

# TRIMAX

IMAGAZINE

SKODA TRI GAMES  
n°200  
Octobre 2020

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

# Un jour en France

## REPORTAGES

La France sur le toit du monde à Hambourg  
Championnats de France LD au Trigames  
IM 70.3 des Sables d'Olonne  
Triathlon Côte de Beauté  
Ventouxman  
Light-on tri de Madine  
O'xyrace Val Revermont

## RENCONTRE

Frederic Van Lierde, le chant du cygne

## CONSEILS DE PRO

Préparer un Ironman en 5h/semaine

## MATOS

Spécial Gravel, test du Aspero by Cervelo  
DT Swiss Arc 1100 Dicut

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)

CALEDONIA



é

# Édito

C'est avec une certaine émotion que nous prenons la plume pour cet édit.  
Car 200 numéros de Trimax, ça nous fait quelque chose... Mais cela n'aurait jamais été possible sans vous nos lecteurs, nos followers sur les réseaux sociaux, vous les sportifs passionnés qui vibrez triathlon. Alors tout d'abord, un immense merci, un énorme big-up, de continuer à nous lire et à nous suivre.

Et quand on voit un mois de septembre comme celui-ci, avec vos sourires sur chaque ligne de départ, on se dit qu'on fait le plus beau sport du monde et qu'il faut savourer chaque minute de chaque course, du moins celles qui ont été maintenues... Car nous remercions aussi les organisateurs, les bénévoles et toutes les sociétés qui permettent la mise en place et la réalisation de tels événements. Et qui se sont d'autant plus battus en cette année 2020 si particulière pour maintenir les compétitions. Le triathlon est une famille, avec un vrai "team-spirit", qui illustre pleinement l'adage « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »

Sans tout cela, le triathlon ne serait rien, Trimax ne serait rien...  
2020 se poursuit avec son lot d'incertitudes, tant au niveau sanitaire, social, économique que sportif. À quoi ressemblera 2021 ? On verra, personne n'a de boule de cristal. Pour nous, une chose reste sûre, nous serons toujours à 100% pour continuer à vous proposer ce mag.

Nous vous souhaitons bonne lecture de ce numéro, prenez soin de vous et surtout, nagez, roulez, courez, kiffez !

## la rédaction

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Jeanne Collonge et Mathis Margirier - crédit photo : THATCAMERAMAN @activ'images  
Frank Bignet, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Carole Tanguy, Guillaume Louis, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, M.Delobel, V.Rannou, J.Biche et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

# DES MINÉRAUX AVANT, PENDANT ET APRÈS L'EFFORT



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

WWW.ST-YORRE.COM — REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ SUR  STYORRERUNNING

# **NOTRE ACTIVITÉ** **ET SES RÉSEAUX**



**WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR**

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*  
+ de **44 000** Likes



*TrimaxMag*  
+ de **3.650** abonnés



*TrimaxMag*  
+ de **11 800** 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 **5.350** 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 **3.380** Likes



*ActivImages*  
Nouveau



*ActivImages*  
Nouveau



*Activimages*  
+ de **1.750** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

A close-up photograph of a person's legs from the knees down to the feet. They are wearing bright yellow socks with the word 'ALLEZ' printed in black, bold, sans-serif capital letters. Above the text on each sock is a black logo consisting of two vertical bars with a diagonal line through them. The person is also wearing black cycling shoes with visible cleats. The background is a blurred green field, suggesting an outdoor setting. At the top of the image, there is a white rectangular box with a black border containing the word 'SPORCKS' in white, bold, sans-serif capital letters.

**SPORCKS**

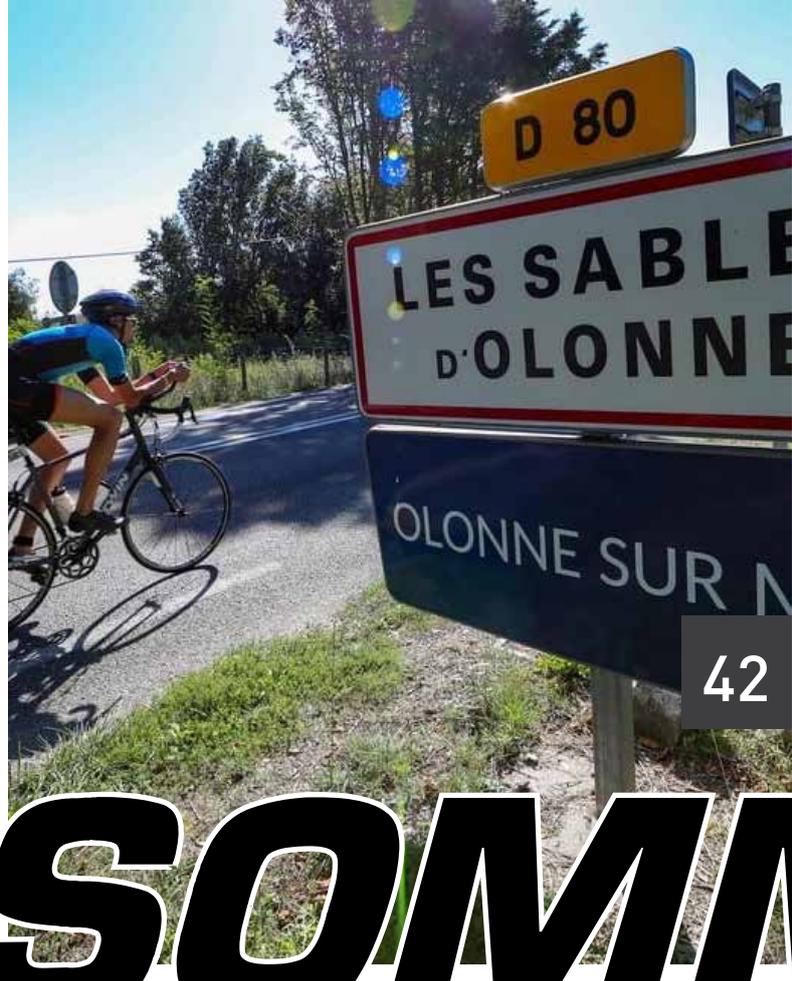
**NEW COLLECTION**



Chéri!! Je nous ai préparé un bon goûter!!

YOUPIIIIIII !  
J'ai gagné  
5 grammes!!

Mélina.



# SOMMAIRE

## FOCUS

**12** PLAISIR ET PASSION À 200%

**74** DOSSIER DU MOIS : LES PÉDALES ET CHAUSSURES DES PRO EN LD

## COURSES

**18** MONDIAUX WTS : VINCENT LUIS ET LA FRANCE CONSERVENT LEUR TITRE

**42** IM 70.3 SABLES D'OLONNE : 20/20 POUR LA RENTRÉE

**50** TRIGAMES CAGNES-SUR-MER : UN JOUR EN FRANCE

**56** TRIATHLONG U CÔTE DE BEAUTÉ : MIGNON ET HAUG LES DÉFERLANTES

**60** VENTOUXMAN : MYTHIQUE ET DANTESQUE

**66** LIGHT-ON TRI MADINE : ET LA LUMIÈRE FUT

**71** O'XYRACE VAL REVERMONT : LE RETOUR AUX VALEURS

## CONSEILS

**84** PRÉPARER UN IRONMAN EN 5H/SEMAINE, POSSIBLE ?



50



100



96

# MAIRE

## RENCONTRE

24

DUO DU MOIS : LAËTITIA MONTELS ET JÉRÉMY FOLCO

30

FREDERIK VN LIERDE : LE CHANT DU CYGNE

## MATÉRIELS

90

SHOPPING

92

LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, MILKIT BOOSTER

96

TEST MATÉRIEL : ARC 1100 DICUT BY DT SWISS

100

TEST MATÉRIEL : DOSSIER GRAVEL AUTOMNE

## SWIMRUN MAGAZINE

106

EMERAUDE EVENTS, THÉÂTRE DES PREMIERS DES FRANCE DE SWIMRUN

110

PRÉPARER UN SWIMRUN LONGUE DISTANCE SUR 2 SAISONS



Les courses ont repris, mais au compte goutte. Ironman n'aura eu de son côté que les Sables d'Olonne cette année. Alors la moindre course... profitez-en à fond !



# PERLE RARE

PHOTOS @ACTIV'IMAGES





# Plaisir et passion à 200%



## **PLAISIR ET** **PASSION À 200%**

### **SPECIAL 200<sup>E</sup> NUMÉRO**

*200 numéros... ce n'est pas rien quand on y pense. Alors tout d'abord, merci à vous, les lecteurs et les followers, d'être toujours à nos côtés. Comme pour un mariage, pour le meilleur et pour le pire, cette saison 2020 étant si particulière pour toute la famille du triple effort.*

*Efforts que nous ne ménagerons jamais pour vous offrir chaque mois ce magazine, en espérant à chaque sortie, une petite boule au ventre comme lors d'un départ de course, que vous vous régalez en le feuilletant. Et puis, « seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin », alors il est plus que naturel de remercier celles et ceux qui contribuent à l'aventure et qui font de ce sport une partition vibrante et émouvante de ce que représente le dépassement de soi. Athlètes, arbitres, speakers, bénévoles, public, organisations, ligues, clubs, associations, photographes, sociétés de chronométrage, sponsors, partenaires... Grâce*



TEXTE CÉDRIC LESEC'H  
PHOTOS @ORGANISATION



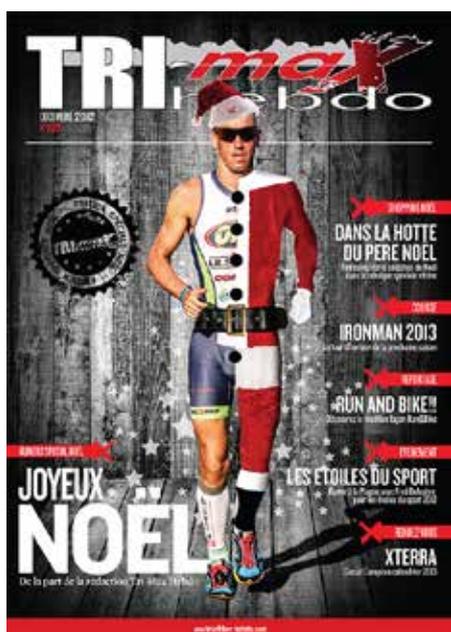
# Spécial 200<sup>e</sup> numéro

*à ces acteurs, le triathlon poursuit son histoire, et toute l'équipe de rédaction de Trimax s'en retrouve honorée d'en fournir une vitrine à travers le magazine. Enfin, nous savons qu'en triathlon, on regarde toujours de l'avant, mais 200 numéros, cela valait bien une petite rétrospective... flashback.*

## Couv n° 92

C'est le dernier numéro de l'année 2011. À cette époque, le magazine s'appelle Triathlon Hebdo et comme son nom l'indique, il paraît toutes les semaines. Déjà sous format digital et en téléchargement gratuit, notre ADN. Parmi les têtes d'affiche de la une : Jeanne Collonge et Fred Van Lierde, déjà...





**Couv n° 109**

Un an plus tard, fin 2012, nouveau nom : Triathlon Hebdo devient Tri-Max hebdo. La parution reste hebdomadaire, mais le design se modernise. Des rubriques encore présentes aujourd'hui, telle que « Dans la hotte du Père Noël », ont fait leur apparition. Un "jeune" athlète prometteur sur longue distance fait la une : Fred Van Lierde, vainqueur en 2012 de son 2e Ironman de Nice en juin et 3e à Kona en octobre.

**Couv n° 116**

Cocorico ! Après les JO de Londres de 2012 et les magnifiques 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> de David Hauss et du regretté Laurent Vidal, les triathlètes français commencent à performer sur longue distance. En 2013 aux championnats du monde ITU à Belfort, Bertrand Billard décroche l'or en individuel, et la France remporte le titre par équipes grâce aux très belles performances de Sylvain Sudrie et Cyril Viennot. L'occasion de rappeler que Tri-Max est fabriqué en France, surtout avec passion !



**Couv n° 139**

Tri-Max, ce sont des coups de projo sur des épreuves, des reportages et des comptes-rendus sur des courses, des rencontres d'athlètes, mais ce sont aussi des tests matériels sur les dernières nouveautés. Du matos testé et mis à rude épreuve par nos rédacteurs, pratiquants passionnés, pour vous tenir au courant, vous donner envie...



**Couv n° 148**

Fin 2015, à l'aube d'une année olympique que l'on pressent excitante côté Français, le magazine change de nom. Tri-Max hebdo devient Tri-Max Magazine. Un changement de nom logique, la parution hebdomadaire ayant laissé place à une parution mensuelle depuis quelques temps. Mais la recette et notre passion restent les mêmes.



**Couv n° 160**

Tri-Max Magazine, ce n'est pas que du tri : triathlon, duathlon, aquathlon, paratriathlon, bike & run... toutes les disciplines de la sphère du triple effort sont couvertes, ou découvertes. Y compris le swimrun, qui bénéficie de son cahier spécifique en fin de chaque numéro.



# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION



VOTRE COMMUNICATION  
CLÉ EN MAIN

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)



**SOLDES**

**JUSQU'À 30% DE RÉDUCTION**

**SWISSIDE.COM**



## Couv n° 167

Les femmes sont aussi souvent mises à l'honneur. Et c'est un point d'honneur au sein de la rédaction. Les unes s'étoffent en termes de mise en page, le contenu s'enrichit au fil des mois, et le design évolue et préfigure la nouvelle identité du magazine.

## Couv n° 172

2018, le triathlon à Hawaii souffle ses 40 bougies ! Plutôt que de piquer une crise (celle de la quarantaine), l'équipe se creuse les méninges et en profite pour lancer un nouveau logo. Plus moderne, plus dynamique, et plus sportif avec un code couleur rouge-noir, ce logo assied le nom de Trimax Magazine sous sa forme actuelle. La présence régulière de Trimax à Kona au fil des ans, c'est aussi pour nous un « must-do », afin de vous offrir le contenu le plus complet sur l'événement planétaire annuel du triathlon.



## Couv n° 184

Les stars, les "cadors", les légendes, mais aussi les espoirs du triathlon. Parce qu'il n'y a pas que les "number one" dans la vie, nous nous efforçons de mettre en lumière les valeurs montantes, les stars en devenir des disciplines du triple effort. Car c'est ce vivier d'athlètes qui continuera à écrire la fabuleuse histoire de ce sport.



## Couv n° 196

En cette année 2020 si bizarre, lorsque la saison de triathlon a pris un "arrêt-buffet" pour être stoppé nette, nous avons tous eu l'impression que notre monde de sportifs s'écroulait. Mais impossible pour nous de vous laisser coincés comme dans une penalty box sans rien à faire ni à lire. Alors l'équipe a redoublé d'efforts pour vous proposer des contenus "alternatifs". Matos, astuces, nutrition, mental, enquêtes, débats... une sorte de guide à suivre pour rester dans la course en 2020 et bien préparer 2021, en espérant le retour "massif" et pérenne des compétitions.



# Championnat du Monde WTS

## Vincent Luis et la France conservent leurs titres



**VINCENT LUIS ET LA**  
**FRANCE CONSERVENT**  
**LEURS TITRES**

**CHAMPIONNAT DU**  
**MONDE WTS**

*Hambourg, place incontournable du triathlon mondial depuis 2002. En 2020, la crise sanitaire de la COVID-19 a obligé l'ITU à proposer un parcours inhabituel dans un parc de la ville en remplacement du traditionnel parcours en centre-ville. Qu'il était triste de voir le public allemand, tellement présent habituellement, ne pas être autorisé à encourager les meilleurs triathlètes mondiaux. Mais cela n'a pas empêché nos Bleus de briller sur ce Championnat du Monde WTS en mode course d'un jour. Retour sur une journée mémorable à tous points de vue.*

**Un championnat WTS  
sur course unique**

Depuis 2009, l'attribution du titre mondial s'est faite sur l'addition de plusieurs résultats avec la création de la série mondiale, à l'exception du Championnat du Monde Sprint disputé à Lausanne en 2011. Les frères Brownlee et Javier Gomez avaient privé les Français David Hauss (4ème) et Laurent Vidal (6ème) d'une médaille.



Voilà de quoi faire plaisir à celles et ceux qui aiment vibrer sur la course d'un jour, à l'instar des Jeux Olympiques et qui sont "frustrés" depuis une décennie. Dès 2021, si la crise mondiale nous laisse profiter à nouveau d'une vie "normale", le titre mondial se disputera à nouveau sur la régularité, même si la course olympique sera la plus attendue de l'année.

### **Changement de formule = changement de vainqueur ?**

Champion du monde en titre, Vincent Luis met en jeu son titre sur un format différent. S'il réalise cet exploit, il rejoint Gomez et Brownlee Jonathan qui ont été Champions du monde sur la série mondiale et sur la course d'un jour. Privée des Australiens, des Néo-Zélandais et du Sud-Africain Schoeman, cette course est finalement le seul rendez-vous planétaire de 2020. Forcément, tous les triathlètes présents veulent la réussir, sous peine de réaliser une année blanche en termes de performance.

Côté français, Vincent Luis, Léo Bergère, Dorian Coninx et Pierre Le Corre ont des arguments pour démontrer la densité du triathlon français.

Dès la sortie de l'eau, nos frenchies sont d'ailleurs déjà là et profitent de la présence d'Alistair Brownlee, qui revient sur le circuit ITU dans la perspective de Tokyo, pour éliminer bon nombre de concurrents avec un enchaînement natation – vélo d'une intensité incroyable. Certains, à l'image de Le Corre, décrochent. Avec une marge de 15" sur le groupe de chasse, les 3 Français Luis, Bergère et Coninx s'élancent en compagnie du jeune Portugais Vilaca et des frères Brownlee.

Luis, Bergère et Vilaca s'isolent rapidement et gardent à bonne distance les coureurs comme Geens, Yee ou Murray. En pleine confiance, Vincent Luis accélère à 400 m de l'arrivée et laisse Léo Bergère et le Portugais Vilaca



PAR FRANK BIGNET  
PHOTOS @ITU-MEDIA





se disputer les médailles restantes. Le titre, ce sera pour lui !

Il franchit la ligne dans un temps stratosphérique de 49'13 avec 2" sur Vilaca, la "surprise" du jour, et 5" sur Léo. Dorian, 6ème à 14", complète cette belle réussite française. Alistair termine quant à lui à une honorable

9ème place. Grand animateur de la course, il ne concède que 21" sur Vincent sur la partie pédestre... Le double champion olympique est bien de retour. Nul doute qu'il défendra avec acharnement ses titres olympiques et qu'il sera l'un des piliers du relais mixte de la Grande-Bretagne.

### **Georgia Taylor-Brown, la pépite anglaise décroche son 1<sup>er</sup> titre mondial**

Disqualifiée lors du Test Event de Tokyo l'an passé, pour avoir franchi victorieusement la ligne d'arrivée main dans la main avec sa compatriote Jessica Learmonth, la talentueuse Anglaise Georgia Taylor-Brown a su faire preuve de sang-froid pour s'imposer devant Flora Duffy, la meilleure depuis le départ à la retraite de Gwen Jorgensen.

Après s'être révélée dans les catégories junior, elle est restée 3 saisons sans courir sur la scène ITU suite à des enchaînements de blessures. Depuis 2017, elle a progressé régulièrement. Ce titre concrétise sa progression et la place parmi les favorites pour le titre olympique.



TRIATHLON LIVE.TV  
TOMMY ZAFERES / ITU MEDIA



# GUTAI

**EXPLOITEZ VOTRE  
POTENTIEL**



Amélioration  
des  
performances



Diminution  
du risque de  
blessures



Entraînement  
qualitatif

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

Côté français, Cassandre Beaugrand et Léonie Périault continuent leur apprentissage en terminant 11ème et 12ème, à 1'20", même si on pouvait espérer un meilleur résultat. Pour rappel, Cassandre a terminé 2ème l'an passé et avait remporté sa 1ère WTS en 2018 dans cette ville.

### La France, toujours impériale sur le relais mixte

Avec une composition inédite (Périault, Bergère, Beaugrand, Coninx) l'équipe de France avait une nouvelle fois l'opportunité de garnir le palmarès des Bleus après les titres de 2015, 2018, 2019 et la victoire du Test Event olympique.

Ce relais mixte aura mis du temps à se décanter et l'élimination par l'arrière a été assez lente...

À commencer par une natation ratée par Taylor-Brown pour la Grande-Bretagne, qui ne lui a pas permis de dynamiter le 1er relais. A contrario, Périault nage très bien et rassure les tricolores. Lors du 2ème relais, Bergère



fait le job pour la France et transmet le relais dans de bonnes conditions à Beaugrand. A partir du 3ème relais, les USA, la France et la Grande-Bretagne s'isolent enfin. Ces 3 nations vont se jouer le titre sur le dernier relais. Ce sera un match avec Pearson (28'30 au 10 000 m) pour les USA, Yee (27'51 au 10 000 m) pour la Grande-Bretagne et Coninx (13'43 au 5 000 m avant la course, puis 13'40 le 12/09 à Albi). Ces deux derniers se connaissent bien et se souviennent de la photo finish de Tokyo l'an passé. Cet effort global de 20' est spectaculaire (300 m natation / 6,6 km vélo / 1 km course à pied), car la dimension tactique est une condition du succès. Il faut mettre son adversaire dans le rouge et s'y mettre soi-même le plus tard possible. Supérieurs à leurs adversaires sur les 300 m natation, Pearson et Yee

se sont mis dans le rouge dans l'eau. Dès le début du vélo, Dorian fait tout exploser et aborde la partie pédestre avec de précieuses secondes.

Pour la 4ème fois, la France est sacrée championne du monde avec 8" sur les USA et 34" sur la Grande-Bretagne. Nul doute que ces 3 nations seront parmi les favorites du titre olympique avec l'Australie absente. Certes la France est à nouveau victorieuse et se forge un palmarès en or, mais gardons à l'esprit que la Grande-Bretagne n'a toujours pas affiché sa meilleure équipe de l'olympiade. Une composition avec Taylor-Brown, Learmonth et les frères Brownlee est sûrement ce qui se fait de mieux pour priver nos Bleus d'un titre olympique. Même si on ne le souhaite pas !





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

**SUR TOUTES LES ÉPREUVES  
SOYEZ INARRÊTABLE  
#RUNSTOPPABLE®**

©FinisherPix

*Bénédicte Perron  
Athlète i-Run*

**ENTREPRISE FRANÇAISE  
LIVRAISON 24H OFFERTE !**

à partir de 60€ d'achat



**RENCONTRE**





# **AMATEURS : LE DUO DU MOIS**

## **LAËTITIA MONTELS** **&** **JÉRÉMY FOLCO**



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY  
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Nouvelle rubrique dans Trimax ! Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Et vous lisez Trimax Magazine, ou interagissez régulièrement avec nous sur nos réseaux ! Alors pour vous remercier pour tout ça, nous avons décidé de mettre à l'honneur un duo d'amateurs homme / femme (parité oblige!), en mode portrait. Et ce mois-ci, honneur à Laëtitia et Jérémie !*

**Laëtitia Montels, 33 ans, mariée, 2 enfants, un bouledogue. Pompier militaire à Paris.**

Laëtitia me reçoit (en visio) à l'extérieur de sa caserne de Jointville-le-Pont, où elle exerce son métier de sous-officier Chef de Garde Incendie et Plongeuse spéléologue. Sa petite frange blonde ne cache pas son regard pétillant et son sourire ultrabright en 52 dents et une stature d'athlète éclectique. Ou électrique on ne sait plus trop...

### **Cap ou pas cap ?**

« Capable de passer le concours pour être pompier pro sous

la Tour Eiffel ?

- Et bien oui tiens.

- Sélectionnée, officier Laeti. »

« Capable de faire sport étude, intégrer le pôle natation et faire les championnats de France ? - Oui, chef. »

« Capable d'intégrer la D2 en triathlon avec le CNP Cercle des Nageurs de Paris ?

- Mais oui, facile. »

« Capable de plonger dans les égouts de Paris ?

- Bien sûr chef ! » (ça fait partie de son métier)

« Capable de partir au sud du Portugal pour surfer une belle droite parce qu'ils annoncent une grosse houle ?

- Oui chef. »

« Capable de finir le fût de bière ?

- Joker, chef. »

### **Natation**

Vice-championne de France militaire de 100 m brasse en 1'15" (!), et pôle natation Cercle des Nageurs de Paris. L'eau est son élément. Une princesse sirène.

### **Musique**

En parallèle, Laëtitia apprend à jouer du saxophone au



conservatoire. Après avoir vendu son saxo pour s'offrir une planche de surf, elle s'y remet pendant le confinement, pour la joie de ses voisins.

### Quotidien pompier

Laetitia plonge tous les jours dans la Marne. Les gardes s'enchaînent et les pompiers comprennent ce rythme exigeant et grisant à la fois, surtout lorsqu'on est appelé en intervention. Adrénaline, quand tu nous tiens.

### Sport

Course à pied tous les jours, plongée, musculation ou cross fit à la caserne. C'est primordial de se tenir fit. Cross, Spartan Race, Triathlon en D2 pendant des années. Deux enfants plus tard, Laetitia se réveille un matin avec une nouvelle idée...

### Tour de la Corse à vélo

Un an et demi de préparation, en mode "ecolo-friendly", avec un bébé

de 6 mois et un bonhomme de 4 ans. Et le chien ? Vélos électriques ou pas, équipés de carrioles Thule bien solides pour emmener leurs vies et découvrir le monde. Enfin, l'île de Beauté, la plus belle : la Corse. Inconsciente ? Non. (Quoi que...) Enthousiaste, oui !

### Instagram & Youtube

Avec un profil aussi drôle, sportif et sympathique que le sien (@laeti\_mtls) on comprend pourquoi plus de 62 000 personnes suivent ses aventures. Extraordinaire de générosité et d'énergie spontanée, Laetitia vous embarque dans ses aventures originales terriennes ou subaquatiques. Et encore, nous ne saurons pas tout. Secret professionnel oblige. Allez aussi voir ses clips les « Tutos des Costauds » ! Ça dépote sur les tractions !

### Ironman 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée

Après le tour de Corse en famille, il lui faut une autre occupation. Quand on comprend la machine, un triathlon longue distance s'impose.

Laëti y va pour terminer...et « prend cher à vélo » alors qu'elle a nagé droit. Finalement, c'est long 90 km à vélo... Enchaînement course à pied, « oui c'est dur, qu'est-ce qu'on fait là... mais on aime ça ! »

L'arche d'arrivée approche, la moquette rouge se fait douce, la foule est en délire (= sa famille), acclame son nom et c'est ainsi que « tu te fais tâcler par la lettre l du Ironman écrit sur la moquette et manque de tomber... »

Ça réveille pour passer l'arrivée, soulagée en mode tomate ! Mais toujours belle.

