TRIMAX MAGAZINE
n°203
Jan-Fév 2021

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

# Continuer d'y croire

## ZOOM

Le calendrier interactif de TrimaX
Cannes international triathlon
L'UTCAM, c'est la grosse côte
Orange Trail Vélodrome

## CONSEILS DE PRO

Entraînement : éviter les blessures

## RENCONTRE

Pros Français : quelle sera leur saison ?
Cédric Gosse, nouveau président de la FFTRI

## MATOS

Lunettes de natation Form
Look 765 Gravel RS
Fizik terra argo X3LL

EKOÏ
WWW.EKOI.COM

SOLDES EKOI
C'EST VOUS QUI GAGNEZ !

Rudy von Berg
vainqueur de l'IRONMAN 70.3
Les Sables d'Olonne

LIVRAISON OFFERTE
dès 99,99 €
AVIS CLIENTS
9,2 / 10
PAIEMENTS SÉCURISÉS
Plusieurs fois sans frais
GARANTIE
Sur tous les produits

# Edito

2021, l'An 1.

Et si c'était l'année du renouveau ? D'un nouveau départ ? Certes, il y a toujours une ombre qui plane au-dessus de nos têtes et la situation n'est toujours pas revenue à la normale. Ou du moins, à quelque chose de moins anormal que ce que l'on vit depuis bientôt un an. Course, pas course, inscription, pas inscription, licence, pas licence ? ... C'est la grande nébuleuse... 2021 se prête pourtant à être l'occasion de poser de nouvelles bases. De réinventer le tri, ses objectifs, sa façon de s'entrainer.

Côté FFTri, l'élection du nouveau Président Cédric Gosse, après 20 ans de présidence de Philippe Lescure, symbolise cette nouvelle ère qui s'ouvre devant nous. Sans pour autant renier le passé et tout le travail accompli qui fait que le triathlon français est aujourd'hui ce qu'il est. Une discipline toujours en plein essor, le vent en poupe... mais qui a besoin de licencié(e)s.

Côté entrainement, le maître-mot risque encore en 2021 d'être "adaptation". Mais début de saison oblige, c'est l'opportunité de faire le point sur ses forces, ses faiblesses et ses axes de progression. De nouvelles approches d'entrainement, en passant par un dossier prévention des blessures, nous vous proposons dans ce numéro un focus "training" pour être idéalement préparé(e)s quand tout (re)commencera.

Car ok, côté courses, difficile de se projeter, comme l'attestent majoritairement les pros français au sein de ce numéro, mais ils et elles continuent le "job", avant tout par passion. Pourquoi fait-on du triathlon ou des disciplines enchainées ? Parce qu'on aime ça ! Alors ne jouons pas la carte de l'immobilisme. Nageons, pédalons, courons.

*la rédaction*





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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photos couverture : Equipe de France de relais - crédit photo : T.Deketelaere

Nicolas Geay, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Carole Tanguy, Arnaud Faye, Tristan Peugeot, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, 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

**SOCIAL**

# NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

## WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**

*TrimaxMag*
+ de **45 700** Likes

*TrimaxMag*
+ de **3.650** abonnés

*TrimaxMag*
+ de **13 400** Followers

## LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

Trimax vous fait découvrir cette nouvelle discipline venue tout droit de Suède. Chaque mois, dans Trimax Magazine, 1 supplément Swimrun : courses, témoignages...

*SwimRunMagazine*
+ de **5.350** Likes

*Swimrunmagazine*
+ de **570** Followers

## WWW.ACTIV-IMAGES.FR

***Vous avez un projet... nous avons la solution***
Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

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

*Activimages*
+ de **3.450** Likes

*ActivImages*
Nouveau

*ActivImages*
Nouveau

*Activimages*
+ de **1.780** Followers

# REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

VIVONS
HYPER ACTIF

HANROAD

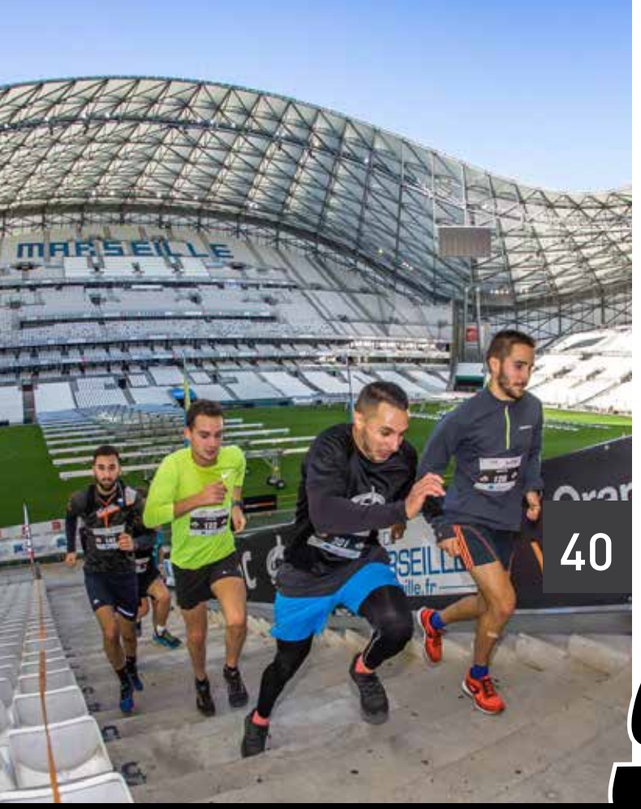
NOUVEAU
TREK5+ XL

LE VAN AMÉNAGÉ MODULABLE

Associez une banquette 3 places coulissantes et une soute XL et vous obtiendrez notre nouveau modèle, le Trek5+XL! N'ayez plus aucune limite pour emporter avec vous tous vos équipements sportifs lors de vos déplacements !

WWW.HANROAD.FR

## CARICATURE BY GÉGÉ



40

76

96

126

114

# SOMMAIRE

## FOCUS


14 LE CALENDRIER INTERACTIF DE TRIMAX

26 COUP DE PROJO : CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON, YES WE CANNES

32 COUP DE PROJO : L'UTCAM, C'EST LA GROSSE CÔTE

40 COUP DE PROJO : ORANGE VÉLODROME TRAIL

46 CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY, PEUR SUR LES JEUX

52 PROS FRANÇAIS : QUELLE SERA LEUR SAISON ?

82 NOUVELLE APP TRAINING GUTAI, «RÊVER ET RÉUSSIR N'EST PLUS UNE UTOPIE»


## RENCONTRE


16 CÉDRIC GOSSE, NOUVEAU PRÉSIDENT DE LA FFTRI

70 DUO AMATEUR DU MOIS : FABIENNE BOUCHERIE ET MICHEL LOPES


## CONSEILS


76 NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS

88 DOSSIER DU MOIS : MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT INSCYD

96 ENTRAÎNEMENT : ÉVITER LES BLESSURES


## MATÉRIELS


106 SHOPPING

108 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, LUNETTES DE NATATION FORM

116 TEST MATÉRIEL, LOOK 765 GRAVEL RS

122 TEST MATÉRIEL, FIZIK TERRA ARGO X3LL


## SWIMRUN MAGAZINE


126 ABÉCÉDAIRE DU SWIMRUN

SPORCKS

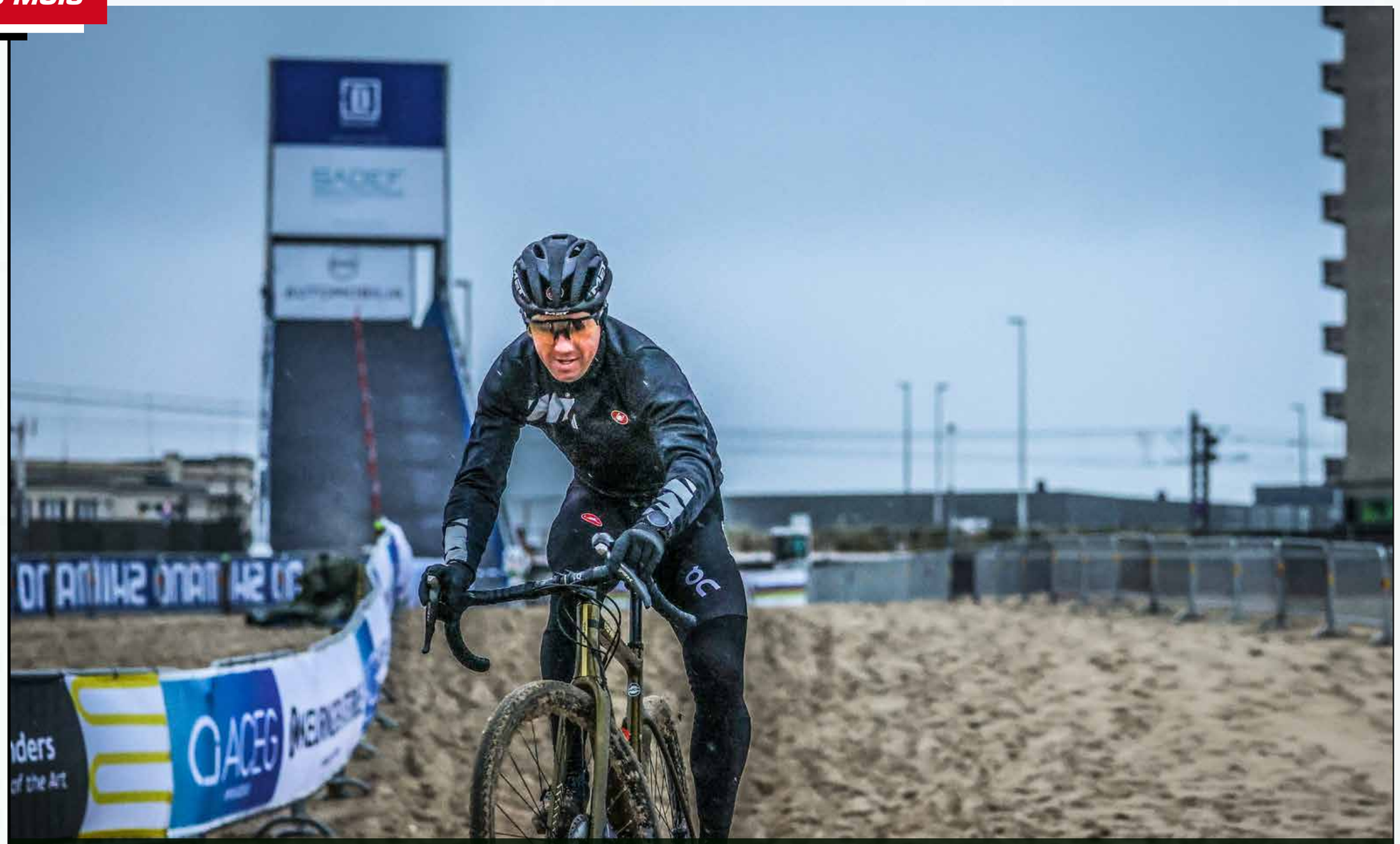
HED.

