

## Tom Lecomte Tourner la page sans oublier

### COUPS DE PROJO

Embrunman : spéciale expérience  
Ventouxman : à pleins poumons  
France cross triathlon : le goût de l'effort retrouvé

### CONSEILS DE PRO

Appréhender la nage en eau libre  
L'index glycémique, suivez le guide  
La nutrition avant l'effort

### MATOS

Test Hadron Classic 485 disc Swiss Side  
Test Hoka One One Mach 3

# ARC 1100 DICUT 62

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

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

## DT SWISS

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





# Edito

L'inattendu.

Cette composante que nous ne maîtrisons pas et qui donne à nos entraînements, nos courses... et nos vies, une pointe d'incertitude et d'inconnu. Mais qui en fait également le sel. Car non, tout n'est pas défini, ni écrit à l'avance. L'inattendu, nous l'avons expérimenté en 2020 à l'échelle mondiale, avec la pandémie de Covid-19 qui a radicalement changé nos modes de vie du jour au lendemain, confinement oblige. Pendant plus de 2 mois... Nous avons alors donné une autre valeur au mot "liberté", au sport, à la vie. Depuis plusieurs semaines, nous avons retrouvé cette liberté et nos habitudes sportives, peu à peu. Une première victoire sur cette crise sanitaire.

Mais le "combat" n'est pas fini...

Car l'inattendu est toujours là et il peut frapper à tout moment. Alors dans ce numéro, nous avons eu à cœur de mettre en avant des "soldats" de l'inattendu du triple effort. Organisateurs, triathlètes... ces acteurs du triathlon qui, plutôt que de baisser les bras, ont su s'adapter, se réinventer face à l'inattendu. Tom Lecomte, dont la carrière a été stoppée nette sur une route d'Alsace le 31 mai 2019, percuté par une automobiliste téléphonant au volant, et Gérald Iacono, créateur emblématique de l'Embrunman débordant d'énergie et d'abnégation pour maintenir cette course mythique au calendrier malgré les contraintes actuelles, en sont de parfaits exemples.

Savoir aussi tourner la page, pour exister, sans oublier...

Mais l'inattendu n'est pas tout le temps sombre. Il peut être le catalyseur du meilleur qui sommeille en chacun de nous. Ne jamais abandonner, trouver la force de se relever, recommencer et continuer d'avancer. Valeurs incarnées au plus près par Mark Allen, une légende de notre discipline.

L'inattendu peut également nous apprendre à tirer des leçons du passé et à extraire le positif de chaque situation. Notre sport reprendra ses droits, avec les compétitions qui suivront. Quand ? Sous quelle forme ? Peu importe. Quand ce moment arrivera, savourez juste ce plaisir tant attendu.

## la rédaction

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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photos couverture : Tom Lecomte - crédit photo : Jacvan @activ'images

Nicolas Geay, Geoffrey Memain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Cédric Le Sec'h, Fabien Boukila, Jacvan, ThatCameraman, J.Mitchell et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



# 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 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 **43 000** Likes



*TrimaxMag*  
+ de **3.650** abonnés



*TrimaxMag*  
+ de **10 850** 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**





# GUTAI



## EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL



Amélioration  
des  
performances



Diminution  
du risque de  
blessures



Entraînement  
qualitatif

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





Mélina.





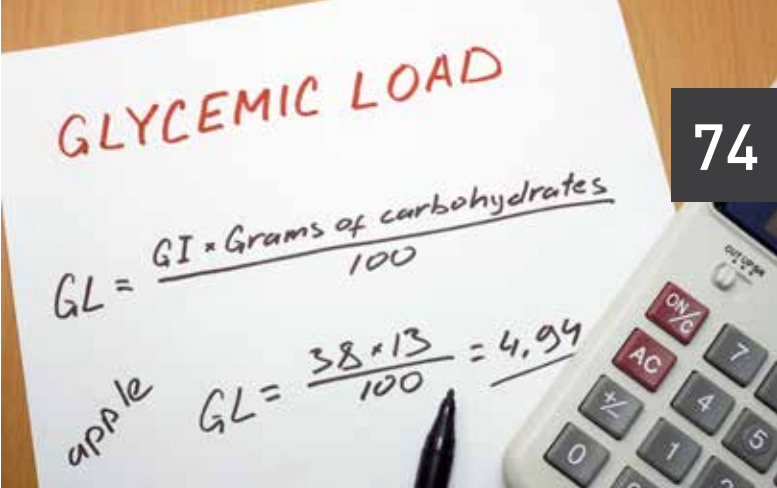
# SOMM

## FOCUS

- 12** EMBRUNMAN : SPÉCIALE EXPÉRIENCE
- 18** VENTOUXMAN : À PLEINS POUMONS
- 24** FRANCE DE CROSS TRIATHLON : LE GOÛT DE L'EFFORT RETROUVÉ
- 32** LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY
- 54** CAMP D'ENTRAÎNEMENT GROUP EVOLUTION : LA VIE DE CHÂTEAU
- 60** SIMON BILLEAU, RÉCIT DE SON IRONMAN INDOOR

## CONSEILS

- 66** CONSEILS DE PRO, APPRÉHENDER LA NAGE EN EAU LIBRE
- 74** L'INDEX GLYCÉMIQUE, SUIVEZ LE GUIDE
- 80** ENTRAÎNEMENT, LA NUTRITION AVANT L'EFFORT



74



80



92

# MAIRE

## RENCONTRE

36

RENCONTRE AVEC TOM LECOMTE, DES RÊVES BRISÉS

42

ALLEN, LANGE, CORDIER, L'INTERVIEW CONFINEMENT DES LÉGENDES

## MATÉRIELS

84

SHOPPING

86

RAYONS BERD

92

TEST MATÉRIEL : SWISS SIDE HADRON CLASSIC 485 DISC

98

TEST MATÉRIEL : HOKA ONE ONE MACH 3

## SWIMRUN MAGAZINE

102

RENCONTRE, LE PREMIER PODCAST DE SWIMRUN

104

SWIMRUN, L'ÉQUIPEMENT POUR DÉBUTER





Depuis le 11 mai, après 2 mois de confinement, nous avons retrouvé une certaine forme de liberté. Mais continuons de rester vigilants et de respecter les consignes nous permettant la pratique de notre sport favori !





GEONS  
ITS

PATIENCE...

PHOTOS @ENEMESIS\_4





***COUP DE PROJO***





# **EMBRUNMAN 2020**

## **SPÉCIALE EXPÉRIENCE**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS F.BOUKLA / YANN FOTO / JACVAN @ACTIV'IMAGES



*Il reste toujours dans la course. Jamais à bout de ressources. Gérald Iacono, l'emblématique directeur de l'Embrunman, n'a jamais relâché la pression. Hors de question de laisser la crise sanitaire étouffer le mythe. Son mythe. Hors de question de voir son épreuve amputée d'une date. Inconcevable.*

*La continuité toujours d'actualité, le Marseillais est donc en passe de remporter une victoire de prestige. Une belle victoire. Celle de la pugnacité, de l'abnégation aussi. Avec un seul format au menu, le Longue Distance (3,8 km, 185 km, 42 km), l'Embrunman, 37<sup>e</sup> édition, sera encore debout le 15 août prochain. Le prix à payer est conséquent, mais qu'importe le prix de l'effort et celui d'une logistique hors du commun. Explications...*

### **Comment a évolué la situation en lien avec la crise sanitaire ?**

Elle a évolué normalement. En ce qui concerne la partie sanitaire justement, un plan assez complexe et très lourd a été proposé par l'organisation au cabinet du Premier ministre. Ce plan comprend les mesures de distanciation auxquelles seront soumis les concurrents, les bénévoles comme les spectateurs. C'est une gestion qui pose problème.

### **C'est-à-dire ?**

Cela implique, par exemple, que le parc à vélo ne pourra pas accueillir plus de 900 personnes. Sans parler de la gestion des toilettes, la distribution des sacs, des dossards... Il va nous falloir très vite apprendre à anticiper les gestes de chaque personne et assurer leur protection par la distanciation. Pour l'heure, nous aurons à faire avec ces mesures dictées notamment par la Préfecture et l'Agence Régionale de Santé (ARS). Nous sommes toujours dans l'expectative, dans l'attente de nouvelles directives d'ici le 15 août. Néanmoins, si des zones d'ombre persistent, nous passons aujourd'hui dans le cadre de ce qui était préconisé en mars dernier.

### **Concrètement, dans quelle configuration se déroulera la 37<sup>e</sup> édition de l'Embrunman ?**

Nous n'aurons pas de zone destinée aux exposants, pas de briefing ni de distribution des prix. Pas de carré VIP non plus. La ligne d'arrivée sera très simplifiée et aucune personne ne s'y attardera. Les spectateurs seront placés à 1,50 m les uns des autres. Sur 500 m au total, cela ne fait pas beaucoup en termes de fréquentation.

### **Mais la bonne nouvelle, c'est que l'Embrunman existe encore en 2020...**

Ce qui m'importe c'est que l'épreuve ne subisse pas

**“** *Ce qui importe, c'est de s'inscrire dans la continuité. L'épreuve doit avoir lieu. Cela permet aussi de se distinguer.*



de coupure. Qu'elle ne soit pas amputée d'une date, même si nous nous attendons à une grosse perte financière. La structure d'accueil est plus lourde avec, pourtant, des prestations qui n'existent pas. Les masques, les gants, le gel hydro alcoolique, tous ces produits ont un coût important.

De l'ordre de 10 000 €. Les écrans à installer seront également très chers.

### Où trouvez-vous cette motivation dans un tel contexte ?

L'Embrunman, j'en suis le fondateur et je reste convaincu de l'importance de la continuité de l'épreuve. Cela nous permet aussi de nous distinguer. L'Embrunman est difficile. Et bien il le sera encore plus cette année, c'est une certitude. Pour les concurrents comme pour l'organisation. Il sera compliqué de faire mieux que le prochain vainqueur du Long. Ce sera d'ailleurs le seul format au programme. Il n'y aura ni M, ni relais. 900 triathlètes seront sur la ligne de départ.

### Quelles sont vos attentes ?

Premièrement, que ce rendez-vous ait bien lieu et qu'il ne surgisse pas un problème au tout dernier moment. Ensuite, que tout se déroule comme nous l'avons envisagé, avec notamment le même canevas de secours et de sécurité. Rien n'a changé sur ce volet-là.

### Qu'en est-il du volet purement sportif ?

La natation subira des changements significatifs. Rien de commun avec ce qui se fait d'habitude. Avec des départs différés de 10-15 personnes toutes les 10 secondes pendant un quart d'heure, nous aurons droit à des petites vaguelettes, voilà tout. C'est l'œuvre de la distanciation que



“ *La venue des triathlètes étrangers reste d'actualité. Le plateau sera beau et relevé. C'est sûr. Je ne suis pas inquiet.* ”

nous respecterons scrupuleusement. Pour le coup, il n'y aura pas vraiment d'ambiance ni de spectacle, même si les spectateurs seront au rendez-vous sur le bord de la route.

**Mais avec sa renommée, l'épreuve traversera sans encombre cette mauvaise passe infligée par le destin...**

J'espère que cette situation ne se renouvellera pas. On ne peut raisonnablement pas tenir longtemps dans une telle situation.

Ne serait-ce que d'un point de vue financier. On ne peut pas se permettre de perdre de l'argent tous les ans. Déjà qu'en temps normal, nous n'en

gagnons pas beaucoup ! (rires) Bien sûr, la situation est moins grave pour une association que pour des professionnels.

Néanmoins, nous comptons vraiment sur les prochaines années pour se refaire une santé. Victime d'une perte d'argent, vous êtes toujours plus sensible, car sans véritable marge de manœuvre. Si la saison prochaine s'avère bonne, nous reviendrons à l'équilibre. La situation n'est pas dramatique. Un petit trésor de guerre devait nous permettre de construire un nouveau bâtiment pour le stockage du matériel. Ce projet est reporté et l'argent nous servira sur cette édition.

Le triathlon le plus difficile au monde

# EMBRUNMAN

LE MYTHE #37



3.8 km 188 km 42.125 km

Dénivelé 5 000 m

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

**COURSES (15 août)**

- Embrunman
- Relais

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

**15 AOÛT 2020**





**Cette 37<sup>e</sup> édition est donc, en quelque sorte, celle de la découverte pour vous...**

Tout à fait. Habituellement, nous cherchons à améliorer ce qui ne fonctionne pas ou moins bien. Cette année, je me suis surpris à me poser un bon nombre de questions. Comment respecter la distanciation au ravitaillement ? Comment procéder avec les bénévoles, avec les concurrents ? Comment organiser la logistique ? Pour cette année, les triathlètes auront tout à disposition dans un sac pour éliminer les manipulations. Seules 18 personnes auront accès en

même temps à la salle des fêtes pour retirer leurs dossards. Concurrents auxquels il nous faudra aussi prendre la température.

**Un vrai casse-tête !... Qu'en est-il de celui lié à la venue des triathlètes étrangers, qui représentent habituellement près de 50% du plateau sur le triathlon le plus difficile du monde ?**

Les inscriptions se déroulent comme prévu de ce côté-là. Des Italiens, des Espagnols ont déjà validé leur billet... La Belgique, les Pays-Bas et l'Angleterre seront aussi représentés.

Diego Van Looy (ndlr : vainqueur Embrunman 2018) sera là, tout comme Tim Don (ndlr : vainqueur 2019 du Patagonman XTtri) et bien d'autres concurrents de renom (ndlr : voir la start-list en encadré). Pourtant, nous avons été contraints de diviser par deux la grille des "prize-money". Le plateau sera beau. C'est une certitude. Je ne nourris pas d'inquiétude à ce sujet.

**William Mennesson, vainqueur surprise en 9h48 l'an dernier, défendra-t-il son titre ?**

Il sera bien là lui aussi.

**On vous sent soulagé. L'êtes-vous vraiment ?**

(Catégorique) Non. On ne peut pas être soulagé quand on est dans l'habit de l'organisateur, notamment dans ce contexte très particulier. Pour en revenir à la gestion, celle des spectateurs s'annonce des plus compliquées. Des tickets nominatifs et numérotés ont été créés pour







éviter les débordements. Sur la ligne d'arrivée, les spectateurs seront placés sur des numéros marqués au sol et ils devront y rester, comme un point fixe en quelque sorte. Et ce seront les conjoints et les enfants des concurrents uniquement. Cette édition préfigure une expérience spéciale.



### Une start-list de folie !

Un plateau international, des anciennes et anciens vainqueurs de l'épreuve, des podiums et des victoires à foison sur format Ironman... le gratin du triathlon mondial s'est donné rendez-vous à Embrun cette année. Pas mal, pour une course de "reprise"...

#### Hommes

##### Côté international :

Victor Del Corral (ESP)  
Tim Don (GB)  
Joe Skipper (GB)  
Timothy Van Houtem (BEL)  
Frederik Van Lierde (BEL)  
Diego Van Looy (BEL - vainqueur 2018)  
Andrej Vištica (ESP - vainqueur 2015)

##### Côté France :

Anthony Coste  
Etienne Diemunsch  
Cédric Fleureton  
Erwan Jacobi  
Romain Guillaume  
Sam Laidlow  
William Mennesson (vainqueur 2019)  
Gwenaél Ouillères  
Kévin Rundstadler

#### Femmes

##### Côté international :

Nikki Bartlett (GB)  
Emma Bilham (SUI)

##### Côté France :

Jeanne Collonge (vainqueur 2012 & 2013)  
Camille Deligny  
Justine Mathieu

#### Anciens cyclistes pro à suivre également :

Jérôme Chiotti  
Brice Feillu

**NDLR : Start-list communiquée le 22 juin**





# **À PLEINS POUMONS**

## **VENTOUXMAN**



**TEXTE** ROMUALD VINACE  
**PHOTOS** YANN FOTO@ACTIV'IMAGES



*Rendez-vous est pris le 20 septembre pour le format L avec une seule idée en tête : retrouver le plaisir de la course, sur l'ascension la plus mythique de France.*

*Si les organisateurs espèrent atteindre les 1 200 participants, la priorité reste - dans un contexte de crise sanitaire - aux retrouvailles entre passionnés. Ambiance festive et conviviale garantie au pied du Géant de Provence...*

*« Prendre du plaisir, retrouver l'esprit de compétition et pour cette fois reléguer la performance intrinsèque au second plan. Le Ventouxman se voudra un rendez-vous entre copains autour d'une même passion. »*

Les premiers mots de Tom Pagani en disent long sur l'état d'esprit qui planera le 20 septembre prochain sur le plan d'eau des Girardes au départ de l'événement. L'épisode pandémique encore vivace, c'est avec

# Ventouxman

## A pleins poumons



soulagement que l'organisation a sorti le bleu de chauffe. Finie l'heure du questionnement, des doutes et des incertitudes.

Après trois mois passés à attendre ne serait-ce qu'une inscription, la jauge de fréquentation se remplit à nouveau. « C'est une excellente nouvelle. Le secteur de l'événementiel a lui aussi été frappé de plein fouet par le Covid-19. Victimes collatérales, de nombreuses organisations que nous soutenions ont dû annuler. Le Ventouxman a le calendrier de son côté, mais cela restera une année quelque peu bizarre », poursuit le chef de projet.

Presque à pleins poumons. Et dans ce contexte des plus particuliers, les élections municipales en cours n'aidant pas, le parcours sera identique à 2019. Mais pas une pâle copie, bien au contraire.

### Gare à la bosse !

Là encore, la volonté de donner au rendez-vous sa stabilité a primé. Avec une nouvelle organisation, un parcours modifié, une date repositionnée, l'épreuve s'était offert - sous les traits d'Extra Sports - une mue pour sa quatrième édition en 2019 (ndlr : édition annulée en 2016 pour cause météo). « Les retours des triathlètes et du public ont été très encourageants et le repositionnement de la date avait été plébiscité l'an dernier sur les réseaux sociaux. L'ancrage du parcours tel que dessiné en 2019 était souhaitable, également pour donner la possibilité à chaque athlète de comparer sa progression d'une année sur l'autre », explique Tom.

Avec des atouts de poids comme le site de départ à Lapalud (Vaucluse) et le mythique parcours vélo, le Ventouxman, nouveau géant de la scène triathlon, reste





très solide. Un roc.

« Plus chaleureux, le site est capable d'accueillir à la fois un parc à vélo plus vaste, mais également le village et le retrait des dossards, le samedi. Ce site fait l'unanimité », se réjouit l'intéressé.

Le Mont Serein en toile de fond, voilà de quoi réjouir les plus exigeants capteurs d'images.

Exigence qui ne manquera pas de laisser son empreinte dans les organismes. La visite du Géant de Provence à grands coups de pédales se paiera cher, très cher.

« Le parcours reste très segmenté sur la partie cycliste avec un premier secteur de 60 km très roulant avant l'ascension. Rouleurs et grimpeurs

auront chacun leur terrain d'expression. Une saine émulation devrait naître sur ce tracé qui s'agrément d'une "petite" bosse en montant sur la Roque-Alric, prévenant l'arrivée au pied du Mont Ventoux », annonce malicieusement Tom Pagani.

Seul bémol : dans cet ordre nouveau ordonné par la crise sanitaire, les triathlètes étrangers se montrent encore frileux dans l'optique de défier le mythe. « C'est une réalité qui s'explique aussi par l'incroyable densité d'événements sur la seule période de septembre-octobre », souligne l'organisateur.

Également « Trop conscient et assez expérimenté pour savoir que le triathlète

est sujet à des choix. Dans ce contexte, le public aura alors une plus grande visibilité sur les clubs français. »

Un joli coup de communication finalement.

Le format L a déjà ses adeptes et la seule perspective d'enfiler de nouveau un dossard, dans l'un des plus beaux coins de France, devrait valoir au cinquième opus un solide plateau.

« Nous espérons atteindre la barre des 1 200 participants et dépasser les 1 000 en individuel », précise Tom Pagani. Et d'ajouter par la suite : « Mais là encore, il ne sera pas question de rentabilité ou de richesse du plateau élite. L'heure est au plaisir et au bonheur retrouvé de réaliser un triathlon longue distance et, pour nous, de l'organiser ! »

Le Ventouxman, qui a vocation à devenir un véritable objectif de la saison de triathlon devra donc

**“ Les étrangers se montrent frileux...  
une aubaine pour les clubs français. ”**

20 SEPT. 2020



6<sup>e</sup> ÉDITION

LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

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

# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

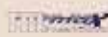
| NATATION 2 KM | VÉLO 90 KM | COURSE À PIED 20 KM | Solo | Relais | Kids |

isostart

ZEFAL



Extra  
sports







# ***RISE TO THE CHALLENGE***

*\*RELEVER LE DÉFI*

**cervélo**

## ***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 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**





s'armer de patience.

« Il a le potentiel pour se positionner comme une course de rentrée inévitable, voire une course préparatoire pour un premier format XL l'année qui suit. Tous les ingrédients sont réunis pour voir grandir le Ventouxman », prévenait déjà, l'an dernier, Tom Pagani.

D'ici-là, le menu s'annonce copieux avec 2 000 m de natation - en deux boucles - et une spectaculaire sortie à l'australienne pour entrer dans le rythme.

Mise en bouche terminée, s'ensuivent alors 90 km de vélo et 2 300 m de d+ avec la montée du Col de Champ Paga par la Roque-Alric, Une approche de Bédoin par la superbe route du Col de la Madeleine (pas le col Hors Catégorie !) conduisant au plat de résistance, le géant pelé, et en dessert, le sublime parcours course à pied "nature", constitué pour 80% de passages non bitumés, sentiers et pistes, autour de la Station Mont

Serein, théâtre de l'arrivée de ce triathlon du Géant de Provence. Digeste ? Réponse le 20 septembre...