## En bref

**Matos ?** Un beau vélo Scott qui dort dans la chambre de sa fille et des Asics Fronrunner.

**Régime ?** Comme beaucoup d'athlètes, « le gluten ainsi que la nourriture transformée est mise de côté. Des compléments Foodsping pour les bons apports et du sport ! »

**Plat préféré ?** Le poulet rôti avec des frites, même tôt le matin après une soirée arrosée.

**Une boisson préférée ?** Eau gazeuse !

**Une idole ?** David Gibbins, l'homme est un extraordinaire aventurier et écrivain.

**Côté lecture ?** Les romans policiers historiques, les thrillers. Genre David Gibbins, Giacometti Ravenne, Steve Berry.

**Quelque chose d'inavouable ?** Laetitia crache la bière par le nez en fin de soirée pompier où il paraît « qu'une soirée où tu n'as pas vomi, c'est que tu n'as pas tout donné ! »

Se balade en crocs roses, sa marque de fabrique, même pour aller au parc à vélo quand c'est l'heure du défilé de mode...

Perd absolument tout. Ses clés, cartes, lunettes, oublie le frein à main. Son remède maison est donc de coller des post-it partout.

Son chien Odin est adepte du « air-sex ». Mais il ramasse tout après. La

suite leur appartient !

**À part ça ?** Originnaire de l'Aveyron, elle adore le skate, le surf, le wake, le kite et retape un skate pour son fils. Petite, elle voulait être princesse. Quand on s'en approche, elle est mieux qu'une princesse. Une vraie Reine Rock'n'roll, solidement ancrée dans la vie, pieds dans l'eau et couette blonde dans les nuages et le (sou)rire éclatant pour égayer le monde.

**Devise ?** Le jour où les gros seront maigres, alors les maigres seront morts. Alors on fait des apéros. » Benjamin G.

On rigole encore de notre rencontre. Un grand merci !



### Jeremy Folco, 39 ans, en couple à Marseille, un chat.

Jérémy m'accueille (en visio) avec politesse dans son salon, me vouvoie avec respect quand j'embraye en mode gros braquet avec le tu-toiement du sportif.

#### Qui es-tu Jérémy ?

Dès 5 ans, il commence la natation, jeté du plongeur de 3 mètres par son papa avec son frère jumeau. Un "plouf" des familles à l'ancienne. Dans le grand bain, dans lequel il restera jusqu'à ses 14 ans. À l'adolescence, son corps décide d'arrêter à cause d'une intolérance au chlore qui l'empoisonne et le tient éloigné des bassins.

#### Le sport c'est sa vie

Licence STAPS, puisque Jérémy devient Maître-Nageur et animateur en centre aquatique avec "option aquaponey" (sic) et centre de rééducation. Comme beaucoup, il se dirige vers les salles de fitness et leur business plan implacablement rôdé. Mais il lui manque un aspect psychologique intimement lié au physique. C'est ainsi qu'il s'oriente vers la sophrologie.

#### Sophrologie et préparation mentale

Allier le corps et l'esprit, faire progresser les mentalités sur l'importance de muscler son mental au même titre qu'une préparation physique. La sophrologie s'appuie sur des techniques de respiration, décontraction musculaire et visualisation d'images positives.

Jérémy évoque le judo et Teddy Riner qui est bien entouré, pourquoi pas la Fédération Française de Ski avec des préparateurs attirés ? Quid du golf, de la gymnastique ? Dans les sports mécaniques, les athlètes bénéficient de préparation mentale. Même dans l'armée...



#### Pourquoi le triathlon ?

2012. Un match de foot entre copains, un remplacement, cinq minutes, un shoot, et "bim", les ligaments croisés. C'est ainsi que Jérémy découvre le cyclisme. Parcourir de nouvelles routes, découvrir de nouveaux paysages dans les Gorges du Verdon : direction le Natureman Var en 2016 et depuis, tous les ans. Il sait déjà nager, il roule et court honorablement. En 2019, ce sera

le Ventouxman et son "calvaire" en course à pied après l'ascension du Mont Ventoux.

Nous tombons d'accord : à mi-course, on se demande « pourquoi on s'est inscrit...ce qu'on fait là... », finissant au radar.

Puis l'arrivée, et son lot d'émotions contradictoires entre fierté, crampes, souffrance et sourires pour la photo finish... La semaine suivante, malgré quelques courbatures, le stock d'en-

dorphanes balaye tout : « Bon, on fait quoi maintenant ?? C'était bien finalement. Allez, on se trouve un autre triathlon. Inscription validée ...»

### Club ou pas club ?

Au début, Jérémy s'entraîne seul, à son rythme. Puis arrive une envie d'entraînements encadrés et de coups de pieds au c\*\*. Oui, oui. Car même quand tu n'as pas envie, tu dois y aller. À la recherche de partage sportif et amical et de convivialité, il frappe à la porte d'un gros club de la région. Test natation. Nouveau coach. Exercices étranges et ambiance Titanic. Pas grave, demain il y aura le test au stade. Tout le monde se connaît et personne ne l'accueille. La séance ainsi effectuée se clôture par un « Au revoir » unilatéral et Jérémy retourne s'entraîner seul, puis prend une licence MyTribe.



## En bref

### Confinement ?

Pas de club, pas de regrets : le live quotidien de Trimax, animé par Jay Style, Jacky et les athlètes invités, devient son rendez-vous sportif et convivial IN-CON-TOUR-NABLE du confinement. Jérémy les remercie chaleureusement. Grâce à cet "entraînement", il a gagné en puissance et en technique et le confinement est passé presque trop rapidement.

### Du coup tu te motives avec des idoles sportives ?

« Teddy Riner, Martin Fourcade, Vincent Luis. Idoles est un terme trop fort. Admirables, respectables et inspirants, oui. »

**Un rêve ?** « C'est obligé d'en avoir? C'est problématique... Ah si, un stage triathlon avec Charlotte Morel et Fred Belaubre. »

**Côté matos ?** Vélo d'origine, le premier BMC carbone SLR02 en Shimano 105. Sans prolongateurs. Sans fioritures. Les jambes font la différence (le budget vélo aussi.)

**Ambiance ?** « RTL2, Nostalgie et surtout la version acoustique de « Take on me » de A-HA . Un peu de Beatles et de Pink Floyd. »

**Plats préférés ?** « Le duo lasagnes / tiramisu. « Les meilleures lasagnes que j'ai mangées, à part les miennes, je n'en ai pas de souvenirs... ». Le meilleur tiramisu ? Chez "L'immortel by Pagnol" »

**Sur ta table de nuit ?** « Ma Garmin Fenix 3 »

**Dans ton bar ?** « On y trouve de tout mais je ne bois rien ! À part une petite bière de brasseur. » Il paraît qu'il a un Glenfiddich 18 ans d'âge. Prendre rendez-vous avec Charline, sa femme, pour dégustation !

**À la télé ?** « Pékin Express, sauf depuis leur concept d'éliminations. Et des séries « The Great » »

**Une devise ?** « Non plus. »

**Quelque chose d'inavouable ?** « Ça peut faire débat, mais Jean-Luc Melançon détonne dans le paysage politique... Et la barre de pole dance dans le salon parce que Charline pratique. »

**Un défaut ?** Sa constante indécision.

Et voilà un homme mesuré et de bonne humeur ! À retrouver bientôt sur le Natureman Var.





# **FRED VAN LIERDE**

## **LE CHANT DU CYGNE**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES / DAVID PITENS



*La grâce et l'élégance. Et pas seulement qu'en course. Fred Van Lierde est un peu au triathlon ce que Roger Federer est au tennis. Un immense palmarès certes, mais tout d'abord un gentleman, toujours disponible pour son sport. Du Flandrien se dégage aussi un grand calme, voire un certain flegme, qui n'empêche en rien son humour pince-sans-rire. Un homme avant tout, avec ses valeurs, qui a écrit une des plus belles pages du triathlon moderne. 2020 marque le crépuscule de la longue carrière du Belge, couronnée de tant de succès. Une fin de vie de sportif de haut niveau, à haut niveau, jusqu'au bout. Rencontre avec le plus Français des triathlètes belges. Pour un au revoir, pas un adieu.*

### **Sa jeunesse**

1997. Le triathlon, grâce à son "âge d'or" des années 80, a posé les bases de son succès et de ce qu'il deviendra des années plus tard. Mais en 1997, le triathlon est encore jeune. Pour beaucoup, on roule encore avec des vélos en alu, aux passages de vitesses sur le cadre, parfois même sans pédales automatiques, ou avec des prolongateurs ressemblant plus à des cintres de penderie bricolés par le garagiste du coin... Avec les retraites récentes des légendes Mark Allen (1995) et Dave Scott (1994), on sent néanmoins que le triathlon se trouve en 1997 à un tournant, à la fois au niveau technologique et au niveau du profil des athlètes, illustré par notre Frenchy Yves Cordier.

Et c'est aussi à cette époque qu'émerge un "p'tit Belge" de 18 ans. Flandrien, originaire de Menen, Frederik Van Lierde, encore boutonneux, s'adjuge le titre de vice-champion de Belgique dans la catégorie Junior. Puis enchaîne en 1999 avec le titre national de duathlon d'hiver en Junior, et le triathlon universitaire en 2000. Pas de doute, le garçon en a sous la pédale. Il est Belge, bon en vélo. Un pléonasme quelque part... Ce qu'il confirme en 2002 avec le titre national



sur courte distance, sa première victoire chez les Élites.

### Fred, qu'est-ce que tu retiens principalement de tes débuts en triathlon ?

Oh ! (surpris) Ça fait longtemps bien sûr ! Mais c'était surtout pour moi des courses en Junior. Je me rappelle qu'on avait une génération assez forte en Belgique, avec Bert Jammaer, Axel Zeebroek. Moi, je venais de la natation, j'étais nouveau dans le triathlon, alors que c'était tout de suite un très haut niveau.

### À l'époque, quel athlète t'a le plus impressionné ?

Bert Jammaer était vraiment très très fort. En Junior, on disputait surtout des triathlons formats Sprint et Olympique, sans drafting à l'époque. Il fallait donc être fort en vélo et en course à pied. Tu voyais tout de suite qui était le plus fort, et Bert était vraiment impressionnant.

### Et avais-tu un modèle quand tu as commencé ?

Oui, Luc Van Lierde, qui est devenu mon coach en 2011 et qui est encore mon coach aujourd'hui. Il venait de gagner Hawaii en 1996. C'est vraiment lui qui m'a donné envie de faire du triathlon.

### Ton premier vélo en compétition, tu t'en souviens ?

Oui, oui ! C'était un vélo jaune, un Moser. Je me rappelle surtout que je l'avais choisi pour la couleur car je l'aimais bien. Et à cette époque, je ne regardais pas encore les spécificités des vélos (rires). Puis c'était une question de budget aussi, car quand tu as 17 ans, tu dois compter sur tes parents pour avoir un beau vélo, mais il ne faut pas exagérer !

## Son palmarès

Kona, Hawaii. Devenir champion du monde Ironman. Le Graal pour tous

les triathlètes qui jouent les premières places sur le circuit. Souvent placé, jamais gagnant (3e en 2012), voire parfois dans les "profondeurs" du classement (34e en 2009, 14e en 2010, DNF en 2011), Fred a réalisé en 2013 la course parfaite. L'illustration même du nouveau profil de triathlète moderne des années 2010. Fort et régulier dans les 3 épreuves. Une gestion de la course en métronome, sans chercher à "faire tapis" sur une des trois disciplines. Une victoire en 8h12'29". Le titre ultime, qui récompense ce bourreau de travail et la collaboration entamée en 2011 avec son coach Luc Van Lierde (ndlr : aucun lieu de parenté), le seul Belge avant lui à avoir dompté l'île volcanique (2 fois, en 1996 et 1999).

En 2013, Fred Van Lierde se fait définitivement un nom, en inscrivant le sien sur les tablettes de la Mecque du triathlon.

**Fred, Hawaï 2013. C'est déjà loin,**



**mais une telle course, tu dois encore l'avoir dans la tête non ? Quel est en le moment clé ?**

*En fait des moments clé, il y en a quelques-uns. Mais ce dont je me souviens, c'est que je me suis toujours senti confiant. Et sans exagérer, j'ai senti assez tôt que je pouvais gagner. À la fin du vélo et dès les premiers kilomètres du marathon, j'ai senti que j'avais tout sous contrôle. Quand la course se déroule comme tu veux, que tout se passe comme tu l'espérais, c'est tellement magique cette journée... C'est le corps et l'esprit qui sont en harmonie, qui "travaillent" bien ensemble. Ce jour-là, ça a marché quoi !*

**Qu'est-ce que le sentiment qui domine sur la finish-line ? Incrédulité, fierté,**



***Quand la course se déroule comme tu veux, que tout se passe comme tu l'espérais, c'est tellement magique cette journée...***

**satisfaction du devoir accompli ? Ou tout autre chose ?**

*Oui, surtout de la fierté et de la satisfaction. J'ai beaucoup pensé à toutes les personnes qui m'avaient soutenu, aidé et qui avaient cru en moi. Mais aussi à d'autres qui pensaient que « rien ne se passerait avec ce Van Lierde-là ». Donc c'était un peu un mix des deux sur la ligne.*

Mais Kona 2013 n'est pas son coup d'éclat d'un jour. Auparavant, Fred a fait ses gammes et ses "classes" (il est sportif d'élite militaire à la Défense) sur le circuit longue distance. À commencer par le titre de Champion d'Europe longue distance en 2007. La tireuse à bière (belge, bien sûr !)

est alors ouverte, car s'ensuivront plusieurs podiums et surtout victoires sur les courses les plus réputées : l'Ironman de Nice (2011, 2012, 2013), le L d'Abu Dhabi (2011, 2013), le 70.3 d'East London en Afrique du Sud (2011).

Après son titre à Hawaï en 2013, le Belge remportera encore 2 fois l'Ironman de Nice (2017, 2018), égalant ainsi le record de 5 victoires de l'Espagnol Marcel Zamora. Il est d'ailleurs impossible de dissocier Fred Van Lierde de "Nissa la bella", le berceau du triathlon en France. C'est un peu la 2<sup>ème</sup> maison du Flandrien. Il y a tout connu. Des succès, du sang en percutant de la tête un pommeau de douche de rafraîchissement en 2017, et une déception en 2019 (3e), trop d'efforts consentis en vélo lui coûtant cette 6<sup>ème</sup> victoire.

Sur circuit Ironman, son compteur de victoires restera donc "bloqué" à 9 formats full et 4 formats 70.3. Un



palmarès que beaucoup d'athlètes rêvent secrètement d'atteindre...

**5 victoires sur l'Ironman de Nice, après Mark Allen et Marcel Zamora, tu étais un peu devenu la star de la Prom' non ? En quelque sorte, l'image de l'Ironman de Nice des années 2010 ?**

*Hum... oh ! (hésitant) Pour moi, Nice ça restera magique, car je suis très fier des 5 victoires. Ce que je retiens surtout c'est que c'est aussi une preuve de la régularité de mes performances là-bas. Peut-être que tu ne peux pas tout le temps gagner, mais chaque année*

*j'étais à Nice, en bonne forme, pendant quasiment 10 ans. Pour moi c'était important.*

**Parmi ces 5 victoires à Nice, quelle est l'image ou le moment marquant qui te vient à l'esprit ?**

*Pfouh, c'est difficile, car chaque course a son histoire. Disons que je suis très fier de l'année 2013 car je pense que ça a été la meilleure course de ma vie (ndlr : victoire en 8h08'59", son meilleur temps à Nice, quelques mois avant sa victoire à Kona)*

**En 2019, suite à des conditions cli-**

**miques très compliquées (ndlr: canicule et nuages de pollution), l'Ironman de Nice avait été raccourci. Tu es passé tout de près de cette 6ème victoire tant espérée. Pas de regret avec le recul ?**

*Non, je n'ai pas de regret. Ce qui s'est passé l'an dernier, pour moi ce n'était pas lié à la chaleur, mais c'est surtout à la qualité de l'air qui était vraiment très mauvaise. D'ailleurs c'est la raison pour laquelle ils avaient raccourci les distances (ndlr : la veille de la course). Pour ma part, j'ai vraiment souffert de ça. Après le vélo, j'avais 7 ou 8 minutes d'avance. Normalement, avec une telle avance, tu finis vainqueur. Mais là, je ne sais pas, je ne pouvais pas bien respirer, je n'avais pas de souffle. C'est le sport, ça arrive. Pas de regret donc, car les conditions étaient les mêmes pour tout le monde. Et du coup les gens se rendent aussi compte que tu es humain.*

Fred, c'est aussi le Français d'adoption de notre famille du triple effort. Il a en effet couru et brillé sur toutes les distances sur l'hexagone.



FEAT  
FRED VAN LIERDE

# X-SPORTS

COACHING

LET'S GO

## OPTIMISER CHAQUE SEANCE



### ACCESS 49€<sup>HT</sup>

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€<sup>HT</sup>

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

### PREMIUM 149€<sup>HT</sup>

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

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

Victoires à Vichy (2017), à l'Alpe d'Huez (2018), aux Sables d'Olonne (2019)... et des places d'honneur en 2014 à Aix-en-Provence, Marseille, Cannes ou encore à Gérardmer (2016). La France est le pays dans lequel il a réalisé bon nombre de ses meilleures performances. Ne manquait plus que l'Embrunman, dont l'édition 2020, sur laquelle Fred était aligné, a malheureusement été annulée...

**En dehors de Nice, tu as énormément couru en France. D'ailleurs sans ton nom de famille qui "trahit" tes origines, pour beaucoup tu étais plus un triathlète Français que Belge. Qu'est-ce que cela représente pour toi ?**

*C'est clair que je me suis toujours très bien senti en France. J'ai toujours ressenti un énorme respect de la part du public et des organisateurs. J'ai moins retrouvé ça en Belgique, ce qui est aussi un peu normal car le triathlon y est moins répandu et moins reconnu. En France, j'ai toujours été bien accueilli, j'ai vraiment apprécié ça tout au long de ma carrière.*

**Quelle est la course que tu aurais vraiment souhaité remporter en France, et pourquoi ?**

*C'est vrai que j'en ai remporté quelques-unes (rires). Mais parmi celles que je n'ai pas gagnées ? Ah bah Embrunman ! C'est un mythe et c'est dommage de ne pas avoir pu faire cet Embrunman cette année (ndlr : épreuve annulée par décision préfectorale 10 jours avant la date).*

### Sa personnalité

On sait que le succès fait parfois tourner les têtes. Mais Fred, au fil des années et malgré toutes ces victoires, est resté le même. Accessible,



humble, toujours calme et sympathique malgré la pression des courses et les obligations d'un triathlète pro. En quelque sorte, un "tri-gentlemen". Le partage de la passion plutôt que la solitude de la gloire... Dès le début du confinement, il n'a d'ailleurs pas tardé à se manifester auprès de TriMAX pour participer aux live Facebook mis en place. D'ailleurs, pour les plus assidus, le 1er live, c'était avec lui. L'art de rendre de ce que le triathlon lui donne. Un sportif au grand cœur.

Fred, c'est aussi avec un grand F. Comme fidélité. Le Flandrien s'est en effet entouré de personnes de confiance, d'amis, et de partenaires de qualité pour construire sa team. Depuis de nombreuses années, le noyau qui gravite autour de lui n'a quasiment pas changé. Au-delà de la stabilité que chaque triathlète recherche, quand le Belge vous donne sa confiance, il ne l'a reprend pas.

**Cervelo, Compressport, On Run-**

**ning, Luc Van Lierde ou encore ton staff... tout au long de ta carrière, tu es resté très fidèle à ceux qui t'accompagnent. Peut-on dire que c'est le principal trait de caractère qui te définit ?**

*Oui, probablement. Je trouve que c'est important quand tu travailles avec des gens de s'engager sur le long terme et de ne pas changer chaque année. Dans ma carrière, bien sûr j'ai changé d'entraîneur, mais quand tu choisis une personne ou des partenaires, tu le fais dans le but de construire, ensemble, quelque chose dans le triathlon. Et ça ne se fait pas en 1 ou 2 ans. Car il faut y croire ensemble. En tout cas c'est ma vision, et je trouve que ça a plutôt bien fonctionné.*

**Plus de 20 ans de carrière, c'est long... mais tous tes succès ne t'ont pas changé. Partager, rester simple et accessible, c'était un incontournable pour faire du triathlon ?**

*Oui, et je dis toujours que je veux rester*



*fidèle à moi-même. Donc je suis comme ça et je ne vais pas changer parce que j'ai gagné des grandes courses. Puis j'aime communiquer avec les gens. Pour moi, c'est la meilleure façon de se comporter en restant naturel.*

**Que tu performs ou que tu traverses un jour sans, il y avait toujours cette impression de grande sérénité que tu dégageais en course. Un peu comme Roger Federer au tennis. Pourtant, quel est le fait de course qui un jour t'a vraiment révolté ?**

*Ah ! Il y en a quelques un hein ! Mais je dirais que les 2 cartons que j'ai eus à Hawaï (ndlr : 2016 et 2018, pour drafting) étaient discutables. Surtout le deuxième en 2018. Avec un carton, à ce niveau, tu es complètement hors course (ndlr : en 2018, Fred finira en 32<sup>e</sup> position). Sur le coup, j'étais vraiment fâché. Puis quelques heures plus tard, quand tu communique sur ce fait de course, notamment sur les réseaux*



***J'aime communiquer avec les gens. Pour moi, c'est la meilleure façon de se comporter en restant naturel.***

*sociaux et pendant les interviews, l'énerverment et la pression retombent un peu. Tu analyses ce qui s'est passé et tu relativises.*

*Il faut quand même peser tes mots pour ne pas regretter ta réaction à chaud.*

## **Une fin de carrière au top**

Après son titre à Hawaï en 2013, d'aucuns ont pensé que la "redescente" serait compliquée pour le Flandrien et qu'il ne serait pas capable d'enchaîner. Gagner Kona est consommateur d'énergie. Physique et mentale. Certes les saisons 2014, 2015 et 2016 ont été un peu plus "compliquées". Et encore, tout est relatif, car en dehors de ses contre-performances à Hawaï, Fred a collecté 2 victoires supplémentaires

sur format Ironman (Afrique du Sud en 2015 et Mexique en 2016) et plusieurs podiums et places d'honneur. Jamais en dehors du top 5... Ça cause. Il fera plus que rebondir en 2017 et 2018, en axant ses saisons sur le sol Français qui lui a si bien réussi.

Puis vint 2019. La crise de la quarantaine ?

À en croire la saison que Fred a accompli cette année-là, on peut souhaiter la même "crise" à tous les triathlètes ! Victoire sur l'Ironman de Lanzarote le jour de ses 40 ans (!), victoire sur la 1<sup>ère</sup> édition du 70.3 des Sables d'Olonne avec un vélo stratosphérique (plus de 42 km/h de moyenne), 2<sup>ème</sup> place sur l'Ironman de Barcelone après une course (presque) parfaite et un record personnel de 7h53'25"... pas la peine de prendre du Prozac !

En 2019, le Flandrien réalise une saison pleine, tout en sachant que la fin se rapproche. C'est son chant du cygne, et c'est beau.

**Tu avais pris la décision en 2017 de mettre un terme à ta carrière en 2020. Mais quand tu regardes tes saisons 2018 et 2019, n'y a-t-il un moment où tu t'es dit que tu pourrais encore continuer ? Car ça ne sentait pas du tout les "saisons de trop", les performances étaient là.**

*(catégorique) Non, jamais je ne me suis dit que je pouvais continuer. Car dans ma tête c'était clair. Et puis cette décision prise en 2017, c'était aussi une motivation supplémentaire. Car quand tu sais qu'il ne te reste plus que 2-3 ans à faire dans ta carrière, ça te booste pour continuer à performer. D'ailleurs finir au plus haut niveau, ça a toujours été mon but. Je ne voulais pas faire 1 ou 2 saisons de plus avec des performances qui n'auraient pas été au rendez-vous, ou des classements qui n'auraient plus été révélateurs ni en phase avec mon niveau. Donc je suis très content avec cette décision-là. Même au niveau des partenaires. On avait décidé ça fin 2017, et j'ai signé beaucoup de contrats pour 3 ans. Du coup ça m'a donné un peu plus de confiance, plus de sérénité pour bien finir.*

**Justement, ta victoire à Lanzarote en 2019, le jour de tes 40 ans, c'est un sacré cadeau d'anniversaire non ? D'ailleurs, peu de triathlètes pro "quadra" peuvent se vanter d'avoir été victorieux sur Ironman. Quel est ton ressenti sur ce point ?**

*C'était un petit défi quand même ! Quand tu fais une course le jour de ton anniversaire, tu prends des risques, il vaut mieux ne pas se rater ! (rires) Car si tu traverses un jour sans, tu peux être encore plus déçu. Donc oui, j'étais content car gagner un Ironman le jour de ton anniversaire, pour le coup cela*



*n'arrive pas tous les ans. D'autant plus à Lanzarote qui est difficile et réputé. C'est une victoire qui compte et dont je suis fier.*

### 2020 : sa dernière saison en pro

Une saison bizarre, à tous les points de vue. Début mars, juste avant la crise sanitaire et le confinement, Fred subit un accident en vélo en entraînement en Espagne. Il traverse la vitre arrière d'une voiture qui pile devant lui, et dont les feux stop ne fonctionnaient pas. Plus de peur que mal, il s'en sort avec quelques hématomes et points de suture. Et ne manque pas d'avertir la concurrence, avec son humour caractéristique, que le "vieux" n'est pas mort et qu'il faudra, encore, compter sur lui !

2020 sentait la fin de saison en apo-

théose pour le Belge, en quête d'une 6ème victoire à Nice, jusqu'à ce qu'un nouveau virus souffle un vent de folie dans le monde entier. Saison de triathlon stoppée nette. Arrêt sur image. Calendrier des courses plus que perturbé. Dans cette incertitude ambiante, Fred décide de se lancer un dernier défi à la hauteur de son talent : l'Embrunman, le mythe. La préparation est minutieuse, calibrée pour enfileur du d+. Mais l'Embrunman n'a pas échappé à la guillotine préfectorale et a été annulée, 10 jours avant l'épreuve. Même sentence pour l'Ironman de Nice, annulé mi-août. Double douche froide.

Pour boucler la boucle, il décide aussi de participer, en tant que Flandrien, au triathlon de Menen. Là où tout a commencé, 23 ans plus tôt. Comme un symbole.

Puis plus qu'un jubilé, Fred veut en faire une sorte de renaissance du

# 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®

triathlon, une vitrine de ce sport qui lui a tant donné.