# VANQUISH

Notre roue la plus rapide de tous les temps. HED Cycling a conçu la Vanquish 100% carbone à pneus, freins à disques avec un profil de jante breveté révolutionnaire et approuvé en soufflerie.

La série Vanquish RC Pro propose des roues qui sont tout simplement plus rapides : si vous clignez des yeux, vous risquez de les manquer.

HED. | Relentless Pursuit Since 1984.




Frederik Van Lierde, jeune retraité n'en reste pas moins passionné. Il était sur le parcours des championnats du monde de cyclo-cross qui se déroulaient près de chez lui à Ostende (Belgique). Non, Fred n'a pas signé pour une nouvelle carrière dans le cyclocross mais s'est gentiment prêté au jeu des photos malgré le froid glacial.

# UN JEUNE RETRAITÉ TOUJOURS PASSIONNÉ

**PHOTOS** F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES

ZOOM

ZOOM

# NOUVEAUTÉ TRIMAX

# DÉCOUVREZ LE CALENDRIER DES COURSES INTERACTIF

*Lancé l'an dernier, le calendrier interactif des courses s'est enrichi cette année. Avec une actualité sanitaire qui contraint les organisateurs à s'organiser notamment en changeant les dates des rendez-vous, ce calendier est mis à jour régulièrement pour vous permettre de trouver la course qu'il vous faut. Petit tour d'horizon de toutes ses fonctionnalités très utiles !*

**Recherche par zone géographique,** il vous suffit de choisir la région dans la liste déroulante à droite ou bien de zoomer sur la carte grâce à la molette de votre souris.
Il suffira alors de passer votre souris sur les localisations marquées en bleu pour découvrir l'épreuve qui se cache derrière et accéder à son site internet.

**Recherche par dates,** grâce au filtre «date», vous choisissez le jour ou la période à laquelle vous souhaitez faire votre épreuve et automatiquement, seules les courses à cette date s'affiche.
Dans notre exemple nos avons retenu le 20 juin 2021. Il suffira alors de passer votre souris sur les localisations marquées en bleu pour découvrir l'épreuve qui se cache derrière et accéder à son site internet.

**Recherche par discipline,** grâce au filtre «discipline», vous choisissez quel type d'épreuves vous souhaitez faire. Dans notre exemple nos avons retenu le swimrun. Il suffira alors de passer votre souris sur les localisations marquées en bleu pour découvrir l'épreuve qui se cache derrière et accéder à son site internet.

**Recherche avancée,** vous pouvez bien entendu ultiliser tous les filtres simultanément pour une recherche plus fine comme par exemple tous les triathlons dans la région Ile-de-France entre le 10 et le 30 juin 2021...

**Organisateurs, votre épreuve n'est pas référencée ou la date a été modifiée, contactez-nous !**
Si votre épreuve n'apparaît pas dans notre calendrier ou si sa date a été modiée, n'hésitez pas à nous contacter par mail à **contact@trimax.fr** en mentionnant en objet : Calendrier des épreuves. Précisez-nous dans le corps du courriel le nom, la date et le site internet de votre épreuve.

# «SUCCÉDER AU PRÉSIDENT LESCURE EST UN HONNEUR ET UN PLAISIR»

## CEDRIC GOSSE
## PRÉSIDENT DE LA FFTRI

**PROPOS RECUEILLIS PAR** CÉDRIC LE SEC'H **PHOTOS** DROITS RESERVÉS

***Le 12 décembre dernier, lors de l'Assemblée Générale élective de la Fédération Française de Triathlon, Cédric Gosse a été élu Président pour succéder à Philippe Lescure. Rencontre avec le nouveau Président de la FFTri qui a officiellement pris ses fonctions le 1er janvier. Un homme passionné et engagé, fervent défenseur des valeurs d'équipe, d'équité, de mixité et de parité, et dont les projets sont porteurs de fortes ambitions pour le triathlon français de Paris 2024 et du futur.***

**Cédric Gosse, bonjour. Le 12 décembre dernier, vous avez été élu Président de la FFTri pour un mandat de 4 ans. Succéder à Philippe Lescure, qui vous a précédé pendant 5 mandats, qu'est-ce que cela représente pour vous ?**

*C'est un honneur. Déjà d'avoir été élu Président d'une fédération olympique et d'avoir eu la confiance des représentants des clubs, eux-mêmes élus dans leurs régions par les clubs de triathlon. Avec un score important, près de 77% de suffrages exprimés pour la liste que je portais. C'est pour cela que je parle d'honneur. Et c'est aussi un plaisir de pouvoir succéder au Président Lescure car il laisse notre fédération dans une belle dynamique, une bonne santé. À la fois sportive, car quand on voit où se situe notre fédération au niveau des résultats nationaux et internationaux, sur cet aspect de la performance sportive, on ne peut être que fiers du travail qui a été accompli sur les 20 dernières années. Et également une santé financière et économique saine.*
*Quand le Président Lescure prend la tête de la fédération dans les années 2000, la FFTri est alors une fédération qui, sans connaitre d'énormes problèmes financiers, sort d'un déficit important, avec une nécessité de reconstruction économique. Et pendant ces 20 dernières années, le Président Lescure et ses équipes ont reconstruit une solidité financière avec des fonds propres qui nous permettent d'avoir une visibilité sur l'avenir. Pour conclure, la FFTri est aujourd'hui une fédération reconnue. Pour sa vitalité, son dynamisme, sa créativité et son innovation. J'ai par ailleurs pu en mesurer la portée lors d'un premier entretien avec la Ministre Déléguée aux Sports Roxana Maracineanu. Dans le concert des fédérations olympiques, la FFTri connait un développement assez remarquable.*

**Vous êtes professeur agrégé d'éducation physique et sportive, et depuis 25 ans, vous avez occupé plusieurs postes au sein de l'académie de Versailles en relation avec le sport. Vous avez donc une fine connaissance du tissu sociétal sportif, mais quel a été votre parcours pour arriver au triathlon ?**

*Si je retourne dans mes jeunes années (rires), mon parcours pour arriver au triathlon est fait d'une rencontre. Mon sport d'origine est le football, que j'ai pratiqué dès l'âge de 6 ans dans la région du Havre, étant Normand. J'ai ensuite entamé mes études pour devenir professeur d'éducation physique et sportive au STAPS de Nanterre. Et j'ai eu un peu de méfiance sur la façon dont j'allais pouvoir être évalué dans le football. Un sport collectif, dans lequel je dépendais beaucoup des autres. Comme je ne courrais pas trop mal, je me suis alors orienté vers l'athlétisme en demi-fond, dès le début de mes études. Sur le 1500 m exactement. À cette époque, où nous étions au lancement du triathlon en France, il y a eu une épreuve en 1989 à Choisy-le-Roi, dans le cadre de le Fédération Sportive Universitaire. Quelques copains m'ont convaincu d'y participer. J'ai donc commencé le triathlon avec cette course et j'ai trouvé ça formidable !*

*Quand je suis devenu professeur d'EPS au collège, passionné et engagé, j'ai ouvert dès ma première année d'enseignement une association sportive triathlon. J'ai été stupéfait. Car dès le premier mercredi, j'ai eu 28 élèves qui se sont présentés au rendez-vous pour pratiquer le triathlon ! Ensuite, c'est la rencontre avec le Président de club des Trinosaures des Mureaux, lorsque je n'animais une séquence avec mes élèves, qui a été déterminante. Il savait ce que je faisais au niveau jeunes et triathlon, et son souhait était de créer la première école de triathlon en France aux Mureaux. Alors il m'a dit que pour les 28 élèves que j'avais avec moi, il finançait les licences, les vélos, les tenues (!) Puis qu'il me donnait tous les moyens pour faire ce double projet d'association sportive scolaire et de développement d'école de triathlon. Et c'est parti comme ça !*

**Lorsque vous avez intégré l'équipe de Philippe Lescure en 2000, la mission "jeunes" vous a été confiée. Aujourd'hui, quelle est votre stratégie pour susciter l'intérêt des jeunes à se mettre au triathlon et favoriser leur intégration à un club ?**

*Pour répondre, il y aura peut-être plusieurs pistes. Mais je resterai sur des orientations générales, puisque nous aurons une mission "jeunes" en lien avec la Direction Technique Nationale, pour apporter et développer un certain nombre de projets. Donc je ne vais pas faire le travail des missions, commissions ou actions de la DTN. Mais donner quand même quelques orientations. Déjà, continuer à se rapprocher et avoir un vrai travail de collaboration avec les fédérations sportives scolaires, que sont l'UNSS, l'UGSEL pour le privé et l'USEP pour le 1er degré.*

*Donc demain, tenir les liens car on voit bien que c'est en ayant des axes conjoints que l'on peut contribuer à développer. Je le vois par exemple sur les Raids, qui ont été intégrés à la FFTri. Il y a un véritable engouement pour la pratique des Raids dans le milieu scolaire et notamment dans le second degré. L'enjeu est donc de nous rapprocher de l'UNSS pour voir comment nous pouvons construire des passerelles, pour permettre à ces jeunes qui pratiquent dans le milieu scolaire de venir nous rejoindre. Ensuite, il faut que l'on continue à former nos éducateurs et nos entraîneurs.*

*Pour proposer à ces jeunes qui veulent venir un encadrement de qualité, où certes on va faire en sorte de développer leurs compétences à mieux courir, mieux nager, mieux rouler, à enchainer les activités, mais aussi dans une dimension éducative un peu plus large. C'est-à-dire qu'ils prennent du plaisir, qu'ils s'épanouissent, qu'ils accèdent à des postes à responsabilité en lien avec la vie associative, qu'ils puissent s'engager dans l'arbitrage et qu'ils puissent passer des diplômes. Car des jeunes de 15-16 ans peuvent être intéressés à passer des diplômes. Enfin, le dernier axe est de proposer une offre sportive adaptée, notamment avec les formats de course. Et un projet que je souhaite mener, à savoir proposer au niveau national un circuit permettant d'intégrer nos meilleurs jeunes en leur donnant des perspectives. Car lorsqu'on pratique le triathlon et qu'on commence à avoir un niveau intéressant, en dehors des championnats de France, il n'y a pas beaucoup d'occasion pour se confronter.*

> ***Les Jeux 2024 à Paris sont évidemment un enjeu majeur, transversal à tous les projets que nous allons porter.***

**La jeunesse et la détection des talents est donc un des enjeux de la Fédération. Quels sont les autres dans les prochaines années ?**

*Un des enjeux majeurs, bien sûr, c'est la réussite des Jeux à Paris. Il y a évidemment les Jeux de Tokyo cette année, mais les dés sont déjà jetés*

*car la préparation est bouclée. Sur les Jeux de Paris, la préparation est déjà engagée, mais il y a des enjeux majeurs pour notre fédération.*
*Les Jeux vont se passer en France, au plus près de nos clubs.*
*C'est pourquoi il faut qu'on travaille pour que nos clubs soient derrière notre équipe de France de triathlon et de paratriathlon. Et ainsi faire en sorte qu'au lendemain de Paris 2024, au-delà des médailles et du résultat sportif, le triathlon devienne une discipline à laquelle les Français pensent lorsqu'ils ont envie de reprendre le sport ou se mettre à une pratique sportive. Il y a plein d'autres enjeux, mais l'enjeu majeur transversal à tous les projets que nous allons pouvoir porter, c'est Paris 2024.*
*Si nous réussissons à accrocher des médailles, le triathlon sera encore plus attractif, donc nous devrons aussi veiller à ce que nos clubs soient préparés, avec nos éducateurs formés, à accueillir de nouveaux adhérents en 2024.*

