au-dessus de ce que je fais d'habitude sur certaines séances. Sur la course que j'ai faite, il y avait pas mal de filles, avec 60 coureurs au départ, et je finis 15ème ou 16ème je crois. À l'arrivée, malgré la difficulté, c'était une super expérience.

Et en temps normal, comment s'articule ton entraînement sur une semaine ?

Si on synthétise mon entraînement, cela correspond à un volume compris entre 25 et 30h. Avec 7 à 8h de natation pour 25 km, 13 à 15h de vélo aux alentours des 400 km, et entre 40 à 50 km de course à pied, donc plus ou moins 5h. Il y a des

journées plus difficiles que d'autres, où j'ai 3 séances d'intensité, et des journées moins intenses mais avec des sessions plus longues, notamment en vélo et natation. Je travaille avec le même entraîneur depuis maintenant 3 ans, donc il me connaît bien maintenant et on sait comment travailler l'un avec l'autre. Du coup, je ne fais plus toutes les erreurs que j'ai faites par le passé et j'arrive à trouver un bon compromis entre gros volume d'entraînement et récupération.

C'est effectivement un volume d'entraînement assez conséquent et en même temps cohérent pour performer sur longue distance. As-tu en parallèle une activité professionnelle ?

Non, car j'ai fini des études de sport avec le STAPS à Toulon. Donc je pourrais éventuellement faire du coaching à côté. Mais pour l'instant j'ai la chance de pouvoir me consacrer pleinement au triathlon. J'ai également commencé depuis quelques mois à travailler avec un agent, qui s'occupe de me trouver des sponsors, des partenaires et des budgets pour financer mes saisons. Et pour l'instant, ça se développe plutôt bien.

Tes prochaines courses auraient dû être l'Ironman 70.3 de Barcelone le 17/05 et l'Ironman 70.3 du Luxembourg le 14/06. Ironman a annoncé le report inévitable de ces courses en raison de la crise sanitaire mondiale. Ce sera le 04/10 pour Barcelone, mais la date pour le Luxembourg reste à confirmer. Sans trop de visibilité, comment gères-tu cet aléa et quel est ton plan B ?

Après tout, même si il n'y a pas de courses, pourquoi ne pourrait-on pas s'entraîner ? Donc je m'entraîne le plus que je peux, en faisant de mon mieux, comme j'ai l'habitude de le faire. Je fais des grosses séances, et je me dis que je peux progresser en vélo et course à pied. En fait, la prochaine course que j'aurai dû faire, c'est le 70.3 de Vichy le 22/08*. Course qui



“ **Même si il n'y a pas courses, pourquoi ne pourrait-on pas s'entraîner ?**

en plus était devenue qualificative pour les championnats du monde 70.3 de 2021... Mais je continue quand même de m'entraîner dans cet objectif de qualification.

*NDLR : l'Ironman Vichy et le 70.3 Vichy ont été annulés le 06/05 et reportés en 2021.

Et par la suite, quelles ambitions nourris-tu pour la saison 2021 ?

Si je n'arrive pas à faire de bons résultats cette année pour passer pro, et bien j'essaierai de les obtenir en 2021. Mais j'aimerais bien que 2021 soit ma première année en tant que pro !

Tu as fait partie de plusieurs club de ta région : St Raphael, Monaco. Aujourd'hui, tu es encore licenciée à Monaco, mais tu cours sous les couleurs de All Management. Peux-tu nous en dire plus ?

Alors All Management n'est pas un club, mais l'agence développée par mon agent, avec laquelle je travaille depuis novembre 2019. Je suis effectivement toujours licenciée au club de Monaco, mais sans subvention. Donc sur ma trifonction de course figurent les noms des partenaires qui m'accompagnent

financièrement et matériellement, par le biais de All Management.

Au niveau de tes partenaires, tu es ambassadrice de Protéines + pour la nutrition, du laboratoire La Mandorle. C'est important pour toi ce côté végétal et Français pour la fabrication ?

Oui. Personnellement, je ne pourrais pas m'associer à une marque si je n'aime pas les produits qu'elle développe et que je n'y crois à 100%. Ça fait 2 ans que je suis végétalienne, à savoir une alimentation sans viande ni produits laitiers, et je trouve que ce sont vraiment des produits d'une qualité exceptionnelle, qui me conviennent. Et je ne dis pas ça juste parce que je suis sponsorisée ! En plus, ils sont développés en France selon la norme de l'agriculture biologique. Donc oui, pour moi, c'est important. D'autant plus que la marque me soutient totalement.

Tu dis toi-même que la nutrition est la 4ème discipline du triathlon. Quelle est ta petite astuce en nutrition sur les longs formats ?

Sur le long, c'est d'avoir ce qui convient le mieux pour soi, pendant la course. Sur mon premier 70.3, j'ai eu des problèmes gastriques. Comme

“ **Je veux terminer l'année n°1 mondiale de ma catégorie et passer pro en 2021**

PORTRAIT

je n'avais jamais fait cette distance en course, je me suis trop alimentée, ce qui m'a causé pas mal de soucis sur la fin. Donc il faut avant tout tester la nutrition de course pendant l'entraînement, voir ce qui fonctionne le mieux, pour pouvoir le répliquer en course.

Quels sont tes autres partenaires principaux ?

Alors je travaille aussi avec Gesys Ingénierie, un bureau d'études et d'ingénierie qui accompagne les entreprises dans la conception et la réalisation d'ouvrages. En vélo, j'ai la chance d'avoir comme partenaire la marque Specialized France, et le magasin Two For Bike à Aix-en-Provence, qui prépare et s'occupe de mon Shiv.

Tu sembles également apporter une attention particulière à la récupération, les étirements, les massages, des aspects de l'entraînement bien trop souvent mis de côté par la majorité des triathlètes. Quel est ton conseil là-dessus ?

Mon principal conseil, c'est effectivement de ne surtout pas négliger tous les petits à-côtés de l'entraînement, comme le rouleau, les massages, les étirements... C'est peut être un peu pénible à faire tous les jours mais cela peut permettre d'éviter pas mal de blessures. Car si un triathlète enchaîne les blessures, il ne progressera pas. Alors qu'avec une bonne récupération, on gagnera à l'arrivée du temps en étant à 100% pour faire les séances correctement, sans se blesser.

Tu es très présente sur les réseaux sociaux : Instagram, Facebook, LinkedIn... Tu as même ton propre site internet et tu as lancé ta chaîne YouTube il y a quelques années déjà. Pour toi, c'est indissociable de la triathlète moderne ? Être connectée

et partager sa passion, surtout avec du contenu de qualité ?

C'est ça. Je pense qu'aujourd'hui, pour un triathlète qui veut développer sa communauté et ses partenaires, c'est une obligation. Car ce que recherchent les marques, c'est bien sûr que son athlète fasse de bons résultats, et également d'être vue, grâce à la communication de son athlète. Et cette visibilité-là, c'est en très grande partie avec les réseaux sociaux que je peux leur apporter. Ensuite, j'aime aussi beaucoup parler de ce que je fais, pour aider les gens en répondant à leurs questions et peut être pour les inspirer. Sans tous ces supports digitaux, sans les réseaux sociaux, on peut être très bon en triathlon mais sans forcément être connu et pouvoir développer son image et son activité.

Ton logo reprend le dégradé de l'arc en ciel, les couleurs notamment présentes sur les maillots de champions et championnes du monde en cyclisme. C'est un design prémonitoire ? Car quel est ton objectif à long terme ? Être championne du monde ITU, SLT, Ironman ?

Ah ah... l'objectif oui c'est d'aller le plus haut possible dans le classement mondial. Personne ne sait où se situent ses propres limites,



donc je vais essayer d'aller chercher les miennes. Après concernant mon logo, on a pas travaillé dessus avec mon agent, et comme j'aime bien les dégradés, on est arrivé à ce design. Il n'y avait pas forcément de connotation championne du monde. Mais maintenant que tu me le dis, je le vois différemment !

Quel est du coup l'objectif ultime sur le long terme ? Passer sur la distance reine et se qualifier pour Kona ?

Oui j'aimerais bien... vraiment. Mais en pro ! Je n'ai pas envie de faire d'Ironman en groupe d'âge, sans prendre ma carte pro. Je sais que j'ai les ressources physiques et mentales pour passer sur cette distance, et je pense que je franchirai le pas en 2021 ou 2022. Car c'est quelque chose qui m'attire de plus en plus.

L'interview décalée – 30 secondes full gas !

Ta plus grande satisfaction ? Ma victoire en catégorie sur le 70.3 de Turquie.

Ton plus grand regret ? Ne pas avoir d'Ironman 70.3 plus tôt.

Ta plus grande peur ? Ne pas être capable de donner 100%.

Ton plus grand soutien ? Mon chéri.

Ce que tu aimes le plus ? M'entraîner.

Ce que tu détestes le plus ? Rouler sous la pluie !

Ton film culte ? Million Dollar Baby.

Ta musique culte ? Lose Yourself d'Eminem.

Ton astuce matos ? Utiliser ce qui fonctionne le mieux pour soi.

Ton truc spécial "made in Emie" ? Avoir une machine qui fait des smoothies tous les jours.

Ton fantasme de triathlète ? Que sur une course, tout se passe bien de A à Z.

Ta devise ? "Dream big. Work hard. Be Patient."



Zoom sur...

Comment optimiser ses transitions ?

**ZOOM SUR...****OPTIMISER
SES
TRANSITIONS**

Et le 17 mars 2020, la saison de triathlon a basculé... La crise sanitaire mondiale liée au virus Covid-19 a en effet forcé la France à appliquer des mesures drastiques de confinement, plongeant notamment le monde du sport à l'arrêt. Et rendant impossible notre pratique du triple effort dans ses conditions habituelles...

Il a alors fallu accepter pour beaucoup d'entre nous, triathlètes, de faire le deuil d'une saison normale. Mais en sortant le positif de cette situation, cela aura permis de s'entraîner différemment, de remettre les séances de PPG (préparation physique générale) à l'agenda, de privilégier du qualitatif sur home trainer... et pourquoi pas de perfectionner ses transitions ? Oui, oui, les transitions ! Peu souvent travaillées, elles peuvent vite devenir une galère, une réelle perte de temps ou une source de stress en course. On vous livre donc quelques trucs et astuces pour les améliorer et être d'attaque à la reprise.

Les transitions, la 4^e discipline

Sur des formats très longs (distance XL ou Ironman), à la limite, les transitions peuvent s'avérer être un répit salvateur avant l'enchaînement de chaque discipline. Mettre un peu plus de temps pour s'habiller en tenue

de cycliste avant de partir pour 180 km ou prendre 2-3 minutes avant de commencer le marathon n'aura de plus, pas énormément d'incidence sur votre chrono final. En revanche, sur des formats courts (distances Sprint, Olympique...), les temps de transition ont un impact considérable. Et ce même sur format half, selon les parcours. Le sub 5h se jouant parfois à quelques secondes...

Il suffit d'ailleurs de regarder une étape de WTS ou de Super League Triathlon pour s'apercevoir que les transitions font partie intégrante de la stratégie de la gagne. Tout est rodé, hyper calibré et automatisé. Car 1 ou 2 secondes de trop à ce niveau, et c'est la victoire ou un podium qui s'envole. Bien sûr, côté amateurs, on ne sera pas du tout sur le même niveau de performance. Et on ne sera probablement pas aussi rapide que Vincent Luis pour enlever sa combinaison ou enfiler ses running.

Mais en fonction des objectifs de chacun, bien réussir ses transitions peut devenir un avantage certain. À la fois sur le chrono, et également sur la sérénité ressentie en course. Et cela ne s'improvise pas le jour J. Il vous faudra donc travailler quelque peu les enchaînements nage / vélo et vélo / course à pied afin d'automatiser vos gestes

pour devenir plus rapide et efficace au fil des séances. Car si vous jouez le chrono ou une place qualificative, à quoi bon effectivement être performant sur les 3 disciplines, et prendre en contrepartie presque 10 minutes sur chaque transition ?