**Ta participation au dernier 70.3 des Sables d'Olonne était empreinte de pleins de symboles : dernière apparition sur label Ironman, Les Sables Vendée Triathlon est ton club, tu défendais ton titre... C'était une grosse émotion sur la ligne ?**

*Oui quand même. Surtout avec la situation liée à la crise sanitaire. Les Sables est une de deux courses, avec Menen, que j'ai pu faire cette année. C'était une grosse émotion car j'étais entouré de plein de personnes que je côtoie depuis des années et qui me soutiennent depuis le début.*

*Il y avait aussi les gens de mon club, le public qui criait mon nom et m'encourageait parce que j'avais gagné en 2019. C'était une journée remplie d'émotions, je suis vraiment content que Ironman ait pu organiser cette course.*

**Le 13 septembre, tu as disputé et remporté ta dernière course, chez toi, avec le triathlon de Menen en Belgique (ndlr : format half). D'ailleurs, tu as toujours dit que c'était une vraie course et non un gala. Tu faisais donc cette épreuve pour la gagne, histoire de terminer sur une victoire ?**

*Oui, c'est ça. Mais il y avait un grand niveau avec Bart Aernouts et Pieter Heemeryck (ndlr : respectivement vainqueur et 2<sup>ème</sup> du 70.3 de Dubaï en février 2020). Je suis sorti de la natation en seconde position, puis on a fait un gros vélo "ensemble" Pieter et moi. Il m'a quand même attendu quelques fois car ça allait trop vite pour moi !*

*Après en course à pied, Pieter est resté à mes côtés, jusqu'à la piste d'athlétisme pour l'arrivée, où Bart Aernouts nous a rattrapés, car il court plus vite que moi aussi. Ce qu'ils ont fait ensuite, me laisser franchir la ligne en tête en*



***On était tous dans la même situation. Il fallait donc essayer de rester serein, de vivre avec tant bien que mal.***

*restant quelques mètres derrière, c'est vraiment un geste de gentlemen. On n'avait pas du tout parlé de ça avant, ils ont décidé ça ensemble. C'est resté une vraie course, c'est vrai avec une fin spéciale.*

**Cette saison 2020 était étrange à double titre pour toi. Avec la crise sanitaire de la Covid-19, rien ne s'est vraiment passé comme prévu. Considères-tu cette saison "râtée" ?**

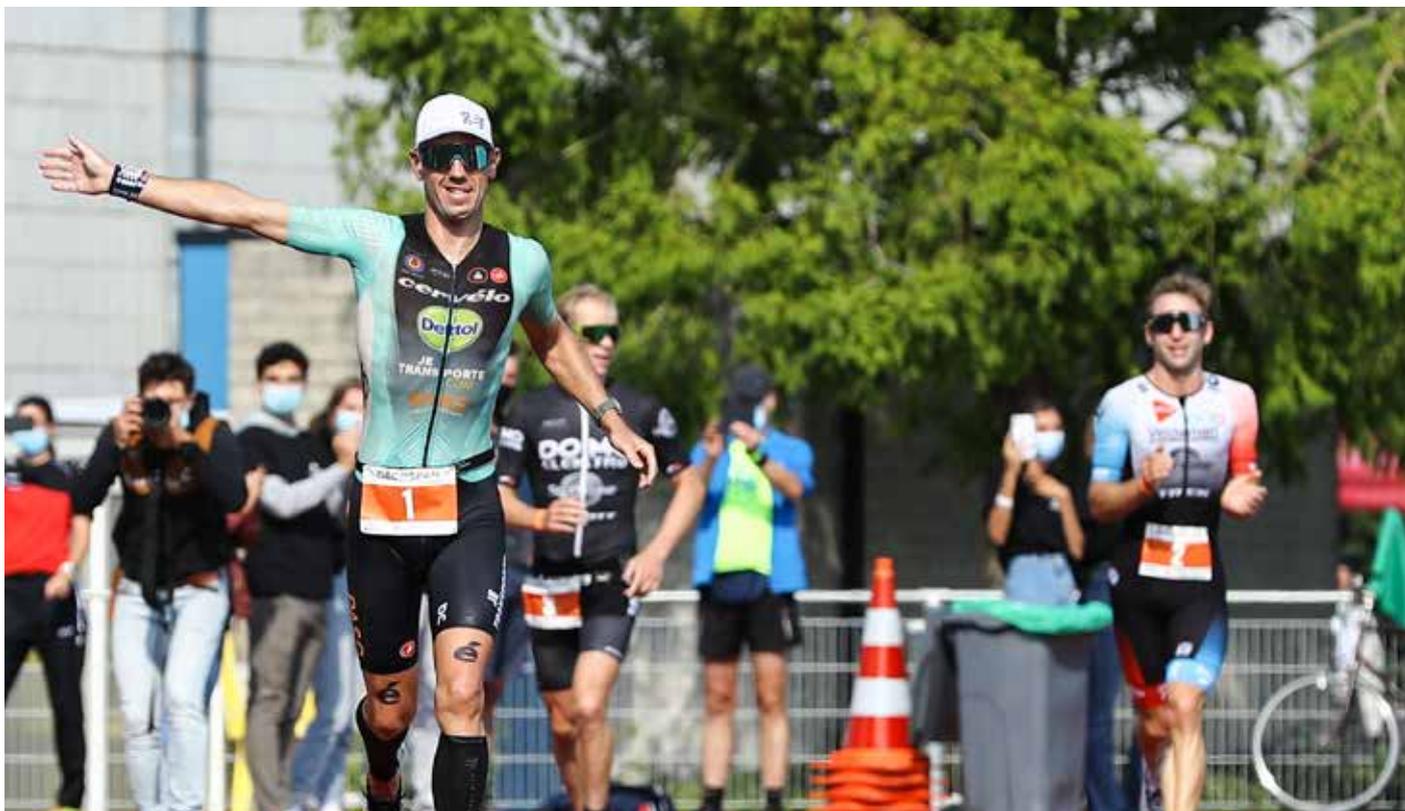
*Non, pas vraiment. Car les conditions et les contraintes ont été les mêmes pour tout le monde. À part s'adapter, on ne pouvait pas faire grand-chose. Du coup moi je n'allais pas changer tous mes plans à cause du virus. On était tous dans la même situation. Il fallait donc essayer de rester serein, de vivre avec tant bien que mal. À partir de là, je suis globalement content de cette dernière saison.*

### Et après ?

Fred est à présent tout jeune "retraité" du circuit pro, mais à l'image d'un Mark Allen ou d'un Yves Cordier, on imagine qu'il ne sera jamais très

loin d'un parc à vélo. Devenu coach progressivement depuis 2010 avec sa structure FVL Coaching, le Belge va poursuivre dans cette voie, avec notamment un partenariat avec X-Sports Agency, une nouvelle société de coaching basée à Nice et dont il sera le "special guest" avec les programmes d'entraînement « Feat Fred Van Lierde X-Sports Coaching ». Donner son avis, partager ses expériences, coacher des petits groupes d'athlètes, du débutant au qualifié dans sa catégorie pour Hawaï... Fred reste fidèle à lui-même et souhaite partager son expérience, encore et toujours.

En tant qu'ancien sportif élite de la Défense, sans laquelle d'après ses propres mots, il ne serait jamais allé aussi haut, le Flandrien commencera également en 2021 une formation de 9 mois, pour obtenir le statut de sous-officier. Le but ? Devenir le manager de tous les sportifs de haut niveau dans l'Armée Belge. Pour aider les jeunes, tout en continuant à côtoyer le haut niveau. À n'en pas douter, un grand Monsieur...



### Quelles sont les principales activités que tu as prévues au niveau de ta "reconversion" ?

*Tout d'abord, je vais continuer comme coach. Notamment avec ma société FVL coaching, avec laquelle je propose du coaching en ligne depuis plusieurs années, avec pas mal d'athlètes. Puis le plus important finalement, c'est que je reste dans l'armée. Je vais suivre une formation pour devenir sous-officier. Fin 2021, je serai donc responsable de tous les sportifs de haut niveau dans l'armée belge. C'est quelque chose qui me plaît, qui me tient à cœur et que je veux vraiment bien faire. Et qui me donne des ambitions aussi.*

### Le futur de Fred Van Lierde dans 10 ans, ça ressemblerait à quoi ?

*Hum... rester dans le sport en tout cas. Avec ma future fonction dans l'armée, je vais rester au contact du sport à haut niveau. Dans 10 ans, j'espère surtout que je serai fier de ce que j'aurai pu accomplir dans l'armée pour aider les jeunes qui souhaitent réaliser une carrière de sportif de haut niveau.*

## Interview décalée 30 secondes full gas !

**Ta plus grande satisfaction ?** Avoir gagné Hawaï

**Ton plus grand regret ?** Ne pas avoir été qualifié pour les JO

**Ta plus grande peur ?** Skip, je ne sais pas !

**Ton plus grand soutien ?** Ma famille, ma femme et mes enfants

**Ce que tu aimes le plus ?** Partager un bon repas avec ma famille

**Ce que tu détestes le plus ?** Les gens trop négatifs

**Ton film culte ?** Top Gun

**Ta musique culte ?** Dimitri Vegas & Like Mike

**Ton astuce matos ?** Le vélo !

**Ton truc spécial "made in Fred" ?** Le sweatband poignet de Compressport

**Ton fantasme de triathlète ?** Avoir gagné 6 fois Nice

**Ta devise ?** Être patient et toujours croire en soi

“

***Je vais rester dans le sport dans tous les cas... Dans 10 ans, j'espère surtout que je serai fier de ce que j'aurai pu accomplir...***

# IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne Vendée



## **20/20 POUR LA RENTRÉE DES CLASSES !**

### **IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE – VENDÉE**

*Ce dimanche 6 septembre, l'équipe IRONMAN France faisait sa rentrée des courses avec l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée, élue meilleure course IRONMAN en 2019 par les athlètes. L'attente était forte, en raison du nombre d'événements IRONMAN annulés, mais aussi par rapport à la mise en place de mesures sanitaires strictes. Dans un contexte sanitaire extrêmement difficile, les organisateurs ont l'obligation de présenter un dossier aux autorités locales, à savoir la préfecture et l'agence régionale de la santé (ARS). Ils ont également un devoir de résultat sur place et une rigueur sans faille. Du vendredi 4 au dimanche 6 septembre, la ville des Sables d'Olonne a donc accueilli 1 200 athlètes et près de 800 volontaires pour une grande fête du triathlon, qui s'est soldée sur un 20/20. Belle réussite pour la rentrée des classes !*

**COVID-19 oblige, IRONMAN a dû s'adapter et revoir son modèle d'organisation**

Lors du report de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée, 2 900 athlètes étaient inscrits. L'organisation a alors proposé aux athlètes de choisir entre la nouvelle date de 2020, ou assurer un dossard pour 2021, à la



# 20/20 pour la rentrée des classes !

date du 4 juillet. Finalement, 1 500 athlètes ont décidé de courir sur l'édition 2020. Parmi eux, 80% de français, suivis par une petite centaine d'athlètes du Royaume-Uni, d'Espagne, de Belgique et d'Allemagne. Au fur et à mesure des restrictions de voyages, le nombre de reports a augmenté, pour finalement tomber à 1 201 athlètes au départ de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée.

La première étape des mesures sanitaires du plan COVID-19 d'IRONMAN a été pour les athlètes de répondre à un questionnaire d'auto-évaluation médicale, afin de les sensibiliser sur l'importance de ne présenter aucun signe de maladie, au risque de porter le virus. Une fois sur site, les athlètes (ainsi que le public) devaient porter le masque dans la ville mais aussi, et surtout, dans l'ensemble des zones de course. L'organisation avait étendu son programme pour le retrait des dossards et le dépôt du vélo et des sacs de transition, afin d'étaier le flux des athlètes et éviter des regroupements. Évidemment, du gel hydroalcoolique était mis à disposition des athlètes avant d'entrer dans chaque zone de course. Du côté des volontaires, le port du masque était également obligatoire ainsi que le port de gants. Dans certains espaces, les

volontaires étaient également protégés par du plexiglas. Le jour de la course, le masque était obligatoire jusqu'à la ligne de départ. Après l'arrivée, l'organisation avait offert un masque, floqué IRONMAN, à porter jusqu'à la fin du "check-out".

Dans l'ensemble, ces mesures n'ont pas impacté l'événement. Ni le charme de la course. Le point noir de ce contexte sanitaire était plutôt du côté de l'aire d'arrivée. En effet, le buffet et les massages avaient été supprimés. Cependant, l'organisation avait donné à chacun des athlètes une "lunchbox" généreuse, constituée de nombreux produits variés ainsi que d'une brioche vendéenne.

La cérémonie de remise des prix a également été impactée, seuls les athlètes récompensés ayant pu se déplacer, et la distribution des slots s'est faite en ligne par courriel, après la course.



PAR RÉDACTION  
PHOTOS THATCAMERAMAN &  
F.BOUKLA / @ACTIV-IMAGES





### Théo Curin, Anything is Possible

Amputé des quatre membres à l'âge de 6 ans à la suite d'une méningite, Théo prend ses premiers cours de natation 5 ans plus tard, malgré sa peur de l'eau. Rapidement, cet élément lui procure une sensation de bien-être et de liberté qui l'encourage à persévérer dans cette voie.

Il devient très vite l'un des grands espoirs français de la natation handisport et participe aux Jeux Paralympiques de Rio en 2016. Agé alors seulement de 16 ans, il est le plus jeune membre de la délégation française. Un an plus tard, il devient double vice-champion du monde à Mexico. Il a également remporté en septembre 2019 une médaille de bronze au 200 m nage libre lors des championnats du monde à Londres en battant son record personnel. Parallèlement à son statut d'athlète de haute niveau, Théo a développé plusieurs activités : mannequin, acteur, chroniqueur TV et conférencier.



Après l'annonce de l'annulation des Jeux Paralympiques de Tokyo, Théo a cherché un nouvel objectif. S'est alors présenté l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée ! Un défi de taille puisque Théo n'avait jamais roulé la distance de 90 kilomètres. Encore moins avec un vélo typé triathlon. À moins de 2 semaines de la course, Théo se demandait encore la manière dont il allait terminer la partie vélo et avec quel matériel. Un vélo a ainsi été spécialement conçu pour lui afin qu'il puisse poser les coudes, changer les vitesses et freiner. Une machine intelligemment fabriquée, mais pas des plus faciles à manier. Il en aurait fallu plus pour faire renoncer Théo,

qui malgré une chute quelques jours avant la course, était motivé comme jamais.

Départ à 7h14 en compagnie de Thomas Maillard, athlète également handicapé, et Jeremy Diguier. Comme un poisson dans l'eau, Théo va couvrir les 1,9 km de natation en 32'58, se classant ainsi 276ème dans l'eau sur 1 201 participants. Une force de la nature ! À vélo, le fait de ne pas pouvoir se mettre en danseuse n'a pas aidé Théo qui a dû puiser dans ses quadriceps pour couvrir les 90 km d'un parcours vélo certes roulant, mais présentant de

belles bosses. 3h44'53" au total sur le vélo. Avec l'aide de Thibault Vellard, Céline Trom et son équipe de volontaires, Théo a pu réaliser ses transitions. Place ensuite au fauteuil de course, avec un passage dans le sable à gérer. L'ensemble des concurrents et le public ont alors poussé Théo à terminer en 6h53'10" ! Suivi par des dizaines de milliers de personnes dans le monde, et vu par des centaines de milliers, Théo a prouvé que "Anything is Possible"! Un magnifique documentaire est à retrouver sur France TV, nous vous invitons grandement à le visionner. Après la course, Théo déclarait «C'était juste incroyable. Une course pas facile, mais j'ai pris tout de même énormément de plaisir. J'en ai eu des larmes de fierté. J'en ai "chié" toute l'année, et cela sert à quelque chose dans des moments comme cela. »



## Justine Mathieux, vive la France !

Justine vient de poser son nom parmi les grands noms du triathlon à l'échelle internationale en remportant l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée devant Fenella Langridge, Alexandra Tondeur, Manon Genêt ou encore Jeanne Collonge !

Un résultat impressionnant pour la petite amie de Kevin Rundstadler qui signe sa première victoire sur le circuit IRONMAN. Avant la course, Justine déclarait à nos confrères de Ouest France « qu'être la surprise, c'est super ! » Concentrée sur

l'Embrunman, Justine a dû revoir son planning à la suite de l'annulation de ce dernier. Parmi les rares épreuves proposant un plateau de haut-niveau, l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée s'imposait comme une évidence. « En termes d'organisation et d'ambiance, c'est l'IRONMAN qui a été le premier à être sélectionné en Europe. Ce site est vraiment un bel endroit. Le parcours vélo est très usant et j'adore ce profil. Et la partie course à pied est très belle. La course a lieu en France et je pense que c'est important, en tant que Française, de disputer les épreuves Ironman qui ont lieu dans notre pays. » Idéalement sortie de l'eau à 1 minute

des 2 leaders Fenella Langridge (GBR) et Sarissa De Vries (NED), Justine a pu maintenir son écart avec la favorite britannique et attaquer la course-à-pied en seconde position.

À partir du 10<sup>ème</sup> kilomètre, Fenella a commencé à sombrer, alors que la française maintenait une belle allure pour finalement prendre les commandes au kilomètre 16. Malgré les efforts d'Alexandra Tondeur pour revenir sur Justine, la victoire était gagnée.

Justine Mathieux nous avouait après la course : « Je ne pensais vraiment pas gagner même si j'avais confiance sur mon état de forme. Je ne pensais jamais m'imposer un jour sur une course Ironman 70.3. Ce résultat va vraiment changer la vision que j'avais de moi-même, car je n'ai vraiment pas confiance en moi et cela va changer mes plans futurs. Sur les mesures sanitaires prises, comme j'ai pu le saluer lors de mon arrivée, celles-ci étaient exceptionnelles. Je n'arrive toujours pas à croire qu'un tel événement ait pu avoir lieu en raison de cette année si particulière. Encore un grand merci à tous ceux qui ont contribué au maintien de l'épreuve. »



### Rudy Von Berg, supersonique !

La liste des participants offrait aux Sables d'Olonne un plateau d'athlètes professionnels impressionnant ! Van Lierde, Von Berg, McNamee, Chevrot, Costes, Heemeryck, Guilloux, Aernouts, Jarrige, Guillaume... entre autres ! Car il ne faut pas oublier les outsiders, tels que Mechin, Rundstadler, Mignon ou encore Vandendriessche.

Venu tout droit des États-Unis pour courir en France, Rudy Von Berg, double Champion d'Europe IRONMAN 70.3 et médaillé de bronze aux derniers Championnats du Monde IRONMAN 70.3, avait annoncé vouloir remporter l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée. Avec un tel plateau d'athlètes, il fallait être très fort de A à Z, en incluant



un brin de chance, et de la stratégie évidemment.

À la sortie de l'eau, aucun écart n'a réellement été fait. 16 athlètes se tenant en moins de 1 minute, mais le leader est déjà Rudy Von Berg. Depuis le bateau, sa nage est impressionnante. L'envergure est grande et la glisse facile. Nous sentons qu'il ne force pas, que le geste est sûr et que la technique est maîtrisée.

Sur le vélo, c'est le même récital.

L'américain est posé sur sa machine, rien ne bouge, la cadence de pédalage est juste. Seuls le Belge Pieter Hemeeryck et notre Français Antony Costes suivent le rythme. Ce groupe de 3 va alors poser le vélo 2 minutes devant les poursuivants, à savoir Frederik Van Lierde, Yvan Jarrige et Arnaud Guilloux.

Durant la course-à-pied, Pieter Hemeeryck démarre fort avec un premier 10 kilomètres en moins de 34 minutes... De son côté, Antony Costes accuse un peu le coup. Rudy, en fin stratège et avec son expérience des courses où tout se joue à pied, reste à portée de tir. L'américain attendra le bon moment pour faire mal à ses adversaires. Et alors que l'allure faiblit légèrement chez les autres, celle du double Champion d'Europe se maintient à un niveau de classe mondiale. Pour trouver un concurrent à son niveau en ce dimanche, il fallait regarder un peu plus derrière, du côté du sociétaire du Triathl'Aix Clément Mignon, qui va signer le meilleur temps à pied en 1h11'25" (ndlr : vainqueur par la suite du Triath'long de Royan, lire notre article dans ce même numéro)

Avec un chrono de 3h44'12", Rudy Von Berg s'impose devant Antony Costes, qui réalise une superbe course ! Pieter Heeremyck complète le podium, devant les 2 amis Yvan Jarrige et Arnaud Guilloux. Impressionnés par la performance de Rudy, nous sommes allés à sa rencontre pour recueillir ses impressions.



*The world's best sports resort.*



*Train.*

*Enjoy.*



*Relax.*

# 4 questions... à Rudy Von Berg

**Salut Rudy, tu avais dit que tu souhaitais gagner, voilà chose faite. As-tu eu un moment de doute durant la course ou as-tu le sentiment d'avoir maîtrisé ton sujet ?**

*Je n'ai jamais eu de vrais doutes, cependant quand on n'est pas en 1ère position comme je l'étais sur la première partie de la course à pied, on est jamais 100% sûr. Le Belge Pieter Heemeryck a démarré cette partie très rapidement et j'ai accusé un retard maximum de 30-35 secondes. J'ai quand même dû les boucher, mais je savais que j'étais sur des bases d'un 1h10'40» au semi, et je me disais bien que le Belge ne pourrait tenir son allure d'un 1h10'10», vu qu'il n'a jamais couru aussi vite que cela.*

**Te pensais-tu autant en forme ?**

*Je me pensais dans la forme que j'ai montré là, ce qui était autour de 92-95% de ma forme optimale comme on avait prévu avec mon coach Luc Van Lierde. Je peux aller plus vite pour les courses où je vise la forme à 100%, mais ça ce n'est que 2-3 fois max dans l'année. J'étais bien dans les 3 disciplines, mais j'ai, par le passé, roulé ou couru plus vite, donc je ne vais pas me limiter à un certain niveau de performance, je vais essayer d'aller toujours plus haut.*

**Comment as-tu trouvé cet IRONMAN 70.3 par rapport aux autres épreuves mondiales ?**

*C'est une très belle région la Vendée, et le parcours de cette course aux Sables est vraiment bien. Autant la natation dans les eaux calmes du chenal, que le vélo sur les routes un peu accidentés de la campagne, et la course à pied avec 3*



*tours et un public nombreux, qui longe la route du bord de mer, participent à l'engouement qu'il y a pour cette course. Et pour moi qui ai couru sur beaucoup de courses dans le monde, les courses en France sont les plus belles.*

**Qu'as-tu pensé des mesures sanitaires mises en place ?**

*C'est sûr que c'est un peu différent que d'habitude, mais bon ça passe assez*

*facilement finalement. Et pour la course elle-même, rien n'a changé. Je préfère largement devoir mettre le masque avant et après la course, et pouvoir faire une course, que de ne pas le faire et annuler l'épreuve. C'est pour ça que c'est bien dommage que Aix ait été annulée, car avec les mesures utilisées aux Sables, la course de Aix aurait facilement pu se dérouler sans problèmes.*

# Clap de fin... pour Frederik

Après avoir brillé sur le circuit IRONMAN et plus particulièrement en France, Frederik Van Lierde a conclu sa magnifique carrière sur la-belle IRONMAN aux Sables d'Olonne lors de ce 70.3, devant un public 100% à fond derrière le vainqueur de l'an passé. Malgré le fait qu'il ait amélioré son chrono de 5 minutes, Frederik termine à une 9<sup>ème</sup> place. Anecdote en ces temps compliqués où juste le fait d'accrocher un dossard est un exploit. Le plus important était ailleurs, dans le partage de ce "jubilé" IRONMAN avec son club des Sables Vendée, ses partenaires et l'équipe organisatrice avec qui il s'est lié d'amitié.

Dans ce même numéro de Trimax, nous consacrons d'ailleurs un portrait grand format du Flandrien qui a fait les beaux jours de la Belgique sur la Promenade des Anglais. Nous vous invitons à le lire et prendre la mesure de la légende qu'il est !



## Ils ont dit...

*« J'étais vraiment ravi de pouvoir prendre le départ ! Motivation au top, un peu plus nerveux que d'habitude mais aussi trop envie ! Je n'ai jamais eu des problèmes ou gênes avec les mesures. On vit tous dans la même situation depuis quelques mois et on est plus au moins habitués. En tant que sportifs, et avec l'attention des médias, on doit montrer l'exemple je trouve. Les émotions à l'arrivée sont moins fortes, mais après on partage les émotions avec ses proches un peu plus tard. »*

**Frederik Van Lierde**

*« Je me suis sentie privilégiée de pouvoir*

*à nouveau courir alors que le monde du triathlon est en pause depuis de nombreux mois. Je me suis sentie en vie de renouer avec ces émotions de course ! Les mesures enlèvent un peu de la fête, mais elles sont nécessaires pour protéger chacun d'entre nous et nous rappeler les efforts de chacun pendant la période passée. L'homme est un être d'évolution, et pour évoluer, il s'adapte.»*

**Manon Genêt**

*« Enfin un départ en 2020 ! À la maison devant les amis et la famille, il va falloir tout donner ! Aucune gêne avec les mesures et je n'ai entendu aucune*

*plainte de concurrent. Il fallait de toute façon appliquer ces mesures pour pouvoir être en règle vis à vis des instances de l'état. »*

**Boris Landreau**

*« Un plaisir et une concentration intenses de pouvoir enfin réaliser une course cette année ! Aucune gêne lors de l'épreuve avec les mesures sanitaires. Tout était mis en place afin de garantir la sécurité des participants. Je pense que ces mesures étaient nécessaires. »*

**Marc André Tournerie**

**REPORTAGE**

# Trigames Cagnes-sur-Mer

Un jour en France



**UN JOUR EN**  
**FRANCE**

**TRIGAMES**  
**CAGNES-SUR-MER**

*Cagnes-sur-Mer, dimanche 27 Septembre. Lieu et date des Championnats de France Longue Distance 2020. Avec un plateau relevé, la bataille pour le titre s'annonçait grandiose lors de ce 4ème Opus des Trigames de Cagnes, théâtre de ces championnats. Et elle le fut ! Car Cagnes, ça vous gagne et ça se gagne...*

*Après 3 km de natation, 90 km de vélo avec 1500 d+ et 20 km de course à pied, Jeanne Collonge et Mathis Margier ont décroché le titre et inscrit leurs noms au palmarès. Retour sur une édition mémorable, qui après les frissons causés par le froid matinal, nous a offert des frissons de plaisir.*

**La natation ? De la littérature :  
Cagnes - "Hypo" Cagnes**

Ouverture de l'aire de transition à 5h30. Le réveil a été matinal et les yeux piquent. Mais aussi les cheveux ! Car



en ce 27 septembre à Cagnes-sur-Mer, la température est fraîche. Un petit 12°C seulement... Des orages de grêles et de forts vents ont en effet balayé la Côte d'Azur la semaine avant l'épreuve, faisant notamment chuter la température de la Méditerranée de 5°C. En pleine installation de leurs affaires dans le parc à vélo, la sentence tombe du micro du speaker pour les athlètes : la température de la mer est annoncée à 14°C... L'entrée dans l'eau au coup de pistolet sera brutale et finalisera le réveil, l'échauffement se faisant "à sec".

