

La Bretagne ça vous gagne

COUPS DE PROJO

Emeraude events, le joyau breton
Triathlong U Côte de beauté
O'xyrace cross triathlon
PTO, grandeur et éloquence
X-Sports agency : la passion au service de l'athlète

RENCONTRE

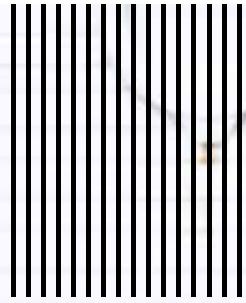
Arnaud Guilloux, la Bretagne ça vous gagne
Kristian Blummenfelt, la 1re place sinon rien

CONSEILS DE PRO

L'hydratation en triathlon
Entrainement : la nutrition pendant l'effort

MATOS

Form smart swim goggles
Fizik Transiro infinito R3



CALEDONIA



Edito

Un bol d'air frais.

On respire. Enfin. Le confinement et toutes les contraintes qui en découlait nous semblent aujourd'hui bien loin. Très loin. Mais au risque de paraître vieux jeu, encore une fois, n'enterrons pas trop vite la hache de guerre et restons sur nos gardes. Car c'était hier, donc pas de relâchement. « Stay focus », restons concentrés, comme pendant une prépa triathlon quoi.

Mais on respire et cela fait un bien fou. Et flotte dans l'air le doux parfum de la compétition, cette excitation palpable due à l'approche des premières courses. Le 15 août prochain, l'Embrunman ouvrira peut-être d'ailleurs le bal de cette saison 2020 si particulière, avec une start-list de haut niveau. Du jamais-vu.

Et avec cette saison qui repart enfin (on l'espère vraiment !), c'est toute la sphère du triple effort et ses acteurs économiques qui respirent. Organisateurs, associations, photographes de sport, sociétés de chronométrage... tous vont apprécier ce bol d'air frais à sa juste valeur. Y compris les triathlètes professionnels, qui voient les mesures financières prises par la PTO, la récente organisation professionnelle des triathlètes, comme une "bénédiction", un premier geste pour pouvoir vivre de leur sport, mais avant tout de leur passion.

Puis ce mois-ci, parfum de vacances oblige, cap sur le littoral, avec des zooms sur des courses qui sentent bon l'évasion et qui habituellement jouent la fin de saison. Notre pays nous offre en effet un fabuleux terrain de jeu, un "théâtre des rêves" pour le triple effort. Et rien que pour ça, on a du bol non ?

la rédaction

NDLR: Au moment où nous publions ce magazine, la décision définitive d'annulation de l'épreuve de l'EmbrunMan reste suspendue au résultat du référendum.

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Arnaud Guilloux - 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 Boukla, Virginie Tschaen, 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 [f STYORRERUNNING](https://www.facebook.com/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 **43 120** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **11 150** 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 **5.300** Likes



Swimrunmagazine
+ de **570** 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 **3.140** Likes



ActivlImages
Nouveau



ActivlImages
Nouveau



Activimages
+ de **1.650** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

I AM



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 AERNOTS

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

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

info@bioracer.com

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

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



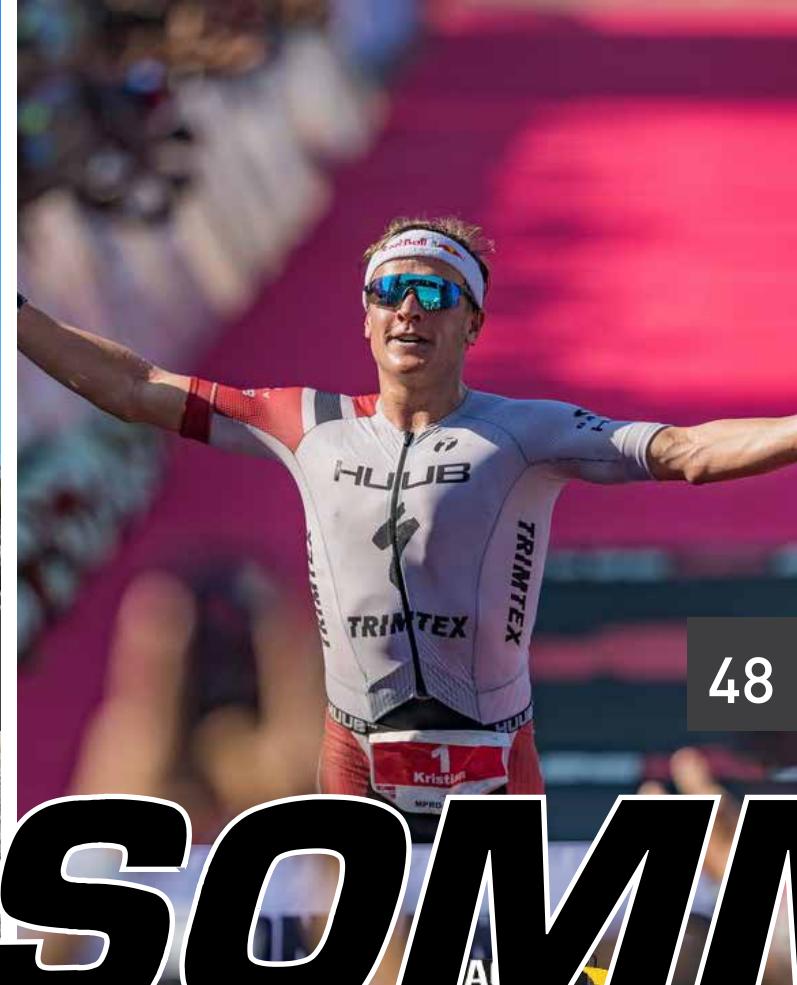
BIO  **RACER**
SPEEDWEAR

DESSIN DU MOIS





26



48

SOMMAIRE

FOCUS

- 12** TRIMAX AWARDS CEREMONY, UN PREMIER BAL DE PROMO QUI PROMET !
- 18** EMERAUDE EVENTS, LE JOYAU DU TRI BRETON
- 26** TRIATHLONG U CÔTE DE BEAUTÉ, 10 ANS DE RÈGNE À ROYAN
- 32** O'XYRACE CROSS TRIATHLON, UNE PASSION NATURE INOXYDABLE
- 38** LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY
- 54** PTO : GRANDEUR ET ÉLOQUENCE
- 66** X-SPORTS AGENCY : LA PASSION AU SERVICE DE L'ATHLÈTE
- 74** LES RÈGLES EN TRIATHLON, ÉTUDE ET ÉVOLUTIONS POSSIBLES

CONSEILS

- 80** L'HYDRATATION EN TRIATHLON
- 86** ENTRAINEMENT : LA NUTRITION PENDANT L'EFFORT



80



86



100

SWIMRUN

RENCONTRE

44 ARNAUD GUILLOUX, LA BRETAGNE, ÇA VOUS GAGNE

48 KRISTIAN BLUMMENFELT, LA 1RE PLACE SINON RIEN

MATÉRIELS

92 SHOPPING

94 LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU, ROUE MAGNÉTIQUE AIRHUB

100 TEST MATÉRIEL : FORM SMART SWIM GOGGLES

106 TEST MATÉRIEL : FIZIK TRANSIRO INFINITO R3

SWIMRUN MAGAZINE

110 LE SWIMRUN ILE DE RÉ, L'ÉPREUVE GARDE LE CAP

114 PRÉPA EXPRESS POUR L'EMERAUDE SWIMRUN

PHOTO DU MOIS



Incroyable de se dire que l'Embrunman devrait marquer le "vrai" début de cette saison de triathlon 2020...
On a tellement hâte de remettre à nouveau un dossard !



ENFIN...?!

PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO





TRIMAX AWARDS CEREMONY

UN PREMIER BAL DE PROMO QUI PROMET !



PAR CEDRIC LESEC'H PHOTOS F.BOUKLA / YANN FOTO / JACVAN @ACTIV'IMAGES



Les trophées UNFP en football, la Nuit du Rugby avec la LNR, ou encore la soirée des Trophées du Basket de la FFBB... Ces cérémonies de remise de récompenses clôturernt en apothéose des saisons souvent bien éprouvantes pour les organismes des sportifs.

Moment de reconnaissance pour certains athlètes lauréats de leur catégorie, plaisir de se retrouver et d'échanger entre pairs pour d'autres, de façon plus détendue, en dehors de toute compétition. Pour refaire le monde, la rétro de la saison ou parler de la suivante. Et en triathlon ? À quand une cérémonie de ce type en France ? Tout simplement à la fin de cette année 2020.

Le 18 décembre prochain plus précisément, au Palais de la Méditerranée à Nice, une place forte du triathlon. Présentation et principales informations de ce nouveau gala, co-organisé par Trimax.

Le Lieu : le Palais de la Méditerranée à Nice

Depuis 1982, Nice c'est un peu le synonyme du triathlon en France. Presque un pléonasme quand un triathlète parle de cette ville. Mark Allen le rappelait encore dans nos colonnes il y a quelque peu (lire notre article dans le Trimax n°197), Nice dégage quelque chose de spécial pour le triathlon. Il était donc tout naturel de retourner aux "origines" du triathlon en France pour y accueillir ce 1er gala. Mais pas n'importe où non plus !

Ainsi, c'est le Palais de la Méditerranée qui servira d'écrin pour cette cérémonie de fin d'année. Situé sur la "Prom" (la Promenade des Anglais), le Palais de la Méditerranée trône fièrement face à la mer, en exposant sa sublime

façade classée au titre des monuments historiques. Comme l'emblématique Negresco, il voit tous les ans passer et repasser des milliers de triathlètes un certain dimanche de juin... et de septembre aussi depuis 2018. Et entre les nominés, les passionnés et pratiquants amateurs qui se rendront à la cérémonie, ce sont plus de 500 personnes qui y sont attendues le 18 décembre prochain !

L'ambiance sera cependant intimiste, grâce à la disposition d'une quarantaine de tables de 12 personnes. Avec la possibilité, selon la formule choisie lors de l'inscription (public ou VIP, disponible à partir du 1er septembre sur www.trimaxawards.fr), d'être aux premières loges, au plus près du parterre VIP, en partageant la table avec un membre du jury. Champagne, dîner de gala pour tout le monde... les papilles ne seront pas en reste ni jalouses des rétines, qui elles suivront avec attention les animations et divertissements qui rythmeront la soirée.

Celle-ci commencera par ailleurs à 18 h avec l'accueil des nominés, des interviews et un live sur les réseaux sociaux. Au coup d'envoi à 19 h, il sera temps de prendre possession des lieux pour profiter de la moindre miette de la cérémonie et des remises de prix.

Une tombola sera notamment organisée et les bénéfices seront reversés à l'association "Le Point Rose", dont la marraine n'est autre que Nathalie Simon, qui sera présente au gala en tant que Présidente du jury.

Puis à 23 h, la soirée se poursuivra sur le dance floor avec une ambiance à n'en pas douter de dingue grâce aux DJ Jay-Style et Sandy Sax. Un programme bien rempli donc, en 3 actes. Comme un triathlon.

Les catégories

Longue distance, courte distance, duathlon, paratriathlon, swimrun, mais aussi d'autres catégories un peu plus "insolites"... l'essentiel de l'éventail des disciplines du triple effort sera représenté pour les différentes remises de prix des meilleurs athlètes, clubs et événements de l'année 2020. En fin de cérémonie, les lauréats et leurs trophées seront par ailleurs immortalisés dans la boîte avec une séance photo devant le photocall installé pour l'occasion.

Les catégories en question sont les suivantes :

Performance Homme / Femme :

- Triathlète Français de l'année
- Triathlète Longue distance (L + XL et +) de l'année
- Triathlète Courte distance (S + M) de l'année
- Révélation de l'année
- Duathlète de l'année
- Duo Swimrun de l'année

Performance Handisport Homme / Femme :

- Paratriathlète Longue distance de l'année
- Paratriathlète Courte distance de l'année

Autres catégories :

- Club formateur de l'année
- Prix du Fair-play
- Événement de l'année

Un vote à la Top Chef

Pour départager tout ce beau monde, le vote se fera en plusieurs étapes et sous contrôle d'huissier. Et comme dans l'émission culinaire à grand succès de la 6^{ème} chaîne télé



nationale, le grand public - c'est à dire... VOUS ! - aura son mot à dire.

À partir du 1^{er} novembre prochain, vous serez invitéz à voter via la page Facebook de Trimax Magazine. Sur la base d'une pré-sélection d'athlètes et d'événements effectuée en amont et basée sur leurs performances des années 2019-2020, vous aurez en effet la possibilité de voter pour vos 3 meilleurs athlètes, pour chaque catégorie.

Ensuite, en fonction de vos votes, les 3 premiers de chaque catégorie seront présentés au jury de la cérémonie, qui en conservant 50% du poids du vote du public, votera alors pour le meilleur, 'the Best'. Et chebest ? Bon on s'égare... Plus sérieusement, autant dire que votre vote aura de l'importance car il constituera la short-liste des

nominés. Alors le 1er novembre, à vos claviers !

Un jury d'exception

Mais du coup, qui est ce mystérieux jury sur qui repose le choix final ? Tout simplement un jury de connaisseurs, pratiquants et passionnés. Des grands noms du triathlon, des mordus du triple effort depuis de nombreuses années ou encore d'anciens sportifs professionnels ayant brillé pendant leurs carrières et qui ont plongé dans le triathlon pour retrouver le gout de l'effort, cette sensation de dépassement de soi, ce "kiff"...

Et certains membres du jury ont une histoire avec Nice, corroborant le choix du lieu : Yves Cordier, qui livra une bataille et une résistance incroyables face à Mark Allen en 1989, Cyril Neveu, champion du

TRI AWARDS CEREMONY



18.12.2020

GALA DU TRIATHLON

TRI
AWARDS
CEREMONY

monde longue distance en 2002, tout comme Isabelle Mounthou, triomphante sur la "Prom" en 1993 et 2000, ou encore Nathalie Simon, Richard Dacoury, Paul Belmondo et Camille Lacourt, qui y ont réalisé leur première distance full. De belles histoires que connaît par cœur Thierry Deketelaere, la bible visuelle du triathlon, le "Paulo la science" du triple effort.

Des images valent mieux que des mots et pour n'oublier personne, on vous laisse découvrir ci-dessous la liste des membres du jury. Pas mal non ?

Et parce que chaque événement se doit d'être parrainé, pour cette 1ère édition, ce sont les athlètes Fred Van Lierde (5 fois vainqueur à Nice et dont c'est la dernière année en tant que pro), et Théo Curin, nageur paralympique, qui ont accepté ce rôle sans hésitation.

Enfin, Philippe Lescure, qui a connu le début du triathlon en France et effectué 5 mandats à la tête de la FFFri, accompagnera Nathalie Simon en tant que Président d'honneur.

Les watts ne seront pas sur les vélos, mais dans les enceintes !

Comme vous l'avez lu, ce gala sera composé de 3 actes. Un format triathlon. Alors pour animer cette soirée, c'était plus qu'une évidence que de faire de Stéphane Garcia - LA voix des courses de triathlon en France - le maître de cérémonie. D'aucuns triathlètes le confirmeront, cette voix vous donne des frissons sur la finish line, vous rebooste quand vous êtes dans le dur ou encore vous fout la trouille, cette fameuse boule au ventre, quand le départ est si proche et que vous êtes seul face à vous-même, face au plan d'eau. Infatigable, également triathlète aguerri et assidu, Stéphane sera épaulé par Jay-Style, speaker également sur certaines courses. Un duo de choc pour rythmer la l'événement.

Une fois les trophées remis aux différents lauréats, Jay-Style enfilera non pas sa trifonction (pourtant il est lui-même triathlète), mais son costume de DJ pour électriser la soirée avec une after, en compagnie du DJ saxophoniste Sandy Sax.

Présidente du Jury



Nathalie Simon

Président d'honneur



Philippe Lescure

LES MEMBRES DU JURY

TRIMAX
AWARDS CEREMONY



YVES CORDIER
LEGENDE DU TRIATHLON



ISABELLE MOUTHON
LEGENDE DU TRIATHLON



PAUL BELMONDO
COURSEUR AUTOMOBILE
COMMENTATEUR SPORTIF



STÉPHANE DIAGANA
ATHLÉTISME
CHAMPION OLYMPIQUE DU 400M HAIES (1997)
COMMENTATEUR SPORTIF



RICHARD DACOURY
BASKETTEUR
QUADRUPLE CHAMPION D'EUROPE
OCTUPLE CHAMPION DE FRANCE



CAMILLE LACOURT
NAGEUR
QUADRUPLE CHAMPION DU MONDE & QUINTUPLE CHAMPION D'EUROPE



THIERRY DEKETELAERE
PHOTOGRAPHE MÉDIA SPORTIF



CYRILLE NEVEU
CHAMPION DU MONDE LD (2002)



DAVID HAUSS
TRIATHLÈTE ET TRAILEUR
4È AUX JO DE LONDRES (2012)
CHAMPION D'EUROPE 2015



DELPHINE PELLETIER
TRIATHLÈTE
PARTICIPE AUX JO D'ATHÈNES (2004)
OCTUPLE CHAMPIONNE DE FRANCE



OLIVIER MARCEAU
TRIATHLÈTE
7È AUX JO DE SYDNEY (2000)
CHAMPION DU MONDE ET DE FRANCE



SYLVAIN SUDRIE
TRIATHLÈTE
QUINTUPLE CHAMPION DE FRANCE LD
DOUBLE CHAMPION DU MONDE LD

Courbatures de danse garanties le lendemain !

Alors si vous salivez d'avance pour être présents à cette soirée, il vous faudra être réactifs à l'ouverture des inscriptions à partir du 1er août, sur le site www.trimaxawards.fr, les places risquant de vite partir. Car pour une première, ça promet !



TRIATHLÈTE PROFESSIONNEL BELGE, 41 ANS.

CHAMPION DU MONDE IRONMAN 2013 À HAWAÏ,

9 FOIS VAINQUEUR D'ÉPREUVES IRONMAN, ET QUADRUPLE VAINQUEUR IRONMAN 70.3.

NAGEUR PARALYMPIQUE FRANÇAIS, 20 ANS

DOUBLE VICE-CHAMPION DU MONDE

100M ET 200M NAGE LIBRE

4 questions... à Jacky Everaerd, Responsable média et Directeur des publications Trimax Magazine

1. De quand date et d'où vient cette idée de ces awards ?

En fin de compte, l'idée date d'il y a 3 ans. J'avais été invité à la Sailfish Night en Allemagne. J'ai juste trouvé l'événement superbe, comme ça, en fin d'année. Sportifs, organisateurs, partenaires, tout le triathlon était réuni. C'est là que je me suis dit « *il nous faut ça en France !* » Finalement, la période particulière qu'on a traversée avec le confinement m'a permis de poser les bases du projet avec Sylvain Lebret, organisateur de son côté des TriGames. Autour d'un café, nous avons alors décidé de partir à l'aventure. Yves Cordier et Gérard Oreggia, nous ont aussi confortés dans notre choix.

2. Quelles sont d'ailleurs les principales difficultés rencontrées pour mettre en place un tel projet ?

Déjà, le financement... le coût financier est conséquent car quitte à faire un gala, notre volonté est de le faire en grand. Entre autres, le lieu retenu implique un certain dress code et le dîner proposé est un vrai repas gastronomique élaboré par le cuisinier du Palais. Et puis, le côté

communication représente un gros poste, avec la présence d'une équipe vidéo pour assurer le streaming sur les réseaux sociaux. Ensuite, la recherche des partenaires a été rendue plus compliquée qu'habituellement avec le confinement, le gel de la saison de triathlon et toutes les annulations de course. Mais malgré ces difficultés, notre volonté de poser la première pierre est toujours restée intacte pour réaliser cet événement.

3. L'objectif, ce n'est donc pas de faire un "one shot" mais de revenir tous les ans ?

Effectivement, la volonté, c'est de perdurer, avec une soirée festive tous les ans. Et avant tout pour marquer l'année du triathlon à travers tous les événements et les organisations, pour mettre en lumière athlètes, organisateurs et partenaires. C'est pour cette raison que nous avons "labelisé" le nom de cette soirée, afin qu'il reste, année après année. Et pourquoi en faire une sorte de tour de France du triathlon, en passant dans les villes qui "marquent" le triathlon, comme Deauville, Gérardmer, Embrun.

4. Sans trop en dévoiler, des

animations et des divertissements sont prévus tout au long du gala ? De quel type ?

Alors entre chaque nomination et remise de prix, il y aura des divertissements mis en place - des "happening" - par rapport à la Covid-19, avec des intervenants qui ont marqué le coup pendant le confinement, comme Sandy Sax et Jay Style. Il y aura également un défilé d'un de nos partenaires représentant la soirée. Ensuite, cela reste à confirmer mais des top triathlètes étrangers pourraient venir pour faire des interviews.

Nous aurons des retransmissions vidéo, sur un immense mur de fond. Et puis il y aura plein d'autres surprises !

L'ESSENTIEL

Informations (dès septembre 2020): www.trimaxawards.fr

Contact: contact@trimaxawards.fr

Lieu : Palais de la Méditerranée - 13 Promenade des Anglais, Nice

Date : Vendredi 18 décembre 2020

Tarifs : Place public 95 € / Place VIP 145 €

Vote du public : à partir du 1^{er} novembre sur la page Facebook de Trimax Magazine

Émeraude Events

Le joyau du tri breton



LE JOYAU DU TRI BRETON

EMERAUDE EVENTS



TEXTE ROMUALD VINACE / CEDRIC LESEC'H
PHOTOS @ORGANISATION



Longchamp, un petit matin de septembre. Une légère brise, un calme quasi absolu, mais aussi le léger bruit des vagues, accompagné de quelques "rires" railleurs de mouettes survolant de près les rares passants. Longchamp, Paris ? Non. Ce Longchamp-là, ce n'est pas le terrain de jeu des cyclistes aficionados de vitesse autour de l'hippodrome parisien. C'est le nom de la plage bretonne de St Lunaire, théâtre de l'Émeraude Events. Un festival celtique de triathlon sur 3 jours, avec 5 formats différents, proposé aux amoureux du "triskel de l'effort". Nager, rouler, courir. Le tout dans une nature encore sauvage et préservée sur la Côte d'Émeraude. Malgré la récente crise sanitaire et les contraintes qui en découlent, l'Émeraude Events se tiendra fièrement, tel un menhir, du 11 au 13 septembre prochain. Fred Pasnon, l'organisateur historique de l'épreuve, son "druide" en quelque sorte, nous dévoile (presque) la recette de la potion magique de son succès.



Plus grande épreuve sportive de La Côte d'Emeraude, comment avez-vous géré ces longues semaines d'incertitudes liées à la crise sanitaire ?

Comme beaucoup, nous étions attentifs aux décisions gouvernementales et nous avons rapidement élaboré les variantes possibles de l'événement pour y intégrer un protocole sanitaire adéquate : rolling start, flux spectateurs, ravitaillements...

Comment qualifiez-vous votre épreuve ?

Les 5 épreuves du week-end bénéficient d'un cadre exceptionnel, la Côte d'Emeraude, du Mont St Michel au Cap Fréhel. L'ambiance y est très familiale.

À quoi doivent s'attendre les triathlètes à leur arrivée sur l'épreuve le 11 septembre prochain ? Quelles seront les exigences sanitaires et sécuritaires, notamment au niveau

de la distanciation sociale ?

Probablement que l'événement se déroulera dans un mode légèrement "dégradé" en termes de convivialité. Mais les procédures décidées à l'instant T peuvent encore s'alléger au cours de l'été. Ces décisions se prendront de concert avec les autorités préfectorales.

Pour exemple, les briefings s'effectueront de manière dématérialisée et non en présentiel.

Accueillant et bienveillant, dédié au confort des concurrents, voilà les atouts de ce rendez-vous. La crise sanitaire n'a-telle pas renforcé ce besoin de proposer des prestations de haut niveau. Comme pour rassurer en quelque sorte ?

Nous étions effectivement dans une démarche de toujours améliorer la prestation de service offerte aux concurrents. La crise actuelle rajoute simplement un paramètre supplémentaire à intégrer dans nos réflexions



dans le but de fournir toujours plus de confort, de convivialité, de plaisir aux participants. Pour illustrer notre propos, la très grande majorité des produits proposés aux différents ravitaillements - en course ou une fois la finishline franchie - seront conditionnés de façon unitaire.

Peut-on parler du jour d'après pour l'Emeraude Events ?

C'était déjà le cas avec ou sans la crise sanitaire. En effet, le rapprochement et le portage de l'événement par les organisateurs du TID (ndlr : Triathlon International de Deauville) ont déjà fait prendre un virage vers une autre dimension à l'événement. Clairement, celui-ci va s'inscrire dans la durée, et plus que jamais comme une vitrine

pour tout le territoire.

Travaillez-vous déjà à des évolutions futures ?

Il y a déjà des évolutions cette année, pour cette 8ème édition. Création d'une épreuve, implication de nouveaux partenaires, optimisation logistique, démarche développement durable accrue... Et effectivement, cette mutation devrait se poursuivre pour être en capacité d'accueillir, et ce dans de très bonnes conditions, un nombre croissant d'athlètes, du novice à l'expérimenté.

Dans quel état d'esprit se trouve l'organisation avant le jour J ?

Les journées passent toujours trop vite. L'augmentation de la pression

à l'approche de l'événement est compensée par le plaisir pris à préparer un moment inoubliable pour des milliers d'athlètes, de bénévoles et de spectateurs.

Avec 1 500 inscrits, cette échéance semble tout de même s'appuyer sur une solide notoriété...

En fait à ce jour, nous comptabilisons d'ores et déjà 1 800 athlètes inscrits sur les 3 jours et l'objectif d'accueillir 2 500 pratiquants dès cette année devrait être tenu. Nous devons poursuivre l'effort de communication insufflé cette année pour faire connaître davantage cette manifestation qui mérite d'être vécue.

La Plage de Longchamp se prépare donc à un bel embouteillage. N'était-ce pas une première victoire pour vous et les 500 bénévoles ?

Il est vrai que chaque année, lors du lancement des inscriptions, il y a toujours une petite appréhension sur

“ L'Emeraude events va s'inscrire dans la durée et plus que jamais comme une vitrine pour tout le territoire.

EMERAUDE

Events

CÔTE D'EMERAUDE - BRETAGNE



12 & 13 SEPTEMBRE 2020

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

www.emeraude-events.com

début des inscriptions le 1er février 2020

ARC 1100 DICUT 62

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

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

DT SWISS

AERODYNAMICS BY
SWISSSIDE

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

DT SWISS
SWISSSIDE

TUBELESS-READY

DT SWISS



un démarrage fort dès l'ouverture. Il est à noter que malgré le confinement de mars à mai, les inscriptions sont une nouvelle fois supérieures à celles de l'édition précédente, avec une hausse enregistrée de plus de 25 %. C'est forcément encourageant et motivant pour l'ensemble des forces vives qui portent cet évènement.

Dans un contexte très particulier, quelles seront vos attentes ?

L'objectif restera inchangé : satisfaire le plus grand nombre, de l'athlète au partenaire, sans oublier les bénévoles et les spectateurs. Nous resterons, comme toujours, très attentifs à la sécurité pour le bon déroulement de toutes les épreuves.