**Dans votre équipe figurent 16 hommes et 16 femmes. La parité homme-femmes dans le triathlon, notamment au niveau sportif et financier, c'est un impératif pour vous ?**
*Oui. Pour ces élections, nous n'étions pas obligés de présenter une liste paritaire. La loi demande qu'au sein d'une liste, le sexe minoritaire soit représenté à hauteur de 40%.*
*Mais j'ai pensé qu'il était nécessaire d'impulser une véritable dynamique sur ce sujet de la parité et de la mixité. Parce que j'y crois. J'ai donc souhaité aller au-delà de cette représentation des 40% car je considère qu'il est temps de franchir un cap. Porter une liste à 16 femmes et 16 hommes, cela se voulait valeur d'exemple. Je crois au travail dans la mixité, car il y a plus de richesse et de complémentarité. Certes c'est un parti pris, qui a demandé un travail important d'identification et de conviction. Car je me suis aperçu, encore plus en m'engageant dans cette campagne, que c'est sur cette question de la mixité et de l'accès des femmes à des postes de responsabilité qu'il existe un vrai plafond de verre pour les femmes. En raison des préjugés, elles s'auto-limitent trop souvent. Il faut donc les convaincre qu'elles ont les capacités et la légitimité, et qu'elles peuvent, autant qu'un homme, contribuer à apporter.*

**La crise sanitaire de 2020 a mis à mal le monde du sport et du triathlon. Annulation de courses, frilosité des partenaires pour le futur, difficultés financières pour les clubs et les organisations, industrie du cycle en flux tendu… les conséquences de cette année plus que difficile sont nombreuses, avec une baisse significative des licenciés. Quels sont vos leviers pour redonner envie de prendre une licence FFTri ?**
*C'est un sujet majeur. Pour ce début de mandat, il y a quelques priorités avant l'assemblée générale du 17 avril prochain, dont la construction du budget. Et dans cette construction du budget pour l'année 2021, il y a deux piliers. D'une part, l'enregistrement d'une perte considérable de licenciés, pour l'instant estimée aux alentours de -20 à -25%… C'est potentiellement une perte de ressources pour la fédération entre 800 000 et un million d'Euros, quasiment la totalité des fonds propres fédéraux qui ont mis 20 ans à être construits… Puis d'autre part, ne pas construire un budget "frileux" ni un budget de résignation. Dans le débat budgétaire auquel je compte associer tout le Conseil d'Administration, nos Présidents de Ligue, en consultation avec des Présidents de Comités Départementaux, des clubs et des organisateurs, je souhaite impulser un budget de relance redonnant envie. Mon objectif est donc de voir quelles vont être les mesures les plus appropriées pour engager cette relance. Je peux donc vous donner quelques pistes : est-ce que cela doit passer par un plan d'aide massif vers nos clubs et nos organisateurs ? Par des actions plus structurantes, plus en profondeur ? Je souhaite donc consulter et trouver le meilleur équilibre possible pour un budget de relance.*

**Lorsqu'en 2020, le monde du sport était à l'arrêt, d'aucuns ont argué qu'il était étonnant que les licences ne soient pas remboursées, soit intégralement, soit au prorata des périodes de confinement. Quel est votre point de vue là-dessus ?**
*Je peux comprendre qu'à un moment, un licencié puisse se dire que malgré sa licence payée, il n'ait pas le service associé du fait de la crise sanitaire. Mais je vais être un peu direct : ce point de vue est pour moi une façon de réfléchir qui renvoie à la notion de « j'ai payé donc j'ai le droit à une consommation de prestation. » Or on est dans le milieu du sport, et je défends la notion de la dimension associative.*
*Prendre une licence, c'est au-delà de l'achat d'une simple prestation. C'est un engagement dans un projet, dans une association qui est faite de bénévoles, de personnes qui donnent de leur temps. Donc le meilleur service, le meilleur moyen de supporter son club et le meilleur engagement citoyen que chacun d'entre nous doit à mon sens avoir, c'est de prendre sa licence. Ensuite, sur la question du prix des licences, je l'entends et j'ai même été interpellé plusieurs fois depuis mon élection. Mais j'essaie d'être très pragmatique tout en gardant une ambition. Si l'idée est de baisser le cout des licences afin que le geste soit significatif, à hauteur de 20 €, cela veut dire que nous allons amputer le budget fédéral, sans aucune marge de manœuvre derrière, ni de garantie d'une prise de licence. Sur ce sujet-là, je suis donc plutôt sur l'idée d'avoir des mesures qui accompagnent nos clubs et nos organisations.*

> ***Pour plus de lisibilité et de visibilité, nous devons passer un cap en termes de communication.***

**Vous êtes vous-même licencié au club de Versailles. Aura-t-on l'occasion de vous voir dans un parc à vélo, mais en tant qu'athlète ?**
*J'espère ! (rires) Oui, oui… même si je dois vous avouer que le début de ce mandat est passionnant mais extrêmement prenant. Mais encore une fois, oui. Car c'est un plaisir, un équilibre de vie. Donc je ferai quelques triathlons cette année.*

**Les derniers championnats de France longue distance au Trigames de Cagnes-sur-mer, où vous étiez présent, ont été une vraie réussite. Malheureusement, le public, y compris les licenciés, est souvent peu au courant de ce type d'épreuve fédérale. Quelles sont vos armes pour y remédier, afin de magnifier ces grands rendez-vous ?**
*Cela passe par une meilleure communication et plus de lisibilité. C'est un élément que je souhaite que l'on*

*développe.*
*C'est donc pouvoir accéder à cette course via les réseaux sociaux, via la télévision, via des retransmissions. C'est un enjeu majeur. Je reste persuadé que sur la lisibilité du triathlon, en termes de pratique, il faut là-aussi que l'on passe un cap. Il faut que l'on soit plus visibles, que l'on démocratise un peu plus cette activité. Avec le digital, il y a maintenant plusieurs possibilités et c'est un sujet que je souhaite porter. Alors évidemment, cela demande de l'investissement, dans une période où il va falloir faire des choix budgétaires car la contrainte financière liée au contexte est forte. Mais cela passe forcément par plus de visibilité.*
*Par exemple, en 2020, du fait de la crise sanitaire, il a fallu revoir un certain nombre d'implantations et d'organisations de grandes épreuves. Ainsi, lors du Grand Prix de Quiberon, nous y avons intégré le championnat de France de paratriathlon. Et en fait, nous avons découvert que cela avait été finalement une très belle occasion et une très grande réussite. Cela a permis au paratriathlon d'avoir une exposition extrêmement importante avec du public. Donc je pense que sur notre offre sportive, il faut réfléchir à parfois associer des événements entre eux pour optimiser nos ressources, et mettre plus de communication à ce moment-là.*

**Sur les formats de course en eux-mêmes, que pensez-vous de la Super Ligue Triathlon qui a réussi en quelques années à dynamiser et rendre plus attractif le triathlon en proposant quelque chose de nouveau et de non conventionnel ? Peut-on voir un jour le même type de courses au sein de la FFTri ?**
*Pourquoi pas ! Je considère que notre fédération a toujours fait preuve d'innovation.*
*C'est ce qui a marqué son histoire. Nous n'en sommes pas restés à la simple pratique de l'enchainement natation-vélo-course à pied. On le voit bien avec le développement qu'on a eu, avec le Swimrun, le Bike & Run ou encore l'Aquathlon. Tout ce que l'on appelle les disciplines enchainées, en lien avec notre fédération. La Super League Triathlon est aussi un produit commercial qui marche très bien et qui n'a pas du tout les mêmes moyens que nous. Mais nous pourrions très bien envisager des formules qui s'en inspirent. Nous allons notamment engager une véritable réflexion sur le Grand Prix de triathlon, pour travailler à la fois la dimension sportive, et la dimension marketing.*
*Car je crois que notre Grand Prix peut être une véritable vitrine de notre fédération. Cette réflexion englobera la partie sportive sur les formats de course et "l'habillage" du Grand Prix pour le rendre plus visible.*

**Pour finir, que peut-on vous souhaiter pour ce mandat ?**
*Oh la la... (hésitant) C'est difficile, car l'énergie, nous l'avons. L'ambition, nous l'avons. Je sens aussi une vraie dynamique dans les équipes qui ont été élues, avec une Direction Technique Nationale mobilisée.*
*Mais pour répondre à la question, je dirais qu'on sorte rapidement de cette crise, qu'on retrouve de l'espoir et qu'on retrouve nos organisations pour nous permettre de bien lancer ce mandat.*

# CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON 2021

# YES WE CANNES !

**PAR** CEDRIC LE SEC'H **PHOTOS** @ACTIV'IMAGES

***Après une édition 2020 annulée pour les raisons que l'on connait, l'organisation a mis les bouchées doubles pour maintenir son événement. Si la guillotine de la Covid-19 ne s'abat pas une nouvelle fois, la 8ème édition du Cannes International Triathlon devrait donc se tenir du 23 au 25 avril 2021. Et pour beaucoup, amateurs et professionnels, cette course se prête à revêtir une symbolique particulière en 2021. Celle du renouveau, celle d'un début de saison que toute la sphère du triple effort souhaite moins chaotique que 2020. Alors oui, tout est possible, dans un sens comme dans l'autre, mais l'organisation y croit. Et croire, c'est pouvoir.***

Le Cannes International Triathlon, c'est souvent la première pierre que l'on apporte à l'édifice de sa saison, en course de préparation, voire même en objectif principal. Depuis ses débuts, son succès ne se dément pas. Car son cadre idyllique, à deux pas de la Croisette, appelle les triathlètes à y défiler comme des stars. Et pour cette édition 2021, le scénario écrit par l'organisation, avec laquelle nous avons échangé, semble une encore bien parti pour remporter la palme de la satisfaction des participants.

## Nouveauté 2021 : un format Olympique !

Le plus dur pour une star, ce n'est pas d'arriver au sommet, mais c'est d'y rester. Alors l'organisation, dans sa volonté de se renouveler sans cesse pour proposer un événement pas comme les autres, a décidé d'intégrer une nouvelle épreuve supplémentaire : un triathlon moyenne distance (1 km de natation / 40 km de vélo / 8 km de course à pied), qui pour Laurent Lerousseau, véritable chef d'orchestre de l'organisation, « permet une expérience alternative aux athlètes désirant participer à la fête, sans se lancer sur la longue distance. » Une course qui se déroulera le samedi, veille du longue distance. La particularité de ce format est sans nul doute son parcours vélo : un aller / retour entre Cannes et St Raphael, par le bord de mer. Le boulevard de la Croisette et la Corniche d'or – on en prend plein les yeux… Puis Cannes, Mandelieu, Théoule-sur-Mer et Le Trayas. Un des plus beaux parcours de la Côte d'Azur.