Certains organismes auront d'ailleurs du mal à résister à ce froid piquant. Les hypothermies n'ont pas pardonné certains athlètes, pro et groupes d'âge, les contraignant soit à mettre le clignotant dans la course, à l'image de Léo Bergère (pourtant annoncé favori et en tête à T1, puis au Col de Vence à vélo, avant d'abandonner en course à pied) et Cyril Viennot (frigorifié sur les premiers km de vélo), soit à revoir leurs ambitions à la baisse, histoire de finir

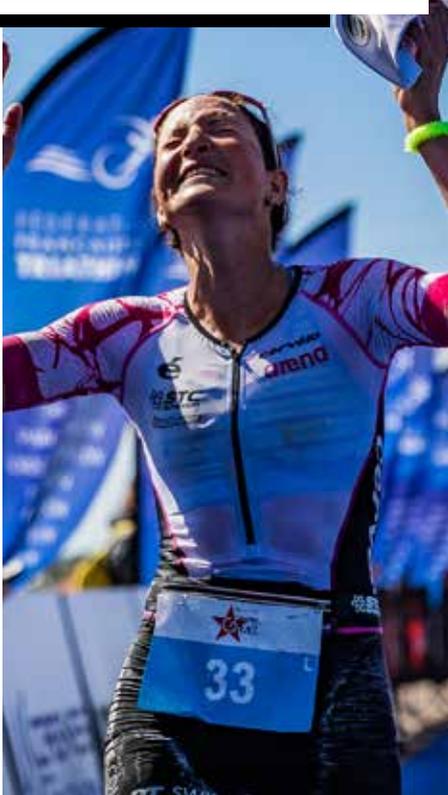
proprement, comme Romain Guillaume, pensionnaire du Team Nissa Triathlon et ambassadeur de ces Trigames.

Et puis, 3 km de natation, c'est une distance inhabituelle sur longue distance. La sortie à l'Australienne à mi-parcours aura apporté une relative chaleur aux athlètes, notamment celle du public, mais il fallait être solide mentalement pour se dire qu'on remettait ça une deuxième fois, le tout dans une légère houle qui a rajouté un niveau de difficulté. Une explication de texte dès le début l'épreuve, qui a finalement favorisé les bons nageurs et bonnes nageuses, comme Julie Iemmolo et Justine Guérard, en tête à T1.



PAR CEDRIC LE SEC'H  
PHOTOS THATCAMERAMAN - YANN  
FOTO / @ACTIV'IMAGES





## Jeanne Collonge, la "renaissance"

2012, Jeanne Collonge remporte le titre de Championne de France Longue Distance à Calvi. 8 ans plus tard, on la retrouve au sommet. 8 ans pendant lesquels l'athlète est devenue maman, a connu des moments de doute et a su se remettre en question, en collaborant à nouveau avec son coach Yves Cordier, « sans que rien de tout cela ne serait possible. »

Les mots sont forts, l'émotion est belle sur la ligne. Car le titre n'a pas

été donné, même si elle « *ne s'y attendait pas.* » La lutte a été de toute beauté pour le trio de tête féminin qui s'est détaché dès le début du vélo, avec Julie Lemmolo et Justine Mathieux, en tête toutes les deux dans un mouchoir de poche au col de Vence, suivie de la future Championne de France, pourtant « *sortie tellement loin de l'eau.* » d'après ses propres mots.

Mais Jeanne Collonge connaît ces routes par cœur et elle « *aime cette course.* » Ses performances à Embrun refont surface et elle réalise une descente de folie après le Col de Vence

pour revenir sur les deux "Ju-Ju", puis déposer le vélo seule en tête à T2.

On ne la reverra plus, les écarts restant globalement stables pendant les 20 km de course à pied. Mais ce fut un combat de tous les instants, Justine Mathieux, en feu sur ce mois de septembre (victoire aux Sables, 2ème à Royan et 2ème ici), la poussant dans ses derniers retranchements. La lauréate le confirme entre 2 sanglots : « *Je me suis vraiment fait mal aux jambes, j'ai tout donné sans réfléchir. J'ai vraiment souffert, mais j'avais tellement envie.* » Pour compléter le podium, c'est la souriante et pétillante Julie Lemmolo qui s'installe sur la 3ème marche, pour ses premiers Championnats de France Longue Distance.

À la fois légèrement « *déçue d'avoir beaucoup subi le vélo* », mais aussi « *contente d'être troisième derrière Jeanne Collonge, juste une légende du triathlon.* »





## Mathis la "Maitrise" Margirier

Chez les hommes, c'est un vrai tour de force tout en maîtrise qu'a réalisé Mathis Margirier, le pensionnaire de Metz Triathlon. Plus que partenaire, le pote d'entraînement de Léo Bergère dans leur groupe de Grenoble, a fait une course pleine pour s'imposer devant Clément Mignon, très en forme et performant sur ce mois de septembre.

“ **Surveiller les watts, jamais au-dessus de ce que je pouvais faire.** ”

**Mathis Margirier**

« Ne pas se cramer, ne pas partir trop vite », étaient les maîtres-mots de Mathis. Les souvenirs d'un contre-la-montre cycliste en côte en Savoie début août, effectué avec la bande

de Grenoble (lire notre article sur Tom Richard dans le n° 199), ont occupé la tête de l'Ardéchois pendant ces championnats. À l'époque, pour "se tirer la bourre", tous étaient partis trop vite. À Cagnes, cette fois-ci, Mathis a su gérer son effort : « *En faisant attention, en regardant les watts, jamais au-dessus de ce que je pouvais faire* » confirme l'intéressé, qui s'est aussi régalé sur ce parcours vallonné qui lui rappelle ses terres ardéchoises.

Deuxième du jour à 3'27, Clément Mignon affichait, malgré le fait de passer tout près du titre, 2 semaines après sa démonstration au Triath'long, une certaine satisfaction : « *Je ne pouvais pas faire mieux, Mathis*

*était simplement trop fort. Je suis vraiment content de ma course.* » Avec 3 half dans le mois, le jeune athlète de 21 ans manquait certainement d'un peu de fraîcheur physique pour aller chercher la gagne, mais restait lucide sur la performance du vainqueur du jour : « *plus de 3 minutes d'avance, même avec un peu plus de jus, je ne pense pas que j'aurais pu aller le chercher.* » Un beau podium complété par Dylan Magnien, auteur d'une superbe remontada notamment à pied, malgré « *des problèmes gastriques pendant toute la course.* »

## Une orga au top

La Fédération Française de Triathlon pouvait se réjouir. Choisis comme support de ces championnats de France Longue Distance, les Trigames de Cagnes ont réalisé un sans-faute. Un soulagement pour l'organisation, Sylvain Leuret en tête, qui concède



“

*C'est le travail de toute une équipe qui est aujourd'hui récompensé.*

*Sylvain Lebre (organisateur)*

que « *Enormément d'énergie a été dépensé pour arriver au bout* ». L'émotion était particulière, l'incertitude sur le maintien de la course ayant plané jusqu'au bout.

« *C'est toujours une émotion de se retrouver dans les préparatifs d'une course pareille, mais cette année l'épreuve a eu une saveur bien différente. Nous l'avons d'autant plus appréciée.* » souligne-t-il.

Un événement retransmis en direct live (sur notre page Facebook Trimax) avec une réalisation léchée, des bénévoles toujours au top, un protocole sanitaire respecté à la lettre et une logistique sans faille ont fait de

ces Trigames une totale réussite. Un satisfecit global, autant des athlètes que de la FFTri et des organisateurs.

L'illustration parfaite en était tous ces maillots Bleu-Blanc-Rouge (scratch et groupe d'âge) réunis sur le podium, à écouter cette Marseillaise qui faisait chaud au cœur. Loin de tirer la couverture à lui, Sylvain, la voix chevrotante, insistait sur le podium sur le « *travail gigantesque effectué par tous les partenaires, les bénévoles et toutes les équipes techniques gravitant autour de l'événement* », pour offrir une si belle fête au triathlon.

Le temps d'un jour, en France.

## LES PODIUMS

### ▪ Hommes

1. **Mathis Margirier** (*Metz Triathlon*) - **4:18:20**
2. **Clément Mignon** (*Triathl'Aix*) - **4:21:47**
3. **Dylan Magnien** (*Les Tritons Meldois*) - **4:30:26**

### ▪ Femmes

1. **Jeanne Collonge** (*Les Sables Vendée Triathlon*) - **5:02:58**
2. **Justine Mathieux** (*Chambéry Triathlon*) - **5:04:10**
3. **Julie Iemmo** (*TCG 79 Parthenay*) - **5:13:39**

# TRIATHLON

## MANDELIEU

ŠKODA TRI<sup>®</sup>

GAMES

MANDELIEU

18  
OCT  
2020



ML  
FORMATS

# Triath'Long

Mignon et Haug, les déferlantes



## **MIGNON ET HAUG,** **LES DÉFERLANTES**

**TRIATH'LONG**

*Royan... Comme un aimant. Il a accueilli un plateau d'exception qui n'a rien pu faire contre le détonnant Clément Mignon, dont la classe a éclaboussé la 10ème édition, le 12 septembre dernier. Vainqueur en 4h, le pensionnaire du Triath'Aix a devancé Kevin Rundstalter (4h05) et Antoine Méchin (4h07). Chez les femmes, la championne du monde allemande, Anne Haug, meilleur temps au général en course à pied, a bouclé le parcours en 4h17 ! Un record. Stratosphérique ! La pépète Justine Mathieux et Julie Le Colleter ont complété le podium.*

Ô Royan ! Le regretté Claude Nougaro aurait très bien pu trouver là, la source d'une nouvelle inspiration... Pourtant, en ce 12 septembre, l'heure n'était pas au canotage. Le Triath'Long U Côte de Beauté, c'est viril, sportif, exigeant en diable. Un parcours roulant ? Demandez plutôt à Clément Mignon, vainqueur de cette édition anniversaire. « Par rapport aux Sables-d'Olonne, ce n'était pas du tout le même effort. Les portions de course avec sable, les montées et descentes... c'était très compliqué à négocier » explique le pensionnaire du Triath'Aix.

Et de poursuivre que « C'est sans aucun doute le parcours le plus dur que je n'ai jamais fait. Avec le vent, tout était plus compliqué. C'était épuisant ! ». Au micro du speaker et or-



ganisateur de l'épreuve, Stéphane Garcia, le constat est édifiant.

Une 10<sup>ème</sup> édition marquée des stigmates de la COVID-19 et où l'aspect sportif aura finalement partagé l'affiche avec la sécurité et les exigences sanitaires. « L'important pour moi, Etienne Charbeau et toute l'équipe, c'était de retrouver cette ambiance et d'offrir aux triathlètes un retour dans leur monde, tout en les plaçant dans les conditions les plus normales possibles », poursuit Stéphane qui ne manque pas de saluer les travailleurs de l'ombre : « Ils ont fait preuve de beaucoup de courage, d'abnégation pour aller au bout du projet. Leur soutien et leur confiance me touchent et pouvoir finalement organiser ce rendez-vous, c'était aussi nous donner l'autorisation, l'opportunité de faire ce que l'on sait faire. »

Le savoir-faire made in Triath'Long U Côte de Beauté mis en lumière dans une atmosphère particulière où le vrai, l'humain prend soudainement tout son sens. « Il y a beaucoup de fraternité aujourd'hui chez les triathlètes. J'ai pu le constater aux Sables-d'Olonne comme à Libourne. La crise sanitaire n'est pas étrangère à ce nouvel état d'esprit. » Et Stéphane Garcia se lâche finalement...

La transition est négociée avec habileté. La franchise en plus. Toujours. Le voilà qui prend un virage plus affectif celui-là, serré comme le cœur.

« Les gestes barrières limitent les relations avec les athlètes et ces moments privilégiés propices à la confiance. L'essentiel de l'après-course n'est plus. Les gestes amicaux, nous ne les

“

**Les gestes barrières limitent les relations avec les athlètes et ces moments privilégiés propices à la confiance.**

**La COVID-19 vient nous priver du fondement même de ce sport.**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS V.RANNOU @ACTIV'IMAGES





osons plus et je le regrette amèrement. Je suis un affectif, un tactile pour qui le partage c'est aussi les accolades. La COVID-19 vient nous priver du fondement même de ce sport ». Et le speaker d'aller plus loin. « Je vis cette situation compliquée comme une véritable souffrance. C'est frustrant. C'est, à titre personnel, catastrophique. » Le port du

masque dresse alors un obstacle à la joie totale, pleine et entière...

Le Triath'Long U Côte de Beauté toujours debout, voilà l'éclaircie dans la grisaille. Une belle réussite que le soleil, lui non plus, n'a pas loupé.

« Le 10ème Opus a bien répondu aux attentes du moment et je suis, là encore,

heureux de mesurer l'impact de l'événement sur la population. On le sent, on le ressent. Leurs regards ne trompent pas. Ils nous renvoient : « Ils l'ont fait! » Et avoir mené ce projet comme une course, notamment dans la gestion du temps, nous renforcent dans nos convictions. » Stéphane Garcia en oublierait-il de se pencher sur les résultats ? Jamais. L'exploit sportif comme une seconde peau, la voix s'accélère soudain, le taux d'adrénaline monte d'un cran. Irrépressible. L'amoureux fou du triathlon l'est aussi des chasseurs d'exploits. Ils étaient un millier en Charente-Maritime. Respect mutuel.



“ **Le talent de Clément Mignon a éclaté aux yeux du grand public. Anne Haug ? Sa seule présence était notre cadeau d'anniversaire. C'était magique !**

« Le talent de Clément Mignon, vainqueur après 4h d'effort devant Kevin Rundstalter (4h05) et Antoine Méchin (4h07), a éclaboussé cette épreuve de tout son talent. Il a "maté" la concurrence. Il a explosé aux yeux du grand public et je crois pouvoir dire qu'il a lancé sa carrière en Longue Distance à Royan», se réjouit Stéphane. 13ème du 70.3 Ironman des Sables-d'Olonne avec le meilleur temps à pied, il a déposé les valeurs sûres. Les poids lourds Rudy Von Berg (25ème), vainqueur aux Sables, double champion d'Europe 70.3 Ironman et troisième des Mondiaux, ou encore Sébastien Fraysse (24ème) n'ont rien pu faire. Énorme si l'on met en relief les abandons cumulés des Guilloux, Degham...

Un plateau exceptionnel qui n'a finalement pas trouvé à s'exprimer sur leur terrain de jeu favori. Royan, l'impitoyable ! Pas vraiment tendre avec les meilleurs français à l'image de Cyril Viennot, au pied du podium en 4h11. La bonne surprise n'est pas venue seule. L'ouragan, la déferlante Anne Haug a tenu son rang. Inclassable ! Meilleur temps à pied de l'épreuve - elle a infligé près de 2 minutes à Clément Mignon - l'Allemande, arrivée en véritable star, a fait fondre le chrono en mode TGV.



Record en poche en 4h17, elle termine même 6<sup>ème</sup> au général ! Un tour de force. Bluffant...

« Voir Anne Haug, sacrée championne du monde à Hawaï en 2019, fouler le sable de Royan, c'est du délire. C'était jusque-là impensable » renchérit Sté-

phane Garcia. Et de poursuivre avec joie : « Le voilà notre cadeau d'anniversaire ! Inutile de chercher plus loin. Néanmoins, je ne passerai pas sous silence la deuxième place de la nouvelle pépite Justine Mathieux (4h45). » La lauréate des Sables d'Olonne s'était pourtant ouvert la main en sortant de l'eau et avait concédé beaucoup de temps.

La multiple vainqueur de l'épreuve, Julie Le Colleter, a, pour sa part, complété le podium.

« J'ai aussi un petit coup de cœur pour Lola Bachet, la fille d'Olivier, qui n'a pas démérité pour son premier LD » conclut Stéphane.

Cru 2020 millésimé, le Triath'Long U Côte de Beauté a frappé fort, très fort. Vivement la future décennie !



# REPORTAGE





# ***VENTOUXMAN 2020***

## **MYTHIQUE ET DANTESQUE**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS YANN FOTO @ACTIV'IMAGES



*Le directeur de course Tom Pagani revient sur une édition exceptionnelle qui a dû s'adapter à des conditions climatiques terribles. Natation annulée, sommet du Mont Ventoux rayé de l'affiche mais de grands et beaux vainqueurs : Thomas Huwiler chez les hommes en 3h29 et Inès Van Der Linden chez les femmes en 3h59. L'essentiel a été préservé pour ne pas rappeler au créateur et organisateur de l'épreuve, Charles Dousot, le douloureux souvenir de l'annulation en 2016...*

### **Tom, en quoi cette édition a été si particulière ?**

On a passé les six derniers mois dans l'incertitude concernant cet événement et bien d'autres. La crainte était là. Nous étions suspendus aux décisions et aux changements de mesures gouvernementales et préfectorales. Le jeu était de faire les choses en respectant scrupuleusement les conditions exigées et en cela nous avons travaillé sur un dispositif sanitaire assez contraignant pour les athlètes, le public, l'organisation et les bénévoles. Sa mise en place a été sanctionnée par une vraie réussite et nous remercions grandement les acteurs de ce succès et en particulier les athlètes qui ont accepté de jouer le jeu. Il nous fallait prendre en compte le risque de l'annulation sans arrêt dans nos décisions puis, fin août, engager tous les frais et se lancer ! Cette période d'incertitude n'a pas été facile à appréhender.

### **Que retires-tu de cette édition ?**

Je retiens avant tout les sourires des athlètes qui ont réussi à boucler le parcours. Entre le contexte sanitaire, les prévisions climatiques et la réalité du terrain le dimanche matin, 70% des concurrents inscrits ont tout de même franchi la ligne d'arrivée. Ce qui est énorme ! Nous avons véritablement à faire à un public de "guerriers", je crois n'avoir jamais été aussi admiratif des participants d'une épreuve que l'on organise que sur ce Ventouxman 2020.

### **À ce titre, après cette longue période sans compétitions, craigniez-vous que les triathlètes ne soient pas prêts pour le Ventouxman ?**

Oui, oui. Bien sûr. Certains se sont inscrits puis désistés parce que pas suffisamment entraînés, et c'est logique.

### **On évoque le taux de 30 % sur l'épreuve...**

Pas exactement. Il s'agit de 30% au total entre les inscrits et les non finishers. Dans le détail, 15% d'athlètes ne sont pas venus, ce qui est «courant» cette année sur les événements sportifs, 5% des présents n'ont pas souhaité prendre le départ le matin-même en voyant les conditions météo et 10% sont non finishers. Ceux qui ont pris le départ connaissaient leur capacité à surmonter ces conditions, et la plupart ne se sont pas trompés !

### **Vous avez, du même coup, été contraints de modifier le parcours...**

Plusieurs décisions ont été prises. La première était de

savoir si le départ de la natation devait être donné ou si nous devions raccourcir son tracé. S'ils n'étaient pas localisés exactement sur le lac, les éclairs étaient menaçants. Nous avons dans un premier temps retardé le départ avant de l'annuler. Envoyer 800 concurrents dans l'eau dans de telles conditions, ce n'est pas responsable.

### On sent de la frustration dans la voix...

Cette décision a été prise à contre cœur, croyez-moi. J'affectionne tout particulièrement la partie natation. Je trouve d'ailleurs, et en règle générale sur les triathlons longue distance, que cette discipline est, entre guillemets, un peu sous-cotée par rapport au

vélo ou à la course à pied. Alors oui, cela me tenait à cœur. Néanmoins, à l'instant T, il n'y avait pas débat. Clairement. Celui qui décide de lancer la course dans ce contexte, ce n'est pas qu'il a des c..., c'est qu'il est con !

### Et concernant la partie vélo ?

Avec les orages se mêlent souvent les pluies violentes et c'est bien ce qu'il s'est passé dimanche. La région a subi des pluies abondantes que les participants ont pu largement apprécier ou pas pour le coup...

## FAITS MARQUANTS

- Annulation de la natation à cause de conditions climatiques défavorables.
- Les résultats ont été enregistrés sur la partie vélo au km 75 (au lieu de 93) et au km 15 pour la course à pied (au lieu de 20)
- Podium Hommes :  
Thomas Huwiler (SUI) 3:29:31  
Adrien Briffod (SUI) 3:30:17  
Étienne Diemunsch (FRA) 3:31:04
- Podium Femmes :  
Inès Van Der Linden (FRA) 3:59:42  
Carla Dahan (FRA) 4:25:46  
Candice Mizon (FRA) 4:30:02



*Amputer la course ? Il n'y avait pas débat !*



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



**CPC**  
CORPORATE  
Patent  
Technology

**prologo**

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

 prologo.official  prologo.official

**PROLOGO.IT**

Et là encore, il apparaissait raisonnable d'éviter le passage au sommet du Géant de Provence qui était soumis à des conditions plus que médiocres. Il faut savoir que la dernière partie du Chalet Reynard est totalement découverte et la pluie, le vent, le coureur les encaisse de plein fouet.

Sur cette édition, les triathlètes ont gravi les 2/3 de l'ascension du Ventoux, côté Malaucène, et entièrement boisé. Pas négligeable donc, mais "safe". (ndlr : en sécurité)

### **Ce type d'organisation devenu alors un duathlon ne reste-t-il pas formateur ? Cela vous amène peut-être à repenser vos pratiques...**

Il serait prétentieux de dire que nous sommes «blindés» pour les années qui vont suivre, mais appliquer son parcours de repli pour la première fois - et la seule, on l'espère ! - donne forcément plus de sérénité pour les futures éditions. Néanmoins, ces conditions restent extrêmement rares. Objectivement, nous avons connu la pire journée météo de ces cent derniers jours en Vaucluse. Statistiquement pour une édition comme celle-ci, on doit recevoir au moins 10 éditions ensoleillées et sans Covid non ? (rires).

### **Côté sportif, que reprenez-vous ? Quelle image vous reste en mémoire ?**

Un plateau élite exceptionnel en dépit des désistements de dernière minute. Thomas Navarro, Marcus Herbst, Van Houtem et quelques autres n'étaient malheureusement pas là mais la bagarre a été épique avec une tête de course extrêmement dense qui a posé le vélo avec très peu d'écart. Ils



étaient tous très proches les uns des autres et notamment le trio Huwiler (3h29), Briffod (3h30) et Diemunsch (3h31) qui montera finalement dans cet ordre sur le podium. Etienne Diemunsch qui revient à un très bon niveau après sa blessure. Van Looy était dans le coup, Merino, Romain Guillaume aussi...

### **Sans surprise ?**

Quelques contre-performances logiques au regard des conditions.

Côté positif, j'étais curieux de voir Adrien Briffod. Le Suisse termine deuxième pour sa première apparition sur longue distance. Il court habituellement en WTS, le meilleur niveau en courte distance et fini d'ailleurs Top 30 des Mondiaux récemment remportés par Vincent Luis. Et quand l'on pense que la natation, point fort pour ces profils, a été annulée...

**Un mot chez les filles... la logique**



### **a-t-elle été respectée ?**

Malheureusement, Jeanne Collonge a été contrainte à l'abandon sur chute en course à pied alors qu'elle était à la lutte pour la première place avec Inès Van Der Linder, future vainqueur en 3h59 devant Carla Dahn (4h25) et Candice Mizon (4h30). Je reste globalement très impressionné par le courage affiché par les filles sur ce Ventouxman. En tréfonction pour beaucoup, sans veste... et pourtant on compte en proportion moins d'abandons que chez les gars. C'est énorme !

### **Quelles sont les prévisions pour l'année prochaines, voire les suivantes ?**

Du beau temps !! (rires) Nous avons vraiment soif d'organiser un Ventouxman plein désormais, comme il a pu avoir lieu l'an dernier. Le soleil, un passage au sommet du



### ***Les filles m'ont littéralement bluffé...***

Ventoux... Nous étions excités à l'idée d'un dimanche idéal : ce sera pour l'an prochain !

### **Ne pas monter le Ventoux reste la frustration ultime...**

(catégorique) Évidemment ! Sur le L, très peu vont être frustrés de ne pas avoir à nager. En revanche, ne pas atteindre le sommet mythique... Une anecdote est édifiante : trois ou quatre triathlètes pas du tout préoccupés par le classement final sont volontairement sortis du circuit pour monter le Ventoux à vélo dans des conditions démentielles doublées d'une pluie monstrueuse. Bien sûr, nous ne regrettons pas notre décision qui était la seule

raisonnable en tant qu'organisateur pour le plus grand nombre, mais cela nous a fait gentiment sourire de voir ces gars aller, en dépit de tout, au bout du défi.

### **Que peut-on vous souhaiter pour la 7ème édition ?**

Plein de choses seront à fêter ! La fin de la crise sanitaire, je l'espère, et le retour du soleil ! Nous aurons là deux très belles nouveautés. Le parcours sera repris tel qu'il est. La partie vélo est, pour nous, quasiment parfaite. L'approche du Ventoux est exceptionnelle. Le plat, les vignobles, la bosse ajoutée l'an dernier à La Roque-Alric... Je ne vois pas de raison d'en changer à moyen terme.



## **ET LA LUMIÈRE** **FUT !**

## **LIGHT ON TRI MADINE**

*Du soleil, du sport et des sourires. Tels étaient les souhaits de l'organisation du Light On Tri Madine, Julien Labdant en tête (lire notre article dans le n° 199). Les 19 et 20 septembre derniers, leurs vœux ont été plus qu'exaucés. L'épreuve, qui affichait complet, s'est déroulée sous une météo estivale. Au même titre que le port du masque dans les zones requises, la chaleur accablante n'a pas empêché les sourires sur les visages des participants, illuminés par la simple joie de se retrouver dans un parc à vélo. Retour sur cette édition lumineuse, place forte du triathlon sur le sol français, le temps d'un weekend.*

### **Antoine Perche et Anaïs Martin remportent l'épreuve reine**

Dès le samedi, le bal s'est ouvert avec la distance L. Un vrai format half composé de 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied. Du côté des féminines, le public a assisté à un vrai tour de force de la régionale de l'étape, Anaïs Martin, lauréate devant sa famille. Sortie en

# Light On Tri Madine

et la lumière fut !



3ème position de l'eau, la pensionnaire de Neuves-Maisons Triathlon a ensuite fait parler sa puissance et son expérience pour enchaîner sur un vélo costaud. Un retour rapide sur les 2 concurrentes de tête, puis une élimination des autres par l'arrière, à l'usure. Elle-même l'avoue, elle est « *contente de son vélo.* ». Les 90 km bouclés, Anaïs a ensuite su gérer la course à pied sur les 4 boucles du parcours pédestre, même si elle estime que « *les 2 premiers tours étaient difficiles.* » Une démonstration, mais surtout une belle victoire à domicile, en 4:45:28. Qui plus en 24<sup>ème</sup> position au scratch !

Et également un bel enchaînement pour la Meussienne, qui avait participé la semaine précédente à l'impitoyable Infernal Trail des Vosges.

