

TRIMAX

IMAGAZINE

n°201
Novembre 2020

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

Rencontre avec Vincent Luis

REPORTAGES

PTO made in Trigames Mandelieu
Triathlon international Deauville
TOP Porquerolles

RENCONTRE

Alexis Hanquiquant, lame fatale
La vie de club : Sables Vendée et TC Liévin

CONSEILS DE PRO

Triathlète et végétarien, est-ce compatible ?

MATOS

Airofit : optimisez votre entraînement !
Solestar BLK
Lunettes, TheMagic5

WWW.TRIMAX-MAG.COM

Prenez la roue des grands.

photo : Astana Pro Team - Disponible en 32 et 47mm

MCC DX

A partir de 1.295g la paire

ASTANA

Cela fait 10 ans cette année que CORIMA a lancé ses premières roues MCC.

Les nouvelles MCC DX sont le fruit de trois années de développement au sein de notre manufacture à Loriol-sur-Drôme en France. Elles répondent à un objectif clair : celui de créer la référence de la roue de montagne en système freins à disque. Les profils de jantes 32 mm ou 47 mm sont disponibles en largeur de 26mm en version boyau et pneu.

corima.com

CORIMA

Edito

Vague à l'âme.

Une mauvaise impression de déjà-vu. À peine la tête sortie de l'eau, que la "deuxième vague" nous replonge au fond d'un tourbillon de doutes et de sensations refoulées que nous ne souhaitons plus connaître. L'incertitude du lendemain, puissance Covid-19. Les piscines et les salles de sport referment, certaines infrastructures et événements sportifs restent voire redeviennent incompatibles avec des "regroupements". Cette crise sanitaire persiste, semble ne pas vouloir abandonner... un peu à l'image de triathlètes ne lâchant rien en course pour franchir cette ligne.

Cette année est difficile à tous les niveaux. Une véritable tempête. Et certaines organisations ne s'en relèveront pas. Nous avons d'ailleurs une pensée émue pour nos confrères de Triathlète Magazine, revue historique du triathlon en France dont l'aventure va s'arrêter après un dernier numéro en novembre...La solution miracle n'existe pas (encore), mais le propre du sportif est de savoir rebondir.

Nous avons eu une parenthèse de sport et de triathlon pendant 3 mois. Une saison hybride, compressée, presque en apnée. Mais une saison quand même. Alors restons positifs, ne laissons-pas nos rêves sombrer. Laissons-nous emporter par cette vague de passion qui nous anime et nous fait pratiquer ce sport.

Retrouvons-en le sens, l'essence, et surfons sur l'âme de cette vague.

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Vincent LUIS - crédit photo : Tommy Zaferes

Nicolas Geay, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Carole Tanguy, Guillaume Louis, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukila, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag





i-run.fr
RUNNING TRAIL FITNESS

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

Bénédicte Perron
Athlète i-Run

ENTREPRISE FRANÇAISE
LIVRAISON 24H OFFERTE !
à partir de 60€ d'achat



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX
MAGAZINE

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 **44 500** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **12 300** Followers

SWIMRUN
MAGAZINE

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

ACTIV
images

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 **3.400** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **1.780** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE

5

LA PÉDALE
QUI VA CHANGER VOTRE VÉLO



GEO CITY | **TRAIL**
GRIP | GRIP

ADHÉRENCE MAXIMALE – SÉCURITÉ INÉGALÉE – PÉDALE PERSONNALISABLE

Exprimez votre personnalité et boostez votre sécurité grâce aux nouvelles pédales GEO CITY GRIP / TRAIL GRIP. La performance LOOK combinée à l'expertise de la semelle haute adhérence VIBRAM résulte en une pédale fantastiquement pop pour affronter la ville comme la campagne. A découvrir sur : lookcycle.com

LOOK

CARICATURE BY GÉGÉ



TRIMAX
MAGAZINE





12



24



58



76



94

SOMMAIRE

FOCUS

- 12 TESTS EN SOUFFLERIE : LE VENT L'EMPORTERA ?
- 20 LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

COURSES

- 52 DEAUVILLE, DEBOUT FACE AU VENT !
- 58 TRIGAMES MANDELIEU, DANSE AVEC LES STARS
- 64 TOP PORQUEROLLES : INTO THE WILD

RENCONTRE

- 24 VINCENT LUIS, LE CANNIBALE DU TRI
- 32 AMATEURS, LE DUO DU MOIS : CÉCILE FALCONE ET ARNAUD FAYE
- 38 LA VIE DE CLUB : SABLES VENDÉE ET TC LIÉVIN
- 48 ALEXIS HANQUINQUANT, LAME FATALE

CONSEILS

- 68 DOSSIER DU MOIS, LE TEST FTP
- 76 NUTRITION : ÊTRE TRIATHLÈTE ET VÉGÉTARIEN, EST-CE COMPATIBLE ?

MATÉRIELS

- 82 SHOPPING
- 84 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : SOLESTAR BLK
- 90 TEST MATÉRIEL : AIROFIT, OPTIMISEZ VOTRE ENTRAÎNEMENT
- 94 TEST MATÉRIEL : LUNETTES DE NATATION THEMAGIC5

SWIMRUN MAGAZINE

- 98 WORLD SWIM TREK CONNECT : UN DÉFI DE NAGE EN EAU LIBRE
- 100 COMMENT PRÉPARER UN SWIMRUN EN S'ENTRAÎNANT SANS SON BINÔME



Carton plein pour le club de Poissy à la Coupe de France des clubs FFTRI. Le club des Yvelines remporte le général en D1 chez les hommes et les femmes et conserve ainsi son titre de 2019.

TEAM SPIRIT

PHOTOS F. BOUKLA @ACTIV'IMAGES



Tests en soufflerie : le vent l'emportera ?



LE VENT **L'EMPORTERA ?** **TESTS EN SOUFFLERIE**

C'est une des avancées notoires du sport technologique qu'est le triathlon. Les tests en soufflerie (wind tunnel) sont en effet devenus légion pour les triathlètes qui cherchent à optimiser leur matériel et maximiser leurs performances. Chaque watt superflu dépensé pendant la partie vélo peut avoir des conséquences néfastes irréversibles lors de la course à pied. Alors la recherche de la meilleure position, de l'efficacité maximale de pédalage et d'économie d'énergie sont devenus la quête de bon nombre de triathlètes. Anne Haug, une athlète qui a mis des courants d'air à ses concurrentes en 2020, en fait partie. Retour en coup de vent sur son récent test en tunnel, qui fait souffler une brise d'innovation dans cette quête d'excellence, "l'aéro"..

Anne Haug, l'efficacité allemande à l'état pur

Gary Lineker était non seulement un footballeur anglais dans les années 80-90, mais il est aussi l'auteur de la célèbre citation : « *Le football est un sport simple : 22 hommes courent après un ballon pendant 90 minutes et à la fin, les Allemands gagnent.* » Cette fameuse phrase semble résonner depuis quelques années du côté du triple effort, l'hégémonie allemande s'étant étendue aux quatre coins du globe, et plus spécialement à la Mecque du triathlon, l'Ironman d'Hawaï. Pour preuve, depuis 2014, tous les vainqueurs masculins à Kona sont... allemands.

Flashback, Hawaï 2019. Les lauréats ? Jan Frodeno

et Anne Haug. La démonstration même de l'efficacité allemande sur triathlon longue distance. Mais en tant que triathlète pro, quand on joue la gagne et parfois le rêve de toute une vie, on ne va pas à Hawaï la fleur au fusil. Tout doit être planifié, vérifié, contrôlé, millimétré... comme la position de l'athlète sur sa machine. Et la championne allemande Anne Haug en est un parfait exemple. Elle ne laisse rien au hasard, en s'entourant des meilleurs dans le domaine, notamment DT Swiss et Swiss Side. Car faut-il encore le rappeler, Jean-Paul Ballard, le boss de Swiss Side, a travaillé 14 ans dans la F1 auprès de BAR-Honda, Toyota, BMW-Sauber puis Sauber F1. Ingénieur aéronautique de formation, il s'est ensuite tourné vers sa passion, le cyclisme, pour transposer ses connaissances et son expérience.

TEXTE CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @SWISS SIDE

Le résultat quelques années plus tard ? Swiss Side, une marque de roues mondialement reconnue dans l'aérodynamique, et des collaborations avec d'autres marques réputées - comme DT Swiss - pour concevoir, développer et produire les roues les plus efficaces possibles en aéro, au service de l'athlète. Pour y parvenir, l'utilisation de la CFD (Computational Fluid Dynamics - Mécanique des Fluides Numérique) et d'infrastructures incroyables, comme le tunnel de soufflerie GST à Immenstaad, aux abords du Lac de Constance, le fief de l'Eurobike en... Allemagne.

Quand le moindre détail compte

Le 13 août dernier, pour déjà préparer sa saison 2021, la triathlète allemande Anne Haug y a réalisé une session de tests. Retour en images sur les coulisses de ce type de test qui décoiffe !



Tout commence par le contrôle et la vérification de la nouvelle position biomécanique cintre / selle pour optimiser l'aérodynamisme. Le matériel additionnel ainsi que les vêtements sont également vérifiés.

Le vélo est ensuite installé sur la balance à l'intérieur de la soufflerie. Anne Haug se prépare ensuite avec sa combinaison de course d'Hawaï 2019, et l'équipe Swiss Side prend ses mensurations (photos 1 et 2)

Avant de passer à l'action, Jean-

Paul Ballard et Anne Haug balaient entièrement le protocole de test, qui prendra une bonne partie de l'après-midi (photo 3)

Le vélo est ajusté avec Anne à sa position finale. Cette étape est essentielle car les roues doivent pouvoir rouler correctement avec le support. En effet, lorsque la roue avant est entraînée à 45 km/h par un moteur, la roue arrière doit être propulsée par l'athlète avec résistance (photo 4).



SPORCKS

NEW COLLECTION



ÉDITION SPÉCIALE CÉLESTE KIT DE STICKERS



Des propres mots de Swiss Side, certains équipements - dont ces écrans analogiques - donnent l'impression de sortir tout droit des années 70 ! Auparavant, cette installation était utilisée pour les mesures d'avion et des objets militaires volants. Aujourd'hui, Ernst Pfeiffer, le propriétaire du GST (Société de Technologie de Mesure de débit), et Jean-Paul Ballard les utilisent pour des essais aérodynamiques. Les athlètes, les équipes et l'industrie du vélo sont les bénéficiaires de toutes les connaissances développées à Immenstaad (photos 5)



Pour permettre une comparaison entre les essais, une "base line" (ligne de base) est mesurée et matérialisée. La position du haut du corps, y compris l'ensemble tête / casque, est projetée et dessinée sur le sol. Lors des essais suivants, cette position du corps peut ainsi être exactement reproduite, rendant les différents essais comparables. En outre, tous les changements de position du corps peuvent être visualisés (photo 6)

Sur la platine. Une turbine électrique aspire l'air de l'extérieur, à travers la section d'essai et le renvoie dans le tunnel par le diffuseur. Avec une vitesse de 45 km/h, l'air circule autour de l'athlète puis est dirigé derrière l'athlète, vers l'extérieur. La température idéale pour les tests est d'environ 25°C, mais en raison de l'effet de refroidissement éolien, la température ressentie est bien plus basse. Après 4 à 5 heures de test, les athlètes commencent fortement à ressentir le froid (photos 7).



Sur la balance. 2 angles d'attaque de l'air sont mesurés. Ce sont les yaw. Le yaw frontal à 0° optimise la surface frontale de l'athlète et de son vélo. Le yawl de 10° est obtenu en faisant tourner la platine. Ici, l'effet de balancement du vélo, des roues et de l'athlète peut être simulé et mesuré ! L'effet de balancement se produit quand un flux d'air "s'attache" à la surface du corps et que, grâce aux différences de pression, la traînée est réduite. Avec les bonnes roues aérodynamiques, une traînée /



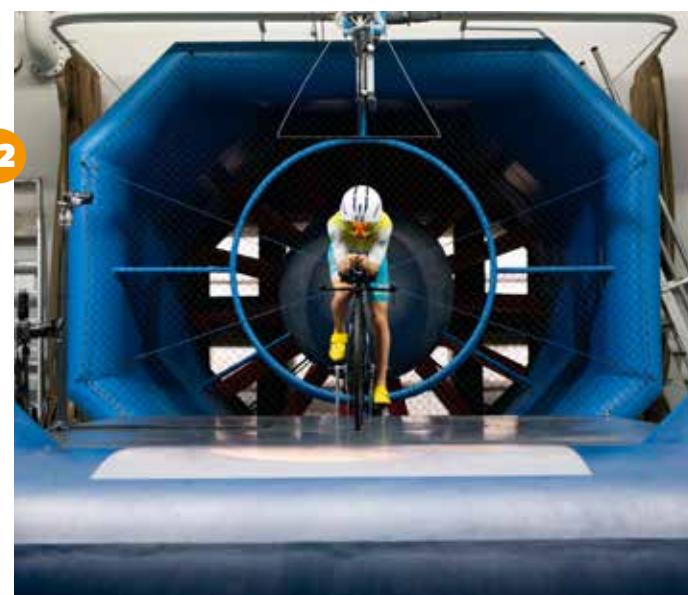
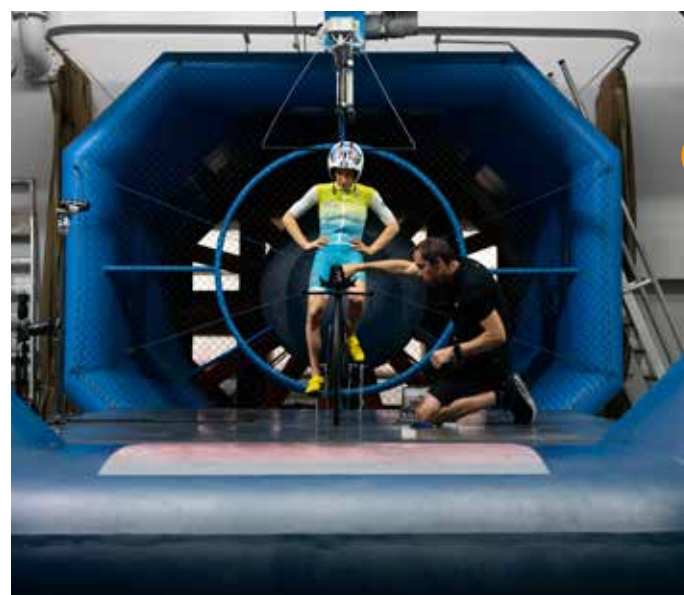
poussée négative peut être générée, poussant le cycliste vers l'avant.

Chaque test est enregistré par un nombre. Les tests sont ensuite supervisés en direct. Après chaque essai, les mesures sont rassemblées par Jean-Paul dans le programme. Ici, les données sont évaluées en

fonction de leur validité. Si elles sont estimées non valides, le test doit être répété. Pour garantir la comparabilité des données, les configurations clés sont répétées au moins 2 fois. Anne Haug, quant à elle, reste à chaque fin de test dans la position testée (photos 8, 9, 10, 11).

La position d'Anne à Kona 2019 est reproduite afin de mesurer les changements (photos 12)

Le râtelier à vent. Loin d'être un ustensile de jardinage, il mesure l'énergie perdue dans le flux d'air, et surtout où ces pertes se produisent. Ces données sont ensuite incluses

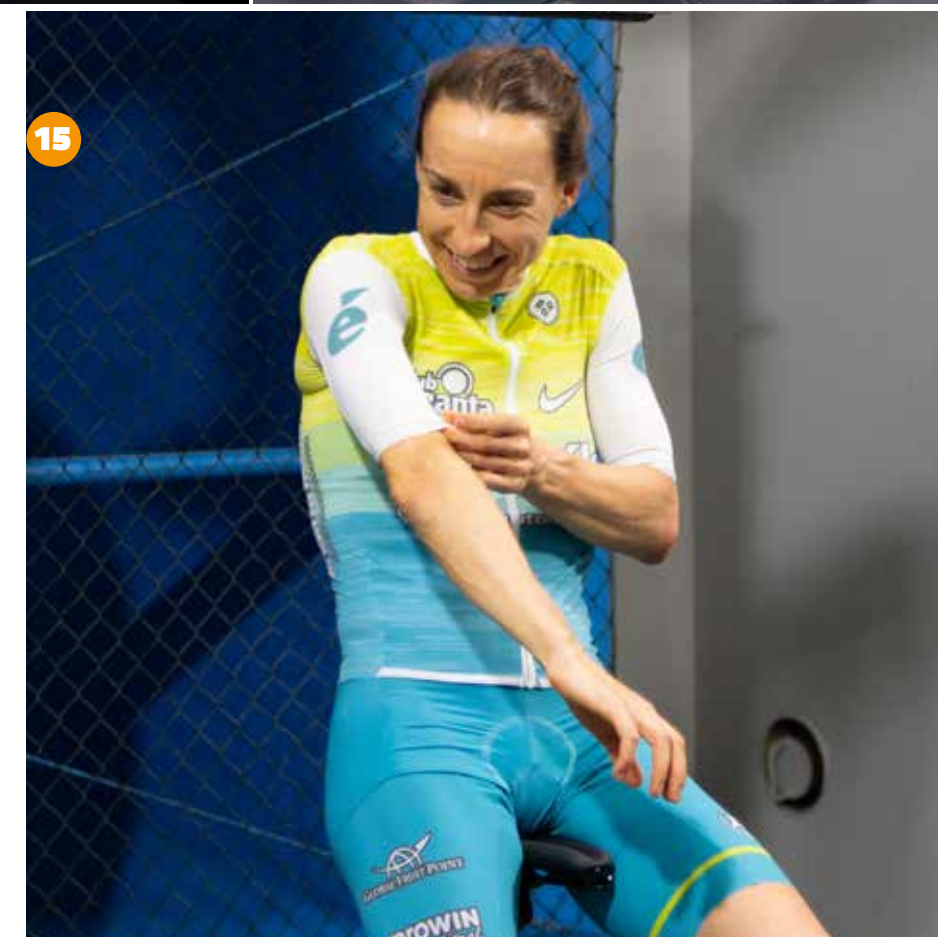


dans la mesure de l'aérodynamique (photo 13).

L'équipe utilise aussi des outils analogiques. Comme un fil de laine, qui rend le vent et les turbulences "visibles".

Où le vent est-il "attaché" ? Où se sépare-t-il ? Ce dispositif donne un retour optique précieux de l'aérodynamisme de l'athlète, tant au niveau de son corps que des matériaux utilisés (casque, trifonction...) (photo 14).

À l'arrivée, Anne s'est montrée pleinement satisfaite des tests réalisés et des résultats obtenus. Un passage obligatoire pour cette athlète top niveau, afin d'avoir le temps de s'adapter aux nouvelles configurations en vue de la prochaine saison (photo 15).



Retrouvez également nos dossiers sur Swiss Side et les essais en soufflerie dans les n° 190 et n° 196 de Trimax Magazine.

2020 est (presque) morte vive 2021 !



2020 EST (PRESQUE) MORTE VIVE 2021 !

Franchement quelle année de m... ! Au moment de faire les bilans, au moment où l'on aurait du remettre des récompenses et décerner des satisfécits aux meilleur(e)s triathlètes de la saison, franchement, que pouvons-nous dire ? Pas grand-chose, si ce n'est qu'on a vécu une année morose. Noire ou blanche, comme vous le voulez.

Alors d'abord, encore une fois ce n'est que du sport et en période de pandémie mondiale, après les catastrophes dans les Alpes-Maritimes ou l'assassinat horrible de ce professeur de Conflans-Sainte-Honorine, tout ça est bien dérisoire. Mais c'est vrai qu'il est temps que cette année se termine. Rendez-vous compte, pas d'Ironman de Nice, pas d'Ironman tout court, pas d'Hawaï, pas de WTS et pas d'Embrunman ! Inimaginable en début d'année ! Et les Jeux aussi, qui devaient être le point d'orgue de cette saison, ont été reportés ! Autrement dit, depuis mars, on a eu que les mondiaux rapatriés "en catastrophe" à Hambourg et une manche de coupe du monde à se mettre sous la dent. Quelle misère... Alors cette saison a été "sauvée" pour le haut niveau par le titre mondial de Vincent Luis et celui du relais mixte.

Mais peut-on en tirer des enseignements ? Non. Aucun, si ce n'est que Vincent est parvenu à rester au sommet malgré cette année déstabilisante pour tout le monde et surtout pour les athlètes eux-mêmes, et il a montré qu'il pouvait aussi être performant sur une course d'un jour. Comme aux Jeux, même si Hambourg se courait sur un format sprint. Pour le reste, pas grand-chose ! Il faudra revoir tout le monde dès le début saison, enfin s'il y a un début de saison ! Parce qu'aujourd'hui, on ne sait rien et on a du mal à imaginer les triathlètes repartir à Abu Dhabi, à Yokohama ou au Cap ! Bref, aucune course aujourd'hui n'est à l'abri d'une nouvelle annulation. Hormis le Tour de France ! J'écrivais d'ailleurs dans ces colonnes que le Tour était à part, que le Tour était un enjeu national et qu'on ne pouvait le comparer à aucun triathlon, et que l'Elysée déciderait en dernier ressort s'il aurait bien lieu. La venue du président de la République sur l'étape du Col de la Loze et ses propos à mon micro sont venus le confirmer. Et l'annulation de Paris-Roubaix, qui est un monument de la saison cycliste mais pas le même symbole de la France que le Tour, en est une autre illustration. Mais la tenue

d'une saison "éclair" de VTT, ou de cyclisme sur route notamment, a prouvé que c'était possible de "sauver" ce qui pouvait l'être !

En tri aussi, il y a eu des îlots de résistance ça et là... Les triathlons de Royan, de Deauville, des Trigames ou la coupe de France sont passés entre les gouttes, quand Saint-Raphaël ou d'autres étaient annulés. Tant mieux pour les courses maintenues, cruel pour celles annulées... Bref, difficile de s'entraîner, de préparer une course pour les amateurs que nous sommes et pas évident non plus de débattre de la sélection de Benjamin Maze pour les Jeux, de parler des chances d'un tel ou d'un autre pour la WTS, tant nous sommes dans l'inconnu et dépendants de l'évolution de ce foutu virus.