Des nouveautés sont-elles programmées sur cet Opus ?

Comme évoqué précédemment, en effet. Avec la création d'une nouvelle épreuve adulte avec le triathlon format M qui ouvrira le week-end de compétition dès le samedi matin à 10h. Cette nouvelle apparition dans le programme entraîne le repositionnement de l'épreuve enfant Xtrem Kids le dimanche matin.

Les triathlons M et L seront très prisés, sans oublier les deux formats swimrun

M et L qui accueilleront 450 athlètes (ndlr : retrouvez notre article spécifique sur la préparation de ces 2 swimrun à la fin de ce même numéro de Trimax Magazine). Comment expliquez-vous cette réussite ?

Il est toujours très difficile de satisfaire tout le monde. Comme souvent, il faut faire preuve d'humilité, être à l'écoute, et tenter d'améliorer d'une année sur l'autre les services offerts et les parcours proposés. Nombre d'athlètes sont très fidèles et ils ont pu observer l'évolution de la manifestation en 7 éditions. Ce sont ensuite eux qui effectuent la meilleure des promotions !

Les difficultés rencontrées par les athlètes pour s'entraîner notamment en natation pourraient-elles vous inciter à modifier le parcours ?

Nous sommes conscients que nombre d'athlètes n'ont pu s'entraîner correctement, voire pas du tout, pendant les 3 mois de confinement. Les reprises, plus ou moins progressives, devraient permettre aux athlètes d'acquérir tout de même sans encombre le fond pour boucler les différentes épreuves sur lesquelles ils ont postulé. Il faudra peut-être par contre revoir les objectifs chronométriques

pour certains ! Concernant plus spécifiquement la partie natation, il faut savoir que chez nous, l'ensemble des épreuves se déroule dans la bande des 300 m et que la combinaison, intégrale ou shorty néoprène, est obligatoire. Plus que jamais, l'athlète devra être prudent dans la gestion de son effort quelque soit la discipline.

Un parcours que certains jugent d'ailleurs exigeant avec une transition nage/vélo très longue, un parcours vélo en relance permanente avec de nombreux virages et une partie course à pied très dépaysante. Pouvez-vous nous en dire plus sur ce tracé ?

Avant tout, la construction des parcours nous permet de tester plusieurs options et de rendre ainsi nos propres entraînements très variés. Clairement, nous les avons façonnés de telle sorte que l'athlète puisse découvrir la variété des paysages offerts par notre territoire avec un petit accent mis sur le bord de côte qui en fait la réputation. Comme tout organisateur, il faut ensuite composer avec le réseau existant et la fréquentation locale et touristique de ce même réseau.

Un mot sur les derniers vainqueurs.

COUP DE PROJO



Défendront-ils le titre cette année ?

Nous avons la chance depuis la création de pouvoir offrir aux spectateurs la possibilité d'admirer des athlètes de haut niveau : des olympiens comme Jessica Harrison et Stephan Bignet, des hawaïiens tels que Stephanie Adam, Linda Guinoiseau, Denis Chevrot et Jérémy Jurckiewicz, des locaux avec Arnaud Guilloux et Yann Guyot mais aussi William Mennesson entre autres... Pour certains, ce sont des fidèles de l'épreuve. Nous devrions donc les retrouver encore sur la ligne de départ cette année. Concernant les 2 swimruns, étant précurseurs sur le

territoire français, nous avons pu voir l'évolution des performances ainsi que l'optimisation du matériel utilisé. Il nous est donc fréquent de voir au départ des binômes ayant participé à la finale mondiale du circuit Ötilö.

Des "guest-stars" seront-elles à l'affiche pour tenter de faire tomber le record ?

À la sortie du confinement, nous avons priorisé les démarches administratives et donc à l'heure actuelle, les starts-list élites ne sont pas arrêtées. Mais à n'en pas douter, malgré un calendrier un peu dense, les athlètes de haut niveau seront au rendez-vous en ce second weekend de septembre sur la côte nord bretonne.

En ce sens, quel serait le profil type du vainqueur 2020 ?

Pour ne parler que du triathlon Longue Distance du dimanche matin, les épreuves cyclistes et pédestres sont variées et demandent de pouvoir

absorber des parcours vallonnés. Si la partie natation en milieu naturel peut s'avérer elle-aussi mouvementée, elle reste relativement classique. La partie course à pied offre des variations de revêtement et de terrain qui avantagent peut-être au final plus des athlètes qui possèdent de hautes qualités naturelles sur le registre pédestre.

Un dernier message avant l'heure H ?

Sachez que nous mettons tout en œuvre pour faire de cette 8ème édition un moment inoubliable pour chaque athlète. Si votre envie de mettre un dossard en cette année est intacte alors n'hésitez pas à tenter l'aventure les 12 et 13 septembre sur la côte d'Emeraude. Mais en attendant, reprenez assidûment le chemin de l'entraînement pour être fin prêt car de notre côté, les 500 bénévoles le seront !

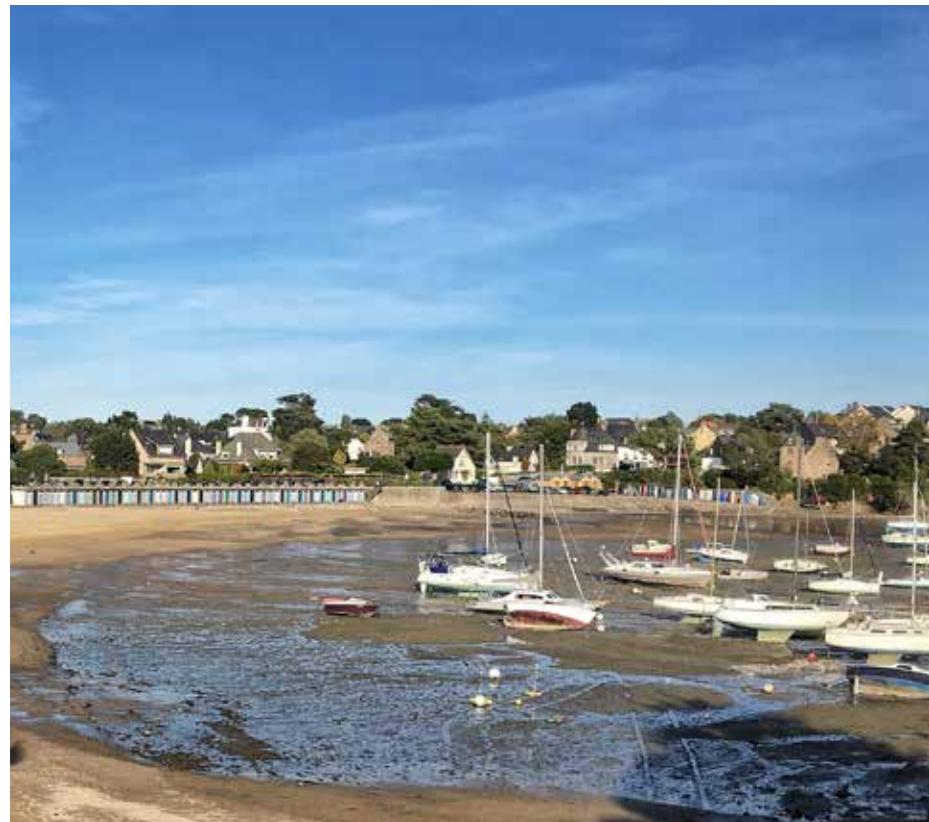


Dans la course... avec la rédac

Au sein de Trimax, vous ne croiserez que des passionnés du triple effort, mais également des pratiquants. Alors quand l'occasion se présente, nous n'hésitons pas à donner de notre personne pour "tester" des épreuves. Pour l'Emeraude Events, ce fut le cas en 2018, sur le format L. Voici nos principales impressions.

Au coup de fusil, la natation commence par un sprint à bloc sur à peu près 200 m sur la plage de Longchamp pour aller jouer à la petite sirène avec plus de 400 acolytes. À l'entrée dans l'eau, le cardio est du coup déjà bien haut. La mer, elle, est calme, et c'est beau. Encerclé entre la Pointe de Garde-Guérin et la Pointe du Décollé, le décor sauvage est sublime. Un catamaran fait office de première bouée. Original et rassurant à la fois, car certains membres de l'organisation y sont placés. Une sortie à l'Australienne et donc une 2ème boucle plus tard, il est temps de se diriger vers le parc à vélo, digne de celui d'un Ironman, avec un système de racks pour les sacs. La transition est en revanche assez longue (800 m à l'époque), car il faut remonter la longue bande de sable de la plage de Longchamp, puis contourner le parc à vélo, tout en longueur, avant de pouvoir prendre possession de sa machine.

Le parcours vélo présente de gros avantages : la beauté des paysages rencontrés, en longeant la côte jusqu'à Saint-Cast-le Guildo puis en rentrant dans les terres bretonnes jusqu'à Laguenan, le tout en une seule boucle ! Fait assez rare pour être souligné sur des formats half. Pas de place à la monotonie ou à la fameuse lassitude de la seconde boucle donc. 800 m de dénivelé positif pour 90 km, la Bretagne n'est



pas un plat pays ! D'autant que la succession de virages nécessite de nombreuses relances. Un parcours pour puncheur.

Pour la course à pied, l'originalité du parcours le dispute à son exigence. Car la partie urbaine à effectuer dans le centre de Saint Lunaire réserve quelques faux plats montants bien casse pattes. Et implique de savoir gérer son effort pour ne pas exploser comme un pop corn. Il faut également avoir la socquette légère pour courir sur le sable de la plage de Longchamp, afin de rejoindre le sentier GR34 de la pointe de Guérin. Oui, oui, on pourrait presque croire qu'on fait un Xterra, donc il faut savoir et accepter de ralentir son allure. Le retour sur la zone d'arrivée à la plage de Longchamp permet un dernier petit coup de boost.

3 boucles à effectuer, avec 200 m



de dénivelé au total, c'est le "prix" à payer. Mais il y du monde partout, sur la plage, dans les rues, la musique et le speaker continuent d'envoyer des watts (eux !). L'ambiance est familiale, le temps est bon, le ciel est bleu, les sourires sont au rendez-vous. Et ça sent la galette saucisse ! C'est le ravitaillement final par Toutatis !



10 ANS DE “RÈGNE” À ROYAN

**TRIATH'LONG U
CÔTE DE BEAUTÉ**

Habituellement, le Triathlon'Long U Côté de Beauté, c'est une épreuve que nombre de triathlètes ont l'habitude de réaliser en fin de saison. Afin de la finir... en beauté. Mais cette année 2020, qui nous a réservé tant de surprises jusque-là, a bouleversé l'ordre "logique" des choses et le paysage triathlétique. La fin de saison s'est transformée en début de saison, avec une densité de courses prévues sur septembre qui rendrait dingue tout responsable planning. Dans ce tsunami d'épreuves, le Triath'Long surnage et tient bon la barre, contre vents et marées, pour proposer aux participants le 12 septembre prochain à Royan une 10ème édition symbolique.

10 ans, et toutes ses dents

Alain Souchon le chante malicieusement : « Je sais que c'est pas vrai, mais j'ai 10 ans ». Et cela colle parfaitement au Triath'Long. Difficile en effet de se dire que l'épreuve - sous son format

Triath' Long 'U Côte de Beauté'

10 ans de "règne" à Royan



actuel - va souffler ses 10 bougies cette année. Déjà. Et pourtant, le triathlon de Royan a su très tôt s'imposer comme un rendez-vous incontournable, pour donner cette impression d'une course durablement installée dans le calendrier du triathlon longue distance. Les clés du succès ? Tout d'abord, un cadre magique, entre terre et mer. Situé à l'embouchure de l'estuaire de la Gironde, Royan offre son immense plage de la Grande Conche tel un tapis rouge pour accueillir les triathlètes.

L'intégralité de la plage sera d'ailleurs à longer pendant le parcours course à pied, sur le front de mer flambant neuf de la station balnéaire. Et comme les 21 km se déroulent sur 2 boucles en aller-retour, le plaisir des rétines sera... quadruple. En face, les portes du Médoc, le territoire des vins, donnant la sensation d'être entre deux continents. Au milieu, le phare de Cordouan, le "Versailles de la mer", le phare des rois, se dresse fièrement en pleine mer, depuis plus de 500 ans. L'impression d'être hors du temps...

Mais un décor ne fonctionne que par l'alchimie composée avec ses acteurs.

À commencer par les bénévoles, qui seront plus de 400, et par l'équipe d'organisation, qui regroupe des passionnés et pratiquants du triathlon, dont Étienne Charbeau, directeur de course, et Stéphane Garcia, speaker reconnu sur le circuit et personnalité plus qu'impliquée dans le Triath'Long.

Ce dernier ne tarit d'ailleurs pas d'éloge sur le staff de l'épreuve : « *Certes je suis un peu le chef d'orchestre en tant que speaker live, membre de l'orga, mais je ne suis rien sans cette équipe de 15 personnes.* » Leur approche professionnelle et les prestations proposées ne sont pas étrangères au succès et à la fidélité dont fait preuve leur événement. « *Nous avons en effet un passif de plus de 20 ans en organisation* » rappelle Stéphane. Quant aux



PAR CEDRIC LESEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





athlètes, ils sont attendus à hauteur de « 1 000 en individuels contre 700 l'an dernier, et probablement 100 équipes relais. C'était notre volonté pour les 10 ans » annonce Stéphane avec une pointe de fierté.

Des prestations de référence, un show live de plus de 7h

La 9^{ème} édition s'était déjà offerte en 2019 un sacré "dépoussiérage" et un lifting de classe (lire notre article dans le Trimax n°190).

2 écrans géants de 30m2, un nouvel espace d'arrivée, des gradins le long de la finish line... un spectacle son et lumière de haute volée mis en place pour permettre aux spectateurs de suivre les performances des athlètes avec un minimum de déplacement. Show orchestré par pas moins de 4 speakers, qui animeront infatigablement la journée : Olivier Bachet, Pierre Cessio, Romain Forel

et Stéphane Garcia. Du lourd.

Les athlètes seront également au cœur de cette frénésie, car « les départs et demi-tour course à pied s'effectueront au milieu du public, sur l'espace d'arrivée, entre le Carré VIP et les gradins » précise Stéphane.

Un geste fort de l'organisation. Placer athlète au plus près du public, le plus souvent. Au plus près oui, mais en respectant les règles sanitaires et les mesures de distanciation.

Par exemple, « Chaque athlète aura la possibilité d'être en autonomie totale avec un pack de ravitaillement fourni la veille de la course, avec des gels, des barres et des boissons énergétiques » annonce Stéphane. Il n'y aura effectivement pas de ravitaillements solides sur le parcours. « Seuls des bouteilles et des bidons seront disponibles aux ravitaillements vélo et course à pied » précise l'intéressé. Et de conclure que « le ravitaillement final sera sous forme de plateau repas, afin d'avoir le turnover nécessaire en zone d'arrivée. »

Le départ natation se rapprochera des standards que l'on voit de plus en plus sur le circuit Ironman.

« Si les contraintes restent les mêmes qu'aujourd'hui, ce sera un départ en Rolling-Start, par vague de 5 ou 6 athlètes » murmure Stéphane, qui espère un assouplissement des contraintes dans les semaines à venir, qui permettrait « Un départ par vague de 100 à 200 athlètes par catégorie d'âge. »

Le speaker en appelle enfin à « La responsabilité de chaque athlète pour respecter l'ensemble des mesures mises en place par rapport aux conditions sanitaires. »

Le public de son côté, sera au rendez-vous, comme tous les ans à Royan. Et Stéphane reste profondément persuadé que « l'ambiance sera là, même si les protocoles sanitaires obligent à ne proposer qu'une place sur deux dans les gradins, et donc une capacité totale de 200 personnes au lieu de 400 ».



TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
12 SEPTEMBRE
2020

DÉPART 12H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE

21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



© DESIGN ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Un fief de non-licenciés, mais pas un plan B

C'est aussi une preuve du succès de ce Triath'Long. Toucher et attirer toutes les catégories de triathlètes. Le pourcentage de non-licenciés avoisinait en effet les 35% en 2019. Ce sera « encore le cas cette année » avance Stéphane. L'épreuve se place donc comme une des plus belles promotions pour le triple effort. D'autant plus avec ce sentiment de "frustation" et de "privation" qui a pu occuper les esprits pendant les 2 mois de confinement. Effectivement, quel triathlète n'a pas eu cette réaction en voyant ses courses prévues annulées au fur et à mesure: « il faut que je me trouve une autre course en septembre! »

Mais le Triath'Long n'est pas un "plan B". Stephane Garcia le précise, « Pour nous, c'est important et c'est une vraie valeur ajoutée, car les athlètes choisissent notre épreuve. Et pas par défaut. Nous l'avons encore constaté

cette année, où les inscriptions sont à l'heure où on se parle presque closes, mais n'ont pas non plus explosé au déconfinement ». L'affluence sera en effet record cette année avec les quelques 1 200 athlètes attendus. Une belle preuve de notoriété.

Et Royan, c'est avant tout « Une course idéale pour s'initier, se tester sur le format half. La proportion de débutants sur longue distance est élevée sur notre épreuve » rappelle Stéphane.

Les 92 km du parcours vélo en sont pour quelque chose. Le faible dénivelé, 500 m d+, le place dans la catégorie des parcours dits "accessibles", même si il faudra faire preuve d'une relative expérience pour gérer les enchaînements de parties

très roulantes et de courtes bosses. Celles-ci seront à effectuer 2 fois, le parcours 100% bord de mer se résumant en 2 boucles en aller-retour le long de la Côte de Beauté. Avec en prime un passage à Talmont-sur-Gironde, « un des plus beaux villages de France » précise Séphane.

La course étant sans drafting et sur routes fermées à la circulation dans les 2 sens, pas d'abri possible derrière un concurrent ou un véhicule, vous serez seul pour affronter l'éventuel vent qui peut s'engouffrer dans l'estuaire. Le travail de la position aéro à l'entraînement est donc inévitable.

Alors, prêts à commencer le début de la fin de saison pour bien finir ?

“

Royan est avant tout une course idéale pour s'initier ou se tester sur format half.

Start-list Les pros répondent présents

Autre preuve de la notoriété de la course et de la fidélité quelle suscite, la présence de triathlètes de renom qui sont annoncés pour cette édition anniversaire des 10 ans.

Côté hommes, on retrouvera d'anciens vainqueurs avec Toumy Degham (2012, 2013) et Cyril Viennot (2015 et 2017) mais également des athlètes costauds comme Arthur Horseau, Pacome Thibault Lopez ou encore Clément Mignon (vice champion du monde IM 70.3 Nice 2019 - catégorie 18-24 ans).

Chez les féminines, ce sont Margot Garabedian, Héloïse Bottin, Emma Bilham (vainqueure 2018) et la groupe d'âge Bénédicte Perron (top finisher Norseman 2019) qui joueront les premiers rôles.



L'ESSENTIEL :

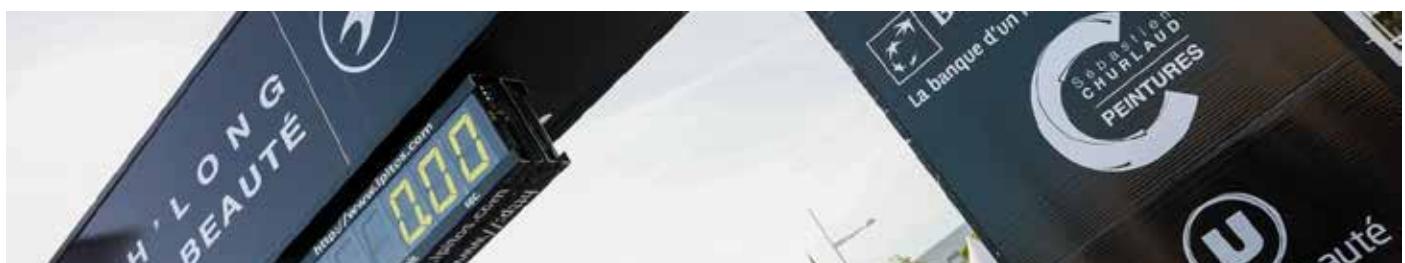
Inscriptions / informations: <http://www.triathlongcotedebeaute.com>

Lieu : Royan, plage de la Grande Conche

Dates : 12 septembre 2020

Distances :

- Natation : 1,9 km en une boucle
- Vélo : 92 km / 500 m d+ en 2 boucles
- Course à pied : 21 km en 2 boucles





COUP DE PROJO

O'xyrace Cross Triathlon



O'XYRACE CROSS **TRIATHLON**

**UNE PASSION
NATURE
INOXYDABLE**

Située dans la région de Val-Revermont, dans l'Ain, l'O'xyrace sent bon la nature. Le site d'accueil - la Grange du Pin - offre en effet un décor idéal pour les amoureux de triathlon "sauvage".

La brume du petit matin sur le plan d'eau, encerclé par la forêt, la quiétude des chemins ruraux, ou encore un ponton attendant d'être foulé... Tout est réuni pour s'évader et prendre une dose de chlorophylle, en plus de celle d'endorphines. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si l'O'xyrace a accueilli les championnats de France de cross triathlon en 2018. Et cette année, les 5 et 6 septembre prochains, place au 9^{ème} Opus, avec une édition non seulement maintenue, mais aussi relookée !

Place aux jeunes !

C'est la marque de fabrique de l'O'xyrace Cross Triathlon: permettre aux jeunes de s'adonner à l'enchaînement des 3 disciplines, avec des courses rien que pour eux, "nana-nère" ! Rouler dans les flaques de boue, jouer des coudes avec les copains, découvrir le côté compétition dans un esprit... bon enfant. Frédéric Pitrois, membre de l'organisation, le précise avec une certaine fierté : « les courses jeunes font partie de la culture de l'O'xyrace. Car dès le départ, nous avons toujours voulu que l'événement soit accessible à tous, et notamment aux familles. » Un véritable vent de



une passion nature inoxydable

jouvence souffle donc chaque année à Val-Revermont, avec 2 courses jeunes proposées le samedi, à hauteur de 100 participants chacune.

Les catégories Poussins et Pupilles pourront donc découvrir ce qu'est le cross triathlon avec des distances adaptées (100 m natation, 2 km VTT et 1 km course à pied) aux enfants de 8 à 11 ans, sur un parcours ludique, facile et entièrement sécurisé.

Les adolescents de 12 à 15 ans, pour les catégories Benjamins et Minimes, allongeront les distances (300 m / 6 km / 2 km) pour se départager sur des sentiers légèrement plus techniques mais accessibles. Leur juge de paix ? Le tour du plan d'eau à effectuer en course à pied, entre lignes droites, sentiers forestiers et passage sur poton, avant le sprint final.

La nouveauté 2020 : le relais mixte format XS

Pour cette 9^{ème} édition, l'organisation a revisité sa programmation et propose ainsi une toute nouvelle épreuve pour les mordus du triple effort en équipe : un relais mixte à la mode Super League ! Basée sur le format XS et prévue le samedi, cette course sur route (VTT ou vélo de

route) ouverte à toutes les catégories d'âge (hors Poussins et Pupilles) sera à réaliser en relais, par équipe de 2, 3 ou 4 triathlètes. Chaque athlète passant le relais à son coéquipier dans le parc de transition via la puce servant de témoin. Et ça va envoyer des watts ! Car les distances super courtes (200 m de natation, 7 km de vélo et 1,6 km de course à pied) impliquent d'être au rupteur tout le long si on joue un chrono ou une place parmi les 90 équipes attendues.

Le principe consistant à réaliser 4 "mini-triathlons" avec ces distances, autant dire qu'il faudra être costaud ou savoir gérer son effort si l'équipe n'est constituée que de 2 ou 3 triathlètes, car un des athlètes devra donc réaliser deux "mini-triathlons", non consécutifs... Ce que confirme Frédéric : « *chaque équipe devra adapter intelligemment sa stratégie de course.* » Sous cet angle, une course de gaillard(e)s donc. Mais également une course "plaisir" ou découverte, qui invite les néophytes hésitant à franchir le pas en solo, à s'initier ici à la discipline en équipe.

« *Depuis nos débuts, nous avons effectivement toujours privilégié des formules "découverte", pour toucher tout type de public* » rappelle Frédéric.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Et comme le dit l'adage, « *Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.* »

Enfin, pour l'anecdote, ce relais mixte XS est labellisé STC Nutrition, la marque de nutrition sportive réputée du sud de l'Hexagone, dont les produits sont développés et fabriqués en France.

Une belle preuve de notoriété et de confiance que dégage l'O'xyrace, et que Frédéric apprécie « *depuis les débuts de l'épreuve, bientôt 10 ans.* » Et de poursuivre que « *en cette année particulière, faire un naming sur ce nouveau format, c'était pour nous un bon moyen de mettre en avant le soutien et la fidélité de ce partenaire.* »

Les classiques : cross triathlons S et M

Le dimanche, on retrouvera les classiques qui ont jusque-là fait le succès de l'O'xyrace. Tout d'abord, le cross triathlon S (500 m / 13 km / 4,5 km).

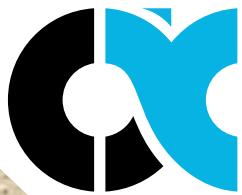
Le départ matinal à 8h30 promet de belles images, entre lever de soleil, éveil de la nature et brume mystique pour stimuler les rétines encore endormies.

Et même si le parcours est convivial et sans réelle difficulté, il faudra être bien réveillé pour en venir à bout. L'originalité et le fun de ce format S ? La possibilité de le réaliser en individuel et surtout en équipes relais. Fun, car celles-ci peuvent être féminines, masculines ou mixtes, et être composées de concurrents de catégories d'âge différentes, chaque membre réalisant la discipline de son choix. « *Cette formule est idéale pour les familles car nous voyons souvent un enfant, un parent voire un grand parent qui composent l'équipe* » complète Frédéric. Attention néanmoins, en équipe de 2, un des 2 athlètes devra réaliser 2 disciplines. Court, mais intense !

Puis pour les plus motivés-fous-passionnés, il sera même possible d'enchaîner avec le cross triathlon M.

Là encore en individuel ou en relais. Mais attention, sur ce M, la difficulté montera d'un cran, le parcours s'adressant à des sportifs réguliers et expérimentés du triple effort, et plus particulièrement de cross triathlon ou de VTT. En effet, après les 1000 m de natation, les athlètes seront confrontés à tous types de terrain outdoor au long des 25 km de VTT avec presque 600 m de dénivelé positif : sentier, single track, sous-bois, pierrier... Il faudra savoir manier sa machine, faire preuve d'endurance et d'équilibre. Et garder du jus pour les 9 km de Trail...

Avec de la nature, de l'évasion, de la jeunesse et la possibilité de participer à plusieurs courses au sein du même weekend, l'O'xyrace propose une belle fête du triathlon outdoor en perspective. Et on en a bien besoin en cette année si particulière !