L'Aquathlon initialement prévu au programme de 2020, est bien entendu maintenu. Et si le coup d'essai est validé, nul doute que l'on reverra cet aquathlon au programme. « *Nous explorons toutes les possibilités pour rendre de plus en plus attrayant cet événement* », avance Laurent Lerousseau. « *Tout est envisageable, tout est possible, le plus important étant de conserver notre ADN.* » poursuit l'intéressé. Car la recette du succès jusque-là, c'est l'esprit de famille, d'écoute, de partage et d'entraide prôné par l'organisation et ses plus de 600 bénévoles. Mais surtout « *le plaisir des athlètes* ». Une des nouveautés de cette édition sera d'ailleurs de proposer un barbecue géant au village (dans le respect des contraintes sanitaires)

qui sera dorénavant intégré à l'aire d'arrivée, afin qu'il devienne « *le point central de l'événement, en permanence animé* ».

## Du beau monde qui défile

Cameron Wurf, Javier Gomez ou Sebastian Kienle chez les hommes… Lucie Charles, Emma Bilham ou Leanda Cave chez les femmes… De beaux noms du circuit professionnel figurent au palmarès. Pour l'édition 2021, le Cannes International Triathlon ne dérogera pas à la règle avec encore une fois un plateau relevé au niveau des professionnels. Cette année les athlètes n'ont toujours pas déterminé leur calendrier du fait des incertitudes liées à la Covid-19, mais à n'en pas douter, le plateau sera une nouvelle fois étoilé, promettant de belles bagarres en perspective ! Notamment sur la partie vélo - les juges de paix étant bien souvent les montées de Saint-Cézaire-sur-Siagne et du Col de Tanneron - pour tenter de faire la différence avant la partie pédestre.
Côté amateurs, la proximité avec l'Italie attire habituellement bon nombre de nos voisins transalpins. Mais pas que ! En 2019, plus de 1 100 concurrents de plus de 25 pays se sont ainsi alignés sur le triathlon L, formant une multitude de nationalités. En effet, la proportion d'étrangers s'élève généralement autour de 30%. Cette année, cette proportion sera bien évidemment moindre du fait des restrictions, mais ce sont plus de 1 200 participants qui sont encore attendus par l'organisation sur le triathlon L, 800 sur le M et 200 sur l'aquathlon !

## Un parcours magnifique et exigeant

Devenir finisher du Cannes International Triathlon longue distance, ça se mérite. Que ce soit en solo ou en relais. Cela ne se fait pas sur un malentendu ! Son format hybride (2 km de natation, 107 km de vélo, 16 km de course à pied) associé à un parcours vélo sélectif de moyenne montagne (1 700 m de dénivelé), en font un triathlon exigeant, à mi-chemin entre un 70.3 ou un distance XXL. Idéal ceci-dit pour se frotter à la longue distance.
Difficile de décerner une palme en particulier à une des 3 disciplines. Le départ natation a son pesant d'épique, avec un départ en mass-start toujours impressionnant. L'essence même de l'esprit triathlon qui - pour les plus nostalgiques (et les plus bagarreurs !) - disparaît malheureusement sur des courses à forte affluence. 2 000 m à effectuer au départ de l'anse ouest de "Bijou plage", avec une sortie à l'australienne… le spectacle est garanti.
Mais si on fait Cannes, c'est surtout pour son parcours vélo qui fait découvrir l'arrière-pays cannois. Celui-ci reste d'ailleurs « *identique à 2019, beau et difficile* », précise Laurent Lerousseau. À peine le temps de s'échauffer avec 10 km de plat, puis la première montée vers le village de Tanneron se profile. Longue de 10 km, en deux temps, elle offre en guise de réconfort de magnifiques vues sur la baie de Cannes. Deuxième "effet Kiss Cool", une autre montée sur Tanneron sera à effectuer sur le retour depuis le lac de Saint-Cassien.

Entre les deux ? Une succession de montées et descentes, avec en point d'orgue celle sur Saint-Cézaire-sur-Siagne. 107 km et 1 700 m d+, à passer avant la barrière horaire de 6h30 après le départ… inutile de dire que le triathlon de Cannes convient aux profils cyclistes. Le format moyenne distance permettra quant à lui de démarrer sa saison en douceur, avec un parcours moins exigeant et des distances plus courtes. Le bon compromis pour découvrir le triple effort.

## Une course "Made in Cannes"

Sur le longue distance, la cérémonie de clôture consistera en 4 boucles de 4 km pour la course à pied, à effectuer sur le port Pierre Canto et le célèbre boulevard de la Croisette. Une des images fortes de la course pour Laurent Lerousseau : « *Faire rouler 1 500 athlètes sur la Croisette à 15 jours du festival, puis les faire courir sur le port Canto le long des yachts… le temps s'arrête, j'en ai des frissons…*» La proximité du public (en temps normal) et des professionnels croisés au fil des allers-retours devient alors à la fois un vrai avantage et met du baume au cœur pour les coureurs. Utile pour franchir la finishline avant la barrière horaire de 8h30 (depuis le départ).

Cannois d'origine, Laurent Lerousseau poursuit avec ferveur et attachement : « *Beaucoup de passion, un brin de folie… Pouvoir organiser un tel événement ici est une manière incroyable de rendre à cette ville ce qu'elle m'a donné* ».

La véritable force de l'organisation et de son équipe étant de travailler en étroite collaboration avec tous les services de la ville, tout en prenant en compte les avis et conseils des athlètes, mais aussi des Cannois. Afin que le Cannes International Triathlon soit « *une grande fête pour tous.* »
Et cela fait 8 ans que ça dure. En tout cas, c'est le message d'optimisme de Laurent : « *Nous sommes extrêmement attentifs à l'évolution de la situation sanitaire. Tous les protocoles de sécurité sont prévus et ont été éprouvés sur d'autres organisations. Malgré cela, le spectre du report existe toujours, même si nous mettons tout en œuvre pour accueillir tous les athlètes dans les meilleures conditions.* »

## L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :
**https://www.cannes-international-triathlon.com**
**Lieu :** Cannes (Bijou Plage)
**Dates :** du 23 au 25 avril 2021
**Distances Triathlon L (solo ou relais) :**
- Natation : 2 km
- Vélo : 107 km / 1 700 m d+
- Course à pied : 16 km

**Distances Triathlon M (solo ou relais) :**
- Natation : 1 km
- Vélo : 40 km / 200 m d+
- Course à pied : 8 km

**Distances Aquathlon (solo ou relais) :**
- Natation : 1 km
- Course à pied : 4 km

> ***Nous sommes extrêmement attentifs à l'évolution de la situation sanitaire. Tous les protocoles de sécurité sont prévus et ont été éprouvés sur d'autres organisations.***

# L'UTCAM, c'est la grosse côte

# COUP DE PROJO

***Programmé du 9 au 11 juillet prochains, l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour devrait attirer la grande foule. Dans un décor entre mer et montagne, l'épreuve tend déjà à devenir une référence en la matière qui pourrait séduire même les trailers étrangers. Membre de l'organisation, Mickaël Crouin se dit impatient « de voir les futurs participant épingler un dossard à leur maillot. » Exigeant autant que magnifique, le parcours est à redouter. Gestion de l'effort rigoureuse, préparation optimale. Qu'importe, celui qui y a goûté veut y revenir. Pour preuve, la barre des 500 inscrits est déjà dépassée…***

**Dans le contexte de crise sanitaire qui reste difficile, dans quel état d'esprit abordez-vous la prochaine édition prévue cet été ?**

*Nous l'abordons le plus sereinement possible avec beaucoup d'envie et de nouveautés au programme. L'édition 2020 a pu se maintenir et a été une très belle réussite en dépit d'un contexte très délicat. Nous restons donc confiants pour 2021, tout en essayant d'anticiper au maximum les contraintes potentielles qu'il faudra prendre en compte.*

**À ce titre, quelles évolutions sont attendues pour cette troisième édition ?**

*En 2020, nous avions déjà un cahier des charges au point, en accord avec les instances nationales et internationales. C'est d'ailleurs ce qui a permis à l'épreuve d'exister. Nous avons la chance que le trail soit une discipline qui se déroule en pleine nature et qui nous permet de limiter les contacts. Pour cette nouvelle édition, nous allons nous appuyer sur notre vécu et nos observations pour garantir une nouvelle fois la sécurité de tous. Néanmoins, il nous faudra tout mettre en œuvre afin que la fête soit la plus belle possible.*

**De multiples formats seront au programme. Une façon aussi pour vous et la New Dream Côte-d'Azur de toucher un large public et de voir naître des vocations…**

*Notre idée est clairement là. Il y en aura pour tous les goûts et tous les niveaux. Du format court à la longue distance en solo ou en relais et même par équipe. Pour nous, le trail est avant tout une histoire de passion et c'est véritablement cela que nous souhaitons transmettre. C'est aussi pour nous l'occasion de permettre aux futurs participants de découvrir des lieux magnifiques et un patrimoine local dans une ambiance unique.*

> ***L'athlète doit retrouver une atmosphère unique, qui soit en lien avec notre territoire. Offrons-leur de vivre une nouvelle formule en itinérance, par équipe, sur plusieurs jours. Ils s'en souviendront longtemps.***

**Dans cette période d'incertitudes à laquelle s'est ajouté la tempête Alex survenue le 2 octobre dernier, vous semblez conserver tout le soutien des collectivités locales…**

*Nous avons une pensée toute particulière à l'attention des personnes qui ont été touchées de près ou de loin par cette catastrophe. Il faut rester très honnête ; le soutien des collectivités locales est un atout essentiel. Il ne serait pas possible d'organiser un tel rendez-vous sans ce soutien. L'édition 2021 marquera également un élan supplémentaire vers l'avant. Un élan propice à contribuer à la reconstruction des vallées si durement touchées. C'est avec cette volonté et en accord avec Conseil Départemental des Alpes Maritimes, que nous avançons vers le prochain Opus.*

**PAR** ROMUALD VINACE **PHOTOS** @ACTIV'IMAGES

**Cet ultra-trail reste l'apanage de l'aventure avec un grand A. Parlez-nous de ce qui attend les participants...**

*Prendre le départ d'un ultra-trail, c'est l'aventure avec un grand A. Voilà la quête de tout trailer. Vivre un défi comme celui-là marque à tout jamais un athlète. Généralement, une fois qu'on y a gouté, on en redemande. Notre volonté en organisant l'UTCAM est de permettre à chaque personne de vivre un moment exceptionnel. Chaque ultra trail à son ADN, son histoire... En participant à l'UTCAM, nous souhaitons que l'athlète puisse retrouver une atmosphère unique, qui soit en lien avec notre territoire. Depuis la reprise de l'organisation en janvier 2019, nous tâchons de créer cette atmosphère. Cela passe par différents détails : la valorisation du territoire et son mélange unique mer et montagne. Mais encore par la mise en lumière des acteurs locaux ou des associations qui s'investissent un peu plus chaque année à nos côtés. En 2021, nous comptons aller plus loin. Permettons aux coureurs de partir et d'arriver du village de Saint Martin de Vésubie "la petite suisse niçoise". Offrons-leur de vivre une nouvelle formule en itinérance, en équipe, sur plusieurs jours. Ils s'en souviendront longtemps.*