Mais maintenant, la meilleure chose à faire pour les athlètes est d'essayer de passer à autre chose et de



PAR NICOLAS GEAY
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





faire comme si... De faire comme si la saison allait reprendre normalement, comme si leur vie allait être à nouveau rythmée par cette routine et ces enchaînements "entraînement/compétition/récup/entraînement"... Bref, une vie normale de sportif de haut-niveau. Et où l'on espère que les Jeux auront bien lieu. Parce qu'à

l'instar du VTT notamment, tout repose sur cette course, en atteste le nom de cette discipline "triathlon format olympique". C'est le sommet de la pyramide. La base en dépend et vice-versa. Et une économie aussi.

Mais je vais vous dire, le plus important là-dedans, c'est de pouvoir

se projeter. De pouvoir se fixer un objectif de course qui nous permet de sortir de la couette et se "coltiner" des heures d'entraînement dans le froid. Et aussi de rêver des Jeux, d'Hawaii, d'Embrun que sais-je... La Covid-19 et toutes les annulations qui s'ensuivent sont une formidable machine à broyer nos rêves et ce cadre si précieux, qui nous offre un équilibre de vie. La nôtre ou par procuration à suivre ces champions, ces repères, ces guides. Dans leurs défaites, leurs joies, leurs titres et leur retour au premier plan, preuve d'une grande résilience. Bref, 2020 est à peine terminée que j'ai envie de lui dire au revoir... et bonjour à 2021 comme une ode à l'optimisme et l'espoir de jours meilleurs, pour surtout reprendre une vie normale et se refaire plaisir. Dans les bassins, sur nos vélos, avec nos running ou devant la télé. Juste pour rêver un peu et revivre des émotions. Le sport, le tri. La vie. Celle qu'on a choisie.



SWIM, RUN, RIDE.
[REPEAT]
DIMENSION TRI

CPC
Patent Technology

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

f prologo.official i prologo.official

PROLOGO.IT



LE CANNIBALE

DU TRI

VINCENT LUIS



PROPOS RECUEILLIS PAR JACVAN & CEDRIC LE SEC'H PHOTOS F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES



En 2020, il a répondu présent. Malgré une saison hybride, crise sanitaire mondiale oblige, Vincent Luis a fait un carton plein en remportant les 3 courses sur lesquelles il était aligné. Une confirmation. La maturité du champion. Plus rien ne semble le perturber. Sûr de sa force, déterminé, le double champion du monde WTS en titre regarde à présent vers le pays du soleil-levant, avec en ligne de mire son objectif ultime, un titre olympique à Tokyo. Entraînement, JO, matos, passions et...longue distance, Vincent nous dévoile un peu plus son quotidien et son futur.

Vincent, si on parle performance et résultats : en 2019, c'était déjà pas mal (rires), mais 2020, quelle saison non ?

En effet 2019, c'était déjà cool avec le titre mondial en WTS. Il y a eu beaucoup de courses que j'ai réussies, et quelques une qui m'ont laissé un goût amer, pour lesquelles je voulais encore bosser. Donc c'est vrai que 2020, depuis que ça a commencé, c'est plutôt pas mal, mieux que 2019. Même si c'était dur à faire !

3 courses, 3 titres et pas n'importe lesquels. Tu deviens

un peu le Eddy Merckx du triathlon, une sorte de cannibale de victoires. Quand tu gagnes, tu dis d'ailleurs que « le boulot est fait ». Ce qui te motive, c'est donc de tout le temps gagner ou de faire perdre les autres ? :-)

C'est vrai que cette année j'ai couru 3 fois : à Hamburg, Karlovy Vary et Arzachena. Et j'ai gagné sur ces 3 courses, donc pour moi c'est top. Mais ce qui est surtout important, c'est d'arriver sur les courses en sachant que je suis fort et que le boulot a été fait avant. Il faut juste valider ça en course. Pas mal d'athlètes sont assez forts à l'entraînement mais n'arrivent pas à le valider en course. Arriver le jour J, à chaque fois, à être costaud, c'est l'objectif que je m'étais fixé depuis plusieurs années. Que tout se mette bien en place, pour moi c'est une vraie satisfaction.

Justement, tu parles des entraînements, du collectif. Mais dans une année particulière comme celle-ci, où tout a été un peu chamboulé, comment as-tu réussi à te réorganiser ?

Oui ça été un peu compliqué. On a continué à s'entraîner ensemble jusqu'au mois de mars.

RENCONTRE

Puis le confinement a été annoncé. Comme j'étais aux États-Unis, je suis rentré en France et je me suis entraîné tout seul pendant le confinement. Ensuite, j'ai eu la chance de pouvoir rejoindre d'autres camarades d'entraînement à Font-Romeu. Donc j'ai eu 3-4 mois où j'ai été tout seul, mais on s'est bien organisé, et on a pu réintégrer le groupe d'entraînement de Joel Fillol. À partir de là, on a remis le couvert et on a pu enchaîner sur de belles séances.

À titre personnel, quels sont du coup les enseignements que tu tires de cette saison bizarre et d'une façon de s'entraîner, on va dire, différente ?

À titre personnel, ce que j'apprécie, c'est que j'arrive à avoir plus confiance en ce que je fais, plus confiance en moi. J'arrive aussi à mieux gérer les périodes où je doute un peu à l'entraînement. Je pense que le fait d'être accompagné par Joel, qui me donne cette confiance avec son recul, son professionnalisme et les victoires qu'il a eues avec d'autres ath-



lètes, ça m'aide vraiment à sentir que je suis sur la bonne voie. Ne pas non plus vouloir en faire trop. Pendant le confinement par exemple, je n'ai pas cherché à faire des séances trop dures. J'ai simplement cherché à faire passer le temps, de la manière la plus facile possible. Pour finir, cette confiance que m'ont apporté ce groupe et Joel, c'est vraiment ce qui me manquait, et quelque chose que je fais fructifier.

Et le fait que tu sois maintenant basé à un point fixe, à Gérone, avec Taylor Spivey (ndlr : sa compagne), est-ce que c'est finalement une

certaine maturité de la vie qui te permet d'être dans un contexte complètement différent après les entraînements et de pouvoir te poser ?

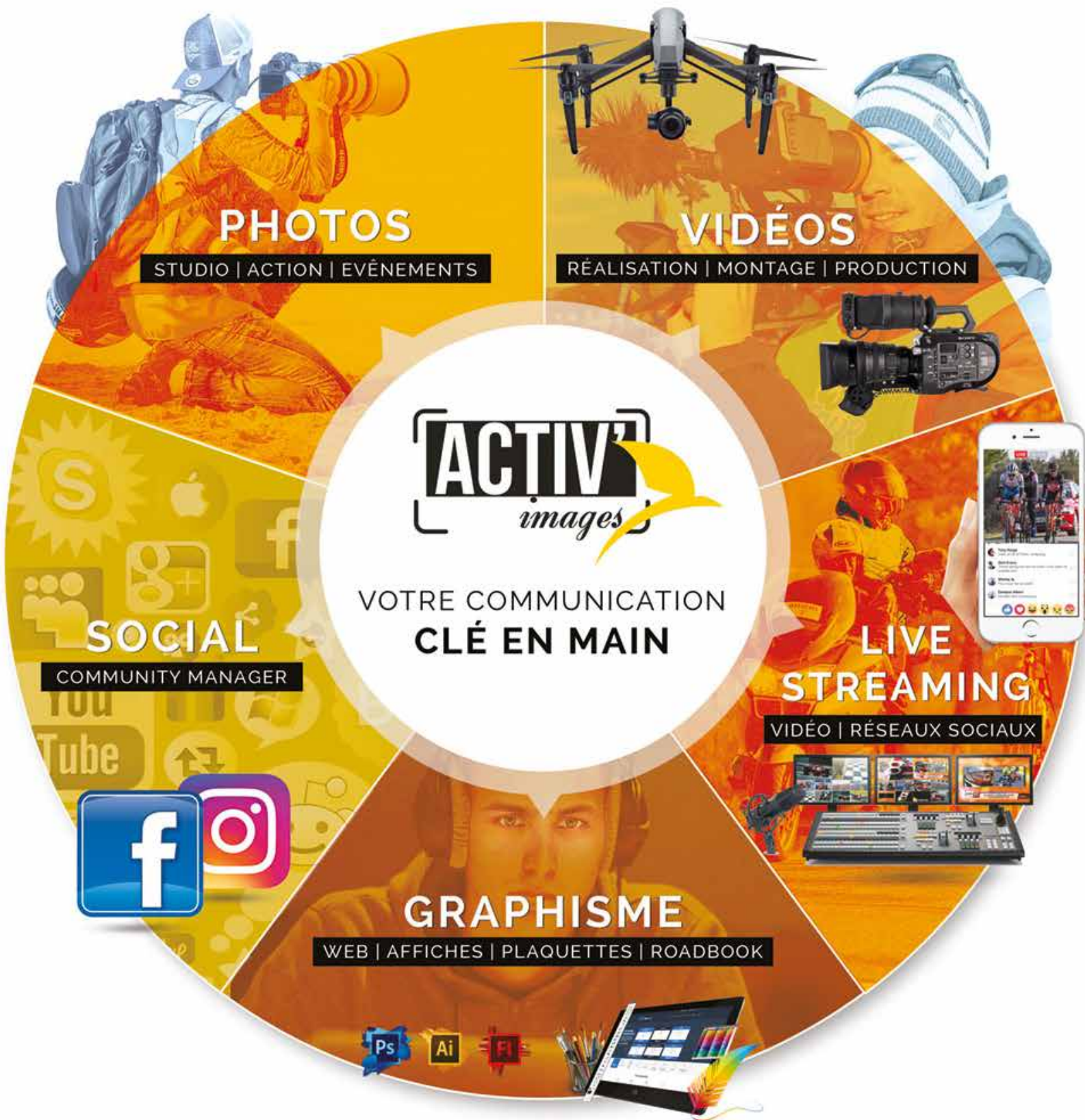
Depuis 2 ans, c'est vrai que j'étais tout le temps sur la route, on vivait dans une valise... On changeait d'endroit toutes les 2 ou 3 semaines. Là avec Taylor on s'est installés à Gérone en Espagne (ndlr : également le lieu de résidence de Jan Frodeno), donc on peut se poser et tout est plus simple à mettre en place : l'entraînement, le protocole de récup, les séances de kiné... Puis du coup on connaît bien les routes d'entraînement. Donc tout ça donne une tranquillité d'esprit qui est bien agréable.

Avoir su rester au top, loin devant des concurrents qui ont eu moins de contraintes au niveau des conditions de l'entraînement pendant le confinement, c'est d'ailleurs un signal fort envoyé à leur égard. Et aussi un avantage psychologique. Quelle part accordes-tu à cette "guerre" psychologique ?

Oui c'est une bonne question car on a vu pendant le confinement que c'était un peu la "guerre", à celui qui allait faire le plus de volume, aller le plus vite, qui allait s'entraîner plus dur en montrant les séances sur... Strava ou sur tous ces supports avec les réseaux sociaux etc. Et moi j'avais choisi pendant le confinement de me déconnecter de tout ça, de ne pas trop regarder ce que faisaient les



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



autres et de ne pas du tout être concentré là-dessus. Du coup maintenant, je ne suis plus sur Strava, j'ai arrêté de suivre certains comptes d'athlètes qui postaient des temps sur 5 km ou 10 km qui au final ne voulaient rien dire. Je pense que c'est cette maturité et cette vision différente de l'entraînement que j'ai à présent, grâce au groupe de Joel, qui font que je me soucie moins de ce que font les autres. Je suis plus focus sur moi, j'ai plus confiance en moi et je pense que c'est la clé de ma réussite actuelle.

Tes victoires sont souvent construites de la même façon. Une attaque franche et décisive dans les 400-500 derniers mètres. Peut-on à présent dire que c'est une stratégie "made in Vince", ta signature en quelque sorte ?

(rires) Ouais c'est souvent comme ça que j'ai gagné. C'est ce qui s'est passé sur les 3 dernières courses et c'est aussi comme ça que j'avais gagné ma première course WTS à Hambourg en 2015. Mais je ne vais pas m'attirer cette stratégie car je pense que le premier qui l'a fait, c'est Alistair Brownlee. À l'époque je ne comprenais pas comment il arrivait à accélérer si fort que ça ! Et scotcher tout le monde sur place à 400 m de l'arrivée. Alors j'ai regardé des vidéos, j'ai regardé des courses, ce qu'il faisait avant... Et en fait, je pense que sur certaines courses, il n'était pas forcément plus fort que les autres. Il arrivait à faire croire qu'il était plus fort. C'est là-dedans que tout réside. Si à 300 m de la ligne tu accélères à fond et que tu arrives à ne pas exploser, tu seras toujours 5 secondes devant le deuxième et ça suffit. Moi c'est pareil, plus d'une fois quand je suis parti à 500

m, je l'ai fait comme s'il ne me restait que 100 m à faire. Tu arrives à prendre 5 secondes et mentalement pour le 2ème, c'est déjà fini. Mais ça serait pas mal d'arriver ensemble à 500 m de la ligne avec Alistair pour voir qui en a le plus dans la "tronche" (rires).

Un peu comme le remake de Londres ?

C'est vrai que ce finish de Londres, on le voit un peu partout. Moi il m'a manqué un peu de jus, mais j'ai depuis vécu d'autres beaux sprints, notamment l'an dernier à Hambourg avec Jay Birtwhistle qui me sort à 50 m de la ligne... Il me tarde de refaire des courses contre lui pour le faire douter (sourire espiègle).

Côté matos, on t'a vu fin septembre recevoir un magnifique vélo de chrono S-Works Shiv de ton partenaire Specialized. C'était un teaser pour ta participation au PTO Championship Challenge Daytona (2 km / 80 km / 18 km) du 6 décembre prochain ?

“ J'ai choisi de déconnecter pendant le confinement et de ne pas regarder ce que les autres faisaient.

En fait, il y avait plusieurs courses que je voulais rajouter au calendrier en octobre et en novembre. Notamment la distance olympique de St Raphael, qui a été annulé... J'étais aussi un peu en "négociation" avec la PTO (Professional Triathletes Organisation) pour faire le half du Trigames Mandelieu. De fil en aiguille, la PTO m'a alors proposé une wildcard pour courir à Daytona. Et faire une rentrée sur format half cette année, c'est quelque chose qui me trottait dans la tête. Du coup, ça se goupille bien car c'est un half qui est plutôt en ma faveur, avec une natation longue et un vélo plus court qu'un half classique, sur un circuit tout plat. La course est le 6 décembre, c'est un peu loin, mais j'étais déjà content de recevoir un tel vélo. Et pour la petite anecdote, le magasin de cycles en question s'est fait cambriolé ! Mon vélo prévu s'est donc fait embarqué, mais Specialized m'en a renvoyé en 2 jours après. Donc j'ai pu directement rouler sur le Shiv. En tout cas, je n'irai pas à Daytona la fleur au fusil. Je roule sur le Shiv depuis septembre et je fais 90% de mes sorties avec. Puis on bosse sur plein de trucs avec Specialized pour essayer de me rendre encore plus aéro et plus rapide. À Daytona, vous aurez pas mal de nouveautés matos à voir sur ce vélo...

Intéressant ! Et sachant que tu ne figures pas parmi les spécialistes longue distance, quelles sont tes attentes ou objectifs sur ce type de course ?

Ouais ça va être une découverte hein ! Donc je vais rester extrêmement humble. Sur les réseaux sociaux, tout le monde se clash un peu (rires), les athlètes du court, ceux du long. Moi, je reste dans mon coin... On va voir ce que ça donne, car c'est une course qui va durer 3h-3h15 et moi je n'ai jamais couru plus de 2h. Donc je vais prendre ça avec beaucoup d'humilité. J'irai sur tout là-bas pour apprendre, mettre en



place des stratégies de nutrition et de pacing en course à pied, pour lesquelles je n'ai pas encore de repères. Je pioche des infos par-ci par-là. Puis j'ai la chance de vivre pas très loin de chez Jan Frodeno. Qui a des conseils précieux et qui en plus ne fait pas la course donc il n'hésitera pas à m'aider (sourires).

Une question qui doit bruler les lèvres d'un bon nombre de tes fans: on sait que tu n'es pas forcément attiré par la très longue distance Ironman. Mais en fonction de ta performance au Challenge Daytona, est-ce que cela ne pourrait pas être un déclic pour finalement franchir le pas, notamment après les JO ?

C'est vrai que le full distance, ce n'est pas trop mon truc. Moi c'est plutôt le côté adrénaline et vraie "baston" que je recherche. Mais il ne faut jamais dire jamais ! Donc on verra bien... Après, je

l'ai toujours dit, si un jour je fais du long, c'est pour faire Hawaï, et surtout faire une place à Hawaï. Et non pour aller faire 3ème d'un Ironman je ne sais où. Je veux vraiment garder la performance au centre de ma carrière. Alors après les Jeux Olympiques ?... Après Tokyo, peut-être. Après Paris... sûrement.

Donc en 2021, les JO, c'est vraiment l'objectif principal ?

(catégorique) Oui. 2021, je centre tout sur les JO. Là je suis très costaud, j'arrive à maîtriser ma forme et mon corps. J'ai aussi beaucoup appris pour rester à l'écart des blessures et pour réussir à "manager" mes énergies, pour être tout le temps en forme et ne pas avoir de coup de mou dans la saison. Donc je vais continuer là-dessus. Je continue d'ailleurs encore à apprendre. On est à 8 mois des Jeux, il va falloir être patient et tenir jusque-là.



“ En 2021 je centre tout sur les Jeux Olympiques. ”

Concernant cet objectif des JO, y a-t-il une préparation ou acclimatation spécifiques par rapport à l'humidité de Tokyo ?

Alors pour les Jeux, oui. On teste déjà pas mal de choses. À titre personnel, j'ai fait l'acquisition d'une machine qui analyse la température du corps. Après l'ingestion d'une gélule, elle recueille pendant 24h toutes les données que le corps peut envoyer en termes de température etc. Ce n'est pas donné mais j'ai fait cet investissement perso. Car chaque gélule, c'est 50 €... Quand on fait un stage de 2 à 3 semaines et

cente et une acclimatation à la chaleur avant les Jeux.

Et pour finir, en dehors du triathlon, une passion dans la vie ? Les sneakers ? La cuisine ?

C'est vrai que les baskets, ça prend une grosse part de mon temps, et de mon espace ! Après j'aime bien tout ce qui est nouveau. Je suis très curieux de tout ce que les designers sortent en termes de matière, de coloris. Essayer de deviner les tendances aussi. Après niveau cuisine, le café j'adore ça. Pas seulement boire du café, car je n'en bois pas tant que ça. Mais plutôt tout le process de torréfaction, que j'ai un peu commencé à mettre en place. Ce sont des petites choses qui me font "marrer". J'aime bien aussi le beau matos vélo. C'est moi qui monte mes vélos et qui les bricole. Donc assez de passions pour bien s'occuper la journée !



AMATEURS : LE DUO DU MOIS

CÉCILE FALCONE & ARNAUD FAYE



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, place à la gastronomie avec 2 "affamés" de sport motivés par la compét : Arnaud et Cécile.

Cécile Falcone, Montélimar et Raphaëloise, une fille et deux garçons, assistante commerciale et ultra-sportive.

Merci Cécile de m'accueillir (en visio) dans ton salon entre une sortie vélo, une journée de travail et un ultra-trail et... tirée à 4 épingles. J'ai la sensation d'être installée dans un TGV première classe, avec Cécile qui conduit : à fond les manettes, le moteur à bloc et fenêtres ouvertes !

Course à pied

Elle a toujours été sportive et court tous les jours, qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige. Dix kilomètres par jour sur tous les terrains, accompagnée, elle aussi, de ses Hoka Carbone qui ont remplacé ses New Balance. Elle a réalisé 2 marathons, Marseille ainsi que Nice-Cannes. Cécile court comme elle respire.

Ultra-bikeuse

Une pluie de podiums en course cycliste, notamment sur la Corima de Montélimar dans sa catégorie, et courses FSGT, type Sainte-Victoire où Cécile figure dans le top 10 féminin. Les sorties font souvent entre 130 jusqu'à 200 kilomètres et nous ne saurons pas combien de kilomètres elle roule par mois, voire par an mais ce doit être digne d'une Jeannie Longo. Cécile aime rouler seule, heureuse, à son rythme et dans ses pensées transformées en énergie positive à chaque kilomètre qui s'égrenne. Heureuse.

Un moteur ?

« La gagne ! » Tout ce qu'elle fait est pour être devant et réussir. Elle veut réussir et c'est plus fort qu'elle.

Côté matos

Son Cannondale cède la place à un nouveau bike, "to be introduced soon !" Garmin l'accompagne à vélo et Strava sera réactivé lorsque Cécile aura retrouvé sa forme d'avant l'accident...

Accident

Encore un automobiliste qui n'aura pas respecté un panneau cédez le passage et aura éjecté Cécile de son Cannondale, détruit. De longues semaines de douleur, et une envie de remonter en selle sans attendre les délais donnés par les médecins : « Je n'écoute jamais. »

Volume d'entraînement

Environ quinze heures par semaine, avec l'étrange sensation que ce doit être bien plus. L'hiver la séance vélo peut être remplacée par du RPM et la course sur un tapis de course à la maison. Cécile a arrêté la boxe pour se consacrer majoritairement au vélo et à la course.

Triathlon

Elle sait nager ! Et ferait bien volontiers le triathlon M de Saint Martin, un jour le Ventouxman, qui sait ? La distance M ne lui fait pas peur. 1 500 mètres de natation, 40 ou 50 km de vélo et 10 km à pied, c'est presque ce qu'elle fait au quotidien (!) Mais son objectif : figurer DEVANT ! Être fière d'une première place ou d'un beau classement.



En bref

Média ?

Pas de télé, à 22h extinction des feux. À part les Live Trimax sur Facebook qui lui ont fait passer le confinement comme une lettre à la poste !

Régime ?

Un kiwi le matin, un yaourt le soir parce qu'il paraît qu'il faut manger. N'éprouve aucun plaisir à manger, qu'une obligation. Ce qui ne l'empêche pas de faire 150 km de vélo...

Un rêve ?

Peut être le Marathon des Sables.

Musique ?

« Je cours et je roule avec une oreillette

et de la musique "boum boum" dedans. J'aime beaucoup Avicii. »

Un coach ?

Il faudrait trouver un coach qui l'inspire, qui sache l'emmener en haut, au maximum de ses capacités parce qu'il semblerait qu'elle en ait encore sous la pédale. Un coach qui la calme et qui l'engueule quand elle dépasse les bornes. « Un coach qui sait me faire taire ! » Voilà un beau défi à relever !

Une devise ?

« Tu peux le faire. »
Même quand tu as mal : pédale.