La visualisation mentale, essentielle

Ne rien laisser à l'imprévu, ou du moins le minimum. Vous avez certainement entendu (ou vécu !) dans les parcs à vélo des citations du genre : « je retrouvais pas mon vélo », « j'ai galéré pour enlever ma combi », « j'ai pas retrouvé mes lunettes », « j'avais plus qu'une chaussette »... Un des premiers réflexes à prendre est donc de visualiser votre espace dans le parc à vélos, de vous l'approprier. Un arbre, un poteau, une bouche d'égout, une partie d'immeuble... essayez de prendre un repère visuel particulier à l'endroit de votre vélo. Cela vous permettra de le retrouver plus facilement une fois entré dans la zone de transition. Cette dernière ayant un sens de circulation



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





défini par le corps arbitral, prenez-en bien connaissance avant le départ, afin d'éviter de partir en sens inverse et percuter d'autres concurrents !



S'il est difficile de prendre un repère visuel pour votre emplacement dans le parc, enfilez un chouchou, fluo de préférence, sur votre bec de selle, pour repérer plus facilement votre vélo. Laissez ensuite le chouchou à votre emplacement ou glissez-le dans une poche.

Pour les transitions, abordez-les de façon mathématique. Zinédine Zidane le disait bien aux débuts des années 2000 dans une pub pour une marque d'eau minérale : « c'est toujours les mêmes gestes... ».

Et c'est tout à fait ça ! Une transition bien réussie, c'est un enchaînement de gestes habituels selon un ordre précis. Alors quelques minutes avant

la fin des parties natation et vélo, visualisez vos transitions. Imaginez-vous en train de les faire, visualisez la disposition de vos affaires, l'ordre des gestes pour vous changer. Cela vous permettra aussi de vous projeter mentalement sur la prochaine discipline.

Et en parlant de disposition des affaires, celle-ci est primordiale. Respecter l'adage "Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place" renforcera vos automatismes et vos habitudes. Ainsi, adoptez toujours la même disposition, sans changer d'une course à l'autre (quand cela est possible par rapport à l'organisation).

Si cela est autorisé, disposez une serviette - de couleur vive de préférence - sur le sol à côté de la roue avant de votre vélo (à gauche ou à droite selon les organisations), et positionnez dessus vos équipements. Laissez un peu d'espace sur le devant de la serviette, sans qu'elle ne dépasse de la roue avant, pour pouvoir vous essuyer vos pieds.



Si le système de transition repose sur des sacs fournis par l'organisation à ranger sur des racks, glissez la serviette dans le sac "Bike" en dernier, en la faisant recouvrir vos affaires, afin que vous puissiez la sortir... en premier !

Sur la serviette, en partant de la roue avant vers la roue arrière :

Vélo

- Une petite bouteille d'eau, couchée entre les 2 chaussures vélo (soit pour boire quelques gorgées, soit pour vous rincer les pieds si vous avez couru sur du sable)
- Les chaussures vélo bien ouvertes, avec les chaussettes à l'intérieur de chaque chaussure (si vous souhaitez en mettre)

Course à pied

- Les chaussures, avec les



chaussettes à l'intérieur de chaque chaussure (faites attention si vous avez des chaussettes asymétriques)

- Des lunettes de soleil (si vous n'avez pas roulé avec en vélo), idéalement glissées dans une des 2 chaussures.

- Une petite bouteille d'eau, couchée entre les 2 chaussures pour s'hydrater ou s'asperger en cas de forte chaleur

- Une casquette ou visière, recouvrant les chaussures ou coincée entre les 2.

- Un ou 2 gels (pour se ravitailler dès le début de la course à pied).



Scotchez un gel sur le cadre de votre vélo (avec du scotch de peintre), pour pouvoir le consommer dès le début de la partie cycliste.

Vous pouvez aussi choisir de mettre directement vos chaussures fixées sur les pédales, à l'horizontal, en les attachant au cadre avec de petits élastiques. Ceux-ci évitent toute rotation et cassent lors du premier

tour de pédales. Une technique qui demande néanmoins une certaine maîtrise (lire plus bas en T1).

Concernant le casque, les lunettes (si besoin) et la ceinture porte-dossard, le mieux est des les positionner sur le vélo, si cela est autorisé par l'organisation (interdit sur label Ironman). Ainsi, mettez votre casque à l'envers sur vos prolongateurs (ou sur votre cintre grâce à la jugulaire) avec les sangles ouvertes et en dehors. Glissez dedans vos lunettes de soleil (si vous roulez avec) ouvertes vers le haut, et accrochez

votre ceinture porte dossard, fermée, sur votre cintre ou sur les 2 cocottes de frein, avec le dossard du côté de l'allée.



Si l'organisation vous fournit 2 dossards, mettez une 2ème ceinture porte-dossard "de secours" entre vos 2 chaussures de running. Cela vous permettra de continuer la course en conformité en cas de perte du dossard pendant le vélo...



ÉQUIPEZ-VOUS SUR

i-run.fr

RUNNING TRAIL FITNESS

**SOYEZ
INARRÊTABLE**
#RUNSTOPPABLE®



**+ DE 46000
RÉFÉRENCES EN STOCK**

**LIVRAISON 24H
OFFERTE!**

* à partir de 60€ d'achat.

TRANSITION 1

Ici, tout commence à l'installation même de vos affaires dans le parc à vélos. Comme nous l'avons dit précédemment, elles sont disposées selon un ordre précis et logique en fonction de l'enchaînement des disciplines. Tout est prêt, vous allez pouvoir prendre sereinement le départ, avec votre trifonction sous votre combinaison (si vous n'avez pas l'intention de vous changer en cuissard de cycliste).



Si vous avez l'habitude de rouler et courir avec des manchons de mollets ou si la météo nécessite des manchettes en vélo, nagez avec sous la combi. Car les enfiler quand vous êtes mouillé... non, pas la peine !

Quelques mètres avant la fin de la partie natation, nous vous conseillons d'intensifier vos battements de jambes afin de réactiver la circulation sanguine et d'éviter une crampe suite au passage de la position horizontale à verticale. Pendant ces derniers mètres, pensez aussi à votre 1ère transition et répétez-vous l'ordre de vos gestes tout en visualisant votre emplacement vélo.

Une fois la natation terminée, la première chose à faire est d'enlever votre combinaison. Certains préféreront l'enlever dans l'eau juste avant de sortir. Surtout si le parcours jusqu'à l'emplacement vélo est long, afin de ne pas s'épuiser ou risquer la surchauffe en courant avec. L'autre cas de figure consiste à n'enlever

que le haut de la combi, jusqu'à la taille, dès la sortie de l'eau et tout en trotinant. Ce qui est le plus courant pour rejoindre le parc à vélo, avec votre bonnet et vos lunettes dans une main.



Mettez de la vaseline ou de la pommade anti-frottement sur vos chevilles et le dessus de vos pieds afin de retirer plus facilement votre combinaison. Et recouvrez la puce de chronométrage sous la combinaison ! Bien plus facile pour finir d'enlever la combi quand celle-ci se retrouve à l'envers sur les chevilles...

Une fois arrivé à votre emplacement vélo, place à la succession des gestes suivants :

1. Posez bonnet et lunettes de natation derrière vos chaussures de running
2. Commencez par enlever le bas de la combi au niveau de la taille, des cuisses et des mollets
3. Tout en finissant d'enlever la combi au niveau des chevilles en levant alternativement vos genoux, mettez vos lunettes de soleil (si besoin), puis le casque, et attachez la jugulaire
4. Enfilez votre ceinture porte dossard (comme un jean) avec le dossard dans le dos
5. Posez la combinaison sur le rack (ou rangez-là dans votre box si l'organisation en fournit)
6. Nettoyer / séchez vos pieds et mettez vos chaussettes (si besoin)
7. Mettez vos chaussures de vélo si celles-ci ne sont pas déjà fixées sur vos pédales

Vous pouvez ensuite prendre votre vélo et partir en le poussant à la main, en suivant le sens de circulation réglementaire, pour ensuite enfourcher votre monture après la ligne de départ vélo matérialisée au sol.



Lors de l'installation de votre vélo sur le rack, n'oubliez de mettre un braquet souple, voire le petit plateau, pour éviter de partir en force une fois dessus !



Si vous avez opté pour les chaussures de vélo directement fixées sur les pédales à l'horizontal et retenues par des élastiques sur le cadre, pensez à bien ouvrir vos chaussures afin d'y glisser plus facilement le pied une fois sur le vélo.

Cette technique demande une certaine dextérité et doit être bien travaillée en amont des courses. Mal réalisée, elle peut vous faire perdre plus de temps qu'un concurrent ayant enfilé ses chaussures à son emplacement vélo...



Astuce

Si vous avez positionné vos chaussures sur la serviette, vous pouvez mettre vos lunettes de soleil dans une des chaussures. Vous serez ainsi certain de les retrouver, et intactes, si jamais un concurrent faisait tomber par inadvertance votre casque...

TRANSITION 2

Sur le papier, c'est une transition plus simple que T1. Pas de combi à enlever, vous êtes déjà en tenue pour la course à pied (le plus souvent), et vous avez juste une paire de chaussures à changer ? Pas si simple... D'autant plus quand les efforts consentis en vélo se font ressentir.

Et pour être efficace, cette transition commence elle aussi avant l'arrivée dans le parc. Sur les derniers hectomètres, nous vous conseillons en effet de pédaler hyper souple, voire de mouliner, afin d'activer au maximum la circulation sanguine dans les jambes. Et également de vous mettre en position relevée sur le vélo, pour vous préparer au changement de posture et au passage d'un sport porté à un sport à impact.

S'ensuit alors une petite gymnastique... Pour gagner de précieuses secondes - et épargner vos cales ! - vous pouvez sortir vos pieds des chaussures vélo tout en roulant. Vous pourrez ainsi continuer de pédaler avec les pieds posés sur les chaussures. Le cas contraire, vous pouvez tout à fait conserver vos chaussures vélo aux pieds jusqu'à votre emplacement.



Astuce

Pensez à bien à tenir le cintre de la main opposée à la chaussure que vous desserrez et déchaussez, au point le plus haut du pédalier.

West in Tri
TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

**DIMANCHE
25
OCTOBRE
2020**

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

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

Comité Martiniquais du Tourisme
Martinique Hub Caraïbe
KAVANN TRIATHLON CLUB MARTINIQUE

LA MARTINIQUE
TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG
MARTINIQUE.ORG



Pour descendre du vélo avant la ligne matérialisée au sol, il y a 2 écoles. Soit vous descendez du vélo arrêté, avec ou sans chaussures aux pieds, soit vous passez une jambe de l'autre côté de la selle (pour avoir les 2 jambes du même côté) pour continuer sur la lancée du vélo. L'autre jambe restant en appui sur la pédale. Attention, cette dernière technique,

qui nécessite d'avoir sorti les pieds des chaussures au préalable, demande un bon équilibre et une bonne coordination, et n'est à réaliser qu'à faible vitesse sur les derniers mètres avant la ligne. Vous entrez ensuite dans la zone de transition, toujours en respectant le sens de circulation, en poussant votre vélo à la main, et toujours avec votre casque... attaché.



En cas de forte chaleur, ou si le 1^{er} ravito en course à pied est quelques kilomètres après l'aire de transition, positionnez une petite bouteille d'eau couchée entre vos 2 chaussures de running. Vous pourrez ainsi boire ou vous asperger dès le début de la course à pied et jeter la bouteille d'eau au prochain ravito.

Une fois arrivé à votre emplacement vélo, place à la succession des gestes suivants :

1. Posez votre vélo sur le rack
2. Détachez la jugulaire de votre casque et posez celui-ci sur le vélo (de la même façon que vous l'aviez installé pour T1)
3. Mettez votre casquette
4. Mettez vos lunettes (si besoin) et mettez vos chaussettes (si besoin)
5. Enfilez vos running
6. Prenez vos gels
7. Tournez votre ceinture porte dossard pour avoir le dossard visible sur le devant.