Chez les hommes, la victoire a mis (un peu) plus de temps à se dessiner pour le Lillois Antoine Perche. Auteur de 3 triathlons en un mois, ce dernier a dû puiser dans ses réserves pour doubler, dès le début de la course à pied, un autre local de l'étape, Benjamin Pernet. Sorti de l'eau en tête, le Nancéien a dû très vite composer avec des

crampes, « *suite aux gros efforts (...) faits sur le vélo.* » et laisser passer Antoine Perche, tout en s'accrochant admirablement. Un mano à mano de toute beauté, notamment sur le vélo, pour ces 2 athlètes qui ont l'habitude de collaborer ensemble en tant que coaches. Une victoire au forceps en 4:01:45 pour Antoine le Nordiste, « *heureux d'avoir gagné (...) vu le niveau sur l'épreuve.* » Benjamin, de son côté, pourra se "consoler" « *sans regrets* » avec sa 3ème place qui lui offre le titre de champion du Grand Est.

## Coups de chaud sur les formats S et M

Le ravito. Ce joyau si précieux qui vous motive et vous fait continuer à avancer en cas de forte chaleur... Mais restrictions sanitaires oblige, les ravitaillements étaient en quantité limités car il fallait limiter les points de contact.



PAR CEDRIC LE SEC'H

PHOTOS MAXIME DELOBEL @ACTIV'IMAGES





Les athlètes ont donc dû serrer les dents et avaler leur salive pendant les parties courses à pied du dimanche, notamment sur le format M (10 km de course pied), la chaleur ayant grimpé au thermomètre. Cette chaleur a-t-elle joué sur la lucidité du trio d'athlètes en chasse du leader sur le M ? Un tout droit dans la forêt au lieu de prendre le bon virage au milieu de la première boucle, et c'est près de 1'30" que les 3 hommes ont perdu. Une erreur de parcours qui coûte cher à Romain Maurel, 3ème à l'arrivée, qui se sentait « *le meilleur du groupe en course à pied.* » pour finir sur la 2ème marche du podium. Jérémcy Francisco s'intercale finalement entre lui et l'intouchable Tony Maheux, le vainqueur du jour en 2:03:55.

Le pensionnaire du club de Meaux, Les Tritons Meldois, a éclaboussé de toute sa classe la course, en reléguant son dauphin à prêt de 4 minutes... écart abyssal et plutôt

rare sur un format M, malgré l'erreur de parcours de ses poursuivants. Lui, l'athlète plutôt spécialisé longue distance, qui avait revu sa copie en 2020 en ayant « *arrêté de (s') entraîner pour les longues distances* » avec cette saison compliquée et « *les incertitudes qui planaient sur les épreuves.* ». Ce qui semble lui avoir plutôt réussi, le Meldois ayant enchaîné tous les weekends. Quant aux filles, à noter le joli "tir groupé" de la part d'athlètes du club de Compiègne, avec la 3ème place de Marion Salles sur le M et la victoire d'Emilie Pereira sur le format S.

Format S que les athlètes avaient couru le dimanche à 9h30, pour chauffer à blanc la piste avant la distance olympique. Et sur ce format (500 m / 20 km / 5 km), ça ne badine pas à Madine !

Malgré la chaleur dès le petit matin, les chronos réalisés ne trompent

pas : c'est allé vite. À commencer par Emmanuel Worms, le vainqueur de ce sprint en 1:01:37. Une perf' notable, car le Mosellan avait été fraîchement sacré champion de France Sprint en groupes d'âge à Montceau-les-Mines, la veille... Lui qui se jugeait « *un peu juste en course à pied.* »

Ces 19 et 20 septembre à Madine, le temps était bon (mais chaud !), le ciel était bleu. Avec un site nature spécialement aménagé et des animations enfants, l'ambiance était festive et les sourires radieux. La parenthèse offerte aux triathlètes par le Light On Tri s'est refermé bien trop vite, à la vitesse de la lumière. Mais il y avait bien du soleil, du sport et des sourires. Alors vivement l'an prochain !

Retrouvez tous les résultats sur : <https://www.sporkrono.fr/events/light-on-tri-madine/>



# TRIATHLON

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

*Just like you.*

*Our collection triathlon suits are developed for, raced and proven by Olympic and pro Ironman athletes.*

*They require only the best.*

*Just like you.*

*IT'S OUR MISSION TO MAKE YOU FASTER*

**BY BIORACER**

**REPORTAGE**



## **LE RETOUR** **AUX VALEURS**

## **O'XYRACE** **VAL REVERMONT**

*Théo Dupras et Ségolène Léberon ont remporté le Cross-triathlon de Val-Revermont le 6 septembre dernier. Une 9ème édition marquée par son humanisme avec, en filigrane, le bonheur pour 580 participants de retrouver, l'espace de quelques foulées, un semblant de vie normale.*

Le soulagement se lit sur les visages. Toucher un nouveau dossard vaut peut-être plus qu'une victoire en ce 5 septembre. L'O'xyace à la banane et 580 détenteurs du sésame avec lui. Autorisations préfectorales transmises, suspens "hitchcockien" levé, les athlètes se sont enfin retrouvés autour d'un projet commun : viser la ligne d'arrivée.

Et cette formidable sensation de liberté toute intérieure ou presque. « *On ne parlera pas d'euphorie. Néanmoins, je crois que tout le monde s'est satisfait de voir une organisation enfin sortir de terre* », se félicite le directeur de course, Frédéric Pitrois, dithyrambique sur la page d'accueil du



# O'xyrace Val Revermont

## Retour aux valeurs

site officiel du label. Les mots sont forts, puissants pour marquer le retour à une vie "normale" : « L'équipe organisatrice tient à remercier tous ses partenaires institutionnels et privés qui ont contribué, avec une grande générosité, à la mise en place de la manifestation. Remerciements aux athlètes qui nous font confiance et à ceux qui nous soutiennent par leur présence depuis le début de l'aventure O'xyrace. Un grand merci aux résidents de l'ADAPEI de Treffort qui participent activement à l'organisation et pour leur bonne humeur, dévouement et gentillesse. Un immense merci à tous les bénévoles qui se sont mobilisés tout le week-end et plus encore. Sans eux, rien n'aurait été possible ».

### « On dépasse le cadre sportif »

Et les mots pèsent alors de tout leur poids en cette période de crise sanitaire. Adaptabilité, anticipation, réflexion... voici aujourd'hui les atouts majeurs des organisateurs, animés par le seul désir d'accompagner le triathlète vers son but ultime : le dépassement de soi.

« J'ai été très touché par les remerciements des participants. Dans ce contexte particulier où l'on dépasse, surpasse même le cadre sportif, chacun a pu mesurer les bienfaits du partage au sens propre. J'ai trouvé sur l'O'xyrace une communauté de passionnés et de nouvelles valeurs qui s'étaient parfois perdues. La force de l'habitude peut-être. »

Le cross-triathlon du Val-Revermont a pris un tout autre relief et toute une communauté a grandi avec lui. Chacun, de l'organisation à la lanterne rouge de l'épreuve, a repoussé ses limites.

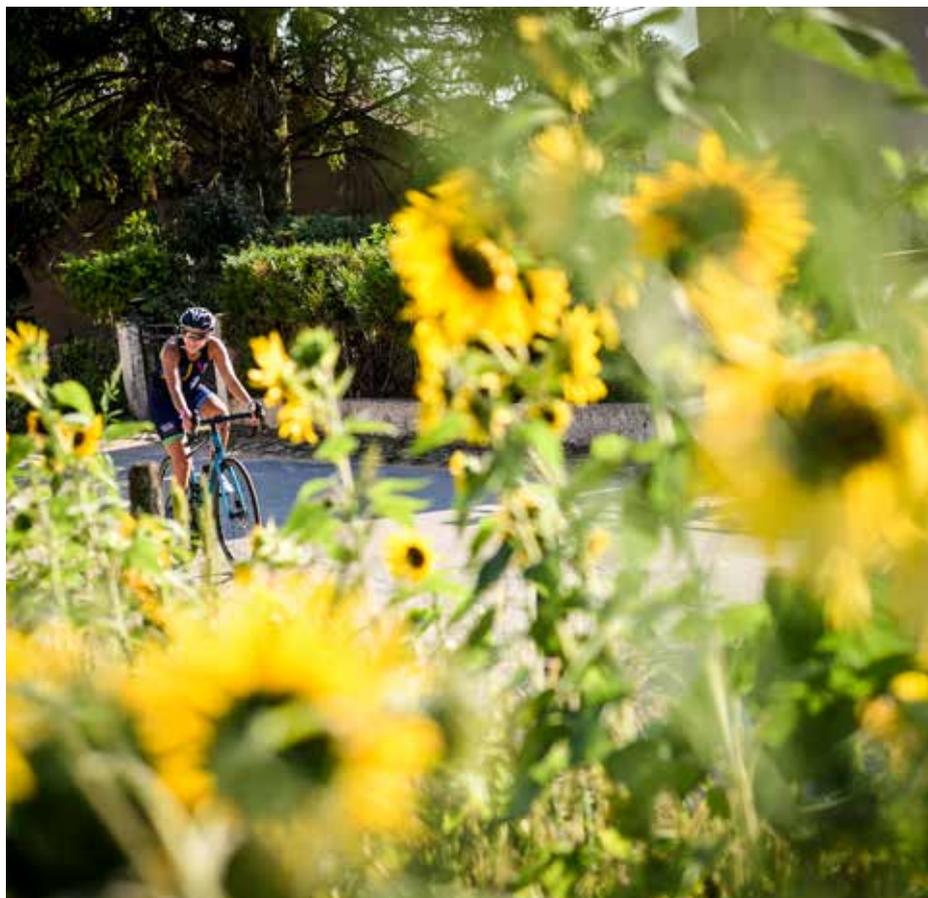
« C'est l'état d'esprit que nous nous devons de conserver à l'avenir. J'ai aimé chaque seconde du spectacle. Le temps viendra de réadapter au mieux et avec des mesures moins strictes ce rendez-vous mais pour l'heure, je me réjouis du comportement responsable de tous les athlètes », lance l'intéressé.



PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS BENJAMIN BECKER@ACTIV'IMAGES





Et de poursuivre : « *Tous les organisateurs qui ambitionnent de se lancer sur le circuit seraient bien inspirés de garder en mémoire les exigences imposées par la crise liée à la COVID-19. On a tout à y gagner.* »

Loin de tirer la couverture à lui, Frédéric prend un virage serré et d'un

coup de pédale furieux s'embarque sur le terrain sportif.

Glissant, exigeant, détonnant et sans concession. Et là encore, le plaisir redouble, l'adrénaline jusque dans la voix : « *Des records ont été battus sur le format M. Théo Dupras (ndlr : Chambéry triathlon) enfin récompensé après de nombreux accessits, a fait tomber le*

*chrono de 6 minutes (1h53) et Ségolène Léberon (2h18) a gagné 10 minutes* ».

Après le bronze aux championnats de France et une 4<sup>ème</sup> place sur le Xterra Nouvelle Aquitaine, Ségolène s'impose après une course tout en maîtrise. « *Je m'étais alignée sur le S il y a deux ans. Sortir de l'eau en pole position m'a quelque peu surpris. Car la natation n'est vraiment pas mon point fort* », explique la lauréate. Et de conclure : « *J'ai bien apprécié la course à pied aussi. Le parcours était varié. Le VTT, c'était génial et c'est ça ce moment que j'ai su que la victoire était possible pour moi, même si je n'avais pas d'informations sur le chrono* ». Une Ségolène royale !

**« Une fenêtre de tir parfaite »**

Place désormais au Championnats de France raid multisports en relais, en octobre, en Ardèche.





## “ *Toujours plus de surprises pour le 10<sup>e</sup> anniversaire l'année prochaine* ”

« Il va falloir être très solide pour accompagner au mieux les trois garçons », prévient la pensionnaire du Team T-Vert. Terrain VTT très sec, triathlètes survoltés voire “énervés” et plein soleil sur La Grange du Pin, les ingrédients étaient là pour faire de ce 9<sup>ème</sup> Opus, une date qui marque. « Une fenêtre de tir parfaite », sourit Frédéric Pitrois, tout heureux de voir une fréquentation dépasser les prévisions les plus optimistes. « Il y avait mille raisons de baisser les bras, une seule pour ne rien lâcher : faire plaisir aux triathlètes », poursuit Frédéric. « Et ils nous ont rendu au prix fort cette marque de respect notamment sur le XS relais mixte qui a conquis 120 participants répartis dans 30 équipes. » C'était la nouveauté du week-end. Sold out

pour 2020, elle sera reconduite l'an prochain. Un O'xyrace pas avare de surprises finalement.

Un format route qui devrait d'ailleurs voir sa capacité d'accueil augmenter à l'occasion de l'édition anniversaire des 10 ans. La route pourvoyeuse de nouveaux visages, de nouveaux talents et d'une notoriété toujours plus grande pour le Challenge.

« La barre sera haute et c'est pourquoi nous travaillons déjà sur le projet. L'équipe, composée d'une vingtaine de personnes, garde le cap et une centaine de bénévoles sont déjà partants pour voir plus grand » conclut Frédéric. Après avoir répondu aux exigences d'un championnat de France il y a deux ans, l'O'xyrace à l'étoffe pour relever le défi de l'originalité.



**DOSSIER DU MOIS**





# **LES PÉDALES ET LES** **CHAUSSURES DES PROS EN** **TRIATHLON LONGUE DISTANCE** **DOSSIER DU MOIS**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Cette année 2020 est particulière du fait de la pandémie de Covid-19. Une des victimes : Kona... le championnat du monde de triathlon LD à Hawaii n'aura pas lieu cette année. Une première depuis 1978 ! Cependant, on peut mettre à profit cette période de disette en analysant les critères de la performance en triathlon. Le triathlon est en effet un sport technologique du fait d'un matériel de haute technologie en constante évolution. Coup d'œil sur le matos des pros utilisé à Hawaii, particulièrement les pédales et les chaussures, pour partir du bon pied en 2021 !*

La performance sur la partie cycliste d'un triathlon est intimement liée au matériel utilisé. Cependant, il ne suffit pas d'avoir la panoplie complète des derniers objets "révolutionnaires" du marché pour obtenir un record personnel. Le maître-mot est la durabilité. Si vous avez le vélo le plus aérodynamique, que votre position est également la plus aérodynamique et que cette position vous permet de développer votre seuil de puissance désiré, la résultante de cette équation semble être de bon augure. Encore faut-il être capable de rester dans cette position durant 4h30 d'effort, voire plus...

## **Les pédales et les chaussures, les "parents pauvres" de l'équipement, à tort...**

Lors de l'achat d'un vélo, très peu de consommateurs se penchent sur la question des chaussures et des pédales. Les chaussures sont souvent le dernier achat et subissent les aléas d'un budget déjà bouclé car conséquent. Les pédales, quant à elle, ne sont pas incluses dans l'achat du vélo. Les connaissances de la communauté triathlétique au sujet de ces "parents pauvres" sont limitées. Cela est en partie lié au fait que les triathlètes associent les chaussures de vélo à deux critères de sélection (confort et spécifique au triathlon) alors que les pédales sont généralement choisies par défaut (les plus abordables possibles).

Ce mois d'octobre, généralement synonyme de grande fête du triathlon sur l'île d'Hawaii, nous allons nous intéresser à vous présenter ce que les meilleur(e)s triathlètes à Kona ont utilisé l'année dernière du côté des chaussures et des pédales.

Nous allons vous esquisser une comparaison des différents modèles rencontrés en fonction de critères de performance, et tenter de vous expliquer pourquoi cette combinaison chaussures-pédales regorge de bien plus de potentiel qu'elle n'y paraît. En bonus, nous vous dévoilerons la combinaison pédales-chaussures gagnante (selon nous). Et nous sommes prêts à parier que 99% d'entre vous n'avez jamais entendu parler de ces 2 marques.

Tout d'abord, listons le Top 15 2019, hommes et femmes, avec leur combinaison chaussures-pédales :

ATHLETES HOMMES	CHAUSSURES	PEDALES
Jan Frodeno	Bont Zero Plus	Speedplay Titanium
Timothy O'Donnell	Bontrager	Garmin Vector
Sebastian Kienle	Scott Road trip	Speedplay Zero Aero
Ben Hoffman	Bont Vaypor S	Shimano Dura Ace
Cameron Wurf	Fizik Transiro Infinito R3	Speedplay Zero Aero
Joe Skipper	Bont Helix	Speedplay Zero Aero
Braden Currie	Specialized S Works	Speedplay Zero Aero
Philipp Koutny	Bont Zero Plus	Look Keo
Bart Aernouts	Shimano S-Pyre	Shimano Dura Ace
Chris Leiferman	Bont Zero Plus	Speedplay Zero Aero
Jan Van Berkel	Lake CX332	Look Keo
Tim Reed	Bontrager	Look Keo
Michael Weiss	Giro Empire SLX	Shimano Dura Ace
Andy Potts	Shimano S-Pyre	Speedplay Zero Aero
Daniel Baekkegaard	Bont Zero Plus	Shimano Dura Ace

ATHLETES FEMMES	CHAUSSURES	PEDALES
Anne Haug	Mavic	Speedplay
Lucy Charles-Barclay	Specialized S Works	Speedplay Zero Aero
Sarah Crowley	Suplest Edge 3.0	Look Keo
Laura Philipp	Shimano TR9	Speedplay Zero Aero
Heather Jackson	Mavic	Look Keo
Kaisa Sali	Giro Factor Techlace	Prototype
Corinne Abraham	Specialized S Works	Garmin Vector
Carrie Lester	Fizik (modèle n.c.)	Shimano Dura Ace
Daniela Blyemehl	Fizik (modèle n.c.)	Shimano Dura Ace
Linsey Corbin	Louis Garneau	Speedplay Zero Aero
Maja Stage Nielsen	n.c.	Shimano Dura Ace
Imogen Simmond	Shimano TR9	Shimano Dura Ace
Daniela Ryf	Shimano R320	Shimano Dura Ace
Sarah Piampiano	Shimano TR9	Shimano Dura Ace
Gurutze Frades	Spuik	Speedplay Zero Aero



De ces tableaux, on voit 2 tendances émerger au niveau des chaussures :

- soit les athlètes utilisent des produits sponsorisés (Specialized, Scott, Bontrager -Trek...) et dans ce cas, on peut dire qu'ils n'ont pas trop le choix
- soit les athlètes décident d'utiliser un produit qui leur semble répondre à leur attentes (Bont, Fizik, Giro, Suplest, Mavic).

Certaines marques de vélo ont développé une gamme spécifique de composants et accessoires pour le triathlon. L'exposition de leurs athlètes professionnels à Hawaii portant leurs produits revêt une importance considérable. D'une part, cela permet aux marques de "gonfler" le nombre de leurs propres produits dans le décompte fait à Hawaii chaque année. Cela nous fait penser à une marque de casque - Rudy Project - qui offrait à chaque triathlète qualifié à Hawaii un casque pour cette raison. D'autre part, cela leur permet de prouver que leurs produits sont reconnus par les Pros avec la meilleure qualité dans chaque catégorie.

Tout cela pour in fine tenter d'influencer les consommateurs lambda. Et le marketing fonctionne. Nous le verrons dans la dernière section de cet article. Dans le cas des athlètes choisissant sciemment leurs chaussures, on voit émerger la marque australienne, Bont au top de l'échelle chez les hommes, et un quadruplé de marques chez les femmes (Shimano, Suplest, Fizik et Mavic). Comment expliquer la différence ? Peut-être parce qu'il est dit que les hommes sont facilement influençables par les campagnes marketing, alors que les femmes sont plus rationnelles dans leur choix et n'ont pas cédé aux appels incessants de publicités bien tournées.

### **Pour les pédales, carton plein pour Speedplay**

D'un autre côté, la gente masculine est peut-être plus soumise à une compétition serrée et les choix de chaussures et pédales découlent d'une envie de performer, sans limite

de budget. Pour la gente féminine, les démarches de haut niveau mise en place par les compétitrices sont impressionnantes. Si vous faites quelques recherches au sujet de Daniela Ryf et Kaisa Sali, vous comprendrez que chaque détail compte et que chaque choix a été validé scientifiquement. Cependant, nous avons le sentiment que certaines femmes veulent de la durabilité, de la fiabilité et un bon rapport performance/prix.

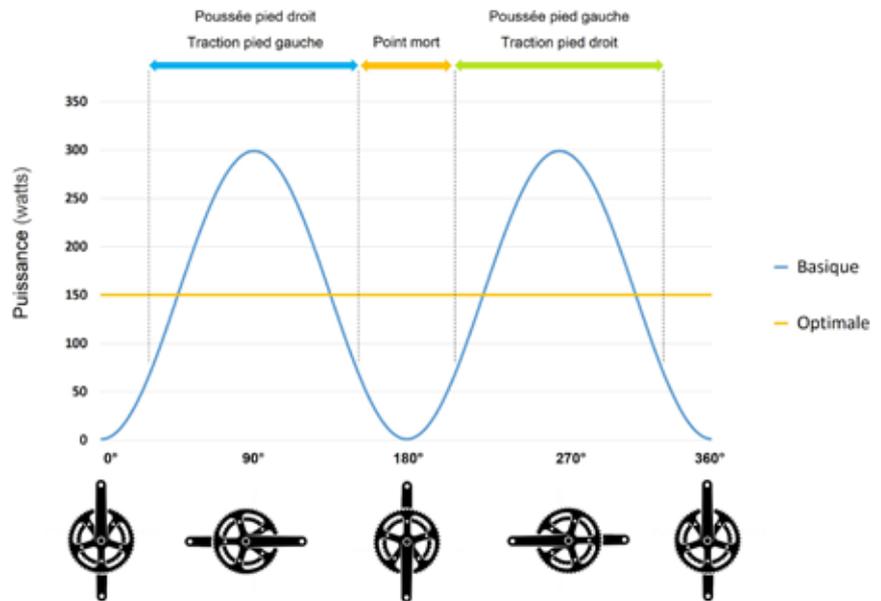
Du côté des pédales, Speedplay détient la suprématie. Viennent en seconde position les Shimano Dura Ace. La compagnie nationale Look complète le podium alors que les pédales intégrant le capteur de puissance Garmin Vector remporte la médaille en chocolat. En termes de tendance, on peut voir que les hommes sont pour la moitié équipés des Speedplay et que 3 marques se partagent les miettes. Une fois de plus, les femmes ont une approche différente avec une courte victoire des Shimano devant Speedplay.

Il est temps maintenant de nous focaliser sur les 5 marques de chaussures qui reviennent principalement dans ces tableaux et de les comparer en fonction des critères suivants : poids, stack, spécificité triathlon (facilité d'enfilage...), aérodynamisme et confort. Nous décrirons également les caractéristiques des 4 pédales utilisées chez les Pros.

Les évolutions techniques et technologiques dans le monde du vélo ont été nombreuses ces dernières années, en particulier sur le vélo dans sa globalité : cadres, roues, composants... En revanche, lorsque l'on parle d'équipement du cycliste, on ne constate pas de grosses évolutions, notamment dans la chaussure. En effet, la construction de celle-ci reste inchangée depuis de nombreuses années, avec une tige (partie supérieure de la chaussure, souvent en textile ou cuir) collée sur une semelle (partie inférieure et rigide de la chaussure sur laquelle on vient fixer une cale).

## Pour les chaussures, 5 critères : poids, stack height, spécificité triathlon, aérodynamisme, confort

Certaines marques commencent à faire de la CFD (Computational Fluid Dynamics - Mécanique des Fluides Numérique) pour améliorer l'aérodynamisme de leurs chaussures. Mais on ne voit pas beaucoup de résultats issus de tests en soufflerie. Les chaussures se trouvent à l'interface entre l'homme et le vélo. On peut avoir un vélo très efficace et un cycliste très entraîné, mais si la liaison entre les 2 est mauvaise, alors l'ensemble ne sera pas des plus efficaces. Car c'est entre la chaussure et



la pédale que se fait toute la transmission de puissance, les fameux watts.

De plus, le mouvement de pédalage est bien plus complexe qu'il n'y paraît. Un cycle de pédalage correspond à une révolution complète (360°) d'une manivelle. Il est constitué d'une phase de poussée (en avant), d'une phase de traction (en arrière) et de 2 phases de transition appelé aussi point mort (en haut et en bas). Bien que le mouvement de pédalage soit contraint par le pédalier, il existe cependant plusieurs façons de pédaler. On peut simplement pousser sur les pédales, on peut également tirer (sur la phase arrière).

## 1<sup>er</sup> critère de performance : le stack height

Dans les critères de performance que l'on associe avec une paire de chaussures de triathlon, le premier d'entre eux est directement lié à la construction de la chaussure, puisqu'il s'agit du stack height (distance entre le pied du cycliste et la semelle extérieure). Notez que très peu de sites internet se disant spécialistes en cyclisme ou triathlon mentionnent ce critère. Passez votre chemin... Or le stack height joue un rôle majeur dans la biomécanique et l'aérodynamisme de votre chaussure et de votre position globale.





Un stack height plus petit a pour effet de limiter le couple qui se crée entre le pied et la pédale, et ainsi améliorer le pédalage. Le stack height permet donc une meilleure connexion entre le pied du cycliste et la manivelle. Un plus petit stack height joue également sur la hauteur de votre selle. Pour un stack height plus petit, cela vous permet de diminuer la hauteur de selle, améliorant donc l'aérodynamisme : plus votre corps est proche du sol, mieux cela sera car la vitesse du vent est plus faible au niveau du sol. Cela réduit également en général la surface frontale. Enfin, cela déplace votre centre de gravité vers le bas, ce qui permet d'être plus stable.

### **2<sup>ème</sup> critère de performance : le poids**

En course à pied, tous les coureurs portent une importance considérable sur le poids car ils ressentent facilement l'incidence sur leur économie de course, notamment car la chaîne de locomotion est ouverte et le coureur réalise une activité non portée. Cependant, en cyclisme, le poids des chaussures ne semble pas être autant primordial dans l'esprit des pratiquants car la chaîne est fermée, et que le cyclisme est une activité semi-portée. Or, le poids des chaussures est un

facteur déterminant de la performance car il joue sur l'inertie. Brièvement, pour faire simple, l'inertie d'un corps est sa tendance à conserver sa vitesse. L'inertie est aussi appelée principe d'inertie, ou première loi de Newton. La quantification de l'inertie est faite par la deuxième loi de Newton, ou principe fondamental de la dynamique : l'inertie étant fonction de la masse inerte du corps, plus celle-ci est grande, plus la force requise pour modifier son mouvement sera importante.

Concernant les parties rotatives, il y en a plusieurs : les roues, les manivelles, les pédales, les galets de dérailleur, les chaussures... Cependant, l'incidence n'est pas la même. On choisit par exemple des roues avec des jantes hautes lorsque le parcours est relativement plat. Et réciproquement, on choisit des roues avec des jantes basses pour un parcours montagneux. Si vous avez compris les 2 lois de Newton, plus les jantes sont hautes plus il faut exprimer de la puissance pour les mettre en mouvement, ce qui n'est pas idéal quand la vitesse fluctue souvent et qu'il faut se mettre en danseuse pour relancer comme en montagne. En revanche, les jantes hautes permettent de conserver la vitesse plus efficacement que des jantes basses. Concernant

les chaussures et les pédales, la problématique est différente. Il faut toujours vaincre leur poids pour produire de la force. Ainsi, plus cet ensemble est léger, mieux c'est et cela dans n'importe quelle configuration de course.