Arnaud Faye, 42 ans, chef doublement étoilé, en couple, une grande fille triathlète.

Mieux vaut ne pas avoir faim lors de l'interview, ni étudier la carte de la Chèvre d'Or à Èze, restaurant gastronomique plongeant sur la Méditerranée. L'odeur et l'élégance s'y conjuguent passionnément entre ciel et mer. Arnaud devient chef à 29 ans, après le lycée hôtelier et une véritable vocation éclot suite à la lecture de « La quête des étoiles » de Bernard Loiseau.

L'excellence

Toujours donner le meilleur de soi-même. Ses étoiles et les cuisines d'excellence qu'il fréquente lui font rencontrer Renault Sport. Le voilà à taquiner la pédale sur les circuits du Castellet, puis le Luc, voire Magny-Cours. Arnaud consacre son temps libre à piloter. La vitesse efface les pensées encombrantes, obstacles au bien-être.

Meilleur Ouvrier de France 2019

Tout ce qu'Arnaud entreprend est couronné de succès. Grâce au travail, au dévouement presque mystique de son apparente tranquillité. La compétition rythme sa vie et donne ce sentiment d'accomplissement serein.

Cuisine et triathlon

Sylvain Sudrie est un ami et on devine une discussion autour du triathlon. Et pourquoi pas s'y essayer ? 2019 Arnaud ne nage pas. Rouler et courir ? Pas de soucis. Alors il s'inscrit à un stage de natation avec Dylan Sport Consulting et fait en 2020 son premier triathlon au TriGames de Cagnes-sur-Mer suivi du Nature'M dans le Verdon. Voilà Arnaud et sa fille sociétaires du club de Nice GSEM !





Volume de sport ?

Le matin avant d'aller travailler, l'après-midi après le service du déjeuner puis le soir ainsi que le jour de repos. Ce qui correspond à 10-12 heures en temps normal et 6-7 heures en période "calme", ce qui fait doucement rire le commun des mortels et notamment son équipe...

Coup de feu

« Sport et cuisine sont superposables », le départ natation est le même qu'en cuisine. Les transitions nécessitent des gestes séquencés et précis, tout comme en cuisine, en dressage par exemple, puis le service coordonné à la seconde. Le sport en général ? Chaque individu a un impact sur le rendu collectif, la cuisine de haut niveau ou le sport étoilé nécessitent une préparation mentale presque identique concer-



nant les mécanismes d'action.

Préparation mentale

Un nouveau sujet pour Arnaud, qui alimente son esprit comme on alimente son corps. Aller à la source

et se nourrir auprès d'excellents producteurs. La cuisine s'articule autour de légumineuses, céréales, légumes... Vive le goût délicat et régulier d'une vraie carotte ou d'une aubergine !

En bref

Un péché mignon ?

La gourmandise de tous les bons produits, tant salés que sucrés.

Une idole ?

L'équilibre familial est capital, sa femme est son premier support tout au long de son parcours, pour ne pas baisser les bras lors des moments difficiles.

Média ?

Pas de télé ! Mais Top Chef ?? Arnaud préfère la discrétion. Mais une touche geek avec un joli compte Instagram qui donne faim : @arnaud.faye

Musique et percussions ?

Ce sera orienté pop-rock anglaise, et en ce moment c'est Placebo. Ensuite ça change, comme les menus de saison !

Place des Arts

Arnaud ne peint pas mais il est fan de l'Ecole Niçoise (César, Ben, Calder...)

Côté matos

À vélo, Arnaud roule en BMC SLR02, Mavic Carbone en cours de changement pour des Cosmic Pro. À pied, il a opté pour les Hoka, aussi par amitié pour Nicolas, un des fondateurs de la marque.

Inavouable ?

L'harmonie en cuisine plutôt que la méthode forte. Il arrive même que la brigade écoute de la musique en cuisine, les échanges y sont fluides et parfaitement orchestrés. Gamin, il a cuisiné des tuiles aux amandes pour ses parents. Puis des copains sont venus, il est parti avec eux...oubliant les tuiles dans le four qui a provoqué un début d'incendie dans la maison. Et pas de tatouage.

Un défaut ?

La gourmandise et... rancunier.

Un rêve ?

« Humaniser le management, faire évoluer mon métier dans sa globalité »

Lectures ?

Alexandre Dumas « Vingt ans après », Robert Littell, les biographies historiques et des magazines automobiles !

Une devise ?

Arnaud aime l'excellence, la vitesse et la compétition. Quand il commence quelque chose, il va jusqu'au bout de ce qu'il entreprend. Coûte que coûte !





LA VIE DE CLUB, ***C'EST AUSSI ÇA*** ***LE TRIATHLON !***

PAR RÉDACTION PHOTOS @ACTIV'IMAGES

Alors que la courte saison de triathlon se termine, nous avons à cœur chez Trimax de mettre en avant 2 clubs, parmi tant d'autres, qui œuvrent au développement du triple effort. Les Sables Vendée Triathlon et le Triathlon Club de Liévin sont de véritables ambassadeurs de notre sport. Leurs présidents, Patrick Girard et Christophe Lucas du côté des Vendéens, Laurent Szewczick et Laurent Phillipe du côté du Pas-de-Calais, sont des passionnés.

Discuter avec eux pendant une petite heure suffit à comprendre ce que le triathlon représente dans leur quotidien. Au-delà de nager, rouler ou courir, ce sont surtout leur dévouement à la communauté et à leur club qui est remarquable ! Découvrez-en un peu plus sur ces 2 clubs qui auront le plaisir de vous accueillir, en tant que licencié ou sur l'une de leurs courses.

Les Sables Vendée Triathlon (LSVT)

Rencontre avec Christophe Lucas, co-président

Bonjour Christophe, comment allez-vous ?

Je vais bien, merci ! Content de pouvoir parler triathlon avec vous.

Pouvez-vous présenter le club en général et les valeurs de celui-ci ?

Le club des Sables Vendée Triathlon a été créé en 1993 par Luc Bouron et est aujourd'hui présidé par 2 co-présidents : Patrick Girard et moi-même. Nous sommes le 1er club vendéen en nombre de licenciés avec en 2020, 220 licenciés. Notre leitmotiv est d'être un club formateur par excellence. Le club a

connu ses heures de gloire en 2012 et 2013 avec le titre de championnat de France et a vu passer de grands champions tels que David Hauss, Dorian Coninx et le local Pierre Le Corre. En ce qui concerne le long, fort d'une politique de mécénat avec des entreprises, nous avons la chance d'avoir dans notre team Jeanne Collonge, Charlène Clavel, Alexia Bailly, Frédéric Van Lierde, Antoine Méchin et le local Yann Rocheteau. L'ADN du club ? Un esprit famille, une orientation forte sur la formation des jeunes et la volonté de promouvoir au travers de nos manifestations le triathlon et le

multi-enchaînement.

Comment la saison s'est déroulée pour les équipes en Grand Prix et Duathlons ?

Plus largement, on peut parler d'un grand cru ! Qui aurait pu imaginer en cette fin de cette saison bousculée par la COVID-19 les titres de :

- Champion de France Duathlon D1
- Championne de France Longue distance avec Jeanne Collonge
- Championne de France par équipe avec Jeanne Collonge, Charlène Clavel et Alexia Bailly



- Champion de France amateur triathlon vétérans avec David Gandon
- Championne de France Xterra catégorie vétérans avec Céline Viaud

Et un top 6 pour le Grand Prix Triathlon. En ce qui concerne le duathlon, une très belle surprise ! Qui aurait pu imaginer il y a 3 ans lorsque nous avons débuté en D3 que nous serions Champions de France cette année... peut-être Luc Bouron et Dimitri Smirnov en charge du département Elite. Cette équipe s'est façonnée sur le collectif et sur le bien vivre ensemble, une bande de potes qui s'est forgé un collectif au service du LSVT. Preuve parmi tant d'autres, le choix d'Antoine Méchin, qui a décidé d'annuler sa participation à un LD pour être présent sur une épreuve de GP duathlon et assurer des points... la classe !

Pour le triathlon, nous sommes à notre place. Le recrutement 2020 a été très bon avec l'arrivée de Quentin Barreau et de Jawad Abdelmoula et la confirmation de Jelles Geens. Force est de constater

que le niveau D1 est impressionnant. Il ne nous manque pas grand-chose pour toper le podium, cela se joue sur des détails parfois... On n'oubliera pas que 2020 restera la dernière année sur le circuit professionnel de Frederik Van Lierde. Un grand monsieur que nous avons eu la chance de connaître. À l'aube de 2021, Frederik va d'ailleurs devenir un ambassadeur du LSVT.

Quels sont les objectifs pour le Club des Sables dans les années à venir ?

Il y a beaucoup de choses à dire et à faire bien évidemment. Le club progresse en termes d'accueil des nouveaux licenciés (+20% en 2 ans). Il est important de porter une attention particulière sur l'intégration de ces nouveaux adhérents. Nous avons mis en place un tutorat mais nous devons encore aller plus loin. Nous souhaitons également ouvrir une section "Sport santé" car nous avons de la demande.

Le club est présent tant sur le longue distance que sur le courte distance avec des sportifs professionnels. Nous devons nous professionnaliser à tous les étages mais cela demande beaucoup de ressources. On doit aussi porter une attention sur le suivi de nos sportifs en se fixant des objectifs à court et moyen terme tant sur la progression physique que mentale. Chaque année, nous organisons des conférences et nous allons amplifier notre offre aux services de nos licenciés. En 2020, juste avant le confinement, nous avons fait intervenir Frederik Van Lierde, Charlene Clavel et Jeanne Collonge sur les aspects de l'entraînement longue distance. Un véritable luxe pour nos adhérents... Autre exemple, on évoque la diététique comme la 4ème discipline de notre sport. C'est pourquoi nous allons apporter un soin particulier à nos adhérents en proposant des conseils en diététique dans les prochains mois.

Depuis 4 ans, nous développons et nous souhaitons renforcer les partenariats privés et les mécénats avec les succès que nous connaissons. Des entreprises locales s'investissent auprès des sportifs professionnels et auprès du club. Ces entreprises adhèrent aux valeurs que porte le triathlon et les reproduisent auprès de leurs salariés. Nous pouvons aussi compter sur l'aide des collectivités dans un esprit gagnant/gagnant. On part du principe que le club doit être un acteur de l'événementiel de notre territoire et apporter ainsi une notoriété pour notre région, notre département et notre ville. Le 70.3 en est le plus bel exemple. L'Elite est la locomotive du club. C'est un vecteur de communication indéniable. L'Elite apporte du rêve à nos kids

de pouvoir accéder un jour à un certain niveau. Nous espérons attirer des sponsors supplémentaires en vue de la notoriété grandissante du LSVT mais aussi grâce aux performances de nos licenciés Pro et amateurs.

Sur le plan sportif, pour le Grand Prix triathlon, un top 5 avec quelques performances individuelles et collectives sont souhaitées. Pour le duathlon, on ne peut plus se cacher. On sera attendu au tournant et on va défendre dignement notre titre. L'effort sera porté sur la D3 Filles. Nous sommes en retard sur ce sujet. Si nous souhaitons conserver nos meilleurs jeunes filles, il nous faut un projet. Ce projet passera par l'existence d'une D2 puis d'une D1, axe de développement vital pour la formation.

Afin de préparer nos jeunes au haut niveau, nous pensons créer une D3 TRI, une sorte d'antichambre de l'Elite.

Quelle place occupe les jeunes (les kids) pour l'avenir ?

La formation fait partie de l'ADN du club. Nous disposons d'un encadrement de qualité, une commission Jeunes active et un budget dédié à cette population. Notre objectif 1er est que les jeunes prennent du plaisir à pratiquer le tri au sein du club et nous sommes vigilants à développer un esprit collectif. Bien évidemment, nous voulons offrir à nos kids la possibilité d'aller tutoyer le haut niveau dans nos équipes élites TRI et DUA. Pour cela nous développons un projet de pôle performance avec une école et à terme, créer une véritable académie comme cela se fait dans d'autres sports mais pour cela, nous sommes en recherche de financement. Mais le pari en vaut la chandelle...

“ L'Elite est la locomotive du club. C'est un vecteur de communication indéniable.

RENCONTRE

Pourquoi est-ce important pour un triathlète de rejoindre un club et sa communauté ?

Ce qui est important à nos yeux, c'est d'une part la notion d'appartenance à des couleurs, à un club. D'autre part, c'est de profiter en complément de la pratique de son sport, de la richesse des relations sociales et amicales du club. C'est de pouvoir également donner un peu de soi dans le bénévolat au profit des autres licenciés. Être un triathlète "consom-acteur". Sur le plan sportif, c'est de pouvoir profiter d'un encadrement de qualité et de profiter des différentes infrastructures d'entraînement.



LE CLUB LSVT EN DATES :

- **1997** : Création du club par Luc Bouron et Patrice Chevallereau.
- **1999** : Accession du club au Championnat de France de Nationale 1 (16 meilleurs clubs français)
- **2003** : Organisation d'une étape de Grand Prix aux Sables
- **2006** : Duathlon : Vainqueur de la Coupe de France et Champion de France de D2
- **2009** : Duathlon : Un podium en Coupe de France et en Championnat de France des Clubs
- **2012** : Champions de France des clubs avec 4 victoires en GP (Nice, Paris, Toulouse, Les Sables)
- **2013** : Les "Beach Boys" Champions de France pour la 2^e année consécutive (victoires au GP de Dunkerque et des Sables d'Olonne)
- **2015** : Le club fête la 20^e organisation de son triathlon international et organise une course au format half mais aussi un tout nouveau triathlon pour l'envie de faire découvrir le monde du triple effort avec une épreuve ludique et accessible à tous : le Triathlon Entreprises
- **2020** : Champions de France Duathlon D1

Les Sables Vendée, Champions de France Longue Distance !

Avec Jeanne Collonge Championne de France, Alexia Bailly, 4^eme, et Charlène Clavel, 5^eme, Les Sables Vendée Triathlon ont brillé chez les féminines sur ce Championnat de France LD

qui se déroulait à Cagnes-sur-Mer, pour le Trigames. Rencontre avec la Championne de France longue distance.

Jeanne, depuis quand es-tu athlète du club des Sables ?

Je suis aux Sables depuis fin 2018, ça fait déjà deux saisons que je cours pour le club du LSVT.

Pourquoi avoir choisi d'intégrer le club des Sables ?

J'étais auparavant à l'Olympic Nice Natation, lorsque je vivais à Nice, mais en revenant chez moi à St Etienne, mes perspectives ont changé. J'ai eu la chance de rencontrer Patrick (co-président du club des Sables) en 2017 à Hawaii, et je savais qu'il cherchait une fille pro pour

FEAT
FRED VAN LIERDE

X-SPORTS

COACHING

OFFRE PACK EXPERT

Jusqu'au 30/11/2020

www.xsportsagency.com

Coaching du
13/12/2020 au 13/06/2021

IM2021

85€ / Mois
~~99€ / Mois~~

Coaching du
04/04/2021 au 04/07/2021

LESSABLES2021

90€ / Mois
~~99€ / Mois~~

Coaching du
01/12/2020 au 30/11/2021

ROAD2021

80€ / Mois
~~99€ / Mois~~

RENCONTRE

intégrer le club. Je m'entends très bien avec Fred Van Lierde aussi, qui faisait partie du LSVT, et j'ai compris que ce qu'ils recherchaient dans ce club c'était avant tout un feeling et un état d'esprit qui leur correspondaient. J'ai décidé d'aller rencontrer les deux présidents du club (Patrick et Christophe) durant l'été 2018 aux Sables, et le courant est tout de suite passé !

Quelles sont les valeurs que tu partages avec ce club ?

Bien sûr ils recherchent la performance, mais ce n'est pas leur moteur. C'est comme une grande famille, et c'est d'ailleurs ce que j'ai ressenti lorsque je suis allée leur rendre visite la première fois. L'ambiance est super agréable, il y a une vraie convivialité et une vraie vie de club. Je ne me suis jamais sentie aussi soutenue que depuis que j'en fais partie !

Revenons sur le Championnat de France, qu'est-ce que cela représente pour toi de gagner un titre de Championnat de France LD, mais également de représenter les couleurs d'un club ?

C'est énorme ! Je me sens tellement soutenue par Patrick et Christophe, ainsi que par le Groupe Mousset (notre plus gros partenaire), que je savais qu'ils seraient fiers et j'avais tellement envie de bien les représenter ! C'était aussi un moteur pour moi ce jour-là. Gagner les Championnats de France cette année a eu une valeur énorme à mes yeux, notamment à cause de l'annulation des courses, qui a donné plus de valeur à ce championnat. C'était beaucoup d'émotions et je suis fière de l'avoir partagé avec le LSVT et le Groupe Mousset !

“ Une vraie convivialité et une vraie vie de club ”



Le Club a d'ailleurs été récompensé grâce à ta performance, mais également celles de Alexia Bailly et Charlène Clavel. Cela doit motiver et faire progresser que de courir dans le même club pour des figures montantes du triathlon longue distance ?

Le LSVT veut vraiment créer un esprit d'équipe, en nous rassemblant plusieurs fois dans l'année aux Sables et en nous permettant de mieux nous connaître. C'est important pour avancer ensemble ! J'ai rencontré Charlène début 2020. Je connaissais déjà Alexia, et je

me suis rendue-compte qu'en tant que "vienne" de l'équipe, j'avais envie de partager mon expérience avec elles. C'était top d'avoir le titre par équipe aussi, un beau symbole pour nous !

Quels sont tes objectifs de carrière pour les prochaines années ?

Je voudrais continuer aussi longtemps que mon corps et mon esprit me le permettront. Pour l'instant, j'ai toujours une grande motivation ! Je n'ai pas couru d'Ironman depuis 2017, bébé et Covid oblige, c'est donc mon objectif pour 2021 je l'espère ! Retrouver des distances plus longues, et notamment l'Embrunman qui me fait toujours rêver, continuer d'apprendre et d'évoluer dans le haut niveau...

Liévin Triathlon

Rencontre avec Laurent Szewczick



Bonjour Laurent, comment allez-vous ?

En forme. Je suis en pleine orga du cross du collège.

Comment Liévin Triathlon a-t-il géré cette saison ?

Comme tout le monde, nous n'étions pas préparés à ce qui nous est arrivé. Nous avons essayé de réagir au mieux en proposant à nos licenciés des plans d'entraînement course-à-pied adaptés aux règles imposées, puis nous nous retrouvons sur Zwift. Il était important de garder la cohésion du groupe, tant pour les adeptes du longue distance que pour les athlètes D1. Sans oublier nos sections féminines et jeunes. À la fin du confinement, nous avons pu tous nous retrouver pour de longues sorties

vélos et la reprise de la véritable course-à-pied. Nous ne pouvions malheureusement pas nager.

Même si nos athlètes ont pu se satisfaire avec quelques Grands Prix courus cette année, le nombre de courses peut se compter sur les doigts des deux mains, surtout pour les coureurs de longues distances. Nous avons également l'organisation de notre Festival Indoor Triathlon qui aurait dû se tenir en ce moment (14 au 18 octobre) et qui a été annulé. Le seul aspect positif à cette période COVID-19 est le nombre impressionnant de personnes qui se sont mises à faire du vélo ou à courir. Notre nombre de licenciés continue à grandir, surtout chez les jeunes.

D'un point de vue sportif, êtes-vous satisfait ?

Oui ! Nous avons lutté pour le titre jusqu'au bout et cela s'est joué à très peu. Je tiens à féliciter l'ensemble des clubs qui ont joué le jeu. Le niveau était tout simplement incroyable. À Châteauroux, c'était comme une WTS, à quelques athlètes près ! Les annulations des compétitions ont conduit à rassembler les forces en présence aux mêmes endroits. C'était dingue et spectaculaire.

Puis l'arrivée de Javier Gomez est un plus !

Oui, indéniablement. Javier est une personne humble, disponible et incroyablement simple. Avec tout son palmarès, son talent, il pourrait être une star inaccessible. Et bien, c'est tout l'inverse.

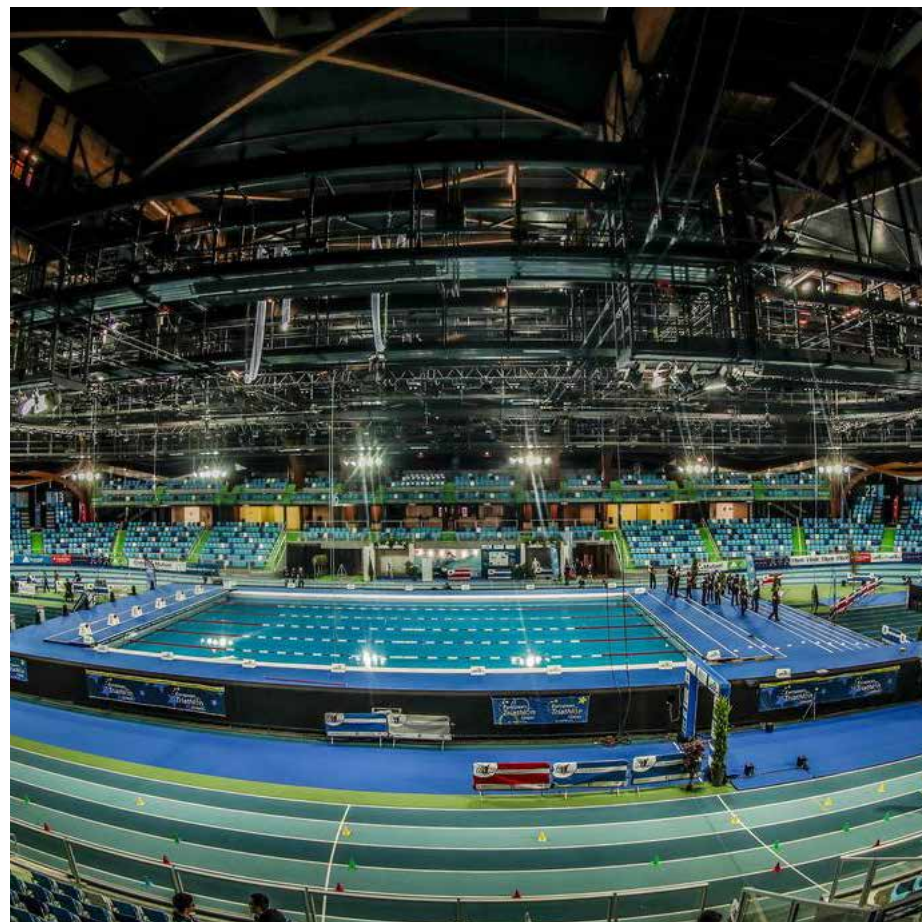


Javier Gomez, c'est un choix purement sportif ou est-ce un "plaisir" voire "rêve" de président ?