**Après deux éditions au compteur, quels sont les retours des trailers ?**

*Notre reprise tardive en janvier 2019 nous a permis, dès la première année, de réaliser une course réussie avec d'excellents retours. Néanmoins, il s'est avéré compliqué de marquer de notre empreinte cette première. Nous avions hâte de passer à l'édition 2020. Nous souhaitions travailler plus sereinement dans la durée. Entre temps, la crise sanitaire a tout chamboulé et nous avons été contraints de nous adapter. Cette édition 2020 devait avoir lieu sans que le projet en soit dénaturé. Cela a été le cas et le retour des coureurs a été excellent. Beaucoup d'entre eux le disent : « l'UTCAM fait désormais partie des grandes courses à faire dans sa vie ».*
*Il est donc hors de question de s'arrêter en si bon chemin. Nous avons hâte de voir l'édition 2021 se dérouler dans les meilleures conditions possibles.*

> ***Pour les plus expérimentés et les plus rapides, devenir « Finisher » signifie souvent avoir été, le jour J, en capacité de repousser ses propres limites, tout en jouant avec le feu.***

*L'épreuve doit devenir une référence.*

**Après des mois passés dans les starting-blocks, l'embouteillage est attendu sur l'UTCAM 06... Pouvez-vous faire le point sur les inscriptions ?**

*Après une saison quasi-blanche pour beaucoup, l'impatience est là. Tous rêvent, c'est certain, d'épingler à nouveau un dossard. L'UTCAM n'échappe pas à la règle. Plus de 300 dossards sont partis en moins d'une semaine à l'ouverture des inscriptions. Les inscriptions vont à un bon train avec presque 500 inscrits à l'heure actuelle.*

**L'an dernier, la venue des étrangers et des têtes d'affiche démontrerait que l'épreuve était sur la bonne voie. Qu'en est-il aujourd'hui ?**

*L'an dernier, la venue des étrangers a permis de faire connaître davantage la destination et l'épreuve. Beaucoup d'entre eux ont été bluffés par des paysages qu'ils ne connaissaient pas et un massif du Mercantour très sauvage. Cela se ressent sur les inscriptions avec déjà de nombreux coureurs étrangers inscrits au départ. Le plus connu d'entre eux est Pau Capell, vainqueur de l'UTMB 2019. Il sera le grand favori de l'UTMB... et de l'UTCAM !*

**Le décor, les paysages, les Alpes du sud, voilà sans doute le meilleur atout de votre rendez-vous entre mer et montagne...**

*Nous avons énormément de chance de bénéficier d'un territoire comme celui-ci. En moins d'une heure, vous pouvez passer de la Mer Méditerranée aux plus hauts sommets du Mercantour qui culminent à plus de 3 000 m d'altitude. C'est un privilège que nous savourons chaque jour et que nous voulons partager avec tous les coureurs désireux de connaître un massif moins connu que les Alpes du Nord, mais tout aussi magnifique et plus sauvage.*

**Quels sont les ingrédients pour briller sur les 130 km et ses 8 600 m de D+ ?**

*En 2020, Germain Grangier (ambassadeur du département des Alpes Maritimes où il réside), vainqueur en 17h04, a apporté la meilleure des réponses en réalisant une performance incroyable qui le place parmi les meilleurs mondiaux. Sa stratégie a été très redoutable, il est parti prudemment au contact des meilleurs, sans céder à la panique lorsque ces derniers prenaient de l'avance. À mi-course, alors que la difficulté s'est accentuée, il a eu la lucidité nécessaire pour garder le rythme et faire face à l'enchainement proposé en fin de parcours avec, notamment, plusieurs passages au-dessus de 2 300 m d'altitude. Ce parcours réclame de bien se connaître et de savoir s'économiser avec une fin de parcours est plus compliquée qu'au départ. En 2021 le parcours évolue et passe à 115 km et 7 150 m de D+. Mais même si cela semble plus facile comme ça, attention également à la fin de parcours :)*

**La technicité du parcours est très redoutée, de quoi faire monter la pression... c'est garder intact le plaisir, en toute introspection...**

*C'est le but recherché par de nombreux coureurs ! Le parcours n'est pas le plus facile du circuit, c'est certain, et il réclame une très bonne connaissance de soi comme du parcours.*



LE DÉFI DE LA CARRIÈRE
Rock Trail
MUNEVILLE-50
PRÉPARE-TOI POUR
24H DE COURSE
DANS UNE CARRIÈRE
SOLO / DUO
EN ÉQUIPE À 4
EN ÉQUIPE À 6
+ 7 KM CARITATIF
4 & 5 SEPTEMBRE 2021
MUNEVILLE - 50
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 4 MARS SUR
WWW.ROCKNTRAIL.FR
#ROCKNTRAIL
RNT-Affiche-A3.indd 1 25/01/2021 11:41:14

*Sans oublier une préparation physique optimale. Le plaisir vient naturellement lorsque l'on aime la nature, les moments partagés, le dépassement de soi et il faut le dire, les paysages sont magnifiques. Nous avons cette chance-là ! (rires)*

**Sur l'UTCAM 06, le résultat semble parfois secondaire...**

*Tout dépend en réalité de ce que le coureur recherche. Mais il est certain que plus les formats sont longs, plus les coureurs ont tendance à viser le maillot de "finisher". C'est leur priorité. Et quel magnifique objectif ! C'est, pour la plupart, la récompense, la réalisation d'un défi hors norme après s'être préparé pendant de longs mois. De longs mois pas toujours évidents à l'entrainement, comme en course d'ailleurs. Pour les plus expérimentés et les plus rapides, devenir « finisher » signifie souvent : « Avoir été, le jour J, en capacité de repousser ses propres limites, tout en jouant avec le feu. »*

*Quels conseils pourriez donner aux nouveaux venus qui gardent l'ambition de terminer, notamment le 130 ?*

*Si nous avions un conseil à donner, c'est bien celui-ci : le plus important est de savoir pourquoi l'on se présente sur l'UTCAM 06, la motivation est un formidable moteur pour repousser ses limites !*

**Quels sont les écueils à éviter entre le 9 et le 11 juillet prochains ?**

*Il faudra bien se préparer, et si possible, reconnaître les parcours et notamment les points stratégiques. Et pour ceux qui n'auront pas la chance de pouvoir venir en reconnaissance, nous sommes là pour vous aider au mieux !*

**Quels seront les favoris de ce troisième Opus prêts à succéder à Germain Grangier (17h04) et Katie Schide (19h54) ?**

*Les favoris s'inscrivent au fur et à mesure pour le moment. Plus l'épreuve approchera, plus nous y verrons clair afin de trouver un successeur à ces deux superbes athlètes ! À ce jour, Pau Capell fait figure d'ultra favori ! Un autre coureur, Santos Gabriel - Argentin (9ème de la TDS 2019) - sera également à surveiller de très près.*

**Renseignements :**
**www.utcam06.com**

# Orange Vélodrome Trail

## À la rencontre du mythe, au défi de la légende

COUP DE PROJO

## À la rencontre du mythe, au défi de la légende

## ORANGE VÉLODROME TRAIL

***Il peine à masquer son enthousiasme. Derrière son bureau, le Directeur des grands projets de l'Olympique de Marseille, Martin d'Argenlieu, est impatient de voir les Marseillais renouer le lien à l'occasion de la deuxième édition de l'Orange Vélodrome Trail. Un rendez-vous majuscule. Celui des supporters de l'OM, des amoureux d'une ville en perpétuel mouvement et pour laquelle le sport rime avec art de vivre ou plutôt besoin vital. Ville Olympique dans l'âme. « Je me souviens d'une personne en situation de handicap boucler les 8 km en 5h, soutenue par ses béquilles », lance l'intéressé. Mordu de running, il est avant tout séduit par la fraternité et la solidarité, la charité aussi, qui transpire de l'OVT (Orange Vélodrome Trail).***

4 000 mordus de l'effort et avides de partage sont attendus le 10 avril prochain dans les travées du plus beau stade d'Europe, élu le plus beau du monde sur le compte Twitter de la Coupe du monde 2022 ! Hyper convivial, le rendez-vous du printemps pour plusieurs générations de coureurs ne manquera pas d'attrait avec, en filigrane, la perspective de découvrir voire de redécouvrir Marseille autrement et pour les plus fervents, de marcher sur les pas de leurs idoles en ciel et blanc. Martin d'Argenlieu en tête laisse pour vous défiler le teaser devant ses yeux, flashback de 2018. « La sortie du tunnel des joueurs procure invariablement une sacrée sensation ». Souffle coupé, envie redoublée. Rencontre entre passionnés…

**Comment a germé l'idée de l'Orange Vélodrome Trail ?**
*Créé en 2018, nous célébrerons cette année la deuxième édition. Moi-même coureur en mode loisir, j'adore cette pratique, littéralement. Je travaille également au sein de grands stades depuis plus de 20 ans et l'idée a donc fait son chemin le plus naturellement possible. Je trouvais insolite de pouvoir organiser une course dans un stade. C'est une infrastructure qui se prête bien au running.*

**On perçoit du vécu, je me trompe ?**
*Pour l'anecdote, lorsque je préparais le Marseille-Cassis voire d'autres épreuves, il m'arrivait de m'entrainer entre midi et deux heures, voire le soir dans le stade et notamment sur la période hivernale. Je multipliais les séances de fractionnés dans les escaliers ou autour du terrain. Je me suis dit mais pourquoi ne pas organiser un parcours dans un stade. Voilà comment est née l'idée de l'Orange Vélodrome Trail qui est appelé à se pérenniser.*

**Il s'agit d'une expérience unique. Une deuxième édition (*) qui offrira une part de rêve à chaque Marseillais friand d'une immersion au cœur du mythe olympien. Quel souvenir gardez-vous des premières foulées ?**
*C'est très convivial, c'est amusant, c'est festif et complètement insolite. On ne s'imagine pas courir dans un tel stade et l'avantage est énorme. Les trailers ne s'aventureront pas sur la voie publique. C'est très sécurisant et beaucoup plus simple en termes de délivrance des autorisations puisque les participants vont courir dans un circuit fermé. Ils arpenteront l'Orange Vélodrome et ses parvis, mais aussi le stade Delort, la promenade de l'Huveaune.*

**PAR** ROMUALD VINACE
**PHOTOS** ACTIV'IMAGES

*Un passage est programmé au sein du Centre commercial Le Prado. C'est un autre moyen pour les Marseillais de se réapproprier ces sites exceptionnels.*

**Et que dire de ce stade…**

*Dans cette enceinte, je suis surpris en permanence comme chaque Marseillais, je le crois. Je suis surpris par les collines, des vues toujours différentes et plus surprenantes, sans oublier l'architecture du lieu en lui-même. L'Orange Vélodrome a été élu le plus beau stade d'Europe voire du monde pour certains. C'est plus de 80 ans d'histoire. Toutes les générations se sont nourries de souvenirs même s'il a subi de multiples transformations. Enfants comme seniors, il y a toujours les vibrations de ce que l'on a vécu en tant que spectateur des matches de l'OM ou d'autres événements. On est alors heureux d'y revenir et, pour le coup, d'y être associé. C'est une manière pour les participants de l'Orange Vélodrome Trail de revêtir l'habit du sportif dans leur stade à l'image de leurs joueurs fétiches qui sont autour du ballon.*