O'XYrace®

CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT – AIN

5 & 6 SEPTEMBRE 2020



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



Création Espace Copie Pro 0474 504 505

JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)

8-11 ans

Cross-Triathlon

JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)

12-15 ans

Cross-Triathlon

XS Relais Mixte-STC Nutrition

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

+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4

Triathlon sur route



S - Radio Scoop

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

+16 ans / Individuel / Relais

Cross-Triathlon

M

(1Km / 25km / 9km)

+18 ans / Individuel / Relais

Cross-Triathlon

www.oxyrace.fr

Partenaires institutionnels



Partenaires officiels



Partenaires médias



Organisateur



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



3 questions... à Frédéric Pitrois, l'organisateur

1. Quels sont les impacts des contraintes sanitaires liées à la Covid-19 sur l'O'xyrace ?

Nous suivons attentivement les recommandations de la FFTri et nous sommes en contact permanent avec la Ligue. Et avant que le guide de recommandations ne soit édité par la FFTri, nous avions de notre côté déjà pris une trentaine de mesures. Celles-ci se sont avérées être quasiment les mêmes que celles du guide de la FFTri, donc cela nous a rassurés et confortés dans notre façon d'organiser et de sécuriser notre événement.

De plus, le protocole, qui est constitué de 2 phases, va être allégé à partir du 1er août avec la phase 2. Il y aura bien sûr des précautions et des mesures de distanciation à prendre sur certains postes, mais de façon beaucoup moins contraignante que la phase 1. Nous sommes donc plutôt sur une bonne voie, tous les voyants sont au vert. Mais il faut aussi que chacun soit responsable, respecte les mesures mises en place, et... mette son masque quand le port de celui-ci est requis.

2. L'affluence sera-t-elle du coup au rendez-vous ?

Oui, nous attendons toujours 100 participants sur chaque course jeunes, 90 équipes pour le tout nouveau relais XS sur route, puis 300 individuels et 60 équipes relais sur chacun des formats du dimanche. Et ce, même si les inscriptions ne sont pas sur les mêmes courbes que les années précédentes. Car en raison de la Covid-19, nous les avons ouvertes tardivement, en mai au lieu



de mi-mars. En revanche, nous nous sommes engagés à rembourser intégralement les participants si jamais l'épreuve devait être annulée. Mais nous sommes confiants !

3. Un seul mot pour décrire l'O'xyrace Cross Triathlon ?

Convivialité. C'est le mot qui revient à chaque fois quand les gens parlent de notre événement. En famille, entre amis, c'est un vrai moment de partage. Et cela se confirme encore cette année, avec une groupe de plus de 40 jeunes rugbymen qui vont venir faire un weekend d'intégration avec leur club, et s'essayer au triathlon à travers notre manifestation sportive. Enfin, le cadre que l'on propose avec La Grange du Pin, qui est en camping en pleine nature, participe grandement à cette convivialité.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations:

<https://www.oxyrace.fr>

Lieu : Val de Revermont (Ain) -

Site de la Grange du Pin

Dates : 5 et 6 septembre

Samedi 5 :

- 14 h - Course Jeunes 1 (8-11 ans) : 100 m / 2 km / 1 km
- 14 h 30 - Course Jeunes 2 (12-15 ans) : 200 m / 6 km / 2 km
- 16 h 30 - Triathlon XS Relais mixte : 4 x (200 m / 7,5 km & 100 m d+ / 1,6 km)

Dimanche 6 :

- 8h30 - Cross triathlon S (individuel ou relais) : 500 m / 13 km & 200 m d+ / 4,5 km
- 12h30 - Cross triathlon M (individuel ou relais) : 1000 m / 25 km & 580 m d+ / 9 km

TRIATHLON

CAGNES SUR MER

CHAMPIONNAT
DE FRANCE

DISTANCE L



FORMATS
M
L



SEPT
27
2020

ORGANISATION
US CAGNES
Triathlon

LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY





EMBRUNMAN

ILS VONT OSER !



PAR NICOLAS GEAY PHOTOS @ACTIV'IMAGES



NDLR: Au moment où nous publions cet article, la décision définitive d'annulation de l'épreuve reste suspendue au résultat du référé.

Tout fout le camp ! Les courses s'annulent les unes après les autres, nos repères s'envolent, on ne sait plus trop pourquoi on s'entraîne mais au milieu de ce marasme, l'Embrunman est là. Comme un phare dans l'obscurité, pour nous montrer la direction. Tout fout le camp mais le 15 août, Embrun résiste malgré la tempête, malgré le virus, malgré le business, malgré le temps qui passe. Et Gérald Iacono, en irréductible gaulois, veille sur sa course, sur son joyau, sur notre patrimoine. Oui, l'Embrunman est notre patrimoine. Une course un brin anachronique, loin des effets de mode et des épreuves de masse, là-bas, dans cette Ubaye préservée et magnifique.

Trop longtemps, ce triathlon considéré comme le plus dur du monde avant l'arrivée du Norseman, a été délaissé, voire méprisé par les "cadors" de la distance Ironman. Certes, Yves Cordier l'a remporté à cinq reprises. Certes, Philippe Lie, l'homme qui m'a appris à nager (!) en était un grand spécialiste. Comme les Reboul, Neveu, Faure, Chabaud ou Le Floch... Bien sûr, côté étranger, Marcel Zamora a été la star des années 2010 dans les Hautes-Alpes, mais il faut bien reconnaître qu'il était un peu le seul ! Quid des "Macca", des Alexander, des Al Sultan, des Kienle, des Van Lierde (Luc et Fred) ou des Frodeno? Aucun n'est venu, aucun n'a osé !

Tout d'abord, parce qu'Embrun est trop près d'Hawaii en termes de calendrier et que deux mois, c'est trop court pour récupérer et reprendre de grosses charges de travail. Et surtout parce qu'Embrun est une aventure où l'on part dans l'inconnu même lorsque l'on est une star du triathlon.

Une aventure où l'on peut tout perdre, exploser comme un popcorn et se casser les dents sur le mythe. Je me souviens de Julien Loy en 2009, parti de façon un peu présomptueuse à vélo, qui s'écroule dans Chalvet. À l'arrêt, à 7 km/h ! Lui le champion du monde Longue distance. Prostré de longues minutes sur sa chaise au parc à vélos, cachant ses larmes. Et dans la foulée, Xavier Le Floch délivrant sur le bord de la route, allongé dans l'herbe et contraint à l'abandon. Les stars étrangères ne voulaient pas vivre ça et surtout pas hypothéquer leurs chances pour Hawaii ! Non, eux, ce qu'ils veulent, c'est "envoyer du gros" à plus de 40 de moyenne à vélo et flirter avec les 2h40 au marathon. Impossible à Embrun. Bien sûr, je comprends leur démarche. Hawaii est le Graal, il faut se qualifier puis se préparer. Ils veulent gagner. C'est leur job. Mais là, il s'agit d'autre chose, de plus, de différent, d'humain. Un accélérateur de vie comme peuvent l'être l'UTMB ou l'Ötillö.



Ces "stars" (relativisons tout de même !) n'ont pas de risques à prendre à aller faire les "kékés" dans les Hautes-Alpes dans un triathlon finalement peu reconnu à l'étranger.

C'est aussi pour cela, qu'hormis quatre ou cinq pros français et un ou deux espagnols, Embrun n'a jamais intéressé les grands champions d'autres pays et est en fait une épreuve d'amateurs en quête de défis. Pourtant, et pardon pour mon conservatisme, Embrun est l'ADN du triathlon. Il incarne les valeurs de ce sport. Le triathlon c'est Embrun, et Embrun c'est le triathlon. Autant, voire plus qu'Hawaii selon moi. L'effort désintéressé, seul, au milieu d'une nature magnifique.

Un défi.

La solitude parfois, le partage, loin de la frime, un effort surhumain, introspectif et une dernière ligne droite qui vous marque à jamais. Et l'un des seuls triathlons, bien avant

le Norseman, l'Alpsman ou l'Altriman à présenter un "vrai" parcours vélo, avec du dénivelé, des cols... un parcours pour grimpeur et pas des "grands bouts de droit" comme trop d'Ironman, même si je reconnaiss que le vélo de Nice est superbe.

Mais là dessus, que vaudrait un Frodno, un O'Donnell, un Kienle ou une Lucy Charles-Barclay ? On ne le saura sans doute jamais, car cela ne les intéresse pas de venir, de monter des cols, de grimper, de se mettre en danger sur un "vrai" parcours vélo. De se "mettre minable". De savoir ce que c'est que de mettre le petit plateau en course !

Là, on verrait encore un peu plus ce qu'ils ont dans le ventre. C'est un peu

ce que je reproche à ces champions. De ne pas sortir de leur zone de confort. Ils ne viennent pas à cause de ce parcours, mais aussi parce qu'à Embrun, on ne s'encombre pas avec le marketing, avec des labels et des contrats retentissants. Même si le prize money est plutôt pas mal avec ses 15 000 € à la gagne, on est loin d'Hawaii ou de Roth et de ces circuits rémunérateurs. Je comprends ceci dit que les meilleurs triathlètes du monde soient attirés par la réputation de ces courses, plus intéressantes financièrement.

Mais pour une fois, intéressons nous à ce qui se passe en cyclisme où l'on protège les monuments. Ceux qui sont à l'origine de la passion de la

“Embrun est incomparable, inimitable et indémodable.

GUTAI



EXPLOITEZ VOTRE
POTENTIEL



Amélioration
des
performances



Diminution
du risque de
blessures



Entraînement
qualitatif

www.gutai-training.com

RENCONTRE



légende de ce sport : Paris-Roubaix, Milan San Remo, les Strade Bianche, le Tour des Flandres ou le Tour de Lombardie. Sans parler du Tour de France. Tous continuent d'exister et d'attirer les plus grands. Certes, ils sont détenus pas RCS ou ASO, les deux organisateurs du Giro et du Tour, mais gagner ces courses plus que centenaires compte et est une priorité pour beaucoup de stars du vélo ! Alors pourquoi pas en triathlon ? Embrun a peut-être raté le tournant du business et du développement ou plutôt n'en a pas voulu...

En fait, il y a deux modèles.

Celui d'Hawaii, issu du circuit Ironman drainant des millions de dollars à travers le monde et celui d'Embrun, qui n'a pas su ou voulu grandir mais qui est resté fidèle à ses valeurs, à l'essence même de ce sport. Est-ce regrettable ?

Chacun aura son avis. Je ne le pense pas. C'est presque rassurant. Mais les champions qui ne viennent pas

passent à côté de quelque chose, peut-être à côté du triathlon tout court.

Et cette année, d'autres stars, justement, vont oser !

À commencer par Fred Van Lierde et Tim Don. Le Belge, à 41 ans, est sur la fin de carrière. Mais il vient pour voir, pour savoir. Pour l'avoir fait un jour, lui l'ancien vainqueur d'Hawaii. Et Tim Don, lui qui a tout connu, qui a fait les JO, qui est passé sur le long et a vécu ce terrible accident en 2017 juste avant l'Ironman d'Hawaii... Quelle plus belle leçon que de le voir souffrir à nouveau dans ce triathlon qui est plus qu'un triathlon. De connaître un dernier challenge, en finissant comme Fred Van Lierde, en revenant aux sources de son sport.

Un symbole fort.

Les autres stars du circuit devraient venir et les imiter. Je n'irai pas jusqu'à dire qu'on n'est pas un triathlète tant qu'on n'a pas fait Embrun, pour plagier Marc Madiot disant « qu'on n'est pas

coureur cycliste tant qu'on a pas fait Paris-Roubaix. » Ce serait manquer de respect à tous les champions comme Frodeno, Belaubre ou encore les Brownlee...

Mais quand-même, Embrun est incomparable, inimitable et indémodable.

Et même si cette année, le plateau est royal, j'aimerais tant que les stars allemandes, américaines ou anglaises viennent un jour défier l'Izoard, Palon et les bords de la Durance !

Pour se frotter au vrai mythe. À la légende. Se rendre compte qu'ils ne sont pas grand chose là haut à 2360 m, après Coppi, Bartali ou Bobet. Se regarder dans la glace. Se souvenir de la raison pour laquelle ils font ce sport.

Avoir la trouille et revenir à l'essentiel. Et jouer et oser.

West Tri

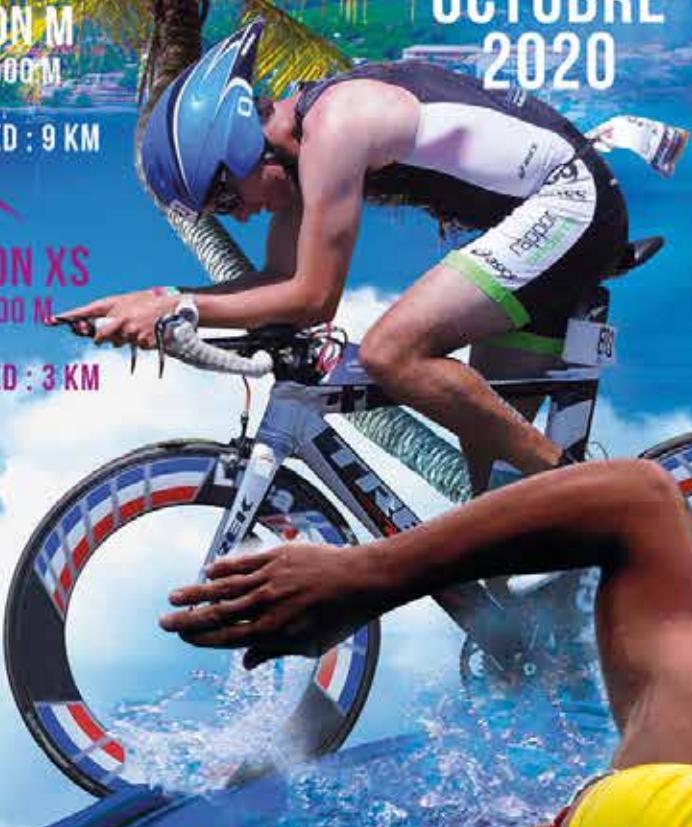
TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

DIMANCHE

25
OCTOBRE
2020

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

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



LA MARTINIQUE
TRIATHLON-MARTINIQUE.ORG
MARTINIQUE.ORG

RENCONTRE





ARNAUD GUILLOUX

LA BRETAGNE ÇA VOUS GAGNE



PAR REDACTION **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS



Depuis quelques années, le géant Bretois (1,94 m) est une valeur montante du triathlon longue distance en France. Sympathique et disponible, Arnaud est un athlète attachant et respectueux de son environnement. Nous avons la chance de le connaître depuis ses débuts dans le triathlon, où il remportait les triathlons locaux en Bretagne, il y a de cela une petite dizaine d'années. Si vous rencontrez un grand gaillard, habillé de noir et rose avec un van garé pas loin, vous pouvez être sûr que c'est Arnaud. N'hésitez pas, alors, à aller à sa rencontre.

Durant le confinement, le Breton a été un athlète actif sur les réseaux sociaux avec notamment des lives Facebook (à retrouver sur la page Facebook Trimax) mais aussi sur IRONMAN Virtual Club, où Arnaud s'est imposé lors de l'IM VR 4 devant Matt Hanson, Nils Frommhold et Ben Hoffman. Ami avec Warren Barguil, Arnaud Guilloux est réputé pour sa puissance à vélo. Aussi à l'aise sur les parcours roulants que vallonnés, Arnaud brille sur le circuit IRONMAN avec une magnifique victoire à l'IRONMAN Pays de Galles en 2019 (lui offrant une qualification pour le Championnat du Monde IRONMAN à Hawaii), une 4ème place à l'IRONMAN 70.3 Vichy ou encore 5ème à Aix-en-Provence. Sur le circuit parallèle, il a remporté le très relevé triathlon de l'Alpe d'Huez devant James Cunnama en 2015 et le magnifique Nature'Man Var en 2017.

Arnaud Guilloux se démarque surtout des athlètes de par sa simplicité et sa sympathie. Il ne se prend pas au sérieux et reste humble dans un univers où le paraître est souvent important. Chaque instant passé avec le breton est marqué d'une anecdote. Les triathlètes Romain Guillaume et Cyril Viennot pourront le confirmer avec de nombreux "dossiers" durant leur stage à Lanzarote. Ce qui s'est passé à Lanzarote, reste à Lanzarote... Enfin plus ou moins.

Un autre instant particulier avec Arnaud qui nous vient à l'esprit est à Barcelone, en 2018. Après sa chute violente durant l'IRONMAN 70.3, Arnaud rentre bredouille avec sa femme en Bretagne. Sur l'autoroute, nous rattrapons son van. Le rendez-vous est aussitôt pris pour manger au prochain fast-food. Pas de plats "healthy" pour le breton. Cela sera le menu "Maxi" avec grande frite et double burger !

À l'approche du début de saison, nous avons demandé à Arnaud de nous parler de lui, de sa jeunesse à son avenir.

Ta jeunesse

« Il est vrai que ma jeunesse a été bercée par le sport. Très jeune, j'ai commencé par la natation sans pour autant vouloir en faire à haut niveau. Je suis licencié, de manière discontinue, au Club Nautique Bretois depuis plus de 15 ans ! Plus jeune,

“

Plus jeune, j'étais un touche à tout...

j'étais un "touche à tout". En parallèle de la natation, j'ai pratiqué du badminton, du basket, du VTT, du foot, de l'escalade, du tir à l'arc, de l'athlétisme... Puis plus tard, lors de mes études supérieures, du cyclisme sur route. C'est d'ailleurs cette discipline qui m'a redonné envie de retrouver le sport de haut niveau, après mes années de natation en sport études.

Il est vrai qu'aujourd'hui, le triathlon me permet de ne pas avoir cette monotonie que l'on peut ressentir lorsque l'on pratique un sport mono disciplinaire. J'ai donc mis du temps à arriver au triathlon et c'est d'ailleurs l'un de mes entraîneurs de natation qui m'avait à plusieurs reprises conseillé de m'y mettre dans les années 2003-2004. »

L'avant triathlon

« Passer professionnel dans n'importe quel sport était inimaginable pour moi. Ma femme et mes parents le confirmeraient sans hésitation. Lorsque j'ai arrêté la natation, le premier sport que j'ai pratiqué, c'est l'athlétisme (Cross et Demi-fond). J'étais là pour "rigoler" avec les copains, et plutôt du genre à distraire le groupe que de me concentrer sur les séances données par l'entraîneur. Je n'avais pas du tout l'envie de faire de la compétition. Les encadrants disaient "Arnaud a un potentiel, mais il n'a pas envie". Clairement, je voulais m'amuser et ne pas penser à la performance. Quelque temps plus tard, j'ai découvert le vélo, j'ai pris un vrai plaisir et l'envie de me battre. J'ai voulu trouver des axes de travail pour performer. J'ai eu un premier entraîneur qui était aux portes du monde pro (stagiaire).



Au fil des années, j'ai progressé jusqu'à la 1ère catégorie, mais je n'ai jamais eu l'idée de passer professionnel. Il y avait un gros "step" à passer et ma scolarité était pour moi une priorité. Je ne me suis intéressé au triathlon seulement qu'en 2012, à 24 ans, après une épreuve de découverte. Mais je ne connaissais ni les distances, ni les stars de la discipline. Et c'est peut-être cela qui m'a plu. Le fait de commencer un sport sans connaître ses possibilités, ses limites, sans aspect monotone comme mes précédentes expériences. C'était très motivant. Je me suis investi dans ce sport sans prétention. Je n'ai jamais été un grand coureur, ni même un nageur en eau libre. Faire mes preuves et performer à mon niveau étaient alors mon objectif. J'ai ainsi passé des paliers et cela m'a amené à envisager des résultats intéressants sur longue distance. »



Ton niveau aujourd'hui

« Évaluer son niveau par rapport aux autres n'est pas du tout une chose à laquelle je prête attention. Je ne suis pas dans la comparaison. Cela peut même devenir malsain. Je sais très bien qu'il sera difficile de nager aussi vite qu'Amberger, de rouler comme Wurf, de courir aussi vite que Frodeno. Cependant, je me compare pas mal

“

2020 ? J'en suis à 5 home-trainers, 3 tapis de course et... 2 000 crêpes !



à moi-même par rapport aux années précédentes. Au fil du temps, j'ai un retour d'expérience de plus en plus fort et mon coach Pascal Redou me connaît mieux que personne. Si mes chronos évoluent positivement à l'entraînement, c'est qu'en course, je suis capable de mieux faire. Cela étant, on est sur un sport où plein de paramètres rentrent en jeu.

Aujourd'hui, je sais par exemple qu'il faut que je travaille ma natation, qui est mon point faible. Niveau style de vie, je possède un planning très chargé. Entre la famille, mes 2 enfants, le sport, mon travail et la construction de ma maison, c'est très soutenu. Pas le temps de s'ennuyer ! »

Futur : Comment imagines-tu ton futur personnel et sportif ?

La saison 2020 étant perturbée par la Covid-19, j'ai annulé toutes les

dispositions que j'avais mises en place pour préparer Kona 2020... Je travaille à 100 % au sein d'Ariane Group, sans aménagement d'horaire. Initialement, je devais arrêter mon activité professionnelle au 1er Juillet pour me consacrer intégralement à ma préparation. Mon slot étant reporté à l'année prochaine, je vais profiter des courses hivernales pour voir comment organiser 2021 et l'avenir.

Si les résultats sont présents, forcément les retombées seront favorables pour construire quelque chose de viable sur le long terme. Mais avant tout, il faut performer, et pour cela il faut des courses... Je commence à ronger le bitume, je suis déjà à mon 5^{ème} home-trainer, 3^{ème} tapis de course, 2 000 crêpes et 50 kg de caramels... D'ailleurs, je vous laisse, je dois retourner la "beurre-sucre" qui est sur le bilig ! »

EN BREF

Arnaud Guilloux (France)

31 ans - 1,94 m - 72 kg

Club : St Grégoire Triathlon

Palmarès (non exhaustif) :

- Ironman Pays de Galles : 1^{er} (2019)
- Triathlon International de Deauville L : 1^{er} (2018)
- Natureman Var : 1^{er} (2017)
- TriGames Mandelieu L : 1^{er} (2017)
- Triathlon L Alpe d'Huez : 1^{er} (2015)
- Championnat de France Longue distance : 2^{ème} (2015) et 3^{ème} (2016)

INTERVIEW





LA 1ÈRE PLACE **SINON RIEN !**

KRISTIAN BLUMMENFELT

PROPOS RECUEILLIS PAR JACVAN ET CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS THATCAMERAMAN / ACTIV'IMAGES



Un physique atypique pour un triathlète, un rictus de souffrance à la Zatopek, un style hyper agressif, une fantastique impression d'intensité et de puissance... tout ça, c'est Kristian Blummenfelt en course. Le plus souvent aux avant-postes. Car le gaillard norvégien est redoutable sur le circuit : recordman du monde sur 70.3, il est aussi capable de remporter un 5 km sur route en 13:51 en pleine période de crise sanitaire ! Et de truster régulièrement les podiums en WTS et Super League. C'est son moteur. L'homme sait ce qu'il veut et où il va... Mais "Blu", tout en étant un showman, sait se montrer humble et disponible. Il nous avait d'ailleurs fait la gentillesse de partager ensemble un moment de confinement au printemps dernier. Prêts ? Ça déménage !

Kristian, tu as fini la saison 2019 comme une fusée, avec une victoire à la grande finale WTS de Lausanne, et une 3^e victoire de suite à l'Ironman 70.3 de Bahrain. Mais côté entraînement, comment as-tu géré le coup d'arrêt de la saison ? Car on t'a vu continuer à enchaîner des séances de piste de folie !

Oui, c'est vrai que l'année dernière, je luttais vraiment pour être compétitif dès le début de la saison. Pendant 6 mois, honnêtement, je me suis trouvé nul, je faisais des courses de m****. Alors quand finalement j'ai été capable de faire de bons résultats à Lausanne, à Malte en Super League et au 70.3 de Bahrain, j'étais vraiment satisfait. Déjà d'avoir appris de mes erreurs de la saison 2018-2019, et ensuite d'être en super forme dès le début de la saison, prêt à en découdre au "kick-off" à la WTS d'Abu Dhabi... Malheureusement,

RENCONTRE



tout a été annulé ou décalé, donc je n'ai pas été en mesure de montrer à tous mon état de forme en compétition. Mais bon, du coup, j'ai juste essayé de conserver cette dynamique en profitant du moment et de l'entraînement.

Sur le 70.3 de Bahrain justement, tu bats en 2018 le record du monde d'Andreas Raelert de 5 minutes, en 3h29. Sub 3h30, c'était déjà très fort, et en 2019, tu as remis ça en pulvérisant ton propre record en 3h25 ! Tu as même couru plus vite que Mo Farah ce jour-là ! La prochaine étape c'est quoi, 3h20 ?

La prochaine étape pour moi, c'est surtout de gagner un Championnat du monde ou un titre majeur. C'est vraiment ce qui me motive à présent. Par exemple, la course à Nice l'an dernier sur le 70.3 était géniale, mais j'ai échoué au pied du podium. Du coup, les prochains championnats du monde 70.3 à Taupō en Nouvelle-Zélande sont un gros objectif pour

moi. Pour me mesurer aux meilleurs et décrocher le titre. C'est plus important que de battre un record. Je pense que j'ai le temps pour ça.

En octobre dernier, à l'étape de Super League à Malte, tu étais aussi tout proche de la victoire, en luttant épaule contre épaule avec Vincent Luis jusque dans les derniers mètres. A l'heure actuelle, c'est certainement ton principal rival pour la médaille d'or aux JO de Tokyo. À ton avis, quel est le petit truc qui te manque encore pour le battre ?

C'est clair que Vincent sera un des gars à battre à Tokyo. Si on regarde la Super League, effectivement il a été hyper régulier, car il a presque tout gagné sur les 12 derniers mois. Mais si on regarde du côté de l'ITU avec les étapes WTS en format olympique, il n'a gagné qu'une seule course l'an dernier... pour s'offrir le titre de champion du monde. Pour les JO de Tokyo, je pense que, du fait que ce soit un format de 2 heures

avec un 10 km en course à pied et non un 1 600 m, cette course sera à mon avantage. Car même s'il n'a pas de point faible, Vincent est plutôt un athlète super rapide, explosif, pour des formats très courts. De mon côté, je pense être un peu plus endurant. Donc sur un format olympique, j'ai peut-être plus de chances. Et puis, il y a assez de place sur le podium pour un Français... sauf la 1ère.

Après, tous les athlètes vont aussi être dans la forme de leur vie. D'autant plus que nous avons tous une année supplémentaire pour nous préparer et arriver encore plus forts. Je pense que le niveau sera très haut, peut-être le plus haut que nous n'ayons jamais vu. Tokyo sera aussi très intéressant car il fera chaud et humide. Des conditions qui nous conviennent en tant que Norvégiens (ndlr : triplés norvégiens à la WTS Bermudes en 2018 et au 70.3 de Bahrain en 2018).



Et du coup, comment vois-tu le report des JO de Tokyo en 2021 ? Est-ce une chance supplémentaire pour y aller encore plus fort ou sentais-tu que c'était maintenant ou jamais ?