Je ne suis pas un président "bling-bling". Le choix de Javier est uniquement dans un but de performance, de faire grandir le club et de motiver l'ensemble des athlètes vers le haut. En ce début d'année, nous étions à la recherche d'un athlète phare pour faire grandir le club. Nous avions une piste qui ne s'est pas finalisée. Durant une course à Bahrein, un ami était sur place avec lui. Javier avait déjà quelques connaissances au sein du club, cela nous a facilité la tâche. Il a tout de suite montré son intérêt et cela s'est fait rapidement. Notre stratégie de courses et le calendrier correspondaient bien à ses attentes en vue des Jeux Olympiques.

Quelles sont les valeurs du club ?

Nous sommes un club rassembleur. Nous ne voulons pas une image de club élite uniquement. Nous avons une section jeune très dynamique et nous



accueillons également des athlètes de plus de 77 ans ! Il y a certes les équipes élites et l'exigence que cela demande, mais la plupart de nos triathlètes sont des passionnés qui souhaitent partager leur passion ensemble et faire des voyages ensemble sur des courses. À titre informatif, le club soutient les athlètes chaque année pour une destination de course, votée par notre référent longue distance. Nous sommes donc un club pour tous, amateurs comme athlètes aguerris.

Pouvez-vous nous parler du Festival Indoor, qui est un triathlon atypique ?

Le Festival Indoor Triathlon est une idée commune avec le vice-président, Laurent Philippe. Nous voulions un triathlon à Liévin, mais la natation posait un problème. À l'époque nous étions tombés sur une course indoor et tout de suite le projet a germé. Avec l'Arena, il y avait matière à faire une course phare pour le grand public et les élites, mais également un véritable spectacle. En aména-

geant un bassin de natation au centre, puis avec le vélo et la course-à-pied réunis au même endroit, nous avons tout pour faire un grand festival du triathlon !

L'Arena, c'est 7 500 places dont 4 000 assises. Du mercredi au dimanche, nous organisons différentes épreuves pour tous. Cela va des jeunes aux élites, en passant par les entreprises, les écoles et les athlètes groupes d'âge. Au total, plus de 2 500 personnes participent au festival qui est diffusé en direct sur La Chaîne L'Equipe ! D'ailleurs, le Festival Indoor accueille également une manche de coupe d'Europe, gage de qualité. Malheureusement, avec la COVID-19, il a été impossible de pouvoir l'organiser et nous avons déjà le regard vers 2021. Nous avons gardé la date d'octobre, car en mars nous serons toujours dans l'incertitude et nous ne voulions pas prendre le risque.

Merci Laurent et bonne saison !

IRONMAN
ANYTHING IS POSSIBLE

IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE VENDÉE FRANCE

IRONMAN 70.3 Vichy

IRONMAN Vichy France

IRONMAN FRANCE • NICE

IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE FRANCE

IRONMAN 70.3 FRANCE • NICE

ANYTHING IS POSSIBLE



LAME FATALE

ALEXIS HANQUINQUANT



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DR ET ACTIV'IMAGES



Récent vainqueur de la coupe du monde au Portugal, le triple champion européen et mondial est aussi le numéro 1 français. Phénomène de détermination, le paratriathlète, amputé d'une jambe en 2013, revient sur une année frustrante rythmée par la crise sanitaire, sur le triathlon de Deauville et en National où il a brillé en or... Une rencontre rafraichissante. Un homme vrai.

Quelques jours de repos. Le temps d'une respiration, d'un souffle, il a remis son dossard au vestiaire, avec la sensation douce et heureuse du contrat rempli. Quiberon, terre d'exploits, terrain d'expression des paratriathlètes venus donner un tout autre relief aux championnats de France de D1. Septembre béni, automne nouveau.

« Je n'ai jamais couru devant autant de personnes. Le public était partout et se nourrir des cris, des bravos, des encouragements reste une expérience en tous points exaltante » se souvient Alexis Hanquiquant. « J'avais l'impression de voler au cœur d'une foule comme jamais je n'aurais cru voir »

poursuit-il. Le cœur s'emballe. Échanger avec Alexis, c'est se perdre dans l'univers du possible, c'est retrouver un écho lointain ; celui de Mark Twain : « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait ! »

Le champion de France savoure son sacre, à plus d'un titre.

« Nous n'avons pas plus de mérite que les valides, mais sans doute autant. Et si nous profitons aujourd'hui d'une vitrine médiatique, je pense surtout qu'il est important de redorer

“ Le sportif fonctionne à l'échéance, à l'objectif. Avec la crise sanitaire, il fait face à l'anomalie, au manque. Il n'a plus rien à se mettre sous la dent





l'image du handisport. Beaucoup ont tendance à banaliser les résultats des paratriathlètes. On parle pourtant de performance pure », soulignait-il en janvier dernier. Des propos entendus par la Fédération Française de Triathlon. Et le Normand d'aller plus loin. « Et si cette première devenait une banalité ? Offrir une fenêtre médiatique régulière, inscrite au calendrier du National de D1, voilà qui donnerait une idée plus claire et visible aux gamins qui seraient tentés de se lancer dans l'aventure, de toucher du doigt les exigences de cette discipline ». À Quiberon, Alexis Hanquiquant a signé un 17 minutes sur les 5 km... L'étoffe du champion, l'élan du vainqueur, le goût de l'or amer en arrière-bouche.

« C'est un peu vrai. Il convient de relativiser, de rester cohérent au regard de la saison qui vient de s'écouler », tempère le triple champion d'Europe et du monde. Et de compléter : « Il est difficile de se contenter d'une participation aux France. Si l'on regarde dans le rétroviseur, se voir sevré de courses internationales, encaisser l'annulation de l'Euro, des Mondiaux et des Jeux, c'est très dur. Le sportif fonctionne à l'échéance, à l'objectif. Avec la crise sanitaire, il fait

La côte de Saint-Laurent, c'était très fort. Dans le regard des gens, de l'émerveillement et une forme d'hallucination. Pas de la pitié, aucun apitoiement et c'est bien comme ça.

“

face à l'anomalie. Il n'a plus rien à se mettre sous la dent ». 2020 restera celle du vide, celle d'une ritournelle douloureuse : « Pas de course, pas de titre, pas de course, pas de titre... »

« Je nourris d'autant plus de regrets que je n'aurai pas l'opportunité de défendre mes couronnes » lance Alexis, préventeur santé-sécurité chez Bouygues Bâtiment Grand-Ouest. « J'étais en pleine forme. Pas de blessure. La forme olympique par définition », plaisante-t-il... à peine.

Les Jeux Olympiques justement. Comme une bouffée d'oxygène. La somme de toutes les concessions, de chaque sacrifice mis bout à bout. "The Beast" attend son heure. Reclus dans monde. Celui du travail, de la sueur et des chronos. La performance. Toujours. L'exigence permanente.

« Je ne laisse pas de place au hasard. C'est un état d'esprit. Je suis fait de ce bois-là. Je suis un homme déterminé, un homme de challenges », prévient le champion, capable de déterrer sa lame du sable de Deauville pour mieux montrer aux yeux de quelques hallucinés qu'il rugit toujours dans l'adversité. « Ah ! Deauville... C'était dantesque, véritablement. La pluie, le vent, quel panaché ! J'avoue que je trouve très sensée la décision de retirer la natation du programme » concède Alexis Hanquiquant. Et de poursuivre : « Néanmoins, au fond de moi, j'aurais bien voulu y aller et me jeter à l'eau. C'est peut-être mon âme guerrière qui parle ».

Et le sable alors ? « C'était un vrai cauchemar. Je n'en ai pas dormi de la nuit. Non, vraiment, ce n'était pas un cadeau. J'en étais malade » poursuit le paratriathlète, qui prend dans la seconde

un virage à 180°. « Deauville reste et restera une aventure exceptionnelle. Je la recommande sans une seconde d'hésitation et y revenir après une première il y a trois ans, où j'étais alors aligné sur le format olympique, c'était génial. Je garde en mémoire la côte de Saint-Laurent avec des portions à 17% et tous ces gens qui vous encouragent, qui vous poussent à repousser vos limites, qui vous hurlent dessus... »

« C'était très fort. L'espace de quelques secondes, je me suis cru dans la peau d'un coureur du Tour de France. J'ai vu de l'émerveillement et une forme d'hallucination dans le regard des gens. Pas de la pitié, aucun apitoiement et c'est bien comme ça » murmure-t-il. Passé maître dans l'art de "tirer la bourre" aux triathlètes : « Je m'amuse parfois à remarquer leur étonnement quand j'en dépasse certains. Je me dis alors que le travail paie. Je parle-là d'un travail acharné, d'un respect scrupuleux des plans d'entraînement. Souvent, je ravale ma salive et je me lance. Ce n'est que sous la douche que je reprends mon souffle et me rends compte que la fin est là. » Phénomène de détermination, Alexis Hanquiquant vise toujours plus haut et les Jeux de Tokyo



sont dans sa ligne de mire. « Le report peut être vécu comme une injustice par le gars en pleine possession de ses moyens. Le blessé voit sans aucun doute les choses différemment. L'attente sera longue, c'est une certitude. Néanmoins, je préfère y voir une chance de mieux y figurer. Je me tiens prêt », assure Alexis.

D'ici-là, il gardera un œil avisé sur les tests programmés à Cannes par la FFTRI, du 4 au 6 décembre prochains. « C'est un rendez-vous que j'affectionne tout particulièrement, précise ce dernier. Si cette année, je n'aurai l'opportunité de m'y rendre, j'aime la vie, le contact avec les gens et si je peux délivrer un message, ce serait le suivant : le paratriathlon est un sport fabuleux et si l'envie d'y aller vous brûle, il ne faut pas y renoncer. Attention, viser le haut niveau réclamera de la persévérance, de l'engagement. Basculer dans un projet performance est une vraie décision.

C'est du costaud », renchérit le récent vainqueur de la coupe du monde, à Alhandra, au Portugal. 57 minutes pour avaler 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 de course à pied, à 18 km/h de moyenne. Solide.

Un roc récemment revenu sur le drame qu'il a traversé en 2010 : « Ma vie a basculé en août, trois mois après mon titre en pieds-poings. Ce moment a sans nul doute été le plus gros combat de ma vie. J'ai lutté pendant trois ans contre des douleurs quotidiennes très invalidantes, convaincu que je pouvais sauver ma jambe avant de me résoudre à l'amputation en septembre 2013 ».

Difficile de trouver les mots... Parfois, seul le silence est assez fort pour exprimer une émotion, un respect plein et total, une admiration. Chapeau bas Monsieur Hanquiquant.

“

Le paratriathlon est un sport fabuleux et si l'envie d'y aller vous brûle, il ne faut pas y renoncer.

Triathlon International de Deauville

Debout face au vent



DEBOUT FACE AU VENT

**TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE**

Dans des conditions climatiques apocalyptiques qui ont contraint l'organisation à annuler la natation, Pieter Heemeryck, très impressionnant sur le vélo, s'est imposé en 3h50 sur le L alors que la championne du monde LD en titre, Alexandra Tondeur n'a laissé que des miettes à la concurrence, en 4h29. La Belgique au pouvoir sur les planches... Un neuvième Opus qui aura eu le mérite de tenir debout face au vent ! Un véritable tour de force... Vincent Eudier, l'organisateur, le souligne avec fierté: « Nous en sortons grandis. »

Comment vous sentez-vous au sortir de la 9^{ème} édition ?

Plutôt bien ! Après avoir vécu un triathlon dans des conditions très particulières, celles de la COVID-19 et les mesures sanitaires qui l'accompagnent. Il nous a également fallu composer avec les conditions climatiques compliquées. Pour autant, je suis très satisfait.

Et les triathlètes ont-ils répondu présents...

Nous avons réuni plus de 4 000 participants sur le week-end et, bien sûr, répartis dans les différents formats. Soit 900 "Finishers" sur le Découverte, un millier sur le longue distance, 910 sur le DO 750 (ndlr : Distance Olympique mais 750 m de nage) et 1 200 sur le DO (Distance Olympique).

Ce chiffre s'élevait à 8 200 les années précédentes. Nous sommes finalement sur une réduction de moitié en termes de fréquentation.

Qu'est-ce qu'il vous a le plus séduit sur ce rendez-vous pour le moins singulier ?

Le retour des participants. Ils sont venus et, je le crois, pris un plaisir. Le plaisir de retrouver un dossard pour oublier, l'espace de quelques heures, un environnement assez anxiogène. Je le répète, avec les annulations en cascade, mettre la main sur un dossard est une bouffée d'oxygène, même dans des conditions sanitaires contraignantes. Le principal pour eux, c'était de prendre du plaisir et du côté de l'organisation, le constat est clair : l'équipe a eu raison de se battre pour que ce rendez-vous voit le jour.

Une équipe qui a donc dû s'adapter...

Cela reste toujours très difficile sur la partie organisationnelle, même si les équipes restent toujours très optimistes. Ils nous faut sans cesse accepter les aléas climatiques. Le week-end précédent l'épreuve, les conditions étaient annoncées orageuses puis nous avons eu droit à du beau temps. Tout était prêt et bien ficelé avant que le vent ne s'invite finalement

le jeudi. C'est alors beaucoup de travail et de frustration de devoir démonter des structures, de voir le Tri-expo passer de 20 à 10 exposants...

Les choix n'ont pas été simples...

Non, pas du tout ! En effet, sur la partie sportive, l'annulation de la natation et le remplacement du triathlon en duathlon, il faut l'assumer... Néanmoins, c'est la sécurité des athlètes qui doit primer. Et cela, avant toute autre chose. Nous avons donc dû procéder format par format car les publics n'ont, bien sûr, pas le même profil. L'équipe a engagé un process et je suis personnellement allé nager le vendredi précédent le Découverte puis le Longue distance. Il n'y avait alors pas vraiment de courant mais une houle avec des vagues de trois mètres et en termes de sécurité rien n'était garanti à 100%.

Comment ont donc réagi les triathlètes ?

C'est forcément frustrant pour les premiers, les valeurs sûres qui se sentent en capacité d'affronter de telles conditions



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS J.BICHE & V.RANNOU /
@ACTIV'IMAGES





“

Des participants nous ont chaudement remerciés d'avoir annulé la natation !
Le principal pour les concurrents était de faire la course et de la finir. Le reste est apparu secondaire.

mais il nous faut aussi penser à ceux qui sont derrière et aux sauveteurs. Sans kayakistes notamment, comment porter secours à cinq, six ou sept nageurs qui se manifestent en même temps ? Qui va-t-on chercher en premier ? La déception était là, c'est évident, mais elle a été très contrebalancée par le conseil des sauveteurs qui nous ont alertés et prévenus que nous prenions un grand risque à maintenir la natation dans ces conditions. Nous avons tout tenté... c'était impossible. Vraiment !

Dans la grisaille et le vent, les planches de Deauville gardent-elles leur charme intact ?

C'était aussi dantesque sur les planches et dans le parc à vélo ! Le vent soufflait tellement fort qu'il a ramené le sable dans le parc et sur les planches ce qui, je le pense, a complexifié l'approche de la course à pied et ce, malgré l'intervention des balayeuses de la ville et l'investissement des bénévoles à grand renfort de pelles chaque matin. Rien n'a été simple. C'était un flux incessant sur les 40 km du parcours et tous n'ont pas ménagé leurs efforts. Le parcours était littéralement impeccable et je tiens à saluer ce travail de chaque instant qui nous a aidé, à sa mesure, à repenser nos



pratiques sur le Triathlon International de Deauville. Les circonstances ont permis de souder encore un peu plus les gens autour du projet.

C'est-à-dire ?

La difficulté a renforcé les liens. Dans des moments aussi compliqués, il est important de se rendre compte de la chance que nous avons de pouvoir nous

appuyer sur une épaule aussi solide, une telle qualité. C'était une expérience, une aventure humaine utile pour le bien de l'organisation. Nous en sortons grandis.

C'était, en définitive, une évaluation des pratiques professionnelles en temps réel...

(rires). C'est un peu ça, oui.

La météo capricieuse n'a donc pas été propice aux records...

L'idée était de compenser la natation par la course à pied mais sans pour autant vouloir entamer les organismes. Nous avons alors tablé sur 5 km et non 10 sur le Longue Distance. Cette décision a été très appréciée des triathlètes au regard des conditions que j'ai exposées plus haut. Elle a permis, je le crois, de préserver les chances de tout le monde, triathlètes et duathlètes. Il apparaît donc difficile de comparer les temps. Néanmoins, nous avons tenté de répondre aux attentes notamment des professionnels jusqu'à la dernière minute, comme ce fut le cas par exemple sur le plateau longue distance. Ces derniers ont été sevrés de courses. Ils ont subi de plein fouet de nombreuses annulations que ce soit à Aix-en-Provence ou ailleurs. Nous avons proposé d'offrir des dossards voire une chambre quand la possibilité se présentait. Ils ont besoin de courir, de couvrir des frais mais également d'une visibilité à l'égard de leurs partenaires. Nous avons aussi pris cela en considération. Pour notre grande satisfaction, ils ont tout donné et certains comme des Belges étaient heureux de découvrir Deauville.

Quelle est, justement, la teneur des retours que vous avez enregistrés ?



“

La difficulté a renforcé les liens. C'était une expérience, une aventure humaine utile pour le bien de l'organisation.

Des participants nous ont chaudement remerciés d'avoir annulé la natation ! Ils nous ont avoué avoir eu très peur. Ils étaient tous dans l'incertitude 2 heures avant la course, sans véritables données fiables sur lesquelles se fonder. Alors oui ! Je retiens les remerciements et toute

l'équipe avec moi. Des remerciements liés au maintien de l'épreuve et à tous les efforts, toute l'énergie que nous avons fournie. Le principal pour les concurrents était de faire la course et de la finir. Le reste est apparu secondaire.

Mais encore...

Nous avons eu beaucoup de retours positifs sur la mise en place du rolling start, notamment sur le Découverte. Ce format de départ pourrait d'ailleurs être reconduit sur le Découverte et le DO 750. À la lumière des retours, il est moins anxiogène pour les triathlètes.

Voilà un axe de progrès...

Oui, tout à fait ! Dans la difficulté, nous avons repéré quelques petits détails comme sur le ravitaillement final aussi. Si auparavant nous propositions un grand buffet, sur cette édition chacun avait son sac pour se restaurer mais également pour donner directement de la nourriture aux bénévoles des Restos du Cœur, une entité avec laquelle nous avons un partenariat depuis 4 ans maintenant. Ce simple geste, ce don, leur a procuré beaucoup de plaisir.

REPORTAGE

C'était concret, visible.

Vous avez fait preuve de belles ressources même au-delà de la course...

Sur le week-end, plus de trois tonnes de denrées alimentaires ont été donné aux Restos du Cœur. C'est une bonne sensation.

On en viendrait à oublier le volet sportif...

Une course très, très serrée ! Pieter Heemeryck s'impose en 3h50 au terme d'une lutte à quatre, dont faisait partie Denis Chevrot qui a tout donné sur la fin. Malheureusement pour lui, cela n'a pas suffi. Il termine finalement deuxième, tout juste à 2 minutes du vainqueur. Ils sont partis sur un rythme ultra rapide. Pieter n'a jamais rien lâché sur le vélo et il s'est même montré très impressionnant avec une moyenne hallucinante. Nous n'avions encore jamais vu ça à Deauville. Yann



Guyot, a, pour sa part, plutôt bien géré sa troisième place (3h56) alors que le vainqueur du Ventouxman, Thomas Huwiler, échoue au pied du podium, en

3h57. Le dernier tour a été épique.

Chez les femmes, la Belge Alexandra Tondeur a tenu son rang en 4h29 pour devancer la Havraise Delphine Gaudry (4h50) et Justine Danielou (4h54). La championne du monde en titre, déjà deuxième aux Sables-d'Olonne, était à fond et il n'y a pas eu photo pour sa 2ème participation sur le Triathlon International de Deauville. Elle adore l'épreuve et elle n'était pas venue faire de la figuration.

Comment s'annonce la 10ème édition ?

Nous y travaillons déjà et les idées ne manquent pas, notamment sur la partie animation et sur la partie services aux participants. Nous n'oublions pas non plus l'axe développement durable que nous développons depuis 3 ans maintenant. Nous devenons le premier triathlon "zéro déchet". Tous les déchets doivent être soit minimisés, soit compensés, soit recyclés. C'est un autre gros enjeu pour nous. Par ailleurs, le début des inscriptions sera lancé la première semaine de novembre. Il nous reste aussi à espérer que le temps soit de la partie !



ROCKET X

LAUNCH OFF
THE LINE



HOKA
TIME TO FLY™

Trigames Mandelieu

Danse avec les stars



DANSE AVEC
LES STARS

TRIGAMES
MANDELIEU

Mandelieu-la-Napoule. Le nom chante bon le sud. La capitale du mimosa s'était d'ailleurs parée de ses plus belles couleurs pour accueillir, le 18 octobre dernier, la 5ème édition du Skoda Trigames de Mandelieu. Lever de soleil cuivré, mer d'huile couleur turquoise, arrière-pays varois verdoyant... toutes les conditions étaient réunies pour faire de l'épreuve un feu d'artifice de fin de saison parfait. Le bouquet final a été grandiose, avec un plateau de professionnels dont la densité et le niveau se voient rarement en dehors des grandes occasions. Près de 900 athlètes, répartis sur les différents formats, ont participé à ce bal de fin d'année. Parmi les étoiles sur la piste, avec des étoiles plein les yeux.

Un plateau pro taille XXL

La Professionnal Triathletes Organisation (PTO, lire notre article dans le n° 198) ne s'est pas trompée. En étant par-

tenaire du Skoda Trigames de Mandelieu, elle a participé à la présence d'un plateau de professionnels extrêmement relevé et inhabituel sur le sol français en cette période automnale. Au-delà du manque de courses lié à l'effet Covid qui a sevré de compétitions de nombreux pros cette année, qui souhaitaient donc au moins accrocher un dossard en 2020, c'est le professionnalisme et la renommée de la PTO, associés à l'organisation Trigames qui ne cesse de progresser (lire plus bas), qui ont attiré autant de pros sur la Côte d'Azur.