Vous voilà fin prêt pour le début de la course à pied, que vous rejoindrez là encore en respectant le sens de circulation de l'aire de transition.



Pour gagner encore plus de temps, installez des lacets autobloquants sur vos chaussures. Mettez également un peu de talc ou de vaseline sur leurs rebords pour les enfiler plus facilement, surtout si vous courez pieds nus.

Efficacité, fluidité, sérénité

Certains enchaînements et techniques vous demanderont un peu de temps avant de les maîtriser parfaitement. Alors patience et persévérance ! Car régulièrement travaillées à l'entraînement, fortement visualisées, vos transitions s'amélioreront indubitablement au fil des séances. Et vous gagnerez ainsi de précieuses minutes en course, tout en réduisant le stress au minimum.

**Club
La Santa**
LANZAROTE

*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.

Dossier du mois

La check-list !



LA CHECK-LIST !

En mai, fais ce qu'il te plaît. C'est une phrase connue pour son aspect météorologique. Mai est surtout un avant-goût de l'été.

Cependant, avec la pandémie actuelle et le confinement qui touchent de nombreux pays, l'heure de la rentrée sportive n'a pas encore totalement sonné. Il ne saurait tarder et les signes positifs annonciateurs d'un retour à la normale sont nombreux.

On espère que vous avez pu garder une condition physique acceptable ou au moins êtes en bonne santé. Cette période difficile est une opportunité pour travailler sur d'autres aspects de l'entraînement (stretching, pilates, yoga, force et conditionnement) ou d'autres domaines qui peuvent également s'avérer salvateur pour la performance en triathlon ou simplement avoir une belle

journée à pratiquer ce si joli sport. Je pense notamment à la fameuse check-list qui peut permettre d'éviter bien des désagréments...

Ce mois-ci, on vous propose donc une liste exhaustive de ce que vous pouvez transporter avec vous. Libre à vous de l'adapter à votre pratique.

Quand on participe à un triathlon, il y a une multitude de choses à ne pas oublier: le matériel, la nutrition, les vêtements ainsi que les affaires essentielles (permis, licence, ...). Il n'est pas toujours évident de penser à tout tant la liste est longue. Voici donc quelques petits conseils qui vous aideront dans cette démarche.

En général, j'essaie de préparer mes bagages le plus

longtemps à l'avance car cela me donne une marge d'erreur si m'aperçoit qu'il me manque quelque chose.

La plupart du temps, je voyage en avion (Perth étant l'une des villes les plus isolée au monde), je dois donc emballer le vélo et remplir un bagage en soute et un bagage à main.

Cependant, étant limité par le poids et/ou le nombre de bagages en soute, je voyage parfois avec seulement le bagage à vélo. Dans ce dernier cas, j'ajoute mes affaires dans cette housse de transport.



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS DR



PHOTO INSTAGRAM @MAUD_SMR

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSIDE

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

17 MM DE LARGEUR
ENTRE CROCHETS

CORPS DE MOYEU À L'AÉRODYNAMIQUE
OPTIMISÉE ROULEMENTS SINC CERAMIC

TUBELESS-READY



PHOTO F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES

Pensez à prendre du **ruban adhésif** type charterton, une paire de ciseaux, un sac plastique, des élastiques, un bac.

Du fait de la grandeur des parcs à vélo de nos jours et du manque d'oxygène allant à mon cerveau à la 1^{ère} transition, j'emmène avec moi lors du dépôt des vélos 2 accessoires : **une mousse cylindrique** fendue que je place sur le tube et que je fixe avec du scotch. Cela évite d'abîmer ma selle ou guidon quand je rentre à T2. Je place également à mon emplacement un **ruban de couleur vive** qui me permettra de repérer mon vélo plus facilement durant l'épreuve.

Enfin, dans les affaires essentielles que l'on oublie parfois, je m'assure toujours d'avoir une **pièce d'identité** de préférence mon permis de conduire, ma licence de triathlon, un câble de téléphone. J'ai une **lampe** vélo Knog qui fait également office de batterie portable.

Pour les journées très longues type Ironman, j'emmène ma **lampe frontale**.

Enfin, une serviette, gel douche et

tout le nécessaire pour être raser de près est mise dans un sac plastique refermable. La plupart de mes effets personnels sont d'une contenance de maximum 100ml ce qui m'autorise à les avoir avec moi en cabine. Pour ceux qui portent des lentilles de contact, prévoir une seconde paire et les lunettes de vue si vous résidez sur le lieu de la compétition pour quelques jours.

J'aime aussi emmener avec moi un **bon livre**. Cependant, la lecture c'était avant d'être papa. Aujourd'hui, je prévois plus la liste de jouets, couches et autres essentiels pour la vie de famille.

Pour ce qui est de mon confort et notamment pour passer de bonne nuits, je n'oublie jamais mon oreiller.

Si vous voyagez à l'étranger, il est judicieux d'emmener une copie de votre passeport. J'imprime également les détails de mes vols, de mes réservations d'hôtels et les contacts sur place.

Si vous voyagez dans la zone européenne, votre carte bancaire et de l'argent liquide font le nécessaire

mais pensez à contacter votre banque avant votre départ pour éviter tout désagrément. Si vous voyagez en dehors de la zone Euro, prévoyez de la monnaie locale. Pensez également à emporter des médicaments genre antidouleur, antiseptique, lingettes.

Pour tout ce qui concerne votre état de santé, il est judicieux de porter un **bracelet** avec vos informations personnelles (comme votre groupe sanguin, personne à contacter, ...) ou de remplir vos informations personnelles sur votre **smartphone** dans une fonctionnalité native.

C'est très simple et cela peut vous sauver la vie. Pour l'atteindre le plus facilement possible, il suffit de se rendre sur l'écran de verrouillage et d'appuyer sur Appel d'urgence situé en bas à gauche, puis Informations en cas d'urgence au centre du second écran.

La course est évidemment la plus importante mais la préparation en amont est essentielle pour que le Jour J soit une bonne journée sans regret.

Bonne course et bonne saison.



Conseils de pro

Gérer le déconfinement progressif



COMMENT GÉRER LE DÉCONFINEMENT ET LA TRANSITION VERS LA REPRISE D'ACTIVITÉ ? ENTRAINEMENT

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

WWW.WTS.FR

PHOTOS SHUTTERTOCK / ADOBESTOCK

Voilà plusieurs semaines que nous sommes confinés pour limiter la propagation de l'épidémie mondiale de COVID-19. La plupart d'entre-nous ont dû adapter de manière soudaine leur mode de vie quotidien : en s'enfermant chez soi, en basculant sur du télétravail, en faisant l'école à la maison...

Conséquence principale de ce changement radical : un nouveau rythme de vie, beaucoup plus « lent ».

En toute logique, l'entraînement triathlon s'est trouvé chamboulé : plus aucune séance de natation, du vélo mais uniquement en intérieur et un peu de course à pied autour de la maison. Dans ce contexte, la motivation pour s'entraîner est devenue centrale : certains gardant une motivation intacte et un entraînement relativement soutenu, d'autres (probablement la majorité) ayant du mal à se motiver pour maintenir un entraînement significatif. Pour ces derniers, le risque de d'hypo-activité, donc de désentraînement lié à ce confinement longue durée est grand !

Aussi, nous allons voir dans cet article comment gérer les derniers jours de cette phase de confinement stricte, tant sur le plan de l'entraînement, que sur le plan nutritionnel.

Nous allons aussi voir comment déconfiner et reprendre avec l'entraînement classique à partir de la transition vers la reprise d'activité. Car pour bon nombre d'entre nous qui resteront en télétravail, qui devront continuer à assurer le suivi pédagogique, ne retrouveront pas une activité pleine et entière.

Un peu de physiologie

Ce confinement est une rupture majeure pour notre organisme. En quelques jours, nous sommes globalement passé d'un rythme de vie assez intense entre l'entraînement, le travail, les déplacements, les activités quotidiennes incontournables ... à un rythme beaucoup plus lent où l'activité physique spontanée a fondu comme neige au soleil. On parle alors d'hypo-kinésie dans le jargon technique. Cette hypo-kinésie, ou diminution de l'activité physique, s'accompagne d'un déconditionnement rapide notamment au niveau neuro-musculaire, cardiovasculaire, osseux... sans oublier les effets psychologiques.

Pour les athlètes, la principale conséquence du

confinement, c'est donc le DESENTRAINEMENT qui peut se traduire par les phénomènes suivants

- Perte de VO2max : Dans une étude de 2001, le célèbre chercheur espagnol Inigo Mujika a montré que la perte de VO2max, suite à un arrêt de l'entraînement de 4 semaines, pouvait aller de 4 à 14% chez des athlètes professionnels, et de 3 à 6% chez des amateurs.
- Diminution de la dépense énergétique
- Perte de masse musculaire (sarcopénie)
- Prise de masse grasse
- Diminution de la densité minérale osseuse (risque accru d'ostéoporose notamment chez les athlètes féminines)
- Ralentissement de la digestion (constipation)
- Perturbation du sommeil (sommeil moins qualitatif)
- Modifications hormonales
- Dépression

Comment contrecarrer ce phénomène ?

La priorité des priorités est de maintenir un entraînement régulier et individualisé, stimulant à la fois le côté cardio-vasculaire et le côté musculaire.

En parallèle de l'entraînement la nutrition doit aussi être adaptée principalement en diminuant les apports caloriques, et la quantité de glucides.

Entraînement Comment s'entretenir ?

Pour évaluer votre niveau d'activité physique, utilisez votre montre ou téléphone pour comptabiliser le nombre de pas que vous faites chaque jour. Dans l'idéal, il faudrait rester au dessus de 10.000 pas par jours ou 30 minutes d'activité physique quotidienne. C'est « un minimum syndical ». Il faut donc essayer de se challenger pour faire montrer cette valeur !

Stabiliser sa masse musculaire

La priorité est de maintenir une bonne tonicité musculaire en pratiquant 2 à 3 fois par semaine des séances de renforcement musculaire. C'est particulièrement important pour les sportifs masters.

Si vous disposez de poids ou de machine, n'hésitez pas à travailler votre force maximale afin de solliciter un maximum de fibres.

Si vous n'avez pas d'équipement, alors n'hésitez à faire des séries longues jusqu'à épuisement qui auront des effets relativement similaires.