## L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations: <http://www.ventouxman.com>

**Lieu :** Lapalud (départ natation)

**Dates :** 25 septembre 2020

**Distances Triathlon M :**

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

**Distances Triathlon S :**

- Natation : 2 km, en 2 boucles avec sortie à l'australienne
- Vélo : 90 km / 2 300 m d+
- Course à pied : 20 km / 400 m d+

En place depuis la saison dernière, quatre courses ouvertes aux jeunes de 6 à 13 ans (VTT obligatoire) ont été reconduites le samedi 19 septembre. Voici le programme du «VentouKIDS» :

14h30: Départ Mini poussins (2012-2013)

Distances : 50 m Natation / 1 000 m Vélo / 500 m Course à pied

15h15: Départ Poussins (2010-2011)

Distances : 100 m Natation / 2 000 m Vélo / 1 000 m Course à pied

16h: Départ Pupilles (2008-2009)

Distances : 200 m Natation / 4 000 m Vélo / 1 500 m Course à pied

16h45: Départ Benjamins (2006-2007)

Distances : 200 m Natation / 4 000 m Vélo / 1 500 m Course à pied





## **LE GOÛT DE L'EFFORT RETROUVÉ**

### **CROSS TRIATHLON**

*250 compétiteurs viseront le titre par catégorie d'âge le 23 août prochain, à Jeumont. Une reconnaissance pour l'association Jeumont Sports Événements qui franchi un cap et voit déjà plus grand pour 2021, dans un site remarquable, vallonné et très technique. Un week-end où le sport reprend ses droits. Pour de bon...*

Repartir du bon pied, retrouver des sensations, se gorger d'adrénaline et se nourrir de cette envie de renouer avec le dépassement de soi... Les triathlètes ont de nouveau rendez-vous avec le bonheur. Total. Année 2020, celle où peut-être le succès aura une saveur particulière. Si tous ne seront pas vainqueurs, ils emporteront avec eux une première victoire sur l'épidémie qui frappe au hasard depuis plusieurs mois. Rendez-vous est donc pris dans le Nord, à Jeumont, les 22 et 23 août prochains pour les mordus du triple effort.

*« Après plusieurs participations aux XTerra européens et celui de Maui, je retrouve dans ce cross triathlon le même terrain*

# Championnats de France de cross triathlon

## Le goût de l'effort retrouvé

*de jeu. Un parcours VTT physique avec de belles bosses. Un trail joueur, qui en fait une épreuve incontournable. Un cross triathlon à ne pas louper ! »* confie Ludovic Ferreira, champion 2018 des Hauts-de-France de cross triathlon master.

En jeu : les championnats de France de cross triathlon. « Le Covid-19 a fait son œuvre. Pour autant, l'engouement reste intact », se félicite le directeur de course Thomas Gibon. « Près de 500 athlètes sont attendus sur 2 jours. En ce sens, le report de la seconde tranche tarifaire devrait nous permettre d'enregistrer de nouveaux dossards. »

**Morgane Riou et  
Arthur Forissier annoncés**

Le 23 août, le titre national individuel par catégorie et groupe d'âge trouvera son lauréat. Après Calvi en 2017, Revermont en 2018 et Bouzigues l'an dernier, Jeumont offrira un décor à la mesure de l'enjeu. Et après le beau

succès populaire de la coupe de France de VTT en mai 2019 avec 3000 spectateurs accueillis sur le week-end, la valorisation du travail de l'association Jeumont Sports Événements, qui tend à développer et diversifier les activités sur la ville, sera mise en lumière. « L'expérience est là, comme en atteste l'organisation des championnats des Hauts-de-France à l'occasion de la deuxième édition. Quatre ans plus tard, un nouveau cap est franchi et les atouts ne manquent pas », explique Thomas.

Et de poursuivre en insistant sur l'exigence du parcours : « Situé dans une ancienne carrière d'exploitation de grès, le site est magnifique et très vallonné. Il est technique aussi. Ce site naturel très accidenté a d'ailleurs plu pour sa difficulté et sa technicité lors des précédentes éditions. Il a également été plébiscité par les VTTistes puisqu'une manche de coupe de France de VTT a eu lieu l'an dernier.



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ORGANISATION







*Avec 250 m de dénivelé par tour, soit 750 m sur les 18 km de vélo, la partie s'annonce difficile pour les compétiteurs. »*

Sevrés depuis des mois, ils entreront dans le grand bain. « *Le Watrissart, c'est un "vrai" cross triathlon ! Un des plus beaux de la région. Une course comme je les aime, difficile mais tellement belle ! Un parcours exigeant dans un cadre magnifique avec une organisation au top !* », assure Olivia Peytour, championne de France groupe d'âge de triathlon distance olympique en 2017.

Un vrai parcours du combattant sur la distance reine, dans la foulée des inconditionnels des courses Open qui auront ouvert la voie la veille (formats S et M), et les Masters le dimanche matin (120 athlètes attendus par format). « *Nous avons souhaité séparer*

*les courses et les catégories pour apporter plus de clarté et plus de lutte pour les titres scratch et surtout Age Group. Nous travaillons pour attribuer des dossards de couleur par catégorie pour que les athlètes aient de meilleurs repères. Un peu comme en cyclisme avec l'expérience de la coupe de France de VTT* », lance Thomas.

XTerra OrgaNICOach et dans son sillage la Championne d'Europe Morgane Riou, la Team T-Vert avec le Champion de France et du monde en titre Arthur Forissier, ou encore Théo Dupras et Ségolène Léberon, régulièrement dans le top 10 des manches mondiales XTerra... le haut niveau investira le Nord et donnera un tout autre relief au rendez-vous.

Le Belge Tim Van Daele, athlète pro XTerra et tenant du titre à Jeumont, sera présent sur la course

Open du samedi, qui s'annonce également relevée et au niveau d'un Championnat de Belgique. « *Cette marque de reconnaissance pourrait nous permettre d'atteindre une renommée à l'échelon national* », poursuit Thomas Gibon.

## **Vers une évolution de l'offre**

« *Maintenant que nous sommes bien installés dans le calendrier sportif belge, les athlètes de la Lorraine, du Grand-Est et des régions de proximité sont séduits. C'est un nouveau pas. Néanmoins, il nous faudra chaque année proposer encore plus d'épreuves. Un run and bike, un swim-cross viendront faire évoluer l'offre en 2021. Car la découverte des sports enchaînés reste une piste sérieuse pour notre association* », précise Thomas.

# CHAMPIONNAT DE FRANCE CROSS TRIATHLON

Jeumont Site du Watissart

22 & 23 AOUT





Des projets qui foisonnent et une arme de poids : la capacité à fidéliser l'athlète.

Ce que confirme Thomas « *Les tarifs restent accessibles et un effort est mis sur les ravitaillements par exemple. L'important est de se rapprocher au plus de ce qui est proposé sur des événements de plus grande envergure. Et les athlètes sont sensibles à notre investissement. Pour preuve, nous accueillons une part importante d'étrangers issus des pays limitrophes comme les Pays-Bas et la Belgique. Elle est de l'ordre de 40 %.* »

Parmi eux, Tim Van Daele, triple tenant du titre, ne tarit pas d'éloges : « *J'adore vraiment cette course à Jeumont. C'est un parcours à plusieurs tours, où les supporters voient les participants plus d'une fois sur un passage. La course est également technique et amusante.* »

Et le champion du monde 30/34 XTerra 2019, Adrien Dransart, de prévenir : « *Watrissart est un triathlon exigeant. La natation se déroule dans un spot incroyable. Ce sera sans nul doute la partie la plus facile ! Le VTT, quant à lui, est technique et peu en surprendre plus d'un. Enfin, le trail est costaud avec un véritable mur à gravir ! Si tu aimes les défis, Watrissart est fait pour toi.* »

Jeumont rime définitivement avec cross-triathlon et le record de fréquentation connu la saison dernière pourrait se voir tutoyé à l'heure où le sport reprend ses droits. Voilà une bonne nouvelle.



## Des exigences sanitaires fortes

Si l'organisation reste à l'écoute des recommandations et des confirmations ministérielles dans le cadre de l'épidémie de Covid-19, la mise en place des mesures barrières est bien d'actualité, à l'image de la distanciation physique qui sera respectée. Notamment lors du retrait des dossards. Voici donc quelques mesures auxquelles devront s'attendre les triathlètes :

- Mise à disposition de gel hydro-alcoolique
- Augmentation de l'espace du parc à vélo
- Consignes liées à la partie natation
- Port du masque obligatoire pour les bénévoles
- Port du masque fortement recommandé pour les spectateurs

### Parcours

- \* Parcours natation : 2 boucles de 500 m avec sortie à l'australienne
- \* Parcours VTT : 3 boucles de 6 kms avec 250 m de d+ par boucle
- \* Parcours trail : 2 boucles de 4,5 km avec 180m de d+ par boucle

### Palmarès

2015 Antoine Lecocq  
2016 Anthony Flinois  
2017 Tim Van Daele  
2018 Tim Van Daele  
2019 Tim Van Daele



# TRIATHLON

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

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

**#WEMAKEYOUFASTER**

## **BART AERNOUTS**

Winner 70.3 ironman Dubai 2020

Winner 70.3 ironman Barcelona 2019

Runner-up ironman Hawaii 2018

Winner challenge Roth 2017

Winner ironman Lanzarote 2017

## **INDIVIDUAL**



More info on Individual Triathlon Speedwear?

Scan the QR Code!

Stay connected:

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

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

[info@bioracer.com](mailto:info@bioracer.com)

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

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

**BIO RACER**  
SPEEDWEAR



# TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

**SAMEDI**  
**12 SEPTEMBRE**  
**2020**  
**DÉPART 12H**



**WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM**

VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



VILLE DE  
NICE



# TRI AWARDS CEREMONY



18.12.2020

GALA DU TRIATHLON

**TRIMAX**  
AWARDS CEREMONY



**LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY**





# WTS

## **TOUS À HAMBOURG !**



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS @ACTIV'IMAGES



***Nous voilà déconfinés. Tous. La vie reprend. Peu à peu. Nous avons à nouveau le droit de revenir dans les restaurants, les bars ou les terrasses. Petit à petit, spectacles et cinémas vont réouvrir leurs portes. Nous pourrons également nager en piscine, rouler et courir où bon nous semble. Le pied ! La vie reprend ses droits et avec elle les compétitions vont peut-être enfin reprendre. Progressivement certes, mais on voit sans doute le bout du tunnel, même si on est encore loin d'un retour à la normale.***

En effet, toutes les WTS ont été annulées ou reportées. La grande finale d'Edmonton n'aura pas lieu. Tout comme Abu Dhabi. Normal me direz-vous, vu que la situation commence à peine à se normaliser.

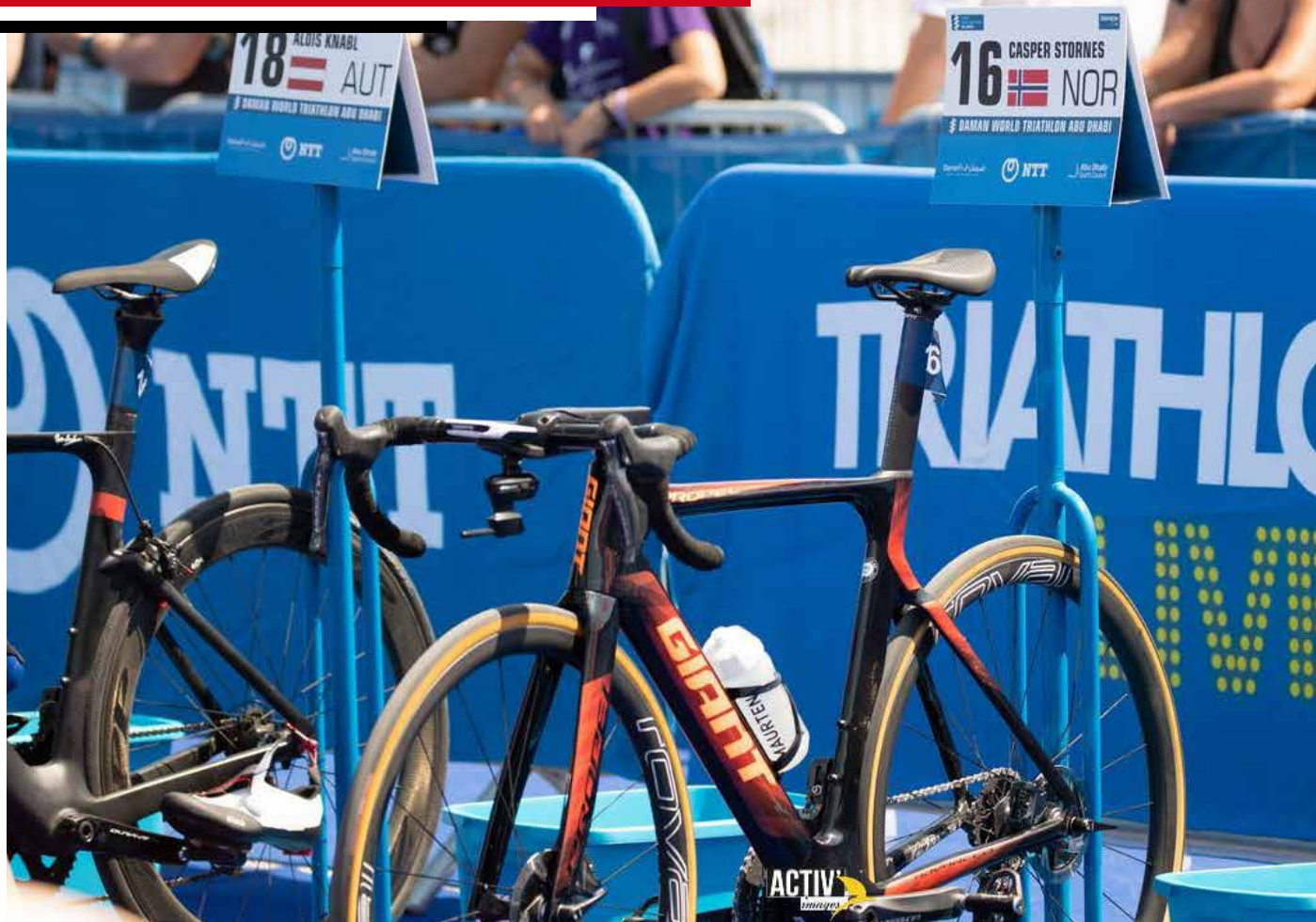
Mais en même temps, on apprend que la WTS de Hambourg se tiendra les 4 et 5 septembre avec le Championnat du Monde de relais mixte (ndlr : la veille de l'Ironman d'Hambourg, prévu le 6 septembre). Plutôt que de s'orienter vers une saison quasi blanche... on sait que l'on ne sauvera pas toutes les manches à travers le

monde, il faut l'accepter. Mais trois d'entre elles pourraient avoir lieu : Hambourg, les Bermudes et Montréal.

Il y aura donc une WTS et le Championnat du Monde de relais mixte à Hambourg en Allemagne. Alors pourquoi ne pas en profiter pour organiser un Championnat du Monde individuel sur un jour et déroger à la formule de championnat sur une année ? Cette option permettrait de "sauver" cette saison et de sacrer des Champions du Monde hommes et femmes dans toutes les catégories et en relais bien sûr. Cela donnerait à tout le monde l'impression de ne pas s'être entraîné "pour rien", de ne pas finir l'année avec des lignes de palmarès vides et de décerner des titres de Champions du Monde.

Cette éventualité, défendue par certaines nations, aurait le mérite de sacrer un Champion du Monde, plutôt que d'avoir un Championnat du Monde officieux ou informel pour ne pas dire "sauvage" sur une course choisie comme test. Symboliquement et en terme d'image, ce serait très





fort ! Montrer que le triathlon continue de vivre et qu'il a une nouvelle reine et un nouveau roi qui vont l'incarner et représenter la discipline pendant un an ! Surtout ne pas lâcher ça ! Bien sûr si cela ne fait pas courir de risques sanitaires aux athlètes. La priorité est là. Évidemment.

Alors, vous connaissez mes lubies et ma position un peu extrême sur un championnat du monde sur une course d'un jour, beaucoup plus excitant, plus exaltant et plus universel. Pourquoi ne pas le tenter en cette année si particulière ? Cela éviterait de nombreux voyages à travers le monde en avion, des déplacements et des risques d'attraper le virus.

Et cela concentrerait un rassemblement dans un lieu sur un week-end. Chiche ? Entre nous,

cela aurait de la "gueule" ! Avoir un Champion du Monde en cette annus horribilis... Malgré la maladie, malgré le confinement et malgré les problèmes d'organisation... Mais entre autres problèmes, se pose celui des Australiens et Néo-Zélandais, bloqués chez eux jusqu'à la fin de l'année. À quoi ressemblerait un mondial sans Jakob Birtwhistle ou sans Hayden Wilde ? Certes, ils ne seraient pas là, il faudrait l'intégrer dans les analyses d'après course mais ça se tente non ?

Vous savez aussi à quel point je peux parfois être dur avec l'ITU. Mais là, la fédération internationale n'est en rien responsable de la situation et je suis tout à fait conscient que l'organisation de la saison tourne au casse-tête pour elle aussi. Mais c'est une opportunité historique de faire

preuve d'adaptabilité, d'opportunisme et de montrer sa capacité d'être à la hauteur de l'enjeu et du moment. Si elle le peut d'un point de vue sanitaire - ce qu'on ignore bien sûr - l'ITU doit donc organiser ces mondiaux exceptionnels à Hambourg car de toute façon, essayer de sauver la WTS sous forme d'un championnat n'aurait plus de sens. On devrait avoir une réponse de l'ITU d'ici la fin du mois de juillet.

Allons toutes et tous à Hambourg et ensuite attendons 2021 avec un vraie série de championnat du monde et espérons les JO de Tokyo ! Mais pour cela, il faut être prêt à renoncer à certains enjeux économiques et accepter de se réinventer, même si cela n'est pas ce que nous avions imaginé. Alors, chiche ?

A close-up photograph of a person's lower legs and feet. They are wearing bright yellow socks with the word 'ALLEZ' printed in black, stacked three times. They are also wearing black cycling shoes. The background is a blurred green field. At the top, the word 'SPORCKS' is written in white inside a white rectangular box with a yellow corner.

**SPORCKS**

**NEW COLLECTION**



## RENCONTRE





# **TOM LECOMTE**

## **DES RÊVES BRISÉS**



PAR REDACTION PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Tom était une figure montante du triathlon français. Connue pour sa rigueur à l'entraînement et sa détermination, le Strasbourgeois a connu une fin de carrière précipitée et cruelle, loin de celle dont il rêvait. Le 31 mai 2019, sur ses routes d'entraînement, Tom a été percuté par une voiture, occasionnant de multiples fractures et une prise en charge d'urgence. Chanceux de ne pas être paralysé, le jeune triathlète ne le saura pas tout de suite mais sa carrière sportive venait de "disparaître" de façon dramatique dans ce choc. Un an après, Tom a officialisé sur ses réseaux sociaux la fin de sa pratique du triathlon à haut niveau (ndlr : texte à retrouver en fin d'article).*

*Alors dans ce numéro de Trimax, nous avons à cœur de mettre en avant cette personne simple et amicale, avec de vraies valeurs, qui a fait rêver plus d'un spectateur. Mais Tom est quelqu'un avec peu de temps libre et c'est via son compte Instagram, un dimanche soir à 22h, qu'il nous a répondu avec sa bonne humeur, nous partageant sa philosophie de vie. Comme vous pourrez le découvrir à travers son interview, Tom est un bosseur. À l'image du triathlon, où il s'entraînait comme un forcené, il se lève toujours à l'aube pour débiter ses journées qui sont vite remplies. Un style de vie actif lui permettant de ne pas trop réfléchir et d'oublier cette mésaventure ayant changé sa vie...*

Salut Tom, comment te sens-tu après avoir annoncé la fin de ta carrière pro en triathlon ?

Je vais bien, merci. Il est vrai que j'oscille entre les bons

moments et des périodes difficiles mais je vais de l'avant. Au début, je n'ai pas cru que le triathlon était fini. Puis vers septembre, octobre, j'ai compris que cela n'était plus possible. Je l'ai partagé avec mes proches, même si au fond de moi, je voulais garder une lueur d'espoir. Le 31 mai dernier, un an après l'accident, j'ai décidé d'annoncer publiquement la fin de ma carrière. J'ai passé des jours très difficiles avec la nostalgie des moments passés et une grande tristesse. Aujourd'hui je vais mieux, mais il faudra du temps pour que la plaie cicatrise.

Physiquement, aujourd'hui, qu'es-tu en mesure de faire ?

Au niveau du cou ça va. Je ne peux pas faire menton-poitaine même si cela est peu important finalement. Je ne peux pas également porter des charges lourdes. Le plus compliqué reste mon genou droit. L'angle est limité à 120 degrés et pour mettre une chaussette, je dois surélever mon pied sur une chaise par exemple. Il faut que j'apprenne à devenir gaucher. Mon genou droit a vraiment les ligaments distendus et un manque de force qui m'handicape un peu pour le moment. J'ai un autre problème, c'est mon petit doigt. Le matin ou lorsqu'il fait froid, je ne peux pas le bouger. Quand j'ai le poing fermé, seul mon petit doigt ne souhaite pas s'ouvrir... mais cela dure 15 minutes donc ça va.

Quels sont tes projets futurs, d'un point de vue sportif et professionnel ?

J'ai ouvert une société dans la rénovation, vu que mon



***Tourner la page ne veut pas dire oublier. Cela veut seulement dire que tu choisis d'être heureux au lieu d'être blessé.***



père est dans ce milieu. Je fais de l'achat-revente. Je m'occupe des produits en trouvant les meilleurs prix pour les clients.

Je suis limité mais je fais au mieux. Étant ambitieux et travailleur, je fais des journées de 6h30 à 18h. Niveau sportif, je ne peux pas courir. Je ne nage pas car ce n'est pas mon plus grand plaisir et j'ai des douleurs à la nuque. Je roule un peu mais cela me fait vite mal. Honnêtement, faire du sport me rappelle aussi ma vie d'avant et c'est douloureux mentalement. Sinon je fais des squats pour la rééducation et pour remuscler ma jambe. Je pense qu'il me faudra un an pour reprendre plaisir à faire du sport. Je n'ai pas encore accepté le fait que cela soit fini.