Et quels pros ! La conférence de presse la veille de la course avait en effet fière allure. Côté Français chez les hommes, on retrouvait Kevin Maurel, le vainqueur 2019, Romain Guillaume, Dylan Magnien, Kevin Rundstadler ou encore William Menesson. Et aussi des pointures internationales habituées aux performances sur format 70.3, avec Pieter Heemeryck, Boris Stein, Justus Nieschlag et Rudy Von Berg.

Chez les femmes, la densité était encore plus impressionnante avec des athlètes habituées aux parcours à fort dénivelé, telles que la toute récente championne de France longue distance Jeanne Collonge, Charlotte Be-laubre-Morel et Emma Bilham. Pour contrer leurs plans, des jeunes femmes qui ont performé en 2020, telles que Julie lemmolo et Justine Mathieux. Cerise sur le gâteau ? La présence de la championne du monde Ironman, l'Allemande Anne Haug. Les sourires, que l'on devinait derrière les masques, étaient de circonstance, mais la bataille du lendemain s'annonçait électrique...

Il faut bien admettre que le Prize Money de 15 000 € mis en place par la PTO sur la distance L (répartition 50%



PAR CEDRIC LE SEC'H
PHOTOS F.BOUKLA - YANN FOTO / @
ACTIV'IMAGES



REPORTAGE

hommes - 50% femmes) n'a pas été pas étranger à cette forte présence des professionnels sur le Trigames de Mandelieu. « *Un coup de pouce non négligeable pour ces athlètes qui ont vu leurs revenus fortement diminués en 2020* », précisait d'ailleurs Sam Renouf, le PDG de la PTO. Et en guise de "graal", un slot qualificatif pour le prochain PTO Championship au Challenge Daytona (6 décembre) à aller chercher pour le meilleur homme et la meilleure femme (qui n'étaient pas déjà directement qualifiés). L'occasion de participer à une dernière course de prestige.

Et à la fin, c'est l'Allemagne qui gagne

Intouchable. Anne Haug n'était pas venue faire de la figuration. Après sa victoire au Triath'long de Royan en septembre, l'Allemande a une nouvelle fois fait un récital et délivré une partition de toute beauté.

Sortie parmi les premières, après les 1 900 m de natation, avec les excellentes nageuses Julie Iemmolo, Char-



lotte Belaubre Morel et Alexia Bailly, la championne du monde Ironman 2019 a ensuite fait parler son expérience pour s'adjuger un nouveau succès sur le sol français (4:54:34).

Elle n'a pourtant pas mené la course de bout en bout et a dû s'appuyer sur ses qualités d'athlète longue distance pour s'imposer. Une concurrente, en l'occurrence Emma Bilham, lui a en effet compliqué la tâche. Car les parcours montagneux, la Suisse les affectionne. Comme une seconde nature. Sortie de l'eau à 23 secondes du groupe de tête, "l'athlète de poche" (comme elle se définit elle-même) s'est alors mise en route sur son terrain d'expression favori, pour prendre la tête peu avant le 30^e kilomètre d'une course qu'elle « *a adoré* ». Les restes de sa prépa de l'Embrunman étaient là pour affronter les 92 km de vélo et leurs 1 800 m de dénivelé positif. Emma Bilham ne sera reprise que dans les 5 derniers kilomètres par la "machine" allemande Anne Haug.

Cette dernière avouera cependant par la suite avoir « *trouvé le parcours si dur et eu tellement froid à vélo sur la 1^{ère} boucle* ».

Regroupement fait, les 2 athlètes arriveront finalement ensemble à



T2. La suite ? Un sans-faute pour l'Allemande sur les 20 km de course à pied. Là où la Suisse admettra avoir « pris une volée », qui ne la privera toutefois pas de sa 2^e place (5:05:36). La perf' du jour assurément. Sur la 3^e marche du podium, on ne plus dire que c'est une surprise : Justine Mathieux (5:07:35) confirme une saison exceptionnelle et sa superbe progression depuis le début de l'année. Victoire au 70.3 de Sables d'Olonne-Vendée, 2^e au Triath'long (derrière Anne Haug), 2^e aux Championnats de France longue distance au Trigames de Cagnes... la régularité est là, l'athlète française est au rendez-vous. Une étoile montante à suivre de (très) près les prochaines saisons.

Rudy Von Berg, star is born*

Côté hommes, un athlète allemand a longtemps cru que ce serait sa journée. Justus Nieschal, vainqueur de

“ Rudy Von Berg s'est imposé comme le costaud du jour ! ”

l'Arena Super League à Rotterdam (lire notre article dans le n°199), a réalisé la course quasi parfaite. Leader dès la natation aux côtés de Rudy Von Berg et Dylan Magnien, il a très vite pris les commandes sur la partie vélo et fait cavalier seul dans l'arrière-pays. Mais c'était sans compter sur le costaud du jour, Rudy "Rocky" Von Berg. Malgré un vélo réalisé sur une seule vitesse (lire plus bas), l'athlète américain a grappillé seconde après seconde pour revenir sur le leader. Pointé à 3'20" au kilomètre 30, il posera le vélo à seulement 45 secondes...

Un mano mano de toute beauté s'est alors engagé entre les 2 hommes de tête. Cette fois-ci dans le rôle du chasseur, Rudy Von Berg n'a rien lâché et pris les commandes dès la fin

de la 1^{ère} boucle, au 5^e kilomètre. La foulée pouvait être trompeuse, donnant l'impression que l'athlète "s'écrasait" et commençait à payer ses efforts en vélo. Mais c'est bien en vainqueur que Rudy a franchi la ligne, avec une avance de 2'20" sur son dauphin du jour. « *Une victoire inespérée* » soulignera-t-il pourtant au micro du speaker Olivier Bachet. Depuis 2018, son palmarès en 70.3 s'étoffe et le place dorénavant à chaque course parmi les favoris et hommes à battre. Une étape de plus de franchise avant son passage sur la distance reine, sur son "boulevard des étoiles" tracé vers Hawaï, la course qui l'a toujours fait rêver.

Pour compléter le podium, c'est l'expérimenté Boris Stein, aux multiples victoires sur 70.3 qui termine



“ En tant qu’organisateur, je vis un rêve éveillé.
 Sylvain Lebre (organisateur)

tout sourire en 4:25:52. Le “vétérán” allemand de 36 ans est toujours là et sans les 2 autres phénomènes devant, il aurait très bien pu constituer la “surprise” du jour.

*une étoile est née.

“Pignon fixe” et chute en T1 !

Ce sont des faits de course qui donnent à la course une saveur particulière. Ceux que l’on retient et qui font d’une épreuve une édition mémorable. Ceux qui donnent au triathlon ses lettres de noblesse. Ceux qui poussent les athlètes à se remettre en question, à adapter leur stratégie, à se surpasser...

Et à Mandelieu, il fallait être attentif à ce qui se passait en T1. Côté hommes, c’est Rudy Von Berg qui s’est vite rendu compte que la partie vélo, au-delà de sa difficulté annoncée sur le papier (92 km - 1 800 d+), n’allait pas se dérouler comme prévue et aller “piquer”.

Un problème de transmission électrique, un dérailleur arrière bloqué, et c’est l’intégralité du parcours que l’Américain effectuera sur une seule vitesse... en 52x17 ! Rien qu’à lire, c’est inconcevable, voire indécent. Il l’avouera lui-même après la course, il était « complètement démobilisé pendant les 10-20 premiers kilomètres. » Mais le fighting spirit, le “never give up” à l’américaine habite l’athlète

de 27 ans. Peu importe, il grimpera toutes les bosses en danseuse, « en VO2 max », avec des pourcentages variant entre 6 et 10%, notamment sur l’ascension du Grand Duc. Musculairement et mentalement, c’est une épreuve à surmonter qui use...

Comment alors enchaîner avec un niveau correct en course à pied ?

Lors du triathlon de l’Alpe d’Huez en 2017, on se souvient de cette image du leader Thomas Steger, qui ayant perdu sa selle (!), avait effectué les 5 derniers kilomètres de l’ascension en danseuse. La suite avait été sans appel : l’Autrichien avait “explosé” en course à pied. Mais Rudy Von Berg

est fait d’un autre métal. Celui des hommes de fer... Sa prestation sur les 20 km de course à pied est tout simplement stratosphérique après une telle péripétie en vélo. « Au final, j’avais des jambes pas trop mal » précisera-t-il une fois la ligne franchie. Un grand, à n’en pas douter. Et un signal fort à la concurrence.

Côté femmes, c’est Justine Mathieux qui s’est pris des airs de Billy Elliot. Une combi qui a du mal à quitter à la cheville, et c’est un joli soleil qui l’a envoyée au tapis. Sous les yeux de la championne du monde Anne Haug, juste à côté à ce moment dans l’aire de transition. Chute sans incidence, puisque Justine finira sur la boîte en prenant la 3ème place. Mais ce genre d’incident touche forcément l’orgueil, remobilise, met la rage. C’est donc “pleine balle” que la jeune triathlète est partie sur sa machine, le couteau entre les dents. À l’arrivée, encore une pré-

sence sur un podium, derrière deux concurrentes qui étaient en feu en ce dimanche d’octobre.

Du côté de l’orga : la confirmation

Le cadre est idyllique, et l’organisation du Skoda a en tiré toute la quintessence. Un parc à vélo “aux petits oignons”, paré de moquette noire et idéalement situé, un spot de natation paradisiaque au départ de la plage des Sables d’Or, un parcours vélo sublime dans l’arrière-pays avec la montée du Grand Duc et un double passage à Tanneron, puis une course à pied proposant des passages entre golf, marina et rives de La Siagne. Le tout orchestré en images et en direct live par Activ’images, avec la présence aux commentaires des speakers incontournables du triple effort en

France, à savoir Stéphane Garcia, Olivier Bachet et Jay Style (lire notre article sur les speakers dans le n° 199)

Après le Trigames de Cagnes-sur-Mer, qui était support FFTRI du championnat de France longue distance, c’est une autre réussite à mettre au crédit de l’organisation des Trigames. Un label qui monte et qui commence à se créer une vraie identité, reconnue par l’ensemble des participants. Mais pour y parvenir, c’est tout un travail d’équipe, que louait Sylvain Lebre, l’organisateur : « Nous sommes super fiers d’avoir été partenaires du PTO, d’autant plus que l’équipe s’est vraiment mis “ventre à l’air” pour organiser la course. Puis sans le soutien de la ville, nous ne serions pas allés au bout... En tant qu’organisateur, je vis un rêve éveillé. »

Un rêve éveillé, un peu plus près des étoiles...



Triathlon Original de Porquerolles

into the wild



INTO THE WILD

TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES

Le 26 septembre dernier, la 9^{ème} édition du TOP, le Triathlon Original de Porquerolles, a rassemblé 300 participants dans des conditions climatiques compliquées avec un fort mistral. Loin de l'appétence des chronos, l'occasion était donnée de retrouver un dossard dans une ambiance conviviale et un écrin varois exceptionnel. L'esprit sauvage et la fibre éco-responsable en filigrane.

« Je ne suis pas un fan inconditionnel des chronos. Profiter, savourer et ne pas s'évertuer à courir après les secondes pour dépasser le cadre uniquement sportif. Le Triathlon Original de Porquerolles c'est aussi et surtout l'opportunité de passer 2 ou 3 jours en famille ou entre amis ». Le maître de cérémonie, Fabien De Ganay, peine à masquer son enthousiasme au sortir de la 9^{ème} édition.

Le dédale des protocoles sanitaires en lien avec la CO-VID-19 paraissait presque lointain aujourd'hui. Comme une promesse sur le sable du Parc national de Port-Cros, trop vite effacé par le mistral qui s'est invité à la fête le 26 septembre dernier. 90 km/h, là et bien là.

« Après tous les efforts que nous avons déployés pour que cet événement ne tombe pas dans le panier des annulations, les conditions météo ont eu l'effet d'une seconde lame »

explique Arthur Megnin, membre de l'organisation qui comptait une soixantaine de personnes le jour J. Un vent plein Nord qui aura contraint l'équipe à déplacer le départ de la natation de La Courtade vers la Plage d'Argent. Pure péripétie finalement. « En dépit des contraintes très strictes que ne nous avons absorbées cette année, le TOP reste une belle épreuve à mettre en place. Néanmoins, il a fallu faire preuve de flexibilité, d'adaptabilité. C'est le lot de l'événementiel » poursuit Arthur.

« Le plaisir d'être parvenu à nos fins, d'y avoir cru là où beaucoup nous donnaient perdants, celui d'offrir une course à 300 amoureux de la nature et recevoir leurs remerciements sur la ligne d'arrivée, c'était spécial. C'était fort ». Une édition dantesque, « assez Rock'n Roll » lancent d'ailleurs certains, mais diablement attractive. C'est une certitude : le TOP a une âme, un vécu, qui transpirent chez celui qui a osé y goûter. « Les fidèles sont nombreux. Venus avec des amis, ils reviennent en famille comme pour mieux assouvir ce besoin de partage. Partage des émotions, de sensations toujours renouvelées dans un cadre exceptionnel », renchérit Fabien, qui surfe avec son équipe sur la vague swimrun depuis 2012.

Une portée éthique et sociale

Formats Half (750 m de natation / 17,3 km de bike & run / 8,15 km de trail) ou TOP (1 500 m de natation, 35,3 km de bike & run / 10,2 km de trail) l'engouement ne se dément pas. « L'approche de la compétition en binôme tient aussi une part importante de notre réussite. Être à 2 sur le "bike and run" change la donne. L'effort n'est plus le même.

“ Le plaisir d'être parvenu à nos fins et d'y avoir cru là où beaucoup nous donnaient perdants...”

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS Y.FOTO @ACTIV'IMAGES



On résiste pour l'autre et la notion d'entraide prend tout son sens. La motivation redouble, c'est une certitude et pour beaucoup, le TOP reste la seule course qu'ils feront dans la saison. La seule qu'ils ne manqueront pas », explique Arthur Megnin.

Une atmosphère à part, conviviale. Liberté totale. Un triathlon "wild", un tri vert « qui a notamment reçu les félicitations du Président du Conseil régional Paca, Renaud Muselier », souligne l'organisateur. « Amis, couples, famille, ils ont répondu

présents et le Triathlon Original de Porquerolles est finalement victime de son succès. C'est une bonne nouvelle. Les désistements de dernière minute ont ravi un autre public auprès duquel notre message est passé », poursuit l'intéressé. L'heure est alors venue d'arpenter un terrain fertile : celui de l'éco-responsabilité.

« Le TOP reste le terrain de jeu des "sportifs engagés". J'affectionne tout particu-

“

Amis, couples, famille, ils ont répondu présents et le Triathlon Original de Porquerolles est finalement victime de son succès.

lièrement cette expression » concède Fabien De Ganay. Et de poursuivre : « Le triathlète se joint à notre engagement pour le développement durable. Et cet engagement est significatif puisque 1% de notre chiffre d'affaire est intégralement reversé à l'association « 1% pour la planète ». C'est cela aussi, le TOP. Un investissement très marqué chez les triathlètes comme nous avons pu le mesurer sur le Trail Original de Porquerolles (ndlr : 25 km), le 3 octobre dernier. Seul ou en équipe, nous avons proposé de mettre votre "énergie" au service de l'île en ramassant les déchets répandus sur les plages tout en profitant de la beauté du lieu. S'appuyer sur "L'Eco-Rando", pour faire prendre conscience aux usagers que ce privilège n'est pas anodin. Cette action à une double portée : éthique et sociale ».

Garants de l'esprit éco-responsable, les triathlètes gardent déjà la 10ème édition en ligne de mire. « Nous travaillons déjà à cette date anniversaire. Une surprise est peut-être à attendre », prévient Fabien De Ganay.



LES RÉSULTATS

■ TOP :

1. J. NICOLAS et N. DANIEL (3h49)
2. M. BESSONNAUD et C. IZAOUCHEVITCH (4h01)
3. J-L. VICTOR et A. BUAT (4h07)

■ HALF TOP :

1. A. TERRASSON et I. BLANCHARD (2h32)
2. M. HIRTZ et Q. MAUVISSEAU (2h37)
3. H. DECAUCHY et F. MAGNARD (2h44)

Dossier du mois

Le test FTP



LE TEST FTP

DOSSIER DU MOIS

On entend souvent parler du FTP, ces 3 lettres qui signifient Functional Threshold Power ou "Puissance au Seuil Fonctionnel" en français. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Comment faire un test FTP ? Comment utiliser ces données pour optimiser votre entraînement ? Dans ce dossier mensuel, nous vous disons tout sur ce fameux concept, en commençant par un retour sur la recherche en physiologie de l'effort. Nous vous décrirons ensuite comment réaliser un test FTP dans les 3 disciplines qui nous intéressent, et nous vous donnerons quelques conseils pour tirer profit de ces tests.

La "FTP" est la puissance de pédalage maximale qu'un cycliste est capable de soutenir pendant une durée d'une heure selon Coggan et Hunter. Généralement, les sportifs l'utilisent surtout en cyclisme mais rien n'empêche de l'utiliser en course à pied et en natation. Nous vous décrirons les tests adaptés pour ces 2 pratiques également plus loin.

Historiquement, la FTP est un concept relativement jeune. C'est Andrew Coggan et Hunter Allen qui ont mis au jour cette notion scientifique en 2006 dans leur livre « Training and Racing with a power meter ». Cependant, si on tente un temps soit peu d'être objectif, ce concept de FTP n'a rien de révolutionnaire ou de nouveau. Nous vous proposons tout d'abord un petit historique de la physiologie de l'effort car la relation entre FTP et seuil anaérobie (MLSS, ou LT, ou SL2 selon les abréviations des différents chercheurs) est très étroite.

Etudes, relation vitesse-temps et courbe de performance : les origines

En 1906 paraît le premier article sur une étude prospective des records à la course. Son auteur, Kennelly (ingénieur électricien à Havard), aborde pour la première fois la forme de relation qui lie la vitesse en fonction du temps (courbe de performance). Par la suite, le physiologiste et

prix Nobel Archibald Vivian Hill (1927), qui fut un pionnier de la bioénergétique de l'exercice musculaire, contribua à ce type d'approche. Nous lui devons l'introduction de nombreux concepts (consommation maximale d'oxygène, dette d'oxygène) qu'il utilisa pour expliquer la forme de la relation vitesse - temps en course à pied, élaborée à partir des records du monde du 100 m au marathon.

On peut alors envisager des tranches de durée d'exercice pour lesquelles la perte de vitesse est peu sensible. Pour une durée de course qui double de 10 à 20 secondes, la vitesse est maintenue à 36 km/h et pour celle qui passe de 1 heure à 2 heures, on ne perd que 1 km/h. Au contraire, dans certaines portions de la courbe liant la vitesse au temps de course, il existe des cassures montrant d'énormes pertes de vitesse pour des temps assez proches, à l'instar de la première à la deuxième



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





minute de course, où la vitesse chute de 33 à 28 km/h.

L'étude de cette courbe a permis aux physiologistes du début de siècle de supposer et déceler des similitudes quant aux facteurs limitatifs et aux qualités énergétiques requises pour ces différents couples de vitesse - durée, qui vont déterminer la performance : temps mis sur une distance donnée fixée par le règlement fédéral sportif. Il est remarquable de constater que cette relation entre la vitesse et la durée de maintien n'a pas changé au travers du siècle si l'on compare les pentes. Cela signifie que l'évolution des records du monde sur courtes et longues distances s'est réalisée de façon égale tout au long du siècle et que l'on peut courir plus longtemps à 36 km/h mais également à 20 km/h.

Seuil anaérobie et VO2 Max

Quels sont les paramètres énergétiques qui nous permettent de prévoir les performances d'un coureur sur longue distance ? Depuis quand connaît-on ces facteurs ? Les paramètres qui permettent de prédire les performances d'un coureur sont les suivants :

-> La puissance métabolique que le coureur peut fournir sur une durée donnée (la puissance énergétique du coureur) qui dépend de la capacité du coureur à transformer l'énergie chimique qu'il a stockée sous forme de glucides, lipides, protéides et de créatine phosphate, en énergie mécanique (raccourcissement des muscles qui vont actionner les leviers osseux). Pour les exercices d'une durée supérieure à 3 minutes (à

partir du 1 500m en course à pied), cette transformation s'opère par l'intermédiaire de l'oxygène (un litre d'oxygène consommé correspondant à une production d'énergie de 21 kJ à partir des glucides).

-> Le coût énergétique de sa course selon l'équation de Pietro di Prampero. Ce chercheur a beaucoup contribué à la connaissance des aspects énergétiques de la locomotion humaine, et a formulé l'équation suivante qui indique que la puissance métabolique (Er : « energy rate ») dépend de la vitesse de course (V) et du coût énergétique (Cr) selon l'équation (di Prampero, 1986) :

$$Er = Cr \times V$$

V est la vitesse en mètres par seconde, Cr est exprimé en joules ou en millilitres d'oxygène par mètre et

TRIATHLON

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

Just like you.

Our 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
WWW.BIORACER.COM

BY BIORACER

par kilogramme de poids de corps, et Er est en watts ou en millilitres d'oxygène consommé par seconde et par kilogramme de poids de corps (consommation maximale d'oxygène). Cette équation a été appliquée à toutes les locomotions humaines (natation, cyclisme...). Nous avons tous une valeur maximale de consommation d'oxygène (VO2 max) qui équivaut à multiplier par 10 à 25 le métabolisme de repos. Une personne consomme environ 3,5 ml/min/kg d'oxygène au repos. Ce qui distingue les champions des autres, c'est leur capacité à élever cette consommation d'oxygène, non pas de 10 fois mais jusqu'à 25 fois pour atteindre la valeur de 88 ml/min/kg (mesurée par exemple chez les meilleurs coureurs cyclistes, comme Indurain ou Bernal)



Billat et al. (1994) a montré que le temps de maintien (temps limite) de cette consommation maximale d'oxygène est un paramètre qui peut varier de 25 % dans un groupe de coureurs de même niveau de performance (record sur semi-marathon) pour lesquels la consommation d'oxygène est homogène (5 % de variation). Cette démonstration, qui répondait à une question légitime de connaître non seulement les caractéristiques de puissance aérobie (consommation maximale d'oxygène) mais également d'endurance (temps de limite) à cette puissance maximale, avait été éludée.