En fait, le report n'a pas vraiment d'importance pour moi. J'ai 26 ans, j'en aurai 27 à Tokyo. Ce n'est pas ce critère qui va jouer. Cela va surtout dépendre si je suis dans un bon "flow" pendant la saison 2021, si tout l'entraînement s'est bien déroulé. Cela me donne, nous donne à tous, une année supplémentaire pour se préparer. Et justement, ceux de la nouvelle génération, qui ont actuellement 19 ou 20 ans, ont cette chance de pouvoir profiter de ce report pour passer au niveau supérieur et se qualifier pour les JO. Voir même devenir des prétendants à une médaille. Donc je ne serais pas surpris que l'on découvre de nouveaux visages, à contrario de ceux qui ont déjà fait les JO de 2012 et 2016, qui selon moi ne sont plus

“ *À Tokyo, il y aura assez de place sur le podium pour un Français... mais pas à la 1ère.*

trop dans la course. Pour ces raisons, je pense que Tokyo sera une course très ouverte.

Côté physique, tu n'as pas vraiment la morphologie classique d'un triathlète de haut niveau. 1,77 m et 77 kg, c'est un ratio inhabituel. Pourtant, tu es un très bon coureur à pied. C'est quoi le secret ?

Trop de Red Bull ! (rires) Non, sérieusement, c'est vrai que je suis un peu "heavy-built" (ndlr : lourdement bâti). Une plus grosse cage thoracique, des épaules carrées, une charpente massive... Je ne sais pas, peut-être que cela me donne plus de capacités cardio-pulmonaires. Par exemple, ma VO2 Max est toujours dans le top des 80, voire quelque fois 91... Après,

bien que je paraisse plus "lourd" que les autres, notamment sur les photos, je suis plutôt normal (rires). Et puis trop de triathlètes cherchent trop tôt à être les plus secs et les plus maigres possible pour maximiser leurs capacités. D'ailleurs, si tu regardes l'équipe de Norvège, elle a un poids moyen plus important que les autres nations, car nous sommes plus focalisés sur la progression par l'entraînement et ses méthodes, que par le fait de devenir plus légers pour être plus rapides.

Tu es aussi très polyvalent car tu performes autant sur courte distance en WTS et Super League, que sur longue distance en 70.3. Ce qui est d'ailleurs assez rare chez les triathlètes. Alors,

EN BREF

Kristian Blummenfelt (Norvège)
26 ans - 1,77 m - 77 kg

Palmarès (non exhaustif) :

- WTS Lausanne (Grande Finale) : 1^{er} (2019)
- Ironman 70.3 Bahrain : 1^{er} (2017, 2018, 2019)
- Record du Monde IM 70.3 : 3h25'21" (Bahrain 2019)
- Super League Jersey : 1^{er} (2017)
- Championnat de Norvège de triathlon : 1^{er} (2013, 2015)



bien que tu sois encore jeune, à quand le passage sur full Ironman, comme Frodeno l'a très bien réussi ?

Le plan et le rêve en 2020, c'était d'aller faire l'Ironman de Copenhague, 2-3 semaines après les JO de Tokyo. Pour courir avec Gustav Iden et se qualifier pour Kona... Mais bon, comme Tokyo a été décalé et que les JO c'est mon rêve depuis tant d'années, cela reste ma priorité. Kona est bien entendu sur ma "bucket-list", car c'est aussi une course que je veux gagner...

Si on devait te trouver un point faible, ce serait en natation, où tu n'es pas toujours dans le pack de tête. Quel est ton ressenti sur ce point ?

Même si je viens de la natation, être sur terre est plus naturel pour moi qu'être dans l'eau ! (rires) Bien sûr si je pouvais choisir, je choisirais d'être tout le temps dans le pack de tête. Car ce n'est pas un choix ou une tactique d'être dans le 2^{ème} ou 3^{ème} pack,

j'essaye juste de faire le job pour sortir au mieux. À l'entraînement on met en place des nouvelles méthodes pour améliorer ma nage. Des fois ça marche, d'autres fois non... On n'a pas encore trouvé la bonne solution mais on y travaille !

Ta stratégie en course, c'est un peu comme en poker, quand on fait tapis. C'est à dire tout ou rien, prendre un maximum de risques. Ta devise est d'ailleurs « Go big or Go Home ». C'est vraiment ça qui te caractérise ? Une soif inépuisable, un désir absolu de victoire ?

C'est vrai que je prends le départ de chaque course pour la gagner. Si tu ne crois pas, si tu ne persuades que tu peux gagner la course, c'est clair que tu ne gagneras jamais. C'est la clé du succès. Croire en soi, se dire qu'on est capable de le faire. Et puis c'est bien mieux d'essayer à fond et d'échouer que de ne pas essayer du tout. Donc bon, des erreurs sur les 5-6 dernières années, j'en ai faites ! (rires) Comme par exemple tout donner dans le

2^{ème} pack et être "cuit" en course à pied. Mais j'ai appris de ces erreurs et maintenant je ne cours que pour une victoire ou un podium, mais pas un top 10... Et je reste convaincu que sur le long terme, cette stratégie d'avoir de grandes ambitions sera payante.

Mais si tu ne devais choisir qu'un seul des titres suivants : champion du monde WTS, champion du monde Super League, champion olympique ou champion du monde Ironman, ce serait lequel et pourquoi ?

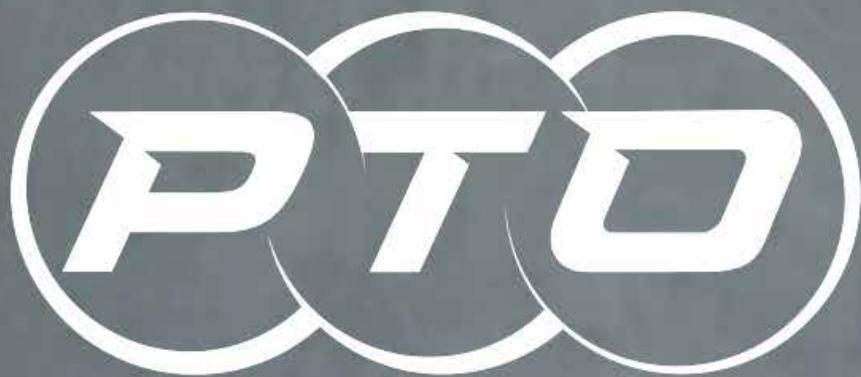
Sans hésitation, les Jeux Olympiques! C'est au-dessus de tout. C'est tellement unique. Ce n'est pas que le triathlon, c'est tout le sport. C'est une arène fabuleuse pour notre sport, qui va être exposé à bien plus que les fans de triathlon.

C'est mondial, ça touche toutes les nations...et puis il y a ce sentiment d'unité pendant les JO, avec toutes ces disciplines. C'est énorme. Donc définitivement, être champion olympique, c'est mon rêve.



SPORCKS

NEW COLLECTION



PROFES
ORGAN



LA PTO : **GRANDEUR** **ET** **ÉLOQUENCE** **FOCUS**

La PTO, "késako" ? Qui sont ces gens ? Quels sont leurs réseaux ?... Bon, plus sérieusement, la PTO n'est autre que la Professional Triathletes Organisation, l'organisation mondiale des triathlètes professionnels. Basée sur le modèle de la PGA pour le golf ou de l'ATP pour le tennis, la PTO regroupe les triathlètes professionnels masculins et féminins qui y "adhèrent" et leur distribue des prize money en fonction d'un classement. Mais de quand date cette organisation ? Que fait-elle ? Qui en fait partie ? Comment fonctionne le classement ? Quelles sont les enjeux et les sommes en jeu ? Nous sommes partis à la rencontre de cette entité encore (trop) méconnue, et nous vous en proposons un pto (petit tour offert)...

**Une vraie naissance
après 5 ans d'existence**

La PTO avait été initialement annoncée en 2014. Puis, elle avait été fondée en juillet 2015 sous le nom de Pro Triathlon Union (PTU). Elle comptait alors très peu de triathlètes professionnels dans ses rangs, tout juste une



PROFESSIONAL TRIATHLETES ORGANISATION

quinzaine... En 2016, elle est devenue la PTO, tout en annonçant un projet de compétition nommée Collins Cup, basée sur le modèle de la Ryder Cup en golf. Une sorte d'ATP finals en tennis, avec les 36 meilleurs triathlètes mondiaux (18 hommes et 18 femmes). Mais elle a traversé les années suivantes un peu comme un désert. Sans trop peser sur le monde du triathlon, essayant les échecs des impossibilités de réaliser la Collins Cup (en 2018 et 2019) et des négociations stériles de rachat du label Ironman auprès du groupe Wanda Sports l'an dernier.

La PTO aura finalement vraiment donné sens à son existence le 21 janvier 2020 lorsqu'elle a annoncé son partenariat avec Crankstart Investments. Partenariat qui lui permettait donc de concrétiser son rêve de Collins Cup, dont la 1ère édition aurait dû avoir lieu les 29 et 30 mai dernier à la x-bionic® sphere de Samorin en Slovaquie. Avec un prize money de 2 000 000 \$! On connaît la suite de l'histoire... La pandémie de coronavirus est passée par là. Course annulée, reportée à mai 2021. Sam Renouf,

PDG de la PTO, a d'ailleurs déclaré en ce sens que « *Compte tenu de la production télévisuelle complexe et innovante que nous allions livrer pour la Collins Cup, il était tout simplement impossible, d'un point de vue logistique [...] d'organiser la Collins Cup cette année dans cet environnement incertain.* » Same player, shoot again. Il faudra donc patienter encore un an pour voir s'affronter en duel les meilleurs mondiaux (ndlr : la rédaction vous proposera un article dédié sur la Collins Cup en temps voulu).

Quel est son but ?

La PTO ne s'arrête pas là pour autant et poursuit sa mission, sa quête. Laquelle ? Celle de promouvoir et faire grandir le triathlon à l'échelle mondiale. Illustrée par son slogan « *Dum Spiro, Spero* » (du latin, signifiant « Tant que je respire, j'espère »), sa motivation est sans faille et



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS J.MITCHELL / PTO





reprend l'essence même du triathlon. Se relever, continuer à avancer. Un pas après l'autre. L'esprit « Never Give Up » à la mode "ricaine".

Mais la PTO, c'est avant tout une entité à but non lucratif qui soutient le corps des triathlètes professionnels et cherche à mettre en valeur la passion, les talents, la détermination, les luttes et les réalisations des professionnels dévoués qui s'efforcent d'atteindre les plus hauts niveaux du sport et d'inspirer tous ceux qui participent au triathlon, du plus expérimenté au plus novice. En outre, la PTO permet aux triathlètes professionnels de suivre le chemin d'autres athlètes professionnels comme le tennis et le golf, où ces derniers ont assumé la responsabilité de faire grandir leur sport, aux côtés d'autres parties prenantes. Comprenez par là que la PTO se veut être la voix des triathlètes sur le circuit des épreuves sans drafting affiliées à la PTO (lire plus bas).

Qui en fait partie ?

À ce jour, ce sont plus de 100 triathlètes professionnels, hommes et femmes confondus, qui font partie de la PTO. Ce qui paraît logique, sachant qu'il "suffit" d'avoir la licence pro pour en effectuer l'adhésion, et que cette dernière est gratuite.

Au delà, il faut aussi souligner que le "board" n'est pas constitué que de "vieux croûtons" ou de bureaucrates n'y connaissant rien en triathlon. Il y a certes une branche spécifique "business", ce qui est plus que logique, mais il y a surtout un "athlete board", qui regroupe actuellement 11 triathlètes professionnels de renom. Parmi eux, Rachel Joyce (2^e Kona 2013 et 2015, 3^e en 2014) et Tim O'Donnell (2^e Kona 2019 et 3^e en 2015), les deux co-présidents. Puis Mirinda "Rinny" Carfrae (triple championne Ironman Kona 2010, 2013 et 2014), Scott Defilippis, Lionel Sanders ou encore Alistair Brownlee. Bref... du beau monde sur scène ! Et quoi de mieux que des acteurs réputés et impliqués dans leur milieu pour proposer les meilleures solutions et faire grandir le triathlon...

Et la PTO ne cesse de renforcer ses rangs. Pour preuve, la très récente nomination, le 15 juillet dernier de Chris Kermode en tant que Vice Président de la PTO. Ancien tennisman professionnel et boss sortant de l'ATP (Association des Tennismen Professionnels, de 2013 à 2019), le bonhomme connaît son affaire. On lui doit entre autres le relooking du Masters de fin de saison, devenu un véritable show sous le nom d'ATP Finals dans l'O2 Arena de Londres, ou encore l'instauration des Finales Next Gen des moins de 21 ans. À noter également que sous son mandat, les prize money des tennismen professionnels ont augmenté de plus de 70%.

Mais du coup, côté courses, quelles sont les épreuves qui peuvent prétendre à être affiliées à la PTO et donc offrir des points pour le classement ? Tout simplement celles qui remplissent les critères d'éligibilité suivants : le prize money pour les pros doit être équitable homme-femme, la distance doit être supérieure au format olympique et bien évidemment, la course doit être sans drafting.

Le classement, comment ça fonctionne ?

Vous aurez donc compris qu'il est bien plus avantageux pour un pro souhaitant être classé PTO d'être performant sur le long que sur le court... Le classement se focalisera en effet beaucoup plus sur le circuit des épreuves longues distances labellisées Ironman ou Challenge Family et quelques rares épreuves ITU sans drafting.

Le PTO World Rankings, nom officiel du classement, est une technologie de classement unique en son genre qui permet de mesurer les meilleurs triathlètes professionnels longue distance. Le PTO World Rankings se pose ainsi comme la référence mondiale en termes de classement et est utilisé pour déterminer automatiquement les places qualificatives pour la Collins Cup. Un peu comme les qualifiés aux ATP Finals en tennis donc.

Ce classement est basé sur une formule exclusive qui ne favorise aucune série de courses ou zone géographique particulière, mais qui à la place, mesure le talent et les performances basées sur les résultats d'un athlète, quels que soient le lieu et le moment où il choisit de courir.

La PTO, en association avec TRiRating.com, a ainsi analysé chaque parcours de course pour déterminer le "Temps Idéal" théorique que l'athlète le mieux classé serait susceptible de réaliser. À l'aide d'algorithmes, ce "Temps Idéal" est ensuite ajusté en fonction des conditions du jour de la course (essentiellement la météo) pour déterminer l'AIT, le "Temps Idéal Ajusté" (AIT, Adjusted Ideal Time). Les points d'un athlète pour sa course sont alors basés sur son propre temps de course, par rapport au "Temps Idéal Ajusté" :



- Temps athlète = AIT -> 100 points
- Temps athlète < AIT -> 100 points + 1 point de bonus ou une fraction de point par tranche de 0,15% plus rapide
- Temps athlète > AIT -> 100 points -1 point de malus ou une fraction de point par tranche de 0,15% plus lent

Les athlètes sont classés en fonction du nombre total de points qu'ils auront obtenu pour leurs 4 meilleures courses sur une période de 24 mois précédent la date de calcul. Enfin, pour chaque athlète, il y a un bonus de 5 % pour sa meilleure performance sur distance full et une déduction de 10 % sur ses points gagnés pour une course réalisée en dehors des 12 mois les plus récents précédent la date de calcul.

2 500 000 € en 2020 !

Un classement, c'est bien. Cela a le mérite de statuer en toute objectivité en fonction des performances. Mais quelle est du coup la "carotte" promise aux athlètes ? Et bien tout

simplement un bonus annuel de plusieurs millions de dollars... Face aux conséquences néfastes de la Covid-19 sur le triathlon en 2020, la PTO n'a en effet pas tardé à dégainer et a apporté le 18 mars dernier une réponse forte de sens et... de valeur. Pour preuve, le bonus annuel de 2 millions de dollars initialement prévu a été revalorisé à 2,5 millions de dollars ! Montant à répartir entre les 100 premiers du classement PTO hommes et femmes, de la façon suivante :

- 100 000 \$ pour les numéros 1 mondiaux
- 10 000 \$ de la 2e à la 20e place
- 8 000 \$ de la 21e à la 50e place (5 000 \$ auparavant)
- 5 000 \$ de la 51e à la 100e place (2 000 \$ auparavant)

Quand on met ce montant en perspective, 5 000 \$, c'est comme remporter l'Ironman de Lanzarote... Les athlètes ont donc été payés en mars, sans attendre fin 2020, sur la base de leur meilleur classement PTO du 1er janvier au 15 mars.

TRIATHLON MANDELIEU



ŠKODA
TRI[®]
GAMES
MANDELIEU

18
OCT
2020



ML
FORMATS

Mandelieu
"Napoule"
— CÔTE D'AZUR —
FRANCE

INFORMATIONS
www.TriGames.fr

TRIATHLON
DU PAYS GRASSOIS
ORGANISATION

Pendant cette période particulière où le calendrier des courses a été fortement perturbé, les dix premiers athlètes hommes et femmes du classement PTO se sont également engagés à collaborer avec la PTO pour participer à des apparitions et exhibitions en ligne, et tout revenu en découlant a été distribué aux athlètes classés de la 20^e à la 100^e place.

Autant dire, cette augmentation de bonus et cette solidarité voulue par la PTO soulagent nombre d'athlètes classés au-delà de la 20^e place. La triathlète tricolore Manon Genêt l'a par ailleurs affirmé en avril dernier : « *En tant que 35^e mondiale [...] une*

aide précieuse qui offrira quelques mois de plus à ma carrière en ces temps incertains pour le sport de haut niveau. » Rachel Joyce, co-présidente de la PTO, abonde également dans ce sens en précisant que « *Nous cherchons maintenant à travailler avec les sponsors, les instances dirigeantes, les organisateurs de course et d'autres groupes pour explorer d'autres possibilités d'aider à atténuer les difficultés que la Covid-19 cause à la communauté du triathlon.* »

Action-réaction, dernière annonce en date de la PTO ? Celle du 28 avril dernier : un prize money de 1 million de dollars au Challenge Daytona

en décembre prochain, support des championnats du monde de moyenne distance (format 70.3).

Classement mondial, prize money conséquents, mise en avant voire "protection" des athlètes pro, soutien aux organisations... les intentions et les projets en cours de la PTO sont louables. La première étape pour que les triathlètes pro, du moins les 100 premiers... puissent (enfin) vivre de leur sport et de leur passion ? C'est tout le mal que l'on peut leur souhaiter.

Le PTO Hub La chaîne Youtube spécifique



En pleine crise sanitaire et période de confinement (selon les pays), les athlètes pro se sont concertés, conscients qu'il fallait faire plus, pour mettre à profit leur expertise et leur expérience afin d'unir et d'inspirer les triathlètes d'une manière nouvelle et unique.

De ces réflexions est alors né le PTO Hub.

Lancée le 17 avril dernier, la chaîne Youtube a pour but d'unir la communauté mondiale du triathlon, en offrant un accès gratuit à un contenu exclusif créé pour soutenir, encourager et inspirer chaque triathlète, quelque soit son niveau et ses objectifs.

En connectant la communauté par le biais de vidéos, de podcasts, de

chats en direct, de compétitions, de courses virtuelles et bien plus encore, la PTO souhaite ainsi emmener chaque triathlète dans les coulisses du milieu pro, au plus près des professionnels. On y retrouve en effet un contenu assez riche avec des vidéos de conseils sur le matériel, l'entraînement ou encore des interviews solo ou croisées de triathlètes pro.

Qu'en pensent les membres de la PTO ?

Rachel Joyce

Grande Bretagne / PTO Co-Présidente

1. Que représente pour vous la création de la PTO ?

La création de la PTO est un processus qui a réellement commencé il y a un an. Il y a eu plusieurs tentatives d'unification des professionnels au fil des ans et chacune de ces tentatives a été un tremplin pour arriver là où nous en sommes aujourd'hui. En 2014, je faisais partie d'un groupe d'athlètes qui se sont réunis avec le désir de provoquer un changement dans le triathlon professionnel. Nous avions beaucoup d'idées, mais il nous manquait un objectif ambitieux à atteindre et nous nous sommes donc efforcés d'être autre chose qu'un "comité de réclamation" pour les professionnels. Le PTU, comme on l'appelait à l'époque, a perdu de son élan, mais un noyau d'entre nous a continué à se réunir et à discuter. Puis le PTU a connu un second souffle en 2016 avec l'arrivée de Charles Adamo. Il a alors apporté une perspective nouvelle, des idées nouvelles et innovantes ainsi que son expérience d'une carrière commerciale très réussie, sur



la manière dont ces idées pouvaient devenir un plan à exécuter.

Le lancement de la PTO au début de cette année 2020 représente pour moi un grand changement de position des professionnels dans le paysage plus large du triathlon. La structure d'investissement de la PTO signifie que les professionnels sont des partenaires. Cela leur donne le pouvoir de façonner l'avenir du triathlon professionnel et d'en tirer un avantage financier crucial au fur et à mesure de sa croissance.

2. En quel sens pensez-vous que la PTO

peut promouvoir le triathlon et l'aider à grandir ?

En présentant les incroyables exploits des triathlètes professionnels d'une manière nouvelle et innovante, la PTO a la capacité de faire découvrir le triathlon au grand public qui n'aurait à ce jour aucune idée de ce qu'est un triathlon ou un ironman. La PTO a le potentiel de développer ce sport à partir de la base vers le sommet, et donc de faire profiter tous acteurs du triathlon.

3. Le PTO Hub a récemment été lancé. Quel est son principal avantage ?

Le PTO Hub est l'une des premières plateformes où la PTO peut montrer l'intérêt d'unifier les triathlètes professionnels. En tant que plateforme, l'équipe a créé un contenu amusant qui est un peu différent de ce que nous avons déjà vu. L'équipe est aussi ouverte aux idées et aux commentaires des membres professionnels. C'est une plateforme pour partager leur expertise avec des personnes de tout âge, pour entrer en contact avec les fans et aussi pour divertir. J'ai hâte de voir ce qui va suivre !

Dylan McNeice

Nouvelle Zélande / PTO Athlete Secretary

1. Que représente pour vous la création de la PTO ?

C'est une occasion unique pour les professionnels de s'unir et de créer quelque chose qui leur donne une voix réelle et significative dans l'avenir de notre sport.

2. En quel sens pensez-vous que la PTO peut promouvoir le triathlon et l'aider à grandir ?

En réunissant les professionnels,

nous pouvons créer des événements passionnants à regarder comme la Collins Cup, où les meilleurs athlètes du monde vont s'affronter. Nous pouvons nous concentrer sur l'élaboration de profils d'athlètes, sur le récit d'histoires, sur le renforcement des rivalités et sur la création d'un patriotisme national qui attirera des publics extérieurs au monde du triathlon. Tout en conservant ce que les professionnels et les groupes d'âge aiment dans notre sport, comme courir sur le même parcours en même temps et

voir les professionnels remettre des médailles à la ligne d'arrivée.

3. Le PTO Hub a récemment été lancé. Quel est son principal avantage ?

Le Hub est un endroit idéal pour la PTO pour faire ce qui ce j'ai dit juste avant. Il permet aussi à toute personne intéressé de faire connaissance avec un plus grand nombre d'athlètes PTO et offre un bon éventail de contenus attrayants qui, espérons-le, divertissent, mais contribuent également à générer quelques fans et adeptes de l'ensemble du sport.

**DANS L'EAU COMME SUR TERRE,
SOYEZ INARRÊTABLE**

#RUNSTOPPABLE*

ENTREPRISE FRANÇAISE

 **LIVRAISON 24H
OFFERTE!**

* à partir de 60€ d'achat.

Crédit photo: @ActivImages

i-run.fr
RUNNING TRAIL FITNESS



@IRUNFR

Emma PallantGB / PTO World Ranking - 27^è**1. Que représente pour vous la création de la PTO ?**

Pour moi, c'est un pas en avant dans un sport qui connaît une forte participation de masse mais qui nécessite des dépenses importantes. Il a été difficile jusque-là pour de nombreux professionnels ayant obtenu de bons résultats d'en vivre sans faire quelque chose à côté.

2. Que signifie pour vous les paiements PTO par rapport au classement ?

Cela signifiait vraiment beaucoup, en ces temps d'incertitude, d'avoir un paiement qui puisse aider les athlètes à passer quelques mois d'entraînement sans aucun revenu. Cela peut faire la différence entre le fait que les gens puissent se permettre ou non de se rendre aux premières courses.

3. En quel sens pensez-vous que la PTO peut promouvoir le triathlon et l'aider à grandir ?**Yvan Jarrige**France / PTO World Ranking - 68^è**1. Que représente pour vous la création de la PTO ?**

L'aboutissement et la suite de ce qui avait déjà été entrevu il y a quelques années avec la création d'un syndicat des athlètes, à l'instar du tennis ou du football. Je pense que cela ne peut que faire progresser notre sport dans sa professionnalisation et son expansion vers le grand public.

2. Que signifie pour vous les paiements PTO par rapport au classement ?

Premièrement une bonne bouffée d'oxygène pour les athlètes avec l'impossibilité de pouvoir faire des courses et donc ne pas avoir



C'est un excellent moyen de rassembler les athlètes et de commencer à espérer que les 50 meilleurs athlètes du monde puissent pratiquer ce sport à plein temps et en vivre, sans avoir à se classer parmi les deux premiers pour ne pas perdre de temps en se rendant à une course. Je pense aussi que le sport se développera en termes d'excellence si davantage de gens se motivent les uns les autres et si nous avons des terrains d'expression plus grands.

4. Le PTO Hub a récemment été lancé. Quel est son principal avantage ?

À une époque sans compétition, où les gens peuvent perdre leur motivation et "lutter" avec le sport, le Hub est une chance pour les athlètes professionnels d'être reconnaissants et de remercier la PTO pour le grand soutien qui a été apporté et de donner quelque chose en retour en terme de temps, en transmettant des connaissances et en aidant à être de bons modèles et une source de motivation.

accès aux primes de course avec la situation de la Covid-19. Ensuite, hors situation exceptionnelle, c'est une super manière de récompenser les athlètes sur leur régularité durant les saisons avec l'instauration d'un classement mondial.

3. En quel sens pensez-vous que la PTO peut promouvoir le triathlon et l'aider à grandir ?

Je pense que la PTO est une vraie force de proposition et une organisation pour mettre les triathlètes professionnels au centre de l'attention, avec de grosses courses attractives qui réunissent les meilleurs athlètes mondiaux du longue distance plusieurs fois par an. Ce qui n'est pas le cas actuellement

hormis les Championnats du Monde 70.3 et Kona. On voit que l'ITU a très bien réussi à le faire avec l'instauration des WTS en 2009. Il y a aussi une volonté de rendre le longue distance plus attractif d'un point de vue médiatique, que ce soit avec le format super intéressant de la Collins Cup ou la création du PTO Hub.

4. Le PTO Hub a récemment été lancé. Quel est son principal avantage ?

Cela permet, toujours dans le but de rendre le longue distance attractif, de vraiment connecter le public avec les athlètes pro, en dehors de leurs réseaux sociaux spécifiques, en étant assez proactif et je trouve ça cool.



*The world's best
sports resort.*



Train.

Enjoy.



Relax.

Jeanne Collonge

France / PTO World Ranking - 82^è

1. Que représente pour vous la création de la PTO ?

C'est formidable pour les athlètes professionnels d'avoir une organisation de cette ampleur qui se crée. Pour moi c'est le début d'une nouvelle aire car j'ai souvent eu l'impression que nos efforts n'étaient pas suffisamment récompensés. J'en suis donc très heureuse et j'espère que ça va durer et évoluer !