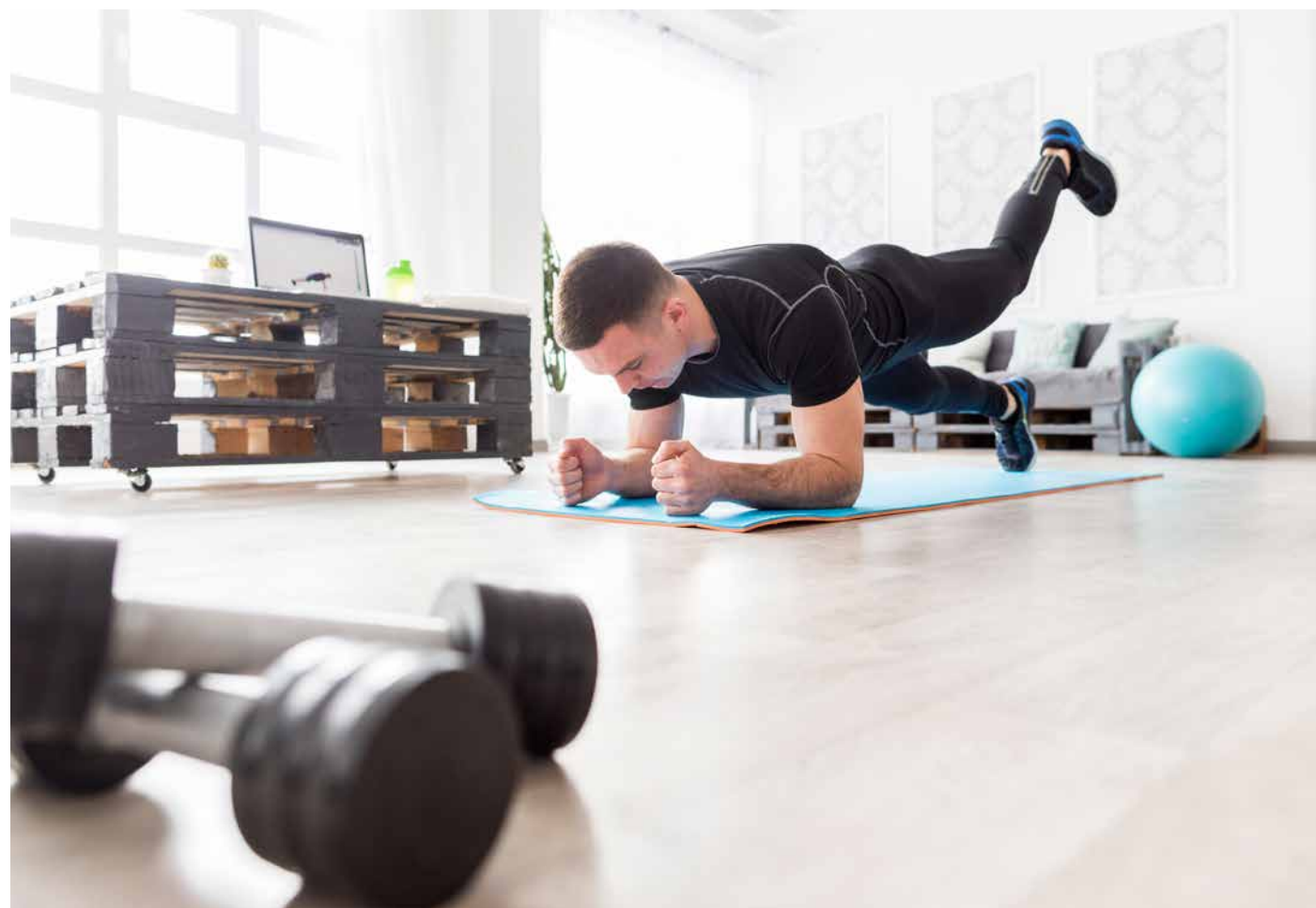
La période actuelle est très propice

au cross-training. Il ne faut donc pas hésiter à débiter chacune des séances de renforcement par 30' d'échauffement cardio-vasculaire à base de vélo sur home-trainer ou à base de course à pied dans le périmètre de 1km.

Si vous travaillez en circuit, vous pouvez aussi placer une petite phase de récupération active de 5' à base de pédalage ou de course à pied entre chaque circuit.

Sur le plan du renforcement musculaire la semaine type pourrait contenir 3 séances de cross-training de 45 à 60 minutes :

- 1 séance à visée natation à base de travail sur ballon, de tractions, de dips et de mouvement aux élastiques
- 1 séance à visée cyclisme à base de



SWIM, RUN, RIDE. [REPEAT] DIMENSION TRI



CPC
CONNECT
Patent
Technology

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

prologo.official prologo.official

PROLOGO.IT

ENTRAÎNEMENT

squats, fentes, mollets, gainage
- 1 séance à visée course à pied à base d'exercices pliométriques : corde à sauter, burpees, fentes sautées, «mountain-climber»...

En parallèle de ces séances de renforcement musculaire, il est important d'essayer de maintenir sa consommation maximale d'oxygène avec des séances spécifiques de vélo ou de course à pied. Pour garder une bonne efficacité cardiaque, il est important de conserver

- 1 séance à base d'intervalles à haute intensité en course (1h maxi)
- 1 ou 2 séances à basse intensité (1h maxi)

Comment reprendre après le déconfinement ?

Après 7 semaines de confinement, le 11 mai va marquer la reprise des activités sportives en plein air pour beaucoup de triathlètes. Il va donc à nouveau être possible de pédaler et de courir plus longtemps. Pour nager nous risquons de devoir attendre un peu plus.

« **Spécialiste des transitions natation/vélo et vélo/course à pied, les triathlètes vont devoir gérer intelligemment la transition du 11 mai. Comme sur un triathlon, le risque c'est de repartir trop vite, trop fort...** »

Si vous pensez avoir été touché par le COVID-19, au cours des dernières semaines, alors il convient de consulter votre médecin traitant qui vous donnera le « feu vert » pour la reprise de l'entraînement. La réalisation d'un test sérologique permettra de confirmer (ou pas) la présence d'anticorps dans votre organisme.



Si vous ne pensez pas avoir eu le COVID-19 alors vous devez pouvoir reprendre l'entraînement normalement, en respectant toutefois les 3 conseils suivants :

Premier conseil : planifiez votre reprise !

Il ne s'agit pas de reprendre fond. Fixez-vous des objectifs précis pour les prochains mois et travaillez en conséquence.

Deuxième conseil : soyez très progressif dans la charge d'entraînement

Après plusieurs semaines d'entraînement très perturbé, reprenez très progressivement en particulier en natation et en vélo.

Troisième conseil : écoutez votre corps et respectez-le !

Si vous sentez que ce n'est pas ça, prenez votre temps pour revenir à un entraînement classique.

Nutrition

La nutrition en période de confinement vise principalement à maintenir un bon système immunitaire, à stabiliser la composition corporelle et à apporter du plaisir gustatif.

En ce qui concerne l'immunité, le régime COVID-19 doit apporter les nutriments essentiels au maintien d'une bonne efficacité immunitaire à savoir : probiotiques, flavonoïdes, quercétine, bêta-carotène, acides gras oméga-3...

Pour atteindre tous ces objectifs, le régime méditerranéen est une excellente base.

Quels aliments privilégier ?

- Les fruits et légumes, si possible frais et de saison.
- Les poissons gras, sources d'acides gras essentiels
- Les huiles végétales (olive, colza, noix), sources d'acides gras essentiels
- Les aliments sources de fibres



VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



ENTRAÎNEMENT



Quels aliments consommer avec grande modération ?

- L'alcool qui est très néfastes pour l'immunité et pour votre composition corporelle.
- Le sucre, et plus largement les glucides à index glycémique élevé, qui contribuent à augmenter l'état inflammatoire et à vous « engraisser ».

En termes de répartition journalière, l'organisation suivante peut-être une bonne base.

Petit déjeuner

- 1 fruit frais
- 1 boisson chaude, idéalement un thé noir ou vert
- 1 féculent (pain, galettes de céréales, porridge)
- 1 source de lipides (beurre, purée d'amande, purée de cacahuètes)
- 1 source de protéines animales si vous n'êtes pas végétarien (oeufs, jambon, fromage)

Collation du matin

- 1 café expresso non sucré ou un thé vert
- fruits secs (amandes, noisettes, noix...)

Déjeuner

- 1 salade composée assaisonnée d'huile d'olive
- 1 féculent (riz complet, lentilles, millet...)
- 1 source de protéine animale ou végétale

Gouter

- 1 tisane
- 1 fruit frais
- 2 carrés de chocolat noir 70%
- Fruits secs (amandes, noisettes, noix...)

Dîner

- Potage
- Légumes verts à la vapeur douce
- Poisson gras

En termes de supplémentation, il

peut être intéressant de consommer quotidiennement :

- Vitamine C (1 à 2g par jour)
- Vitamine D (1000 à 3000 UI / jour)
- Probiotiques

Conclusion

La période actuelle rime avec incertitude. Nous ne savons pas comment l'épidémie va évoluer. Nous ne savons pas non plus si la saison de triathlon va pouvoir reprendre.

Quoi qu'il en soit, il est important de conserver un entraînement adapté pour garder un bon moral, une bonne condition physique, ainsi qu'une bonne immunité en cette période d'exposition au COVID-19. Après le déconfinement, soyez progressif afin d'éviter une blessure, et surtout profitez de cette petite liberté retrouvée pour vous oxygéner et vous régénérer.

Le triathlon le plus difficile au monde

EMBRUNMAN

LE MYTHE #37

Design : Fred Le Menez - Photo : Activimages-Jacvan

3.8 km 188 km 42.125 km

Dénivelé 5 000 m

15 AOÛT 2020

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

COURSES (15 août)
• Embrunman
• Relais

Informations
Inscriptions
www.embrunman.com



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON



le dauphiné

3 provence alpes côte d'azur



SHOPPING



KYMIRA SPORT



POC



Muc-Off



SOLESTAR



LYTI

1

COMPRESSPORT FULL SOCKS ULTRA RECOVERY

Le combo chaussette et manchon de compression Full Socks Ultra Recovery a été développé par Compressport pour aider les athlètes à récupérer le plus rapidement possible entre les entraînements. Le Full Socks Ultra Recovery est l'association de la Full Socks Recovery à un manchon supplémentaire qui se porte par dessus, pour une efficacité décuplée.

Prix : 65€www.compressport.com

2

MAILLOT CYCLISTE KYMIRA ONYX

Ce maillot bénéficie d'une coupe taillée pour la compétition, de manches restant en place et d'un zip aérodynamique inversé, qui se combinent pour vous aider à lutter contre le vent en restant confortable. Le tissu SPF 35 rend le maillot adapté même en cas de chaleur. Les 3 poches offrent tout l'espace dont vous avez besoin pour ranger les essentiels de réparation et de nutrition.

Prix : £115www.kymirasport.com

3

POC ASPIRE SOLAR SWITCH

POC a créé une nouvelle lentille dotée d'une couche de cristaux liquides qui change instantanément la teinte en fonction des conditions d'éclairage actuelles, donnant ainsi deux lentilles en une et assurant une vision optimale quel que soit le niveau de lumière solaire. Solar Switch est uniquement alimenté par le soleil.

Prix : 160€www.pocsports.com

4

MUC-OFF LAVEUSE À HAUTE PRESSION

Muc-Off a conçu et usiné trois lances spécifiques pour garantir que la laveuse à pression n'endommagera pas ces roulements et la peinture de vos deux roues (motorisés ou non).

Moteur à balais de charbon / pression nominale: 70 bar / pression admissible: 100 bar

Prix : £99<https://muc-off.com>

5

SEMELLES SOLESTAR BLK

Les semelles SOLESTAR BLK transfère 100% de la puissance sur la pédale. Avec une lame rigide et légère en carbone, les semelles SOLESTAR BLK ont été spécialement conçues pour les exigences du cyclisme et du triathlon.

Prix : 139€www.solestar.de

6

CADRE DE VÉLO LYTI ARIN

Arin est un adjectif basque (région d'où est originaire la marque LYTI), il signifie légèreté.

Le cadre LYTI Arin offre le meilleur rapport poids/prix. 810gr (taille 48) pour un prix de 799€.

Il sera votre parfait allié pour les courses vallonnées, son faible poids vous aidera à vous propulser en haut des cols les plus pentus.

Prix : 799€www.dulight.fr

MATOS

Hydration & Storage Reinvented



LA NOUVEAUTE MATOS DE **SIMON BILLEAU** ***DIB SPORTS***



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Dib Sports lance une bouteille d'hydratation et de stockage 2 en 1. Le triathlon est la combinaison de 3 sports. La performance est multifactorielle et de très nombreux facteurs entrent en compte dans le résultat final.

Deux d'entre eux sont l'aérodynamisme et votre capacité à fixer un ennui mécanique. Encore faut-il avoir embarqué sur votre monture le nécessaire pour fixer une crevaison ou une chaîne cassée.

Les choix pour monter votre matériel

de réparation sont nombreux sur un vélo spécialement en triathlon contrairement aux cyclistes qui sont contraints d'emporter leur boisson uniquement dans le triangle formé par les tubes horizontal, oblique et de selle de leur vélo.

Souvent, les triathlètes groupe d'âge embarquent avec eux l'ensemble d'une trousse à outils plus ou moins organisé.