**Après 1 500 personnes accueillies en 2018, quelles sont vos attentes sur ce nouvel Opus avec la situation sanitaire que l'on connait ?**

*L'organisation vise les 4 000 coureurs, peut-être un peu plus, nous verrons. Pour être coureur, je sais que beaucoup sont frustrés par le manque de courses. Pas de titres à aller chercher, pas de Marseille-Cassis, pas de Run in Marseille sans parler des épreuves beaucoup plus confidentielles, qui, elles aussi, ont été annulées. En dépit de cette cascade d'annulations, les athlètes continuent de courir, de s'entrainer. Or, sans chercher forcément la performance, chacun, à sa mesure, est heureux d'enfiler un dossard. C'est une manière de se retrouver, de célébrer, de partager. Le coureur a aussi besoin de se fixer des objectifs.*

**Un engouement populaire est annoncé. Il va pourtant falloir composer avec les exigences sanitaires…**

*Nous pourrons fonctionner et nous montrer efficaces même dans des conditions sanitaires restrictives. Le savoir-faire est là. Des départs échelonnés seraient d'ailleurs possibles. Nous saurons faire preuve d'adaptabilité, jusqu'à un certain point s'entend. Si une interdiction tombait, nous serions, bien entendu, contraints de reporter le rendez-vous.*

> ***Les coureurs vont avoir l'opportunité de renouer le lien dans "la Maison de l'OM", emblématique, et dont tous les Marseillais sont fiers.***

## COUP DE PROJO

Nous gardons un bon espoir de voir la course se dérouler le 10 avril prochain. L'Orange Vélodrome a été certifié par le label Safe & Clean dès juillet 2020. Il répond donc à tous les critères qui autorisent l'accueil du public. Au printemps, nous nous engagerons à respecter à la lettre toutes les préconisations dictées. L'OM met et mettra tout en œuvre pour rassurer le public.

**Et les premières inscriptions sont des signes encourageants…**

*Tout à fait. La date n'a pas été cochée, choisie, par hasard. Le printemps, c'est la période des grands marathons : de Londres, de Paris, celle des runs. Les gens vont avoir l'opportunité de renouer le lien dans "la Maison de l'OM", emblématique, et dont tous les Marseillais sont fiers. En ce sens, les inscriptions sont régulières et c'est très encourageant. Nous espérons un grand moment de solidarité, de fraternité, de convivialité, tous ensemble réunis autour des valeurs du sport. Se retrouver à quelques marches de l'arrivée sous les applaudissements de la terrasse de la tribune Ganay…*

**Combien de formats seront proposés ?**

*Il y aura trois formats au programme. Un parcours de 8 km avec découverte du parvis Ganay, du stade Delort et du chemin de l'Huveaune, du parvis Jean Bouin et du Centre commercial Le Prado. Découverte de l'Orange Vélodrome, passage en zone sportive, au bord de la pelouse et dans les tribunes. C'est aussi 2 500 marches ! Il reste quasiment identique à celui de 2018. La nouveauté de la prochaine édition sera le 4 km, en solo ou par équipes, avec deux fois moins de marches. Il s'adressera à des coureurs moins réguliers tout en restant accessible.*

*Cette évolution de l'offre séduit d'ailleurs un bon nombre de participants, hommes et femmes. Enfin, le parcours de 2 km a été conservé : "Le Family Run". Les enfants pourront y courir avec les parents. C'est bien dans notre esprit, dans notre ADN, d'être un événement familial, pour tous les Marseillais et en correspondance avec tous les publics, fans de l'OM. D'autres viendront de plus loin et ne sont pas toujours les plus grands supporters. Néanmoins, ils gardent cet amour de Marseille et apprécient de passer un week-end et d'y faire un run ou, pour le coup, un trail. L'OVT est véritablement ouvert à tous.*

**Ce trail ne fait-il pas écho au trail urbain de Marseille ?**

*Cela reste un beau parcours. Nous concernant, nous nous rangeons dans une catégorie intitulée le "stadium trail". Et notre stade, avec sa forme si particulière… Sa tribune Jean Bouin, l'une des plus hautes d'Europe à pratiquement 70 m de haut, ses virages plus bas. On a vite l'impression d'évoluer dans des collines avec ses 200 m de dénivelé. Cela va piquer ! Chacun le fera à son rythme, d'autres le feront même en marchant et c'est très agréable d'assister à cela. Je me souviens d'une personne en situation de handicap qui a terminé son parcours après 5h d'efforts.*

*L'OVT est aussi une façon de découvrir le stade autrement. C'est une promenade. Ils passeront par des endroits exceptionnels comme le couloir des joueurs, à proximité des vestiaires, par exemple. La sortie du tunnel des joueurs provoque invariablement des petites sensations.*

**Justement, des joueurs de l'OM pourront-ils répondre à votre invitation ? Des personnalités de la scène sportive marseillaise ?**

*Des personnalités oui. Les joueurs seront, pour leur part, en déplacement le lendemain sur le terrain de Montpellier. D'anciennes gloires seront peut-être là. Des stars comme Benoit Z seront de la fête. Fred Bousquet a déjà couru en 2018. L'ancienne championne du monde de boxe, Myriam Lamare, était là aussi. Une certitude, nous aurons de belles surprises.*

> *Chacun le fera à son rythme, d'autres le feront même en marchant et c'est très agréable d'assister à cela. Je me souviens d'une personne en situation de handicap qui a terminé son parcours après 5h d'efforts, soutenue par ses béquilles.*

**OM Fondation prône l'éducation, l'entrepreneuriat et l'accès à l'emploi, la culture, la solidarité et milite aussi pour la pratique sportive chez les jeunes. Avec l'OVT, l'objectif n'est-il pas aussi de susciter des vocations ?**

(Catégorique) Si, bien sûr. Chaque participant reversera 1€ par dossard acheté à OM Fondation dont 50 000 personnes ont bénéficié de ses actions lors de la saison 2019-2020. Cette course est aussi organisée au profit d'OM Fondation. L'Offre Charity est un moyen pour les entreprises d'acheter des dossards et, dans un même temps, de faire un don à la Fondation. L'OVT est une belle vitrine pour évoquer ses actions et mettre en avant sa proximité avec ses supporters.

**Marseille, qui fut capitale européenne du sport en 2017 ne relâche visiblement pas ses efforts…**

*Exactement ! Elle n'a pas l'intention de relâcher ses efforts, d'autant plus que nous savons que l'Orange Vélodrome a été retenu en décembre dernier pour accueillir le tournoi olympique de 2024. Avec la voile, Marseille sera ville olympique avec l'écrin du stade nautique du Roucas Blanc. Le football vient combler un manque à l'Orange Vélodrome après la Coupe du monde et l'Euro. Sans oublier la coupe du monde de rugby, le Tour de France. Nous sommes ravis que les trailers de l'OVT viennent, le 10 avril prochain, courir dans le futur stade… olympique.*

*(*) L'édition prévue en 2020 a été annulée pour cause de crise sanitaire liée à la pandémie de Covid-19.*

**LE PROGRAMME - 10 avril 2021**

- 08h00 : Ouverture du village et du retrait des dossards
- 09h30 : Départ de la première vague performance - 8 km uniquement
- 09h45 : Départ de la deuxième vague performance - 8 km uniquement
- 10h00 : Départ de la première vague 8 km et 4 km
- 14h45 : Départ de la dernière vague 8 km et 4 km
- 15h00 : Départ de la première vague Family Run
- 16h30 : Départ de la dernière vague Family Run
- 17h00 : Dernière arrivée (barrière horaire)
- 18h00 : Fermeture du village

**Adresse du Village :**
Orange Vélodrome
Salon Ganay (Porte 9)
Rue Raymond Teisseire
13009 Marseille

**Renseignements :**
http:www.orangevelodrometrail.com

# Peur sur les Jeux

NICOLAS GEAY

# PEUR SUR LES JEUX

***J'ai peur. J'ai peur que les Jeux de Tokyo n'aient pas lieu. Oui j'ai peur, qu'après avoir été reportés, les JO ne soient tout simplement annulés. Car les éléments qui nous arrivent du Japon ne nous poussent pas à l'optimisme. Fin janvier, le journal britannique The Times révélait, selon une source proche du pouvoir, que le gouvernement japonais aurait décidé qu'il était impossible d'organiser les Jeux Olympiques cet été, en raison de la flambée de la Covid-19 au Japon et dans le monde entier. Une information aussitôt démentie par le premier ministre japonais en personne : « Je suis déterminé » à accueillir des Jeux Olympiques « sûrs » à Tokyo y voyant un signe de « victoire de l'humanité sur le nouveau coronavirus. »***

Dans la foulée, le comité d'organisation lui a emboité le pas. Le directeur général de Tokyo 2020, Toshiro Muto, tentant d'éteindre l'incendie allait même jusqu'à dire que « *la tenue des Jeux est notre cap inflexible* » tout en envisageant des Jeux avec peu de spectateurs, voire pas du tout.
Même son de cloche chez Thomas Bach, le président du CIO qui avoua qu'il « *n'y avait pas de plan B* » et que « *nous n'avons à cet instant aucune raison de croire que les jeux Olympiques à Tokyo ne s'ouvriront pas le 23 juillet dans le stade olympique de Tokyo.* » Dont acte.

Rassurant ? Pas vraiment. Qui croire et doit-on vraiment s'inquiéter ? En tout cas, ça ne sent pas bon. Et moi, j'ai peur, oui. Peur quand je vois que selon un récent sondage, 80% des Japonais sont opposés aux JO cette année et quand tous les pays, Japon en tête, se battent comme ils peuvent face à la pandémie, sans succès pour l'instant. À moins que le vaccin ne soit la solution pour la tenue des Jeux. Peur ? Oh pas pour moi, même si la perspective de commenter cet événement planétaire et notamment les épreuves de triathlon est excitante. Non, je suis inquiet d'abord pour les athlètes ! Et nos triathlètes bien sûr. Imaginez ce que peut leur dire Benjamin Maze, le DTN reconduit à son poste par le nouveau président de la FFTri, Cédric Gosse. « *Continuez de vous entrainer et on verra bien !* » Et allez planifier une saison censée être de préparation pour le grand rendez-vous du mois d'août sans savoir à quelle sauce vous allez être "mangés". C'est intenable et j'imagine à quel point certaines ou certains peuvent être perdus, en tout cas préoccupés. À tout le moins inquiets.