2. Que signifie pour vous les paiements PTO par rapport au classement ?

J'avais du mal à y croire... c'était tellement important car c'était très dur pour les athlètes pendant le confinement de ne pas avoir de courses ou certains sponsors qui ne pouvaient pas nous payer. J'ai eu l'impression que seul la PTO l'avait compris !

3. En quel sens pensez-vous que la PTO peut promouvoir le triathlon et l'aider à grandir ?

Si c'est comme l'ATP pour le tennis, c'est très bien pour le sport professionnel parce que notre sport



serait mis en avant et nos efforts récompensés à leur juste valeur. Plus nous aurons de la visibilité, plus nous aurons de chance d'avoir des partenaires et de pouvoir vivre de notre sport et de notre passion !

4. Le PTO Hub a récemment été lancé

Quel est son principal avantage ?

J'ai l'impression que c'est une plateforme qui permet de voir les triathlètes professionnels sous un autre angle et qui permet un échange un peu "fun" entre tous. J'ai hâte de voir l'évolution et la transmission entre tous !



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





X-SPORTS AGENCY

LA PASSION AU SERVICE DE L'ATHLÈTE



PAR REDACTION PHOTOS X-SPORTS



Nouvelle dans l'univers du triathlon, la structure X-Sports Agency, spécialisée dans l'organisation de stages et de coaching, se démarque déjà. Crée par des triathlètes passionnés et soutenue par ce qui se fait de meilleur en triathlon, à savoir Fred Van Lierde, Rudy Von Berg ou encore Romain Guillaume, X-Sports Agency a tous les atouts pour répondre aux besoins des athlètes, quels que soient le niveau et le style de vie. Dernier fait d'armes en date ? La toute récente création de X-Sports Coaching feat Fred Van Lierde, une plateforme de coaching à distance avec des plans d'entraînement sur-mesure certifiés par le champion belge, ambassadeur de cette nouvelle branche. Rencontre avec le fondateur et gérant, Christophe Lesbats.

Christophe, peux-tu te présenter ?

Bonjour, je suis Christophe Lesbats, chef d'entreprise depuis 2012 avec plusieurs agences de courtage en prêts immobiliers. Côté sportif, j'étais plutôt dans le rugby puis le CrossFit. En 2015, à la suite d'une blessure au genou, je me suis mis à nager. J'ai alors rencontré Romain Cadière, entraîneur et athlète. Je le faisais rire du haut de mes 96 kilos dans le bassin. Nous avons discuté puis sympathisé. Quelques jours après, je m'inscrivais à l'IRONMAN de Nice en 2016 et j'achetais mon premier vélo !

Puis dans le triathlon, on rencontre vite des gens partageant la même passion. On a formé un groupe avec Jonathan Gatticchi, Benoit Zuccarelli ou encore Benoit

Valla et Romain Cadière. Depuis ce jour, on part en voyage ensemble pour courir des half à travers l'Europe.

Peux-tu présenter la structure X-Sports Agency ? Quel est le concept et d'où est venue l'idée de la créer ?

X-Sports Agency est une suite logique. Étant chef d'entreprise, j'ai l'habitude d'observer et d'étudier le marché. En voyageant sur les différentes courses, j'ai remarqué que les triathlètes sont des passionnés vivant à 2 000 %. Mais qui ont le besoin d'être encadrés, l'envie de s'entraîner comme des professionnels de manière structurée avec une logistique professionnelle et de véritables connaissances.

Le terrain de jeu à Nice est propice pour ce genre de projet entre la mer, le climat, les belles routes de montagnes, la capacité hôtelière et l'aéroport. Je voulais donc développer des camps d'entraînements à Nice. La matière première est là, il fallait donc créer une logistique hors-norme pour entrer dans la catégorie haut de gamme, d'un point de vue sportif et logistique.

Le but est que le stage soit inoubliable, un dépassement de soi dans la découverte de certaines facettes de l'entraînement avec la participation d'ambassadeurs tels que Rudy Von Berg, Romain Guillaume, Maxim Chané ou encore Fred Van Lierde.



Quels sont les services proposés par X-Sports Agency ?

Les services proposés par X-Sports étaient à la base des road trips vélos de 3 à 5 jours avec une logistique lourde, allant de l'accueil à l'aéroport, d'un cadeau de bienvenue,

de l'hôtellerie, la nutrition, des massages le soir, des séances de Compex, un accompagnement sur le parcours avec des athlètes hors-pairs ou encore une voiture ouvreuse. Il y avait également la partie triathlon avec des stages de 7 jours dédiés à une thématique en fonction de la distance de l'objectif, à savoir

IRONMAN ou 70.3. Autant dire qu'en 7 jours, les athlètes en prenaient "plein la gueule" pour vraiment dépasser leurs limites, peu importe le niveau, sans se soucier de la logistique ni de l'entraînement, avec un spécialiste dans chaque discipline. En natation, nous avons accès au bassin olympique de Nice avec un entraîneur de renommée mondiale. En ce qui concerne la course à pied et la partie vélo, il y avait également des ambassadeurs qui se déplaçaient sur la semaine avec Romain Cadière comme entraîneur principal. Les athlètes pouvaient retrouver les mêmes services que sur les road trips vélo.

Puis la COVID-19 est arrivée et nous avons donc dû réfléchir, puisque les stages ne pouvaient s'organiser. On a dû s'adapter en créant X-Sports Coaching avec Fred Van Lierde. Donc





en association avec le Champion du Monde IRONMAN 2013, Romain Cadière, Jonathan Gatticchi, Benoit Zuccarelli et Benoit Valla, nous avons créé une plateforme de coaching à distance. Adaptée à chacun, avec des plans d'entrainements différents selon les objectifs, le niveau et le temps libre de l'athlète.

Nous voulions mettre en place quelque chose de pointu avec la plateforme Nolio dans l'analyse post-entraînement, mais aussi en préambule avec un "scan" et une identification de l'athlète avec Fred Van Lierde lors d'un questionnaire. Il y a au minimum un appel par mois selon les packs, un live training avec le coach, une vidéo tutoriel, comme par exemple l'optimisation d'une transition ou comment se nourrir la semaine d'avant une course.

Quelles sont justement les formules

proposées au sein de X-Sports Coaching feat Fred Van Lierde ?

Il y a le Pack Access à 49 €, destiné aux débutants avec une belle prestation pour cette gamme de prix, incluant 12 h d'entraînement dans les 3 disciplines et l'accès à la plateforme offert.

Ensuite, il y a un Pack Expert à 99€, où l'on rajoute de la PPG (ndlr : Préparation Physique Générale) au programme, des lives entraînement, des tests offerts ainsi que l'accès à la plateforme, une vidéo tutoriel et un appel mensuel avec le coach, en plus des échanges par e-mails ou SMS. Il y a de plus la participation à une Master Class avec Frederik Van Lierde qui présentera les produits du moment comme par exemple la récupération avec Compex, le matériel de vélo ou encore la diététique.

Et enfin le Pack premium à 149€,

destiné à l'athlète qui souhaite s'entraîner comme un professionnel et mettre toutes les chances de son côté pour battre ses objectifs. La base est la même que le pack expert avec en plus un appel supplémentaire dans le mois.

Le lancement s'est fait lundi 20 juillet ! C'est donc tout neuf et nous sommes vraiment impatients de présenter ce service de coaching à distance feat Fred Van Lierde aux athlètes.

Combien de personnes travaillent pour cette structure et quels sont leurs rôles ?

À ce jour, nous avons Jonathan qui s'occupe de la logistique et du support technique, notamment sur la partie coaching. Benoit Zuccarelli a la charge de la partie visuelle et communication. Romain Cadière est le coach et manager général. Fred Van Lierde est le coach pour la partie coaching à distance et Benoit Valla

qui s'occupe de la partie web.

Vous avez récemment réalisé un gros défi pour l'association "Tous avec Hugo". Peux-tu nous en parler ?

En effet, le 14 juillet, nous avons fait le triathlon solidaire. C'est une idée qui me trottait dans la tête depuis un moment. Avec toutes les annulations, j'étais frustré et je souhaitais donc organiser quelque chose. Et le faire pour une bonne cause. On a donc couru pour l'Association "Tous avec Hugo" qui défend un petit garçon qui a le cancer et qui aide également le service cancérologie de l'Archet 2 à Nice. Nous sommes donc partis de Villefranche-sur-Mer pour 4,2 km de natation jusqu'à Nice. Ensuite, nous sommes allés au Col de la Lombarde pour 110 km et 2 400 de dénivelé positif. Très dur d'ailleurs ce col ! Nous avons dû laisser passer l'orage avant de faire un trail jusqu'à Tête Mercière à 2 600 m d'altitude. Ce défi a été fait uniquement avec les membres de la Team X-Sports Agency avec un peu de communication sur les réseaux. X-Sports Agency a reversé 5 € par kilomètre à l'association et on en a profité pour faire parler de cette association.

Quelles sont les valeurs de la X-Sports Agency ?

Les valeurs sont le partage, le plaisir. Nous avons tous des métiers dans la vie, mais nous aimerais rendre X-Sports Agency autonome. Notre but est de faire découvrir le terrain de jeu de la Côte d'Azur qui avec ce climat, sans être chauvin, est l'un des plus beaux au monde. Notre ambition est d'être performant et d'offrir le meilleur des services aux athlètes en étant pointilleux. Que



l'athlète, lorsqu'il s'offre un stage, n'ait qu'à penser à son bien-être et à s'entraîner comme un professionnel. Cela va de l'athlète qui vise moins de 10 h sur IRONMAN à celui qui va courir pour la première fois et qui décide de bien faire les choses. De plus, notre ambition est d'apporter les meilleurs conseils possibles aux clients.

Quelles sont vos ambitions à moyen terme ?

La première étape est de développer le coaching à distance avec feat Frederik Van Lierde, qui va nous permettre de développer la marque et montrer notre savoir-faire. Nous avons un grand respect pour les structures proposant les mêmes services, mais nous voulons encore amener une plus-value et plus de services. Nous souhaitons vraiment apporter une différence. Par exemple, le week-end des 18 et 19 juillet, nous avons organisé un swimrun avec une

assistance en catamaran pour que les athlètes puissent courir sur les îles, sauter directement depuis le milieu de la mer, se ravitailler et se reposer sur le bateau avec leurs proches. Nous n'inventons rien, mais nous essayons de le faire avec beaucoup d'envie et de motivation, ainsi qu'une logistique supplémentaire.

La seconde étape est de pouvoir organiser les stages, car là, nous sommes frustrés. Tout était déjà planifié avec les ambassadeurs, les étapes à vélo étaient dessinées et programmées... Elles sont d'ailleurs disponibles sur notre site internet. Nous allons donc d'abord prioriser le coaching à distance pour ensuite se concentrer sur les stages de triathlon ou vélo en 2021.

Pour finir, pour un athlète qui prépare un gros défi tel que l'IRONMAN France Nice ou l'Embrunman, que va-t-il retrouver lors de vos stages ? Qu'est

LET'S GO

OPTIMISER
CHAQUE
SEANCE

FEAT
FRED VAN LIERDE
X-SPORTS
COACHING



ACCESS 49€

PLATEFORME	OFFERT
DUREE MINIMUM	1 MOIS
HEURES SEMAINE	12 HEURES MAX
TESTS	PAYANTS
CALENDRIER	STANDARD
MASTER CLASS	PAYANTE (OFFERT 1ER MOIS)
VISIO PERSO COACH	PAYANTE
VIDEO TUTORIELLE	PAYANTE (OFFERT 1ER MOIS)
LIVE TRAINING GROUPE	-
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	-

EXPERT 99€

PLATEFORME	Offert
DUREE MINIMUM	1 mois
HEURES SEMAINE	15 heures max
TESTS	offerts
CALENDRIER	Adapté
MASTER CLASS	inclus
VISIO PERSO COACH	1 /mois inclus
VIDEO TUTORIELLE	1 /mois inclus
LIVE TRAINING GROUPE	-
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	OK

PREMIUM 149€

PLATEFORME	Offert
DUREE MINIMUM	1 mois
HEURES SEMAINE	15 heures max
TESTS	offerts
CALENDRIER	Adapté
MASTER CLASS	inclus
VISIO PERSO COACH	2 /mois inclus
VIDEO TUTORIELLE	1 /mois inclus
LIVE TRAINING GROUPE	1 /mois inclus
SWIM	OK
BIKE	OK
RUN	OK
PPG	OK

WWW.XSPORTSAGENCY.COM

COPYRIGHT JOSÉ JEAN MEDIA

ce qui fait la différence avec les autres structures proposant ce service ?

Au sein d'X-Sports Agency, nous proposons des stages "special events" d'une semaine, avec du travail spécifique sur la course visée. Pour l'IRONMAN France Nice, le travail est focalisé pour être performant sur cette course. Il y a forcément la reconnaissance du parcours vélo et des différents lieux de course. La différence se fait sur l'accompagnement, avec des personnes qui ont déjà couru Nice ou gagné Nice comme Fred Van Lierde (ndlr : 5 fois). La mise en avant est de partager l'expérience dans le cadre de la future course de l'athlète avec une logistique sans faille. Pour l'Embrunman, cela est similaire puisque le stage se déroule à Embrun même avec la reconnaissance du parcours.

Retrouvez toutes les informations sur le site
www.xsportsagency.com

3 questions à Frédéric Van Lierde

Champion du monde Ironman 2013 et coach à distance de X-Sports Coaching feat Fred Van Lierde

partager mes expériences me plaît. Je suis content de travailler avec eux depuis quelques mois maintenant.

Bonjour Fred, X-Sports Coaching feat Fred Van Lierde vient tout juste d'être inaugurée. Pourquoi avoir fait un partenariat avec cette structure ?

Avant la pandémie de COVID-19, en début d'année, X-Sports Agency m'a contacté pour être leur "special guest" sur quelques stages qu'ils allaient organiser. C'est une belle équipe, bien organisée. Je me suis donc engagé dans l'aventure. Puis la région et l'atmosphère à Nice... J'adore !

Avec le contexte actuel, ils ont dû revoir leurs plans et réfléchir à d'autres possibilités. Le coaching est alors devenu un nouveau projet. Comme je suis coach depuis une dizaine d'années et que je souhaite continuer après ma carrière (ndlr : 2020 est la dernière saison de Fred en tant que pro), j'ai trouvé que c'était une très bonne idée de collaborer avec eux ! Donner mon avis et

Qu'apporteras-tu à ce service ?

Surtout mon expérience. Mon avis a été très important pour eux. Mon palmarès et mon nom comme athlète professionnel, surtout à Nice, joue également. Mais l'essentiel selon moi, c'est de travailler comme une équipe pour livrer de la qualité en matière de coaching pour les athlètes de tous niveaux.

Depuis quand es-tu coach et quelles sont tes ambitions avec la X-Sports Agency ?

J'ai commencé petit à petit le coaching en 2010. Et en 2013, j'ai commencé à m'y mettre sérieusement. Étant athlète moi-même, je ne coache jamais plus de 15 triathlètes par saison. Cela va du débutant jusqu'à des athlètes qualifiés à Hawaï dans leur catégorie d'âge.





NOTRE SITE
INTERNET EST
MAINTENANT
DISPONIBLE
EN FRANÇAIS

ATHLÈTE: LAURA PHILIPP
PHOTO: MARCEL HILGER

Règles actuelles en triathlon



LES RÈGLES **ACTUELLES EN** **TRIATHLON**

ÉTUDE ET ÉVOLUTIONS POSSIBLES

Le triathlon est devenu aujourd'hui un sport extrêmement réglementé. Pour prétendre à ses lettres de noblesse et acquérir sa reconnaissance, il lui a fallu s'institutionnaliser et se doter de règles.

L'attribution d'une place dans le cercle fermé des sports olympiques passait notamment par là. Nous pourrions affirmer que les règles ont "dénaturé" ce sport. Mais plutôt que de se livrer à un jugement négatif et un débat stérile, nous allons essayer d'étayer les règles et apporter des axes de réflexion pour les améliorer.

Nous n'allons évidemment pas nous attacher à toutes les règles, mais nous en avons sélectionnées quelques-unes, qui nous paraissent être essentielles, pour le développement de notre sport et une compétition plus "équitable".

Car les règles sont en soi très importantes et permettent à chacun de se "livrer bataille" à armes égales. Les règles sont la convention ou l'ensemble des conventions propres

Etudes et évolutions possibles



à un jeu ou à un sport et doivent être respectées par ceux qui le pratiquent. En France, les triathlètes sont soumis à la réglementation de la Fédération Française de Triathlon (FFTri). Par ailleurs, quand les athlètes s'engagent sur un triathlon labellisé Ironman ou un triathlon du circuit Challenge Family, il leur appartient de respecter les règles respectives, qui parfois divergent selon les organisations.

La Section 1.02 du code Ironman stipule que les règles en compétition ont pour intention de : (a) faciliter le fair-play, l'impartialité et l'esprit sportif; (b) encourager la créativité et le talent sans limiter excessivement les athlètes et (c) pénaliser les athlètes qui trichent, ou essayent de tricher, afin de bénéficier d'avantages par rapport aux autres. En se basant sur ces intentions, nous allons vous exposer 3 règles actuelles et les analyser, en tentant d'y apporter notre opinion pour un développement accru et une pratique plus fair-play.

La combi en natation : vers une seule température ?

En natation, les températures de l'eau et de l'air dictent l'autorisation du port de la combinaison néoprène, ou son interdiction. Dans la section 4.02 du code Ironman, le paragraphe (a) s'attache à décrire la température maximale autorisée pour les groupes d'âge (24,5 °C), et le paragraphe (b) celle pour les professionnels (21,9 °C). Le fait que les températures diffèrent à peu de sens pour plusieurs raisons. En effet, athlètes professionnels et amateurs sont tous sujets au même risque d'hypothermie. Nous pourrions même avancer que les athlètes professionnels ont une probabilité plus grande que les groupes d'âge de subir une hypothermie, du fait d'un taux de masse grasse généralement plus bas. Or, le taux de masse grasse est l'indicateur n°1 pour décrire la



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / DR



capacité d'un individu à lutter contre les pertes de chaleur. En effet, la graisse est un très bon isolant. Par ailleurs, la graisse est également hydrophobe. Ainsi, les athlètes dotés d'un taux de masse grasse plus élevé disposent d'une capacité à flotter plus importante que les individus peu "pourvus" en graisse. Ce sont deux arguments que de nombreuses études ont démontrés.

Une étude brésilienne de Renata R. T. Castro, sur le risque d'hypothermie lors d'un 10 km en eau libre sur des compétiteurs élites, a démontré que 83% des 12 athlètes ont fini l'épreuve en hypothermie (de légère à sérieuse), alors que la température de l'eau était de 21°C. Les athlètes présentaient des taux de masse grasse de l'ordre de 11% pour les hommes et 17% pour les femmes, ce qui reste plus élevé que les triathlètes professionnels...

En anecdote, lors d'une édition de l'Ironman de Francfort en Allemagne - support des Championnats d'Europe Ironman - le plan d'eau était au-dessus des 21,9°C, contraignant les athlètes professionnels à nager en swimsuit. Or l'air ambiant était autour des 10°C et la pluie n'a cessé de tomber. Même une championne comme Daniela Ryf, connue pour



sa grande force mentale, n'a pas échappé à l'hécatombe et a rendu les armes... Une harmonisation de ces fameuses températures semble donc être une bonne piste.

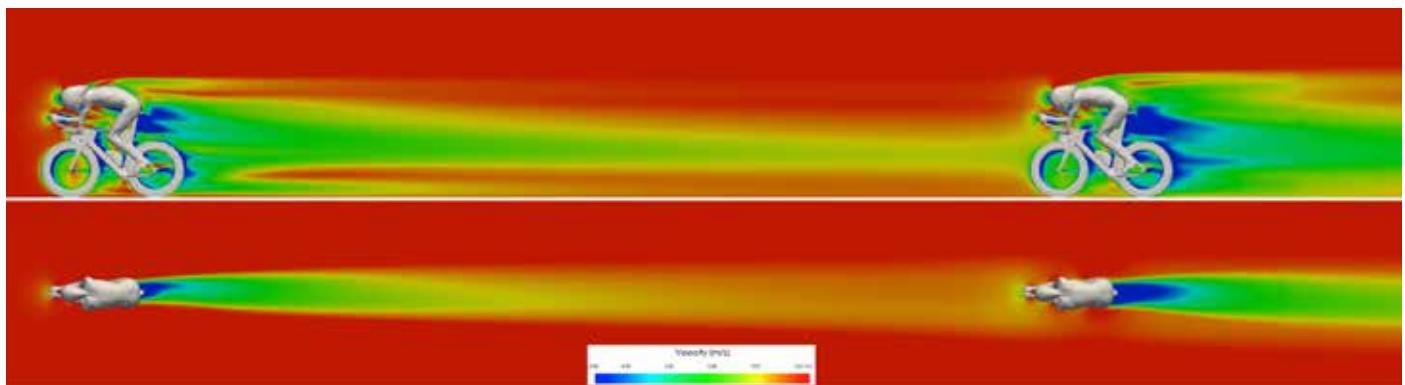
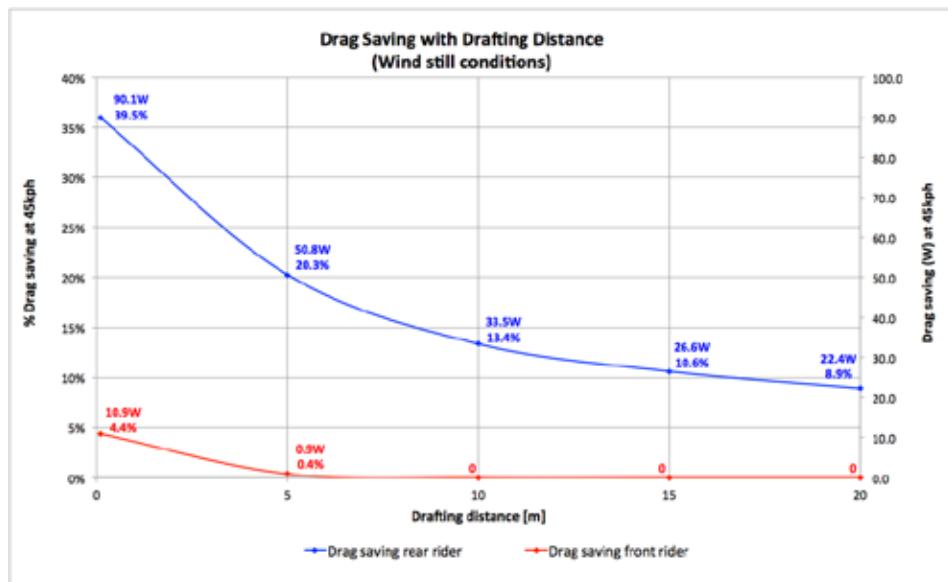
Et en vélo, ça draft ?

En cyclisme, les épreuves Ironman

sont régies par la règle du "no-drafting". Dans la section 5.04 "Drafting et règles de positionnement", la zone d'aspiration-abri est mesurée à 12 m. Cette zone de drafting est définie par l'avant de la roue avant du concurrent leader jusqu'au point arrière du vélo du concurrent suivant, (« 6 longueurs de vélo entre les 2 vélos »). Ce qui veut dire qu'un athlète doit se trouver hors de la zone de drafting d'un autre athlète, sauf s'il le double. Il a alors pour cela 25 secondes... Tout drafting pendant la course engendrant une pénalité de 5 minutes. L'athlète doit également se décaler sur le côté pour doubler. Sinon la pénalité est la même, 5 minutes.

Dans le circuit Challenge Family, la zone de drafting est plus importante sur certaines épreuves. En effet, au championnat du monde moyenne distance en Slovaquie (The Championship), elle est de 20 m. Mais est-ce assez pour avoir une course





"honnête et juste" ? Que disent les études aérodynamiques à ce sujet ? Nous nous sommes adressés au maître à penser en aérodynamisme, Jean-Paul Ballard, créateur de Swiss Side (lire notre article dans le Trimax n°196).

L'équipe aérodynamique de Swiss Side a mené une étude CFD* et réalisé un test en soufflerie, en 2017, pour quantifier les effets du drafting en triathlon. Pour l'étude CFD, ils ont créé des modèles "massifs" pour simuler deux coureurs avec des décalages différents entre eux, de 0,1 m à 20 m. L'objectif était de quantifier non seulement la réduction de la traînée sur le triathlète "suiveur", mais aussi sur celui de tête. Dans la soufflerie, ils ont mis deux coureurs avec 0,1 m décalés l'un de l'autre. Ils ont ainsi mesuré la traînée aérodynamique et ont également pu mesurer la vitesse efficace ressentie avec l'utilisation du Swiss Side Aero Pod.

*CFD : Computational Fluid Dynamics

Simulation numérique en mécanique des fluides.

Les résultats ont été très instructifs : sans surprise, les effets du drafting sont très importants. En CFD, la traînée aérodynamique pure du vélo et du cycliste à 45 km/h est de 250 W (sans compter les autres résistances telles que la résistance au roulement et les pertes de transmission). À cette vitesse, en rapprochant le drafting avec deux coureurs identiques séparés seulement de 10 cm, l'avantage est énorme, avec un gain de traînée de 90,1 W (36%) ! Même la traînée du cycliste de tête est réduite par la présence du cycliste le draftant, avec une réduction de 10,9 W (4,4%). Et le cycliste de tête continue de bénéficier de cette réduction de traînée grâce au cycliste le draftant jusqu'à 5 m de décalage !

Une distance de 10 m n'apparaît pas suffisante pour empêcher un avantage du drafting en triathlon.

Car à 10 m, un effet de drafting important est toujours présent, avec une réduction de la traînée de 33,5 W (13,4%). Les simulations ont été effectuées pour des conditions de vent calme mais néanmoins, même avec des vents légers, les avantages avec un décalage de 10 m seront toujours mesurables. L'étude CFD indique que les effets de drafting sont encore mesurables jusqu'à une distance de 20 m, mais cela ne concerne que les conditions de vent calme. Dans le "monde réel", on peut supposer que le vent jouera un rôle majeur et donc qu'à 20 m, l'effet drafting sera minime.

Pour plus de références et de corrélations, l'effet drafting des deux coureurs séparés par 10 cm a été simulé dans la soufflerie. La traînée du cycliste draftant diminuait incroyablement de 65% à 45 km/h, beaucoup plus que ce qui était observé en CFD (36%).

En résumé, les effets du drafting sont extrêmement importants. A proximité, une réduction de la traînée de plus de 50% est possible pour l'athlète draftant ! Un décalage de 10 m n'est toujours pas suffisant pour empêcher des avantages aéro, avec une réduction de traînée toujours de l'ordre de 13%. 20 m semble cependant suffisant et dans la plage de 10 m à 20 m, cela dépendra des conditions locales de vent.

La musique pour adoucir les mœurs ?

La 3ème règle que nous étudions ici est le port d'appareils jouant de la musique. Encore une fois, les règles diffèrent entre Ironman et Challenge Family. Si vous participez à n'importe quelle épreuve régie par l'ITU ou la WTC (donc Ironman), l'utilisation d'un quelconque appareil jouant de la musique entraînera une disqualification. Directe. L'argument "sécurité" étant mis en avant pour justifier cette interdiction. Chez Challenge Family, la règle est plus souple. Vous êtes autorisés à écouter de la musique, mais vous devez être tout le temps capables d'entendre les consignes d'un officiel. Si vous manquez à cette obligation, vous serez pénalisés.