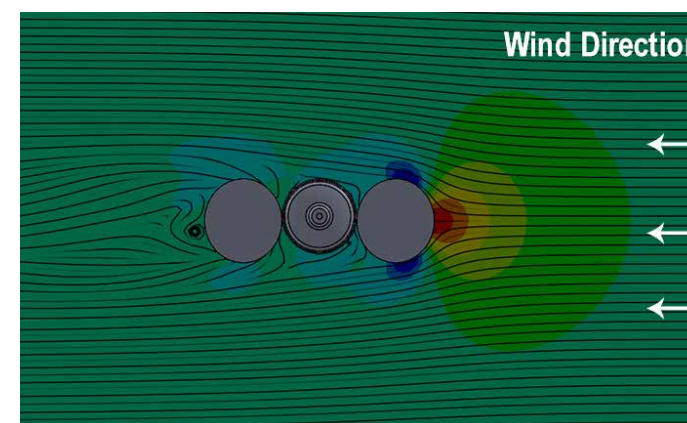
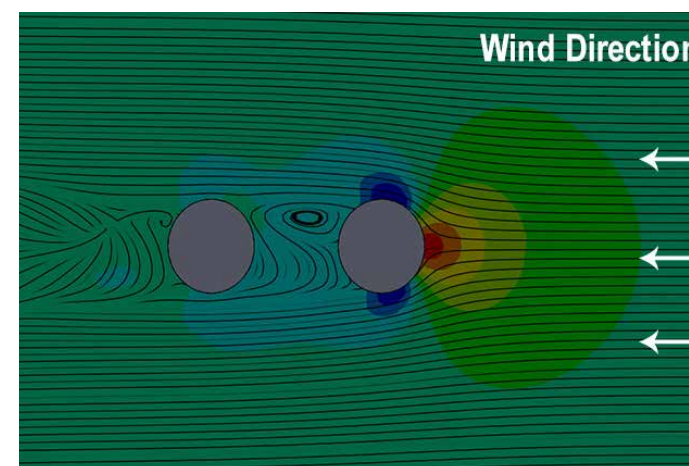
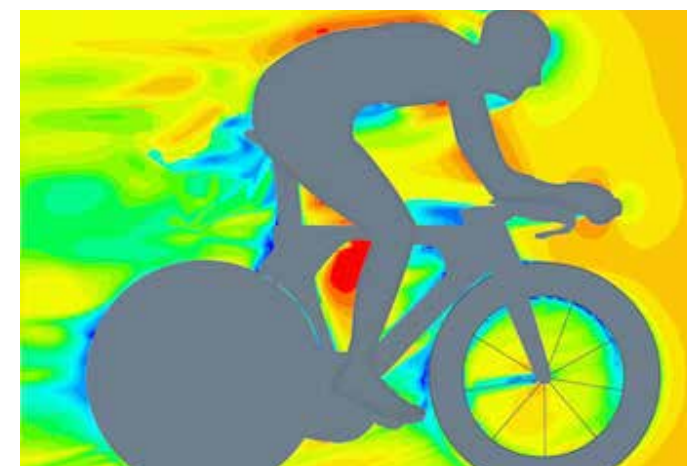
En termes de surpoids et

d'aérodynamisme, il y a certainement moyen d'optimiser ce poste.

L'une des façons pour limiter l'augmentation du drag est de placer votre matériel à l'arrière de votre selle ou entre votre bras.

L'image 1 ci-dessous montre les zones bleues à basse pression qui sont idéales pour ajouter des accessoires tout en réduisant la traînée en même temps.

Il est donc intéressant de placer



intelligemment votre matériel de réparation et d'hydratation. Noter que le support hydratation à l'arrière de la selle ne doit pas être trop haut.

Il est également bon de comprendre que la bouteille entre les bras doit être placée au plus près des avant-bras et au même niveau.

L'analyse CFD (Computational Fluid Dynamic) avec un vent de travers à 20 degrés par rapport à la direction du déplacement objectivent les zones de haute pression (jaune et rouge) et les zones de basse pression (bleu). On peut voir que le flux d'air descend entre les bras et forme des turbulences.

En comblant l'écart entre les avant-bras avec un bidon de taille standard, le flux d'air reste principalement au-dessus des bras et réduit la traînée par rapport à l'absence de bouteille. C'est une économie d'environ 20% sur la traînée.

Enfin, la façon d'emporter le nécessaire de réparation est plus ou moins esthétique et sûre. On connaît tous quelqu'un qui transporte derrière sa selle un support



MATOS



d'hydratation avec 2 bidons, un boyau de recharge une chambre à air, 4 cartouches de CO2, un embout de gonflage, une paire de démonte-pneu.

On a tous également vu l'un de ces supports sur le bord de la route durant une compétition ou des chambres de recharge encore inutilisées.

Avoir ses accessoires bien sécurisés est une façon de les avoir à porter de main quand nécessaire.

C'est là que le bidon DIB Sport est intéressant.

Conçue et fabriquée aux États-Unis, la bouteille DIB est disponible en tailles régulières et grandes et est conçue pour accueillir à la fois l'hydratation et un kit de réparation. La bouteille de Dib Sports est la réponse pour économiser du poids sur votre vélo.

Le bidon modulaire breveté est composé de cinq pièces individuelles. Il est compatible avec une grande variété de porte-bidons.

Quand bien même il est courant pour les triathlètes longue distance d'utiliser simplement une bidon de boisson ou une bidon de réparation comme rangement d'outils ou boîte de nutrition montée sur le tube de selle, le tube diagonal ou à l'arrière de la selle, c'est toujours un compromis. La bouteille DIB en revanche offre la possibilité de combiner hydratation et kit de réparation dans un même bidon, et cela sans sacrifier la capacité d'hydratation.

Le bidon DIB est également sans BPA.

Le traitement de surface en nid d'abeille rend le bidon de très bon goût esthétiquement. Mais les intérêts d'une telle structure vont

bien au-delà de l'esthétique.

Il permet la minimisation de la quantité de matériau utilisé. Cela réduit donc considérablement le poids également.

Une structure en forme de nid d'abeilles fournit un matériau avec une densité minimale et des propriétés de compression supérieure.

On s'en rend compte lors de l'utilisation. Certains bidons (généralement bon marché) sont bien difficiles à presser. Il n'en est rien avec les bidons DIB.

La bouteille DIB est disponible en deux tailles, le régulier (22 \$) mesurant 22 cm de haut et contenant 340 ml de fluide, tandis que le grand format (24 \$) a une capacité de fluide de 480 ml et une hauteur de 26 cm.



20 SEPT. 2020

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

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

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

isostarl

ZEFAL

Crédit Mutuel

COMP POST

VENTOUXMAN

Extra sports

Lemon Grass

Mont Serein

Département VAUCLUSE

max

RADIO

Wahoo



KICKR CORE

WAHOO



TEST RÉALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS

Vous avez certainement utilisé plus que jamais le home trainer ces dernières semaines... Et si vous n'en n'aviez pas, vous n'avez certainement jamais autant regretté de ne pas vous avoir doté d'un home trainer. Rappelons que si celui-ci nous a beaucoup servi pendant le confinement, c'est un partenaire idéal pour nos plus ou moins longues semaines d'hiver ou week-end pluvieux.

C'est donc un home trainer, le Wahoo Kickr Core, que nous vous proposons de tester ce mois-ci.

Cet outil qu'est l'home trainer occupe bien évidemment une place centrale lorsqu'il s'agit d'aborder la préparation, hivernale ou non, du triathlète.

Nous n'avons pas tous la possibilité de rouler en journée tout au long de l'année et le home trainer apparaît donc comme l'unique moyen de garder une activité cycliste régulière.

Depuis quelques années il est même apparu que certains triathlètes parmi les plus talentueux de la planète longue distance ne se préparent plus que sur home trainer.

Les avantages y sont en effet nombreux : sécurité, calibrage de l'entraînement et une préparation mentale à toute épreuve !

Mais revenons à notre sujet du jour, le Wahoo Kickr Core.

Wahoo est sans aucun doute LA marque qui aura révolutionné le petit monde du home trainer avec son modèle Kickr. Celui-ci aura été le premier modèle à réellement démocratiser la catégorie des smart Trainers, à savoir les home trainers « connectés ». Oui mais le Kickr reste un modèle premium qui par son prix (1200 euros)

n'est pas à la portée de toutes les bourses. Alors oui Wahoo nous propose son modèle économique Snap à 500 euros ... mais pour ce prix vous n'avez pas un modèle à roue d'entraînement et le Snap reste donc bien plus un home trainer classique malgré des fonctions connectées.

Il manquait donc à Wahoo un modèle milieu/haut de gamme, et c'est bien là que le Kickr Core est venu combler ce vide !

Et bien mieux que cela, Wahoo nous propose avec ce modèle sûrement le home trainer présentant le meilleur rapport qualité/prix du marché. Et cela au point de vous dire que je ne vois que peu de raisons objectives d'opter pour le modèle premium Kickr en lieu et place du Kickr Core. Mais nous y reviendrons plus tard.

Au déballage ne vous laissez pas surprendre par le poids !

18kg ce n'est pas rien, on est bien loin de nos home trainers d'il y a 20 ans, et ce léger embonpoint vous dissuadera sûrement de le déplacer trop souvent.

Il faudra donc préférer s'aménager son « coin home trainer » (sa pain cave pour les fans de Lionel Sanders) pour ne plus avoir à déplacer son matériel à chaque utilisation.

Le montage vous prendra 5' clé en main, le plus compliqué étant le montage de la cassette donc rien d'insurmontable.

Le Kickr Core est donc prêt à l'usage à peine 10' après son déballage.

FICHE TECHNIQUE

- Poids: 18,1 kg dont volant d'inertie de 5.5kg.
- Compatibilité Types de moyeu : 130/135 mm QR, Axe traversant 12 x 142, et 12 x148 - Adaptateurs inclus
- Transmission : Cassette non incluse.
- Compatible avec le KICKR CLIMB : Oui
- Compatible avec le KICKR HEADWIND : Oui
- Type de résistance : Électromagnétique
- Précision : + / - 2 %
- Connectivité Bluetooth®, ANT+, ANT+ FEC
- Poids utilisateur maximum : 113 kg
- Pente simulée maximum : 20 %
- Puissance de sortie maximale : 1800 Watts

Prix : 799 €



TEST MATERIEL



Wahoo aura su faire évoluer ses modèles pour évidemment être compatible avec les vélos équipés de freins à disques comme standard. Les adaptateurs adéquats sont fournis et la encore la mise en place du vélo ne vous prendra que quelques minutes.

Une fois l'installation terminée, il ne nous restait plus qu'à sauter sur le vélo.

SmartTrainer oblige et grâce à sa connectivité ANT+ et Bluetooth, le Kickr Core est bien évidemment compatible avec toutes les applications d'entraînement les plus populaires : Zwift, TrainerRoad, Rouvy, SufferFest, Kinomap Et bien sur aussi plus simplement avec l'application Wahoo. A chacun de se faire sa propre idée ... certaines applications jouant plus sur

l'émulation entre coureurs, d'autres sur le réalisme des parcours afin de vous dépayser ou vous préparer sur le parcours de votre prochaine course! Mon retour d'expérience personnel étant que plus la motivation de l'athlète est grande et moins l'application a besoin d'être complexe.

Le Kickr Core est donc un smart trainer qui vous permettra de faire varier la résistance en simplifiant de 2 manières différentes) :

- Mode ERG dans lequel le Kickr Core va vous imposer une puissance constante que vous choisissez. Disons que vous réglez une valeur de 200w par exemple, alors le Kickr Core restera à cette valeur quelque soit la cadence ou braquet que vous utilisez. Inutile de vous dire que ce mode est de loin celui privilégié lors des

entraînements spécifiques à allure cible.

- Mode simulation qui lui simule une pente extérieure. Vous aurez donc une résistance imposée par l'home trainer : si vous mettez un braquet plus petit cela deviendra plus facile ... un braquet plus grand et ce sera plus difficile ! On se rapproche donc là d'une pratique extérieure.