L'endurance peut être mesurée par le facteur F ("F" comme fraction de VO2max utilisée sur une durée d'effort donnée). La détermination de ce facteur "endurance" mis en évidence par François Péronnet (Professeur à l'Université de Montréal) nécessite une série d'épreuves épuisantes

avec la mesure des échanges gazeux respiratoires. Pour simplifier, on peut utiliser la relation liant le pourcentage de la vitesse associée à VO2max (ou vitesse maximale aérobie) et le temps record sur les distances de compétition. Il est également d'usage plus courant de rechercher la vitesse et la fraction d'utilisation de la consommation maximale d'oxygène à laquelle la glycolyse est trop rapide pour la resynthèse de l'équivalent réducteur NADH en NAD (nicotine adénine dinucléotide) dans la chaîne respiratoire. Cette vitesse, appelée vitesse "au seuil lactique" ou plus abusivement "seuil anaérobie" depuis les années 60, apparaît entre 60 et 90 % de la vitesse à laquelle on atteint la consommation maximale d'oxygène. Cette appellation de "seuil anaérobie" est abusive puisque l'accumulation lactique consécutive à la réduction de l'acide pyruvique en acide lactique qui va se dissocier en ion lactate et proton hydronium (H+) entraînant la

baisse du pH musculaire et sanguin est surtout due au recrutement de fibres rapides.

L'appellation "seuil lactique" est peut-être moins équivoque puisqu'elle ne fait que constater, sans sous-entendre une quelconque accumulation lactique. Concrètement, comprenez que si l'athlète est capable, après une période d'entraînement, de courir plus vite avant d'atteindre le seuil d'accumulation lactique, c'est qu'il aura moins sollicité ses fibres de type rapide et qu'il aura augmenté ses enzymes oxydatives. En moyenne, un coureur est capable de courir un marathon à une vitesse égale à 90-95 % de la vitesse au seuil lactique, soit au maximum à 80-85 % de sa consommation maximale d'oxygène.

Scientifiquement, les chercheurs ont tenté d'objectiver cette notion de seuil anaérobie par de nombreux



Le FTP repose sur un test d'effort qui correspond au temps limite de maintien au seuil anaérobie.

tests en laboratoire, avec des efforts à vitesse constante, via la prise d'une goutte de sang pour établir la concentration d'ions lactate. Ce n'est pas très pratique pour l'ensemble de la communauté sportive, surtout que les termes et interprétations diffèrent selon les courants de pensée. Ainsi, des chercheurs ont tenté de simplifier les connaissances scientifiques pour les rendre pratique. La notion de FTP est alors née au début du 21e siècle.

La consommation maximale d'oxygène ne peut être maintenue qu'un temps limité, de 4 à 10 minutes selon l'aptitude, et en moyenne autour de 6 minutes. C'est dans l'accumulation d'acide lactique qu'il faut voir les raisons

de cette limitation dans le temps ; cette accumulation s'accompagne d'une baisse du pH sanguin et musculaire par une augmentation de proton H+, ce qui perturbe les contractions musculaires. En effet, l'intensité d'exercice correspondant à VO2max est une intensité où l'on observe une augmentation continue de la production d'acide lactique. Cette augmentation va rapidement provoquer une fatigue musculaire rendant la poursuite de l'exercice impossible au même niveau d'intensité. La question qui se pose alors est de repérer l'intensité de l'effort au-delà de laquelle l'athlète s'épuise rapidement par accumulation d'acide lactique dans l'organisme. La notion de transition aérobie –

anaérobie a ainsi été proposée pour rendre intelligible ce niveau d'intensité : il s'agit de l'intensité de travail à partir de laquelle la contribution du métabolisme anaérobie à la fourniture d'énergie augmente rapidement, avec une augmentation très marquée des concentrations sanguines en acide lactique.

Le FTP repose sur un test d'effort d'une heure qui correspond environ au temps limite de maintien au seuil anaérobie. Il est possible d'effectuer un test plus court de 20' et de multiplier le résultat de votre test FTP de 20 minutes par 95 %, vous obtiendrez ainsi une estimation assez précise de votre puissance FTP de 60 minutes.

Le test FTP en cyclisme

Si vous souhaitez réaliser votre test FTP en cyclisme, il vous faut un vélo évidemment doté d'un capteur de puissance. Un compteur qui enregistre les données est également nécessaire. Ensuite, il est intéressant d'utiliser une ceinture de fréquence cardiaque pour mettre en relation la fréquence cardiaque avec la puissance. Enfin, un capteur de cadence est aussi judicieux quand on sait que la fréquence de pédalage influe sur l'utilisation du glycogène à une puissance donnée.

Pour réaliser le test, vous pouvez l'effectuer sur la route. Dans ce cas, choisissez un endroit relativement plat et dépourvu d'intersections et pour votre sécurité avec le moins

de circulation possible. Avec l'arrivée de l'hiver et pour des raisons de reproductibilité, nous vous conseillons d'utiliser un home-trainer. Cela vous permet de vous focaliser sur le test. Certains de ces home-trainers ont d'ailleurs un capteur de puissance intégré. Sans entrer dans la polémique de la fiabilité de ces capteurs de puissance, ce qui importe c'est d'utiliser le même protocole avec le même matériel. Cela vous permettra de pouvoir comparer votre FTP dans le futur et de voir de possibles progrès. Si vous êtes abonné à Zwift ou The Sufferfest, un protocole de test FTP existe et les différentes zones sont calculées automatiquement pour vous. Si vous le faites manuellement, voici les différentes zones de travail avec les pourcentages de votre FTP.

La valeur FTP permet d'établir 7 zones de puissance appelées également "zones de Coggan" :

- Zone 1 : récupération active (< 55 % FTP)
- Zone 2 : endurance (56 à 75 % FTP)
- Zone 3 : tempo (76 à 90 % FTP)
- Zone 4 : seuil lactique (91 à 105 % FTP)
- Zone 5 : Vo2max (106 à 120 % FTP)
- Zone 6 : capacité anaérobie (121 à 150 % FTP)
- Zone 7 : puissance neuromusculaire (> 150 % FTP)

Ces zones permettent de réaliser des entraînements spécifiques par type de puissance ainsi que de surveiller l'effort réalisé durant les épreuves sportives.



Le test FTP en natation

Comme nous vous l'avions mentionné plus haut, il est possible de réaliser un test FTP en natation. Pour ce faire, veuillez à vous rendre au centre nautique dans un créneau relativement calme. Une épreuve de 1000 m nagé aussi vite que possible est idéal. Ensuite, il suffit de diviser le temps total obtenu par 10 et vous avez ce que les chercheurs appellent le T-Time ou threshold time. En bref, c'est votre zone 4.

Les entraîneurs pourront vous proposer par la suite des séries en faisant référence à ce T-Time, en additionnant ou retranchant quelques secondes à cette valeur de référence. Un outil révolutionnaire pour s'entraîner en natation et qui aide notamment pour effectuer ce test est la paire de lunettes de natation Form (lire notre test dans le n°198). Elles vous permettent de connaître en temps réel la distance parcourue, le tempo et votre chrono grâce aux données visibles directement dans la lentille.



Le test FTP en course à pied

En course à pied, un test de 10 à 15 km sur parcours plat conviendra. Choisissez 10 km si vous courez le 10 km en 45' ou plus, ou courez un 15 km si vous êtes plus rapide. Tentez d'utiliser les mêmes chaussures et tenues vestimentaires, encore une fois pour des raisons

de comparaison. Une ceinture de fréquence cardiaque est utile si vous souhaitez mettre en relation votre FC avec votre vitesse. Récemment, des capteurs de puissance ont également vu le jour en course à pied (Stryd). Notez qu'il est important d'effectuer un test FTP environ toutes les 4-6 semaines pour ré-étalonner votre valeur de FTP.

Maintenant que vous avez vos zones d'intensité définies, il ne vous reste plus qu'à vous entraîner intelligemment pour faire glisser ces valeurs vers le haut. Retenez également que votre performance sera d'autant meilleure que vous vous serez entraîné à la vitesse spécifique de votre compétition. Comprenez que si vous vous entraînez à 15 km/h en course à pied alors que votre meilleur temps sur marathon est de 3h15, il est fort à parier que vous échouez dans votre tentative de record personnel, car les adaptations physiologiques sont corrélées aux zones d'entraînement sollicitées.



Nutrition

Être triathlète et végétarien, est-ce compatible ?



ÊTRE TRIATHLÈTE ET VÉGÉTARIEN, EST-CE COMPATIBLE ?

NUTRITION

Le végétarisme est une pratique alimentaire qui exclut la consommation de chairs animales (viande, poisson, crustacés), mais qui autorise les œufs, les produits laitiers ou encore le miel. Née au 19ème siècle, cette pratique a des fondements éthiques et philosophiques dont le plus illustre représentant est l'illustre Ghandi. La préservation de l'environnement est une motivation supplémentaire dans la période actuelle. En effet, l'élevage intensif et la pêche industrielle sont des pratiques dont l'impact écologique est particulièrement négatif, ce qui rend la consommation de viande et de poisson de moins en moins "acceptable".

Les différentes formes de végétarisme

Le végétalisme se distingue du végétarisme dans le sens où les œufs et le lait sont exclus, ce qui implique de ne manger que des végétaux. Les versions les plus poussées du végétalisme étant les régimes crudivores (végétaux crus) et frugivores (fruits uniquement), ou encore le véganisme.

Le véganisme est un mode de vie consistant à éviter de consommer tout produit d'origine animale (le cuir, la laine, la fourrure, la cire d'abeille par exemple), ainsi que les produits (cosmétiques, notamment) testés sur les animaux, et plus généralement à éviter autant que possible toute forme d'exploitation ou de cruauté envers les animaux.

Quels sont les bénéfices d'une alimentation végétarienne ?

- Diminuer le risque de développer une maladie chronique. De nombreuses statistiques indiquent que le régime végétarien diminue les risques de développer des pathologies cardio-vasculaires, certains cancers, l'ostéoporose, l'asthme, l'arthrite, le diabète, l'obésité ou encore la maladie d'Alzheimer.

- Limiter l'absorption de substances toxiques absorbées par les animaux (polluants divers, médicaments...)

- Augmenter son espérance de vie : selon certains spécialistes, les végétariens et végétaliens vivraient en moyenne 6 à 10 ans de plus que le reste de la population.

Chez le sportif, la consommation d'une alimentation végétarienne est tout à fait possible moyennant quelques adaptations du régime. D'ailleurs, quelques champions d'endurance comme Fausto Coppi (cyclisme), Carl Lewis (athlétisme) Scott Jurek (trail), Martina Navratilova (tennis) ou Surya Bonaly (patinage) sont arrivés à conjuguer sport de haut niveau et régime végétarien, voire végétalien.

De nombreux triathlètes de renom sont également végétariens, à commencer par le renommé Dave Scott qui a suivi un régime végétarien strict au cours des 6 dernières années de victoires à Hawaï. Chez les athlètes, le régime végétarien permettrait donc de moduler à la



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



ENTRAÎNEMENT



baisse l'état inflammatoire induit par l'excès de protéines.

Quels sont les risques d'une alimentation végétarienne pour les sportifs ?

- Principalement une carence en fer car les sources de fer sont essentiellement dans les produits animaux (viande rouge, abats, boudin noir). Or le rôle du fer se situe au niveau du transport du dioxygène au niveau sanguin via les globules rouges, et au niveau cellulaire avec la myoglobine. En conséquence, les athlètes végétariens doivent impérativement veiller à couvrir leurs besoins en fer. Il est important de noter que les besoins sont accrus chez les athlètes féminines (du fait des menstruations) et/ou chez les athlètes lors des périodes de

surcharge, en particulier lors des stages en altitude.

- La carence en vitamine B12. Le rôle de la Vitamine B12 se situe au niveau de la multiplication cellulaire, notamment pour les cellules sanguines (hématopoïèse). Comme pour le fer, les principales sources de fer sont les protéines animales (viandes, produits de la mer, œuf).

En pratique

Le végétarisme est un régime alimentaire qui ne comporte pas plus de risque de carence qu'un régime alimentaire classique s'il est suffisamment diversifié. Aussi, les triathlètes végétariens doivent respecter les recommandations suivantes :

- Consommer chaque jour 2 à 3 portions de protéines végétales en

diversifiant les sources comme le soja, le quinoa, les légumes secs (haricots, lentilles, pois-chiches...), ou encore les céréales complètes (riz complet, blé complet...).

- Pour optimiser les apports en acides aminés, il est intéressant de coupler 2 sources de protéines végétales lors des repas : semoule de blé et pois chiches (couscous), riz et lentilles (plat népalais dal bhat), quinoa et haricots rouges...

- Consommer des œufs, 2 fois par semaine, notamment pour couvrir les besoins en vitamines B12.

- Consommer une portion de produits laitiers chaque jour en privilégiant les produits de bonne qualité (bio).

- Faire des cures de spiruline à intervalles réguliers (1 mois sur

OVERSTIM.S[®]
Bio



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

* Organisme certificateur indépendant et agréé par les pouvoirs publics.
** Exception faite de ORIGIN BAR, AUTHENTIC BAR et BOISSON ELECTROLYTES fabriquées au Benelux.

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

© DESIGN ACTIV'IMAGES

2), notamment dans les phases d'entraînement intensif ou de compétition.

La spiruline est une algue et fait partie des aliments extrêmement riches en protéines, puisqu'elle en contient près de 70%, et notamment les 8 acides aminés essentiels.

– Prendre des acides aminés ramifiés après chaque séance pour récupérer rapidement notamment sur le plan musculaire. Prendre 3 à 5 g après l'entraînement avec un collation glucidique



Notre expert vous répond

Je suis une athlète féminine de 35 ans et je suis assez fatiguée depuis quelques temps (essoufflement, difficulté à récupérer...). Est-il possible que ce soit dû à une carence en fer ?

C'est possible, aussi je vous invite à consulter votre médecin du sport pour vous faire prescrire un bilan biologique. Seul un bilan sanguin permet de juger de l'importance des stocks. Il faut alors procéder à une numération de la formule sanguine classique (globules rouges, globules blancs, plaquettes) pour évaluer le taux d'hémoglobine.

En parallèle, il est important de doser le fer sérique et surtout la ferritine (protéine de stockage du fer) pour juger de l'importance des stocks de

fer. Pour mémoire, les taux physiologiques de ferritine sont :

- Homme : 20 à 310 µg·L⁻¹
- Femme : 20 à 204 µg·L⁻¹ (après la ménopause : 20 à 250/300 µg·L⁻¹)

NB : le taux de ferritine s'élève en cas d'état inflammatoire. Pour ne pas faire d'erreur de diagnostic, il convient de toujours s'assurer de l'état inflammatoire du patient en dosant la protéine C-réactive (CRP). Si le taux de CRP est normal, alors la mesure de la ferritine est juste.



Références

- Barr SI and Rideout CA. Nutritional considerations for vegetarian athletes. Nutrition 2004 Jul-Aug;20 (7-8):696-703
- Nieman DC. Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation? Am J Clin Nutr. 1999 Sep;70 (3 Suppl):570S-575S
- Venderley AM and Campbell WW. Vegetarian diets: nutritional considerations for athletes. Sports Med. 2006;36 (4):293-305

SHOPPING



1

PÉDALES AEROLITE ALPHA TT

Avec leurs 30 g par pédale (60 g la paire), les pédales Aerolite sont les plus légères au monde. Les cales (fournies) pèsent seulement 40 g la paire !

Et les plus solides : axe de pédale quasiment indestructible, impossible à rayer et reste fluide quelles que soient les conditions de roulage.

Peuvent endurer un poids de 1 640 kg (test labo). Fluidité exceptionnelle grâce aux roulements en Turcite. Pas de liberté angulaire.

Prix : 369 €www.aerolitepedals.com

2

BANDEAU OMIUS

Le bandeau Omius amplifie la surface de votre peau par 5, augmentant le nombre de points où la sueur (ou l'eau) peut s'évaporer.

Ce qui amplifie son taux d'évaporation et donc son effet rafraîchissant. Découvert sur l'Ironman d'Hawaï 2019 (Tim O'Donnell, Sebastian Kienle, Anne Haug...)

Prix : 139 \$www.omius.io

3

HOKA ONE ONE CLIFTON 7

La running à tout faire, pour tous les jours de la semaine. Nouvelle version de la chaussure emblématique et polyvalente de chez Hoka. Confortable sur route, sur sentier et partout ailleurs. Semelle intermédiaire en EVA, nouvelle tige en mesh technique pour plus de confort et de respirabilité, et col moelleux qui soulage la pression sur le tendon d'Achille... tout est réuni pour offrir la foulée la plus naturelle et la plus stable possible.

- Poids : 245 g (pointure 42)
- Drop : 5 mm

Prix : 140€www.hokaoneone.eu

4

PLATE-FORME DE HOME-TRAINER SARIS MP1

Plate-forme de mouvement en acier, bois et aluminium, compatible avec toutes les grandes marques et modèles de home-trainers de vélo afin de reproduire les mouvements naturels du vélo en extérieur. Technologie Saris Nfinity, course avant-arrière maximale 24 cm, angle maximal latéral 6°.

- Dimensions : 15 cm de haut x 160 cm de long x 90 cm de large
- Poids de la plateforme : 28 kg
- Poids maximal (cycliste, vélo et home trainer) : 160 kg

Prix : 1 199 \$www.revolverwheels.co.uk

5

SLF MOTION OVERSIZE HYPER AERO SYSTEM

La société américaine qui maximise les gains marginaux avec son modèle de chape de dérailleurs surdimensionnée aéro. Version 2.0 encore plus aérodynamique que la précédente version. Le système V2 Hyper AERO est une combinaison d'impression 3D et d'usinage CNC, des pièces en fibre de carbone, des roues de poulie anodisées à 14 dents et 18 dents usinées CNC et des roulements en céramique pour fournir le plus faible frottement et une durabilité inégalée.

Prix : 595 \$www.slmotion.com

6

CHAUSSURES TRIATHLON HYPER CYCLING C10

Comparable au modèle phare de chez Bont (Zero +). Mesh en microfibre respirant. Fermeture par système micro-métrique Fitgo et fermeture éclair YKK. Semelle en carbone 3K composite pour une rigidité maximale. Chausson en EVA moulé et résistant à l'abrasion. Le renfort en caoutchouc au talon est remplaçable et la semelle carbone est moulable soit par bain à la vapeur ou à 75° dans un four.

Poids: 275 g (pointure 42)

Prix : 147 €www.aliexpress.com



LA NOUVEAUTE MATOS DE **SIMON BILLEAU** **SOLESTAR BLK**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Le cyclisme est connu comme étant un sport à faible impact. En effet, le cycliste ou triathlète est semi-porté par son vélo. Un cycliste peut appliquer des forces d'environ la moitié de son poids corporel à la pédale en faisant du vélo assis, et jusqu'à trois fois son poids de corps en faisant du vélo debout. En tenant compte du fait qu'un cycliste entraîné peut faire en moyenne jusqu'à 5 700 tours de pédale en une heure, l'interaction entre le membre inférieur, le pied et l'interface chaussure-pédale doit être prise en compte si l'on veut minimiser les blessures et maximiser les performances pendant le cyclisme.

En triathlon comme en cyclisme, on se focalise surtout sur les chaussures, peu sur les pédales et encore moins sur les semelles. La plupart des pratiquants, même à haut niveau, utilisent les semelles fournies par les fabricants de chaussures. Or ces semelles n'apportent que peu ou pas de maintien du pied dans la chaussure. À l'opposé, les orthèses plantaires dans la chaussure ont été préconisées et utilisées par les cyclistes pour atteindre divers objectifs.

Certains de ces objectifs comprennent:

- l'augmentation des niveaux de confort
- la prévention des blessures
- l'augmentation de la production d'énergie

Le mécanisme d'action proposé pour atteindre ces objectifs englobe généralement une amélioration de l'alignement biomécanique du membre inférieur et du pied, en recherchant un mouvement cyclique plus linéaire. Les scientifiques et experts en positionnement vélo pensent que cela est particulièrement bénéfique pour prévenir les blessures dues à une sur-utilisation du genou et pour améliorer la puissance des cyclistes.

Nous allons dans un premier temps vous rapporter quelques études scientifiques qui ont démontré les intérêts d'utiliser des orthèses plantaires. Puis, nous vous présenterons les semelles Solestar BLK, en se focalisant notamment sur

le brevet déposé qui rend ces semelles meilleures que la concurrence.

Bousie et al. (2013) ont montré que les orthèses influencent la surface plantaire du pied en augmentant la surface de contact ainsi qu'une perception d'un plus grand soutien au milieu du pied, tout en augmentant la pression relative à travers l'hallux par rapport à un insert plat pendant le cyclisme stationnaire. Il faut bien comprendre que plus la surface de contact entre le pied et la chaussure est grande, plus la répartition des forces est optimisée. En annihilant des pics de pression sur seulement des régions limitées du pied, on améliore grandement le confort et donc la performance dans la durée.

Pour répondre aux attentes de confort et de performance que les cyclistes et triathlètes recherchent, le composite carbone est le matériau de choix. Jarboe et Quesada (2003) ont comparé la répartition de la pression dans les chaussures en composite de fibre de carbone pendant le cyclisme, à celle des chaussures de cyclisme à semelles en plastique. Les chaussures en fibre de carbone présentaient des valeurs de rigidité 42% et 550% plus élevées que les chaussures en plastique en flexion longitudinale et en flexion trois points, respectivement. Les chaussures en fibre de carbone ont produit des pressions plantaires de pointe 18% plus élevées que celles de la conception en plastique.

De cette étude, on comprend bien qu'ajouter une paire de semelles en carbone apporte plus de rigidité dans le transfert de force.

Par ailleurs, Schmidt et al. (2011) ont décrit une augmentation de 6,9% de la puissance avec des orthèses en carbone. L'amélioration serait due à l'optimisation de la position du pied dans la chaussure. Enfin, comme on le sait tous, la performance, qu'elle soit au niveau amateur ou professionnel,



n'est possible qu'avec de la régularité dans l'entraînement. Éviter les blessures est donc primordial. À ce titre, Bauer et al. (2012) ont montré que les orthèses en carbone ont un rôle préventif dans les blessures de sur-utilisation.

De cette succincte revue de littérature, nous espérons avoir attisé votre curiosité pour en savoir plus sur la marque Solestar, et notamment sur leur modèle BLK dédié à la pratique du cyclisme. Solestar est une marque allemande née en 2010 de l'expérience en positionnement vélo du scientifique allemand Oliver Elsenbach, qui a notamment suivi et conseillé Cancellara et Greipel, pour ne citer qu'eux. Tout un chacun est unique et nos pieds sont très souvent



L'intérêt des orthèses ? Plus de puissance, plus de confort, moins de blessures.

différents d'une personne à une autre. Et chez une même personne, les deux pieds sont également souvent différents (longueur, largeur, cambrure de la voûte plantaire, pronateur ou supinateur...).