Alors oui, un athlète de haut-niveau ne se plaint pas, doit toujours y croire, faire comme si et tirer du positif de chaque situation. Mais je pense à eux. À Vincent Luis d'abord. Lui qui est au sommet de son art, qui est en toute logique l'un des grands favoris de ces Jeux, pour qui une médaille voire un titre serait le couronnement

**PAR** NICOLAS GEAY
**PHOTOS** @DROITS RESERVES ET ACTIV'IMAGES

## LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

d'une magnifique carrière, pourrait se retrouver le bec dans l'eau après des années à préparer cet objectif, comme une quête. Alors, si les Jeux étaient annulés, ça n'enlèverait rien à son immense palmarès mais ça laisserait un goût d'inachevé. Et d'injustice aussi. Il y aura Paris certes mais Vincent aura alors 35 ans et ne sera sans doute plus aussi fort qu'il l'est depuis deux ans. Et pourra-t-il remettre ça mentalement ? Si ces Jeux n'ont pas lieu, il fera sans doute partie de ce que l'on commence à appeler la "génération sacrifiée". Comme tant d'autres athlètes trentenaires qui voient s'envoler leur rêve olympique. Une vie tournée vers les Jeux (en témoigne son tatouage des anneaux olympiques sur le poignet), à faire des sacrifices, à s'entrainer des milliers d'heures… et patatras, plus rien.

Comment expliquer ça à un athlète pour qui l'or olympique est le Graal.

Je pense à Vincent et à tous les autres. Pierre Le Corre, Dorian Coninx, Léo Bergère, Cassandre Beaugrand, Léonie Périault… Et les plus jeunes dans cette histoire ? Cassandre, qui n'a que 23 ans, est programmée pour être à son top à Paris en 2024 mais elle pouvait déjà remporter une médaille sur le relais mixte et puis surtout ces Jeux étaient une occasion unique d'engranger de l'expérience (même si elle était déjà aux jeux de Rio). D'apprendre à gérer la pression d'un tel événement : sportive, médiatique, populaire. Apprivoiser aussi le contexte d'un événement planétaire avec son décorum et des

# LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

enjeux incomparables avec ceux d'une WTS. C'est donc tout un édifice, des années de travail qui pourraient s'écrouler et s'envoler en fumée. Je ne dis pas qu'ils auraient fait tout ce boulot pour rien mais la finalité que sont les Jeux disparaitrait encore.

Et cela vaut aussi bien sûr pour toute l'équipe paralympique emmenée par Alexis Hanquinquant. Encore plus j'ai envie de dire. Prenez Alexis qui s'est reconstruit après son accident, qui s'est lancé à corps perdu dans cet objectif, pas comme une revanche mais comme une raison de vivre, une façon de se relever, de montrer au monde et à lui-même qu'il était capable de rebondir (cette fameuse résilience) … il verrait lui aussi son rêve s'envoler. Les sacrifices pour une reconstruction et surtout une reconnaissance… envolés eux aussi. L'équipe de France qui pouvait rêver à 2 ou 3 médailles, 5 ou 6 avec les Paralympiques, pourrait dire adieu ou au revoir à cette occasion unique après plus de vingt ans de travail et de patience.

Alors oui, j'ai peur. Tous ces triathlètes sont intelligents et comprennent les enjeux sanitaires et les raisons d'une éventuelle annulation du plus grand événement sportif de la planète mais ce serait vécu comme un traumatisme, comme un trou béant dans une carrière. En mars prochain, on devrait savoir, mais d'ici là, les nerfs de nos champions vont être mis à rude épreuve et même si j'ai peur, je pense fort à eux. En croisant les doigts…

# Les pros tricolores

## Quelle sera leur saison ?

PERSPECTIVES

# Pros français

# QUELLE SERA LEUR SAISON ?

*En ce début de saison, les pros se sont confiés à notre rédaction. Ils reviennent sur la saison 2020 et sur leurs objectifs de 2021, année olympique propice à nourrir de grandes ambitions pour les athlètes sélectionnables. Pour d'autres, ce début d'année est l'occasion de se projeter pour viser des podiums, des grandes victoires ou encore des qualif' à des courses mythiques... Malgré les incertitudes du calendrier, nos pros français ont des étoiles plein les yeux et des rêves plein la tête... avec quelques scoops pour certaines et certains habitués du court, osant le pari de la longue distance.*

## Clément Mignon

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

*Indiscutablement, ma victoire sur le Triath'long de Royan. C'est à une heure de chez mes parents. Il y avait beaucoup de monde qui était là. Et plein d'athlètes qui faisaient cette course. C'est vraiment mon meilleur souvenir sur 2020.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Normalement, je commence ma saison au 70.3 de Marbella le 25 avril. Puis j'enchainerai avec le 70.3 d'Aix-en-Provence le 16 mai. Je vais aussi certainement faire le 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée, puis celui de Vichy.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Ma saison 2021 est axée sur des Ironman 70.3, donc l'objectif est de me qualifier au championnat du monde 70.3 de St George (ndlr : Utah, États-Unis, les 17 et 18 septembre).*

**PAR** CEDRIC LE SEC'H
**PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS

## Antony Costes

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

*Je retiens de cette saison 2020 ma 2è place au 70.3 Sables d'Olonne avec un plateau de qualité et une préparation axée sur la distance "full". J'ai aussi passé un très bon moment sur l'ÖtillÖ Engadin avec mon pote Thomas Navarro où malgré notre inexpérience nous avons terminé proches de la victoire ! Enfin, mes places de 2ème et 1er sur les deux séries professionnelles organisées par Zwift auront permis de bien m'occuper pendant les deux confinements !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Sous réserve évidemment, mon calendrier de début de saison devrait être axé autour de 3 épreuves : le 70.3 Marbella (25 avril), l'Ironman Mallorca (15 mai) et en point d'orgue l'Ironman de Nice (13 juin).*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Mon objectif sportif de 2021 sera de briller sur la distance Ironman avec 3 sommets : l'Ironman de Nice, les Championnats du Monde ITU à Almere sous les couleurs de l'équipe de France (distance Ironman cette année) et l'objectif principal pour lequel je m'entraîne chaque jour : l'Ironman d'Hawaï.*

## William Mennesson

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

*Difficile à dire, je suis un peu passé à côté de ma saison : double crevaison au Vercorsman, puis un virus attrapé début septembre qui m'a suivi jusqu'à la dernière course de l'année. S'il faut retenir une note positive, je dirais les championnats de France LD, (ndlr : Trigames Cagnes-sur-Mer, le 27 septembre) où je finis 5è alors que je n'étais même pas sûr d'être en mesure de prendre le départ le matin même.*

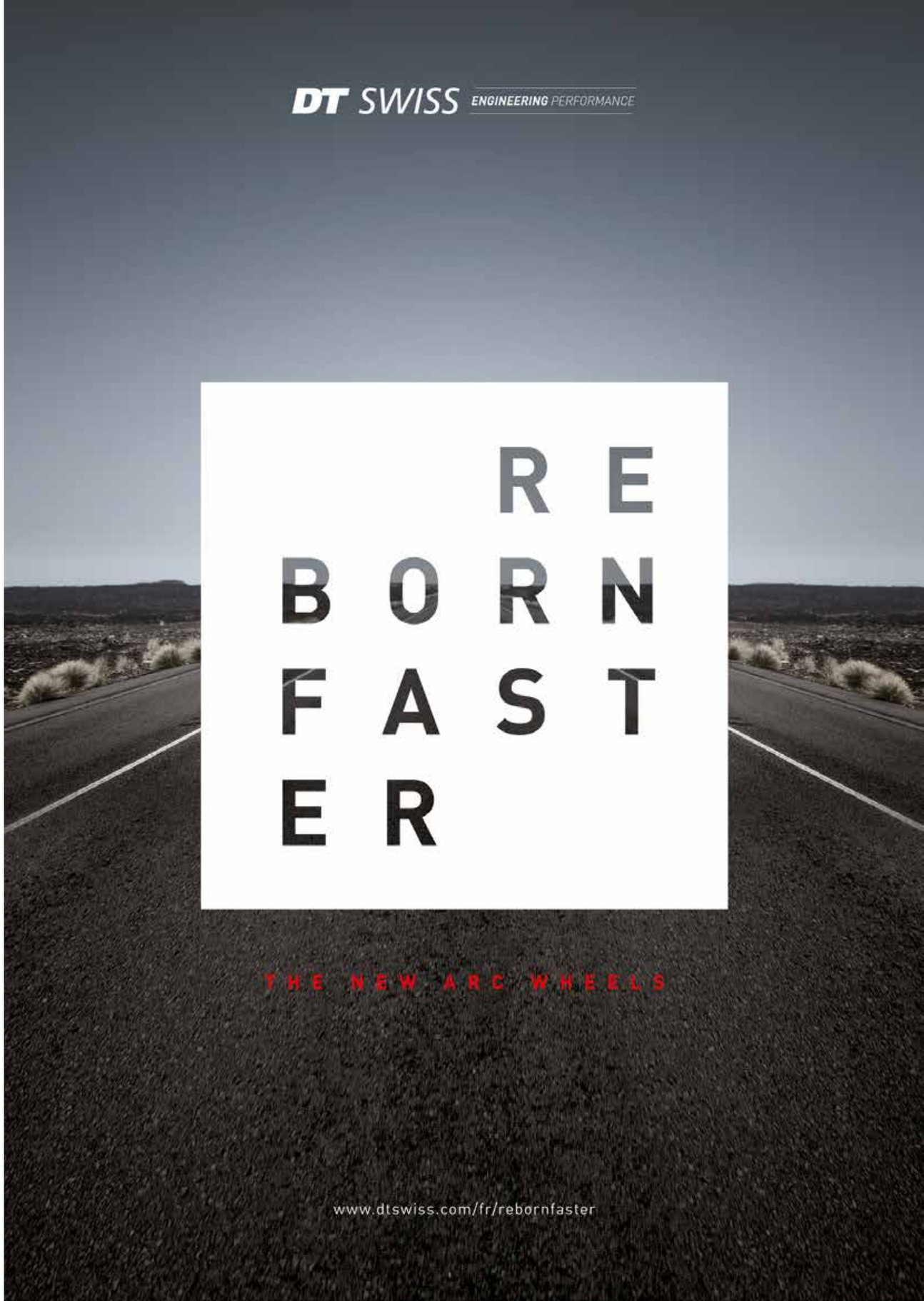
**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Cannes International Triathlon, 70.3 Aix, Trigames Cagnes, Ironman Nice, Ironman Suisse, Embrunman, Ironman 70.3 Nice, et peut-être quelques autres courses...*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Pas d'objectif ultime, mais traduire en course les progrès réalisés à l'entrainement.*





## Léo Bergère

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Partager avec Vincent Luis le podium des championnats du monde à Hambourg reste mon plus beau souvenir de cette saison bien particulière.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Le calendrier 2021 est encore très incertain, on va devoir jongler avec des annulations, des changements de programme…*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Les JO sont l'objectif de cette année. Et j'aimerais réussir sur le plan individuel et apporter ma contribution à notre relais mixte français.*

## Manon Genêt

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*2020 était une année différente, mais il y a eu plein de bons moments. Je retiens particulièrement le stage à Lanzarote en février, organisé par mon club LUREAU Sport Training, pour l'émulation de groupe et les gros entraînements que j'ai passé. Et le challenge Daytona, car j'ai retrouvé ma place d'athlète et redonné un sens à mon investissement.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Si le calendrier 2021 reprend comme annoncé maintenant, je commencerai en mai en Europe sur le format Ironman. Kona reste l'objectif ainsi que les mondiaux World Triathlon. Je serai aussi attentive à ce que proposera le PTO.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*La victoire sur Ironman.*