Comme tout Smart Trainer le Kickr Core doit être calibré de façon régulière (essentiellement si vous le déplacez ou si les conditions extérieures comme la température par exemple sont variables), l'option de calibrage est présente sur toutes les applications proposées pour piloter le Kickr Core et l'opération ne prend pas plus d'une minute.

L'usage d'un SmartTrainer est très

personnel, que ce soit dans le choix d'y associer une application ludique ou encore de l'utiliser de façon plus classique avec des séances structurées ne nécessitant rien de plus que l'app gratuite Wahoo. Certains y cherchent de la convivialité ... d'autres y voient une occasion de rattraper leur retard sur Game of Thrones ou écouter une bonne playlist. Dans tous les cas le Kickr Core vous offrira le loisir de choisir parmi toutes ces options.

Réalisme du pédalage ?

Pour être honnête quand je suis sur mon home trainer ... je suis sur mon Home trainer. Même avec la meilleure volonté du monde il n'y pas une seconde où j'éprouve les mêmes sensations que sur la route. J'ai une tablette devant moi, de la musique dans les oreilles, il fait chaud, il n'y a pas d'air, je suis en dette

d'oxygène Alors les sensations de pédalage sont bien la dernière de mes préoccupations. Pour autant et pour qui s'est déjà amusé à faire un test Coggan sur le HT Les sensations de souffrance sont bien réelles !

Bruit ?

Le Kickr Core se place parmi les SmartTrainers les plus silencieux du marché ! On a atteint un niveau aujourd'hui auquel les voisins ne montent plus nous voir à chaque séance. C'est un réel progrès car on n'a pas tous la chance d'avoir une maison ou un garage à disposition. Il reste cependant à bien isoler le Kickr Core du sol à l'aide de tapis (vous trouverez votre bonheur dans n'importe quel magasin de bricolage) afin de limiter les vibrations au sol. Celles-ci créent bien souvent plus de nuisance que le bruit du trainer en lui-même.

Le poids et la structure du Kickr Core contribue au faible niveau sonore dans la mesure où celui-ci reste très stable à l'usage.

En conclusion,

Ce n'est pas pour rien que le Kickr Core est aujourd'hui le bestseller de la marque ... et actuellement en rupture de stock !

Ce Kickr Core réunit toutes les qualités de la version précédente du Kickr version premium.

L'économie faite par rapport à son grand frère vous permet même éventuellement d'y associer un accessoire type Kickr Headwind ou climb.

Si vous étiez à la recherche d'un Smart Trainer dans cette gamme de prix, vous pouvez foncer tête baissée.

<https://fr-eu.wahoofitness.com/instructions/kickrcore>





G3PRO
THERAGUN



PAR GWEN TOUCHAIS

Nouvel outil à la mode dans la panoplie infinie du triathlète moderne, nous avons testé le pistolet de massage Theragun G3PRO.

Mais qu'est-ce exactement ?

Le pistolet de massage est l'évolution «technologique» (et plus onéreuse) du fameux rouleau de massage (foam roller).

Celui-ci permet en effet d'effectuer un massage en profondeur tout en allant titiller vos points gâchettes afin de détendre vos petits muscles lorsqu'ils sont endoloris ou un peu trop tendus.

Le pistolet de massage a cet avantage qu'il est plus facile de cibler une zone musculaire bien précise, et ce avec l'aide de divers embouts fournis avec le pistolet.

On peut discerner deux utilisations distinctes du Theragun G3PRO, soit en amont d'une séance d'entraînement afin d'activer les muscles ou suite à celle-ci afin de faciliter la récupération.

Plus largement, les promesses faites par les marques de pistolet de massage sont alléchantes :

- Réduire les courbatures musculaires
- Détendre des muscles trop tendus
- Accélérer la circulation afin d'accélérer la récupération
- Activation musculaire préexercice
- Se relaxer par une utilisation massante
- Prévention des crampes

Récemment, le pistolet de massage s'est aussi invité chez la plupart de nos kinés qui l'utilisent également en rééducation.



Comment ça marche ?

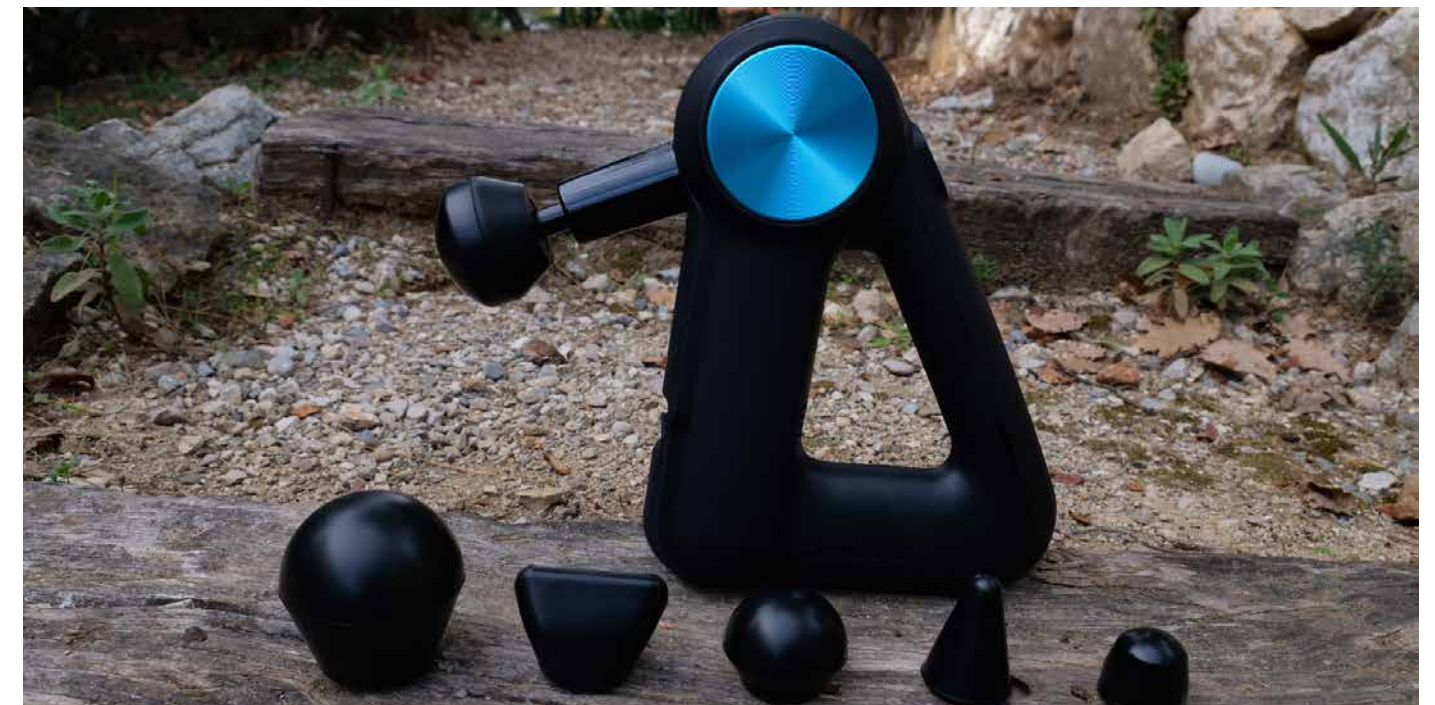
Le Theragun G3PRO, comme tout pistolet de massage, utilise la percussion comme thérapie. La percussion est une technique de massage parmi d'autres, telles que la friction, la vibration, l'effleurage ou encore le pétrissage.

La percussion vient donc agir à fréquence élevée sur des zones cibles afin d'assouplir les tissus musculaires et activer la circulation. La conséquence de cela étant un soulagement des douleurs locales.

Ce soulagement provient en partie d'une désensibilisation de la zone traitée en choquant la fibre musculaire ciblée.

Conseil d'utilisation,

Le Theragun est à utiliser de préférence par-dessus les vêtements en prenant garde de déplacer régulièrement (cm par cm) le pistolet afin de ne jamais rester plus de 30



“ Le pistolet de massage est l'évolution «technologique» (et plus onéreuse) du fameux rouleau de massage (foam roller).

TEST MATERIEL



à 60 secondes sur un même groupe musculaire. Evidemment il ne faut pas utiliser le pistolet sur d'autres zones que le muscle et ne pas s'attarder sur les articulations.

Des contre-indications ?

Oui certaines précautions sont à prendre. Il ne faut pas l'utiliser si vous souffrez de douleurs lombaires ou dorsales, si vous êtes atteint d'une maladie cardiovasculaire, enceinte, si vous avez un diabète avancé ou encore en cas de chirurgie récente. En cas de doute évidemment il est préférable de consulter avant utilisation.

Est-ce efficace ?

N'y voyez aucune confirmation scientifique ... mais oui dans mon cas j'ai ressenti de réels bienfaits à l'utilisation du Theragun G3PRO ! Est-ce lié à mon grand âge ? A ma

fragilité musculaire ? Difficile à dire mais le fait est que le pistolet de massage soulage certaines de mes douleurs musculaires chroniques ! Avec le confinement actuel, j'ai pu utiliser le Theragun G3PRO systématiquement avant de monter sur le home trainer et donc entamer les séances sans douleurs avec un léger pré-échauffement. De même, le Theragun G3PRO s'est avéré efficace en récupération post séance renforcement musculaire.

Pourquoi on aime le Theragun G3PRO ?

Pour la simplicité d'utilisation avant tout ! Contrairement à un appareil d'électro-stimulation, le Theragun ne nécessite aucune mise en place et nul besoin de choisir parmi des dizaines de programmes prédéfinis ! Le Theragun, c'est une utilisation de 5 à 10 minutes sans prise de tête (seulement 2 vitesses de percussion). Le Theragun représente sans aucun

doute la version premium du pistolet de massage. Du packaging haut de gamme à son angle de bras ajustable ou encore ses 2 batteries interchangeables, ce n'est pas pour rien que vous retrouvez également cet appareil sur les bancs de la NBA ou dans les mains du staff médical des équipes professionnelles. Une appli est également disponible pour vous aider dans l'utilisation.

Inclus dans le package :

- G3PRO
- Etui de voyage
- 2 batteries Lithium-ion, chacune ayant une autonomie d'environ 75'
- Chargeur
- 6 embouts interchangeables

Le Theragun G3PRO est proposé au prix public de 624€ mais vous pouvez actuellement profiter d'une réduction de 150 euros le plaçant à **474€** sur le site de la marque :

<https://www.theragun.com/eu/fr-fr/g3pro-eu.html>

O'XYRACE®

CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

5 & 6 SEPTEMBRE 2020

Nouveauté
TRIATHLON ROUTE
XS Relais mixte
Nouveauté

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



JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)

8-11 ans

Cross-Triathlon

JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)

12-15 ans

Cross-Triathlon

XS Relais Mixte

(250m / 7km / 1,6km)

+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4

Triathlon sur route

S

(500m / 13km / 4,5km)

+16 ans / Individuel / Relais

Cross-Triathlon

M

(1Km / 25km / 9km)

+18 ans / Individuel / Relais

Cross-Triathlon

www.oxyrace.fr



Swimrun

Reprise de l'entraînement swimrun post-confinement



En cette période si particulière, troublant nos habitudes de vie familiale, professionnelle, culturelle et sportive, l'entraînement est devenu plus compliqué. La santé publique est bien sûr la priorité absolue en ce moment ; tout en ayant une pensée pour les sportifs professionnels, les organisateurs de compétitions, les clubs, fédérations et les médias sportifs pour lesquels la période est délicate. Il est donc important de respecter les règles et conseils établis notamment en terme d'autorisation et d'intensité d'entraînement.