### **3<sup>ème</sup> critère de performance : la spécificité triathlon**

Un autre critère qui nous semble essentiel, quand les secondes comptent, est la spécificité des chaussures de triathlon par rapport aux chaussures route ou traditionnelles. Ce qui fait que le triathlon est "un" sport et non l'accumulation de plusieurs sports, comme le décathlon par exemple. Un triathlon démarre au coup de canon (à Hawaï) et se termine quand l'athlète a franchi la ligne d'arrivée. Les transitions font partie intégrante du résultat et sont considérées à juste titre comme la 4<sup>e</sup> discipline du triathlon. De nombreuses astuces permettent des transitions fluides (lire notre article "Optimiser ses transitions" dans le Trimax n° 196). Cependant, le matériel et notamment les chaussures permettent de gagner un temps précieux au moment d'enfourcher et de descendre du vélo.

En effet, des transitions réussies sont des transitions où l'athlète passe le moins de temps possible dans l'aire de transition. Pour ce faire, les chaussures sont déjà "clippées" sur les pédales. À la descente du vélo, l'athlète aura aussi retiré ses pieds des chaussures dans les derniers hectomètres pour courir pieds nus. Encore faut-il que ces opérations se fassent facilement et en toute sécurité... Ainsi, de bonnes chaussures de triathlon auront une grande ouverture pour enfiler les pieds rapidement, ce qui n'est pas le cas des chaussures dotés des cadrans BOA ou similaires, qu'il faut "clipser" et enrayer jusqu'à la bonne pression. Cependant, les velcros ont des inconvénients : la durabilité n'est pas optimale. Le nec plus ultra est une combinaison de micro-ajustements et d'un velcro.

### 4<sup>ème</sup> critère de performance : l'aérodynamisme

L'aérodynamisme des chaussures est également un critère qui n'a jamais été considéré à juste titre, car la "croyance" infondée était que la zone de pédalage est trop turbulente pour qu'un composant puisse être avantageux ou délétère sur la performance. Récemment, avec l'explosion de l'intérêt pour les montages en mono-plateau (1X), les compagnies ont testé en soufflerie des vélos en double plateau versus mono-plateau. Les résultats montrent un gain de 1 à 4 watts pour la configuration mono-plateau (selon Aerocoach UK et son ingénieur, Xavier Disley). Depuis, les marques ont compris que l'aérodynamisme impacte toutes les parties de l'ensemble triathlète-vélo. Spee-



dplay a ainsi développé une paire de pédales différente, avec une interface qui vient "fluidifier" la connexion entre les chaussures et les pédales.

Speedplay a fait de nombreux tests en soufflerie mais peu ou prou de résultats sont disponibles sur le net pour démontrer la "supériorité" supposée de leur modèle phare. Le marketing fait le reste du job... On peut cependant extrapoler que la com-

binaison chaussures-pédales peut jouer un rôle sur l'aérodynamisme.

### 5<sup>ème</sup> critère de performance : le confort

Enfin, le dernier critère que l'on doit évidemment prendre en compte est le confort. Sans confort, il n'y a pas de performance dans la durée. Sans confort, des pressions sur des points



## Tableau récapitulatif des caractéristiques des chaussures - Top 15 pro hommes et femmes

	Poids	Stack height	Spécificité	Aéro	Confort
Fizik Transiro Infinito R3	231g (en 42)	N/A	Entrée rapide du pied : Powerstrap + BOA	Bon	Mesh ventilé
Bont Zero +	230g	3.6mm	2 systèmes BOA	Surface avec dépressions	Chaussures moulé à chaud
Shimano TR9	251g	N/A	2 velcros	Moyen	Mesh ventilé
Suplest Edge 3	240g (en 42)	N/A	Système BOA	Moyen Bien en-dessous de leur modèle Road Pro Aero.	Languette Anatomic Wrap pour une répartition des pressions.
Giro Empire SLX	185g	N/A	Lacets donc relativement mauvais	Très bon	Chausson relativement étroit.
Mavic Comète Ultimate	210g	4.5mm	Micro-ajustement double Mavic Ergo.	Bon	Double construction avec chausson

## Tableau récapitulatif des caractéristiques des pédales - Top 15 pro hommes et femmes

	Poids	Surface de contact	AERO	Stack
Speedplay Zero Aero	158g	2849mm <sup>2</sup>	Oui avec les cales	8.5mm avec des chaussures possédant 4 trous ; 11.5mm avec 3 trous.
Shimano Dura Ace	228g	2106mm <sup>2</sup>	Non	N/A
Look Keo	220g	1400mm <sup>2</sup>	Non	8.5mm pédales et 6.3mm pour les cales.
Garmin Vector	316g	N/A	Non	12.2mm

des pieds vont parasiter l'esprit de l'athlète qui devrait être 100% concentré sur la tâche motrice. Sans confort, la température des pieds ne sera pas optimale. Or, la thermorégulation est un critère majeur de la performance.

De ces tableaux, on comprend au niveau des chaussures la suprématie de Bont avec les spécificités de ces Zero +.

Elles sont les plus confortables, avec la possibilité de les thermoformer à la forme de vos pieds, à l'infini. Elles sont également les plus aéro du marché et leur stack est le plus petit des chaussures utilisées.

À noter que Jan Frodeno utilise les Zero Nanogram car elles sont plus légères. Peut-être que Jan a effectué des tests

en soufflerie ou sur terrain avec les deux modèles et l'intérêt aérodynamique est contre-balançé par l'inertie plus faible des Nanogram. L'utilisation des Shimano n'a pas de raisons basées sur nos critères de sélection. Notre déduction est que le choix est fait par défaut, car elles sont les plus lourdes de la catégorie et dotées d'un aéro un ton en dessous.

Concernant les pédales, le tableau démontre facilement l'intérêt porté aux Speedplay Zero Aero avec un aéro et un poids bien meilleur que la concurrence. Encore une fois, notre avis sur les Shimano est que les athlètes n'optimisent pas ce poste

par manque d'informations, et utilisent probablement ces pédales en "copiant" le fait que les cyclistes pro du World Tour les utilisent en masse (mais en oubliant qu'ils sont sponsorisés, payés et donc contraints de les utiliser). Deux athlètes sont prêts à utiliser des capteurs de puissance intégrés dans les pédales Garmin Vector, que l'on sait relativement peu fiables. Qui plus est, leur poids de quelques 100 g en plus est un frein à la performance. Mais la simplicité d'installation d'un vélo à un autre peut expliquer ce comportement.

## La combinaison inédite et gagnante en dehors des pros ? Chaussures Biomac / pédales Aerolite

Enfin, voici la combinaison inédite que l'on considère "gagnante" : les chaussures Biomac avec les pédales Aerolite. Biomac est une marque allemande née du fruit du travail de Götze Heine, un ancien cycliste professionnel. Götze est surtout connu et reconnu pour son brevet déposé de chaussures plaçant les cales au milieu du pied plutôt que sous les gros orteils. Cependant, il est également spécialisé dans la fabrication de chaussures en carbone sur-mesure. Ces chaussures comportent tous les critères de la performance que cités précédemment : poids (139 g – c'est 100 g plus léger que la plupart des concurrents) , aéro, stack height (3 mm), confort (sur-mesure ! ), spécificité (customisable en velcro ou système BOA).

Avec ces chaussures, associées aux pédales Aerolite, vous obtenez une combinaison chaussures / pédales sans aucun rival. Les pédales Aerolite sont de loin les plus légères (30 g), les plus résistantes et les plus performantes qui soient. Cependant, peu ou pas d'athlètes en triathlon les utilisent, leurs renommée et performances étant "noyées" par le marketing intensif et efficace d'autres compagnies plus connues...

Cette combinaison de chaussures / pédales est en cours de test au sein de Trimax. Nous vous apporterons des données scientifiques avec des paramètres comme l'économie de pédalage et l'aérodynamisme (grâce à un capteur Aero de chez Notion Connect, associé à un capteur de puissance).



En attendant, vous pouvez jeter un œil sur les sites internet respectifs :

Biomac : <https://www.biomac.biz/>

Aerolite : <http://aerolitepedals.com/index.php>

Enfin, en teaser, nous pouvons vous dire qu'une nouveauté révolutionnaire fera son apparition en 2021 du côté des chaussures. Un modèle totalement dédié au triple effort provenant d'une toute nouvelle marque... Restez attentifs et fidèles à Trimax, et vous serez les premiers informés !

# L'énergie BIO

Saine, Naturelle, et Performante

Nouveautés 2020



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



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



**Barre énergétique BIO**  
Vegan et sans gluten



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



Nos produits BIO sont  
certifiés par ECOCERT\*



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



## **PRÉPARER UN IRONMAN EN 5H PAR SEMAINE, POSSIBLE ?**

### **ENTRAINEMENT**

*Pour de nombreux triathlètes, s'engager sur une distance Ironman (38 km / 180 km / 42 km) est un projet sportif motivant et ambitieux qui nécessite une organisation sans faille, et en théorie, un volume d'entraînement très conséquent. Cependant, le manque de temps pour s'entraîner est une vraie problématique pour de nombreux athlètes ; entre le travail, les enfants, la météo défavorable et à présent les mesures liées à la COVID-19, il n'est pas simple de faire le volume d'entraînement nécessaire. Aussi, est-il possible de préparer un Ironman en ne s'entraînant que 5h par semaine en moyenne ? Oui c'est possible... mais sous certaines conditions !*

S'il est possible de préparer un Ironman avec 5h par semaine, cela implique cependant :

- De bien définir son objectif
- D'être extrêmement assidu et régulier dans son entraînement
- De mettre en place un entraînement très qualitatif à défaut d'être quanti-tatif
- De programmer une période de surcharge et/ou un



# Entraînement

## Préparer un Ironman en 5h par semaine, possible ?

"week-end choc" au cours des dernières semaines d'avant course

- De se préparer à être un peu court en distance le jour J

Revenons en détail sur chacun de ces points.

### **1<sup>er</sup> impératif : Définir un objectif réaliste**

Nous disposons tous du potentiel pour réaliser un Ironman. Pour ceux qui sont moins confiants dans leurs capacités à nager, à rouler et à courir, terminer un Ironman pourrait être l'occasion de mieux se connaître. Il ne s'agit pas de repousser ses limites, mais de s'exprimer en prenant en compte ses vraies limites : sans dévaluation ou surestimation. Rien ne sert donc de mettre la barre à un niveau inaccessible si vous n'avez pas les ressources le jour J pour atteindre cet objectif. Soyez donc raisonnable dans votre objectif !

Avec une préparation minimaliste à 5h par semaine, le seul objectif cohérent est de simplement terminer

son Ironman proprement. Il n'y a pas lieu de faire des pronostics sur le chrono final, c'est secondaire et aléatoire. Cette logique est d'autant plus réaliste si c'est votre premier triathlon dis-tance Ironman !

### **2<sup>ème</sup> impératif : être très régulier à l'entraînement**

La régularité est probablement le facteur le plus important pour progresser en sport, et en particulier en triathlon. Lorsque l'on ne s'entraîne que 5h par semaine, chaque séance est importante... Il faut donc impérativement s'organiser pour réaliser ces séances. Fort logiquement, il conviendra de nager 1 fois 45min à 1h, de rouler 1 fois 2 à 3h et de courir 1 à 2 fois 1h chaque semaine.

En cas d'agenda professionnel très dense, l'idéal est de



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH, WTS  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / FREEPIK





programmer les séances le matin très tôt avant de débuter sa journée de travail. Deux avantages à cette organisation :

- 1- vous serez obligés de vous coucher tôt, ce qui est très important pour avoir un sommeil réparateur
- 2- vous aurez la satisfaction de débuter la journée en ayant réalisé l'entraînement prévu

Pour garder sa motivation dans la durée, la durée optimale de préparation est de 6 mois. Vous pouvez bien entendu débuter plus tôt, mais il conviendrait de gérer son énergie et sa motivation pour tenir 8, 9 ou 10 mois d'entraînement régulier.

### **3<sup>ème</sup> impératif : aller à l'essentiel**

Lorsqu'on ne dispose que de peu de temps, il faut se concentrer sur un entraînement hyper-spécifique. Donc

nager, pédaler et courir au moins une fois chaque semaine. Cela constituera la base de l'entraînement. La réalisation d'enchaînement natation-vélo ou vélo-course à pied permettra de s'entraîner aux transitions (l'essence du triathlon) tout en pratiquant 2 sports en une seule séance (gain de temps).

En parallèle de ces entraînements très spécifiques, la réalisation de séances de renforcement musculaire à poids de corps ou avec du petit matériel vous permettra de développer de solides fondations de condition physique générale.

Pour terminer, aller au travail à vélo (le vélotaf) est l'une des meilleures manières de développer une base d'endurance tout en économisant du temps, de l'argent et en diminuant son empreinte carbone. Songez que si vous faites 10 km aller-retour chaque fois que vous vous rendez au

travail à vélo, c'est 50 km à la fin de la semaine, 200 km à la fin du mois et de l'ordre de 2 000 km en fin d'année!

### **4<sup>ème</sup> impératif : réaliser une semaine de surcharge au printemps**

Le principe de surcharge est un des 4 principes de base de la préparation physique. Les autres principes étant la progressivité, l'alternance entraînement/récupération, la spécificité et l'individualisation. Pour progresser et atteindre son pic de forme le jour J, il est nécessaire de soumettre son organisme à des charges de travail qui ne sont pas habituelles, permettant ainsi une adaptation tant physique que mentale grâce au phénomène de surcompensation.

Dans le cadre de la préparation d'un Ironman, ce point est très important car c'est lors de ces phases de surcharge en volume que

l'on acquiert l'endurance nécessaire pour aller au bout de son Ironman. Idéalement, il convient de réaliser un bloc de surcharge de 7 à 15 jours (par exemple pendant une semaine de vacances), 4 à 6 semaines avant votre course. Au cours de ce bloc, il ne faut pas hésiter à doubler, voire tripler le volume habituel, en mettant l'accent sur la natation et le vélo qui sont les disciplines les moins traumatisantes.

Lors de ce bloc, il semble intéressant, voire indispensable, de réaliser un 180 km à vélo afin d'avoir la distance dans les jambes et de tester sa nutrition et son matériel une dernière fois. Pour terminer, la récupération étant tout aussi importante que l'entraînement, il est idéal de prendre des congés pendant cette période de surcharge afin de pouvoir bien récupérer entre les séances.

### **Exemple de semaine de surcharge de 15h30**

*Lundi : Natation (1h technique)*

*Mardi : Vélo le matin (2h en position aéro) + Course à pied le soir (1h fartlek)*

*Mercredi : Vélo en endurance de base (2h)*

*Jeudi : Footing à jeun en endurance de base (1h)*

*Vendredi : Natation à jeun (1h technique)*

*Samedi : Longue séance vélo (6h)*

*Dimanche : Longue séance Course à pied (1h30 en endurance de base)*

### **5<sup>ème</sup> impératif : Accepter d'être court en distance le jour J**

Aller au bout de son Ironman nécessite des ressources importantes, tant pour la préparation que pour la course en elle-même. À moins d'avoir des gènes de champion ou de championne, aborder la course



avec un volume minimaliste ne permettra pas de réaliser des chronos exceptionnels. Il convient donc de se préparer mentalement à passer de longues heures sur le parcours car vous n'aurez pas l'entraînement pour aller plus vite.

Terminer le marathon en marchant à 5-6 km/h est tout à fait faisable. Il faut juste s'y préparer et ne rien lâcher le jour J !

### **Conclusion**

L'Ironman est un défi tout autant physique que mental. Pour réussir ce défi, le triathlète doit mobiliser toute son énergie le jour de la course,

et la gérer intelligemment pour finir le plus rapidement possible. Même si cela ne remplace pas une véritable préparation avec plusieurs blocs de surcharge et des courses intermédiaires, la préparation minimaliste à le mérite de permettre de monter progressivement en forme, d'éviter les blessures et d'aborder le dernier cycle avec des fondations d'endurance correctes.

In fine, quelle que soit le type de préparation, l'objectif reste d'aborder son Ironman en pleine forme afin d'aller au bout dans les meilleures conditions possibles.



## Focus sur le test d'effort

La préparation d'un Ironman nécessite une préparation rigoureuse où le suivi médical à toute son importance.

Dans le cadre de ce suivi, les examens les plus importants à réaliser sont :

- Une visite médicale chez votre médecin traitant, ne serait-ce que pour la délivrance d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du triathlon. Si vous n'en avez pas fait depuis longtemps, demandez à votre médecin pour qu'il vous prescrive un bilan cardiologique (ECG de repos et d'effort, échocardiographie), à fortiori si vous avez plus de 40 ans et que vous subissez

un stress important (travail, problèmes personnels...).

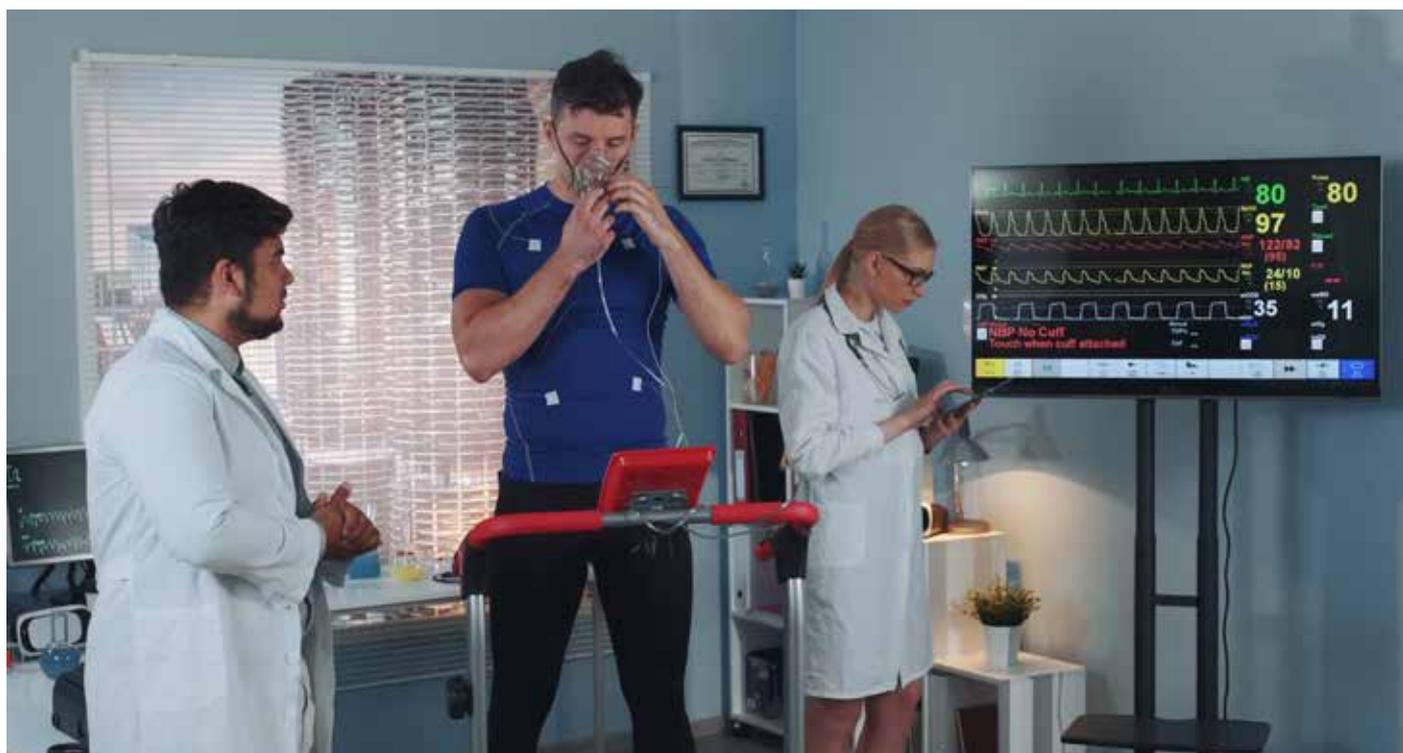
- Un test d'effort en laboratoire (vélo). Ce test a un double objectif:

**Objectif n°1 :** S'assurer que le système cardio-vasculaire fonctionne normalement à l'effort, y compris maximal. Il est indispensable de réaliser ce type de test tous les 2 ans. Passé 70 ans, ce test est à réaliser tous les ans. Un examen clinique ainsi qu'un électrocardiogramme de repos et d'effort sont systématiquement pratiqués pour détecter d'éventuelles anomalies. En cas d'anomalie, le médecin ou le cardiologue prescrira des examens cardiaques complémentaires, avec en premier

lieu une échocardiographie du cœur.

**Objectif n°2 :** Définir le profil physiologique du sportif afin d'orienter l'entraînement le plus finement possible.

Un test réalisé en laboratoire permet aussi d'évaluer avec précision, sécurité et reproductibilité un grand nombre de paramètres. Il est ainsi possible de déterminer la fréquence cardiaque, la consommation d'oxygène, la ventilation en fonction de la puissance développée sur l'ergocycle. Ce type de test d'effort permet de déterminer la fameuse VO<sub>2</sub>max, la fréquence cardiaque maximale (FCmax) et la puissance ou vitesse maximale aérobie (PMA en



vélo, VMA en course à pied).

L'obtention de telles données permet alors de situer le sportif par rapport à des valeurs de référence. Cela permet aussi et surtout de donner des orientations précises à l'entraînement afin de gommer les points faibles et de renforcer les points forts du sportif. Grâce au test, il est ainsi possible de définir des allures d'entraînement personnalisées.

Cependant, il est important de noter que les tests réalisés en laboratoire présentent l'inconvénient de placer le triathlète hors de son contexte habituel. Ainsi pédaler à puissance maximale sur un ergocycle, pas toujours adapté sur le plan biomécanique, avec un masque sur le visage n'a rien à voir avec le même effort réalisé en plein air. C'est pourquoi il est très intéressant de

programmer en parallèle des tests de terrain, complémentaires des tests de laboratoire.

Paramètres à mesurer : la puissance maximale aérobie (PMA), la consommation maximale d'oxygène (VO2max), la fréquence cardiaque maximale (FCmax), et si possible la

cadence maximale (Cmax). La mesure des échanges respiratoires ou le dosage du lactate (plus compliqué à réaliser) permettent d'évaluer le seuil "anaérobie" ou deuxième seuil ventilatoire (intensité à partir de laquelle il y a accumulation d'acide lactique)



## Quelques repères

VO2max	Hommes	Femmes
Sportifs Elite	70 - 80 mlO2/min/kg	65-75 mlO2/min/kg
Amateurs (niveau moyen)	50 - 60 mlO2/min/kg	45-55 mlO2/min/kg

PMA (Puissance Maximale Aérobie)	Hommes	Femmes
Sportifs Elite	400 – 500 watts	300 – 350 watts
Amateurs (niveau moyen)	250 – 350 watts	200 – 300 watts

VMA (Vitesse Maximale Aérobie)	Hommes	Femmes
Sportifs Elite	20-24 km/h	18-22 km/h
Amateurs (niveau moyen)	10-12 km/h	10-12 km/h

# SHOPPING



1

## NIKE ALPHAFLY NEXT%

La dernière-née de la marque. La mousse réactive Zoom X et les deux unités Zoom Air s'associent pour vous propulser vers l'avant. La plaque de carbone dans la semelle rend la chaussure très dynamique. Le Mesh AtomKnit, dernière innovation du tissu Flyknit, est chauffé et étiré pour offrir une tenue légère et profilée avec une absorption d'eau minimum et une respirabilité améliorée. Confort avec la languette intégrée pour le laçage optimal et une tenue homogène.

Pds : 210 g (42) / Drop : 4 mm

**Prix : 299,99 €**

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



## Sturdy

2

## PÉDALIER STURDY

Tom Sturdy est un Anglais dont le nom se traduit par "solide".

Ce passionné de vélo et composants en titane offre des produits d'exception. Il lance ce mois-ci des pédales titane imprimés en 3D, disponibles en pédalier seul ou avec plateau(x), 1 ou 2X (avec une araignée de fixation de 110 BCD 5 trous).

Finition au choix : poli, anodisé, nu, ...

Poids : environ 400 g

**Prix : N.C**

[www.sturdycycles.co.uk](http://www.sturdycycles.co.uk)



## WHOOP®

3

## BRACELET WHOOP

Whoop est un bracelet doté d'un analyseur de votre fréquence cardiaque. Le bracelet est constitué de doubles filaments pour absorber la sueur et optimiser la pression sur le poignet. Whoop se calibre sur votre fréquence cardiaque de base et vous transmet des données sur votre récupération, vos efforts et votre sommeil.

La batterie est opérationnelle pendant 5 jours complets. La compagnie Whoop offre le bracelet, mais il y a des frais d'adhésion mensuels.

**Prix : A partir de 30 \$**

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



**REVOLVER**

4

**REPOSE-BRAS REVOLVER  
WHEELS PROROK XL**

Harry Walker (UK) produit des roues et des composants comme ces repose-bras "Prorok" en fibres de carbone.

De par leur forme (en U, relevé de 31 mm à l'intérieur et 45 mm à l'extérieur) et leur longueur (156 mm, alors que l'UCI n'accepte que 125 mm), ils permettent d'accroître la surface de contact avec votre avant-bras pour un gain en stabilité, notamment par vent de travers, et un surplus de confort.

**Prix : 144 £**

[www.revolverwheels.co.uk](http://www.revolverwheels.co.uk)



**STONE**

5

**PLATEAU STONE**

Stone est une compagnie chinoise qui produit des plateaux personnalisés. Contrairement à la tendance au tout carbone, Stone utilise de l'aluminium provenant d'Aleris aux USA (fournisseur de Boeing, Airbus, Bombardier...). Les machines CNC utilisées offrent une précision de 0,02 mm et permettent de répondre à toutes les attentes (n'importe quel BCD ou Direct Mount, 1X -narrow/wide- ou 2X).

**Prix : À partir de 40€**

<https://stonechainrings.com>



**AIROFIT**

6

**AIROFIT**

Le système Airofit se compose d'un appareil de respiration à résistance, l'Airofit Breathing Trainer, et d'un Virtual Breathing Coach dans une application mobile interactive, vous permettant d'entraîner votre force respiratoire, votre capacité pulmonaire vitale, votre seuil anaérobie et d'autres zones de votre respiration. Airofit vous donne des conseils et des commentaires en temps réel, et suit votre progression dans divers exercices et programmes d'entraînement testés.