On sait que la musique permet une amélioration des performances. Dans le cas d'efforts de longue durée, plusieurs études viennent étayer cette hypothèse. Le rythme apparaît comme un facteur essentiel, plus que les autres composantes de la musique, comme par exemple le fait de connaître le morceau écouté. Karageorghis et al définit d'ailleurs comme musique motivante celle ayant un tempo élevé (120 battements par minute au moins), un



rythme fort et entraînant.

Copland et Franks, deux chercheurs Américains, ont mené une étude (The effects of types and intensities of background music on treadmill endurance, Copland, Frank, 1991), qui renforce l'hypothèse qu'une musique douce et lente réduit l'excitation physiologique et psychologique apparaissant lors d'efforts de puissance submaximale (c'est à dire proche du seuil anaérobie).

Une autre étude, menée par la Trent University de Nottingham en Angleterre (The effects of slow and fast-rhythm classical music on progressive cycling to voluntary exhaustion, A. Szabo, A. Small, M. Leigh, 1999) montre les effets positifs d'une musique rapide sur l'activité sportive : lors d'un effort

intense, le sportif est capable de fournir plus d'effort s'il écoute de la musique rapide. L'expérience a été menée sur 24 candidats, hommes et femmes. Ceux-ci ont été soumis à un test d'effort sur bicyclette ergonomique, lors de séances comportant de la musique lente (ML), de la musique rapide (MR), un changement de musique lente à rapide (MLR) et rapide à lente (MRL). Dans les deux dernières conditions, le rythme musical a été changé lorsque les participants atteignaient 70% de leur fréquence cardiaque de réserve (lire notre article sur les zones de fréquence cardiaque dans le Trimax n°194). Les candidats devaient fournir un travail de plus en plus conséquent jusqu'à épuisement. Les résultats ont montré une capacité nettement plus élevée en termes de charge de travail dans les conditions

MLR, ainsi qu'une meilleure efficacité pour une même fréquence cardiaque. Les chercheurs ont alors émis l'hypothèse que la musique rapide détourne l'attention de la fatigue occasionnée par l'exercice. Ainsi, plus le sportif est "distraït" par la musique, moins il sentira la fatigue et plus il sera capable de fournir des efforts.

De ce constat, on sait donc que la musique peut constituer une aide extérieure, comme des médicaments par exemple... Mais peut-on comparer la musique à du "dopage" ? De notre point de vue, le triathlon est un sport fun et il se doit de le rester. La musique faisant bien souvent partie de nos entraînements dans les 3 disciplines, pourquoi ne pas laisser les athlètes décider de leur propre comportement à ce sujet ? L'apparition récente de la PTO (Professional Triathletes Organisation) fera peut-être bouger les choses dans le bon sens (peut-être pas celui décrit dans cet article, ce ne sont que des opinions personnelles !). Mais une organisation composée de triathlètes impliqués ne peut que mieux décider ce qui est bon pour son sport, plutôt qu'une organisation privée axée sur la rentabilité financière...

Des "pit-stop" comme en Formule 1 ? Ou autonomie totale ?

Enfin, le dernier point "bonus" que nous souhaitions évoquer concerne l'assistance mécanique.

Ironman, dans la section 2.02 "Assistance" de son code, évoque qu'une assistance fournie par les arbitres ou les officiels (incluant les bénévoles) est autorisée mais limitée aux cas suivants :

- alimentation
- aide médicale ou mécanique
- autres types d'aide jugée nécessaire (approuvée par le Directeur de Course ou l'Arbitre Principal)

Autrefois, l'aide extérieure en triathlon (longue distance et courte distance) était bannie. Ce qui est la nature intrinsèque de notre sport. Chaque athlète doit être à minima capable de pouvoir réparer lui-même une crevaison. Les images d'un athlète courant avec son vélo à la main aux Jeux Olympiques, ou encore de l'uber-biker allemand Norman Stadler tentant d'enlever son boyau sur le bas-côté de la route, sont révélatrices. On convient que cela

demande donc des compétences à développer par les triathlètes. Mais soyons un peu provocateurs en disant que si les triathlètes, qui plus est de haut niveau, ne sont pas capables de changer eux-mêmes une chambre à air, ils en sont réduits à être des triathlètes "limités".

Mais ce n'est pas l'argument majeur... Avec des postes mobiles et/ou fixes durant l'Ironman d'Hawaii ou ailleurs, il va de soi que les potentiels bénéficiaires de cette assistance n'ont pas tous la même chance d'être assistés. Prenons l'exemple d'Alistair Brownlee au dernier championnat du monde à Kona. L'assistance Shimano suivait le groupe de tête et a changé la roue pour lui... Tout comme Joe Skipper par ailleurs. Cependant, Joe a roulé plus longtemps qu'Alistair avant d'avoir sa roue arrière changée. Quand est-il alors de l'égalité des chances ? Devra-t-on emporter son matériel de réparation avec soi ? Est-ce que les marques de vélo doivent réfléchir à l'intégration de boîtes de rangement pour le nécessaire de réparation ? Quoi qu'il en soit, il ne faut pas oublier l'esprit originel de notre sport : être seul, face à soi-même et face aux éléments.





Une voiture sans carburant n'avance plus. En sport et en triathlon, ce sera la même chose pour l'athlète. Attendre la soif pour boire, c'est attendre la surchauffe pour faire le plein de liquide de refroidissement !

Une hydratation inadaptée à votre effort, aux conditions climatiques ou à vos besoins physiologiques freinera vos performances, entraînera de l'inconfort et une fatigue précoce, quitte parfois à vous forcer à mettre le clignotant avant la finish line. Nous vous proposons donc un dossier avec des données (un tout petit peu) scientifiques, des trucs et astuces... pour personnaliser votre hydratation et vous éviter la panne sèche !

L'HYDRATATION EN TRIATHLON

L'eau, élément vital : 1ml / kcal

Vous avez certainement déjà entendu lors d'une course des remarques du type : « j'ai fini déshydraté », « pourtant j'ai bu tous mes bidons », « je pouvais plus rien boire », « j'avais plus de jus », « j'ai eu des crampes dès le début de la course à pied »... L'adage est bien connu : « sans eau, pas de vie ».

L'eau représente 60% du poids corporel à l'âge adulte.

PAR CEDRIC LESEC'H

PHOTOS ACTIV'IMAGES

ILLUSTRATIONS @ENEMESIS_4





L'hydratation en triathlon

Hors effort, lorsque nous avons soif, les capacités physiques sont déjà diminuées de 10%. La sensation de soif étant retardée à l'effort, les effets en sont d'autant plus néfastes en course et il est souvent déjà trop tard, la déshydratation arrivant plein phares.

Alors avant de savoir quoi manger pendant un triathlon (lire notre article "Nutrition pendant l'effort" au sein de ce même numéro de Trimax Magazine), il est essentiel de savoir quoi boire et quelle quantité. Car le besoin en eau est proportionnel aux dépenses énergétiques journalières : 1ml/kcal.

Les besoins hydriques

Pour déterminer vos besoins hydriques, il est déjà important de connaître vos dépenses énergétiques journalières (DEJ), calculées à partir de votre métabolisme de base (MB) et de votre niveau d'activité physique (NAP) : $DEJ = MB \times NAP$

Le métabolisme de base représente la valeur énergétique dépensée par le corps - au repos - pour assurer les fonctions vitales.

Exprimé en kcal/jour, il se calcule à partir de :

- votre taille
- votre poids
- votre âge
- votre sexe

De nombreux sites sur internet vous permettront de calculer facilement le vôtre avec vos critères ([un exemple ici](#))

Pour un triathlète s'entraînant régulièrement voire quotidiennement, il conviendra ensuite d'appliquer le coefficient d'activité physique correspondant :

- entraînement 1 à 3 fois par semaine => 1,375
- entraînement 3 à 5 fois par semaine => 1,55
- entraînement quotidien ou biquotidien => 1,725

Ainsi, si l'on prend l'exemple d'un triathlète groupe d'âge masculin de 44 ans, pesant 75 kg, mesurant 185 cm et s'entraînant 6 jours par semaine, ses dépenses énergétiques seront les suivantes :

$$DEJ = 1\ 700 \text{ kcal/jour (MB)} \times 1,725 \text{ (NAP)} = 3\ 000 \text{ kcal}$$

Les besoins hydriques journaliers (eau + aliments) de

ce triathlète seront donc de 3 L (1 ml / kcal) pour le maintien de sa balance hydrique (apports vs pertes). Sachant que l'on considère que les aliments (légumes, fruits, laitages...) apportent 1 L d'eau par tranche de 2 500 kcal, les besoins journaliers de notre triathlète en boisson - hors entraînement - seront donc de : 3 L - (3 000 / 2 500) = 1,8 L

L'hydratation adaptée à l'effort

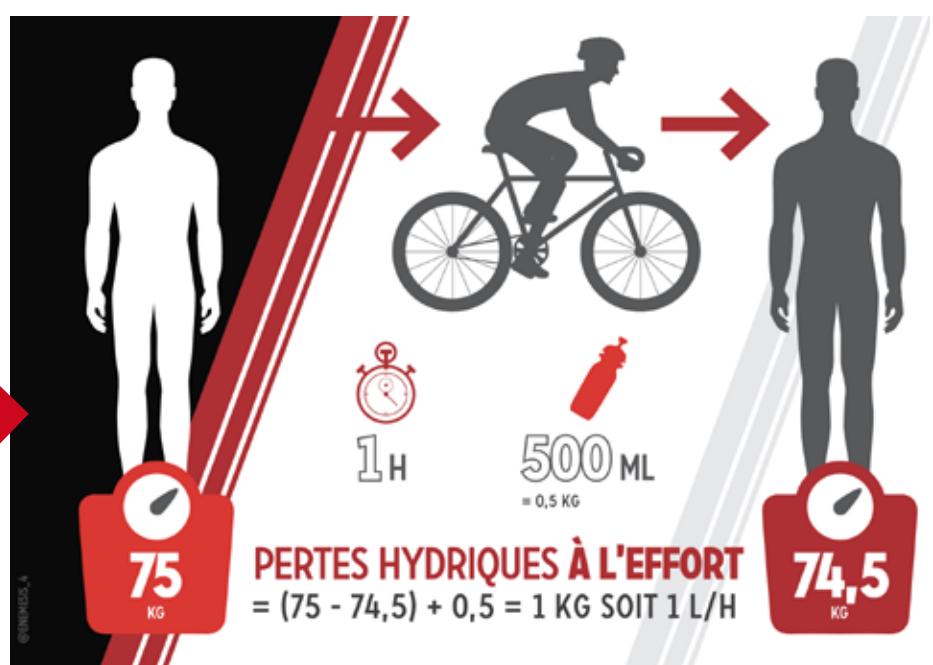
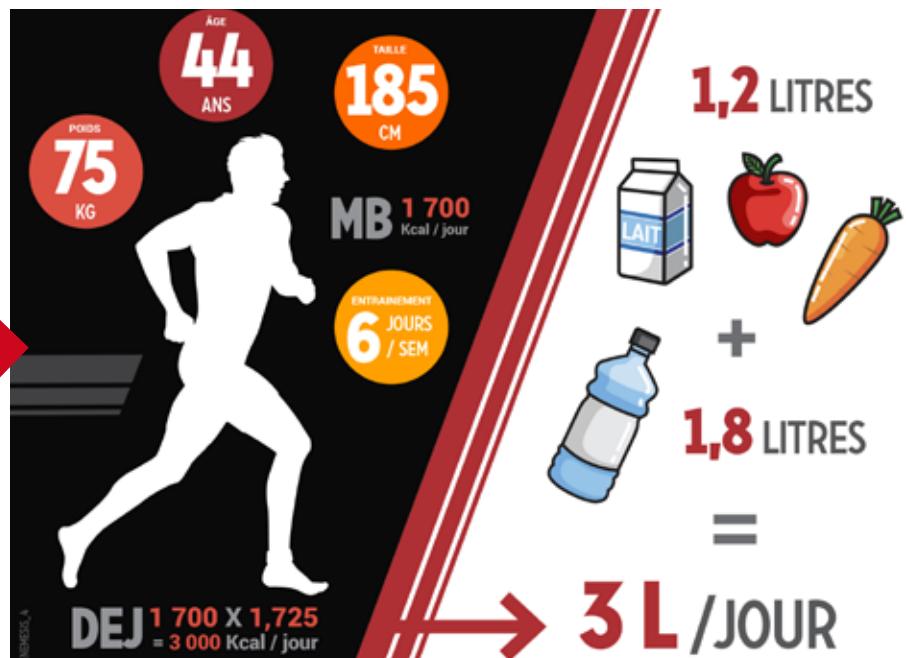
Lors de votre phase de préparation, puis de votre course, vous aurez certes besoin d'un plan de bataille, mais surtout d'un plan hydrique !

Le moyen le plus simple de le définir est le suivant :

1 ml / kcal + pertes hydriques + $\frac{1}{2}$ des pertes hydriques (pour la récup)

Pour vous éviter la noyade, on s'explique : ce principe repose sur la double pesée. Pesez-vous (dans la même tenue... et vessie vide) juste avant et juste après l'entraînement et notez les 2 poids. Notez également la quantité de boisson que vous avez absorbée pendant la séance, ainsi que la durée. Vous aurez ainsi vos pertes hydriques à l'effort par heure. Par exemple, si notre triathlète constate qu'il pèse 75 kg avant la séance, puis 74,5 kg après 1 h de home trainer, en ayant bu un bidon de 500 ml (soit 0,5 kg), ses pertes hydriques à l'effort sont donc de : (75-74,5) + 0,5 = 1 kg soit 1 L/h.

La réhydratation à l'effort n'étant que partielle (50 à 65% des pertes sont généralement couvertes pendant l'effort), le plan hydrique prend ici



CHAMPIONNAT DE FRANCE CROSS TRIATHLON

Jeumont Site du Watissart

22 & 23 AOUT



Nord
DEPARTEMENT

TRIMAX Crédit Mutuel



tout son intérêt pour adapter votre consommation sur la journée et compenser les pertes.

Et la récup ?

Elle est essentielle ! Idéalement dans les 30 minutes suivant une séance, pour profiter de la fenêtre anabolique et optimiser la vidange gastrique, vous devrez boire la moitié des pertes hydriques. Soit 500 ml dans le cas de notre triathlète dont les pertes sont de 1 L/h.

L'idéal ?

Une boisson gazeuse bicarbonatée (type Saint Yorre, Vichy) qui limitera l'acidification au niveau des muscles. Elle vous apportera aussi du calcium et du sodium pour compenser les pertes en sel qui peuvent aller de 1 à 5 g par litre de sueur !

Pour conclure, le plan hydrique de notre triathlète lors de sa journée d'entraînement avec 1 h de home trainer sera donc :

- Besoins répartis sur la journée, hors entraînement => 1,8 L en eau (et 1,2 L par les aliments)
- Besoins en entraînement => 1 L
- Récupération post entraînement => 0,5 L

La BEAG : Boisson Énergétique d'Apport Glucidique

Au delà de 1 h d'effort, cette boisson est le carburant principal du triathlète. Car isotonique ou hypotonique (pour faciliter le passage de l'eau dans le sang), elle contient des glucides, source d'énergie principale du sportif (lire notre article "L'index glycémique" dans le Trimax n°197), ainsi que du

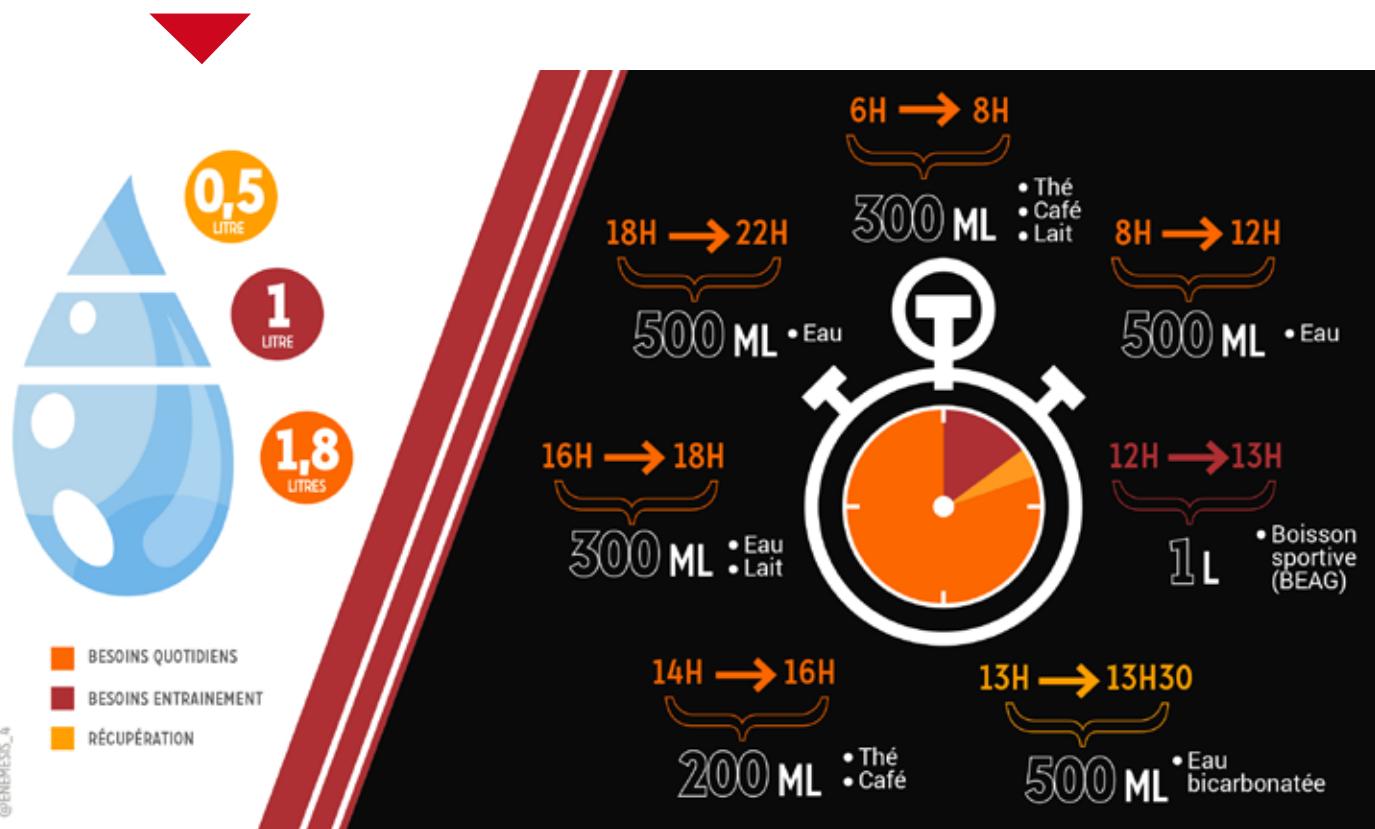
sodium pour compenser les pertes liées à la sudation.

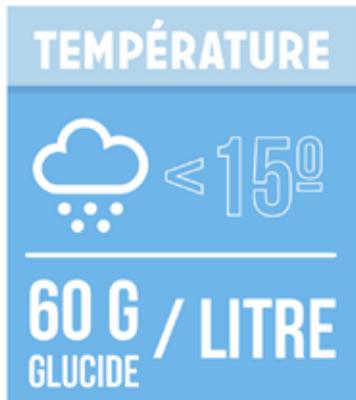
À ne pas confondre avec les boissons énergisantes dont les compositions pauvres en minéraux et trop riches en sucre, caféine ou encore taurine ne sont pas appropriées pour les efforts d'endurance !

En fonction de la température ambiante, sachant que l'on boit plus quand il fait chaud, il est conseillé de diluer votre boisson selon les valeurs glucidiques suivantes :

- si $t^{\circ} < 15^{\circ}\text{C}$ => 60 g/L
- si $t^{\circ} > 15^{\circ}\text{C}$ => 30 g/L

Majoritairement, les BEAG sous forme de poudre auront des compositions relativement similaires et satisfaisantes. Tout dépendra de votre budget, de vos goûts et de votre tolérance digestive à chaque





MOINS DE 1H
EAU (+ SEL SI FORTE t°)

MOINS DE 3H
EAU (+ SEL SI FORTE t°) + GLUCIDES

PLUS DE 3H
EAU + SEL + GLUCIDES

PLUS DE 5H
EAU + SEL + GLUCIDES
+ PROTÉINES + POTASSIUM

boisson, car il faut surtout tester sa boisson en entraînement avant le jour J !

Vous pouvez aussi tout à fait partir sur des BEAG faites maison dont vous maîtriserez les aspects précités.

Le jus de raisin à diluer dans l'eau

s'avère être un parfait exemple pour faire votre propre boisson car il contient 15 g de glucides pour 100 ml, soit autant que le fructose ! En fonction de la durée de l'effort et des conditions climatiques, la stratégie d'hydratation sera la suivante :

- Moins de 1 h : eau + sel (si forte t°)
- Moins de 3 h : eau + glucides + sel (si forte t°)
- Plus de 3 h : eau + glucides + sel
- Plus de 5 h : eau + glucides + sel + protéines + potassium

Sel : quantité conseillée de 1 g pour 1 L.

CONSEILS

Pour faire simple, retenez surtout les principes suivants :

Au quotidien

- o Les besoins hydriques, hors entraînement, sont de 1 ml / kcal
- o Établissez votre plan hydrique pour boire régulièrement tout au long de la journée.
- o Évitez au maximum l'alcool, facteur de déshydratation et de stockage des graisses.
- o Contrôlez régulièrement la couleur de votre urine : champagne = bien hydraté / jus de pomme = pas assez hydraté.

Avant

- o Les besoins hydriques, hors entraînement, sont de 1 ml / kcal
- o Établissez votre plan hydrique pour boire régulièrement tout au long de la journée.
- o Évitez au maximum l'alcool, facteur de déshydratation et de stockage des graisses.
- o Contrôlez régulièrement la couleur de votre urine : champagne = bien hydraté / jus de pomme = pas assez hydraté.

Pendant

- o N'attendez pas d'avoir soif pour boire ! Buvez dès le début de l'épreuve : 20 minutes avant le départ natation, un gel avec quelques gorgées d'eau / Dès la fin de la natation / Dès le 1er ravito vélo.
- o Buvez 500 à 750 ml par heure en fonction de la température extérieure, par petites gorgées réparties toutes les 15 minutes.

Après

- o Hydratez-vous dès la fin de l'entraînement ou de la course, par petites gorgées, idéalement avec des eaux riches en bicarbonates (St Yorre, Rozana...)
- o Si l'effort a été intense (fractionné) ou long (> à 3 h), buvez dans les 2 h suivantes une boisson de récupération contenant glucides et protéines.

Source : formation Nutrition Sportive EDNH (Ecole de Diététique et de Nutrition Humaine)



LA NUTRITION PENDANT 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 (lire notre article dans le n° 197 de Trimax Magazine), que pendant, ou après. Voyons dans cet article quelles sont les recommandations en terme de nutrition "pendant l'effort".

Le métabolisme à l'effort

La bonne maîtrise de sa nutrition pendant un triathlon (ou un entraînement long et intense) est une clé pour réussir sa course ou sa séance. Comme nous l'avons vu dans le précédent numéro de Trimax (n°197), pour produire un travail musculaire d'endurance, le muscle dispose de 2 substrats énergétiques principaux : les graisses et les sucres. À l'effort, ces substrats sont métabolisés au niveau des mitochondries (les minus-cules centrales énergétiques musculaires), où ils sont transformés en ATP pour être directement exploitables par les fibres musculaires.

Entrainement

La nutrition pendant l'effort

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 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 1 h.

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 "super-carburant" 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 pendant l'effort ?

Pendant l'effort, en particulier sur longue distance, l'objectif principal est de repousser la fatigue neuro-musculaire. Cette fatigue qui empêche de courir en fin de triathlon. Pour cela, la nutrition d'effort vise à limiter la déshydratation au maximum et à apporter un complément d'énergie glucidique pour stabiliser la glycémie. En outre, la nutrition d'effort doit permettre d'éviter les troubles digestifs particulièrement fréquents en course à pied sur format Ironman.

Les études scientifiques portant sur le sujet s'accordent actuellement à dire que l'aliment idéal doit comporter un mélange de glucides (glucose, fructose et maltodextrines). Ce mélange ne permet d'obtenir un taux d'oxydation musculaire plus élevé (de l'ordre de 1,5-1,7 g/min) que si l'on consomme l'un des 3 types de glucides de manière isolée (de l'ordre de 1 g/min). Une telle



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



ENTRAINEMENT



différence est liée au fait que ce sont des transporteurs spécifiques qui permettent le passage du glucose, du fructose et des maltodextrines au travers de la membrane digestive, indépendamment les uns des autres. Pour le moment, le mélange idéal (s'il existe) n'a pas encore été déterminé. On peut cependant penser qu'un rapport de 20 % glucose / 20 % fructose / 60 % maltodextrines est un bon compromis pour le triathlon longue distance (du M à l'Ironman).

Consommé à raison de 60 g par heure de course dans 500 à 700 ml d'eau, un tel mélange sera absorbé rapidement sans causer de "blocage" digestif, tout en assurant un apport en énergie et une hydratation optimale.

Certains sportifs présentent une forme d'intolérance aux sucres à index glycémique élevé comme le glucose, la dextrose... (lire notre article sur l'index glycémique dans le n°197 de Trimax Magazine) qui les rend

sujets à des variations de glycémie pendant l'effort. L'hyperinsulinisme est souvent la cause de ce problème. Dans le cas présent, il ne faut pas hésiter à recourir à des aliments naturels comme le miel, l'eau, les fruits.

Différence entre compétition et entraînement

En compétition, l'effort est toujours plus intense, le stress plus élevé. L'organisme et les muscles en particulier, ont donc besoin de plus d'énergie pour subvenir aux exigences de l'effort.

Il est donc impératif d'adopter une nutrition appropriée avant et pendant un effort de compétition. Et il est très important d'entraîner son tube digestif à cette nouvelle contrainte: testez diverses boissons et barres énergétiques et entraînez-vous avec lors des semaines qui précèdent la course !

Comment prévenir les troubles digestifs en longue distance ?

Allant de la simple nausée aux fortes diarrhées ou aux vomissements, les troubles digestifs peuvent être particulièrement gênants voir pénalisants en terme de performance. Ils peuvent néanmoins être évités et limités en prenant un certain nombre de mesures.

Lors d'un triathlon, diverses contraintes impactent l'organisme et plus particulièrement le tube digestif. Bien souvent, c'est après plusieurs heures d'effort, durant la section de course à pied, que les différents facteurs se conjuguent et se traduisent par la survenue des troubles digestifs.

Une fois les troubles apparus, il est très difficile de renverser la tendance, aussi la prévention est la méthode la



plus efficace pour ne pas être gêné dans son effort.