En tant que sportifs amateurs, notre devoir est d'être patient et de réfléchir à l'après confinement, pour pouvoir participer aux compétitions qui pourraient se tenir sur la seconde partie de l'année 2020. En effet, pléthore d'articles et de séances d'entraînement en confinement sont publiés mais très peu s'intéressent à

la manière dont la reprise, « adaptée » dans un premier temps puis espérons-le « normal » dans un second temps, de l'entraînement swimrun doit se dérouler. Nous allons évoquer ici, l'impact potentiel de la période de confinement sur l'organisme, les effets du maintien de l'activité physique du swimrunner au cours de ces deux mois et enfin la réflexion et les concepts à prendre en compte pour une reprise de l'entraînement efficace pour la « performance » et sécuritaire en terme de prévention des blessures.

PHENOMENE DE DESENTRAINEMENT

Le désentraînement peut être défini comme : la « perte partielle ou totale des adaptations induites par l'entraînement suite à l'arrêt de ce processus ». Dès que l'entraînement est stoppé pour diverses raisons (repos

total, blessure, confinement ...), les adaptations créées suite aux séances vont disparaître très rapidement sous l'effet de la sédentarité.

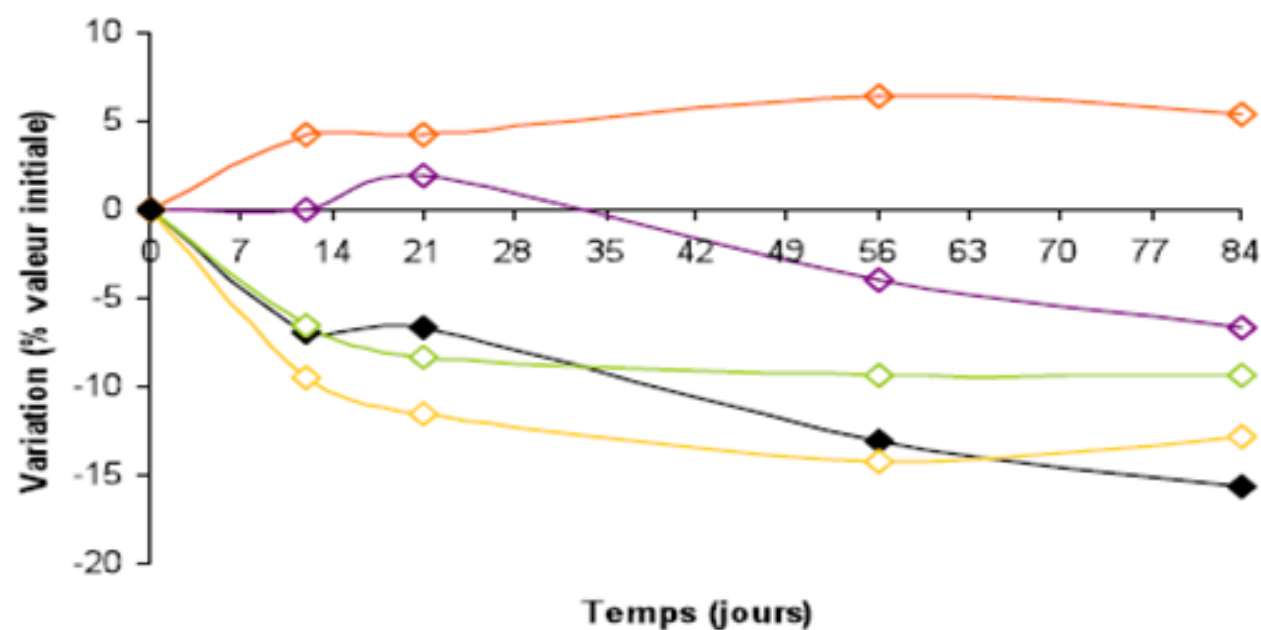
Ces désadaptations vont être de l'ordre du musculaire, de l'énergétique, du psychologique, du neuromoteur (dont technique) ou encore du système central.

Vos valeurs de fréquence cardiaque (+5% en 10jours), de volume d'éjection systolique -10% en 10j), de débit cardiaque maximal (-7% en 10j), de différence artérioveineuse et donc de VO2max (-5 à 10% en 10j) vont être rapidement et fortement impactées (voir schéma ci-après).



PAR GEOFFREY MEMAIN
PRÉPARATEUR PHYSIQUE - RÉATHLÉTISEUR





Différence artério-veineuse en oxygène
Volume d'éjection systolique
Fréquence cardiaque maximale
Débit cardiaque maximal

◆ Consommation maximale d'oxygène

Coyle et al. J Appl Physiol 1984 ; 57 : 1857-

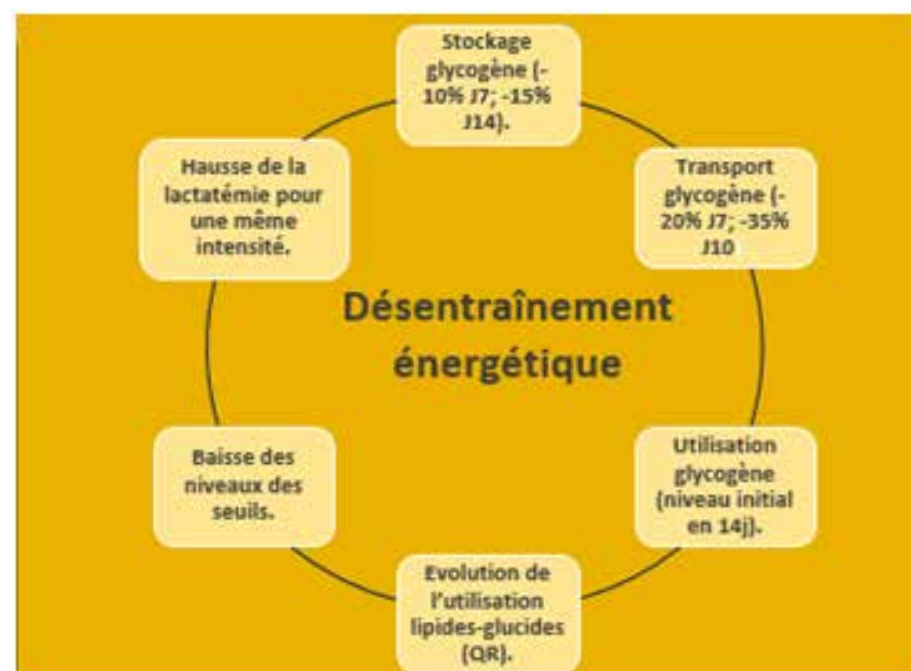
Les pertes énergétiques sont présentées dans la figure en cercle ci-dessous. Les niveaux de

transport, de stockage et d'utilisation des substrats énergétiques sont largement impactés engendrant des

baisses significatives de vos niveaux de seuils notamment.

D'un point de vue musculaire, les fibres s'atrophient avec une transformation des fibres rapides en fibres lentes et une perte rapide à la fois de la puissance et de l'endurance musculaire. La composition corporelle tend vers une hausse de la masse grasse au dépens de la masse maigre.

Concernant les autres domaines, l'activation et la coordination neuromusculaires se dégradent provoquant une précision et une efficacité moindre de la gestuelle technique. La capacité à soutenir l'effort et à se motiver diminue aussi. Pour lutter contre ce phénomène de désentraînement, un entretien physique global et adapté est nécessaire quel que soit les conditions de confinement ou de blessure.



Le fait d'effectuer des séances de renforcement musculaire, de core-training ou de cardio type cordes-boxe-circuit training font limiter les impacts du déconditionnement grâce au concept de cross-training et donc permettre de maintenir un niveau d'activité bénéfique pour le corps et l'esprit, et surtout de « gagner » du temps et de la « sécurité » pour la reprise de l'entraînement swimrun.

CROSS TRAINING

L'entraînement croisé peut être défini comme l'utilisation d'une pratique annexe pour impacter positivement l'état de forme et le niveau physique du swimrunner. Il s'agit ici d'utiliser diverses activités pour conserver son potentiel. C'est une manière de travailler répandue dans les sports d'endurance, et encore plus dans les disciplines de saison (ski, biathlon, trail, triathlon ...), dans des conditions « normales » d'entraînement.

Le premier intérêt est la prévention. Ce type de travail amène de la variété dans la pratique ce qui limite significativement les notions de contraintes, de monotonie et de lassitude physique et mentale réduisant alors les risques de surentraînement. La motivation est conservée et la longévité encouragée. Le second intérêt réside dans les adaptations liées à l'entraînement croisé, notamment concernant les facteurs cardiovasculaires et musculaires nécessaires à la performance. Le travail de musculation fait partie des pratiques intéressantes de cross-training notamment la force maximale, l'endurance de force, le core-training, la proprioception et la pliométrie qui améliorent significativement la performance dans les sports d'endurance par des facteurs neuromusculaires impactant notamment le coût énergétique. Le

développement de la cage thoracique et des muscles respiratoires n'est pas à négliger, tout comme la hausse de la dépense énergétique permettant le maintien de la composition corporelle du swimrunner. Le troisième intérêt réside dans l'amélioration de la motricité générale (coordination, cordes à sauter, conscience du schéma corporel, alignement articulaire ...) qui participe à la fois à prévenir les blessures et à performer en swimrun.

Malgré ces avantages indéniables, le cross-training a comme tout autre type d'entraînement des inconvénients. Une éventuelle hypertrophie (même légère) de muscles non spécifiques à sa discipline peut entraîner une baisse de la performance par gain de masse corporelle. La notion de non spécificité est au centre des limites de l'entraînement croisé. En effet, la répétition d'activité éloignée du swimrun limite les bénéfices, notamment en terme de seuils et de technique gestuelle.

Néanmoins, il convient donc de poursuivre cette pratique générale en conservant un peu de spécifique, dans notre cas un

travail de gestuelle de nage avec les élastiques. L'entraînement croisé reste largement bénéfique pour le maintien en forme du swimrunner.

PROGRESSIVITE DE LA REPRISE

Pour une reprise de l'entraînement en swimrun, la progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-maximale au début) et du volume des séances (+10 à 20% maximum par semaine selon les conditions de confinement). La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchi pour optimiser les progrès dus aux séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée menant au surentraînement ou à une surcharge source de blessure.

Ici, la reprise de l'entraînement doit être, dans un premier temps un moyen de « reconstruire » sa forme physique, puis dans un second temps un moyen d'atteindre ses nouveaux objectifs. Les objectifs prévus initialement doivent être reconsidérés raisonnablement, en fonction de ses capacités de base (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales ...), mais surtout selon



ses conditions de confinement passé (possibilité de courir sur tapis ou en extérieur, de faire du home-trainer, des élastiques de nage, du renforcement ...), les conditions de « déconfinement adapté » (possibilité de courir, ouverture des piscines ...), l'impact du désentraînement sur son état physique et le maintien ou non des compétitions visées. En fonction de cela, vos objectifs de temps, de classement ou autre devront être ajustés. Si vous n'êtes pas « habitués » aux longues distances et que vous n'avez pas bénéficié de conditions de confinement « privilégiées » (car oui, tous les sportifs ne sont pas égaux en terme de possibilité de maintien de son état de forme durant cette période), ce n'est pas la saison pour s'aventurer sur ce type de format.

Privilégiez-les courtes et moyennes distances plus abordables dans notre situation, même si le maintien d'hautes intensités d'effort sur les CD sera difficile aussi. Si vous êtes un swimrunner longue distance accompli et que vous avez pu garder un niveau d'activité important (tapis de course, home-trainer, élastiques de nage ...), vous pouvez conserver vos objectifs tout en étant conscient que l'aspect spécifique du swimrun (multi-enchaînement, thermorégulation, matériel, navigation, technique gestuelle, collaboration ...) n'aura été que peu abordé au cours de votre entraînement et que cela aura forcément un impact sur votre performance le jour J.