Tu dédiais ta vie au triathlon. Comment as-tu pu trouver la force mentale pour rebondir après ce terrible accident ?

J'ai toujours eu une grande force mentale. J'ai directement dit à mes parents « Soit je reste dans le canapé et je suis une loque, soit je rebondis et je vais de l'avant. » Tant pis, je ne vais pas m'acharner sur mon sort. Ce qui est fait est fait. Mais je reste humain et malgré ces pensées, j'ai quand même des bas. C'est normal aussi. J'ai un adage : « Tourner la page ne veut pas dire oublier. Cela veut dire de choisir d'être heureux plutôt que blessé ». Je m'accroche à cette phrase.

Comment tourne-t-on la page d'une histoire qui s'arrête brutalement après une victoire sur IRONMAN 70.3 ?



C'est sûr que pour un arrêt de carrière, cela donne des regrets car je n'ai pas décidé d'arrêter. On m'a forcé à arrêter. Je n'ai pas eu le choix et c'est ça le plus désolant. C'est une retraite forcée et cela fait mal.

Tu peux te dire « Je m'arrête sur une victoire » comme Martin Fourcade et partir la tête haute. Moi je ne savais pas que cette victoire serait la dernière. Je ne l'ai même pas fêtée pleinement car ma tête était déjà tournée vers le championnat du monde qui était un an après. J'étais tout de suite "focus". Je ne l'ai pas fêté comme si c'était ma fin de carrière.

Ton père a une place très importante dans ta vie, comment t'a-t-il aidé ?

Pour mon père, c'est très dur. Il a tout vu. Moi j'ai été "drogué", sous médicaments, donc j'ai des souvenirs un peu vagues alors que lui était présent. Il n'a toujours pas digéré et cela va prendre beaucoup de temps. Plus que moi. Cette fille qui m'a renversé a détruit quelque chose. Lors de l'accident, il y a quelque chose en moi qui est mort et elle a beaucoup blessé mes parents. Et je pense qu'il faudra des années pour mon père.

Tes réseaux sociaux étaient moins actifs ces derniers mois, avais-



tu besoin de te recentrer ou de réfléchir ?

Oui, j'étais moins actif car je profitais pas mal avec mes amis. J'avais besoin de me vider la tête. Il y a du monde qui me suit et je ne voulais pas donner une mauvaise image de moi-même. Là, on me demande de donner des nouvelles donc je vais mettre des photos de mon milieu professionnel et oui, c'est vrai, je devais me recentrer sur moi-même. Surtout prendre du recul par rapport au milieu.

Vas-tu t'investir dans le triathlon d'une certaine manière ou souhaites-tu justement te détacher de ce milieu ?

Je ne vais pas te mentir, à moins d'une belle opportunité, je ne serai pas dans ce milieu. Je n'en ai pas l'envie. Cependant, j'adore l'événementiel et organiser. Prendre une course en main peut être quelque chose qui me plaît, ou même créer un événement.

“

**Il y a quelque chose en moi qui est mort ce 31 mai 2019.**



Aujourd'hui, comment sont les journées de Tom Lecomte ?

Je travaille 9 à 10h par jour, voire plus. J'adore le travail. C'est ma société et je n'ai ni femme ni enfants, donc je donne le maximum dès que je peux et tant que je peux. Cela me permet aussi de ne pas cogiter et d'oublier.

As-tu des regrets sur le passé ?

Je dis toujours qu'il ne faut pas avoir de regrets. Comme je l'ai dit précédemment avec cet adage, je n'ai pas de regrets d'y avoir consacré ma vie. J'ai vécu comme un moine pour réussir. J'ai fait des sacrifices pour être le meilleur et je n'ai aucun regret. Cela m'a donné une force mentale et des qualités que je n'aurais pas eues sans le triathlon. J'ai rencontré de belles personnes, comme Fred et Charlotte Belaubre, Hugo Prost, Aurélien Jem, Brice Gayant, Hugo Celerier, Emilie Morier, Florian Dupre, Loic Donnart... J'ai passé des stages magiques à Gap. Des stages à Lanzarote qui resteront à vie. Je repartirai là-bas. Il faut savoir rebondir, je n'ai que 24 ans. Il faut regarder de l'avant. Après,

“

*J'ai vécu comme un moine pour réussir.*

les émotions que tu as quand tu gagnes un 70.3 ou Gérardmer, dans ta région et devant ton public, c'est indescriptible et peu de personnes le vivent. C'est ça qui fait mal, je n'en ai pas assez profité. Je n'ai que 24 ans, j'ai la vie devant moi donc à voir ce que le futur me réserve.

Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

Les stages à Lanzarote et Gap. Les courses de Lanzarote et Gérardmer. Nouatre aussi ! J'ai passé de super moments là-bas. Et puis les stages à l'Alpe d'Huez. J'y allais seul pendant un mois, je vivais comme un moine et je faisais des entraînements inimaginables qui me donnaient une confiance hors norme. En sortant des stages à l'Alpe, je sentais que rien ne pouvait m'arriver.

As-tu un mot que tu souhaites dire aux lecteurs de Trimax ?

Le triathlon doit rester un plaisir. Non... c'est ce que tout le monde dit. Il faut savoir s'écouter et profiter de chaque instant. Ne jamais regretter. On peut tirer des leçons d'une mauvaise expérience mais jamais avec regret. Et surtout vivre l'instant T, car on ne se rend pas compte de la valeur lors du moment présent. On ne s'en rend compte seulement qu'après. Avec ce qu'il m'est arrivé, il faut savoir apprécier l'instant T dans tous les domaines, famille, travail, sport...

Je peux dire qu'à 24 ans, je sais maintenant apprécier les choses à leur juste valeur. On apprend d'un échec ou d'une erreur. Il m'a fallu cet événement pour comprendre mais j'ai une longue vie devant moi. J'irai à Gérardmer pour encourager les athlètes et si un organisateur lit cette interview, je suis ouvert à toute discussion, petite ou grande organisation.





### L'annonce de sa fin de carrière

« Je redoute ce jour depuis quelques mois, depuis que j'ai compris que mon histoire avec le triathlon n'allait pas se finir comme je l'avais souhaitée ou mieux, rêvée.

Je dois accepter le fait de tourner une page de ma courte vie de sportif, mais sans aucun doute, une de mes plus belles.

[...]

Je voulais remercier tous ceux qui m'ont aidé et inculqué mes valeurs depuis mon plus jeune âge, mes premiers entraîneurs dans mes différents sports, mes entraîneurs actuels, les kinés/médecins/ostéo que j'ai pu avoir, l'équipe que j'avais réussi à créer et à fédérer autour de moi en 2018, mon chiropracteur, mon magnétiseur, mes partenaires sans qui rien n'aurait été possible, mes amis, et surtout, ma famille et plus précisément, mes parents et ma sœur.

Merci à mon entraîneur Stéphane, tu m'as aussi inculqué des valeurs, des principes, nous nous sommes alliés pour le bon et pour le pire depuis mes débuts et depuis 6 ans, nous avons fait le chemin ensemble, tu m'as fait grandir petit à petit. J'aurai tellement aimé continuer avec toi jusqu'à notre rêve, tu faisais partie de mon projet, c'était devenu notre projet. Merci pour tout.

Merci aussi à Mathieu et Adrien. Je vous remercie de m'avoir intégré dans votre groupe, même si je n'ai pas été facile à gérer, merci de m'avoir tendu la main à plusieurs reprises et d'avoir cru en moi.

Je voulais aussi remercier tout le club de l'Ac2m et surtout les nageurs, qui m'ont tiré vers le haut.

[...]

Je vais donc écrire un autre chapitre de ma vie en préservant les valeurs.

Je ne pouvais pas finir sans parler de lui, cet homme qui m'a donné envie de faire du sport, cet homme qui m'a inculqué cette ambition, cette détermination, cette abnégation et cette rage de vaincre qui peut me faire déplacer des montagnes. Même sans le sport, ces valeurs-là me serviront toujours, dans la vie de tous les jours. Tu me suivais sur chaque entraînement, que ce soit à vélo, en course à pied, et même en scooter quand je roulais. Tu te déplaçais partout, que la course soit en Espagne, en Angleterre ou en Allemagne, tu étais là.

Tu gérais tout, avant chaque course, je vidais ma pression sur toi, mais tu avais les épaules pour encaisser.  
Merci Papa »



# 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



LA MARTINIQUE

TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG

MARTINIQUE.ORG



**RENCONTRE**

**MARK ALLEN**

**TRIMAX MAGAZINE**



**MARK ALLEN,  
PATRICK LANGE,  
YVES CORDIER  
L'INTERVIEW  
CONFINEMENT DES  
LÉGENDES !  
RENCONTRE**

*Depuis les origines du sport, des hommes et des femmes ont façonné l'histoire de leurs disciplines respectives. Jusqu'à en devenir des légendes. Un geste, une attitude, une action, un moment, une parole ou encore un regard... auront parfois simplement suffi à les faire basculer dans une autre dimension, et faire de leur aura le meilleur des projecteurs pour mettre en lumière leur sport, leur raison d'être.*

Mark Allen est de cette trempe. Pionnier du triathlon dans les années 80, il aura, après 6 tentatives infructueuses mais à force de persévérance, trouvé la clé pour triompher sur l'Ironman d'Hawaï à Kona en 1989, lors de cette édition mémorable surnommée "Iron War". Pour finalement être 6 fois victorieux sur l'épreuve mythique, et donner ses lettres de noblesse au triple effort.

En pleine période de confinement, nous avons accueilli "The Grip" dans le cadre des lives que nous avons mis en place. L'œil toujours malicieux, le sourire en coin, l'homme se montre toujours attentif et impliqué dans le triathlon et conserve une simplicité révélatrice des champions

# Rencontre



**Yves Cordier**

humbles et accessibles. Mark Allen sait certes qu'il y a lui dans ce sport, mais il sait surtout qu'il y a les autres qui continuent de faire grandir le triathlon, comme Patrick Lange et Yves Cordier, qui nous ont rejoint pendant le live.

Retour sur une interview format Excel en mode croisé dynamique, avec ces 3 grands bonhommes du triathlon...

**Trimax Magazine :** Bonjour Mark. Merci de nous faire l'immense honneur de nous rejoindre ! Tout d'abord, comment vas-tu dans cette période quelque peu difficile et incertaine ?

**Mark Allen :** C'est une situation à l'échelle mondiale, qu'aucun de nous n'a vécue jusque-là. C'était intéressant pour moi de regarder cette vidéo de mes courses à Kona en introduction (ndlr : projetée en début de live), car il n'y a plus de courses en ce moment. C'était donc un bon rappel, pour se dire qu'on sera forcément de retour un jour sur des courses. Après, la vie a finalement été simplifiée. Je suis à la maison, avec mon fils, et nous ne voyons pas

beaucoup de monde. Nous allons juste dehors pour faire des courses, pour aller courir ou encore surfer. Mais c'est du coup très étrange, surtout de ne pas aller dehors autant que d'habitude. Basiquement, c'est donc un vie assez simple, beaucoup plus calme, et je suis une personne assez calme. Mais je réalise que j'ai finalement plus d'interactions sociales que je ne le pensais !

Cette période est aussi une opportunité pour nous tous de réfléchir à ce qui est vraiment important. Et si on se place du côté des athlètes, ok, peut être que certaines courses ont été annulées ou reportées, mais l'essentiel est de continuer de s'entraîner, de faire du home trainer, du renforcement musculaire...

C'est la meilleure façon de garder votre corps fort et actif, tout en apaisant votre esprit, en réduisant le stress. Accepter de s'entraîner parce que cela vous aide à



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / INSTA  
MARK ALLEN







vous sentir mieux, sans forcément rechercher la performance.

En tout cas tu es encore super fit ! On imagine que tu t'entraînes toujours, mais peux-tu nous dire comment et combien de temps ?

M : C'est vrai, j'essaie de m'entraîner tous les jours. C'est mon équilibre mental, et ça m'aide à rester en bonne santé.

Comme je vis à Santa Cruz en Californie, la plupart du temps je vais surfer. Je continue également de courir et j'ai fait beaucoup de home trainer ces derniers temps, notamment sur Zwift.

Je fais aussi du renforcement avec des élastiques et autres "gadgets". Mais je ne fais plus rien pour la performance ! D'ailleurs je ne fais plus de sortie de 5h en vélo ni de séances

de running sur piste. En revanche, faire régulièrement de 30 minutes à 2h par jour m'aide vraiment à rester fort, en bonne santé, et à conserver mon esprit... sain.

Donc tu es un "Zwifter", mais tu participes également aux courses virtuelles Ironman VR mises en place par Ironman le 1er avril ?

M : Oui effectivement, j'ai aidé Ironman à mettre en place les courses virtuelles VR. Ils avaient cette idée depuis quelque temps, et la mise en ligne de ces courses tombe finalement à point nommé par rapport à cette situation de confinement. Car c'est un format adapté, que tout le monde peut faire de la maison. Et qui du coup ajoute cette petite excitation par rapport à un objectif. C'était d'ailleurs amusant

de voir Patrick Lange remporter la première course.

Tu as inspiré plein de triathlètes, et la plupart connaissent ton immense palmarès : 6 victoires à Hawaï, 10 victoires sur le triathlon longue distance de Nice, ou encore 1er champion du Monde de triathlon courte distance en 1989 à... Avignon ! Par rapport à ces années 80-90, qu'on appelle souvent l'âge d'or du triathlon, quel regard portes-tu sur le triathlon moderne ? Et avec l'évolution du matériel, la croissance actuelle du triathlon, aimerais-tu être un triathlète pro en 2020 ?

M : Oui, je pense que ça serait super excitant ! Quand je vais à Kona, ou quand j'étais à Nice l'an dernier pour les championnats du Monde 70.3, et que je regarde ces épreuves, je me demande toujours : « Comment je me comporterais en course contre ces gars ? Quelle serait ma stratégie contre des athlètes comme Patrick Lange, Jan Frodeno ou Sebastian Kienle ? ». Car cela fait partie de



**Continuer de m'entraîner tous les jours, c'est ma santé mentale. (M.Allen)**

ma nature. Mais ce qui m'intéresse aussi, c'est de voir comment certains athlètes du "passé" aident ce sport à grandir, comme Yves Cordier par exemple.

Pour les plus vieux d'entre nous, lors de ta victoire à Nice en 1983, on se souvient que tu t'es écroulé à 600 m de la ligne d'arrivée et que tu gagnes néanmoins la course, sans t'en rendre compte, au bord du coma. Ça pourrait être ce moment qui te définit, et qui définit ta vision du triathlon ? Ne jamais abandonner, car ce qui compte, c'est de se relever ?

M : Bien sûr, c'était un moment vraiment difficile... je menais la course depuis un certain moment, et Dave Scott revenait fort derrière, alors que j'étais à bout de force. J'ai essayé de continuer à courir, mais j'ai trébuché et je suis tombé au sol. J'ai alors essayé de me relever, sans savoir si je pourrais continuer, mais pas une seule fois je n'ai pensé que j'allais abandonner. Dans mon esprit, c'était simple de me dire de continuer, mais c'était tellement difficile de faire accepter cette idée à mon corps ! J'ai donc alterné marche et course, sans savoir si j'allais gagner... Donc oui, c'est un moment décisif, dans le sens où peu importe ce qui peut arriver, l'essentiel est de tout donner, même si vous devez finir au sol.

**Au gré de ses réponses, nous restons accrochés aux paroles de Mark Allen. Calme, posé, l'homme qui a écrit les plus belles pages de l'histoire du triathlon n'en reste pas moins humble, et accueille chaleureusement, avec un grand sourire, l'arrivée dans le live de Patrick Lange, double vainqueur 2016-2017 à Kona.**

Trimax Magazine : Salut Patrick. Merci de nous rejoindre. Ça nous fait super plaisir de te voir ! Pendant ton arrivée, nous avons projeté la vidéo de ta 1<sup>ère</sup> victoire à Kona en 2017. Qu'est ce que ça te fait de revoir ces images ?



“ **Patrick, tu dois faire l'Ironman de Nice !**  
(M.Allen)

Patrick Lange : C'est sûr que c'était un sacré moment ! De très bons souvenirs et définitivement une course que je n'oublierai jamais, surtout sur la finish line avec ma demande en mariage !

Pour un sportif de haut niveau comme toi, la première question que l'on se pose c'est comment vas-tu en ce moment et comment articules-tu ton entraînement pendant cette période particulière ?

P : Bien sûr, c'est une période difficile. Mais je trouve que cette période d'entraînement est plus importante que jamais pour structurer mes journées. Et je peux me concentrer sur mes faiblesses pour les travailler. Ma motivation principale est donc de sortir plus fort de cette crise - que nous traversons tous - que je n'y suis entré. Je ne suis pas politicien, mais

je sais que les courses reviendront. Nous devons juste être patients, pour combattre et vaincre ce virus. La santé mondiale reste l'objectif principal. De mon côté, je m'entraîne dans l'optique du retour des courses, même si Kona n'aura pas lieu en 2020.

Mark justement, en parlant de Kona, avais-tu un rituel avant les Championnats du Monde Ironman ?

M : Une des choses principales que j'ai toujours faite 2-3 jours avant la course, c'était de m'isoler dans un endroit calme le long de l'océan, pour avoir une sorte de conversation avec l'île. Hawaï est tellement puissante et intense, que c'était comme demander la permission de faire une grande course. Au début de ma carrière, j'ai essayé d'occulter cette puissance et cette énergie, mais ça n'a pas fonctionné. Et finalement



# TRIATHLON

## MANDELIEU

ŠKODA TRI<sup>©</sup>

AMES

MANDELIEU

18  
OCT  
2020



ML  
FORMATS



en 1989, je me suis dit « laisse-toi étreindre par cette puissance, pour en faire partie ». À partir de là, tout a changé pour moi.

Et toi Patrick, as-tu un rituel à Kona ?

P : Hum... pas vraiment. En fait, dès que tu arrives à Kona, il y tellement de choses spéciales qui t'arrivent, avec cette énergie tellement intense qui se dégage ! Si comme Mark, tu apprends à être "énergisé" par l'île, c'est effectivement un process global, une expérience à part entière.

Patrick, question piège... On parle beaucoup de Kona, mais contrairement à Mark, pourquoi n'as-tu jamais couru en France ?

P : Ah oui c'est une question difficile (rires) Mais l'Ironman France à Nice fait définitivement partie de ma "bucket list" (ndlr : liste de choses à faire). Surtout si je veux m'approcher des 10 victoires de Mark, il faut que je

commence bientôt !

M : Et je pense d'ailleurs que Patrick serait le parfait athlète pour faire l'Ironman de Nice. Avec ses qualités en vélo, et un marathon super plat, il a le profil idéal pour devenir un grand champion à Nice. Patrick, tu dois y aller !

Le rendez-vous est donc pris ! Et Patrick, quand tu regardes le triathlon dans les années 90, aurais-tu aimé être un triathlète pro de cette époque ?

P : En tant qu'athlète, quand on regarde l'histoire de ce sport, on se rend compte que c'était un moment très intense. Et que ce sont les gars qui ont couru dans ces années 80-90 qui ont fait que l'Ironman est devenu si grand et reconnu aujourd'hui. Donc faire partie de cette période, courir contre ces légendes du sport, oui, cela aurait été fantastique. Si je pouvais retourner dans le temps, j'aimerais

bien commencer le marathon épaule contre épaule avec Mark, ce serait juste énorme !

En 2016, à Kona, tu as d'ailleurs réalisé une sorte de clin d'oeil entre ces années-là et le triathlon moderne, car certes tu as pris la 3<sup>e</sup> place, mais tu as surtout battu le record du marathon en 2h39'45", un record qui était détenu depuis 1989 en 2h40'04" par un certain... Mark Allen. Qu'as-tu ressenti à ce moment-là ?

P : Tout d'abord, finir à la 3<sup>e</sup> place, je ne m'y attendais pas du tout. J'étais donc plutôt comme un fou, en train de danser sur la finish line ! Ensuite, pour être honnête, je ne "chassais" pas du tout le record du marathon. J'ai juste couru aussi vite que j'ai pu ce jour-là. Quand ils ont annoncé le nouveau record, j'étais nez-à-nez avec Mark, et la première chose que je lui ai dite était que j'étais désolé d'avoir battu son record ! (rires) Ce qui est dingue c'est qu'avant cette course je n'avais jamais rencontré Mark en personne... Et ce moment est finalement le point de départ d'une belle amitié entre nous.

Et toi Mark, qu'as-tu pensé en voyant la performance de Patrick ? T'es-tu notamment dit « ce type pourrait être le nouveau moi » ?

M : La plus grosse impression que j'ai ressentie ce jour-là, en étant sur le bord du parcours, c'est que je n'avais jamais vu quelqu'un courir aussi vite à Kona. En fait, il y avait les autres, et il y avait Patrick. Il était juste tellement au dessus ! J'ai vraiment été soufflé de voir qu'il courait aussi vite. Mais tu sais, les records sont établis, et sont battus. Quand ça arrive, on espère donc toujours que son record soit battu par quelqu'un que l'on apprécie. Et d'une certaine façon, comme

“

*J'aurai adoré courir le marathon épaule contre épaule avec Mark. (P.Lange)*







j'avais moi-même couru très proche de son chrono, je suis heureux que ce soit quelqu'un comme Patrick qui ait battu ce record. Comme il l'a précisé, malgré sa joie extatique sur la ligne d'arrivée, quand il m'a vu il s'est tout de suite excusé ! Cela en dit long sur lui en tant que personne, athlète et champion...

P : Par contre, il y un autre record qu'il faut que j'essaie de battre... ce sont les 6 victoires de Mark à Kona ! (rires) Et il faut que je travaille dur pour ça, le chemin est long ! Mais j'y travaille Mark !