Les semelles Solestar reposent sur le concept que les pieds doivent être en position neutre afin de transmettre la puissance de manière optimale et durable, anatomiquement parlant. Cette répartition des forces est sûrement une raison de prévention des blessures et ouvre la voie à une augmentation de la puissance générée. Encore faut-il que le stack height (l'épaisseur de la semelle) soit le plus petit possible, que la composition de la semelle facilite un transfert de force des plus efficaces et que le poids des semelles soit le plus réduit possible. Solestar répond à ces contraintes avec son modèle phare BLK.

À noter que 3 autres modèles composent la gamme : Le Tour Solestar, l'Ergon IP3 et le Kontrol. Les caractéristiques et finalité d'utilisation varient notamment du fait de

différence de stabilité, de flexibilité durant la marche et amortissement.

Les semelles de cyclisme SOLESTAR BLK sont conçues pour le plus haut niveau de performance. La construction unique en fibre de carbone offre un soutien inégalé, mais avec un poids minimal (115 g).

À l'inverse de certaines marques qui se focalisent à créer des semelles pour les différents types de pieds, Solestar a une approche diamétralement opposée. Ils affirment que cela reproduit principalement le mauvais placement existant du pied. Selon Solestar, l'unique position optimale du pied se doit d'être neutre.

Se faisant, la génération des forces est transmise des cuisses, jambes et pieds aux pédales sans risque de blessures des tendons et ligaments du pied. La position neutre engendre également une répartition harmonieuse des forces sur l'ensemble de la voûte plantaire contrairement à des pieds pronateurs ou supinateurs qui concentrent les forces soit à l'intérieur, soit à l'extérieur des pieds. Il en va sans



dire que si les forces sont réparties sous l'ensemble du pied, le confort est évidemment accru.

Comment arrivent-ils donc à positionner le pied de chaque cycliste et triathlète en position neutre avec une seule et unique semelle ? D'après-moi et mon expérience avec Solestar, 3 facteurs entrent en jeu :

- la forme
- la rigidité
- le poids

La forme

Sûrement le point le plus important. En commençant par décrire dans un plan sagittal, à l'arrière et à l'intérieur du pied, la semelle consiste en une courbure protégeant d'une rotation vers l'intérieur. Cela aide les os du pied, comme le talus et le naviculaire, d'être stabilisés. Un renfort central permet de supporter le médio-pied dans sa partie métatarsienne. Cela coïncide avec l'axe de la pédale, pour ceux qui ont une position de celle-ci relativement reculée ou un peu en avant de l'axe avec des chaussures aux cales au milieu du pied (comme les miennes sur mes Biomac).



Pronated

Neutral

Supinated

R E
B O R N
F A S T
E R

THE NEW ARC WHEELS

À l'avant du pied, de l'extérieur à l'intérieur de la semelle, le support se réduit pour suivre l'augmentation de l'épaisseur du pied. En termes de courbure, la semelle Solestar reproduit les 3 arches du pied pour augmenter la surface de contact entre la plante du pied et la semelle. La face plantaire est relativement creuse, ce qui est dû au fait que le squelette du pied est organisé en forme d'arche à concavité inférieure. On décrit ainsi trois arches : longitudinales médiale et latérale, et transverse. L'arche longitudinale médiale est la plus importante en termes de longueur et de courbure. L'arche longitudinale latérale est beaucoup moins prononcée. L'arche transverse se fait d'arrière en avant et de l'extérieur vers l'intérieur du pied. Cette disposition en arche est rendue possible par l'aponévrose plantaire qui est une bande de tissu conjonctif dense, étendue de la



partie postérieure du calcaneus aux têtes des métatarsiens. Y participent également les ligaments du pied, ainsi que les muscles et les tendons

de la face plantaire. La plante du pied est une région du corps riche en terminaisons nerveuses, dont l'importance est d'optimiser la surface de contact et ainsi obtenir des informations motrices afférentes.

Dans un plan transversal maintenant, on voit clairement que le drop, c'est-à-dire la différence de hauteur entre l'arrière et l'avant de la semelle, est relativement prononcé. Tout ceci encore une fois pour augmenter la surface de contact entre la plante du pied et la semelle.

La rigidité

Étant construites à partir de fibres de carbone, les semelles Solestar se déforment peu ou prou sous la force générée durant la phase motrice du pédalage.

Le poids

Joue un rôle clé dans l'économie du pédalage. Plus l'ensemble en rotation que comprend les chaussures, les semelles, les cales et les pédales



est lourd, plus il faudra d'énergie pour produire du mouvement. Du fait d'un design minimaliste et de la composition en fibres de carbone, le poids est très contenu (115 g pour la paire). Enfin, le stack height est identique entre des semelles (inutiles) en EVA fournies par les équipements de chaussures et les Solestar BLK, à environ 3,5 mm.

« À l'essai : 2 watts de plus en 20 minutes »

Finalement, en termes de performance, j'ai voulu vérifier l'affirmation de Solestar disant que les semelles permettent d'augmenter la transmission de la puissance générée. Je me suis donc mis à la planche en réalisant 2 tests FTP à 3 jours d'intervalle. L'un était réalisé avec les semelles classiques, dans l'autre, mes Biomac était doté des semelles Solestar.

“ Semelles Solestar BLK : une construction unique pour le plus haut niveau de performance. ”

Au bout de 20', j'ai une amélioration de 2 watts. Cela ne semble peut-être pas grand-chose et si ces tests faisaient partie d'une étude, certainement que les 2 watts de gagnés ne seraient pas significatifs. De mon point de vue, 2 watts c'est toujours bon à prendre. Et surtout, j'ai ressenti plus de stabilité au niveau de mes pieds sur un effort exhaustif. L'absence de frottement et de liberté à l'intérieur des chaussures peut expliquer ce gain. Je pense aussi que sur des longues séances ou courses sous la pluie ou forte chaleur (et donc avoir des pieds en sueur), le gain en confort permettra de maintenir une puissance donnée de manière plus aisée.

À un prix relativement raisonnable (139€) pour un produit de haute technicité et de longue durabilité, le

confort ultime se démocratise. Si vous comparez le prix d'un système de galets de dérailleurs surdimensionnés aux semelles Solestar pour un gain similaire en termes de watts, vous économiserez quelques centaines d'euros.

En conclusion, on se focalise souvent sur des achats que l'on considère majeur comme un vélo. Mais on manque à s'attacher aux détails alors que le confort et la stabilité en cyclisme joue un rôle crucial dans la performance que ce soient des efforts intensifs ou de longue durée. Les semelles Solestar offre une solution "tout-en-un" quel que soit votre type de pied.

Plus d'informations : <https://solestar.com/>



**OPTIMISEZ VOTRE
ENTRAINEMENT !**

AIROFIT



PAR GWEN TOUCHAIS

Une fois n'est pas coutume, ce n'est pas dans l'eau, ni sur votre vélo ou dans vos running que vous pourrez encore un peu plus optimiser votre entraînement... mais bel et bien dans votre salon ou votre canapé. Il s'agit d'aller chercher ces gains marginaux dont on parle tant, en "musclant" votre système respiratoire grâce à l'Airofit.

Qu'est-ce que l'Airofit ?

Le concept d'un appareil destiné à renforcer le système respiratoire est loin d'être nouveau. La nouveauté est plutôt de le rendre aujourd'hui accessible au plus grand nombre et d'en appliquer les bénéfices à l'entraînement des sportifs.

Initialement, cette technologie n'était utilisée que dans un cadre médical afin de soigner les patients atteints d'asthme ou de certaines pathologies aux poumons. Par la suite, elle fut utilisée par les chanteurs d'opéra... avant que le fondateur d'Airofit n'y voit également une application sportive pour les nageurs de compétition. Mais pour cela, il aura fallu attendre de pouvoir mettre en application cette technologie pour un coût raisonnable,

mais surtout exploitable à l'usage par tous. Et là encore, merci le smartphone !

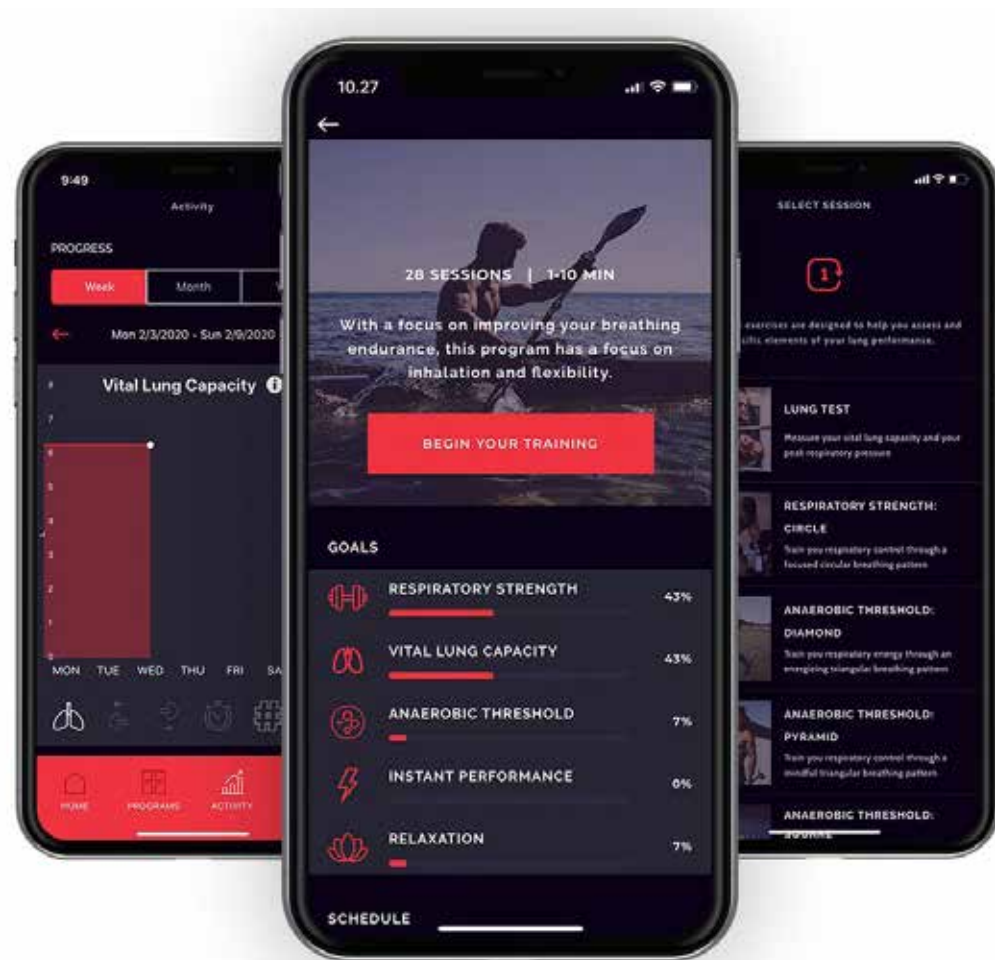
On pourrait y voir un parallèle avec le capteur de puissance vélo dans ses premières années : peu accessible, câblé pour certains et associé à des compteurs spécifiques. Il était alors réservé à un usage quasi professionnel. Aujourd'hui, tout cela a bien changé grâce aux évolutions successives du matériel, le rendant de plus en plus populaire.

Et c'est bien là le tour de force d'Airofit. Avoir su développer un produit et une application rendant accessible ce nouvel outil d'entraînement !

Que nous promet l'Airofit ?

1. Un renforcement des muscles respiratoires. Avec un focus sur le diaphragme, il faut y voir une meilleure endurance des muscles qui se fatigueront donc plus tard, prolongeant ainsi un apport optimal d'oxygène.
2. Une meilleure tolérance anaérobie.
3. Une plus importante capacité pulmonaire en travaillant à nouveau le diaphragme mais aussi les muscles intercostaux. On augmente ainsi le volume d'oxygène exploitable.





Utilisation de l'Airofit

La mise en place et la première utilisation sont d'une simplicité enfantine : il suffit de charger l'appareil à l'aide du câble fourni et d'installer l'application sur votre smartphone. À partir de là, vous êtes invités à réaliser un premier test afin de déterminer votre niveau de départ. Ce test reste accessible à tout moment afin de contrôler l'évolution de l'entraînement et les progrès.

Pour le test initial, nous avons trouvé

utile de le renouveler 2-3 fois afin de se familiariser avec celui-ci, mais aussi avec l'appareil. Au bout de quelques essais, on obtient ainsi une valeur vraiment représentative. Il sera alors possible de suivre différents cycles d'entraînement visant des filières distinctes : volume pulmonaire, tolérance anaérobie, renforcement ou encore relaxation. L'application vous guide au travers de ces différents cycles et sessions afin de varier les séances et objectifs. Les sessions sont courtes et viennent facilement s'insérer dans votre

planning à raison d'une à 2 séances par jour pour un total d'une dizaine de minutes. Une le matin et une le soir par exemple. Les séances ne doivent pas être effectuées en même temps qu'une autre activité... inutile donc d'essayer de courir ou rouler avec l'appareil ! Et de toute façon vous n'y arriverez pas. Car les séances requièrent une disponibilité et un investissement complet de la part de l'athlète.

Les premières séances peuvent être un vrai challenge afin de suivre le rythme et ne pas se retrouver à court d'air. Certaines m'auront vu échouer lamentablement et retirer l'appareil pour reprendre une grande bouffée d'air. Fort heureusement, cela s'améliore rapidement, comme tout

entraînement assidu, et on s'adapte assez rapidement à l'appareil et aux séances. Mais que ceux qui sont généralement en difficulté en natation sur les séances en hypoxie 3-5-7-9 se méfient... Vous risquez de souffrir.

Aussi et très rapidement, vous identifierez vos points forts, mais aussi vos lacunes selon les exercices. Cela permet alors de varier les séances en travaillant ses faiblesses en priorité. La résistance de vos séances est dictée par l'application en fonction de votre niveau actuel et réglable sur l'appareil à l'aide de 2 molettes : une visant à freiner votre inspiration et l'autre à freiner votre expiration.

Alors ça marche ?

Une chose est sûre, les améliorations sont notables si l'on en croit les chiffres : augmentation du volume



pulmonaire et des capacités d'inspiration et d'expiration. Est-ce que cela se traduit par une amélioration des performances en natation, vélo ou course à pied ? Là évidemment est la difficulté à l'évaluer, car de nombreux autres paramètres entrent en jeu et peuvent le cas échéant masquer les progrès effectués ou du moins ne pas les rendre complètement exploitables.

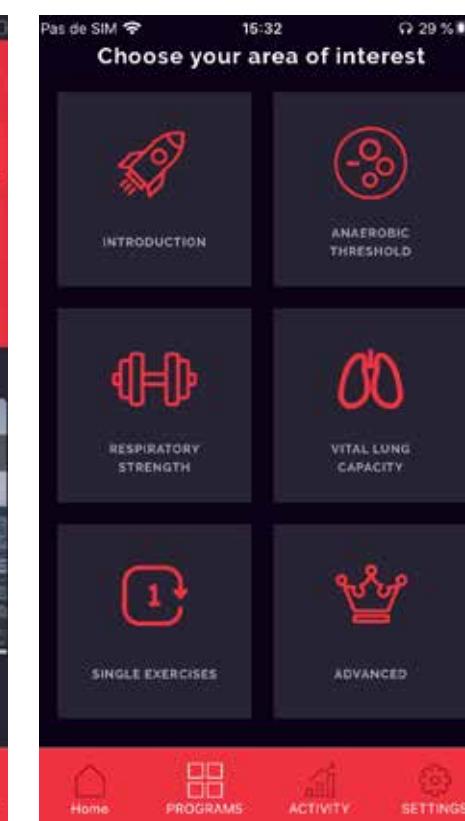
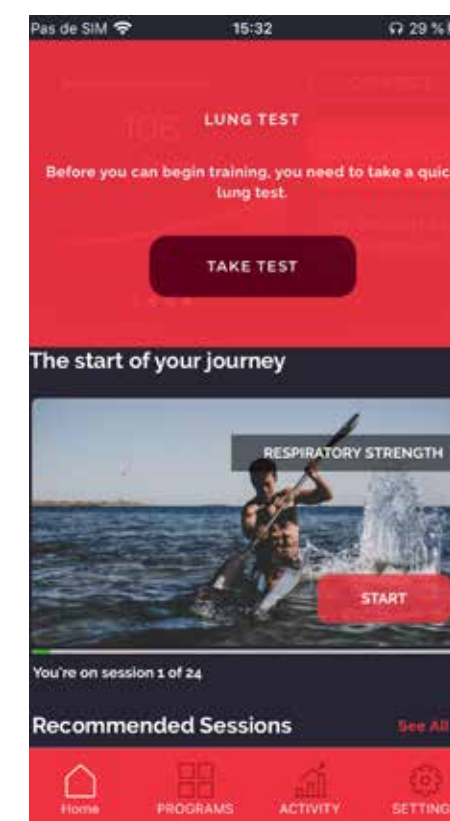
Objectivement, j'ai ressenti des progrès en natation et une meilleure capacité à soutenir l'effort sur des durées de type 400 m. Mais

cela coïncidait également à une augmentation de mon volume d'entraînement dans la discipline. Moi qui ne suis pas le roi de l'hypoxie en natation, les séries m'ont aussi semblé plus abordables.

Pour le vélo et la course, diverses raisons ne m'ont pas permis de mesurer de manière objective un éventuel apport, mais d'une façon globale j'ai envie de croire qu'il existe un gain à retirer d'un tel entraînement et qu'il ne peut être que complémentaire.

Pour vous faire votre propre idée, il vous en coûtera 279 € en passant directement par le site de la marque : <https://www.airofit.com/>.

À ce prix, vous recevrez l'appareil, son câble de chargement ainsi que 2 embouts. Covid oblige, il est fortement déconseillé (si ce n'est interdit) de s'échanger l'appareil. À vous de jouer !





DES LUNETTES DE NATATION "SUR-MESURE"

THEMAGIC5



PAR GWEN TOUCHAIS

TheMagic5, c'est rendre possible une personnalisation totale de vos lunettes de natation grâce à l'impression 3D. À y réfléchir un peu, on se demande comment les grandes marques de "goggles" (lunettes) natation n'y ont pas pensé avant ! En effet, à chacun son visage... ou plutôt à chacun ses lunettes, devrait-on dire tant cela semble une évidence.

Et parce que nous vous voyons venir... oui cela a un prix, mais quand on voit ces lunettes disponibles à partir de 47€, on se dit que c'est un luxe plus qu'abordable pour une fois. En comparaison d'un modèle haut de gamme TYR ou Arena, c'est donc environ «seulement» 10-20 euros de plus qu'il vous faudra déboursier. Et pour ce prix, vous aurez la garantie d'un ajustage parfait. S'il s'avérait après essayage que ce n'est pas le cas, et après en avoir vérifié la cause avec l'équipe TheMagic5, une seconde paire sera produite pour corriger le problème.

Vous avez dit service ?

TheMagic5, c'est bénéficier d'une technologie dont nous n'aurions pu disposer il n'y a qu'un an de ça. C'est surtout la combinaison d'avancées majeures dans 2 domaines : l'impression 3D, mais aussi les logiciels de reconnaissance faciale et objectifs de nos derniers Smartphones. En effet, pouvoir maîtriser l'impression 3D d'une "goggle" natation est une chose, mais pouvoir donner la possibilité aux nageurs de transmettre leurs données biométriques en est une autre. Le tout est maintenant devenu d'une simplicité enfantine grâce à l'application TheMagic5. Et ce processus de scan ne prend au final que quelques minutes. D'ailleurs, c'est l'ensemble du processus de commande qui est à saluer

: de votre scan à la mise en production puis expédition, c'est tout au plus une vingtaine de jours qui s'écoulent. L'application TheMagic5 est donc capable de scanner chaque détail de votre visage et plus particulièrement vos orbites en 3 dimensions. À partir de là, il leur est possible de produire chacun des verres aux dimensions exactes de votre visage, et de les « appairer » à un pont nasal lui aussi destiné à faire de cette paire de lunettes la vôtre ... et seulement la vôtre !

Depuis maintenant 5 minutes, vous vous demandez sûrement : « Mais pourquoi TheMagic5 ? » Si vous posez la question au co-fondateur Rasmus Barfred celui-ci vous dira : « Car au final 95% de ce que nous faisons est identique à des "goggles" classiques Mais c'est avec ces 5% restant que la magie s'opère ! » Et comment ne pas lui donner raison ? Au final, une paire de lunettes reste une paire de lunettes... ce qui fait la différence, c'est sa capacité à vous aller ou pas ! Et cette différence, c'est le "sur-mesure" justement.

Des caractéristiques spécifiques au triathlon

The Magic 5 c'est également une marque dont le scope ne se limite pas aux bassins mais vise bien également notre pratique spécifique qu'est le triathlon. Il suffit de voir les athlètes sous contrat, avec entre autres Jan Frodeno ou Ben Kanute.

Cela se traduit par des caractéristiques bien spécifiques au triathlon :

- Un verre dont la forme facilite une vision vers l'avant, sans à avoir à relever la tête. Cette même forme se retrouve sur divers modèles haut de gamme dont la Roka



TEST MATERIEL

R1 que nous avons testée l'année dernière.

- Une bonne vision périphérique pour éviter les "baffes"
- Un large choix de verres (7) afin de s'adapter aux conditions "open water" ou piscine : verre miroir-or, verre miroir-argent, verre fumé, verre bleu, verre transparent...

Pour la pratique triathlon, si nous ne devions y voir qu'un bémol, c'est que le silicone n'est pas très épais, ce qui en cas de coup reçu sur un départ mass-start pourrait s'avérer préjudiciable. C'est d'ailleurs le cas avec bon nombre de modèles de lunettes typées compétition, et reste valide à moins de vous orienter vers des modèles de type masque (mais qui veut porter un masque !?)

Et dans l'eau ?