Lors de vos séances de « reprise », veillez à remonter progressivement en intensité. Privilégiez un cycle de trois semaines d'entraînement à intensité inférieure ou égale au second seuil, avant de reprendre une planification-programmation plus « habituelle » (cycle à dominante



VMA, endurance aérobie, second seuil ou encore intensité spécifique course). Il en va de même pour les volumes de séances, une hausse raisonnable des distances de course et de nage est à prévoir (une sortie de 15km n'est pas raisonnable si vous n'avez pas couru pendant un mois ... quelque soit votre niveau). Autre point important, l'usage du matériel spécifique swimrun. Si vous avez la possibilité (et l'autorisation) de retourner nager, il est nécessaire de reprendre l'utilisation des plaquettes avec parcimonie et progressivité.

Il faut garder à l'esprit que votre organisme a été affecté (pour la grande majorité) par cette période de confinement, et que même s'il va reprendre ses habitudes (plus ou moins rapidement selon les individus), il a besoin de temps pour cela quelque soit votre niveau, pour se reconditionner aux niveaux musculo-tendino-squelettique, énergétique ou encore psychologique. La patience

et la raison est de mise.

GESTION DE LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

Pour une reprise efficace, le suivi de la charge d'entraînement est un élément clé. Il s'agit de la charge globale de travail, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme).

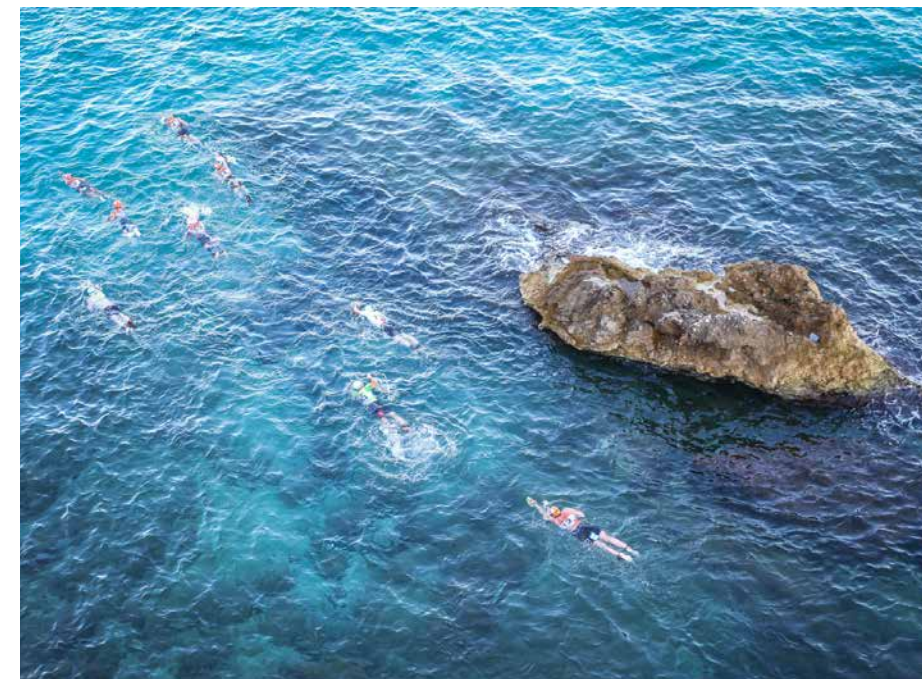
Pour un accompagnement pertinent, des méthodes existent, notamment la méthode FOSTER visant à multiplier la durée de votre séance (en minute) par la difficulté de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), pour obtenir une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement.

Pour dépister une surcharge, il est

faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments vont aider à mettre toutes les chances de son côté pour adapter votre reprise et éviter les blessures.

Si vous aviez déjà un « cahier d'entraînement », n'hésitez pas à vous y référer pour avoir une idée du niveau de charge de travail que vous vous appliquiez avant le confinement. Toutefois, ne recommencez à ce niveau sinon vous risquez quelques déconvenues. Réduisez la voilure en fonction du niveau d'activité que vous avez pu maintenir pendant cette période et prenez en compte la charge de travail professionnelle qui pourrait être largement supérieure pour nombreux d'entre nous lors du déconfinement. La clé est de trouver un juste équilibre entre reprise professionnelle, adaptation familiale (selon scolarité des enfants entre autre) et reprise de l'entraînement en conditions « adaptées » post-confinement.

Malgré la réflexion et la « construction » que vous devez établir pour votre reprise, l'adaptabilité sera primordiale



et donc la capacité a changé la séance que vous aviez prévue selon les conditions du jour (fatigue, travail, organisation, possibilités matérielles ...). Le suivi de la charge d'entraînement pourra vous épauler dans cette gestion de reprise.

FIXATION D'OBJECTIF POUR LA SUITE DE LA SAISON

Si (nous le souhaitons de tout cœur) le déconfinement et ses suites se déroulent pour le mieux et que les compétitions sportives sont autorisées à partir d'août ou septembre, vous pourrez à nouveau

songer à une fixation d'objectifs pour la « fin » de saison 2020. Il ne faut pas se mentir, ce seront des objectifs à court terme. Compte-tenu de la situation sanitaire, nous risquons très certainement de « naviguer » à vue (ce qui n'est pas un problème pour un swimrunner), en fonction des décisions des autorités. Les compétitions risquent d'être maintenues ou annulées au cas par cas et au fil du temps, provoquant une incertitude dans la préparation du swimrunner. Il faudra donc être malléable et réactif pour avoir une « préparation » la plus efficace possible.

Certains préféreront tirer un trait sur 2020, pour se concentrer sur la saison suivante, notamment par le fait que la motivation peut être difficile à trouver sans objectif « sûr » et que la déception de nouvelles annulations serait trop importante. Cela est totalement compréhensible. Mais cette fin de saison, n'est-elle pas l'occasion de mettre (pour les amateurs) les chronos ou la « performance » un peu de côté et se recentrer sur l'aspect qualitatif de notre pratique, le plaisir de pouvoir pratiquer et partager son sport



SWIMRUN

en toute liberté en participant aux courses qui seront maintenues et ainsi profiter du swimrun et soutenir son microcosme (organisateurs, clubs, équipementiers, médias ...).

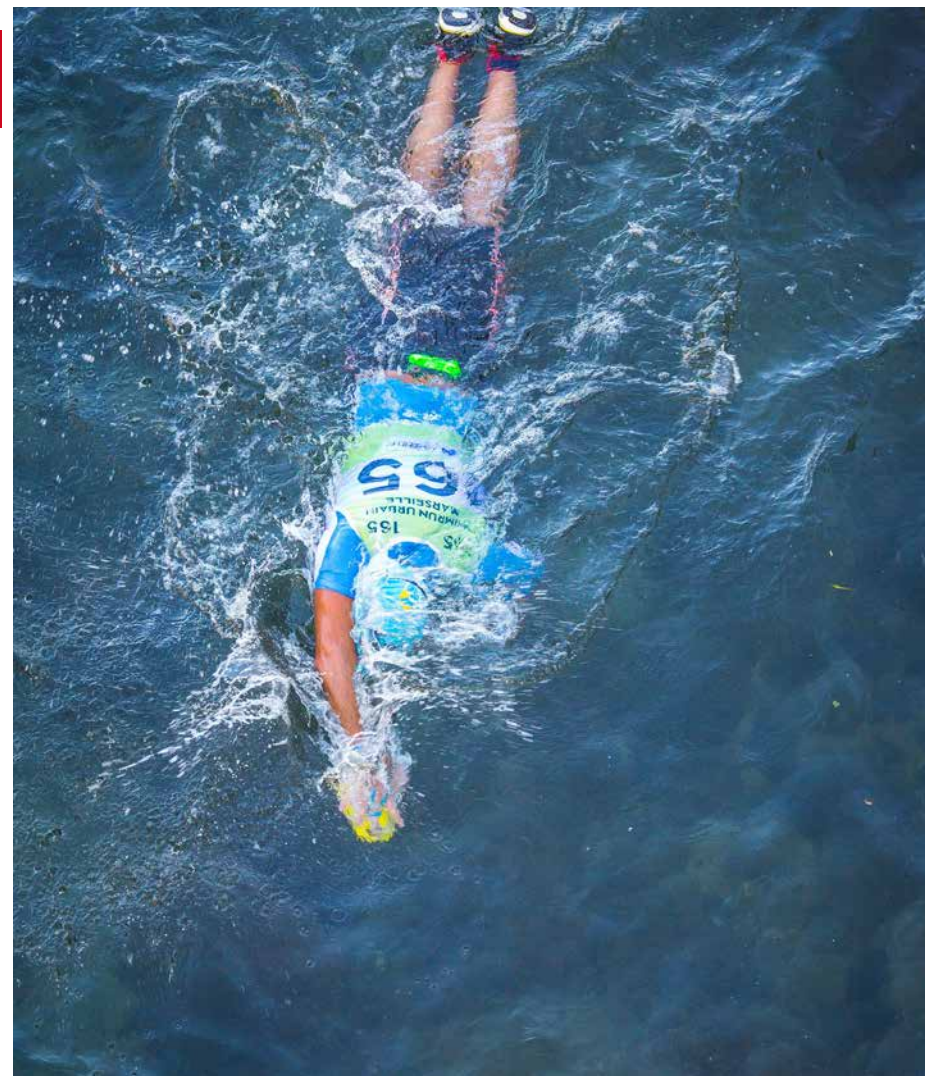
10 conseils pour la transition confinement-déconfinement

Si les conditions de déconfinement ne permettent pas la pratique du swimrun :

- 1) Respecter les consignes des autorités
- 2) Se maintenir en forme grâce à des activités variées et le partager avec son entourage
- 3) Effectuer un travail de PPG (préparation physique générale) à base de renforcement, de proprioception, de core-training ou encore de motricité
- 4) Soigner les pépkins physiques
- 5) Mettre en place un travail de prévention des blessures passées
- 6) Réfléchir à la construction de sa reprise
- 7) Réfléchir à la programmation de la fin de sa saison
- 8) Prendre du recul sur sa pratique et identifier les points de progression possible (suivi charge de travail, récupération, programmation de son entraînement ...)
- 9) Lire des documents vous permettant de comprendre mieux votre entraînement
- 10) Créer des outils d'aide à votre entraînement (cahier de suivi)

Si les conditions de déconfinement permettent la pratique du swimrun :

- 1) Respecter les consignes des autorités.
- 2) Appliquer la réflexion faite sur la construction de sa reprise
- 3) Planifier et programmer sa fin de saison
- 4) Être progressif concernant le volume, l'intensité des séances et l'utilisation du matériel
- 5) Suivre sa charge d'entraînement à



l'aide de son « cahier »

- 6) Se fixer des objectifs à court terme, réalisables en adéquation avec ses possibilités sur la fin de saison
- 7) Se concentrer sur la qualitatif (technique, plaisir, partage) plus que sur le quantitatif aux vues des conditions de préparation
- 8) Être « précis » sur vos contenus de séance pour être le plus efficace possible
- 9) Soutenir le monde du swimrun en participant aux événements maintenus (tout en assurant les règles de sécurité sanitaire notamment)
- 10) Utiliser la « frustration » du confinement pour redoubler de plaisir dans sa pratique

La reprise post-confinement va être une période particulière à n'en pas douter, avec notamment la présence d'incertitudes sur

l'ensemble des domaines régissant notre vie quotidienne : possibilité de déplacement, conditions de travail et de pratique du sport, réglementations sanitaires, état de la santé publique ...

La réactivité, l'adaptabilité et la vision à court terme seront dans un premier de temps de mise pour organiser notre pratique du swimrun sur cette seconde partie de 2020. L'important est de garder en tête que votre organisme et esprit a été affecté par cette période de confinement, et que même s'il va reprendre ses habitudes, il a besoin de temps pour se reconditionner aux niveaux musculo-tendino-squelettique, énergétique ou encore psychologique, avant de reprendre ces habitudes de pratiques du swimrun.

EMERAUDE

Events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



12 & 13 SEPTEMBRE 2020

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

www.emeraude-events.com

début des inscriptions le 1er février 2020

HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



credit photo: J. Mitchell@activimages

WWW.HUUBFRANCE.COM