M : J'espère bien ! (rires) Donc continue de travailler pour le faire !

Mark, ton surnom en course était "The Grip". Aujourd'hui, quel athlète, chez les hommes ou les femmes, peut ou pourrait selon toi incarner le mieux cette domination sur les courses ?

M : Ouah là... Probablement, chez les femmes, je dirais Daniela Ryf. Elle est très robuste, et elle dégage cette attitude de "s'agripper" sur la course, de ne jamais abandonner. Avoir cette attitude est surtout intéressant quand vous traversez un "jour sans", et pas nécessairement à chaque victoire. Ce qui a été son cas l'an dernier à Kona, où elle n'a pas vécu une bonne course, mais elle continué coûte que coûte.

Chez Patrick, c'est un peu la même chose. Il a effectué des courses où il n'était pas à son top, comme à Francfort. Mais là aussi, il a quand même continué. C'est ce qui définit un grand athlète, un grand champion. Ce qu'il est capable de faire quand il est en difficulté, quand tout ne se passe pas comme prévu. Car finalement, quand tu gagnes... c'est facile !

Patrick, as-tu quelques mots pour notre communauté de triathlètes Français ?

P : C'est vrai que la situation a été plus compliquée en France, et les mesures de confinement plus strictes. Mais il faut rester fort pour combattre ce virus. Et rester actif est une des meilleurs façons de le faire, notamment pour renforcer son système immunitaire. C'est dur, mais il faut qu'on s'accroche, tous, et je suis persuadé qu'on se retrouvera tous sur une ligne de départ dans un futur proche.

***Après ces échanges amicaux et plein de bienveillance entre ces deux immenses champions réunissant 8 titres mondiaux Ironman (!), Patrick Lange repart vers ses obligations professionnelles et laisse la place à une "guest star" de luxe, Yves Cordier, une autre légende du triathlon...***

Trimax Magazine : Alors Yves, pour tout de suite rentrer dans le vif du sujet, il y a une histoire incroyable entre Mark et toi, c'est cette course à Nice en 1992. Effectivement, Mark ne te



MANON GENÉT  
ATHLÈTE I-RUN

SOYEZ  
INARRÊTABLE  
#RUNSTOPPABLE®

©ATRIPIX

ÉQUIPEZ-VOUS SUR

**i-run**.fr  
RUNNING TRAIL FITNESS

ENTREPRISE FRANÇAISE  
+ DE 46000  
RÉFÉRENCES EN STOCK

LIVRAISON 24H  
OFFERTE!



\* à partir de 60€ d'achat.





dépasse que dans les tous derniers mètres pour s'imposer. Est-ce que c'est une image qui te reste marquée à vie ?



***Ce que je retiens essentiellement ? Avoir eu la chance de rencontrer des personnes comme Mark. (Y.Cordier)***

Yves Cordier : Absolument. Au-delà du résultat, c'est déjà une grande fierté d'avoir pu courir contre Mark, pendant plus de 10 ans ! Et ce moment en 1992 a tout simplement été merveilleux car 30 ans après, cette course fait toujours référence. A l'époque, pour nous, c'était LE rendez-vous de l'année. Donc avoir pu être, un moment, à la hauteur de Mark, c'est déjà un honneur.

Et toi Mark, sachant que tu as gagné 10 fois le Triathlon International de Nice, on imagine que cette ville occupe une place particulière dans ton cœur ?

M : C'est le cas. Ma première grande victoire, c'est à Nice, en 1982. C'était d'ailleurs la 1<sup>ère</sup> édition. Et je n'avais jamais gagné de "gros" triathlon auparavant. C'était donc un moment

décisif dans ma carrière, d'être capable de gagner ici, de continuer à y revenir et à y gagner. Je me souviens aussi que la première fois que je suis venu à Nice et que j'ai vu la Promenade des Anglais, et bien... je m'y suis senti tellement bien, comme à la maison ! Sur la course en elle-même, elle n'est pas si facile. En 1983, j'ai fini dans le dur.

En 1992, contre Yves, c'est peut-être la victoire la plus difficile que j'ai obtenue, avec l'écart le plus faible sur le second.

C'est pour moi un autre moment décisif dans le triathlon car cela a montré combien deux athlètes pouvaient être si proches.

Au delà de la compétition, Yves et moi sommes devenus de très bons

amis, et ce qu'il fait aujourd'hui pour promouvoir le triathlon et organiser de telles courses en France est juste fantastique. C'est un honneur pour moi de voir Yves continuer dans cette voie pour aider le triathlon à se développer à travers le label Ironman.

Y : Merci beaucoup pour ces mots Mark. De mon côté, je tiens à préciser que Mark reste une parole forte pour notre sport. On le voit d'ailleurs très souvent sur l'ensemble des courses. Donc quand on voit les échanges qu'il a eu avec Patrick plus tôt dans l'interview, ses mots me touchent. C'est d'ailleurs essentiellement ce que je retiens de ma carrière : avoir eu la chance de faire ce sport, en rencontrant des personnes comme Mark.

*The world's best  
sports resort.*



*Train.*

*Enjoy.*



*Relax.*



## RENCONTRE

Mark, aujourd'hui, Yves est organisateur depuis 2005 de l'Ironman de Nice et participe au développement des courses Ironman en France. Que penses-tu de l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne, qui a rencontré un succès immense pour sa 1ère édition l'an dernier ? En quoi cet événement est différent d'un autre, comme aux USA par exemple ?

M : Un des points radicalement différents du 70.3 des Sables d'Olonne, c'est non seulement que la course était extrêmement bien organisée, mais surtout qu'il y avait tellement d'énergie de la part du public ! Il y avait une telle atmosphère, une telle ambiance, qu'il y a eu une vraie connexion entre les athlètes et la foule. Personnellement, c'était un honneur d'être sur place pour cette 1<sup>ère</sup> édition, et de constater que grâce à la France, on passait au niveau supérieur pour continuer à construire l'histoire du triathlon.

Et qu'as-tu pensé des derniers Mondiaux 70.3 à Nice ?

M : C'est un grand souvenir pour moi. De revenir à Nice, et de voir que cette ville était le théâtre des Championnats du monde 70.3. Deux jours de courses à organiser, c'était un sacré challenge. Yves et son équipe ont réalisé un job fantastique pour y parvenir. En outre, Nice a eu sa propre tragédie le 14 juillet 2016... Alors organiser et accueillir une telle course quelques années après cet événement douloureux, cela prouve la force des Niçois pour se relever et reconstruire. C'est d'ailleurs quelque chose qu'il faut garder en tête, par rapport à la situation que nous traversons avec ce virus. Se battre, pour revenir et pour faire en sorte que la vie continue...

À présent, tu es coach avec ta société



"Mark Allen Coaching". ... quels sont les critères pour être coaché par Mark Allen ?

M : Effectivement, j'entraîne des athlètes groupes d'âge à travers le monde entier, via le site [www.markallencoaching.com](http://www.markallencoaching.com), et coacher des groupes d'âge, c'est vraiment ce qui m'intéresse car je leur donne juste des outils super simples pour suivre le programme et tirer le meilleur d'eux-mêmes. C'est aussi très excitant pour moi de leur transmettre mon expérience. C'est une façon de rester connecté à ce sport, de partager des connaissances que j'ai acquises, afin qu'ils puissent vivre leurs "rêves" et faire de belles courses.

Pour finir, quels conseils donnerais-tu aux triathlètes confinés qui pourraient ressentir une certaine démotivation par rapport à leur pratique et à la saison 2020 qui risque d'être blanche en termes de courses ?

M : Je pense que Patrick l'a bien résumé tout à l'heure. Ce qui est

important pour les athlètes, c'est de continuer à s'entraîner. Si vous gardez votre "fitness" aujourd'hui, vous serez en mesure de revenir très rapidement à votre meilleur niveau quand les courses reviendront au calendrier. Ensuite, encore une fois, continuer à s'entraîner et à faire de l'exercice vous permettra de rester en bonne santé, de renforcer votre système immunitaire et... à réduire votre stress. Garder un corps fort, c'est d'ailleurs une des choses que nous pouvons contrôler.

Personnellement, cette période me fait aussi me poser tous jours les questions suivantes : « que suis-je censé apprendre de cette situation ? », « que puis-je en tirer pour le futur pour être une meilleure personne, plus forte, plus sage ? »... Donc chaque jour, j'essaie juste de faire du mieux que je peux. Il faut se concentrer sur ce que nous pouvons faire, et non sur ce que nous ne pouvons pas faire. Et je vous souhaite surtout de rester forts et en bonne santé.

# IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE™

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

**IRONMAN®**  
**70.3®** Vichy

**IRONMAN®**  
Vichy France

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

**IRONMAN®**  
FRANCE • NICE

**IRONMAN®**  
**70.3®** FRANCE • NICE

ANYTHING IS POSSIBLE®



**FOCUS**





## **CAMP D'ENTRAÎNEMENT** **GROUP EVOLUTION**

# **LA VIE DE CHÂTEAU !**



PHOTOS GROUP EVOLUTION



*Le fameux stage, ou "camp" d'entraînement... Le plus souvent d'une durée d'une semaine, il constitue le socle, les fondations, voire le point culminant et décisif de la préparation du triathlète dans sa quête de performance ou d'amélioration de son potentiel. Certains en rêvent secrètement, pensant que ces stages sont inaccessibles ou réservés à l'élite, d'autres jugent que c'est inutile, tandis que d'autres franchissent le pas et en deviennent des aficionados.*

Des regroupements de clubs, des échanges, du partage d'expérience, des programmes individualisés... selon les formules, force est de constater que ces stages rencontrent depuis plusieurs années un franc succès auprès des participants. Mais la pandémie de Covid-19 est passée par là, et a poussé le monde du sport à faire un "stage" d'arrêt forcé de plusieurs mois. Au même titre que les clubs, les organisations, les courses, ou encore les triathlètes amateurs et pro... les structures proposant des stages d'entraînement ont été impactées. Activité réduite à zéro.

En effet, de nombreux triathlètes ont manqué (ou risquent encore de manquer) leur pèlerinage annuel à leur camp d'entraînement favori en 2020. Selon les modalités et les assurances, certains ont également subi de lourdes pertes financières par rapport aux frais engagés. Les compagnies aériennes, les organisateurs de camps d'entraînement, les hôtels et les entreprises de location de vélo ayant souvent du mal





à les rembourser... Au delà, les offres formulées vers d'autres camps - ultérieurement en 2020 - ou les propositions de report sur 2021 peuvent ne tout simplement pas convenir aux différents souhaits et

contraintes des triathlètes.

De plus, personne ne détient de boule de cristal pouvant garantir que les triathlètes retourneront dans leurs camps habituels.

Andrew Risbey, fondateur et PDG de Time Outdoors, va plus loin et pense que l'industrie fait preuve d'une certaine naïveté en pensant que les choses vont simplement revenir à la normale, juste comme avant cette crise : « *Nous voyons déjà les habitudes changer. Les gens sont plus nerveux et cherchent à rester plus près de chez eux. Ils veulent également des garanties de remboursement, plusieurs options pour rentrer à la maison et surtout un très bon service client* ».



La pratique de notre sport favori reprend doucement depuis quelques semaines, au moins à titre personnel, mais effectivement, quel sera le visage du triathlon de demain ? Et notamment, comment s'adapteront les organisations proposant ces stages d'entraînement ?

Pour répondre à ces questions, une étude britannique a notamment été réalisée pendant la période



particulière liée à la situation sanitaire mondiale, pour voir quels seraient les camps susceptibles de s'adapter au mieux au paysage sportif post Covid-19.

## Un château, rien que pour vous !

Nous vous proposons ici un focus sur un camp d'entraînement pas comme les autres :

Group Evolution, qui propose des stages de longue durée, le week-end et la semaine, dans son superbe Château de la Motte Henry, à Arquenay (situé entre Laval et Le Mans).

En partenariat avec des coaches de premier plan, tels que James Beckinsale, Fiona Ford et Mark Pearce, le château peut accueillir jusqu'à 24 adultes qui ont l'usage

exclusif de toutes les installations sur place ! Piscine de 25 m avec 5 couloirs, lac attenant, salle de sport, studio de yoga, salle de soins et sentier de trail de 1,5 km sur place. Le tout dans un parc de 11 hectares... le paradis pour les triathlètes !

Sessions personnalisées (parfois en "one-to-one" avec un coach), évaluations de la technique et de la biomécanique de chaque athlète, analyse de la physiologie, massages, préparation mentale ou encore étude de la nutrition... en fonction des formules, tout est prévu pour vous faire passer à la vitesse supérieure. De façon clinique. Terme que Group Evolution emploie d'ailleurs à juste titre pour qualifier ses stages d'entraînement, la personnalisation de chaque stage et le ciblage de chaque séance étant poussés au maximum.

Cerise sur le gâteau, selon la formule

choisie, vous pourrez même vous faire coacher par Dave Scott "The Man", 6 fois Champion du monde Ironman à Kona ! Avant l'arrivée sur le camp d'entraînement, un échange téléphonique est même prévu avec la légende pour déterminer vos intérêts, vos capacités, vos forces et vos faiblesses. De quoi se sentir comme un pro ! Le slogan de Group Evolution est d'ailleurs sans équivoque : « Devenez le meilleur. »

L'environnement n'est pas en reste : les rivières, un grand lac de natation et une piste d'athlétisme de 400 m sont à moins d'un kilomètre. Le cadre vallonné et pittoresque permet de chouettes sorties vélo, sur des routes peu fréquentées. Tous les repas et les collations sont fournis, avec des produits locaux, et tous les régimes alimentaires sont pris en compte.





## En conclusion

La combinaison d'un site magnifique, d'excellentes infrastructures, d'un encadrement et d'une assistance de grande qualité font sans aucun doute de Group Evolution un stage à valeur sûre.

De plus, avec des remboursements complets pour toutes ses réservations, une nouvelle politique complète en matière de coronavirus et une politique d'acompte déjà en place, ainsi que des incitations financières pour des voyages respectueux de l'environnement, Group Evolution colle parfaitement à l'air du temps, de cette période particulière de sortie de crise sanitaire.

Selon l'étude britannique réalisée, Group Evolution affiche les avantages suivants :

- Lieu facilement accessible
- Coachs réputés
- Infrastructures et nutrition de qualité
- Incitations au voyage
- Réponse à la pandémie et politique de remboursement en amont.

Entraînement	4/5
Lieu	4,5/5
Rapport qualité/prix	3,5/5
Accessibilité	4/5
Responsabilité sociale	4/5
Note pondérée	80 %

Informations, tarifs, réservations :  
<https://groupevolution.com/fr/sports>





GROUP

EVOLUTION  
RETREATS

# Évadez-vous au Château de la Motte Henry

## Vacances en famille

Activités sportives, de santé et de fitness pour toute  
agréable

la famille dans un cadre

## Location privé

Occupation exclusive du château pouvant accueillir jusqu'à 30 personnes, sur 9 hectares

## Retraites organisées

Des pauses bien-être, créatives et sportives encadrées par des experts



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



**RÉCIT**





## **SIMON BILLEAU**

# **RÉCIT DE SON IRONMAN INDOOR**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS @BILLEAU



### ***Le mot de la rédaction***

*Le confinement a fait éclore certains comportements pour le moins étranges, parfois extrêmes en terme de pratique sportive : des marathons en allers-retours sur un balcon, autour de la table basse du salon ou encore des sessions de home trainer à rallonge, dépassant parfois 10h... On a même vu des cyclistes s'exercer à une nouvelle discipline : le cyclocross urbain de la cuisine au balcon.*

*Et puis d'autres, qui ont donné un sens, une saveur et surtout une valeur particulière à ces sessions indoor. Le 11 avril dernier, l'Allemand Jan Frodeno réalisait son "Tri At Home Challenge", un Ironman dans son domicile à Gérone, bouclé en 8h33'37'.*

*Au-delà de la performance, Frodeno, en tant qu'ambassadeur de la Fondation Laureus, a récolté à cette occasion un peu plus de 200 000 € de fonds en faveur d'associations caritatives luttant contre le coronavirus. Notre ami et collaborateur Simon Billeau, triathlète pro, a également suivi cette trace, cette "folie", avec cette volonté de collecte de fonds, suite à une mésaventure familiale. Le 7 juin dernier, il a lui aussi bouclé son "Indoor Ironman". Son récit est poignant...*

Pour ceux qui me connaissent, je suis un fier mari et heureux papa de deux enfants, Isabella et Léo.

Pour nous, la vie se déroule avec beaucoup de douceur sur la côte ouest de l'Australie, à Perth. Cependant, le 14 avril dernier, notre petit dernier s'est fait piqué par une abeille, alors qu'il jouait dans notre jardin. Il est pourtant du genre "tough", à la dure comme son papa ! Mais cette fois-ci, il a immédiatement crié et pleuré de douleur. Je déjeunais sur la terrasse et j'ai alors compris ce qu'il s'était passé en voyant l'abeille s'éloigner. J'ai accouru et retiré le dard aussi vite que possible. Pas facile quand votre enfant pleure et ne veut pas rester immobile du fait de la douleur. Nous avons appliqué de la glace en pensant bien faire pour réduire l'inflammation - qui n'était que locale - dans les premières minutes. Après 10 minutes, chacun est retourné à ses occupations et quand bien même nous continuions à surveiller nos enfants, nous pensions que cette "petite" piqûre était déjà derrière nous... Cependant, ma femme (une maman exceptionnelle au passage) remarqua qu'il commençait à devenir rouge. Et des gonflements apparaissaient sur son visage. Nous avons tous les deux très vite compris qu'il y avait danger. Le constat était évident : il réagissait de manière allergique. Le temps était compté. Plutôt que de réfléchir calmement et intelligemment, nous avons été plus ou moins pris par ce sentiment de survie que les parents éprouvent pour leur progéniture.



Nous aurions dû (dû) appeler une ambulance (chose que nous avons faite une fois sur la route) ou aller à la pharmacie du coin (à 2 km de chez nous...). Au lieu de cela, papa s'est transformé en pilote et nous avons traversé Perth (ville relativement et inhabituellement déserte du fait de l'isolement choisi de la population) à toute allure. Je vous passe les détails ! Nous sommes alors arrivés au Perth Children's Hospital (PCH). Les soignants l'ont pris en urgence et lui ont injecté une dose d'adrénaline (ce que nous aurions trouvé à la pharmacie du coin ou si nous avions appelé une ambulance). Ses jours, ou plutôt ses minutes, étaient comptées car sa tête ressemblait à un ballon de football lorsque nous sommes arrivés à l'hôpital. Sous choc anaphylactique, il ne pleurait même plus. On pouvait à peine voir ses yeux, tellement ses paupières et joues étaient gonflées. Quelques minutes plus tard, ses voies respiratoires auraient sûrement été trop comprimées pour le laisser respirer...

Léo est resté en observation pendant 5h avant que nous puissions tous rentrer à la maison, soulagés et exténués par cette expérience inattendue avec 2 Epipens. Nous avons passé le dimanche sagement à la maison et nous étions très reconnaissants du PCH pour les soins apportés à notre fils. La journée est passée et j' imagine ce que la vie serait devenue sans lui ! Rien que l'idée m'horripile et je compatis pour tous les parents en souffrance du fait de la maladie de leurs enfants. On connaît tous quelle est l'issue de notre court passage sur Terre. Cependant, on n' imagine pas que nos enfants puissent disparaître avant nous. Ce n'est d'ailleurs pas juste ou normal. Il n'y a, à mes yeux, rien de plus atroce, inhumain et impensable que de savoir que des enfants sont malades.