Voici les principaux conseils à suivre :

- Durant les mois de préparation, il est absolument nécessaire de tester son alimentation dans des conditions similaires à celles rencontrées le jour de la compétition, puis d'entraîner son tube digestif à assimiler ce qui lui sera proposé le jour J.

- Durant les jours précédent la compétition, il faut veiller à consommer des prébiotiques et des probiotiques, qui vont favoriser le développement de la flore intestinale. Il faut aussi éviter de se suralimenter pour ne pas surcharger le tube digestif (limiter les aliments riches en fibres tels que : pain complet, figues sèches, céréales complètes...). Il faut aussi veiller à maintenir un état d'hydratation optimal en faisant des réserves d'eau qui seront bien

précieuses le jour J.

- Au cours du dernier repas, il est recommandé de consommer des aliments très digestes. Pour ce faire, il faut donner la priorité aux féculents pauvres en fibres et en gluten (pommes de terre, riz), et ne manger que peu de matières grasses. Prévoir un temps de digestion suffisamment long entre la fin du repas et le début de l'effort. Pour un petit-déjeuner normal, il est généralement préconisé de prévoir un délai de trois heures pour que la digestion soit achevée.

- Durant l'effort, il est indispensable de s'hydrater régulièrement afin d'assurer le bon équilibre hydrique des cellules intestinales. L'hydratation régulière est la priorité absolue ! (lire notre dossier sur l'hydratation au sein de ce même numéro de Trimax Magazine). En effet, tout état de déshydratation entraîne une moins bonne efficacité des échanges au travers de la membrane intestinale

et augmente le risque de troubles digestifs. Une fois de plus, l'utilisation d'une boisson énergétique glucidique permet d'accélérer le processus d'hydratation. Il faut absolument éviter de boire glacé sous peine d'entraîner un phénomène de vasoconstriction au niveau de la circulation sanguine intestinale, et donc de bloquer le passage de l'eau et des nutriments vers le sang. Comme l'adage sportif le dit : « boisson glacée = diarrhée ! »

- Durant l'effort, le rendement du système digestif étant diminué de 70 % par rapport au repos, il est vivement recommandé de solliciter le moins possible le tube digestif. On privilégiera donc un apport énergétique sous forme liquide (boisson énergétique hypotonique ou isotonique) ou semi liquide (eau + gels), tout en réservant les aliments solides (barres énergétiques, fruits secs) aux efforts de longue durée de plus de 3 h.



- En cas de forte chaleur, il faut aussi faire attention au développement exponentiel des germes dans des bidons exposés à la chaleur. Pour prévenir ce type de phénomène, il est particulièrement important d'utiliser des bidons d'une propreté irréprochable. Une fois ingérés, ces germes peuvent aussi être à l'origine des troubles digestifs

- En cas de cure d'antibiotiques, il est absolument impératif de reconstituer la flore intestinale avant de reprendre un entraînement intensif... sous peine de retomber malade ou de subir des troubles importants en compétition (diarrhées).

EXEMPLE DE STRATÉGIE NUTRITIONNELLE POUR UN TRIATHLON

▪ Petit-déjeuner :

Le petit-déjeuner pré-compétition doit avant tout être léger et digeste. Un fruit, une boisson chaude et un féculent (pain ou céréales) suffiront. Il faut toujours prévoir un délai de digestion suffisant entre la fin du repas et le début de la compétition, à savoir 1 à 3 h. Et bien entendu, il ne faut jamais changer ses habitudes le jour J !

▪ T1, transition natation/vélo :

1/2 barre énergétique ou fruit + 200 ml d'eau.

▪ Vélo :

L'objectif est de boire 500 à 750 ml de boisson par heure de course, soit environ 100 ml de boisson énergétique toutes les 10 minutes. Consommer une barre énergétique (25 g) ou des fruits (fruits secs, banane) toutes les heures. Sur longue distance, prévoir un encas plus consistant à mi-course (sandwich ou pomme de terre vapeur).

▪ T2, transition vélo/course :

1/2 barre énergétique ou fruit + 200 ml d'eau.

▪ Course à pied :

En pratique, un demi verre de coca ou de boisson énergétique toutes les 20-30 minutes devrait vous permettre de rallier l'arrivée sans gros "coup de mou". Consommez un gel + 200 ml d'eau en cas de grosse baisse de régime.



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



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



Nos produits BIO sont
certifiés par ECOCERT*



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

**FIBERFIXSPOKE**

1

**RAYON FIBERFIX
MORRISON BARRIOS**

Lorsqu'un rayon casse durant un entraînement, la tension de la roue est affectée et un voilage apparaît. Souvent, la jante touche à l'étrier de frein.

Pour prévenir ce désagrément et également un endommagement plus conséquent de votre roue, ce rayon en fibre de kevlar et d'un diamètre de 2 mm vous permettra de réparer provisoirement votre roue en 5 minutes.

Prix : 20€

Disponible chez les revendeurs cycles

**BUZZ
RACK**

2

**STAND DE TRAVAIL
BUZZRACK**

Ce stand de travail économique se fixe sur un mur. En plus d'être compact (82 x 31.8 x 39 cm), il peut se rabattre verticalement à l'aide d'une goupille, ou rester à l'horizontale pour devenir un support de vélo mural. Ce stand fonctionne pour les vélos ayant une tige de selle ronde ou ovale, mais pas pour les tiges de selle aéro profilées.

Prix : 49,90€www.buzzrack.com**SPEEDMETRICS SPEEDMETRICS**

3

SPEEDMETRICS AEROBOX

À 140 g, cette boîte est l'accessoire de rangement idéal (alimentation / outils) sur le vélo sans compromettre les performances aérodynamiques. Fabriquée sur mesure pour chaque modèle de cadre et leurs tailles respectives, et conçue pour être utilisée avec la bouteille aérodynamique ELITE.

- Plastique ABS de haute résistance.
- Capacité de charge d'environ 500 cm³
- Capuchon d'ouverture avant doté d'un dispositif magnétique très efficace supprimant les bruits indésirables.

Prix : à partir de 72\$www.speedmetrics.com.br



FE226

4

FE226 AERO FORCE SLEEVED TRI SUIT MK II

Version mise à jour de la combinaison AeroForce Sleeved Suit, du fabricant danois FE226. Testée en soufflerie.

- Meilleure peau de chamois (développée avec gebioMized et Secret Saddle Club) pour une plus de confort, une position meilleure et plus aérodynamique sur le vélo
- Manches et jambes plus longues pour réduire la traînée en nageant et sur le vélo, et favoriser le retour d'énergie en course à pied
- Entrejambe améliorée et sensible à la chaleur
- Fermeture zippée renforcée

Prix : 429 €

www.fe226.com



SEAC
Sea is calling

5

GEL ANTI-BUÉE SEAC

Vous en avez assez de la buée dans vos lunettes de nat ? Vous ne voyez plus rien après 500 m ou le traitement anti-buée de vos lunettes fatigue ? Avec le gel anti-buée Seac, fini de cracher sur vos verres ! Testée cliniquement, sa formule biogel non irritante est efficace pour supprimer la buée, durablement pour votre séance, avec une seule goutte pour chaque lentille. Le petit accessoire idéal à emporter partout pour vos triathlons et swimrun : dans le sac de nat, dans le sac de tri...

Prix : 5,90€

www.seacsudiv.com/fr/



HOKA ONE ONE

6

HOKA ONE ONE CLIFTON EDGE

Découvrez la douceur. En associant le célèbre design innovant de Hoka qui allie amorti maximal et poids mini avec les dernières technologies pour une foulée plus fluide et légère, la Clifton Edge vous fait faire un pas dans le futur. Nouvelle mousse haute résistance, géométrie de pointe avec un talon élargi, languette au niveau du tendon d'Achille... la Clifton Edge sera votre partenaire idéal pour les sorties longues.

- Poids : 242 g (taille 42)
- Drop : 5 mm

Prix : 160 €

www.hokaoneone.eu

MATOS



**LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU**

ROUE MAGNÉTIQUE AIRHUB



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



Terrain Dynamics est une compagnie australienne dont le produit phare s'appelle le "Airhub". Il s'agit d'un moyeu de roue avant programmable, qui permet d'accroître la résistance à l'avancement. Dans un monde moderne où la plupart d'entre nous utilisent des roues en carbone à l'entraînement pour l'esthétique de nos vélos et il faut se l'avouer, pour aller plus vite sans surplus d'effort, cet outil d'entraînement n'est pas destiné à cette catégorie de triathlètes. Mais alors, quel est son intérêt ? Pour quelle utilisation le réserver ? Découverte de ce concentré de technologie, ce home trainer de l'extérieur.

Swift commence à s'ancrer dans les mœurs, surtout avec le confinement lié au coronavirus, et la communauté triathlétique connaît mieux le parcours Watopia que les "vraies" routes locales. Cependant, la capacité à manoeuvrer un vélo n'est pas innée. Elle se doit d'être travaillée à

l'entraînement. Malheureusement, les routes sont souvent dangereuses d'une part (souvent lié au non respect du code de la route), et d'autre part permettent difficilement de travailler aux intensités données du fait de contraintes météorologiques (pluie, vent) ou géographiques (relief). Par conséquent, il est potentiellement impossible de travailler aux allures souhaitées de manière standardisée et en toute sécurité à l'extérieur. Pour cela, Airhub est une solution. Si vous êtes désireux de progresser mais aussi si vous souhaitez partager certains de vos entraînements en compagnie de partenaires, cette roue va littéralement changer votre façon de vous entraîner. Et les résultats ne se feront pas attendre !

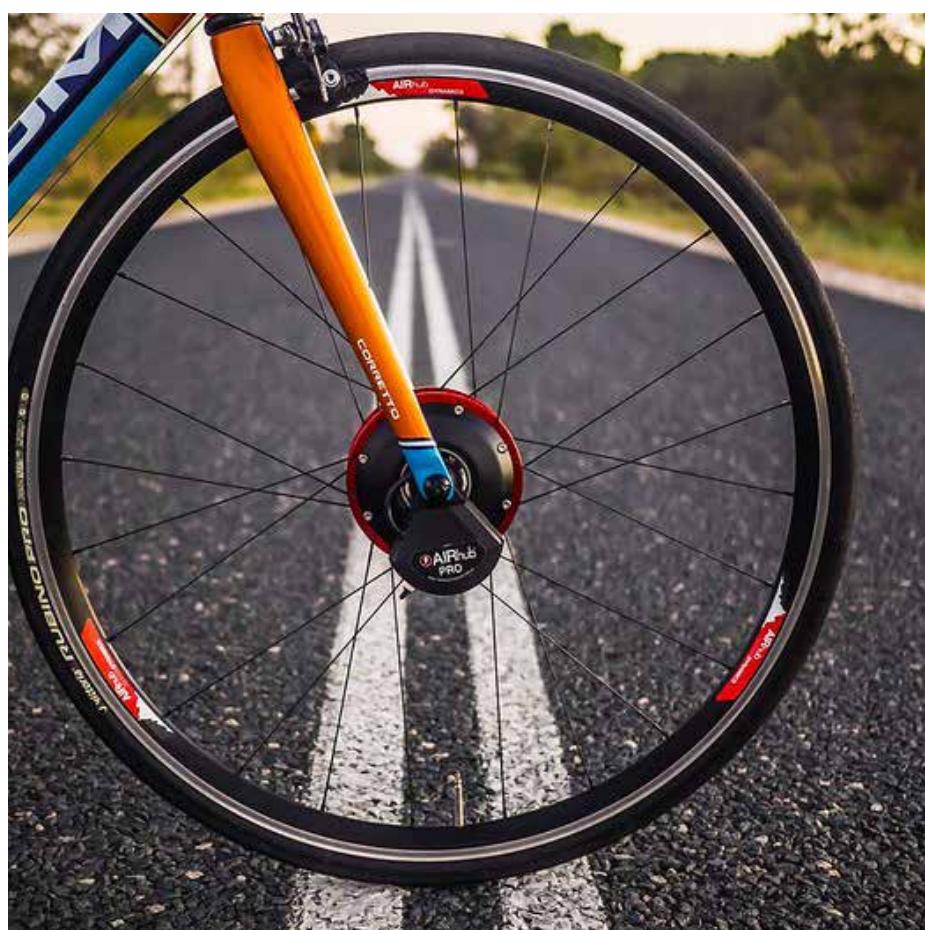
Le triathlon est un sport chronophage. Tout un chacun s'entraîne autant assidûment que possible et nos cahiers d'entraînement feraient pâlir

plus d'un footballeur ! Cependant, les triathlètes restent des êtres humains qui ont un travail et parfois une famille. Les emplois du temps sont souvent très chargés. C'est la raison pour laquelle un entraînement intelligent basé sur le qualitatif est souvent plus fructueux qu'un entraînement volumineux et inconsistant. Autrefois, sans l'aide des cardiofréquencemètres et des capteurs de puissance, l'entraînement se faisait à la sensation. La charge d'entraînement était subjective. L'entraînement moderne s'est maintenant rationalisé et chacun connaît ses valeurs de FTP (Functional Threshold Power, puissance au seuil fonctionnel) ou de PMA (Puissance Maximale Aérobie). Travailler à des allures spécifiques permet des adaptations à ces dites allures et donc un gain en performance.

Airhub est l'invention de Michael Freiberg, un cycliste australien (plusieurs fois médaillé aux Jeux du Commonwealth, champion du monde sur piste et champion d'Australie sur route en 2018). C'est en 2012 que Michael a commencé son aventure autour du Airhub. Du prototype au produit fini, deux années s'écoulent. Depuis, certains des meilleurs cyclistes du peloton professionnel s'entraînent quotidiennement avec Airhub, comme le puissant sprinter André "le Gorille" Greipel ou l'infatigable baroudeur Thomas De Gendt.

5 modes de résistance

L'énorme avantage d'Airhub est que la roue vous permet de vous entraîner en extérieur, de piloter votre vélo et donc de devenir un meilleur cycliste. Airhub est une résistance sans fil installée sur la roue avant et pilotée par votre smartphone. La résistance est magnétique et revient





grossièrement aux sensations que l'on peut avoir quand on freine avec le frein avant. Mais la sensation ressemble plus à une résistance de home trainer intelligent. C'est très fluide et silencieux.

Il y a 5 modes de résistance différents, que vous pouvez appliquer à votre entraînement selon vos objectifs :

- Mode "Watts". C'est le plus simple des modes. Il vous permet d'appliquer une résistance constante, de 0 à 100 watts que vous choisissez, indépendamment de la vitesse.
- Mode "Watts/kmh" : mode qui dépend de la vitesse à laquelle vous roulez. Vous pouvez appliquer entre 0 et 2 watts par km/h donc la résistance augmente "gentiment" en même temps que la vitesse.
- Les 3 autres modes travaillent en synergie avec votre cardiofréquencemètre (livré avec

le Airhub) et/ou votre capteur de puissance :

- Mode "Power" et mode "Heart rate" : permettent de travailler par exemple à un seuil que vous choisissez (entre 150 et 500 watts; et entre 100 et 171 pulsations/min). Dès que la puissance ou la fréquence cardiaque descendant en dessous de la valeur souhaitée, le Airhub entre en jeu et accroît la résistance.
- Mode "Cda" : permet d'avoir une résistance fluctuante en fonction de la vitesse (de 0 à 0,2). Par exemple, la résistance est grande si vous roulez vite sur le plat et diminuera si vous ralentissez dans une côte.

Du point de vue du fonctionnement, le Airhub est composé d'une dynamo pour la source d'énergie (qui entre en action à partir de 15 km/h) et d'un système électromagnétique pour produire la résistance.



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



CPC
CONNECT
Patent
Technology

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

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

[PROLOGO.IT](#)



Un matériel de pointe, connecté et simple d'utilisation

Du côté du contenu, lorsque vous investissez dans un Airhub, le colis contient évidemment la roue, mais aussi l'attache-rapide et le fond de jante. Un support de smartphone Quad Lock, une ceinture de fréquence cardiaque Viiiva (qui fonctionne via Bluetooth ou ANT+), une housse de roue et un manuel de fonctionnement sont aussi inclus dans le colis. La roue que j'ai testée était la version à frein à patin. Mais il existe une version frein à disque depuis cette année.

La jante utilisée dans la construction de la roue est issue du fournisseur Alex Rims, connu et reconnu pour ses produits bon marché mais aussi et surtout, durables et de confiance. La jante (25 mm de hauteur, 23,6 mm de largeur et 18,5 mm de largeur interne) est reliée au moyeu Airhub via 24 rayons Pillar. La roue avant pèse 2,26 kg sans attache-rapide. Avec un pneu Vittoria Rubino Pro et



une chambre à air, on atteint les 2,66 kg.

C'est un petit surplus déjà rien qu'en terme de poids. Sachez que le Airhub est également disponible avec une jante en carbone, ce qui permet d'éviter par exemple de changer les patins de frein entre roues à jante alu et jante carbone.

Concernant l'acquisition d'un Airhub, Terrain Dyanmics le vend directement sur son site internet :

<https://airhub.com.au/> . La roue s'y achète au prix de AU\$ 1 773, soit aux alentours de 1 100 €, frais de livraison... exclus. Il est évident que c'est un outil qui n'est pas à la portée de toutes les bourses. Cependant,



l'achat en vaut la peine si vous désirez passer un cap et que vous êtes allergique au home trainer en intérieur. La roue est garantie pendant 2 ans. Cependant, hormis les roulements (comme sur n'importe quelle roue), le Airhub ne nécessite aucune maintenance particulière.

Pour ceux que la résistance magnétique de Airhub intéresse mais que le prix rebute, il y a une version simplifiée plus abordable. Il s'agit du Airhub Pro à AU\$ 1 136, soit 695 €. Cette version du Airhub ne requiert pas de smartphone et fonctionne via le mode "watts/kmh". L'interrupteur a 3 positions : off, 1 watt/kmh et 2 watts/kmh. Le moyeu seul est également disponible à la vente pour 480 €. Ainsi, libre à vous de faire monter la jante et les rayons de votre choix.

En conclusion, si vous avez des objectifs en triathlon (ou sports enchaînés) ou que vous souhaitez simplement progresser, le Airhub est LE produit nécessaire pour vos

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Je fais partie de ceux qui aiment les outils d'entraînement et les produits innovants quand ils apportent un intérêt. Cependant, certains outils d'entraînement sont inutiles et parfois contre-productifs. L'un des désavantages étant souvent la difficulté d'utilisation. J'ai horreur de perdre mon temps. Pour que j'adopte le Airhub, une des conditions sine qua non était que la mise en route soit d'une facilité déconcertante. C'est le cas. Le téléchargement de l'application gratuite "Airhub" est un jeu d'enfant. Ensuite, quotidiennement, il faut choisir le mode que vous voulez utiliser et l'appairage se fait en environ 90 secondes pendant que vous roulez...

Mes deux modes préférés était le "Watts" et le "Power". Le mode "Watts" me permettait d'augmenter la résistance de manière constante sur ma sortie d'entraînement. Cela engendrait un surplus de travail. Souvent, une sortie de 3 h avec une résistance supplémentaire de 50 watts ressemblait à une sortie de 4 h en terme de fatigue. Quand vous avez 20 h pour vous entraîner et que vous aimeriez en faire 30, Airhub est votre allié ! Le mode "Power", quand à lui, me permettait de travailler à mon seuil ironman ou autre distance (sans avoir à rouler à des hautes vitesses spécialement en descente) et surtout de garder un effort dans l'intensité souhaitée.

Depuis que je suis papa et que j'ai un business à faire tourner, j'avais perdu l'habitude d'aller rouler avec mes copains (qui ont quitté le sport de haut niveau mais continuent de rouler "gentiment" pour s'entretenir). Avec le Airhub, j'ai retrouvé le plaisir de rouler et de conjuguer sortie entre amis et entraînement. Même à l'abri du vent dans les roues de mes coéquipiers, je peux développer plus de watts que ceux qui sont exposés au vent. Cela peut vous permettre de partager des entraînements avec des partenaires d'un niveau plus faible, ou de travailler "honnêtement" même en draftant.

J'ai donc été séduit par le Airhub. Du fait de la résistance accrue, je roule moins vite et je suis donc plus en sécurité.

entraînements en extérieur. Le Airhub permet même de simuler des vents de face, des cols et des routes plates avec le vent de dos... Il faudra bien sûr accepter le fait que l'on parcourt moins de distance qu'en

temps normal et que cela rend moins bien sur le cahier d'entraînement ou sur Strava... Cependant, les gains en terme de performance sont évidents.



FORM SMART **SWIM GOGGLES**

L'ENTRAÎNEMENT NATATION 2.0



PAR GWEN TOUCHAIS

Si vous craquez pour les lunettes de natation FORM, il y a fort à parier que vous ne passerez pas inaperçu lors de votre prochaine séance en piscine ! Les lunettes FORM, c'est l'exploitation de la réalité augmentée appliquée sur des lunettes de natation, afin de communiquer en temps réel au nageur des informations de chrono, de distance, d'allure, de cycle de bras, de temps de récupération... Le tout rendu possible grâce à un écran connecté intégré sur un des verres de la lunette !

Pour rentrer directement dans le vif du sujet, notre avis est que d'aucuns adoreront et y trouveront un réel intérêt alors que d'autres resteront circonspects. L'une des raisons est tout d'abord que cette paire de lunettes est destinée à une utilisation piscine ! Il faut y comprendre qu'elle ne dispose pas (encore) de GPS et qu'elle ne pourra donc pas remplacer votre montre pour les séances de nage en eau libre. En piscine, vous lui indiquez la longueur de votre bassin (25 ou 50 m)... et il ne vous reste alors qu'à nager ! La FORM Smart Swim Goggle se charge du reste, en mesurant par exemple la distance totale, les temps de passage lors de vos intervalles, vos coups de bras ou

encore votre vitesse moyenne lors de chaque longueur. Ceux pratiquant en club ou en groupe avec un départ aux aiguilles y verront donc moins d'intérêt, si ce n'est pour les informations "live" disponibles. Il est par exemple intéressant de configurer la lunette pour donner le nombre de coups de bras par longueur afin d'identifier une dégradation de la nage lors d'une série longue. À l'inverse, les nageurs moins aguerris y verront une aide extérieure appréciable. Car la lunette permet de faire des séries longues en gardant un focus sur la technique sans pour autant se focaliser sur le nombre de longueurs ou le chrono.

Première utilisation : simplicité au rendez-vous

Véritable atout de la FORM : la mise en route. Elle est immédiate. La principale étape est d'installer l'application gratuite "FORM Swim" sur votre smartphone, le reste de la configuration se faisant en quelques clics après avoir appairé les lunettes. Les réglages sont simples, mais



on parle d'une paire de lunettes de natation après tout...

Au bord de l'eau, une fois de plus la simplicité d'utilisation prime : on allume les lunettes, on confirme la longueur du bassin, et il ne reste plus qu'à choisir entre les 2 modes d'entraînement : "lap swim" ou "intervals". Les deux modes sont assez similaires, la différence se faisant ensuite d'avantage lors du transfert vers l'application, où vos séries (6 x 100 par exemple) seront clairement identifiées dans le mode "intervals". Le mode "lap swim" étant plus destiné à qui veut nager sans interruption et collecter les détails de la séance a posteriori.

La dernière étape est de vous mettre à l'eau, presser "start" et nager.

Les manipulations sont rendues faciles grâce à deux boutons que l'on manipule de façon très intuitive. L'un sert à naviguer dans le menu, l'autre à sélectionner

Rien de plus simple !

On devine que les lunettes à proprement parler ont été conçues afin de convenir au plus grand nombre. Ainsi on est assez loin d'une paire de "suédoises"... Mais on n'est pas sur un masque non plus ! De forme assez neutre, les lunettes sont confortables et offrent une très bonne étanchéité. Le seul bémol à notre avis est que le champ de vision est limité sur le haut. Pas un inconvénient en piscine, mais sûrement à améliorer pour un futur modèle open water.

À l'usage : fiabilité des données et lisibilité

Une fois dans l'eau, vous aurez accès à 2 lignes d'affichage : l'une vous renseignant sur votre chrono sur l'intervalle en cours, la deuxième que vous pouvez configurer (allure, distance, coups de bras, distance par coup de bras, temps d'exercice



total...). En outre, la deuxième ligne peut être personnalisée différemment : un affichage lors de la nage, un affichage au demi-tour et un affichage lors de la phase de repos. Il est ainsi possible de multiplier les informations disponibles lors de la séance.

Situé sur le verre droit, l'affichage est très lisible, que ce soit en intérieur ou extérieur et il est toujours possible de régler la luminosité de la FORM si besoin. Au départ, on a tendance à se focaliser un peu sur l'affichage. Ce qui peut perturber la nage, mais cette habitude s'estompe rapidement pour au final ne consulter l'affichage que par moment quand le besoin s'en ressent.

Globalement, la FORM Smart Swim Goggle s'en sort très bien et ne se trompe que très rarement. Et lorsque c'est le cas, la faute en impute bien

souvent au nageur dans la mesure où les lunettes auront détecté une action ou activité de votre part qu'elles auront mal interprétée. Les longueurs sont correctement comptabilisées, les différentes nages bien identifiées. Côté autonomie enfin, la marque annonce 16h de nage possible entre 2 chargements via USB.

Après la séance : tout sur l'appli

La vraie valeur ajoutée de ces lunettes connectées est qu'après une simple synchronisation, votre séance est disponible sur l'application Smartphone. Il est alors possible d'y retrouver tous les détails de la séance, les temps de chaque série mais aussi des données utiles à l'analyse telles que la distance parcourue par coups de bras ou le SWOLF score (que l'on peut voir comme un indice d'efficacité



3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOST YOUR PERFORMANCE

puisqu'il met en perspective votre vitesse de déplacement avec le nombre de coups de bras). Le tout est disponible dans une application simple et intuitive permettant de garder un œil sur toutes vos séances.

En conclusion : la forme ou le fond ?

À l'heure du « tout connecté », les lunettes FORM sont une belle réussite. Simples d'utilisation et de bonne qualité, elles représentent un complément d'entraînement intéressant et ce d'autant plus pour ceux n'évoluant pas dans une structure club. On les apprécie tout particulièrement lors des séries longues pour lesquelles elles permettent une meilleure gestion de l'allure ainsi qu'un petit zest de motivation supplémentaire. Coté look, elles sont discrètes et légères, compte tenu de la technologie embarquée...

Attendez-vous cependant à quelques questions de la part de vos voisins de ligne d'eau !

Reste la question du prix... Vous trouverez les lunettes FORM directement sur le site de la marque pour un prix d'environ 180 €. C'est évidemment plus cher que n'importe quelle paire de lunettes et cela implique donc un investissement supérieur à vos habitudes. C'est néanmoins à mettre en perspective avec les autres « consommables » qu'impose notre pratique (que ce soit une paire de running à 150 € ou plus, ou le stock de gels pour l'année) et votre affinité avec la natation. Pour les triathlètes ayant une pratique régulière de la natation, je pense que l'investissement sur une année se justifie sans trop de soucis. Si à



l'inverse, vous allez nager à reculons, les lunettes FORM ne vous aideront sûrement pas.

Le principal regret reste l'absence d'un mode « open water » sur ce modèle, limitant son utilisation aux bassins. Mais le projet est dans les tuyaux pour très bientôt, la marque ayant annoncé l'arrivée d'un modèle open water pour cet été 2020. Et nul ne doute qu'avec cette possibilité supplémentaire, les lunettes FORM trouveront un public bien plus large !