**Prix : 424 \$**

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

**MATOS**



**LA NOUVEAUTE MATOS DE**  
**SIMON BILLEAU**  
**MILKIT BOOSTER**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*En triathlon comme en cyclisme, les pneus tubeless prennent de plus en plus d'importance, que ce soit chez les amateurs ou chez les professionnels. Et les raisons de leur succès sont nombreuses : plus faible résistance de roulement, risque de crevaison réduit, ajout d'un liquide anti-crevaison réglant les problèmes des petites crevaisons, moindre pression de gonflage pour un rendement identique permettant d'avoir plus d'adhérence... et également plus de confort. Dans ce marché concurrentiel, Milkit propose un outil de gonflage pour pneus tubeless avec le Milkit Booster. Une innovation qui ne manque pas d'air.*

Dans le registre des inconvénients du pneu tubeless, on pourrait lui reprocher d'être parfois plus lourd qu'un pneu classique ou que les boyaux, quand on considère l'ensemble roues + pneus. Cependant, le plus gros bémol selon nous est l'installation de ces fameux pneus tubeless. Les pneus tubeless sont d'ores et déjà plus onéreux que des pneus classiques. Qui plus est, la difficulté - toute relative - du procédé d'installation (mise en place du fond de jante et de la valve étanche, montage des pneus et surtout gonflage) est notoire en comparaison des pneus classiques.

Du fait de l'absence de chambre à air, le gonflage originel doit se faire à haute pression. Une simple pompe ne sera pas de grand secours. Un compresseur est souvent l'allié idéal. Néanmoins, tout le monde n'a pas un compresseur à la maison. C'est la raison pour laquelle les frais supplémentaires d'installation chez un détaillant cycliste sont souvent un frein pour d'aucuns. Par ailleurs, tubeless ne signifie pas qu'une crevaison est impossible durant une sortie ou une course. La parade est souvent d'installer une chambre à air pour pouvoir finir l'entraînement ou la compétition. Le Milkit Booster est un moyen léger et efficace pour gonfler et regonfler les pneus tubeless, que ce soit dans le "confort" de votre garage (ou pain cave) ou au milieu de la nature.

## **Innovation récompensée à l'Eurobike 2018**

Le Milkit Booster se compose d'une bouteille en aluminium (600 ou 750 ml), d'un bouchon en caoutchouc, d'une tête de pression booster et d'un sac de rangement.

Découvert en 2018 au salon de l'Eurobike, où il avait reçu un Gold Award pour son innovation, nous mourrions d'impatience d'en faire l'acquisition. De plus, le compresseur "bon marché" du vélociste le plus proche n'a parfois pas assez de pression pour plaquer les flancs des pneus tubeless contre les parois internes des jantes, rendant l'étanchéité impossible. Le Booster ne vous décevra pas. Il ne se dégonflera pas devant la tâche...

Assurez-vous simplement de vous entraîner à l'avance et de confirmer qu'il fonctionnera avec votre combinaison pneu-valve-pompe avant de partir.

L'an dernier au salon de l'Eurobike, le stand de Sport Components Ltd, la compagnie suisse qui a inventé et commercialise les produits Milkit, était pris d'assaut par les médias et businessmen. C'était, avec quelques autres marques, la révélation, la confirmation de ce salon. Et pour cause ! Milkit avait déjà dans sa gamme des valves intelligentes unidirectionnelles à feuillets, des injecteurs de liquide anti-crevaison et des kits de conversion tubeless. 2018 a ainsi été marquée par le lancement de ce Booster.

Les valves Milkit s'adaptent sur d'innombrables configurations tubeless : roues d'entraînements en aluminium, roues carbone de compétition route et MTB.

Et notamment sur toute la gamme DT Swiss. Les valves Milkit permettent d'introduire et de retenir l'air ou le liquide anti-crevaison avec la tête de la valve retirée, ce qui facilite



grandement l'introduction d'air et facilite le remplissage du liquide anti-crevaison sans décoller le flanc du pneu.

## **Un produit phare "Swiss EnEngineering"**

Lorsque le Booster n'est pas en service en tant que réservoir à air tubeless, il se transforme en bouteille d'eau, avec le bouchon en plastique. Le petit bémol de sa pluri-fonctionnalité en tant que bidon de ravitaillement concerne son diamètre, relativement plus grand que de nombreux portes-bidons en métal. Cependant, avec des portes-bidons "bon marché" en plastique ou plus onéreux en carbone, l'emboîtement n'a pas posé de soucis particulier. Il permet même d'avoir une assise sécurité dans le porte-bidon.

Cependant, la courbe dans le haut de la bouteille ne correspond pas non plus à la hauteur de la "protubérance" de retenue du porte-bidon standard de l'industrie de 127 mm. La courbe commence à 150 mm en haut de la bouteille Booster dans le cas de la version 600 mL, ce qui est beaucoup plus haut que celle d'une bouteille normale. Ainsi, la bouteille Booster ne repose pas dans le fond du porte-bidon et est poussée par la retenue du porte-bidon. Vous pouvez cependant opter pour un porte-bidon sans retenue comme le Zefal Pulse Aluminium.

La bouteille Booster de 750 mL est celle que nous avons testée. Le Booster a une mise sous pression maximale de 160 psi ou un peu plus de 11 bars. Cette pression a été salvatrice pour monter plusieurs marques de pneus tubeless tels que les Vittoria Corsa Speed, les Continental GP 5000 ou encore les Schwalbe Pro one.

Pour monter des pneus tubeless, il vous faut un appareil capable d'injecter un gros volume d'air avec un débit le plus grand possible. En effet,

les flancs des pneus doivent venir se situer contre les parois avec ou sans crochets. Le Milkit Booster fait exactement cela. Et il le fait d'autant mieux si vous utilisez sa valve tubeless, de laquelle vous pouvez retirer la tête, sans risque de laisser l'air s'évaporer.

Si vous effectuez l'opération dans votre garage (ou votre pain cave), nul doute que vous aurez le petit outil spécial pour retirer les têtes de valves. Si vous êtes dans la nature, soit vous pensez à en emmener un avec vous, soit vous roulez avec des roues DT Swiss, sur lesquelles les embouts anti-poussière des valves ont également la double fonction de dévisser et visser ces fameuses têtes de valves.

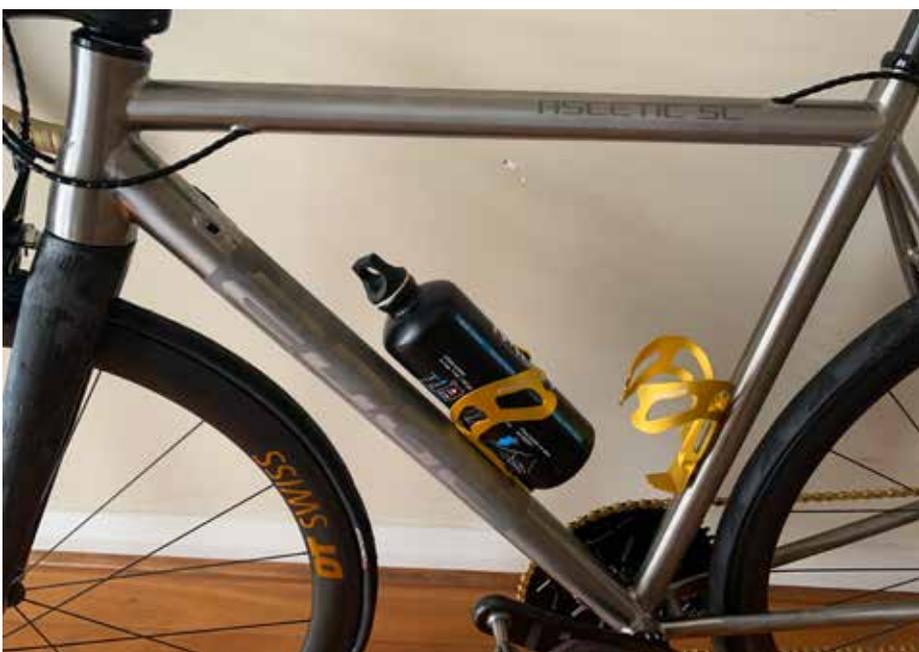
Une chose que le Booster ne fera probablement pas est de vous donner ce bruit si particulier qui signifie que les flancs des pneus se sont ancrés solidement contre les jantes. Pour ce faire et donner pleinement confiance à enfourcher son vélo, il faudra gonfler davantage le pneu avec une pompe à main ou à pied jusqu'à la pression désirée.



Ensuite, l'une des choses essentielles à faire est de rouler dans les plus brefs délais, ou à défaut de tourner la roue pour que le liquide anti-crevaisson se répande dans l'ensemble du pneu.

## Conclusion

Dans l'ensemble, le Milkit Booster est une solution légère, compacte et simple aux problèmes liés aux configurations tubeless. Par rapport au Airshot Tubeless, son concurrent direct, il est moins cher (64,99 \$AU soit 49,95 €, contre 99 \$AU soit 64,99 €), plus petit et pèse la moitié moins. Il peut être utilisé comme une bouteille d'eau avec le porte-bidon approprié, ce qui en fait un outil facile de transport et multi-fonctionnel. Le Milkit Booster vous donne la liberté de monter vos pneus tubeless par vous-même, dans le confort de votre logement, et d'une façon plus "éco-citoyenne" contrairement à l'utilisation de cartouches de CO<sub>2</sub>. Le Booster est également plus économique et écologique que l'achat d'un compresseur. Nous vous recommandons enfin d'investir dans des valves Milkit avec lesquelles le Booster ne nous a jamais déçus !



RE  
BORN  
FASTER  
ER

THE NEW ARC WHEELS



**NOM DE CODE :**  
**ARC 1100 DICUT 62 DB,**  
**SWISS PERFECTION**  
**DT SWISS**



PAR GWEN TOUCHAIS

***Avec cette deuxième génération de DT Swiss ARC 1100 DICUT, on s'approche effectivement de la perfection. Plus légères, plus aéro, elles nous font espérer des performances jusqu'à là "inatteignables"! Mais avant de se lancer à corps perdu dans ce test, revenons un peu sur la raison pour laquelle cette deuxième génération vaut le détour.***

Là où les roues à disques étaient encore il y a quelques années de timides évolutions de leurs cousines à patins, elles bénéficient aujourd'hui d'une conception unique. Ce travail de conception vise à améliorer tous les aspects, faisant la performance d'une paire de roues : l'aérodynamisme bien sûr, mais aussi le poids, la rigidité, la prise au vent et la maniabilité en générale. Ainsi, en s'affranchissant des contraintes de freinage sur la jante, il a été possible de repartir d'une page blanche et de concevoir une roue typée performance.

Le deuxième point important est la généralisation des profils de jante large et le montage de pneumatiques tubeless. Meilleure intégration pneu-jante, optimisation de l'aérodynamisme, plus de confort ... les avantages sont nombreux, mais là aussi ils ont amené les ingénieurs à se poser les bonnes questions et à revoir la conception

d'une roue dans son ensemble.

La ARC 1100 DICUT DB, c'est donc l'aboutissement de ce qui se fait de mieux aujourd'hui chez DT Swiss, qui la propose en 3 hauteurs de jante différentes :

- 50 mm pour 1 472 g
- 62 mm pour 1 676 g
- 80 mm pour 1 762 g

## **Quelles sont les exclusivités de la ARC 1100 DICUT seconde génération ?**

Cette nouvelle génération n'est disponible qu'en version disque (DB). Il faut donc vous faire une raison et on peut déjà anticiper que les principales évolutions à venir privilégieront cette technologie.

La largeur interne de la jante passe de 17 mm à 20 mm. La conséquence étant que la paire de roue est optimisée de manière à offrir les meilleures performances aéro avec des pneumatiques de 25 mm. Il est cependant tout à fait possible de monter du 28 mm sur l'arrière pour encore plus de confort, sans dégrader la résistance au roulement.





Les rayons (DT Aero comp II pour l'arrière et DT Aerolite II pour l'avant) ont également été revisités spécifiquement pour la ARC 1100 et offrent une réduction de la traînée d'environ 1 watt. Même exercice sur les moyeux, afin d'affiner la

silhouette de la référence moyen de chez DT Swiss, à savoir les 180 DICUT. Les moyeux sont 11 g plus légers et disposent de roulements céramiques (quand on vous parle de gains marginaux...). Un gain de rigidité de 15% est également annoncé sur

les moyeux 180 DICUT.

Enfin, la différence la plus notable se situe certainement sur la jante développée en collaboration avec Swiss Side. Le nouveau profile de jante AERO+ réduit la traînée, l'effet gyroscopique et la prise au vent latéral, et optimise ainsi l'aérodynamisme tout en préservant la maniabilité du vélo malgré la hauteur de jante. Cette nouvelle forme de jante, VU-Shape, se distingue des jantes en forme de V communes aux premières roues aéro, et des précédentes DT Swiss ARC en forme de U.

### La ARC 1100 DICUT 62 DB à l'essai

Nous avons effectué notre test avec des pneus Pirelli de 25 mm. Le montage de ceux-ci s'est révélé d'une grande facilité, à l'inverse des dernières paires de roues à notre disposition. La mise en place est facile et sans effort, là où parfois les jantes Tubeless ready sont un peu récalcitrantes afin d'obtenir un



centrage parfait du pneu. DT Swiss garantit par ailleurs une compatibilité quasi-totale de sa jante avec les pneus du marché (jusqu'à 28 mm). Le corps de cassette peut facilement être converti en Sram XDR ou Campagnolo, en plus du standard Shimano dont nous disposons.

Sur la route, l'atout de cette ARC DICUT 1100 est qu'elle offre un comportement similaire à une jante basse malgré sa hauteur de jante de 62mm ! Vive et maniable, elle excelle dans les relances avec son caractère très joueur. L'ARC 1100 c'est une roue de Critérium... L'aérodynamisme en plus ! La paire de roues vire avec une précision chirurgicale et accélère à chaque coup de pédale.

Sur les plats et faux-plats, notre version de 62 mm s'est révélée aussi rapide que des modèles plus généreux de 80 mm. Cette hauteur de jante est un compromis très intéressant pour le triathlète de par sa polyvalence. Avec l'ARC 1100 DICUT 62 DB, c'est avoir l'assurance d'avoir le set parfait pour toutes vos prochaines compétitions ou presque !

Un seul bémol : lorsque vous roulez en peloton, vos adversaires sauront immédiatement si vous êtes en roue libre, grâce au son très caractéristique des moyeux DT SWISS 180.

### En conclusion, pour qui ?

Foncez ! L'ARC 1100 DICUT 62 DB est l'arme absolue du Triathlète. Que ce soit pour Embrun (en version 50 mm) ou le Frenchman (en version 80 mm) ou plus simplement les deux (en version 62 mm), l'ARC 1100 ne vous décevra pas ! Elle est la synthèse de ce qui se fait de mieux chez DT Swiss actuellement : accélération, maniabilité, légèreté et un aérodynamisme pour vous

faire aller vite, sans pour autant être pénalisé par les vents latéraux. Pour ne rien gâcher, et nous ne l'avions pas mentionné jusqu'ici, l'ARC 1100 DICUT propose un look relativement discret mais classe. La marque des produits Premium !

Côté prix, il vous en coûtera 2 388 €... oui un tel niveau de qualité à un prix.

Cependant, il existe une possibilité de faire baisser la facture en optant pour la version ARC 1400 à 1 957 €. À ce prix, vous disposerez des qualités dynamiques très similaires pour un poids légèrement supérieur, la différence se faisant sur les moyeux (240 vs 180, exit les moyeux céramiques) et les rayons.





# **DOSSIER GRAVEL AUTOMNE**



## **MATÉRIEL**



PAR GWEN TOUCHAIS

*Quelle meilleure période que l'automne pour varier les plaisirs et s'essayer à de nouvelles pratiques ! Il y a 10 ans de cela, nous vous aurions proposé un dossier VTT... mais la mode est au Gravel ! Et comme nous restons des triathlètes avant tout ... nous allons vous présenter le Cervélo Áspero ! Puis parce que le style fait tout, et que les marques l'ont également bien compris, nous compléterons notre test en vous présentant une partie de la gamme Rapha Gravel, à savoir les lunettes et chaussures Explore.*

## Cervélo Áspero

Autant vous le dire d'entrée de jeu, je ne suis pas de ceux qui vous diront que le vélo Gravel est la réponse à tout... et qu'il viendra mettre au placard tous vos autres vélos. Inutile donc de faire de fausses promesses à votre conjoint(e)... avec un gravel, au mieux celui-ci viendra remplacer votre VTT ou vélo de route selon votre région, mais plus vraisemblablement, il viendra s'ajouter à votre "petite" collection.

Le Cervélo Áspero ne déroge donc pas à cette règle. Il est rapide... mais moins que votre vélo de route. Il est à son aise dans les bois... mais il vous sera difficile de l'emmener sur un Xterra. Et évidemment, n'essayez pas d'y mettre un prolongateur pour vous aligner au Frenchman... vous risqueriez d'être déçu. Mais alors, vous allez nous demander : « Pourquoi acheter un Gravel ? » Et bien

pour tout le reste : une sortie le midi de 45 minutes "full gas" dans les bois, une balade le weekend entre routes et chemins, à la découverte d'itinéraires jusqu'alors inaccessibles, ou encore une semaine de bikepacking, par exemple l'année où toutes vos compétitions sont annulées...

### «Cervélo n'a pas raté le virage Gravel»

Le Gravel, c'est aussi le vélo idéal à emporter en vacances. Là où votre conjoint(e) (oui encore !) vous fera les gros yeux si vous prenez le vélo de tri, le Gravel passera comme une lettre à la poste, avec la promesse de sortie courte et fun à la découverte d'une région. Il est alors possible de varier les plaisirs selon les jours, les traces Gravel étant de plus en plus nombreuses, un peu partout. Le Gravel, c'est aussi la garantie de s'éloigner des automobilistes. Dernier point, mais non des moindres, le Gravel c'est fun ! Les sensations sont décuplées dès que l'on quitte l'asphalte, tout en gardant une position et un feeling "route" auxquels nous sommes plus habitués.

Cervélo n'a pas raté le virage Gravel en proposant aujourd'hui une gamme complète, articulée autour de son cadre Áspero. L'Áspero est disponible en kit cadre ou en vélo complet à partir de 3 000 € en Sram Apex 1 et jusqu'à 6 000 € en version haut de gamme Sram ETAP ou Shimano Di2.



Pour notre test, nous avons disposé de la version la plus "Gravel", c'est à dire le GRX 1 2020. Celui-ci est équipé du groupe Shimano mécanique GRX mono plateau, mais c'est essentiellement sa paire de roue en 650 et sa tige de selle télescopique de 50 mm qui le distinguent du reste de la gamme, moins polyvalente. Le reste des périphériques est plus standard, avec un ensemble cintre et potence de chez Easton. À noter la présence du cintre spécifique "Gravel", de plus en plus répandu sur les modèles 2020.

### Pourquoi voit-on Cervélo se lancer aujourd'hui dans un modèle Gravel ?

Pour y trouver une réponse, il faut se tourner vers les US et y trouver une pratique Gravel différente de celle que l'on peut observer en Europe. Là où l'Europe se tourne plutôt vers une pratique Gravel bikepacking, les US disposent d'une scène Gravel très compétitive. Les courses Gravel sont courantes sur des distances allant de 50 à 300 miles, à bien plus de 30 km/h pour les vainqueurs. Une véritable pratique Gravel compétition s'est développée au fil des ans et ce jusqu'à avoir remplacée en partie la compétition sur route classique. Aujourd'hui, il n'est pas surprenant de voir que les ventes Gravel ont supplanté celles des vélos de route aux USA.

Un grand choix de courses et une pratique plus sécurisante, il ne faut pas voir plus loin le succès grandissant de la pratique. C'est donc tout naturel d'y voir une marque comme Cervélo proposer son "Gravel race bike", un modèle taillé pour la compétition et finalement très en ligne avec la philosophie de la marque canadienne.



La géométrie de l'Áspero permet de se poser immédiatement sur celui-ci, dans la mesure où elle est plus proche d'une géométrie route que d'une géométrie VTT. Et c'est bien là l'essentiel ! En effet, se poser sur un Gravel c'est avant tout garder des automatismes de route tout en prenant les sentiers ! Avec un angle de direction de 72 degrés, l'Áspero est très vif au pilotage. Cela est compensé par un empattement supérieur, afin de compenser en stabilité. À noter que la géométrie s'adapte tout aussi bien aux roues de 650 que 700... il est même possible d'ajuster la chasse de la fourche selon le type de roues utilisées.

### «Le Cervélo Áspero ? Un Gravel au caractère sportif !»

Pour en finir avec les caractéristiques techniques, l'Áspero offre une intégration des câbles dans les tubes, sans pour autant céder

au "tout intégré", en gardant un ensemble cintre/potence et une tige de selle ronde classiques. C'est un véritable parti pris, afin de garantir une large compatibilité de l'Áspero avec les composants standards du marché. Pour le look Gravel, on trouve sur l'Áspero un emplacement supplémentaire sous le tube diagonale pour y fixer un porte-bidon, et un emplacement pour la Bento box sur le tube supérieur.

### À l'essai

À l'usage, l'Áspero révèle tout son caractère sportif ! Vif, rapide, il invite à la vitesse. Sauter de son vélo de route à l'Áspero n'aura jamais été aussi facile. Dans notre configuration, l'Áspero se veut plus "tout terrain". Cependant, nous n'aurons que peu utilisé les 50 mm de débattement de la tige de selle, pour lesquels nous ne voyons que peu d'intérêt, du moins pour notre pratique. À notre niveau, le Gravel ne doit pas dériver vers une pratique VTT. Pour autant, nous



avons apprécié les pneumatiques Vittoria Terreno Dry, très efficaces sur nos chemins de sudiste.

Notre test s'est déroulé en deux étapes : une première avec des sorties courtes et parfois intensives en forêt, puis une deuxième avec un tour en itinérance sur 700 km, mêlant routes et chemins entre la France et l'Italie. Pour ce qui est de l'intensité, l'Áspero est dans son élément avec un comportement typé VTT hardtail dans cette configuration, même si les capacités de franchissement sont moindres. L'accroche est bonne et la direction très très vive. Les roues en 650 accentuent cet aspect joueur et font définitivement de cette version de l'Áspero la plus joueuse de la gamme.

Le cintre offre une prise très large, un peu déstabilisante au départ, mais terriblement efficace dans le légèrement cassant. Le groupe Shimano, bien que récent, devrait rapidement devenir la nouvelle référence Gravel et représente plus

qu'une alternative au Sram Apex. Pour avoir testé les deux, le Shimano se révèle plus précis. Reste à voir la fiabilité sur le long terme.

En bikepacking, l'Áspero a su mettre en avant ses qualités routières, aussi bien dans les bouts droits asphaltés que sur les longs cols transalpins. Seul le développement en 40x42 s'est avéré trop juste dans les pentes raides, la faute également aux sacoches, ajoutant quelques 8-9 kg supplémentaires au vélo. Pour cet usage spécifique, notre conseil serait d'opter pour un montage en double plateau afin d'offrir une plus grande plage de développements, et plutôt un montage mécanique afin de faciliter les réparations.

Au final, nous n'avons rien à reprocher à l'Áspero : une belle réussite pour une première intrusion dans le monde du Gravel pour Cervélo ! La marque canadienne se rate rarement, et une fois de plus cela se vérifie. De plus, Cervélo met un point d'honneur

à décliner sa gamme Áspero, de manière à ce que chacun y trouve son bonheur en fonction de son programme. On y voit donc une réelle volonté d'investir ce nouveau secteur en nous proposant un modèle conçu de A à Z pour cette pratique. Alors est-ce "nécessaire" d'investir dans un Gravel... la réponse est certainement non. Mais nous pouvons vous garantir que vous ne le regretterez pas ! Et encore moins si celui-ci est un Áspero.

Une fois votre Gravel acheté et enfourché, il vous faudra revoir votre panoplie de cycliste ! Évidemment, nous exagérons quelque peu et il vous est tout à fait possible de réutiliser vos tenues usuelles, à l'exception peut-être des chaussures ! En effet, la pratique Gravel a cela de spécifique qu'elle vous amènera à marcher, voire porter votre vélo à l'occasion. Heureusement, la pratique arrive doucement à maturité et les marques pensent donc à vous.



## Chaussures Rapha Explore

Rapha a ainsi opté dès la conception des chaussures Explore pour une utilisation mixte, à cheval entre la pratique route et tout-terrain. On retrouve donc une chaussure qui est gage de performance avec une rigidité plus que suffisante, mais qui sera également confortable et capable de crapahuter dans les sous-bois si besoin. Il vous faudra tout de même être raisonnable et revoir vos standards de performance, afin de ne pas comparer les Explore avec vos chaussures de compétition route.

**«Les Rapha Explore sortent le grand jeu et font la différence sur le confort»**

Le standard de cales est celui

utilisé pour les VTTs (Shimano, crankbrothers, ...) afin de faciliter la marche si besoin. C'est sur le confort que les Explore vont faire la différence, et ce sur plusieurs points.

### Le confort du chaussant

Dans un segment qui se veut Premium, les Explore sortent le grand jeu. Avec un chaussant près du pied, sans être trop "compressant", les Explore sont taillées pour les longues journées sur la selle. Le confort est garanti par la noblesse des matériaux utilisés, avec du cuir à tous les étages ou presque. Le serrage est assuré par des lacets, ainsi qu'une bande velcro sur l'avant du pied. Au vu du chaussant plutôt étroit et du maintien assuré par les lacets, la bande velcro s'est avérée plus esthétique qu'utile. Pour autant, il n'y a rien que nous puissions reprocher aux lacets, ceux-ci assurant l'essentiel et contribuant sans aucun doute au look très réussi des Explore ! (lire plus loin)

### Le confort d'accroche

Inutile sur des chaussures route, l'accroche est essentielle pour une utilisation Gravel qui se veut sérieuse. Les Explore disposent à cet effet d'une imposante semelle caoutchouc qui semble parée à toute épreuve. Nul doute que cette semelle saura également résister au temps et vous fera de nombreuses saisons. La contrepartie est un léger embonpoint qui se fait oublier à l'usage.

### Comment ne pas mentionner également le look des Explore ?

Qu'on aime ou pas le style très British des Explore, difficile tout de même de leur résister. On sent le soin apporté aux détails, que ce soit les boucles en titane ou les marquages Rapha, si discrets et stylés à la fois. 3 coloris sont disponibles : noir, blanc ou vert

foncé. Tous sont très réussis, et le blanc sera évidemment plus sensible aux conditions difficiles.

Utilisées sur des terrains difficiles, les Explore nous ont prouvé qu'elles ne sont pas qu'un exercice de style. Confortables, elles ont une autre qualité encore plus appréciable : leur solidité. Que ce soit au niveau de la tige, la languette ou encore la semelle, les Explore semblent incroyables.