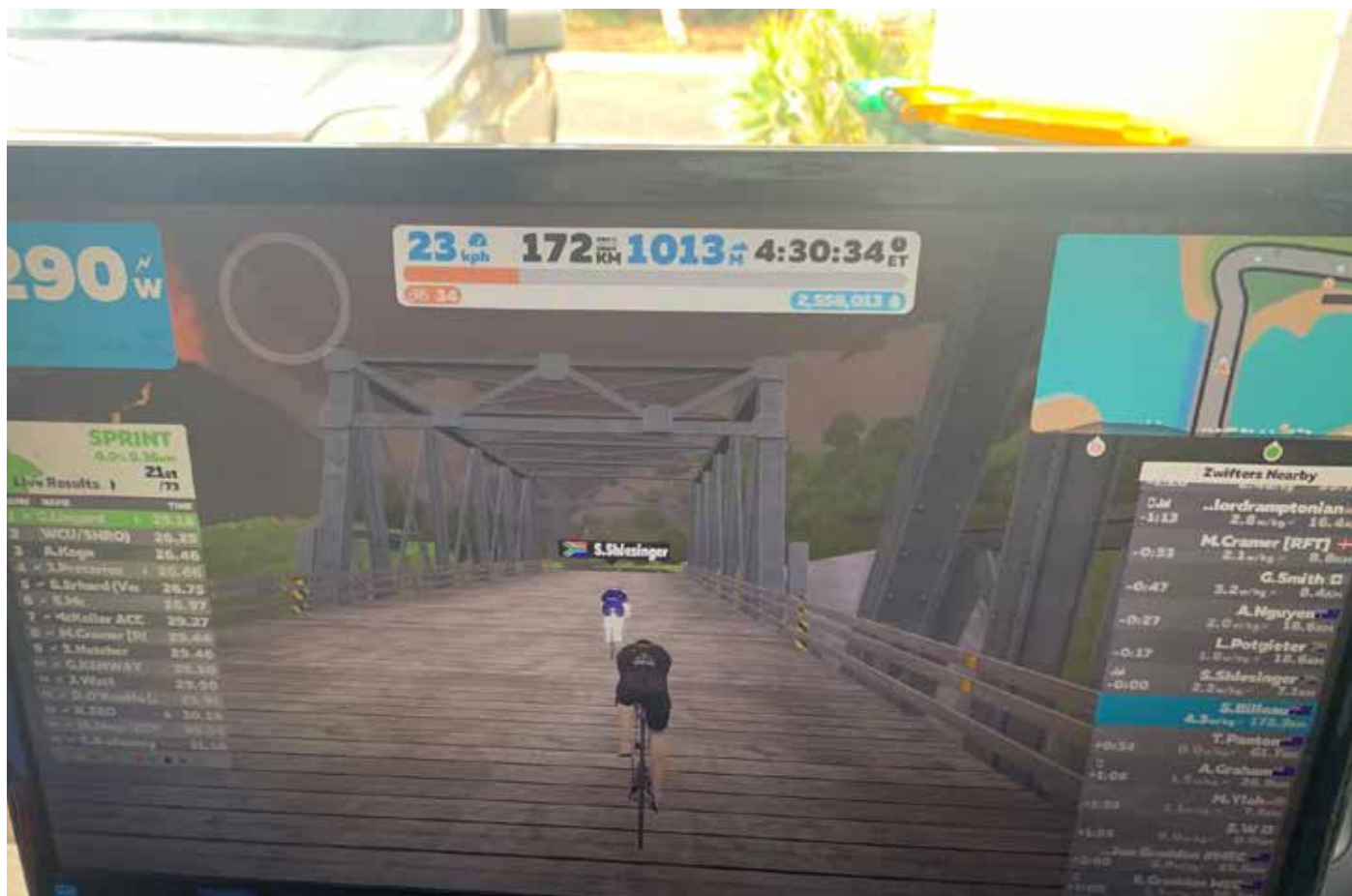


Du fait de la pandémie du Covid-19, la saison 2020 s'est résumée en un petit trimestre dans l'hémisphère Sud. Avec le peu de certitude sur le retour des compétitions et les confinements plus ou moins prononcés dans de nombreux pays du monde, j'ai décidé de réaliser un Ironman en intérieur, à la "façon Jan Frodeno" 2 mois plus tôt, pour tenter de lever des fonds à destination de la fondation qui supporte le PCH. Il a alors fallu s'équiper d'une petite piscine et l'installer dans le jardin. Sans turbine, l'option pour nager sur place était d'utiliser une corde élastique. Quand bien même la distance réalisée serait approximative, je voulais tenter de faire au mieux, par respect pour les donateurs et pour me tester physiquement. Ainsi, la façon qui s'offrait à moi était de régler ma montre Garmin pour

qu'elle compte le nombre de cycles de bras. Après un très rapide calcul (32 coups de bras pour faire 50 m lorsque je porte ma combinaison), je sais qu'il me faut accomplir 1 216 cycles de bras.

Pour la partie vélo, j'ai un ami qui m'a aidé pour l'installation d'un ordinateur et de l'application Zwift. Et oui, on est au 21<sup>e</sup> siècle et pourtant je ne m'entraîne pas sur Zwift. Je fais donc mes premiers kilomètres sur le parcours Watopia. La monotomie est définitivement cassée et les sensations réalistes du home-trainer intelligent me surprennent... Je croyais sincèrement que ma chaîne était à deux doigts de casser lorsque je "e-traversais" des ponts de bois ou des portions en gravel...

Pour la partie pédestre, mettre en



place le marathon était aisé grâce à un tapis de course.

Dimanche 7 juin, il est 5h, Perth s'éveille...

Pas réellement en fait. Car ici c'est l'hiver. D'ailleurs, il y a de l'orage et le tonnerre gronde. Cependant, la météo est confiante et l'épisode est annoncé court. J'en profite pour finir d'installer la table, la glacière et les derniers préparatifs pour recevoir les copains et inconnus qui souhaitent venir voir ce triathlon indoor. Je fais 2 pizzas hawaïennes et c'est déjà l'heure de l'échauffement.

7h30. Quelques minutes après le lever du soleil, je démarre mon Ironman.

Comme les deux "répétitions" l'avaient laissé présager, ce n'est réellement pas une partie de plaisir. Entre la houle (du fait de la petitesse de la piscine), les mouvements de va-et-vient engendrés par ma propul-

sion et étant contrecarré par l'élastique, j'essaie de me focaliser sur ma technique. Et de penser que ce n'est que provisoire, alors que certains enfants endurent la douleur quotidiennement. Après 51'27, j'en finis avec la 1ère épreuve. Cela m'indique également que la période de fermeture des piscines, due aux mesures gouvernementales pour réduire la propagation du virus, m'a forcé à nager en eau libre et j'y ai fait des progrès.

La transition est rapide entre le jardin et le garage...

Ma fille m'attend et m'embrasse. Exactement le genre de motivation qu'il me faut afin de démarrer les activités terrestres. Je passe juste sur le pèse-personne pour continuer à apprendre sur moi-même...

Le début du vélo est agréable. J'ai le sentiment d'être dans un jeu vidéo plus que dans la réalité. J'essaie néanmoins de garder un œil sur les watts car c'est très facile d'être tenté

de suivre ou d'aller chercher le cycliste/triathlète qui me précède.

La première réflexion qui me vient à l'esprit est que je ne vais pas battre mon record à vélo... (Hic). En effet, hormis les watts, ces home-trainers intelligents ne peuvent pas prendre en compte votre capacité à être aérodynamique. Le plus important est ailleurs ! Alors je continue à appuyer sur les pédales. Le circuit fait 9 km et chaque tour est composé de 66 m d'élévation...

Encore un peu de maths ! 20 tours exactement et quelques 1 200 m de dénivelé alternant routes, chemins et passages de ponts de bois... Heureusement que ce n'était pas réel, sinon j'aurais emmené avec moi de nombreuses chambres à air de rechange ! 2 kg de sueur plus loin et quelques 4h30 passées sur la selle. Je suis rincé pour être honnête... Côté données, ça fait du 3,5 w/kg pour les connaisseurs.

Une seconde transition relativement





courte. J'enfile les chaussures volantes. Et je m'élance pour l'inconnu : un marathon sur tapis.

Les 23 premiers kilomètres se passent plutôt bien à 14,2 km/h. Cependant, mes 2 kg de sueur perdus sur le vélo commencent à se faire ressentir et je dois baisser l'allure. Le support de mes copains venus en petit comité, le souvenir de mon ami décédé, Henri Mirault (organisateur du triathlon du Pont de Sireuil qui devait avoir lieu le même week-end en France) et l'envie de contribuer humblement à une cause qui dépasse ma douleur physique temporaire, m'aident à continuer, doucement mais sûrement. Après des passages à 12 puis 10 km/h et des petites

marches de 30 secondes tous les 2 km pour ingurgiter quelques gels Maurten, j'en finis avec cette épreuve.

8h45' pour récolter presque 1 000 \$ pour la fondation PCH...

La vie est un long chemin tortueux comme s'amusaient à me le répéter une chère connaissance. Elle disait vraie. Quelques événements ont ponctué ma vie. Mon accident en Nouvelle Zélande en 2013 m'a fait prendre conscience que j'étais juste humain et vulnérable, comme tout le monde.

Cet accident m'a fait réapprendre à être patient et à relativiser. La vie est précieuse et peut être courte,

trop courte pour certains. La grosse frayeur avec mon fils Léo a été comme une "piqûre" de rappel qu'il faut profiter de la vie mais aussi être acteur et responsable.

Maintenant, la saison 2020 reste en suspens pour moi. Si les compétitions de triathlon ne reprennent pas, ou si les gouvernements n'assouplissent pas les mesures de quarantaine, j'ai une autre idée pour lever des fonds pour cette fondation. Traverser l'Australie en vélo d'ouest en est. Soit de Perth à Sydney, le plus rapidement possible. Le record étant de 6 jours et quelques heures pour environ 3600 km...

En attendant, la vie est une bénédiction, alors portez-vous bien !

# TRIATHLON 2020



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





## **NAVIGATION, RESPIRATION ET GESTION**

### **NAGE EN EAU LIBRE**

*Le triathlon et le swimrun sont des disciplines d'endurance caractérisées par une pratique outdoor avec une influence très importante de l'environnement. En effet, que ce soit lors des sessions de swim, de bike ou de run, les conditions extérieures impactent grandement la locomotion et donc les stratégies et les performances des athlètes.*

*Avec le confinement, nous étions dans l'impossibilité de nager (hors entraînement à sec).*

*Il est désormais possible de pratiquer à nouveau la natation mais principalement en eau libre. Une activité commune de ces deux sports. Elle détient de nombreuses spécificités qui en font une partie redoutable du swimrun et une ouverture ardue du triathlon (lecture du plan d'eau, adaptation de ses stratégies, navigation, sécurité, respiration et gestion des autres concurrents et de son partenaire).*

Au sein de cet article, nous allons évoquer et présenter certaines notions afin de proposer aux swimrunners et triathlètes des pistes de réflexion et de reprise adaptée de la natation en eau libre.



PAR GEOFFROY MEMAIN  
PHOTOS CEDRIC LESEC'H / ACTIV'IMAGES



**ANALYSE, LECTURE  
ET GESTION DU PLAN D'EAU**

# Conseils de pro

## Appréhender la nage en eau libre

Avant toute séance, chaque triathlète et swimrunner doit étudier le parcours et les conditions climatiques qui l'attendent. En effet, il est nécessaire de maîtriser l'analyse des coefficients de marées, des incidences des courants, des vents et des types de vagues... Une connaissance approfondie du domaine marin est un réel plus. La nage en mer augmente la portance du fait de la présence de sel par rapport au lac et à l'eau douce. La technique de nage et la flottabilité sont alors légèrement différentes.

Pour gérer sa trajectoire, le sportif doit lire le plan d'eau et repérer l'objectif à atteindre. Il peut ne pas suffire à bien se repérer notamment lors des longues portions de nage. La prise en compte d'autres points de repère, intermédiaires ou non, est alors impérative : maison, rocher, bateau à l'ancre, bouée, colline ... Ces cibles sont aussi un moyen d'évaluation du courant et de son avancée. En présence de vagues ou de points de repères, il est nécessaire de choisir un côté facilitateur pour la respiration selon leur sens, même si la capacité à respirer de manière alternative est un vrai avantage.

**Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :**

« Il faut s'entraîner à lire le plan d'eau. Comment est le courant ? Quels sont les éléments environnants qui peuvent aider à fixer le cap et à nager droit (clocher, bâtiment visible...) ? Pour nager droit, il ne suffit pas «d'aller vers la bouée», car celle-ci est toujours plus ou moins devant soi. Il faut aussi rester aligné avec la bouée précédente (en regardant derrière par exemple, ou avec un point extérieur bien visible, qui évite aussi de trop lever la tête). »

### LA NAVIGATION

La navigation est une des spécificités principales de la natation en eau libre. Elle est caractérisée par divers facteurs : la prise d'informations, le maintien d'un cap, la lecture du plan d'eau, la capacité à nager droit et de manière équilibrée ou encore la synchronisation respiration-prise de repère visuel.

Pour maintenir son cap, il faut être capable de tenir sa trajectoire en prenant régulièrement un repère visuel. Il est courant de proposer 2 à 4 prises d'informations par minute en fonction de l'état du plan d'eau et de la difficulté à conserver le cap.



Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :

« Travailler la prise d'informations, pour nager droit en levant la tête puis en enchaînant la respiration latérale, c'est la clé. L'équilibre du corps n'est effectivement plus le même qu'en piscine. »

La capacité à respirer indifféremment à droite et à gauche est un point fort pour nager en eau vive. Cela permet de se repérer en limitant le lever de tête vers l'avant (selon les besoins et conditions), mais aussi de s'adapter aux conditions de nage. Des concurrents "référents" peuvent aussi faire objet de repère si la prise d'informations est compliquée. On se fie alors à la trajectoire de ces nageurs.

Lever la tête vers l'avant engendre une augmentation des résistances à l'avancement dans l'eau, limitant l'efficacité de la glisse et la vitesse de déplacement. Ce geste induit une hyper extension au niveau du dos, sollicitant fortement les zones

cervicale et lombaire. Ce qui est potentiellement traumatisant en raison de la répétition du geste et de l'impact de la combinaison et du pull-buoy (pour le swimrun) sur la flottabilité.

Les changements de direction, notamment lors d'éventuel passage de bouée, peuvent être réalisés par deux techniques différentes : la nage différentielle (prise d'appui plus forte sur l'un des deux bras) et le passage dorsal (rotation avec bras extérieur, passage dorsal et attaque second bras, à éviter en duo en swimrun).

En cas de courant latéral fort, il faut être capable de choisir de faire une ligne brisée, afin de compenser sa dérive et de ne pas nager à contre-courant. Ce qui n'est que peu efficient. Lors d'une nage forcée à contre-courant, il faut diminuer son temps de glisse et conserver une action motrice continue, avec un retour aérien plus rapide (modification de la notion de fréquence-amplitude).

Lors de la nage en rivière, il faut garder à l'esprit que le courant est

toujours plus fort au centre que proche des rives. Il faut donc adapter sa nage et son cap, que ce soit pour une traversée ou une nage le long des berges.

Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :

« Garder le bon équilibre de fréquence gestuelle : pas trop lente, car avec les petites vaguelettes, on glisse moins qu'en piscine; mais pas trop rapide non plus, pour prendre le temps de bien respirer et garder de l'efficacité dans le mouvement. »

### LA RESPIRATION

La respiration est la notion la plus importante en natation. A partir du moment où l'athlète est capable de gérer sa respiration, il sera capable de continuer à avancer dans le milieu aquatique et de progresser, quelque soit son niveau et sa vitesse de déplacement. Il s'agit du pilier central, prérequis indispensable à un





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



**CPC**  
CENTRO POLI  
Patent  
Technology

**prologo**

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

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

**PROLOGO.IT**



placement et une gestuelle de nage efficaces et viables à long terme.

La capacité à respirer de n'importe quel côté est utile pour s'adapter aux caractéristiques du plan d'eau (vagues venant de droite ou de gauche). Et également pour contrôler la position et l'état de son partenaire et des autres concurrents, à la fois dans un souci de surveillance sécuritaire (le premier devoir du swimrunner est de prendre soin de son partenaire et des autres concurrents), mais aussi de compétition.

Réussir à se placer de manière optimale aux côtés ou derrière d'autres nageurs permet de bénéficier de l'aspiration et donc de réduire les résistances à l'avancement, grâce à cette notion de drafting.

Les sportifs ayant "peur" de nager en haute mer ou au large peuvent aussi profiter de cette qualité de respiration bilatérale pour s'oxygéner du côté où l'on voit la terre ferme (plutôt que de voir la mer à perte de vue) pour se rassurer. Une respiration unilatérale peut de plus engendrer une dissymétrie dans la nage. Le développement d'une polyvalence en terme de mode de rythme respiratoire est donc un atout. Une respiration en 2 temps peut ne pas être possible en continu, il faut donc pouvoir s'adapter à l'environnement et passer sur un rythme de 3 ou 4 temps si besoin.

### SÉCURITÉ & TEMPÉRATURE DE L'EAU

En eau libre, la problématique de sécurité est primordiale, notamment à l'entraînement. Il convient donc de bien évaluer ses capacités et les conditions de nage. Il faut éviter au maximum de nager seul, ou alors sous la surveillance de quelqu'un



*Sébastien Fraysse est un ancien international de natation en eau libre.*

étant capable de vous aider (kayak, paddle, barque ...), et utiliser une bouée de couleur vive afin d'être vu et de s'agripper en cas de problème. Et cela, même si le matériel habituellement utilisé (pull-buoy-combinaison pour les swimrunners et combinaison pour les triathlètes) permet dans la majorité des cas d'assurer la flottabilité. Car il ne sera que de peu d'utilité en cas de fatigue intense, de malaise, crampes ou autre.

La température de l'eau est une caractéristique importante de la nage en eau libre. Et en ce moment, l'eau est plutôt fraîche (notamment sur la côte ouest), sauf dans le sud. La résistance au froid ne peut être travaillée quasiment qu'en eau libre et apparaît comme une qualité intéressante à développer. Notamment pour les swimrunners ou les triathlètes ayant choisi des épreuves dans les pays nordiques sur cette seconde partie de saison. Connaître ses limites et savoir quand les repousser est donc primordial. Cela vaut à la fois pour la fatigue, mais aussi pour l'hypothermie.

Des signaux permettent d'être

alerté : difficulté de raisonnement, impossibilité de répondre aux questions, désorientations, gestuelles techniques dégradées. Dans les disciplines outdoor, il faut être lucide et humble quant à ses capacités et aux conditions environnementales, car les forces de la nature sont toujours plus fortes que l'humain.

**Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :**

« Question sécurité, il faut essayer d'être 2, ou a minima toujours partir avec une bouée pour être visible. D'ailleurs sur certaines ou peut y ranger les clefs de voiture, c'est top. »

### PROGRESSIVITE & MATÉRIEL

Pour la majorité des triathlètes et des swimrunners, la possibilité de nage a été (quasi) nulle lors de ces 3 derniers mois. Et malgré le travail à sec avec élastiques, une reprise progressive doit être mise en place, à la fois en terme d'intensité, de volume et d'utilisation de matériel. Il est conseillé de débiter avec des séances à visée aérobie basées



# TRIATHLON

CAGNES SUR MER

CHAMPIONNAT  
DE FRANCE

DISTANCE L



FORMATS  
M  
L

AOÛT  
30  
2020



ORGANISATION  
US CAGNES  
Triathlon





sur la technique et la fluidité du geste de nage, à intensité modérée et avec des séries de distances moyennes (<500m), à réaliser de 2 à 6 fois selon son niveau. Puis monter progressivement en volume, puis en intensité.

Concernant le matériel, l'usage des plaquettes (notamment pour le swimrunner) devrait attendre 2 à 3 semaines après la reprise avant d'être utilisées. Avec parcimonie, puis en séries longues pour les swimrunners. En présence de la combinaison de nage, l'usage supplémentaire d'un pull-buoy est à éviter lors de la reprise, à la fois pour éviter de "sursolliciter" la chaîne postérieure, mais aussi pour privilégier la remise en place du mouvement de nage complète, malgré la présence possible de chaussures pour les swimrunners.

**Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :**

« Il vaut mieux s'habituer à nager avec la combinaison. Avec, on flotte plus, mais les sensations sont différentes et on a besoin de plus de force dans les bras, les épaules et le dos. »

### CONSEILS POUR LES TRIATHLÈTES ET LES SWIMRUNNERS

Pour cette reprise de la nage en eau

libre :

- Se renseigner avant l'entraînement sur les conditions de nage du plan d'eau

- Analyser le plan d'eau avant de débiter

- Nager sous la surveillance ou en compagnie de partenaires

- Être équipé d'une bouée de couleur vive

- Choisir des points de repère pertinents pour tenir son cap

- S'appliquer sur la gestion de sa respiration, de sa technique de nage et de sa prise d'informations visuelles

- Swimrunner : Travailler son placement par rapport à son partenaire (drafting au pied) afin d'optimiser sa locomotion, sa vitesse de déplacement et son coût énergétique et se réhabituer à la présence de la corde de traction

- Triathlète : Travailler son placement par rapport à des partenaires (drafting à la hanche ou au pied) afin d'optimiser sa locomotion, sa vitesse de déplacement et son coût énergétique

- Être serein, mais lucide et humble par rapport à son état de forme

- Augmenter progressivement le volume de nage (distance et nombre de séries), puis l'intensité, puis réintégrer tout aussi progressivement les plaquettes et le pull-buoy.

- Triathlète : Profiter des sessions de nage en eau libre pour travailler les départs en petit groupe et gagner en sérénité.

- Privilégier le travail technique avant de remettre de la vitesse lors des séances

**Le conseil du pro, Sébastien Fraysse (triathlète pro et ancien international de natation en eau libre) :**

« Apprendre à nager de longues distances, sans les mini coupures des virages en bassin. »

La nage en eau libre est une particularité du swimrun et du triathlon. La réouverture partielle et progressive des piscines, ainsi que l'arrivée de l'été sont propices à la pratique de la natation en eau libre. Après cette période de confinement et de déconditionnement à la fois physiologique et technique en natation, les triathlètes et swimrunners vont naturellement se concentrer sur l'eau libre. Il est alors important d'assurer sa sécurité, puis de respecter le principe de progressivité de cette reprise de la pratique de nage en outdoor.

L'entraînement en eau libre est purement spécifique à nos deux disciplines. Ce qui est particulièrement pertinent pour la reprise des sensations, des qualités et des plaisirs de nage des swimrunners et des triathlètes.

Alors profitez, en attendant le retour des compétitions ...

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION



VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER



## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX



## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...





**ZOOM**

# *Index glycémique*



## **L'INDEX GLYCÉMIQUE**

***SUIVEZ LE  
GUIDE !***

*Les glucides, qui font partie des macro nutriments (au même titre que les protéines et les lipides), constituent le carburant essentiel pour les triathlètes. D'autant plus en cas d'effort prolongé. Stockés dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène grâce à l'insuline, les glucides vont effectivement servir d'énergie à l'organisme. Alors en consommer, c'est bien et c'est vital, mais comment ? Quelle quantité ? Quels types d'aliments ? Pour s'y retrouver, l'index glycémique (IG) est un indicateur très pratique, car il classe justement les aliments selon leur pouvoir glycémiant.*

*Et plutôt que de vous en faire une tartine indigeste, nous vous rappelons ici les grands principes, pour (presque) tout savoir sur... le bout des doigts.*

### **Les apports en glucides et les ANC**

Pour les glucides, les Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) sont de 5 à 10 g/kg/j. Cela peut monter jusqu'à 12 g/kg/j pour un triathlète... Ce qui correspond à un apport



# Suivez le guide !



de 50 à 55% de l'apport énergétique total en terme de macro nutriments. Le reste devant être apporté par les protéines (entre 15 à 20%) et les lipides (entre 30 à 35%).

Retenez également de façon synthétique que 1 g de glucides = 4 kCal.

Ainsi, pour un individu de 70 kg pratiquant le triple effort, l'apport quotidien en glucides serait de  $70 \times 12 = 840$  g. Soit 3 360 kCal !

Mais alors, quel type de glucides consommer ? Se ruer sur un paquet de bonbons ? Pas trop d'intérêt.