Pour conclure sur une anecdote personnelle, ces lunettes m'auraient été bien utiles lors de mon séjour au Japon où montres, plaquettes (et dépassemens!) sont interdits dans la plupart des piscines ! Elles auraient alors été mes meilleures partenaires d'entraînement...

Toutes les infos sur le site de la marque :
<https://www.formswim.com/>

TRIATHLON 2020



30/08
FAVIÈRES**

19 & 20/09
MADINE***

CRÉEZ L'AVENTURE AVEC NOUS.



www.lightonfrance.com



FIZIK **TRANSIRO** **INFINITO R3**



TEST REALISÉ PAR GWEN TOUCHAIS

La Transiro Infinito R3 constitue le milieu de gamme de l'offre triathlon de chez Fizik. Nous avions déjà trouvé l'entrée de gamme Transiro Powerstrap R4 époustouflante pour ses 119 €... (lire notre test dans le Trimax n°185) nous étions donc curieux de voir ce que la Infinito R3 avait à nous offrir de plus !

Quelles sont les caractéristiques de la Transiro Infinito R3 ?

Le mesh supérieur offre une grande respirabilité et optimise l'évacuation de l'eau sans pour autant négliger le maintien général du pied.

Ce maintien se veut justement différencié et permet un ajustement séparé pour le cou-de-pied et l'avant-pied, la forme et le volume pouvant être différents pour chaque athlète.

La combinaison de la Powerstrap et de l'Infinito (molette BOA) offre une fermeture rapide mais aussi un réglage fin pour un ajustement précis. C'est un des plus de ce modèle en comparaison de la Transiro R4 qui ne dispose elle que de la sangle Powerstrap.



Fizik

TRANSIRO INFINITO R3

Le serrage sur l'avant-pied peut être affiné via l'Infinito, une fonction de réglage unique en son genre. L'Infinito compense en effet les tensions et évite les points de compression en utilisant des fibres textiles en lieu et place des habituels guides en plastique.

La sangle Powerstrap sur le cou-de-pied peut être ouverte largement, afin d'assurer des transitions rapides et aisées.

Celle-ci, bien que très simple, assure l'essentiel en offrant un serrage puissant que l'on met en place en un simple coup de main. Facile, rapide, efficace. Dans le même esprit, la sangle caoutchoutée au talon permet aux plus compétitifs de placer parfaitement leurs chaussures sur le vélo pour la transition T1.

La semelle extérieure en carbone unidirectionnel offre de son côté un transfert de puissance optimal. Elle dispose également d'ouvertures d'aération extra-larges, garantissant un refroidissement supérieur aux modèles routes de la marque. Cette semelle s'avère aussi plus rigide que celle en carbone-nylon de sa petite sœur d'entrée de gamme.

La Transiro Infinito R3 pèse 460 g dans une taille 42. On n'est pas sur du poids plume, mais la R3 est la plus légère de la gamme ! Ce poids s'explique aussi par sa conception, qui en fait une chaussure robuste pour affronter les conditions de course liées à la pratique du triathlon.

Ce qu'on en pense

Avec un prix de 249 €, il vous faudra donc débourser près du double du prix de sa petite sœur, la Transiro Powerstrap R4, que nous avons testée l'année dernière (lire notre test dans le Trimax n°185). Pour autant, cette différence de prix s'en trouve justifiée pour cette chaussure très aboutie et d'une finition irréprochable. Avec sa semelle en carbone UD et son système de serrage Infinito, la Transiro R3 offre des possibilités supérieures en tout point.

Là où nous conseillons la R4 pour une pratique plutôt typée courte distance, la R3 nous apporte ce qu'il faut en plus en terme de maintien et de confort pour en faire une très bonne chaussure sur toutes les distances. Aussi, le ressenti en terme de rigidité est net entre les semelles



de ces deux modèles. Les plus puissants d'entre vous apprécieront la différence sans aucun doute. À l'usage, l'enfilage est très rapide et intuitif grâce à la languette placée sur le talon et au strap, permettant une large ouverture du chaussant. L'Infinito offre quant à lui ce petit plus permettant d'optimiser le serrage sur l'avant du pied, le tout en roulant si besoin. La R3 offrant un volume plutôt généreux, ce système de serrage sur l'avant pied est très apprécié pour les pieds fins.

En conclusion

À l'heure où les chaussures dédiées à notre sport se font plutôt rares .. cette Transiro R3 est une véritable aubaine! Pour les compétiteurs

sérieux, ceux qui mettent leurs chaussures à l'épreuve lors des triathlons, qui ne ménagent pas leur matériel dans les parcs à vélo la Transiro R3 sera parfaite. Jolie, bien conçue, performante et optimisée pour le triathlon... cette chaussure est un bon investissement et témoigne de tout l'intérêt que porte Fizik à notre sport.

À nouveau et comme toujours chez Fizik, la semelle de propreté pourrait gagner en confort. Peu "formée", celle-ci peut provoquer un échauffement par temps chaud sur de longues sorties. Pour ma part, je remplace systématiquement la semelle de propreté par un modèle plus formé voir thermoformable. Et aussi "monsieur Fizik", à quand une

version 4 trous Speedplay ? On peut toujours rêver...

Au final, la Transiro R3 reprend les atouts de la R4 en y ajoutant un zest de performance et de confort! Et pour autant, rien ne vous empêche d'aller jeter un œil du côté de la Transiro R1 qui dispose elle de la semelle R1 UD de la marque... de loin la plus rigide et la chaussure la plus rapide sur l'IM d'Hawaii en 2019 !

La Transiro Infinito R3 est disponible en 2 coloris (noir/blanc et noir/rouge), du 36 au 48.

Toutes les infos sur le site de la marque : <https://www.fizik.com/>

20 SEPT. 2020



6^e ÉDITION

LAPALUD > MONT VENTOUX > STATION DU MONT SEREIN

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

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

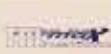
| NATATION 2 KM | VÉLO 90 KM | COURSE À PIED 20 KM | Solo | Relais | Kids |

visostad

ZEFAL



Extra
sports



COUP DE PROJO





LE SWIMRUN ILE DE RÉ

L'ÉPREUVE GARDE LE CAP



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS / ORAGNISATION



Petit écrin de nature encerclé par l'océan, l'île de Ré est un terrain de jeu propice au swimrun. Le 26 septembre prochain, le territoire insulaire ouvrira ses richesses et sa beauté aux courageux athlètes.

Dans l'agenda sportif de Charente-Maritime (17), le swimrun de l'île de Ré fait presque figure de survivant. Alors que son homologue royanais a jeté l'éponge en annulant son épreuve également prévue le même weekend de septembre, le Ré SwimRun a décidé de maintenir le cap avec toutes ses équipes sur le pont. Ainsi, le 26 septembre prochain, le club de triathlon de La Rochelle organisera la 2^e édition du Ré Swim Run malgré le contexte sanitaire encore incertain. Cette date permet aussi de n'avoir aucune incidence environnementale sur l'île de Ré. Il va donc y avoir du sport, du partage et quelques mesures de précaution pour des épreuves en toute sérénité.

Des mesures spéciales Coronavirus

« Concernant la Covid-19, nous sommes avantagés sur le retrait des dossards et la zone d'arrivée, car l'espace dont nous disposons grâce à la municipalité de Sainte-Marie-de-Ré est immense. Cependant, nous allons donner un masque à chaque participant afin qu'ils les portent lors du transfert en bus aux points de départ, ainsi que dans la zone de départ. Ils

pourront jeter leur masque, après avoir parcouru quelques centaines de mètres, dans une zone dédiée à cet effet », indique Fabien Millasseau, l'un des membres du comité d'organisation.

3 courses dont une en solo

L'an dernier, la toute première édition avait largement séduit les quelques 700 participants répartis sur 2 courses : un format L (28 km de run et 6 km de natation) et un format M (15 km de run et 3 km de natation). Pour cette 2^e édition ces deux distances sont toujours à l'affiche et proposent aux swimrunners un parcours linéaire suivant le trait de côte depuis Loix (pour le format L) et depuis Saint-Martin-de-Ré (pour le format M) jusqu'à Sainte-Marie-de-Ré. Avec des portions qui s'enchaînent bien en alternant route boisée, sable, piste cyclable et sous-bois sur un parcours ultra roulant, les participants pourront découvrir les charmes de l'île en combinaison et en baskets !

De plus, le format M ayant remporté un franc succès l'an passé, le club organisateur de La Rochelle Triathlon a décidé de l'ouvrir en solo pour cette 2^e édition. Une décision également motivée par la forte demande des athlètes à la suite de l'annulation de nombreux triathlons. Une bonne occasion également de découvrir la discipline.

COUP DE PROJO



EN BREF

Ré Swim Run 2020 - 2ème édition

Date : 26 septembre 2020

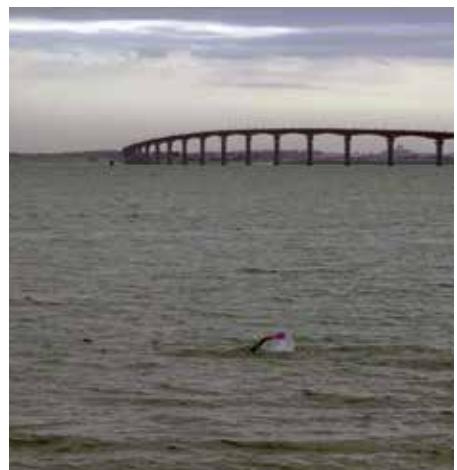
Lieu : Île de Ré / Sainte-Marie-de-Ré

Informations : <https://www.iledere-swim-run.com/>

Les formats en détails

■ Un format L (en duo) : 34 km au total comprenant 28 km de run et 6 km de swim, sous forme de petites portions de 400 à 700 m de natation et 1 000 à 2 500 m de course (sauf le dernier tronçon de 5,3 km avant de rejoindre l'arrivée). Au total, cela représente donc 11 portions de natation et 12 portions de course à pied.

■ Un format M (en duo ou solo) : 18 km au total comprenant 15 km de run et 3 km de swim sous forme là aussi de petites portions de 400 à 700 m de natation et 1 000 à 2 500 m de course (sauf le dernier tronçon de 5,3 km avant de rejoindre l'arrivée). Au total, cela représente 6 portions de natation et 7 portions de course à pied.





Préparation express...

pour l'Emeraude Swimrun



PRÉPARATION EXPRESS **POUR L'EMERAUDE** **SWIMRUN**

Après avoir abordé dans les numéros précédents de nombreux thèmes autour du swimrun comme l'entraînement, la prévention du swimrunner et la reprise post-confinement, nous vous proposons ce mois-ci un article concernant la préparation d'un swimrun en particulier.

À la vue du calendrier des compétitions maintenues, nous avons choisi de faire un focus sur l'Emeraude Swimrun en Bretagne. Prévue le samedi 12 septembre prochain à St Lunaire, c'est historiquement l'épreuve pionnière du swimrun en France.

L'objectif ici n'est pas de proposer un plan d'entraînement pour un swimrun précis, mais plutôt des pistes de réflexion pour créer et adapter son entraînement à ses besoins, au délai assez court et aux demandes du swimrun concerné.



Analyse du swimrun

Le profil d'un swimrun dépend de différents facteurs :

- La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance), les intensités d'effort et les stratégies nutritionnelles et matérielles.
- Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil "nageur" (>25%) ou "coureur" (>80%) de l'épreuve.
- Le dénivelé (dont pourcentages de pentes), la technicité du parcours, le type d'eau libre, le revêtement et le cut-off.
- Les caractéristiques des plans d'eau : type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vagues), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont

difficiles, plus les bons nageurs sont favorisés.

Toutes ces caractéristiques sont à prendre en compte dans la gestion de la course (cut-off, nutrition, matériel, allure) et dans l'entraînement préparatoire à chaque épreuve. D'autres points comme le nombre de ravitaillements (emplacement et composition), le contexte de la compétition (date et lieu) ou encore la concurrence sont à prendre en compte. Ces paramètres vont en effet influer sur la préparation à mettre en place.

L'Emeraude Swimrun, double dose

Cet évènement est proposé en 2 formats de course : le



PAR GEOFFROY MEMAIN
PHOTOS CŒURSDEPHOTOGRAPHES



M et le L.

Le M se compose de 13 sessions (7 run pour 12 km et 6 swim pour 3 km) et donc de 12 transitions. Les distances des sessions sont courtes, de 1 km à 2,7 km en run (moyenne de 1,7 km) et de 400 à 600 m en swim (moyenne d'environ 500 m). Le pourcentage de course à pied approche les 80% contre 20% de natation. Le dénivelé (positif et négatif) de l'épreuve est à prendre en compte car significatif.

Le L se caractérise par une prolongation du parcours au-delà du M, menant à 19,5 km de course à pied et 5,5 km de nage, en 19 sessions et 18 transitions. Les distances des sessions run sont similaires au M puis les trois tronçons de course supplémentaires sont plus longs (de 1,7 à 3,3 km) et les trois sessions swim exclusives du L s'étalent sur 700 à 800 m. Le pourcentage de course à pied avoisine les 78%, contre 22% de natation. Le dénivelé (positif et négatif) de ce format est là aussi conséquent.

Le parcours natation se déroule entièrement en mer, avec des passages au large de certaines pointes du littoral et des sections permettant de longer les plages ou de traverser un chenal. Le tracé est d'une variété riche, avec des besoins de prises d'informations visuelles conséquents. Pas toujours aisé pour tenir une bonne trajectoire de nage. Le courant et les vagues peuvent impacter l'efficacité de nage et la navigation. En revanche, les entrées-sorties d'eau sont de bonne qualité et plutôt simples. La température de l'eau est habituellement autour 18°C, ce qui paraîtra "agréable" en combinaison néoprène. La partie course à pied est vallonnée, avec des parties plates et de nombreux changements de rythme. La

SWIM RUN M 12 TRANSITIONS



1.8KM
1.8KM
1.1KM
1.4KM - R
1.0KM
1.0KM
2.7KM - R



600M
400M
600M
400M
500M
500M

SWIM RUN L 18 TRANSITIONS



1.8KM
1.8KM
1.1KM
1.4KM - R
1.0KM
1.0KM
2.7KM - R
1.7KM - R
2.9KM - R
3.3KM - R



700M
500M
500M
500M
600M
600M
800M
700M
700M

DISTANCE TOTALE : 15KM

DISTANCE TOTALE : 25KM

difficulté réside dans la variété des revêtements (bitume, chemin, sable...) et de parcours (montées, descentes, plats...).

Les principales qualités de ce swimrun ? La beauté et la variété du parcours, ainsi que l'expérience de l'organisation.

En fonction des épreuves, les qualités divergent. Plus la distance est réduite, plus les qualités de "vitesse", de technique, de transition et de maintien des hautes intensités sont primordiales. Plus les distances s'allongent, plus l'endurance aérobique, l'endurance de force et la capacité à maintenir une intensité proche de son second seuil (SL2) prévalent.

Quelles qualités pour ce swimrun ?

	M	L
Qualités	Capacité à maintenir son allure SL2 ou supérieur	Capacité aérobie
	Qualité de vitesse de nage	Capacité à maintenir son allure proche de son SL2
	Navigation	Endurance de force haut du corps
	Technique avec matériel	Hydratation - nutrition
	Efficacité des transitions	Navigation et technique de nage avec matériel

Profil de son partenaire

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

À noter également que pour les férus de l'effort solitaire, il est possible de réaliser l'Emeraude Swimrun en solo, sur les 2 formats.

Possibilités d'entraînement et type de travail

En fonction de vos disponibilités horaires (volume horaire pour s'entraîner) et conditions de pratique (accès à un plan d'eau, climat, partenaire ...), la préparation et les objectifs ne seront pas les mêmes. Pour les swimrunners débutants ou n'ayant que très peu de temps pour s'entraîner, le format M sera une épreuve sollicitante, mais les initiés y trouveront un terrain de jeu intéressant.

Pour le L, il devient important de pouvoir réaliser au préalable une préparation "plus poussée" avec des séances en eau libre, pour se familiariser aux conditions de nage en mer. Et également réaliser des entraînements spécifiques swimrun long pour développer son endurance musculaire, énergétique et mentale. Soyez prévenus, ce format nécessite

des volumes et possibilités d'entraînement avancés !

Quels objectifs pour cette compétition ?

La fixation d'objectif peut être de deux types :

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

Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course, afin de conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet aussi de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés.

Entraînement spécifique

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son

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

Physique et physiologique

Pour le M, privilégiez des séances d'entraînement avec de courts enchaînements natation-course à pied (10' par section) lorsque vous pouvez vous entraîner en spécifique swimrun. Si vous ne pouvez réaliser "que" des séances dissociées (run seul ou swim seul), concentrez-vous sur des sessions de fractionné (à ne pas confondre avec le travail intermittent) dans le but de faire progresser la valeur du second seuil et la capacité à maintenir des hautes intensités sur des périodes plutôt courtes (8 à 12'). D'un point de vue musculaire, la capacité à utiliser des plaquettes à intensité élevée sur de courtes périodes (puissance) et de relancer régulièrement l'allure en run

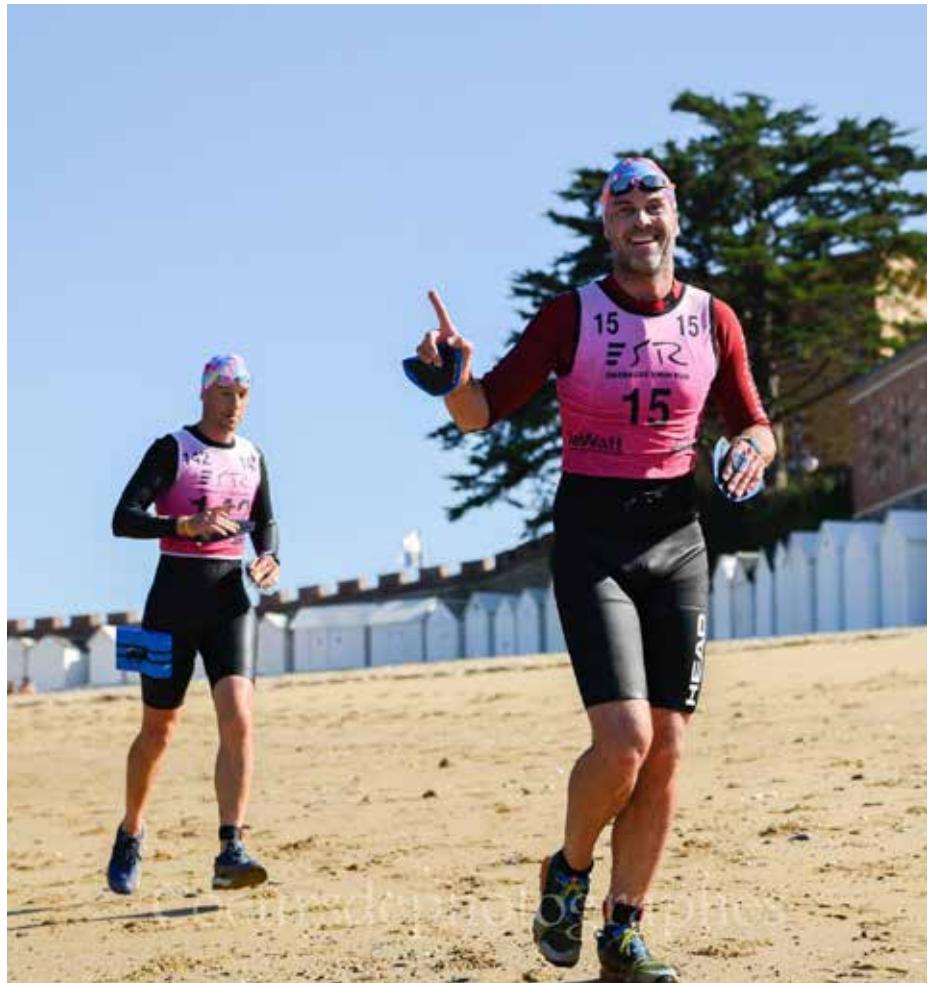


est primordiale.

Pour le L, l'accent devra être mis à la fois sur le développement du second seuil pour maintenir des intensités soutenues sur une plus longue période, mais aussi sur la capacité aérobique (la quantité totale d'énergie pouvant être créée par l'organisme = le réservoir d'essence) permettant de couvrir toute la durée de l'épreuve (19,5 km à pied et 5,5 km en nage). Au niveau musculaire, travailler sur l'endurance de force (notamment pour la distance de swim) sera plus pertinent dans la capacité à conserver une gestuelle de nage (surtout avec les plaquettes) et de course de qualité (stable et efficace).

Psychologique

Pour le M, la motivation et la capacité à accepter de "souffrir" pour maintenir un effort intense tout au long du swimrun est à travailler. Pour le L, l'aspect mental se trouve plutôt sur la gestion de l'effort dans la durée et notamment lors de "l'attaque" de la seconde partie de l'épreuve après la plage de Longchamp (arrivée du M), qui peut occasionner des pensées de lassitude ou de démotivation chez certains swimrunners.



Tactique

Sur le M, les stratégies d'hydratation-nutrition pendant la course sont moins déterminantes (car efforts plus courts) que sur le L, mais elles doivent être optimales avant l'effort. Le longue distance nécessite une réflexion préalable plus développée concernant les ravitaillements (liquide et solide) pour conserver au maximum son stock glycogénique

dans le but de maintenir son allure soutenue tout au long de l'épreuve. Le choix de l'allure et du matériel est essentiel dans la capacité à aller vite sur le swim, le run et les transitions. Le choix du matériel reste bien sûr très important, en priorité pour l'efficience motrice (économies de course et de nage).

Technique

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





Association des qualités au sein d'une séance

Sur l'ensemble des épreuves de l'Emeraude Swimrun, il est aisément d'associer divers thèmes d'entraînement ensemble. (Les pourcentages d'intensité sont donnés à titre de repères indicatifs mais ils varient d'un swimrunner à l'autre selon le niveau d'entraînement).

Exemples de séances pour le M

1. Séance "training" : intensité autour du second seuil (entre 80-90% VMA) + plaquettes à intensité soutenue + efficacité transition + difficulté de l'effort avec acidité (++)

-> Échauffement

-> 2 blocs de 3 x [1,5 km run allure autour second seuil à 80-90% VMA + 400 m swim intensité allure 90% VMA natation (issu test 400 m) avec plaquettes (ou 5 à 8' d'élastiques de nage) + récupération active 3' à faible intensité <60% VMA].

-> Cool-down 10' à faible intensité.
Total : 9 km run + 2,4 km swim (hors échauffement et récupération).

2. Séance "training express" : intensité autour du second seuil (entre 80-90% VMA) + plaquettes à intensité soutenue + efficacité transition + difficulté de l'effort avec acidité (++)

-> Échauffement

-> 2 blocs de 2 x [1,5 km run allure autour second seuil à 80-90% VMA + 400 m swim intensité allure 90% VMA natation (issu test 400 m) avec plaquettes (ou 5 à 8' d'élastiques de nage) + récupération active 3' à faible intensité <60% VMA].

-> Cool-down 10' à faible intensité.
Total : 12 km run + 3 km swim (hors échauffement et récupération).

3. Séance "test" : intensité autour du second seuil (entre 80-90% VMA) + plaquette à intensité soutenue + efficacité transition + difficulté de l'effort avec acidité (++)

-> Échauffement

-> 3 blocs de 2 x [2 km run allure autour second seuil à 80-90% VMA + 500 m swim intensité allure 85-90% VMA natation (issu test 400 m) avec plaquettes (ou 7 à 10' d'élastiques de nage) + récupération active 5' à faible intensité <60% VMA].

-> Cool-down 10' à faible intensité.
Total : 12 km run + 3 km swim (hors échauffement et récupération).

Exemples de séances pour le L

1. Séance "training" : intensité < second seuil (<80% VMA) + endurance de force plaquettes + répétition des efforts + fluidité des transitions + hydratation-nutrition

-> Échauffement

-> 2 blocs de 4 x [2 km run allure ≤ 80% VMA + 500 m swim intensité allure 80% VMA natation (issu test 400 m) avec plaquettes (ou 10 à 15' d'élastiques de nage) + récupération active 3' à faible intensité <60% VMA].

-> Cool-down 10' à faible intensité

SWIMRUN



Total : 16 km run + 4 km swim (hors échauffement et récupération).

2. Séance "training express" : intensité < second seuil (<80% VMA) + endurance de force plaquettes + répétition des efforts + fluidité des transitions + hydratation-nutrition
-> Échauffement
-> 2 blocs de 3 x [2 km run allure < 80% VMA + 500 m swim intensité

allure 80% VMA natation (issu test 400 m) avec plaquettes (ou 10 à 15' d'élastiques de nage) + récupération active 3' à faible intensité <60% VMA].
-> Cool-down 10' à faible intensité.
Total : 12 km run + 3 km swim (hors échauffement et récupération).

3. Séance "test" : intensité < second seuil (<80% VMA) + endurance de

force plaquettes + répétition des efforts + fluidité des transitions + hydratation-nutrition

-> Échauffement
-> 4 blocs de 2 x [2,5 km run allure < 80% VMA + 700 m swim intensité allure ≤80%VMA natation (issu test 400m) avec plaquettes (ou 10 à 15' d'élastiques de nage) + récupération active 3' à faible intensité <60% VMA].
-> Cool-down 10' à faible intensité.
Total : 20 km run + 5,6 km swim (hors échauffement et récupération).



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



Gestion de la charge d'entraînement

La gestion de la charge de travail est un domaine central pour la qualité et la progression de l'entraînement. En effet, une bonne gestion de l'état de forme et de fatigue du swimrunner va permettre d'adapter les sollicitations des séances d'entraînement et donc d'éviter d'appliquer de manière continue à l'organisme des contraintes qu'il n'est pas capable d'emmagasiner. La charge d'entraînement correspond à la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour effectuer un suivi, de nombreuses méthodes sont utilisables dont la méthode FOSTER (temps d'entraînement multiplié par

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

Pour préparer le M de l'Emeraude Swimrun, une charge d'entraînement moyenne suffit. Malgré tout, il est important de réaliser 2 à 3 semaines de charges plus élevées, étaillées dans la planification d'entraînement afin d'avoir de la marge en terme de capacité énergétique et musculaire pour terminer la course de manière sereine.

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

En conclusion

L'Emeraude Swimrun est donc une bonne opportunité pour valider le travail mis en place à l'entraînement, issu de la réflexion sur la préparation spécifique à un swimrun donné. La variété et la difficulté du parcours, la qualité de l'organisation, font de cette épreuve un objectif sportif majeur de la saison. L'idée est de construire son entraînement en fonction de ses caractéristiques et ses besoins individuels, mais aussi en fonction de la course et de l'objectif que l'on se fixe. À la vue des spécificités de cette discipline et de l'incertitude liée à la pratique en pleine nature (trail + natation en eau libre), le swimrunner se doit d'être préparé spécifiquement aux conditions et aux efforts qui vont lui être imposés au cours de l'épreuve.

HUUB

BROWNLEE AGILIS

La combinaison ultime pour la performance



WWW.HUUBFRANCE.COM