Pour notre test, nous avons commandé 2 paires de lunettes. Une pour monsieur, une pour madame. Et ce afin de s'assurer, si besoin s'en faisait sentir, que nos visages sont bien différents. Et nous n'aurons pas eu besoin d'un test en aveugle. Nous pouvons vous assurer qu'à chaque lunette correspondait son propriétaire, et que les échanger s'avère difficile voire impossible ! L'ajustage des élastiques se fait aisément et il n'est pas nécessaire d'exagérer la tension de ceux-ci pour que les verres viennent se mettre en place parfaitement. Irréprochable d'un point de vue étanchéité, force est de constater que l'impression 3D et le logiciel de scan ont fait leur boulot. Les lunettes sont très légères et les verres très proches du visage. Ceux ayant un passif de nageur ne seront pas dépaysés et retrouveront rapidement leurs marques. Nous disposons du verre miroir-gold pour notre test, que nous



avons trouvé parfait en intérieur et extérieur lorsque les conditions étaient légèrement couvertes. Par grand soleil, nous avons cependant souffert de quelques éblouissements et aurions apprécié un peu plus de protection. Pour une utilisation triathlon et "open water" estivale, notre recommandation serait de partir sur un verre "Black Magic Mirror Silver". Année Covid oblige, nous n'aurons pas nagé autant que voulu afin de valider la fiabilité des "goggles" TheMagic5 sur du long terme. Le produit semble toutefois de très bonne qualité et nous n'avons



eu à déplorer aucun problème lors de notre test.

Pour conclure et sans être de parti pris, nous ne voyons aucune raison objective de ne pas craquer pour Noël ! Belles, uniques, ajustement garanti et un prix au final très contenu grâce à une distribution en direct font que TheMagic5 devrait selon nous révolutionner ce qui se fait actuellement sur le marché.

Pour un prix compris entre 47 et 64 € (modèle "édition limitée Ben Kanute") vous disposerez des seules lunettes de natation "sur-mesure" du marché. Autre bonne idée chez TheMagic5 : vous pouvez opter pour un achat unique... ou pour une formule "d'abonnement" qui pour recevoir 2 paires par an. Le prix de votre paire de lunettes passera alors par exemple de 47 euros à 33 € l'unité ! L'achat se fait en direct sur le site US de la marque (<https://themagic5.com/>) et il est important de noter que les frais de port sont gratuits quelle que soit la destination.

Mais... vous attendez quoi ?

GUTAI

EXPLOITEZ VOTRE POTENTIEL



Amélioration
des
performances



Diminution
du risque de
blessures



Entraînement
qualitatif

www.gutai-training.com



WORLD SWIM TREK CONNECT : UN DÉFI DE NAGE EN EAU LIBRE



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION



Suite à l'annulation de l'édition 2020, l'organisatrice du Morocco Swim Trek a décidé d'organiser un défi de nage à réaliser du 2 au 5 décembre en eau libre ou en piscine : le World Swim Trek Connect. À la clé, la possibilité de gagner son billet d'entrée à l'édition 2021 du Morocco Swim Trek à Dakhla.

Dans la lignée de nombreux événements annulés cette année, la 6^e édition du Morocco Swim Trek n'aura pas lieu début décembre dans la région de Dakhla, aux portes du Sahara occidental. Cet événement réunit depuis 5 ans plus d'une centaine de nageurs et nageuses du monde entier, venus boucler un périple aquatique de 30 km répartis sur quatre jours. Mais pour Edith Molina, l'organisatrice de l'événement, il était impossible de ne pas proposer un défi à la communauté de nageurs et nageuses qu'elle fédère autour de sa manifestation. « J'ai eu l'idée d'un défi à faire chacun de son côté, en faisant bien sûr attention aux règles sanitaires et aussi aux règles de sécurité », explique Edith Molina. C'est ainsi que le World Swim Trek Connect est né.

Deux classements : L'idée étant de nager 15 km, du 2 au 5 décembre.

- Jour 1 : 3 km
- Jour 2 : 5 km
- Jour 3 : 4 km
- Jour 4 : 3 km

Pour se mettre à l'eau, chacun choisira de réaliser ce défi en piscine ou en milieu naturel. Il faudra valider les natations grâce au tracé GPS de l'application Strava. À l'issue du défi, 2 tirages au sort en live auront lieu

pour désigner 2 gagnants dans la catégorie piscine et la catégorie eau libre.

Ces 2 chanceux(euses) remporteront leur ticket d'entrée au Morocco Swim Trek 2021, respectivement en séjour vagabond et en séjour confort. Alors... à vous de nager !

Modalités d'inscriptions

- S'abonner à la page Facebook du «Morocco Swim Trek»
- S'abonner au compte Instagram du «Morocco Swim Trek »
- Rejoindre le Groupe sur Facebook «Morocco Swim Trekker»
- Poster une petite vidéo de présentation sur le groupe «Morocco Swim Trekker» : nom, prénom, nationalité, et ce qui vous anime à faire le Morocco Swim Trek en 2021
- Avoir un compte Strava
- Poster quotidiennement (en partageant votre activité Strava) l'étape du jour sur le Groupe Morocco Swim Trekker, ainsi que sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram) en incluant les hashtags #worldswimtrekconnect #moroccoswimtrek

Consignes de sécurité en eau libre

- Nagez avec une bouée et un sifflet de manière à être visible et pouvoir avertir en cas de problème
- Ne pas nager trop loin du rivage
- Prévenir un proche de votre sortie en mer
- Emmenez de quoi vous ravitailler
- Evitez de nager seul(e)
- Demandez un avis médical avant de vous lancer dans ce défi

Entraînement

Comment préparer un swimrun en s'entraînant sans son binôme



COMMENT PRÉPARER UN SWIMRUN EN S'ENTRAINANT SANS SON BINÔME ENTRAÎNEMENT

L'une des spécificités du swimrun est le fait de concourir en binôme (même si désormais il est possible de participer en solo). Le swimrunner n'est pas responsable que de lui et de sa propre performance. Il est aussi responsable de son partenaire qui est sa "moitié" durant toute l'épreuve. Le but est de former une équipe la plus homogène et soudée possible. Former un duo efficace ne se fait pas que par amitié, amour ou niveau. Cela s'entraîne et s'apprend. En effet, il faut apprendre à gérer les situations imprévues à 2 car c'est souvent dans ce type de moment que les problèmes de cohésion apparaissent ; moins dans les contextes de facilité et de réussite. Être une équipe de qualité signifie s'adapter et répondre de manière pertinente aux problèmes rencontrés, tout en réussissant à trouver un équilibre pour fonctionner de manière optimale en couple.

Toutefois, il est courant de faire un duo avec une personne

qui ne vit pas à proximité. L'entraînement spécifique swimrun en binôme est alors fortement compromis. Malgré tout, des moyens existent pour réussir à "s'accorder" au mieux avec son partenaire à distance, dans l'attente d'un objectif précis. Nous évoquerons donc ici les concepts importants dans la construction, le développement et la gestion de l'entraînement d'un binôme à distance en swimrun.

1. FORMER UN BINÔME

Choisir son partenaire

Le choix du partenaire est essentiel. Il peut être fait :

- Par niveau afin d'avoir une équipe homogène, tenir des intensités similaires et se donner "à fond" dans l'épreuve.
- Par lien d'amitié ou d'amour, peu importe le niveau,

l'objectif étant d'aider ou d'être aidé par son partenaire et de profiter d'un moment de partage sportif à deux.

- Par challenge, en choisissant un coéquipier plus fort afin de solliciter l'ensemble de ses aptitudes physiologiques et autres (psychologiques, tactiques et techniques).



À retenir : 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.



PAR GEOFFROY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Connaissances de son partenaire et de soi

L'intention principale est de faire l'état des lieux précis et réaliste de son niveau athlétique, de son expérience sportive et de ceux de son partenaire. Pour cela, il faut s'appuyer sur ses résultats et ses acquis passés, ainsi que sur son potentiel de progression. Des tests de terrain ou en laboratoire peuvent épauler le sportif afin de fournir des données objectives supplémentaires.

La connaissance de soi et de son partenaire (points forts et faibles) dans différents domaines (physiologique, psychologique, technique, tactique...) est une priorité dans la création de sa "doublette".

Quels sont les profils ? Coureurs, nageurs, swimrunners complets, résistants au froid, bons dans les descentes ou les montées et dans les courants d'eau, plutôt courtes ou longues distances ?

- Physique - physiologique : les valeurs de VMA, SL2 (seuil lactique 2) et les références chronométriques dans l'eau et en course permettent d'avoir une idée "de base" de l'homogénéité du duo car les spécificités du swimrun vont fortement influencer ces valeurs (eau libre, climat, température, dénivelé, adversité, revêtement et technicité du parcours, matériel spécifique ...)

- Psychologique : connaître la psychologie de son équipier afin de gérer au mieux le déroulement de la course et ses aléas et pour communiquer sereinement (discussion directe ou détournée) au sein de l'équipe en fonction du leadership, de l'attention et du caractère de son collègue.



- Technique : lecture du plan d'eau (parcours, courant), la navigation, technique gestuelle permettant ou non d'utiliser efficacement des plaquettes, ou encore aux capacités à grimper ou descendre en course. La transition est aussi essentielle dans ce domaine.

À retenir : Plus le tandem est homogène, plus la collaboration sera simple d'un point de vue allure et tactique.

Gestion des difficultés d'un partenaire au cours de la course

Savoir déceler une baisse de forme ou des difficultés à tenir l'intensité de son collègue est un vrai plus pour une équipe. Ce moment difficile peut être remarqué par divers paramètres : "trébuchages" répétés, hausse de la ventilation ou du bruit de contact au sol, baisse de lucidité et de communication, corde tendue en nage et en course ou encore transition moins rapide. Mais encore

faut-il être capable de communiquer, de réagir et de s'adapter afin de minimiser l'impact de ce moment dur. Pour cela, la franchise et la capacité de prise de décision en équipe sont indispensables. Le binôme doit donc adapter ses stratégies selon la situation.

2. CHOISIR UNE COMPETITION ET ETABLIR SON CALENDRIER AVEC SON PARTENAIRE

Quels objectifs ?

La fixation d'objectif peut être de deux types :

- Qualitatif : il s'agit de la recherche des moyens et du cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage avec son partenaire, finesse technique).

- Quantitatif : il s'agit d'un objectif quantifiable comme finir une course, réaliser un temps donné ou encore une place au classement.

Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'une course afin de conserver un but de réserve en cas d'échec de l'objectif principal. Cela permet de ne rien lâcher mentalement malgré les difficultés. Cette étape doit être partagée à deux afin que les deux membres du binôme se retrouvent et se réalisent dans cette quête.

Quel 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 swim et de run : profil "nageur" (>25%) ou "coureur" (>80%) de l'épreuve.

- Dénivelé (dont pourcentages de pentes), technicité, type d'eau libre, revêtement et cut-off

- 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 : Toutes ces caractéristiques sont à prendre en compte dans la gestion de la course (cut-off, nutrition, matériel, allure) et dans l'entraînement préparatoire à 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 également à prendre en compte. Ces paramètres vont influencer sur la préparation à

mettre en place. À partir de cette précédente analyse, le swimrunner va collecter des informations sur les qualités à détenir pour "réussir" son swimrun.

Calendrier et rétro-planning

Lorsque le swimrun objectif est choisi, un calendrier de la ou des compétitions de préparation est établi. Les conditions de course et le contexte de vie de l'athlète (famille, travail...) sont à prendre en compte dans la gestion de son calendrier. Des cycles et des périodes d'entraînements doivent être réalisés pour obtenir un processus logique de progression et de récupération tout au long de la saison afin d'atteindre son objectif.

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.

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



Toutes ces notions doivent permettre au swimrunner d'organiser, de gérer et d'adapter son entraînement. Chaque cycle de travail doit comporter une projection de niveau de charge afin de réaliser des alternances entre travail et récupération. Fixer les axes de travail

Les axes de travail (développement SL2, VO2max, vitesse de nage, résistance au froid, capacité aérobie longue durée, endurance musculaire et psychologique, capacité à se ravitailler...) sont établis en fonction des objectifs pour l'épreuve et de ses caractéristiques personnelles (niveau et possibilités). Ils sont issus de divers domaines (physique, psychologique, tactique, technique).

3. ENTRAÎNEMENT SWIMRUN EN BINÔME

Possibilités d'entraînement et type de travail

Pour être efficace, homogène et pour la fluidité des enchaînements, l'entraînement avec son équipier est préférable. En effet, pratiquer régulièrement entre coéquipiers permet de créer des automatismes (communication, gestion, prise d'information), de régler les détails stratégiques (hydratation, nutrition, matériel) et de connaître précisément ses allures de nage et de course, ainsi que les réactions de son collègue. Le duo est alors plus soudé, homogène, efficace et serein face aux imprévus de la course.

La détermination 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 ...) est un point primordial dans le processus d'entraînement. En swimrun, le fait d'être en duo complexifie encore plus ce domaine.

Optimiser son binôme

En fonction des qualités de chacun, il est possible de décider quel partenaire imprime le rythme en course à pied (pour tendre la corde) et annonce les obstacles, transitions et changements de direction. Il en est de même pour la natation, le meilleur nageur reste devant pour lire le plan d'eau, gérer la trajectoire de navigation, pour tracter par la corde et permettre à son équipier de drafter dans son sillage. Pour un tandem efficace, le choix des stratégies (allure, nutrition, matériel) est donc à effectuer à deux afin qu'elles soient le plus adaptées possible. Chacun doit prendre le

matériel qui lui réussit le mieux (gants, plaquettes, combinaison courte ou longue, cagoule ou non) et se ravitailler en fonction de ses besoins et préférences (ravitaillement liquide ou solide, avant course ou plutôt avant natation...). L'intensité d'effort est adoptée selon le niveau des binômes et après s'être entraîné à allure spécifique compétition de manière régulière en préparation du swimrun.



À retenir : La capacité d'adaptation et de changement de la stratégie selon les aléas de course est une notion clé. Cette qualité permettra (en très grande majorité) au binôme de surmonter les épreuves et les événements pouvant arriver au cours d'un swimrun.

4. ENTRAÎNEMENT SWIMRUN A DISTANCE SANS SON BINÔME

S'entraîner sans son partenaire



Lorsque l'équipe s'entraîne de manière isolée, des "complications" peuvent apparaître. Les allures ne sont pas idéalement connues et suivies, ce qui complique la gestion de la forme du duo lors du swimrun. Les obstacles imprévus deviennent plus redoutables par manque d'automatismes et de connaissances spécifiques de son partenaire.

L'adaptation à ces changements sera alors plus difficile. La perte de temps lors des transitions liée aux cafouillages semble inévitable, tout comme les soucis de communication, de choix précis des stratégies nutritionnelles, matérielles et d'allure. Cela va donc provoquer une hétérogénéité, même ponctuelle, au sein du duo. La perte d'efficacité est alors inéluctable. La pratique régulière à deux est donc largement préférable pour l'optimisation de la performance et dans la réussite des objectifs fixés (chrono, classement, plaisir, partage, finisher...).

Toutefois, quand il n'est pas possible de s'entraîner en binôme, et cela

arrive très régulièrement notamment pour des duos d'excellent niveau, des aménagements peuvent être mis en place afin de réduire au maximum l'impact de la séparation sur l'atteinte de son objectif commun. En effet, pour réussir à compenser le fait que chacun des partenaires s'entraîne de son côté, il va falloir que le binôme communique de manière étroite sur le suivi des charges d'entraînement, la programmation des contenus de séance, les résultats des testings réguliers et s'organiser pour pouvoir réaliser une ou deux séances ou swimruns de préparation.

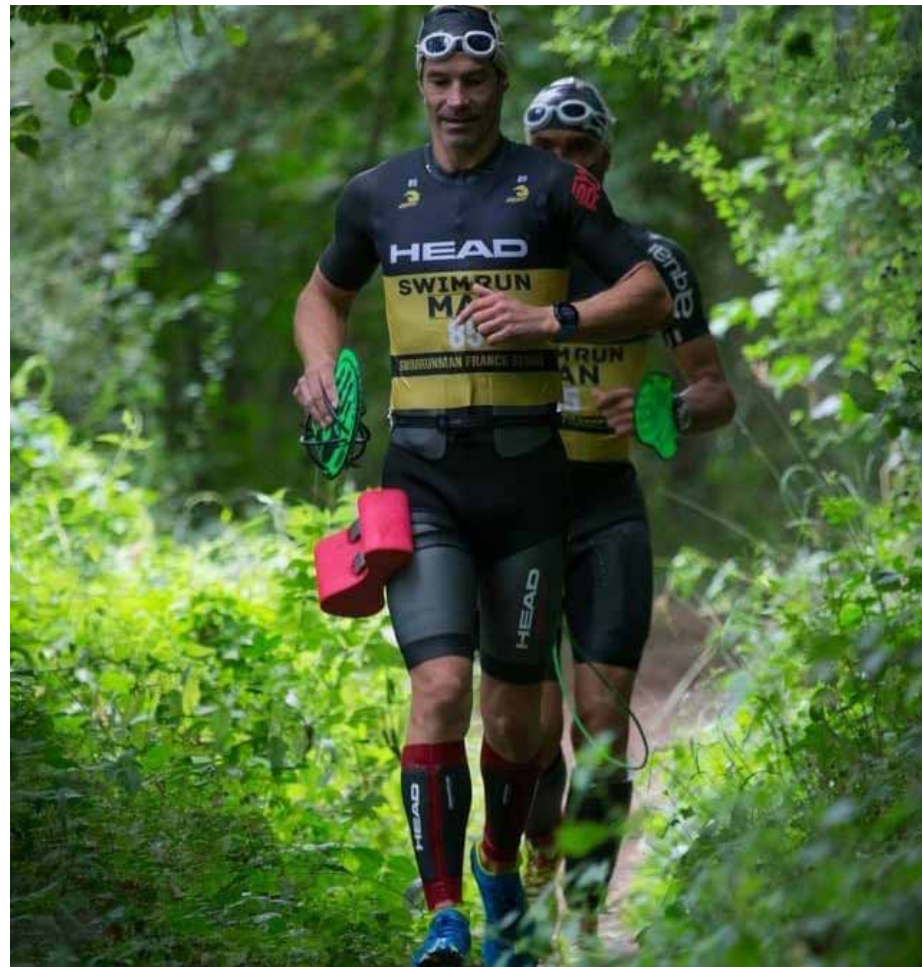
Suivi de la charge

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 du bilan de fin de saison. Pour cela, de nombreuses méthodes, plus ou moins complexes, existent. Il est assez simple de trouver le type de suivi qui correspond : à son

niveau, à ses connaissances, à ses compétences, à ses objectifs, à son encadrement et à ses possibilités matérielles. La volonté finale est de limiter au maximum les risques de blessure, le surentraînement et d'améliorer l'efficacité du processus d'entraînement afin d'optimiser la performance. Ici, l'objectif est de suivre le niveau de fatigue et de charge de son partenaire afin d'harmoniser les périodes d'affûtage, tout en prenant en compte la spécificité individuelle en termes de temps de récupération et d'emmagasinement des séances d'entraînement.

Réaliser des tests réguliers pour évaluer son niveau

Pour épauler le suivi des charges de travail, la réalisation de tests réguliers permet au swimrunner de se donner des repères au sein de ses cycles d'entraînement, et de savoir quel est son état de forme. Le but est d'adapter ses microcycles et contenus de travail et de récupération, mais aussi d'informer son binôme



sur les intensités d'allure pouvant être soutenues lors des séances et de la compétition de swimrun visée ; ainsi que le niveau à atteindre pour former un duo homogène. Ces tests peuvent être des évaluations de qualités précises physiologiques (VMA, SL2), ou physiques (force maximale, endurance de force) ou associées à la technique (400 m ou 1 500 m nage avec et sans matériel de swimrun). Les tests peuvent aussi prendre la forme d'une séance d'entraînement référence avec un contenu permettant d'être réitéré à divers moments du processus.

Gestion de la préparation en coordination avec son partenaire et courses préparatoires

Tout au long du processus d'entraînement, être en coordination avec son coéquipier est primordial, et

cela même à distance. En effet, pour former le binôme le plus homogène possible et avec des automatismes, une collaboration étroite doit être mise en place. Il s'agit de se mettre d'accord sur le niveau individuel à atteindre, les épreuves préparatoires auxquelles participer, les stratégies à choisir et l'objectif final à réaliser. Même si chaque swimrunner composant l'équipe s'entraîne de son côté, suivre l'avancement de son collègue (résultats des tests, contenus de séances) et se rejoindre pour effectuer certaines séances spécifiques (multi-enchaînement avec transitions) ensemble semble être inévitable pour être performant. Seul l'entraînement commun créé des automatismes et des liens permettant un fonctionnement et une communication (corporelle et/ou idiomatique) optimaux.

Les courses préparatoires sont une

forme de test mais en conditions réelles swimrun. Il s'agit d'une répétition générale. C'est l'occasion d'appliquer et de mettre en commun le travail effectué chacun de son côté au cours des divers cycles d'entraînement. Le but est de monter en puissance au fur et à mesure de l'approche de l'épreuve cible, de se mettre en confiance, de créer des automatismes avec son équipier, de mettre en place les intensités et stratégies de course. Il s'agit donc d'effectuer les réglages du binôme n'ayant pas pu être réalisés à l'entraînement.

Effectuer un bilan commun de fin de saison

En fin de saison, les partenaires effectueront un bilan de la saison sportive, en faisant un point à la fois sur les performances quantitatives en compétition, mais aussi qualitatives

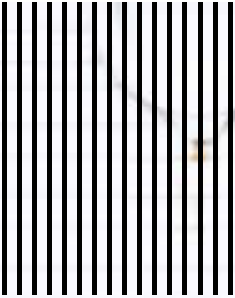
(qualité gestuelle, aisance, réussite des stratégies...). Un retour sur l'atteinte des objectifs et sur les 3P (planification, périodisation, programmation) est réalisé. Le but est de mettre en avant ce qui a fonctionné ou non au sein du binôme, afin de s'appuyer sur certains choix et contenus ayant porté leurs fruits (ou non) pour opérer des modifications pour la suite. Toutefois, ce n'est pas parce qu'une planification a été efficace lors d'une année, qu'elle le sera pour la suivante. En effet, il faut prendre en compte les évolutions du couple de swimrunner (progression athlétique et stratégique, gain d'expérience et d'expertise), ses organisations annuelles extra-sportives et ses nouvelles volontés (objectifs, types d'entraînement...).

Comme dans tous les sports d'équipe et de duo, l'entraînement en commun des partenaires est un vrai avantage.



Toutefois, le swimrun étant un sport d'endurance de pleine nature, les facteurs de performance principaux sont liés au domaine énergétique et musculaire (même si le technico-tactique est important), permettant aux swimrunners de se préparer avec efficacité individuellement. Pour

avoir un duo le plus efficace possible lors du swimrun objectif, malgré la distance séparant les partenaires, les méthodes présentées doivent être mises en place afin de permettre au binôme de profiter au mieux de l'épreuve et des qualités de sa moitié.



CALEDONIA