Pourquoi ? Car chaque aliment possède un pouvoir glycémiant. Ce dernier, mesuré directement lors de la digestion, représente la façon dont l'organisme absorbe les glucides. Le pic d'hyperglycémie intervenant généralement 30 minutes après l'ingestion de l'aliment. Et quand on parle de glycémie, il s'agit ni plus ni moins du taux de glucose dans le sang.

Or, plus celui-ci est élevé, plus l'individu s'expose à des maladies pouvant devenir chroniques tel que le diabète,

des maladies cardiovasculaires, des risques de cancer ou encore du surpoids.

C'est alors tout l'intérêt de la création de cet index glycémique, par le professeur David Jenkins au début des années 80. Informer et guider les individus, et les sportifs (!), dans l'élaboration d'un régime alimentaire adapté voire idéal, afin de contrôler au mieux la consommation des glucides, et donc de la glycémie.

## Glucides simples et glucides complexes

Vous avez probablement déjà entendu ces termes... sans peut-être les comprendre. Trop complexe justement ? Pas tant que ça, et nous vous expliquons pourquoi. Vous serez ainsi moins perdus ou perplexes, notamment lors de la lecture d'un tableau nutritionnel. Vous savez, cette



PAR CÉDRIC LESEC'H  
PHOTOS FREEPIK / SHUTTERSTOCK







petite ligne "dont sucres", juste en dessous de celle indiquant "glucides", qui titille votre culpabilité et vous fait vous demander si vous avez le droit de vous "venger" sur cette plaquette de chocolat...

Il faut avant tout distinguer les différents types de glucides. Ceux-ci sont divisés en 2 grandes familles : les glucides simples et les glucides complexes.

Au sein de chacune de ces 2 familles, on retrouve les glucides suivants :

## ■ Glucides simples



o Monosaccharides : fructose (sucre naturellement contenu dans les fruits) et glucose (sucre présent dans les légumes, le miel...)

o Disaccharides : saccharose (sucre issu de la betterave ou de la canne à sucre) lactose (sucre naturellement présent dans le lait) et maltose (sucre issu de l'amidon de malt. On le retrouve aussi dans la fameuse boisson malto d'avant-course)

## ■ Glucides complexes

o Amidon et Fibres (que l'on retrouve dans le pain, les légumes, le riz et les pâtes...)



Vos cours de bio sont bien trop loin? Retenez surtout que le cerveau a besoin de glucides simples car il consomme environ 120 g de glucose par jour, soit 24 morceaux de sucre... Et qu'il faut éviter un apport en fructose supérieur à celui en glucose.

En ce qui concerne les glucides complexes, notre organisme dégrade l'amidon (forme de stockage végétal du glucose) pour synthétiser du glycogène (forme de stockage animale du glucose). Le glycogène étant stocké dans les muscles et le foie. C'est votre réservoir d'énergie...

Et pour notre tablette de chocolat du coup ? Et bien la ligne "glucides" regroupe le grammage total de glucides (simples et complexes), alors que la ligne "dont sucres" ne concerne que les glucides simples.

Ainsi, pour avoir le grammage de glucides complexes (amidon), il vous suffit juste de faire la différence entre les 2 valeurs. Simple non ?

## IG bas ou IG élevé ?



Connaître la teneur en glucides (simples et complexes) pour 100 g d'un aliment, c'est bien, mais il faut savoir que l'index glycémique (IG) est différent de ce taux de glucides. Effectivement, un aliment pourra avoir un taux de glucides pour 100 g élevé, et en contrepartie avoir un IG bas, soit une vitesse de diffusion dans le sang lente. Et vice versa. C'est toute la valeur ajoutée du classement des IG des aliments.

Et le classement des aliments en fonction de leur pouvoir glycémiant ne s'est pas fait au "doigt mouillé"... Il est basé sur un aliment de référence, le glucose pur (ou le pain blanc) qui possède un indice 100.

À partir de cet indice, les aliments sont alors classés selon 3 catégories d'index glycémique : faible, moyen, élevé. Les valeurs attribuées à chaque classe sont les suivantes (avec quelques exemples d'aliments)

**Voir le tableau ci-contre.**

Plus l'index glycémique est élevé, plus le taux de glucose dans le sang

se retrouve rapidement élevé. Attention donc pour les triathlètes ! Car consommer trop d'aliments ou produits à IG élevé, c'est provoquer une forte sécrétion d'insuline. Ce qui va favoriser le stockage des graisses...

En revanche, les choses ne sont pas gravées dans le marbre. Comme son nom l'indique, il s'agit d'un index. Certains paramètres peuvent donc le faire varier à la hausse, pour un même aliment : le mode et le temps cuisson, la réduction en purée, la maturité d'un fruit... L'index glycémique

d'un aliment ne sera pas non plus le même pour 2 individus, le métabolisme étant propre à chacun.

Et on ne mange en effet pas tous de la même façon, ni selon les mêmes quantités. Une notion est alors intéressante à prendre en compte : celle de la charge glycémique.

Cette dernière tient non seulement compte de l'IG, mais également de la quantité de glucides consommés d'un aliment, selon la formule suivante :

IG Faible : < 55	IG Moyen : 55 à 70	IG Élevé : > 70
Fruits frais	Banane	Pain blanc
Légumes verts	Pommes de terre (avec peau)	Pommes de terre (sans peau ou en purée)
Flocons d'avoine	Semoule	Carottes cuites
Riz complet	Riz blanc	Riz à cuisson rapide
Chocolat noir	Miel	Frites
Produits laitiers	Pâtes (bien cuites)	Confiseries
Oléagineux	Fruits secs : abricots, figes...	Dattes
Viandes	Ananas	Pain complet



## Charge glycémique (CG) = Index glycémique (IG) x (Masse glucides / 100)

L'avantage ? La prise en compte de la quantité de glucides ingérée permet de gérer la consommation d'aliments trop sucrés, même ceux ayant un IG faible. L'inconvénient ? Cette charge glycémique (CG) ne tient pas compte des associations des aliments...

Alors, comme pour l'IG, la CG a été divisée selon 3 catégories : faible (<10), moyenne (entre 10 et 20) et élevée (>20). Ainsi, les charges glycémiques pouvant s'additionner, il sera possible de calculer la CG journalière, qui est généralement basse si inférieure à 80, et élevée si supérieure à 120.

## Quels aliments pour quelles occasions ?

Nous ne vous dévoilerons pas de régime alimentaire "parfait" ou "miracle".

En effet, l'alimentation du sportif, c'est d'abord l'alimentation de tout le monde.

Elle doit avant tout procurer du plaisir et ne doit pas être trop restrictive. Le triathlon, c'est déjà assez dur comme ça ! Retenez donc plutôt les indications générales suivantes pour gérer au mieux vos apports énergétiques en terme de glucides, et surtout pour vous faire plaisir !

- > Féculents à chaque repas
- > Légumes et fruits à chaque repas : privilégiez ceux de saison
- > Au moins un légume cru par jour

Le tout en privilégiant une alimentation avec des IG et CG bas.

Et dans le cadre de la pratique du triathlon (entraînement ou compéti-



tion), sachant que l'index glycémique d'un aliment peut influencer sur la performance, vous pouvez vous baser sur les conseils suivants :

- Consommez des aliments et produits à IG élevé avant des efforts courts et intenses (fractionnés, côtes ou cols en vélo). Les sucres seront ainsi plus rapidement disponibles dans le sang et les muscles.
- Consommez des aliments et produits à IG bas avant et pendant des efforts longs. L'assimilation des sucres (glucose + fructose) dans le sang sera moins rapide, mais la libération d'énergie sera plus prolongée.
- Consommez des aliments et produits à IG élevé après l'effort, afin de profiter de la fenêtre métabolique pour permettre la reconstitution du stock de glycogène. Pour le coup, oui, vous pouvez "craquer" sur quelques fraises Tagada ou autres bonbons...

Enfin, en conclusion, pour parfaire votre compréhension et vos connaissances, nous vous invitons à compléter votre lecture par l'article "Nutrition avant l'effort" au sein de ce même numéro de Trimax Magazine. Régalez-vous !

## L'ESSENTIEL

ANC pour un sportif :

- Glucides : 5 à 12 g/kg/j soit 50 à 55%
- Protéines : 1,2 à 2,2 g/kg/j soit 15 à 20%
- Lipides : 1 à 2 g/kg/j soit 30 à 35%

1 g de glucides = 4 kCal

1 g de protéines = 4 kCal

1 g de lipides = 9 kCal

Index glycémique (IG) :

- Faible : < 55
- Moyen : entre 55 et 70
- Élevé : > 70

Charge glycémique (CG) = IG x (masse glucide / 100)

- Faible : <10
- Modérée : entre 10 et 20
- Élevé : >20

Sources : Formation Nutrition sportive - EDNH (École de Diététique et Nutrition Humaine) / Formation Alimentation et gestion du poids du sportif - NUTRIMOVE

# L'énergie BIO

Saine, Naturelle, et Performante

Nouveautés 2020



**Gel énergétique Endurance**  
Miel Bio, spiruline, curcuma



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



**Barre énergétique BIO**  
Vegan et sans gluten



**Pâte d'amandes pour le sport**  
Riche en amandes (+30%)



Nos produits BIO sont  
certifiés par ECOCERT\*



FR-026

Nos produits SANS GLUTEN sont  
conformes à la  
réglementation européenne.

Produits conformes à la réglementation

**ANTI DOPAGE**  
NORME AFNOR NF V94-001  
à la date de fabrication des lots





## **LA NUTRITION** **AVANT L'EFFORT**

## **ENTRAINEMENT**

*Lors d'un effort en triathlon, l'organisme est soumis à une contrainte importante, tant au niveau métabolique que musculaire. En compétition, la contrainte est encore plus importante. Pour préparer l'organisme à ce type d'effort, il est important d'adopter une alimentation adaptée tant avant, que pendant, ou qu'après. Voyons dans cet article quelles sont les recommandations en terme de nutrition "avant effort".*

### **Le métabolisme à l'effort**

Pour produire un travail musculaire d'endurance, le muscle dispose de 2 substrats énergétiques principaux: les graisses et les sucres. Ces substrats sont mis en réserve afin de subvenir aux besoins du muscle lorsqu'il est activé.

À l'effort, ils sont métabolisés au niveau des mitochondries (les minuscules centrales éner-gétiques musculaires), où ils sont transformés en ATP (adénosine triphosphate) pour être directement exploitables par les fibres musculaires.

À l'effort, le muscle utilise toujours un mélange énergétique d'acides gras et de glucose; la proportion variant en fonction de la vitesse de déplacement et du niveau d'entraînement.

De manière schématique, les acides gras permettent

# Entraînement

## La nutrition avant l'effort

d'aller loin et le glucose d'aller vite. En parallèle, certains organes, en particulier le cerveau, requièrent un approvisionnement constant en glucose. Pour éviter les "coups de mou", il est donc impératif d'absorber des glucides avec régularité dès que l'effort est supérieur à 1h.

### Quel carburant pour quelle épreuve ?

En triathlon sprint (format XS) et courte distance (format S), la vitesse est maximale et l'effort bref (1h-1h30).

Le muscle a donc besoin de "supercarburant" pour produire une puissance élevée. Pour ce faire, il repose principalement sur ses réserves intrinsèques de glucides (glycogène). En triathlon longue distance (M, L, XL), l'effort est plus long et la vitesse inversement proportionnelle à la distance.

Le muscle va donc reposer sur un mélange énergétique plus riche en graisses pour produire un effort de moyenne intensité.

### Quels aliments privilégier avant l'effort ?

Pour répondre efficacement aux besoins de l'organisme

lors d'un triathlon, les derniers jours, ainsi que le dernier repas, sont cruciaux.

Les objectifs principaux de la ration précédant une compétition ou un entraînement sont les suivants (par ordre d'importance) :

- Aborder l'épreuve avec des réserves énergétiques maximales
- Effacer la fatigue liée à la préparation
- Prévenir les troubles digestifs qui peuvent survenir pendant l'effort
- Eviter de prendre du poids inutile pendant la phase d'affûtage

### Les 3 derniers jours avant une compétition

Dans les années 1970-1980, le Régime Dissocié Scandinave (RDS) avait la réputation d'être l'arme absolue pour constituer des stocks énergétiques maximaux avant une compétition importante. Cette énergie, principalement glucidique, est stockée dans les muscles et le foie sous forme de glycogène.



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH, WTS  
PHOTOS ADOBE STOCK / FREEPIK







Ce régime consistait à :

- Effectuer un effort épuisant les stocks de glycogène à J-7
- Adopter une alimentation très pauvre en glucides, mais riche en lipides et en protéines de J-7 à J-4, puis consommer des repas hyperglucidiques (10 g de glucides par kg de poids corporel et par jour) de J-3 au jour J

Aujourd'hui, de récentes études semblent démontrer que chez un sportif entraîné, l'adoption d'un tel régime est inutile pour constituer un stock optimal de glycogène.

En pratique, on peut donc dorénavant conseiller de :

- Conserver ses habitudes alimentaires
- Dès J-4, opter pour une ration enrichie en glucides (65 % glucides, 20 % lipides, 15 % protides) à l'issue du dernier entraînement digne de ce nom et ce jusqu'au jour J : augmenter de 20% la part de féculents à chaque repas (pomme de terre, pâtes, riz, semoule...)

- Veiller à assurer une hydratation optimale pendant ces 3 jours : 1 à 2 litres d'eau par jour
- Limiter les aliments acidifiants (viande rouge, fromages, charcuterie, alcool, sodas), ainsi qu'un apport excessif de fibres (fruits et légumes, légumes secs)
- Orienter l'entraînement de J-3, J-2 et J-1 sur du repos ou de la récupération active.

### Zoom sur le petit-déjeuner

Le petit déjeuner est un repas important pour les sportifs car il permet de stopper le catabolisme propre à la situation de jeûne nocturne, de reconstituer les réserves entamées durant le sommeil, et d'aborder la journée dans de bonnes conditions.

L'absence de petit-déjeuner rallonge la période de jeûne et conduit donc à une accentuation de la phase catabolique.

Ce dernier élément permet d'ailleurs

de mieux comprendre l'intérêt des entraînements à jeun : ceux-ci permettent de placer l'organisme dans des conditions métaboliques proches de celles rencontrées à la fin d'une longue séance d'entraînement ou à la fin d'une compétition (glycémie abaissée, réserves hépatiques de glycogène fortement entamées, cortisolémie élevée...).

Si un entraînement est prévu durant la journée, notamment en fin de matinée ou dans l'après-midi, le petit-déjeuner a une importance cruciale car il permet la constitution de réserves fort utiles dans la perspective de l'effort à accomplir.

Hormis pour les épreuves de très longue durée et de basse intensité, le dernier repas avant compétition sera avant tout léger. Il devra être riche en glucides, apporter quelques protéines, et assurer un état d'hydratation optimal. Il est recommandé d'avoir terminé de manger de 2 à 3 heures avant le début de l'épreuve.

## Que manger au petit-déjeuner ?

Le petit-déjeuner est un véritable repas qui contribue pleinement aux besoins de l'organisme en énergie et en "matériaux de construction".

Il doit donc apporter en priorité les nutriments suivants :

- **eau** : en l'absence d'hydratation durant la nuit, l'organisme est systématiquement déshydraté au petit-matin (surtout si vous respirez un air très sec comme en altitude). Le petit-déjeuner doit donc réhydrater l'organisme, que ce soit sous forme de boisson (eau, thé, café, lait, lait de soja, jus de fruit) ou d'aliment riche en eau (fruits frais, laitages). De plus, boire un grand verre d'eau dès le réveil est une bonne habitude à intégrer.

- **glucides** : le petit-déjeuner est particulièrement important pour la constitution des réserves de glycogène à la fois en termes de préparation à l'effort et en termes de récupération (des efforts de la veille). A ce titre, il doit impérativement comprendre diverses sources de glucides : des simples (fruit, miel, confiture) et des complexes (fruit, céréales...)

- **protéines** : les protéines sont particulièrement importantes pour la construction musculaire. De plus, les protéines animales favorisent la sécrétion d'insuline et de dopamine. L'insuline est une hormone indispensable pour le stockage cellulaire.

La dopamine est un neurotransmetteur qui joue un véritable rôle de starter de l'action au niveau cérébral.

Dans le prochain numéro de Trimax Magazine, nous aborderons le sujet de la nutrition pendant l'effort.

Références : Tsintzas et al. Human muscle glycogen metabolism during exercise. Sports Med. 1998 Jan; 25 (1): 7-23.

## EXEMPLES DE PETIT-DÉJEUNER

### 1. le petit-déjeuner classique

**Objectif** : faire un véritable repas

- un fruit frais de saison
- 3 tranches de pain aux céréales (biologique)
- 20 g de beurre + miel
- 1 tranche de jambon
- une boisson chaude (thé léger ou chocolat au lait)

### 2. Pour une course ou un entraînement intensif matinal

**Objectif** : optimisation de la digestion et de l'apport glucidique

- un jus de fruit frais
- un substitut de repas semi-liquide
- un café

### 3. En vue d'un entraînement long en milieu de journée

**Objectif** : assimiler progressivement le PDJ et maintenir la motivation

- un fruit frais de saison
- un bol de céréales (muesli biologique) mélangé avec un yaourt nature
- un œuf à la coque
- une boisson chaude (thé léger)

### 4. Le petit-déjeuner après entraînement à jeun

**Objectif** : récupérer rapidement

- un grand verre de jus de fruit frais
- 3 tranches de pain aux céréales (bio) avec du miel et un peu de beurre
- 1 yaourt avec de la confiture
- un thé léger





# SHOPPING



1

## TRANZBAG AIR

Empaquetez votre vélo en 10 minutes avec ce sac de vélo gonflable ! Pas de démontage de la roue arrière ni du guidon grâce au système d'intégration STI.

- 4 grosses chambres à air gonflables protègent le vélo pendant le transport
- 4 roues pour un déplacement sans effort. Les roues avant sont orientables et permettent un déplacement confortable sur de longues distances et dans les aéroports.

**Prix : 650€**

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



2

## 100% HYPERCRAFT SPORT

Ces lunettes sont dotées de la technologie UltraCarbon™. Elles offrent des performances ultimes avec un poids minimal (23g).

- Sans cadre, plus légères et plus résistantes.
- Traitement des lentilles hydrophobe et oléophobe pour repousser l'eau, la saleté et l'huile. Revêtement anti-rayures.
- Optiques découpées au laser avec des ventilations, étudiées aérodynamiquement.

**Prix : 195€**

[www.100percent.com](http://www.100percent.com)



3

## SHERLOCK BIKE

Gardez votre vélo en sécurité, le dispositif antivol GPS invisible, caché dans le cintre. Fonctionne avec l'application Sherlock. Créez un profil de vélo puis associez-le au GPS. Vous activez ensuite Sherlock via l'appli chaque fois que vous laissez votre vélo sans surveillance. Alerte reçue si le vélo est déplacé et géolocalisation.

2 ans de connexion internet inclus puis abonnement de 2,50 € par mois à partir de la troisième année.

**Prix : 149€**

[www.sherlock.bike](http://www.sherlock.bike)



MIO

4

### **MIO POD**

Outil permettant d'obtenir la fréquence cardiaque sans porter de ceinture thoracique. En plus de donner la fréquence cardiaque, Mio Pod délivre des mesures comme les calories brûlées ou la fréquence en course à pied. Waterproof. Connectivité Bluetooth, NFC et ANT+. En associant votre Mio Pod à l'application Mio, vous pouvez sélectionner l'entraînement et déterminer les zones de fréquence cardiaque.

**Prix : 99 \$**

[mio-labs.com](http://mio-labs.com)



4iiii

5

### **4iiii FLIIIGHT SMART TRAINER**

Zéro contact avec la roue arrière ! La prouesse technique vient de 2 aimants puissants intégrés qui génèrent par induction une résistance contre la roue (jante en alu) sans aucun contact ni usure des pneus, permettant une expérience d'entraînement réaliste et presque silencieuse. Conçu pour se plier à plat pour un stockage ou un transport facile et plus de 2 heures de fonctionnement sur batterie.

**Prix : 549 \$**

[www.4iiii.com](http://www.4iiii.com)



MICHELIN

6

### **MICHELIN POWER ROAD TLR**

1er pneu tubeless de la célèbre firme clermontoise. Excellente résistance au roulement et un des plus rapides du marché selon les études. Fort de son expérience en Moto GP, Michelin a su tirer profit de sa technologie pour la composition de ce pneu, développé pour donner grip et accroche dans les virages. Sa résistance aux crevaisons a été tirée vers le haut avec une protection en aramide.

**Prix : 49,95€**

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



**MATOS**



**LA NOUVEAUTE MATOS DE**  
**SIMON BILLEAU**  
***RAYONS BERD***



PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS (SIMON BILLEAU ET SITE INTERNET BERD)



***Berd est une marque américaine spécialisée dans la fabrication de rayons les plus légers de l'industrie cycliste. Les rayons... laissez-nous vous convaincre d'attacher plus d'importance à ce parent pauvre. Car on n'accorde que très peu ou pas d'importance aux rayons d'une paire de roues lorsque l'on s'offre une nouvelle monture. Cependant, ces derniers sont un composant essentiel de la plus belle invention humaine, la roue.***

Peu d'entre nous connaissent le fonctionnement d'une paire de roues. On sait qu'elles sont constituées de plusieurs éléments. Mais il faut comprendre que nos roues de vélo sont des pièces relativement complexes, de par leur assemblage et leur fonctionnement. Nous allons donc succinctement vous décrire la composition d'une paire de roues et son fonctionnement.

Commençons par lister les 4 pièces principales constituant une paire de roues :

- le moyeu est l'élément qui permet à la roue d'effectuer sa rotation autour de l'axe,
- la jante est le cercle sur lequel vient se monter le pneu,
- les rayons et les écrous sont les composants qui permettent d'assembler le moyeu et la jante.