En ce moment soldées au prix de 169 € sur le site Rapha (Prix public 260 €), les Explore sont une occasion unique de vous offrir une chaussure Gravel Premium pour une fraction de leur prix. Nous ne voyons que des qualités pour ce modèle Explore. Seuls les cyclistes allergiques aux lacets pourront, à tort, hésiter. De notre côté, c'est un petit coup de cœur.

## Lunettes Rapha Explore

Comme une bonne surprise ne vient jamais seule, Rapha décline également avec réussite sa gamme Explore, avec une paire de lunettes destinée à la pratique Gravel ! Et qui dit Gravel dit «sorties longues », mêlant différents types de terrain. Les lunettes Explore offrent quelques spécificités à cet effet :

- La monture est simple et légère, afin d'augmenter le champ de vision du cycliste, et ce afin de voir où il met les roues !
- Une lanière est proposée pour ne pas perdre les lunettes en cas de terrain très cassant (même si pour être honnête, il ne m'est jamais arrivé de perdre des lunettes en roulant).
- Des verres disposant de la technologie "ROSE" (Rider Optimised



Surface Enhancement) qui augmente les contrastes, afin de mieux réagir aux irrégularités du terrain.

Les verres bénéficient également d'un traitement antibuée efficace sur l'intérieur et hydrophobe sur l'extérieur. Enfin, ces verres "Made in Italy" sont traités anti-rayures pour affronter les pires conditions.

Afin d'en faire une paire de lunettes absolument complète, un deuxième verre est fourni pour les journées de mauvais temps, ainsi que 2 ponts nasaux pour un meilleur ajustement des lunettes. Si on y ajoute, une fois de plus une réelle réussite esthétique, il devient difficile de leur résister.

Les Explore sont disponibles en 3 versions de verres :

- Verre bronze, 12 % de transmission

de lumière

- Verre violet vert, 15 % de transmission de lumière
- Verre rose bleu, 21 % de transmission de lumière

Pour notre test, les verres rose bleu mis à notre disposition auront été suffisants et performants dans des conditions estivales, que ce soit en bord de mer ou à plus de 2 000 m d'altitude.

Même leur prix ne saura vous décourager ! À 155 €, les lunettes Explore sont également un véritable coup de cœur, tant elles sont bien placées au vu de la concurrence. Avec leur look et deux verres de très grande qualité, les Explore réalisent un véritable coup de force, répondant parfaitement à la pratique du Gravel. À consommer sans modération !







# ***EMERAUDE EVENTS***

## ***THÉÂTRE DES PREMIERS***

### ***CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SWIMRUN***



PAR JULIA TOURNEUR / CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS LAURENT B PHOTOGRAPHE CAEN



*Les tous premiers championnats de France se sont déroulés le 12 septembre dernier à Saint-Lunaire, en Bretagne, lors de la célèbre épreuve du swimrun de l'Émeraude Events. Un événement qui aura consacré six binômes sur les formats M et L du swimrun.*

C'est au cœur de l'été que la décision a été prise. Initialement prévus à Beaulieu sur la Côte d'Azur les 24 et 25 octobre, les championnats de France Swimrun auront finalement été organisés un mois plus tôt, en Bretagne, à Saint-Lunaire. Une première édition portée par l'organisation du swimrun côte d'Émeraude, une équipe chevronnée à la tête du plus vieux swimrun français créé il y a six ans.

#### **Le programme**

- SwimRun L : 9 tronçons de natation (5,5 km) et 10 tronçons de course à pied (19,8 km)
- SwimRun M : 6 tronçons de natation (3,1 km) et 7 tronçons de course à pied (12,3 km)

#### **La côte d'Émeraude, le joyau breton**

C'est sur une des plus belles côtes de Bretagne que ce célèbre swimrun s'est déployé. La côte d'Émeraude tient d'ailleurs son nom de la couleur de l'océan. Un paysage de carte postale, des airs de Caraïbes... Une occasion en or pour les athlètes d'évoluer dans une eau translucide,

mais fraîche (18°C). Pour les parties course à pied, les swimrunners ont emprunté les sentiers littoraux qui bordent les charmantes stations balnéaires de Saint-Lunaire avec ses villas britanniques du style Belle-Epoque. Balcons avec vue...

La beauté des paysages et des criques aux reflets turquoises auront ainsi effacé toutes les traces de fatigue qui habillaient les visages des athlètes à l'arrivée sur la plage de Longchamp, à Saint-Lunaire.

Équipes mixte, hommes et femmes, 6 binômes ont décroché le Graal lors de ces championnats. La performance était là, comme l'attestent les écarts, mais l'essentiel était ailleurs. Remettre un dossard, le plaisir de concourir en binôme, braver les premières vagues, s'entraider, à nouveau pouvoir "se faire mal à la gueule"... ces émotions ont déferlé telle une houle sauvage durant tout ce weekend, emportant tout sur leur passage et figeant, comme dans une éternité éphémère, des sourires XXL sur les visages des athlètes et des organisateurs.

Une vraie fête du tri breton, étendue aux formats solo sur les swimrun (hors championnats) et aux triathlons formats L et M. Une réussite, et surtout un soulagement pour l'organisation, dans cette tempête d'incertitude liée à la crise sanitaire, d'avoir mené à bon port l'Émeraude Events.

#### **3 Questions à Frédéric**



## Pasnon, fondateur et organisateur du swimrun Côte d'Emeraude

**Comment avez-vous accueilli la nouvelle d'être la course référente pour les tous premiers championnats de France Swimrun ?**

*D'une manière générale, cette année nous avons eu une pression assez forte liée à la crise sanitaire. La commission swimrun de la Fédération Française de Triathlon a pris la décision au début de l'été, sachant que nous n'avions pas encore l'accord des préfetures (ndlr : le swimrun se déroule sur deux départements, 22 et 35). Nous avons eu le feu vert seulement dix jours avant. C'était aussi un peu moins festif avec tout le protocole sanitaire que nous avons dû mettre en œuvre. En tout cas, je n'ai pas spécialement observé une vague d'inscriptions à la suite de l'annonce des championnats de France*

*qui se tenaient lors de l'édition.*

**Quel était l'état d'esprit des participants ?**

*La très grande majorité des athlètes était là pour se faire plaisir et savourer le port d'un dossard.*

**Depuis 6 ans, vous organisez le**

**même weekend, un swimrun et un triathlon. Vous aimez les défis ?**

*Oui, nous avons lancé le triathlon il y a huit ans et depuis six ans, le swimrun s'est rajouté à ce weekend qui bat aux rythmes des disciplines enchaînées. La nouveauté cette année était l'organisation d'un triathlon M. Malheureusement, en raison du Covid,*





*nous avons dû annuler le triathlon enfants qui draine beaucoup de public. On aime cumuler toutes ses épreuves. Cela permet de mutualiser toute la logistique. Nous sommes plus de 500 bénévoles, répartis sur 900 postes. J'ai une équipe pour les triathlons et une pour le swimrun.*

### Et du côté du tri ?

Théâtre des 1er championnats de France de Swimrun Met L, l'Émeraude Events accueillait également ses épreuves phares, dont la distance reine le dimanche. Breton pur souche, Arnaud Guilloux a tenté la passe de 2 sur le format L, après avoir été aligné la veille sur le Triath'long U Côte de Beauté (!) Au lendemain de son abandon à Royan, le Breton monte sur la boîte avec une belle 3e place en 4:05:30, derrière Robin Moussel (4:03:47) et Denis Chevrot, vainqueur



solide en 4:01:39. La crêpe du ravito finale était bien méritée ! Côté féminines, ça sentait encore le Breizh Power avec la 3e place de Nolwenn Daniel (5:05:55), pensionnaire du club d'Hennebont, au "sprint" sur la finish line avec Sophie Caron (5:05:45). La lauréate du jour, l'expérimentée Linda Guinoiseau, a elle fait parler la poudre pour conserver son titre en remportant la course avec un "sub-5" de toute

beauté (4:59:04). Quant au nouveau format M, celui-ci a fortement été plébiscité par les athlètes, car il offrait l'opportunité de s'aligner sur un triathlon à la distance plus "accessible", notamment pour les athlètes en manque de volume d'entraînement ou de confiance en cette année particulière pour la pratique du triple effort.

# Entraînement



## **PRÉPARER UN SWIMRUN** **LONGUE DISTANCE** **SUR 2 SAISONS**

## **ENTRAÎNEMENT**

*La préparation d'un swimrun longue distance (ultra) est un processus qui peut être organisé sur deux saisons, afin de mettre toutes les chances de son côté en construisant une avancée progressive et réfléchie vers son objectif final. Des épreuves telles que les longues distances Ôtillö, les ultra du Gravity Race Annecy et du SwimrunMan du Verdon, ou encore des courses lointaines telle que le Breca Wanaka swimrun de Nouvelle-Zélande, nécessitent une préparation spécifique et dédiée sur une période conséquente pour en « assurer » la réussite.*

*Pour des swimrunners non élites (ou non experts), ce type d'effort nécessite de puiser dans ses réserves et de solliciter l'ensemble de ses capacités développées à l'entraînement, de par la durée et la difficulté des parcours. Nous allons vous proposer dans cet article des clés pour construire votre réflexion, afin de mettre en place l'entraînement le plus pertinent et le plus adapté à votre projet. Il ne convient*

# Préparer un swimrun longue distance sur 2 saisons



*pas ici de suivre à la lettre un programme, mais plutôt d'être capable de modifier et d'adapter son entraînement au contexte et à son objectif.*

## Analyse du swimrun

Le profil d'un swimrun dépend de différents facteurs :

- La distance totale, le nombre d'enchaînements et la longueur des sessions de swim et de run sont des informations qui déterminent la nature de l'épreuve (courte ou longue distance), les intensités d'effort et les stratégies nutritionnelles et matérielles.
- Le pourcentage relatif de nage et de course va définir en partie le profil "nageur" (>25%) ou "coureur" (>80%) de l'épreuve.
- Dénivelé (dont pourcentages de pentes), technicité du parcours, type d'eau libre, revêtement et cut-off (barrières

horaires).

- Les caractéristiques des plans d'eau : type de plan d'eau (mer, lac, rivière), dynamique de l'eau (courant, vague), conditions extérieures (température de l'air, hygrométrie et vent) et température de l'eau. Plus les conditions sont difficiles, plus les bons nageurs sont favorisés.



**À retenir :** L'ensemble de ces caractéristiques est à prendre en compte dans la gestion de la course (cut-off, nutrition, matériel, allure) et dans l'entraînement préparatoire à cette 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 influencer la préparation à mettre en place.



PAR GEOFFROY MEMAIN  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



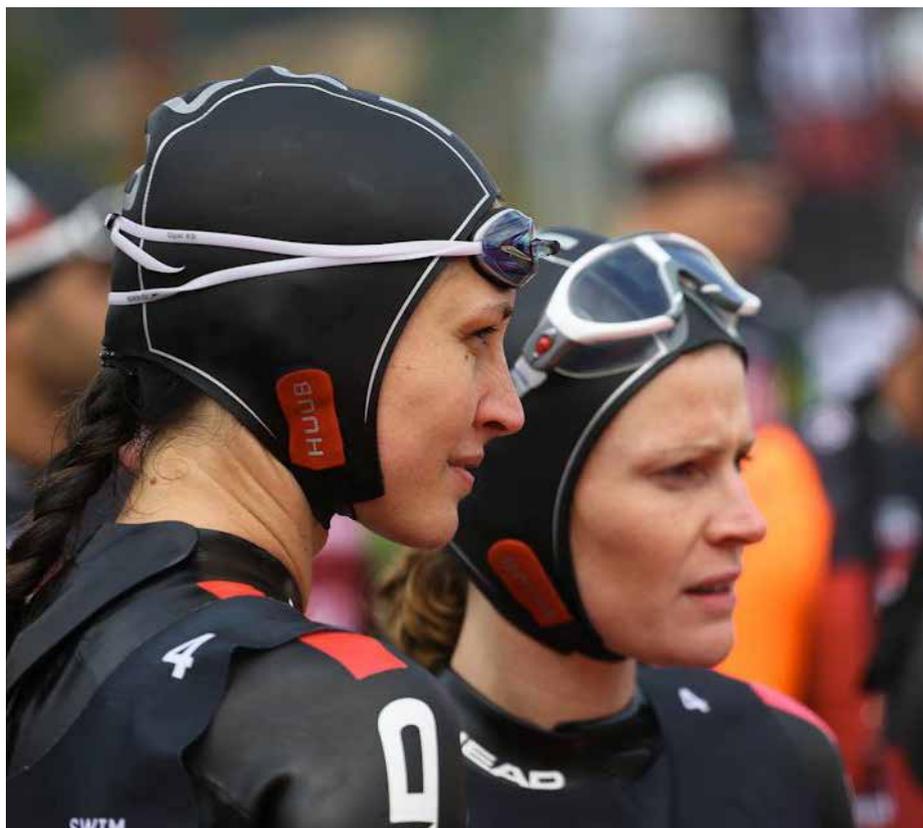
## Quelles qualités pour ce swimrun ?

À partir de cette précédente analyse, le swimrunner va collecter des informations sur les qualités à détenir pour "réussir" son swimrun. Ici, il s'agit d'un longue distance. L'entraînement va donc être axé sur un travail de SL2 (allure seuil lactique 2), de capacité aérobie et d'endurance psychologique et musculaire. Le climat est un point important à prendre en compte dans les séances afin d'être préparé au mieux possible à "l'ambiance" de l'effort (froid, chaud, humide, en altitude ...). Il faut donc savoir le niveau de nécessité de la résistance au froid, à la chaleur, au mauvais temps ou à l'altitude.

**À retenir :** Être adroit sur les passages techniques à pied et pertinent sur la lecture du plan d'eau technique est une donnée importante du swimrun. Selon le parcours, le travail sera orienté course ou plutôt nage.

## Contexte de la compétition

La date de la compétition va déterminer la période et les conditions possibles d'entraînement. Et donc le rétro planning vous permettant de construire votre processus d'entraînement. N'étudier "que" le parcours de l'épreuve et le classement de l'édition précédente ne suffit pas. Il est intéressant de récolter des informations sur les conditions de course (courant, vent, revêtements de sol, conditions de nage et de course ...) et ses modalités (horaire et lieu de départ, nombre d'équipes, sécurité, cut-off ...) auprès de l'organisation, d'autres participants ou sur des forums spécialisés.



## 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.

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

## Évaluer son niveau et son partenaire

La connaissance réelle de ses aptitudes est un point clé dans sa préparation. Il s'agit tout d'abord d'évaluer son niveau en analysant son vécu sportif, et d'effectuer des tests physiques de terrain ou de laboratoire (si possible), afin de connaître ses données physiologiques (VMA, premier et second seuil, pourcentage de masse grasse) et chronométriques (temps sur course de 5 ou 10 km, temps sur 400 m ou 1 500 m nage). Il s'agit aussi de faire le bilan sur ses qualités musculaires (endurance de force, puissance), techniques (utilisation du matériel spécifique, descente...), psychologiques (gestion du stress, de la douleur, de la difficulté et de la durée d'effort) ou encore sur sa capacité à résister au froid, au chaud et à s'alimenter. Le but est d'avoir des références afin de se

donner des points de repère, de se rassurer (pour certains), et de pouvoir connaître ses intensités et allures de course pour se fixer des objectifs réalistes (classement, réalisation ou chronomètre).

Le choix du partenaire est essentiel, il peut être fait : par niveau, par lien d'amitié ou d'amour ou par challenge. Le potentiel d'un binôme de swimrunners se caractérise par divers paramètres : l'homogénéité, la complémentarité, la compatibilité, la disponibilité, le plaisir ou encore la marge de progression.



**À retenir :** La connaissance de son partenaire, ses points forts et points faibles dans différents domaines (physiologique, psychologique, technique, tactiques ...), est une priorité dans la création de sa "doublette".

## Possibilités d'entraînement

L'analyse de son profil passe aussi par la détermination du type d'entraînement qui nous correspond le mieux et des possibilités individuelles d'entraînement

(logistique, lieu de vie permettant d'avoir des conditions d'entraînement type swimrun toute la saison ou non, organisation, temps libre, vie personnelle et professionnelle, capacité à emmagasiner les charges d'entraînement à la fois physiologiquement et psychologiquement ...).

## Mettre en place un rétro-planning des périodes d'entraînement

À partir de cette fixation d'objectifs et de la création du calendrier de compétition, le swimrunner va mettre en place un rétro planning étayé par des périodes d'entraînement spécifiques. Dans l'entraînement sportif, ce processus est construit autour des "3P" : Planification, Périodisation, Programmation. La planification consiste à articuler des périodes de travail selon leurs contenus (programme). La périodisation représente la mise en place des microcycles (1 semaine), mésocycles (3-4 semaines) et macrocycles (1-4 mois) d'entraînement au sein des

périodes de préparation générale, intermédiaire ou spécifique (dont affûtage).

Lors d'un macrocycle, plusieurs axes de travail sont à articuler. Chaque mésocycle possède un thème principal de développement, associé à des objectifs secondaires. On parle souvent de trois semaines pour développer une qualité physique et trois semaines supplémentaires pour la "fixer". Le microcycle est l'unité hebdomadaire de l'entraînement, caractérisé par une programmation de contenus précis.

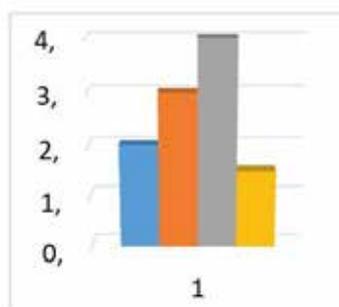
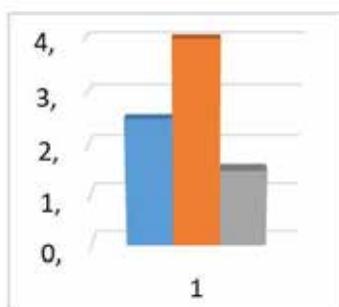
Ce rétro-planning, avec toutes ces périodes et cycles différents, doit être adapté par le swimrunner et son entraîneur à tout moment, en fonction de l'état de progression et de forme du sportif. Il doit respecter les bases de l'entraînement : progressivité, variété, alternance et spécificité.



**À retenir :** En général, les mésocycles sont établis sur la logique de 2 à 3 semaines de développement, suivies d'une semaine de "récupération" pour gérer au mieux la charge de travail, et permettre à l'organisme de se reconstruire et de se renforcer en prévision d'une future sollicitation supérieure. La récupération est une notion essentielle de l'entraînement.

## Courses préparatoires

Les courses préparatoires sont une forme de test en conditions réelles du swimrun. Il s'agit d'une répétition générale, plus spécifique en binôme qu'en solo. C'est l'occasion d'appliquer le travail effectué au cours des cycles d'entraînement. Le matériel utilisé doit donc être celui choisi pour l'objectif final, ainsi que les stratégies d'allure de course et stratégies nutritionnelles.



(Illustrations mésocycles, 2 et 3 semaines de charge + 1 semaine de récup)

Le but est de monter en puissance à l'approche de l'épreuve cible, de se mettre en confiance, de créer des automatismes avec son équipier et de progresser dans les gestions de course (tactique, transition, lecture du plan d'eau, stress, réactions face aux conditions ...). Les compétitions devront être de plus en plus sollicitantes (distance, difficulté, conditions) en avançant dans l'entraînement et vers l'objectif.

 **À retenir :** Au vu de la complexité du swimrun (parcours, plan d'eau, adversité, duo, matériel, stratégies...), les conditions de compétition sont difficilement reproductibles à l'entraînement. Les épreuves préparatoires sont donc indispensables dans votre calendrier biannuel pour aborder votre swimrun cible.

## Fixer les axes de travail

Les axes de travail au cours de la saison vont être déterminés à partir du niveau, des possibilités d'entraînement et de l'objectif du swimrunner. Des qualités athlétiques et des acquis stratégiques sont à assimiler en fonction de ses besoins et de son profil (points forts, points faibles), des demandes issues des spécificités et du parcours du swimrun visé. Un entraînement ciblé et précis est donc indispensable.

Des qualités annexes seront travaillées en parallèle (gainage, respiration, technique, nutrition, thermorégulation, communication, transitions, mental... ) de manière couplée lors des séances swimrun. Le multi enchaînement (passage répété de la nage à la course et inversement) engendre de nombreux phénomènes physiologiques au niveau respiratoire, circulatoire,

équilibrateur, locomoteur, énergétique ou encore hydrique. Indispensables à l'entraînement swimrun.

 **À retenir :** Pour son développement, une qualité physiologique doit être sollicitée en priorité, sur 2 à 5 séances hebdomadaires (en fonction du niveau).

## Principe de progressivité

Pour atteindre l'objectif du swimrun longue distance sur 2 saisons, l'entraînement et les compétitions doivent être de difficulté et de volume progressifs. La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchi pour optimiser les progrès suite aux séances. Et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maitrisée, menant au surentraînement ou à une surcharge, sources de blessure...

## Entraînement spécifique

En fonction de sa fixation d'objectifs

et de son évaluation personnelle, un entraînement adapté 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.

**1<sup>ère</sup> année de préparation :** la logique est de développer un socle de base conséquent.

- Capacité aérobie = quantité totale d'énergie pouvant être produite
- VO2max la plus élevée possible = quantité maximale d'oxygène "traitée" par l'organisme
- Lecture des plans d'eau et prise de repères visuels de trajectoire (navigation)
- Technique de nage avec plaquettes et pull-buoy
- Technique de course en combinaison
- Communication, confiance en soi, gestion du stress
- Introduction du multi-enchaînement

**2<sup>ème</sup> année de préparation :** entraînement sur des intensités





et distances supérieures et plus spécifiques de course.

- Second seuil = intensité de passage au déséquilibre homéostasique
- Capacité aérobie longue
- L'endurance de force = capacité à répéter un grand nombre de contractions musculaires sous-maximales
- Endurance psychologique et gestion de la fatigue
- Technique de nage et de course avec le matériel spécifique
- Ravitaillement à l'effort
- Tactique de placement en swim avec utilisation du drafting et de la longe
- Multi-enchaînement à répétition
- Collaboration et efficacité des transitions.

De nombreuses associations pertinentes de thème d'entraînement sont imaginables. Le principe est de coupler un travail physique avec une qualité mentale, une technique et une tactique. On peut imaginer une longue sortie spécifique swimrun dont le but central est le travail

de la capacité aérobie, servir pour essayer les stratégies matérielles et nutritionnelles, mais aussi pour stimuler l'endurance psychologique à l'effort et la communication du binôme. On peut aussi dissocier l'aspect énergétique et musculaire ; l'usage des paddles de nage développe l'endurance de force des membres supérieurs lors de la nage.



**À retenir :** Afin d'aborder son swimrun cible dans les meilleures conditions possibles, les stratégies doivent être répétées à l'entraînement et en compétition

- Allure : il est nécessaire de connaître les intensités d'effort que l'on peut tenir en fonction des distances rencontrées.

- Nutritionnelle : la préparation des moments et les contenus des ravitaillements doivent être réfléchis en amont, afin de ne pas avoir de mauvaise surprise lors de l'épreuve. Bien sûr, des modifications sont possibles selon les conditions de course.

- Matérielle : le choix du matériel est primordial en swimrun. Il doit être adapté au profil de la course et aux capacités du swimrunner.

### **Effectuer des tests réguliers et faire le bilan de son entraînement**

La réalisation de tests réguliers permet au swimrunner de se donner des repères au sein de ses cycles d'entraînement, de savoir quel est son état de forme et s'il progresse. Le but est d'adapter microcycles et mésocycles, les contenus de travail et de récupération. Cela permet d'être plus précis sur les intensités d'effort lors des séances et des compétitions, et d'en informer son partenaire. Ces tests peuvent être des évaluations de qualités précises telles que physiologiques (VMA, SL2), musculaires (force maximale, endurance de force) ou associées à la technique (400 m ou 1 500 m nage avec et sans matériel swimrun). Les tests peuvent aussi prendre la forme d'une séance d'entraînement référence, réitérable à divers moments de la saison.



**À retenir :** À la fin de chaque macrocycle, il est important de faire le point à la fois sur ses performances quantitatives en compétition, mais aussi qualitatives (qualité de la gestuelle, aisance, réussite des stratégies ...), sur l'atteinte des objectifs et sur ses "3P" (planification, périodisation, programmation). Le but est de mettre en avant ce qui a fonctionné ou non afin de s'appuyer sur des contenus ayant portés leurs fruits ou pour opérer des modifications pour la suite.

Toutefois, il ne s'agit pas de répéter machinalement un programme ayant fonctionné car il faut prendre en compte les évolutions du swimrunner (progression athlétique et stratégique, gain d'expérience et d'expertise), son organisation extra-sportive et les échéances à venir, et donc ne pas calquer les mêmes "3P" à chaque fois.

## Suivi de la charge d'entraînement

Le but du suivi de la charge est d'établir un retour journalier de l'état de forme et de fatigue de l'athlète, tout en conservant une trace des contenus imposés afin d'en faire la critique (positive ou négative) lors des bilans. L'objectif est de limiter au maximum les risques de blessure, le surentraînement, et d'améliorer l'efficacité du processus d'entraînement pour optimiser la progression.

Le suivi de la charge de travail est un élément clé de l'entraînement. Il s'agit de la charge globale de travail effectuée 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, un tableur informatique simple

peut être utilisé en répertoriant les caractéristiques de ses séances (durée, distance, intensité, contenu, récupération) et en utilisant une méthode de calcul de la charge prenant en compte la durée en minutes, que l'on multiplie par la difficulté de la séance, via l'échelle RPE de notation de Borg (échelle de mesure de 0 à 10 de la perception de l'effort).

Pour dépister une surcharge, il faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments va aider le swimrunner à mettre toutes les chances de son côté pour progresser et éviter les blessures.



**À retenir :** Il s'agit donc de



doser et d'adapter précisément et finement les contraintes et contenus d'entraînement. Une bonne gestion de la charge permet de progresser pour atteindre ses objectifs, tout en se réalisant dans sa pratique et en évitant les blessures.

## En conclusion

La réalisation d'un swimrun longue distance est un objectif abordable pour la grande majorité des swimrunners, mais cela nécessite une préparation réfléchie, progressive,

adaptée et spécifique ; à l'instar d'une préparation d'Ironman en triathlon. Si le swimrunner prend le temps de la réflexion pour construire et adapter son processus d'entraînement, et qu'il met en place une préparation sur 2 saisons de cet objectif longue distance, tous les paramètres devraient être réunis pour la réussite de ce projet.

Comme pour édifier un bâtiment, les fondations sont primordiales pour servir de base solide pour les étages supérieurs. Il s'agit de la même logique pour l'entraînement, dans le

but d'atteindre ce type d'objectif.

- Prendre une saison pour acquérir les qualités physiques, techniques et tactiques fondamentales du swimrun, avec des compétitions et un entraînement progressivement complexifiés.
- Poursuivre sur une seconde saison plus spécifique, pour aboutir sur son swimrun longue distance "objectif".



# HUUB



## BROWNLEE AGILIS

*La combinaison ultime pour la performance*

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