Le moyeu et la jante permettent de maintenir la géométrie circulaire et plane de la roue. Les rayons sont installés de telle sorte à éviter une déformation de la jante. Ils sont attachés à la jante via les écrous qui permettent de régler leur tension par vissage. Sans rentrer dans le détail du fonctionnement des moyeux, une roue doit d'abord rester circulaire durant sa rotation.

Comme dit précédemment, le fonctionnement est complexe. En effet, la jante travaille comme un arc.

En d'autres termes, elle décharge son poids tout le long de sa circonférence. Pour que la jante parvienne à soutenir les charges qui lui sont appliquées sans (trop) se déformer, les rayons sont les premiers à entrer en jeu. Une tension précise leur est appliquée pour qu'ils puissent satisfaire toutes les exigences.

Les rayons travaillent en traction sur la partie supérieure de la jante. Sur la partie inférieure, ils travaillent plutôt en flexion. On parle alors de réaction à la charge. Cette réaction se produit dès lors qu'une charge radiale est appliquée sur le moyeu, comme le poids d'un triathlète... On comprend donc que des notions de rigidité et de durabilité sont au centre des préoccupations. Nous ferons à ce sujet une comparaison en temps voulu des rayons Berd avec la concurrence.

Maintenant que nous comprenons (mieux) le fonctionnement d'une roue, attachons-nous à l'intérêt de la légèreté d'un vélo, qui passe souvent au second plan de l'aérodynamisme. Car en triathlon longue distance ou sur toute épreuve sans drafting, on accorde beaucoup d'importance à l'aérodynamisme. En effet, pour combattre les forces à l'avancement, l'aéro est numéro 1 ! C'est d'ailleurs la raison pour laquelle on attache autant d'importance à notre matériel. Cependant - et c'est maintenant bien compris de la communauté triathlétique - le positionnement revêt une importance primordiale dans cette recherche de réduction de la traînée, bien plus que le matériel. C'est le premier point.

Par ailleurs, des équipements aérodynamiques poussés à l'extrême sont parfois préjudiciables dans des situations de course particulières, comme un fort vent de travers irrégulier sur des jantes hautes. Et pour information, la roue avant

a plus d'incidence sur la stabilité de l'ensemble "vélo-triathlète" et a également plus d'impact sur l'aérodynamisme.

## **Quel est l'impact du poids du vélo ?**

Le poids du vélo est souvent placé au second rang. Cependant, le poids a de nombreuses répercussions sur la performance, qui durant la partie cycliste d'un triathlon, est directement affectée par 3 types de résistances s'opposant au déplacement d'un triathlète :

- les résistances aérodynamiques (traînée),
- la résistance au roulement,
- la force de gravité.

Sur le plat, la résistance aéro est responsable pour 90% de la performance, avec 80% de l'aéro directement liés à la position du triathlète. Mais lorsque la route s'élève (supérieure à 4% selon Jean-Paul Ballard, ingénieur aéro et patron de Swiss Side), plus le poids du triathlète et de son vélo est élevé, plus la résistance au roulement est importante.

Enfin, la résistance due à la gravité est la force qui agit sur le centre de gravité d'un corps et qui attire tout objet vers le centre de la Terre. Cette résistance augmente avec le pourcentage de la pente et avec le poids de l'ensemble "homme-machine". Vous l'avez donc compris, plus le poids du triathlète et de son vélo est élevé, plus la force de gravité à vaincre est élevée.

Et lorsque l'on veut réduire le poids global d'un vélo, on ne pense pas forcément aux rayons d'une paire de roues. Cependant, il est très aisé de faire des petits calculs et comparaisons. Généralement, une roue de vélo de route est composée de 16 à 36 rayons. Ce nombre de



rayons est surtout défini en fonction du poids et des chocs que la roue doit supporter. La longueur d'un rayon, elle, varie en fonction de la hauteur de la jante ainsi que du nombre total de rayons.

*Prenons 2 exemples de roues réputées :*

*Zipp 303 Firecrest boyau (1339g la paire)*

*Roue avant : 18 rayons Sapim CX-Sprint  
Roue arrière : 24 rayons Sapim CX-Sprint*

*Poids d'un rayon CX-Sprint : 5,21g.*

*Poids total des rayons :  $(18+24) \times 5,21 = 218,82g$ .*

*DT Swiss PRC 1100 Dicut Mon Chasseral (1266g la paire)*

*Roue avant : 24 rayons DT Aero Comp t-head*

*Roue arrière : 24 rayons DT Aero Comp t-head*

*Poids d'un rayon DT Aero Comp : 5,94g*

*Poids total des rayons :  $(24+24) \times 5,94 = 285,12g$ .*

Sachant qu'un rayon Berd pèse 2,5g, voici ce que les roues Zipp et DT Swiss pèseraient avec des rayons Berd :

*Zipp*

*Poids total des rayons avec Berd :  $42 \times 2,5 = 105g$*

*Gain de poids :  $218,82 - 105 = 113,82g$*

*La paire de roue Zipp afficherait alors un poids de 1225g.*

*DT Swiss*

*Poids total des rayons avec Berd :  $48 \times 2,5 = 120g$*

*Gain de poids :  $285,12 - 120 = 165,12g$*

*La paire de DT Swiss afficherait alors un poids de 1100g.*

D'aucuns pourraient argumenter qu'il n'y a pas que des rayons en acier inoxydable sur le marché. C'est



vrai. Tentons alors brièvement de les énumérer, et de décrire leurs forces et faiblesses. Typiquement, les rayons les plus communément utilisés sont ceux en acier inoxydable, du fait d'une grande résistance, d'une bonne durabilité, d'une excellente résistance à la corrosion et d'un bas coût. Un rayon en acier inoxydable pèse environ 8g et il peut y avoir jusqu'à 64 rayons sur une paire de roues !

Pour réduire le poids, les rayons sont souvent construits avec une section plus étroite en leur milieu. Chaque rayon pèse alors entre 4 et 6g. Cependant, les constructeurs ne peuvent réduire davantage leur poids en raison des contraintes de résistance sous tension et de durabilité. Malgré ces efforts, les rayons représentent toujours une part significative du poids d'une paire de roues. Ainsi, les constructeurs ont tenté d'utiliser

d'autres matériaux comme le titane, les fibres en plastique renforcé et d'autres polymères... Mais aucun de ces matériaux n'a réellement convaincu le marché. Le titane est en effet doté d'une mauvaise rigidité, d'un coût élevé et une durabilité limitée comparé à l'acier. Les fibres en plastique renforcé, comme les fibres de carbone, peuvent casser de manière "catastrophique".

En effet, lors d'un passage dans l'entreprise Lightweight en Allemagne, j'ai pu visiter l'atelier de réparation des roues. Et certaines roues endommagées, dotées de rayons en carbone, n'étaient tout simplement pas réparables...

## Des rayons flexibles en polyéthylène ?

Comme les roues sont des éléments en mouvement, plus elles sont légères, moins il faut d'énergie pour produire une accélération. C'est le principe



**BV SPORT**



BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

**3X200**

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

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



de l'inertie. En ce sens, les rayons Berd sont les plus performants dans des situations où les accélérations sont nombreuses et où la route est ondulée... Mais il y a plus ! Selon le constructeur, les rayons Berd sont fabriqués à partir d'un polymère avancé appelé polyéthylène à très haut poids moléculaire (UHMWPE). L'UHMWPE\* a une résistance 12 fois plus grande que l'acier pour un poids donné ! Il a également une durabilité considérablement améliorée et est imperméable aux éléments. C'est ce qui fait des rayons Berd les rayons les plus légers, les plus solides et les plus durables jamais inventés. Et contrairement aux apparences, les rayons Berd sont plus rigides que les rayons en acier inoxydable.

\*Ultra High Molecular Weight PolyEthylene

Côté conception, les rayons Berd utilisent des embouts avec un filetage de calibre 14 pour se connecter aux écrous standard, de la même manière que les rayons métalliques. À l'autre extrémité se trouve une boucle, qui est tirée à travers le trou du moyeu et fixée avec une tige. Les rayons Berd ont un diamètre de 1,8 mm.

## Montage

Le montage est - soyons honnête - plus long car il y a une préparation minutieuse à faire. En effet, le polymère est très résistant. Cependant, il pourrait craquer si les trous des moyeux ne sont pas polis. Pour vous aider dans cette étape,



lors de l'achat des rayons Berd, des outils sont également livrés. Il faut tout d'abord arrondir les trous des moyeux à l'aide d'une tête à polissage. Ensuite, il faut passer un rayon Berd à l'intérieur d'un trou à l'aide d'une petite tringle métallique. Une fois passée de l'autre côté, on écarte la boucle à l'aide d'un pointeur.

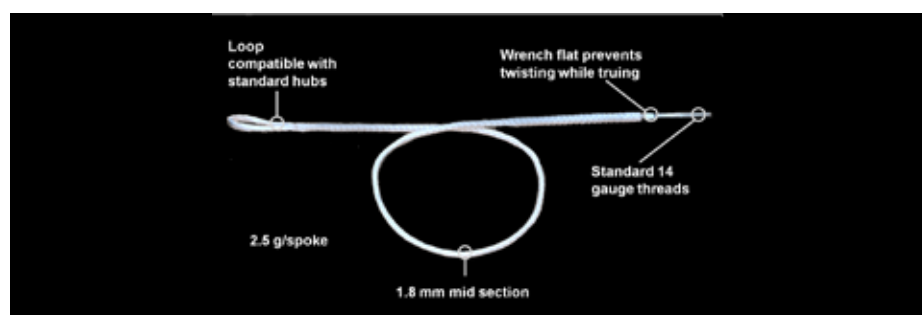
Puis on introduit perpendiculairement un embout rigide. Cette étape est à effectuer autant de fois qu'il y a de rayons... Ensuite, on connecte la partie avec le filetage à l'écrou. À noter que les rayons Berd fonctionnent autant avec des écrous internes qu'externes à la jante. Il faut néanmoins étirer le rayon. C'est une différence notoire en comparaison d'un rayon en acier inoxydable. Le "tensionnage" prend également un peu plus de temps car l'étirement

est plus important. Cependant, une fois tendus à la tension désirée, les rayons sont impressionnants de rigidité.

Je me suis d'ailleurs amusé à monter une roue personnalisée avec des jantes en carbone Edge Design à boyaux, des moyeux Extralite et les fameux rayons Berd spokes. Le résultat sur la balance est assez bluffant : 840g la paire !

## Essai

Mais le poids sur le papier ne fait pas tout. J'ai donc essayé cette fameuse paire de roues en conditions réelles. Malgré quelques appréhensions infondées, je les ai absolument adoptées. Leur poids super réduit les rend diablement réactives. Il est aisé de répondre à une accélération d'un concurrent dans une course vélo ou un triathlon en drafting. De même, lors de mes sorties longues en côte, je me suis pris au jeu de continuellement relancer l'allure, au point de parfois rentrer dans un état de "décomposition" avancée...



La 2<sup>ème</sup> inquiétude, également infondée, se situait au niveau de la rigidité de ces rayons flexibles. Cette crainte a été très vite levée car les roues se comportent somme toute normalement sur des routes en bon état. Mais le plus étonnant, c'est leur capacité à absorber les chocs. L'Australie n'est en effet pas réputée pour la qualité de son asphalte, relativement en mauvais état et composé de gros grains. Et bien les rayons Berd ont apporté beaucoup de confort sur ces routes endommagées. J'ai d'ailleurs contacté le fabricant à ce sujet en lui demandant si une erreur avait été commise lors du montage. Sa réponse a confirmé mon ressenti : les rayons Berd amortissent les vibrations beaucoup plus efficacement que les rayons en acier. Il en résulte une conduite plus confortable et plus douce. Les graphiques ci-dessous montrent justement que les roues à rayons Berd offrent un amortissement des vibrations 200% supérieur à celui des rayons métalliques !

J'ai également questionné l'équipe Berd sur un sujet qui nous est cher : comment les rayons Berd affectent l'aérodynamisme de la roue. Ils ont en toute honnêteté avoué que les rayons Berd ne sont pas autant aéro que les rayons plats. Cependant, leur test en soufflerie les positionne très proches des rayons ronds de 2mm de diamètre. On peut donc en déduire que leur intérêt est réel, surtout lorsque les parcours sont vallonnés et/ou sinueux, avec du dénivelé ou des accélérations fréquentes.

Côté sécurité, une des questions qui se posait, du fait de leur aspect structurel, était de savoir comment les rayons Berd seraient affectés si par exemple la chape de dérailleur (mal réglée ou simplement non verticale du fait par exemple d'une patte de dérailleur tordue suite à un accident ou une chute du vélo sur le côté du dérailleur) entrerait en contact avec les rayons en rotation

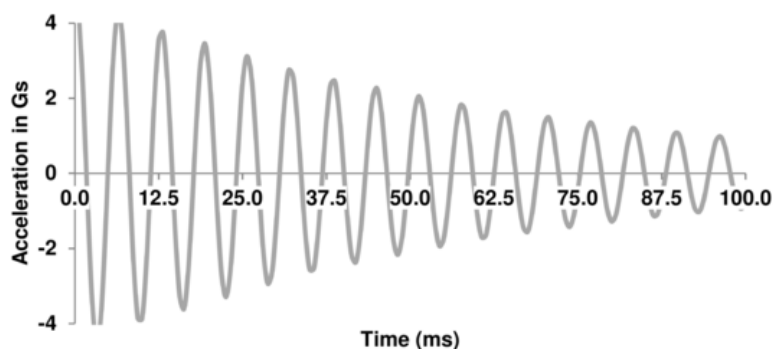
? Y a-t-il un risque de rupture des rayons et donc un possible danger d'écrasement de la roue ? Berd a confirmé que ses rayons sont plus résistants à l'abrasion que les rayons en acier. Pas d'inquiétude de ce côté donc. Le seul moyen pour entraîner la rupture des rayons Berd serait d'avoir deux surfaces tranchantes qui entrent en contact, un peu comme des ciseaux.

## Prix et style

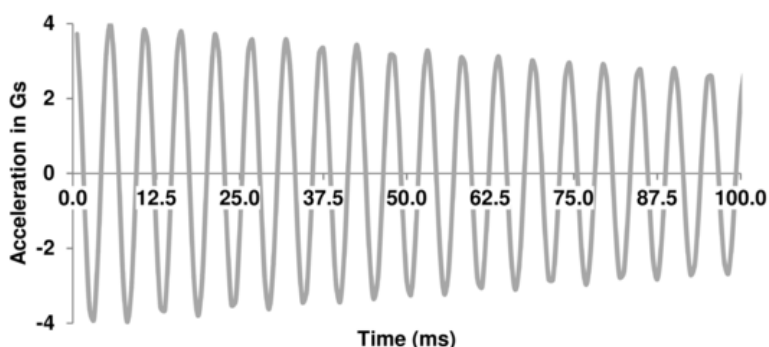
Côté style, il convient de noter que les rayons sont disponibles en noir ou blanc. Nous avons opté pour la couleur blanche pour donner un peu d'originalité à cette paire de roues customisée. Qui plus est, de par la composition de leur polymère, ces rayons sont quasiment imperméables aux tâches et bien plus résistants à l'abrasion. Ce qui est un gage de conservation de leur couleur blanche pendant une très longue période.

Côté prix, sachez que les rayons Berd coûtent US\$8 (environ 7€) par rayon. Il faut connaître le type de moyeu

### Vibration in Berd Spoke Wheel



### Vibration in Metal Spoke Wheel



dont vous disposez puis utiliser le calculateur de rayons disponible sur le site internet de Berd. Dans le doute, Charlie et son équipe sont très efficaces pour vous assister.

**Plus d'informations sur leur site internet : <https://berdspokes.com/>**



**TEST MATERIEL**



# ***SWISS SIDE***

## ***HADRON CLASSIC 485 DISC***



PAR GWEN TOUCHAIS



*Parce qu'il n'y a pas que le format Ironman qui existe et que nous ne roulons pas tous en vélo de chrono au quotidien, nous avons voulu tester une paire de roues plus polyvalente dans une configuration passe-partout.*

*C'est donc une fois de plus vers Swiss Side (ndlr : voir notre test des Hadron Ultimate 800 Disc dans le Trimax n° 192) que nous nous sommes tournés en optant cette fois pour leur modèle Hadron Classic 485 Disc. Pourquoi Swiss Side à nouveau ? Tout simplement car le rapport qualité / prix / technicité nous semble un des meilleurs du marché.*



## Ultimate vs Classic ?

Encore et toujours la même question... faut-il payer plus pour avoir mieux ? Au moins chez Swiss Side on joue le jeu de la transparence et les choses sont claires : « Utilisant les mêmes jantes aéro que la Hadron Ultimate, mais avec des moyeux DT Swiss 370 plus économiques et des rayons aérodynamiques légèrement plus lourds, la Hadron Classic offre une roue aéro accessible avec tous les bénéfices aérodynamiques de l'Ultimate, mais avec une construction encore plus rigide et une économie significative.

En comparaison de l'Ultimate : +0.5 W de traînée aérodynamique (à 35 km/h), +100 g par paire (en moyenne), +12% de rigidité, - 500 € d'économie, sans aucun compromis sur la qualité. »

À l'usage et sans trahir aucun secret, nous pouvons déjà vous confirmer qu'entre une paire d'Ultimate ou de

Classic les sensations sont très similaires, pour ne pas dire identiques ! Les 100 g de plus sur la balance (répartis entre moyeux et rayons) ne se font absolument pas ressentir et pour un gabarit "standard" autour des 70 kg, la rigidité est dans tous les cas bien au rendez-vous ! Il vous restera donc à mettre en perspective 0,5 watt de plus à fournir (à 35 km/h) par rapport à 500 € d'économie (et pourquoi pas un nouveau capteur de puissance ?).

## Swiss Side, numéro 1 en aérodynamique ?

Swiss Side, c'est avant tout Jean-Paul Ballard, co-fondateur et boss de la marque. Il a su mettre à profit son expérience de la Formule 1 (ndlr : voir notre article dans le Trimax n° 196) afin de réunir une équipe à même de révolutionner l'industrie du cycle en y développant des roues à la pointe de l'aérodynamique. On ne passe



*Les sensations sont très similaires avec les Ultimate.*



pas 14 ans comme ingénieur chez Sauber sans en garder quelques traces... Swiss Side, ce sont aussi des centaines d'heures passées dans les tunnels ou encore sur la QueenK pour collecter des données indispensables et nécessaires à l'élaboration de roues performantes. Quelle autre marque peut en dire autant ?

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

### Caractéristiques techniques

Les moyeux sur cette version Classic sont donc des DT Swiss 370, en lieu et place des célèbres 240 sur la version Ultimate. Cette version personnalisée des DT Swiss 370 étant le fruit d'une collaboration entre les 2 marques. Autant dire qu'il en faudra beaucoup pour venir à bout de ces moyeux qui sont de véritables bulldozers. Ils délivrent de plus une mélodie inégalable en roue libre, mettant immédiatement au fait vos compagnons de route que vous êtes en train de sauver de précieux watts ! Les rayons sont des DT Swiss Aero Comp. 20 à l'avant et 24 à l'arrière. La paire de roue pèse environ 1 645 g, ce qui la place dans la moyenne pour une roue jante haute de 48.5 mm à pneu. On n'est pas dans du très léger... mais on est dans du très "rigide + aéro + " raisonnablement léger !

Les roues Hadron utilisent une conception full carbon et tubeless ready. La forme de la jante est évidemment conçue pour assurer un minimum de traînée aérodynamique. Mais celle-ci est également étudiée afin de minimiser l'impact des vents latéraux sur la stabilité du vélo. Le but étant d'atteindre la meilleure



***La rigidité reste le point fort des Hadron. Avec un comportement dynamique irréprochable.***

performance possible pour l'athlète. Pour la monte des pneus, Swiss Side préconise l'utilisation de sections de 23 mm pour l'avant et 25 mm pour l'arrière. Cette combinaison offre en effet le meilleur compromis aérodynamisme / résistance au roulement.

### Sur la route

Dans cette configuration de 48.5 mm de hauteur de jante, les Hadron Classic sont des roues bonnes à tout faire ! Vous trouverez mieux pour un chrono en côte de 10 km ou pour un Ironman plat de 180 km... mais au quotidien et sur tout type de parcours, il sera difficile de faire mieux.

Les Hadron sont rigides, optimisées aérodynamiquement et donnent un look terrible à votre vélo dans cette version avec stickers blancs !

Comme toujours, il vous est possible de mixer les hauteurs de jante, alors pourquoi pas une Hadron Classic 485

à l'avant et 625 à l'arrière ?

La rigidité reste sans aucun doute le point fort des Hadron et cela se confirme avec cette version Classic pour laquelle Swiss Side nous promet encore plus de rigidité. Cette rigidité se ressent directement dans la direction du vélo en y apportant précision et réactivité. Comme sur toutes les paires Swiss Side que nous avons pu tester, on ressent l'effet gyroscopique dû à la hauteur de jante.

Pour autant, cela n'affecte pas la stabilité générale du vélo et cet effet est évidemment moindre avec cette version 485.

Le comportement dynamique des Hadron Classic est irréprochable et similaire à notre précédent test de la version Ultimate : la paire de roues sait nous faire oublier ses 1 650 g sur la balance et s'avère très joueuse. L'inertie des roues reste



**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**

AIN  
16 Département

GRAND Bassin de  
BOURG-EN-BRESSE  
Métropole de Bourgogne

Val-Revermont

STC  
NUTRITION  
SPORTIVE

PIROUX  
ONLINE

SUZUKI

LE PROGRES  
TRIMAX  
MAGAZINE

STK  
ÉVÉNEMENTS

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
TRIATHLON

BOURG BRESSE  
la belle rencontre

BOURG BRESSE  
la belle destination

s'yone

Adopel de l'Ain

Le Groupe  
du Pin

Bellamy

ACTIV  
SPORT

SCOP





sensible et en fait une paire de roues idéales sur les "rollers" dans lesquels il faut entretenir la vitesse. C'est sans aucun doute sur ces parcours que vous apprécierez au mieux les Swiss Side. Sur des parcours de haute montagne, la 485 ne sera pas sur son terrain de prédilection... Mais elle offre ce qu'il faut de polyvalence (au contraire d'une jante 80 mm) pour pouvoir l'apprécier.

La prise au vent reste sensible (comme toute roue à jante haute) mais non pénalisante et ne demande pas d'attention particulière, hors jours de grand vent. À revoir éventuellement si vous pesez moins de 60 kg ou vivez dans une région très exposée au vent. Le freinage est quant à lui

irréprochable. Il est le fruit d'une roue rigide associée à la puissance des freins à disque. Disque ou pas disque est un débat qui sera de plus en plus difficile à garder ouvert... d'autant plus pour un athlète voulant rouler au tout type de terrain et par tout temps. L'apport en termes de sécurité nous semble clairement faire pencher la balance en faveur des disques. S'il ne fallait retenir qu'un petit bémol, cela serait que la tendance actuelle à monter des pneus de section au-delà de 25 mm (28 mm voir plus) n'est pas recommandée avec les jantes Hadron. À voir donc si cette tendance se confirme dans le futur et si Swiss Side devra adapter ses jantes pour s'en accommoder.

### Où les acheter ?

Les roues Hadron Classic 485 sont directement disponibles sur le site de la marque : [www.swisside.com](http://www.swisside.com)

La paire de roues inclut :

- le fond de jante tubeless ready pré-installé
- valves tubeless
- extensions de valves
- kit conversion Thru Axle

La paire de roues Hadron Classic 485 Disc est proposée - hors promotion - au prix de 1 598 €.

En ce moment, vous pouvez profiter d'une remise de 12,5% sur le site de la marque, la plaçant donc au prix de 1 399 € !

“ *Le freinage à disque est irréprochable.* ”



NOTRE SITE  
INTERNET EST  
MAINTENANT  
DISPONIBLE  
EN FRANÇAIS

ATHLÈTE: LAURA PHILIPP  
PHOTO: MARCEL HILGER





**HOKA ONE ONE**  
**MACH 3**  
***POUR ALLER VITE,  
TRÈS VITE !***



TEST RÉALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS

# Hoka One One

## MACH 3



***Nouvelle mouture de son modèle surement le plus adapté à notre pratique du triathlon, la Mach 3 ne déçoit pas. Avec son compromis amorti/légèreté, la Mach 3 est dans la pure lignée de ce que Hoka One One\* a de mieux à nous proposer. 5 mm de drop pour environ 230 g, les bases sont posées... à nous de la tester maintenant !***

\* Prononcer Hoka Oné Oné (signifie "planer sur terre" en Maori)

Techniquement, assez peu de changements. Mais ils font la différence !

En effet, le mesh de la Mach 2, jugé un peu trop souple, a été

remplacé par un mesh Jacquard qui procure un peu plus de rigidité et de réactivité. La largeur de la chaussure demeure identique mais on ressent effectivement un peu plus de maintien au niveau du pied avec cette Mach 3. Celle-ci est annoncée comme un chaussant moyen, que je trouve au final plutôt étroit et convenant parfaitement à un pied fin. Ceci dit, ce point sera à vérifier pour celles et ceux ayant un pied plus fort ou large.

La semelle intermédiaire est constituée d'une couche supérieure PROFLY™ et d'une structure inférieure à injection très amortissante, conçue

pour allier propulsion, protection et maintien. Le tout dans le but d'optimiser l'amorti mais aussi le dynamisme de la chaussure.

La semelle extérieure RMAT®, quant à elle, assure accroche et durabilité.

La technologie R-Mat, nouveau matériau de la semelle intermédiaire, présente des caractéristiques exclusives :

- meilleur rebond
- plus grandes résistance et durabilité
- accroche exceptionnelle de la semelle externe, même dans des conditions de terrain humide.

Sa surface de prédilection est bien





évidemment la route, mais la hauteur de la semelle permet d'utiliser la chaussure sur un panel de terrains bien plus large... il faudra juste être vigilant au niveau de l'accroche s'il vous prenait l'envie de prendre les sentiers.

Le nouveau mesh, très technique et léger, assure confort mais aussi respectabilité. Aucun frottement à l'usage. Cette Mach est sans aucun doute une bonne candidate à vos prochains triatlons longue distance. Ce mesh a également pour avantage un séchage très rapide. Et côté look, il assure aussi en grande partie le succès de la Mach 3. Le rendu en couleurs pastels est vraiment magnifique !

Comme pour le modèle précédent, on apprécie toujours tout autant la petite languette sur la l'arrière de la chaussure. Quelques secondes de gagnées à la transition T2...

Fidèle à la marque, cette Mach propose un drop de 5 mm (Talon 24 mm / Méta 19 mm), auquel il faudra un petit temps d'adaptation, en fonction de vos chaussures actuelles. Avec ses 24 mm au talon, la Mach 3 est plus raisonnable que ses consœurs chez Hoka.

C'est sans aucun doute également ce qui lui confère son caractère plus sportif ! L'effet Rocker y est aussi moins prononcé que sur les autres modèles de la marque.

### En conclusion

Au final, Hoka nous propose un modèle pour ceux qui veulent courir vite et longtemps. Juste ce qu'il faut d'amorti (ni trop ni pas assez), légère mais confortable, et proposant ce qu'il faut en terme de sensations, les Mach 3 sont sans aucune doute la paire de running à essayer avant de

vous décider pour votre prochaine saison longue distance.

Autre point positif, la Mach 3 offre une très bonne résistance à l'usure pour ce type de chaussure destinée à la compétition. Autant la semelle que le mesh se comportent très bien sur le long terme, et vous n'aurez pas à vous soucier de les remplacer en cours de saison.

A noter l'effort de la marque pour proposer la Mach 3 dans 3 coloris différents : blanc, bleu/rouge ou vert/noir. Le modèle blanc est tout particulièrement réussi, si vous n'avez pas peur de les salir.

Reste le prix de 150 euros, que je trouve encore une fois trop élevé mais cohérent par rapport à ce que propose actuellement la concurrence.

<https://www.hokaoneone.eu/fr/fr/route-hommes/mach-3/1106479.html>



# EMERAUDE

## Events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



**12 & 13 SEPTEMBRE 2020**

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

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

*début des inscriptions le 1er février 2020*



**RENCONTRE**



**WORLD SERIES**  
**CATALINA**

**CHRISTOPHER**  
**GLAESER**



# **LE PREMIER PODCAST DE SWIMRUN**

## **PAR LES LÖW TIDE BÖYZ**



PAR JULIA TOURNEUR

PHOTOS DROITS RÉSERVÉS / ÔTILLÖ / LÖW TIDE BÖYZ



*Chipper Nicodemus et Chris Douglas sont deux Américains à l'incroyable bagout. Les deux amis habitent près de San Francisco et partagent depuis quelques années bon nombre de défis sportifs. C'est en 2018 que le duo découvre la discipline du swimrun, lors de l'Ödyssey Casco Bay. Deux ans plus tard, ils créent "Löw Tide Böyz podcast", le premier du genre exclusivement consacré au swimrun. Alors... soyez à l'écoute !*

### Fiche d'identité :

Chipper Nicodemus a 33 ans et travaille dans le marketing. Il a deux enfants et deux chiens.

Chris Douglas a 43 ans et est avocat. Il a deux enfants.

### Nom de leur Team :

Löw Tide Böyz. Littéralement, "les gars de la marée basse". Le nom provient d'une blague de Chris sur des gangsters. L'un des gangs portait en effet le nom de Low Tide Boys et cela n'a pas pris longtemps à convaincre Chipper pour que le duo porte ce nom.

### Signe distinctif : L'humour.

### Premier swimrun ensemble :

En 2018, l'Ödyssey Casco Bay Swimrun.

### Dernier swimrun réalisé :

En mars dernier, l'Ötillö Catalina.

### Objectif en tête :

Participer à l'Ötillö World Championship.

### Comment est née l'idée de ce podcast ?

Au-delà de nos entraînements, nous avons pris l'habitude plusieurs fois par semaine de nous retrouver pour un moment que nous avons surnommé "dad chill sessions"\*. C'est là, en décembre dernier, qu'est née l'idée de créer un podcast. En effet, tous nos amis triathlètes nous posaient des questions sur le swimrun alors nous nous sommes dit que nous devrions faire quelques épisodes, pour faire découvrir la discipline aux débutants. Nous nous sommes immédiatement mis au travail.

Chipper est à l'aise avec l'exercice, car il avait déjà fait un podcast pendant plusieurs années et il avait tout l'équipement nécessaire.

*\*Sessions de détente pour papas.*

### Quel est l'ADN du podcast ?

L'objectif est de faire connaître la discipline aux Etats-Unis en la rendant accessible et ouverte à tous. Nous essayons d'incarner cette image à travers chacune de nos interviews ou de nos discussions. Nous distillons beaucoup d'humour dans nos épisodes et sur les réseaux sociaux. Par ailleurs, le swimrun c'est aussi une communauté de gens qui aiment la nature et le partage. Donc nous essayons aussi de retranscrire cela à travers nos shows. Nous adorons ce sport et nous avons vraiment à cœur qu'il se développe. Et nous sommes contents de se dire que nous contribuons à cela grâce au podcast.



# Zoom sur ...

## L'équipement pour débuter



### **L'ÉQUIPEMENT** **POUR DÉBUTER** **SUR SWIMRUN**

*Le swimrun est un sport d'équipe composé de 2 personnes. Comme son nom l'indique, il s'agit d'une succession de parties natation et course à pied, d'île en île. Le swimrun a pris naissance dans l'archipel de Stockholm en Suède en 2002. Depuis, une série de Championnats du Monde a vu le jour avec la création en 2006 des séries Ötillö et ce sport se développe de manière exponentielle. Le swimrun vous tente ? Voici nos conseils pour bien vous équiper pour débiter.*

#### **Choisir le bon partenaire**

Cela peut paraître évident, mais le taux de divorce donne une impression différente ! Un swimrun est une épreuve en général fun, qui se pratique en extérieur. On partage donc les paysages magnifiques, la convivialité, l'entraide. Mais comme dans tout sport d'endurance, il y a également



de l'effort, de la sueur et des souffrances physiques. Et mine de rien, en swimrun, le partenaire, c'est un peu comme un équipement. Car si celui-ci n'est pas le bon, l'épreuve peut vite devenir un challenge désagréable.

Vous faites la course en binôme et vous devez rester ensemble du début jusqu'à la ligne d'arrivée. Et par rester ensemble, il faut comprendre généralement à moins de 10 mètres l'un de l'autre. Un swimrun s'apparente à un travail d'équipe. Donc, pour choisir un partenaire de course compatible, vous devrez avoir un rythme similaire.

*Le conseil de la rédaction : choisissez quelqu'un que vous connaissez, avec qui vous pouvez vous entraîner (régulièrement c'est mieux) et qui a un niveau de fitness similaire.*

Si le déséquilibre est trop grand, l'un des membres du

binôme sera toujours en surrégime, alors que le plus fort s'épuisera à tirer ou pousser son partenaire. Vous passerez beaucoup de temps ensemble avant la course, mais aussi le jour de la course pour vous frayer un chemin sur des terrains difficiles qui ne vous sont pas familiers. Cela signifie que vous devrez également avoir des personnalités compatibles, car votre amitié sera mise à rude épreuve.

## Choisir le bon équipement

La deuxième chose la plus importante à faire est de vous équiper intelligemment.



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES







Voici l'équipement nécessaire de base :

- une combinaison
- une paire de chaussures de running
- une paire de lunettes de natation

Ensuite, il y a l'équipement qui vous permet d'améliorer votre performance :

- les plaquettes
- le pull-buoy
- les chaussettes
- les gants et bonnets néoprène
- l'élastique ou longe (pull corde)

## La combinaison

C'est l'article le plus cher. C'est également le plus difficile à choisir. Car il y a de très nombreux critères à prendre en compte. Nous vous en citons quelques-uns ci-après pour vous permettre d'effectuer le meilleur choix.

La très grande majorité des marques de combinaison, offrant un modèle swimrun, proposent des combinaisons courtes au niveau des jambes. Ce qui est indispensable

pour pouvoir courir avec le maximum de liberté. Pour pouvoir retirer ou remettre la combinaison entre les différents segments de natation et de course à pied, l'association d'une fermeture éclair frontale et d'une fermeture éclair dorsale facilite le retrait pendant les parties course à pied. Selon les conditions météo, le fait d'avoir une combinaison dont les manches sont démontables est un plus apprécié. L'intégration du sifflet à la combinaison permet d'éviter de perdre cet élément réglementaire. Des poches de rangement sont indispensables pour transporter votre nutrition et autres éléments obligatoires. L'intégration d'une boucle fixe pour la fixation de la longe est une fonctionnalité essentielle pour s'entraider. Enfin, plus la combinaison est légère, plus la course à pied sera facilitée.

Notez que vous pouvez utiliser une combinaison de natation modifiée (coupée aux manches et aux jambes par exemple), mais une combinaison de swimrun spécifique est un investissement qui présente



de nombreux avantages cités plus haut. Les combinaisons de natation ordinaires ont juste un zip arrière, alors que les combinaisons de swimrun ont un zip frontal. Cela signifie que vous pouvez constamment réguler votre température pendant la course et enlever de la pression sur la cage thoracique. Ou encore retirer les manches et la "suspendre" à votre taille. Sur un swimrun, la natation est généralement "froide" et la course à pied est rendue "chaude", du fait de la combinaison néoprène. Il est donc essentiel de pouvoir enlever et remettre facilement et rapidement une partie de votre combinaison, que vous porterez pendant toute la course.

Remettre les bras dans une combinaison mouillée ? C'est presque impossible ! Imaginez à quel point cela serait exaspérant le jour de la course, lorsque vous devrez le faire à de très nombreuses reprises. L'une des astuces est donc d'emporter un sac de congélation avec vous : mettez votre main dans le sac, puis enfiler le dans la combi. L'entrejambe d'une combinaison swimrun est plus mince pour vous permettre de courir et d'éviter des échauffements désagréables. L'arrière est composé d'un néoprène différent, qui ne se déchire pas facilement sur les rochers. Gardez à l'esprit que vous porterez un gilet de course sur le dessus de votre combinaison, donc la fermeture éclair frontale est encore plus importante !

## Les chaussures de course à pied

Elles constituent également un poste de dépense conséquent. Elles sont aussi très importantes pour le confort et la sécurité lors des entrées et des sorties d'eau, du fait de parties mouillées donc glissantes. Elles doivent donc avoir un très

bon grip ! Comme on nage avec les chaussures, il est important qu'elles soient dotées d'un drainage efficace. Certains font des trous dans les semelles pour l'évacuation de l'eau... Il faut également que les chaussures soient adaptées à votre technique de course. Avec les critères habituels de légèreté, de drop (différence de hauteur de semelle entre le talon et l'avant) et d'amorti. Le prix reste évidemment un des critères importants de choix.

La mode chez les swimrunners est actuellement aux chaussures minimalistes. On les appelle ainsi car elles ont très peu d'amorti ou de drop. Elles sont idéales pour la partie natation car elles sont très légères et affectent au minimum la flottabilité des pieds. Cependant, elles peuvent mettre à rude épreuve vos articulations et vos tendons. Les lacets sont un des composants importants des chaussures. Sachez que des lacets qui absorbent l'eau se desserrent, voire se défont durant la course à pied. Des systèmes de laçage plus performants type Xtenex, Unchain (en silicone) ou des filets avec des fermetures Boa sont le nec plus ultra.

*Le conseil de la rédaction : du fait des conditions de pratique difficiles qu'elles subissent, il arrive que les chaussures se déforment ou rétrécissent. Lors de la fin de saison, pour conserver vos chaussures le plus longtemps possible, y insérer des embauchoirs vous permettra d'éviter ce phénomène.*

## Les lunettes de natation

Les lunettes de natation ne sont pas forcément un produit sur lequel on place beaucoup d'importance lors de leur choix. Cependant, mal adaptées, elles peuvent ruiner vos espoirs...

Voici les types les plus répandus et ceux préférés par la communauté de swimrun :

- le modèle type "suédoise" (sans joint en silicone)
- le modèle plus confortable avec le joint en silicone.

L'intérêt des "suédoises" réside dans le fait qu'elles sont extrêmement légères et qu'elles peuvent s'ajuster au millimètre près. Cependant, elles ne sont pas des plus confortables. Le modèle avec le joint en silicone est préféré par les swimrunners du fait d'un gain en confort. La taille des lentilles joue beaucoup sur la





vision. Elles peuvent avoir un profil le plus petit possible, pour minimiser les résistances hydrodynamiques, ou avoir un profil proche d'un masque. Auquel cas, leur atout est d'offrir au nageur la vision la plus performante possible. Enfin, sachez que les lentilles les plus grandes ont souvent moins de soucis de buée. Mais elles sont plus lourdes et augmentent la traînée hydrodynamique.

### Le pull-buoy

Interdit en triathlon, c'est un accessoire pouvant être utilisé en compétition de swimrun. Vous pouvez soit utiliser un pull buoy classique et le modifier, ou acheter un pull-buoy spécialement conçu pour la pratique du swimrun. Des sangles latérales peuvent être facilement ajoutées au pull buoy et ajustées au niveau de la cuisse ou dans le bas du dos. On le place ainsi à l'extérieur pendant la course à pied. Quand il est temps de se (re)mettre à l'eau, on le tourne simplement pour qu'il s'adapte entre les jambes, pour les empêcher de couler.

C'est la solution parfaite pour compenser la perte de vitesse et de flottabilité causée par le port de chaussures.

### Les plaquettes

Pendant les courses de swimrun, il est permis d'utiliser du matériel qui permet de nager plus rapidement et de contrebalancer l'effet de freinage des chaussures. Interdites en triathlon mais autorisées en swimrun, les plaquettes sont l'élément le plus prisé des swimrunners, car elles permettent d'augmenter significativement la surface propulsive.



Selon la forme et la taille des plaquettes, les swimrunners optent pour deux options entre les segments de natation. Soit ils les retournent en n'utilisant que l'élastique proximal si les plaquettes sont grandes et plates; soit ils les rangent dans les poches de la combinaison ou les suspendent à une ceinture. Gardez à l'esprit que les plaquettes permettent certes d'aller plus vite, mais elles peuvent aussi être source de blessure.

Si votre swimrun est composé de 10 km de natation, il faut être capable de nager 10 km avec ces plaquettes.

Parfois, des petits gains valent mieux qu'une grande désillusion...

Aussi, certaines plaquettes permettent d'y inscrire des annotations sur le parcours. Cela facilite le repérage. Par ailleurs, essayez de choisir vos plaquettes de couleur vive. C'est un détail mais cela peut être utile en milieu ouvert

pour des raisons de sécurité, ou tout simplement pour les retrouver plus aisément si vous les laissez tomber. Enfin, des plaquettes flottantes - ce qui est la norme mais il convient de le rappeler - sont un atout majeur également pour les garder à vue.

### Les chaussettes

Les chaussettes revêtent une importance significative sur des swimrun au long cours. En effet, ayant les pieds toujours mouillés soit par l'eau des océans, rivières ou lacs, soit par la sueur, il est impératif d'avoir des chaussettes de qualité qui ne glissent pas. Sinon, les ampoules vont vous accompagner sur votre épreuve !

Les chaussettes compressives sont les plus adéquates. Elles peuvent être de différentes hauteurs : jusqu'au dessous des genoux, à mi mollets ou au niveau des chevilles.

Les swimrunners ont tendance à préférer les chaussettes hautes car elles permettent d'y loger soit des éléments de flottaison, soit de la nutrition. Qui plus est, elles vous protègent lors de traversées de chemins encombrés de branchage ou orties.

*Le conseil de la rédaction : choisissez des chaussettes de couleur vive pour faciliter le repérage par votre binôme lors des segments natation.*



## Les gants et le bonnet en néoprène

Surtout dédiés à des courses en conditions très froides, leur but étant exclusivement tourné vers la thermorégulation. Essayez le double bonnet en silicone. Cette solution se révèle souvent plus confortable et protège assez bien du froid. Les gants, quant à eux, aideront à (mieux) sentir vos doigts et dans une moindre mesure à augmenter la surface propulsive des mains.

## La longe (ou pull corde)

Accessoire utilisé par les équipes

pour s'entraider, lorsque l'un des membres du binôme est plus faible ou simplement à un coup de moins bien. Grâce aux boucles conçues dans les combinaisons spécifiques swimrun, cette corde permet de relier les deux partenaires. Le plus fort tirant le moins fort.

Enfin, d'autres accessoires peuvent se révéler très utiles voire salvateurs. En voici quelques uns :

- extra gels et poudre énergétique
- crème anti-frottement
- crème solaire
- scotch
- flasque d'hydratation souple ou bouteille
- bandes en plastique de secours

pour vos plaquettes et lunettes de natation

- une corde de secours et un harnais
- du spray anti-buée
- un marqueur indélébile pour marquer le parcours sur vos plaquettes
- des ciseaux
- de la glue néoprène
- des lacets de rechange

Une montre de sport GPS est également une bonne idée. Les parcours dans une course swimrun sont longs, et puisque vous vous déplacez sur un terrain souvent vallonné, cela vous aidera à garder un œil sur votre rythme et sur vos progrès.

*Le conseil de la rédaction : assurez-vous de faire correspondre les unités de votre GPS aux unités dans lesquelles la course est mesurée !*



Nous espérons vous avoir donné envie de vous équiper pour participer à votre 1er swimrun, ou de continuer à pratiquer, équipés au mieux, cette discipline ! Encore des questions, des hésitations à vous lancer dans le swimrun ? Nous vous invitons à vous replonger dans notre dossier entraînement "Débuter dans la discipline", publié dans le Trimax numéro 195.



# HUUB

## BROWNLEE AGILIS

*La combinaison ultime pour la performance*



credit photo: J. Mitchell@activimages

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