## Léonie Périault

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Le titre de champion du monde par équipe mixte à Hambourg.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Il n'est pas encore fixé… toutes les courses ne sont pas annoncées.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Me qualifier aux JO.*

## Arnaud Guilloux

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir?**
*Oui 2020 a été très compliquée, chamboulée par la Covid-19 qui a annulé pas mal de courses. Pour ma part, j'ai continué à bien m'entraîner, j'ai eu un bon stage de préparation en février avec Cyril Viennot, Romain Guillaume et toute la clique. Un stage, et aussi un bon délire qu'on a l'habitude de se faire en hiver. Ensuite je me suis préparé pour le 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée. C'était la seule course Ironman en France de l'année à ne pas louper. Avec le report, j'ai bien eu le temps de la préparer (rires) et je fais une 5è place. Donc j'étais vraiment très content. C'est le truc à retenir de ma saison. Après, c'est vrai qu'il n'y a pas eu Hawai… et j'aurais bien aimé profiter de l'euphorie pour ma 1ère fois là-bas. Car j'ai hâte d'y aller ! Ça sera pour cette année. Sur le reste de la saison, j'ai eu un petit problème au Triath'long de Royan… car je me suis mis à vomir dans l'eau. Du coup, le lendemain j'ai voulu enchaîner sur l'Emeraude Tri Race, où je finis 3è malgré les 90 bornes de vélo de la veille dans les pattes. C'est clair que ça fait un peu mal à la gueule (rires).*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Le calendrier est en cours de validation, mais j'ai envie de faire 2 Ironman avant Hawai. Il y aura en principe Lanzarote.*

*Comme j'y retourne bientôt avec les "gugusses", ça me permettra de bien repérer le parcours et faire des choix de stratégie sur la course, le matériel utilisé… même si je connais déjà bien le circuit. Ensuite, Roth me trotte dans la tête depuis plusieurs années… Je devais le faire l'an dernier, puis la course a été annulée. Donc je suis en train de valider ça avec l'orga. Après, en termes de 70.3, il y a tellement de belles courses que c'est dur de choisir, mais je voudrais faire les courses françaises. Et refaire les Sables d'Olonne, car c'est mon nouveau club qui l'organise.*

**Effectivement, tu as récemment signé au club Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). Que retiens-tu de ton passage au club de Saint Grégoire Triathlon ?**
*4 ans. 4 années à porter fièrement la tenue noire et rose en la montrant la mieux possible sur les courses nationales et internationales. Ces couleurs ont représenté beaucoup pour moi, synonymes d'un club en constante progression. Mais aussi de valeurs humaines, d'ambitions, d'efforts et de joies partagés. J'ai été heureux de faire partie du SGT, communauté très représentative en Bretagne. Je n'oublierai jamais les encouragements de tous dans les bons moments comme dans les périodes plus difficiles. Les soutiens apportés par le club m'auront également permis de m'accomplir dans ma passion sportive jusqu'à tenter le professionnalisme. Alors il est temps pour moi de les remercier à nouveau chaleureusement. Un grand MERCI. Je resterai toujours attentif au devenir et aux résultats de Saint Gregoire Triathlon, qui restera mon club breton de cœur.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Hawai bien sûr…(ndlr : Arnaud est déjà qualifié avec sa victoire à l'Ironman du Pays de Galles en 2019)*

## Justine Mathieux

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir 2020 est bien évidemment ma première victoire chez les pros à l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée. Je ne pensais vraiment pas m'imposer devant des filles comme Tondeur ou Landgrige. L'ambiance et le parcours étaient fabuleux. De plus, je signe mon meilleur temps sur semi (1h21). Ce fut une journée fantastique pour l'unique 70.3 qu'il y a eu en France en 2020…*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*En 2021 mes premières courses seront l'Ironman 70.3 Marbella en avril ou le L de Cannes, le Championnat de France L, l'Ironman Nice, le 70.3 des Sables (?), le championnat du monde 70.3, le 70.3 Lanzarote et pour la suite cela dépendra des éventuelles qualifications…*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Mon objectif ultime en 2021 est l'Ironman de Nice et bien sûr les championnats du monde Ironman 70.3 auxquels j'ai eu ma qualif' aux Sables.*

# PERSPECTIVES

## Kevin Rundstadler

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Une saison 2020 particulière en effet, où prendre le départ d'une course était déjà une réussite en soi ! Je n'ai pas réussi à faire une course pleine mais l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée est sans aucun doute le meilleur souvenir de cette année puisque Justine le remporte et de mon côté je réalise mon record sur le semi-marathon.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*La situation actuelle reste compliquée, difficile donc pour le moment de se projeter sur un calendrier précis !*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*L'objectif de la saison 2021 sera l'Embrunman, course que j'affectionne tout particulièrement.*

## Maxim Chané

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon titre de champion de France de cross triathlon, suivi de ma première victoire sur circuit Xterra dans la même semaine :)*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Si les compétitions restent maintenues, une année bien remplie en Xterra ainsi que les championnats de France, d'Europe et du monde de cross triathlon.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Championnat du monde Xterra fin octobre !*

## Julie Iemmolo

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir de 2020 c'est sans hésiter ma 3ème place au scratch au Championnat de France de Triathlon Longue Distance ! C'était mon premier podium en élite et ça restera un moment important pour moi !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Pour 2021 je voudrais commencer ma saison sur 70.3 assez tôt avec Oceanside ou Desaru, puis je serai au départ de l'Ironman 70.3 d'Aix en Provence. Puis aux Championnats de France Longue Distance à Cagnes, et certainement au L de l'Alpe d'Huez. Ensuite ce n'est pas encore déterminé pour la 2è partie de saison... Et bien sûr je serai présente sur les étapes de D1 avec mon club le TCG 79 Parthenay !*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Le top pour moi ce serait de me qualifier au Championnat du monde Ironman 70.3 en Pro...Si je suis en Utah c'est que j'ai réussi mon année 2021 !*



## Benjamin Choquert

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir?**
*Pour 2020, je pense que ça va être le titre de champion d'Europe de duathlon car je conserve mon titre avec du beau monde au départ. Et l'ambiance était vraiment super sympa car c'était le monde "d'avant"*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Ce n'est pas complètement défini car il y a des grosses interrogations de compétition et aussi et surtout du mois d'août, mais ce sera sûrement à base d'Europe de duathlon en juillet et les monde en septembre avec j'espère une prépa marathon dans tout ça.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Forcément les jeux sur marathon*

## Cyril Viennot

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Malgré une année compliquée il y a plein de bons souvenirs quand même. Sportivement je dirais que c'est le titre de champion de France dans notre catégorie en paratriathlon qu'on est allé chercher avec Thibault Rigaudeau. Et le meilleur souvenir lié au triathlon est le stage qu'on a fait à Lanzarote en février où on s'est bien marrés. L'ambiance et la qualité de travail étaient top.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Je n'ai pas de calendrier 2021 pour le moment. Je me prépare pour être prêt à partir de mars à faire des compétitions, mais il y a trop d'incertitudes pour savoir où, quand, comment.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Aller aux jeux paralympiques et essayer de décrocher une médaille ; et en parallèle faire de beaux trucs sur le circuit Ironman.*

## Margot Garabedian

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir en 2020 c'est ma victoire à l'aquathlon de Vittel, même si je loupe le record de (très) peu !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Mon calendrier pour 2021, c'est un peu flou pour l'instant. Il y a beaucoup d'incertitudes en ce moment, mais si on peut courir ça sera les Grands Prix avec Metz Triathlon et si on peut se déplacer, un peu les Coupes d'Europe et du monde.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Mon objectif ultime en 2021 c'est de pouvoir courir toute l'année sans soucis de santé (après un accident et 2 opérations d'affilée, ces dernières années ont été rudes...), mais surtout de performer et continuer à apprendre.*

# PERSPECTIVES

## Alexis Hanquinquant

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir 2020 c'est le championnat de France paratriathlon à Quiberon, parce que c'était la première course de l'année et que toutes les conditions étaient réunies (soleil, chaleur, spectateurs...)*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Malheureusement le calendrier 2021 est encore flou, mais il doit y avoir les Championnats du monde à Milan le 8 mai et les jeux Paralympiques le 29 août à Tokyo.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Devenir champion Paralympique...*

## Kevin Maurel

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Je suis parti en stage 3 mois en janvier, février et mars afin de préparer l'Ironman d'Afrique du Sud. Malheureusement je n'ai pas pu concrétiser le travail réalisé à l'entraînement, mais j'ai beaucoup appris sur moi-même et mes capacités. J'ai passé 3 mois exceptionnels.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Pour 2021 le calendrier a déjà été modifié. J'aurais voulu aller à l'Israman et Dubai mais elles ont déjà été repoussées à cause du Covid. J'irai probablement sur l'Ironman du Texas en avril, puis quelques distances half en mars.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Mon objectif principal, comme en 2020, est une qualification à Hawaï.*

## Charlotte Morel

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*2020 a été très compliquée à gérer. Mon meilleur souvenir n'est pas en triathlon sur cette année, mais si je devais citer une course ce serait le Natureman. Course sur laquelle je me suis fait plaisir !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Plusieurs Half, l'IM de Nice et l'Embrunman.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Idem ! performer sur mes objectifs*

## Romain Guillaume

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir?**
*Sans hésitation le TriGames de Mandelieu-la-Napoule ! Je n'ai fait que 5ème de la course mais c'est sur cette dernière course de ma courte saison que j'ai pu me faire plaisir ! Sur toutes les autres courses, j'ai subi le rythme des autres, sans jamais vraiment pouvoir m'amuser avec les copains... Je reste déçu de ne pas avoir couru de distances Ironman mais ce sera pour 2021 ! :-)*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*C'est dur à dire pour le moment, mais j'aimerais commencer le plus tôt possible par un distance Ironman, puis le TriGames de Cagnes-sur-Mer et Nice ! La suite dépendra d'où j'en suis par rapport à la qualif' à Kona car j'aimerais bien y retourner cette année !*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Mon rêve serait de remporter l'Ironman de Nice avant la fin de ma carrière, mais je pense que cela sera très difficile... Mon objectif reste tout de même très élevé avec un Top 3 sur l'Ironman de Nice !*

## Charlène Clavel

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Le 70.3 des Sables d'Olonne. Déjà parce que c'était ma première course de 2020. Ça me tenait à cœur de renouer avec la compétition et de retrouver mon club, la famille des Sables Vendée Triathlon. Et aussi car c'était mon premier départ avec les professionnelles. Après avoir eu une carrière professionnelle dans le handball, vivre d'autres émotions dans le triathlon, un sport qui m'a toujours attiré et à haut niveau... C'était un moment fort dont je me souviendrai longtemps.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*C'est en cours de préparation. Mon planning de compétitions dépend aussi de mon planning de cours en école de kinésithérapie. Je ne bénéficie pas d'aménagement scolaire. J'envisage de démarrer ma saison sur un 70.3 IRONMAN dès le mois d'avril. Je serai au départ des Sables d'Olonne. D'autres courses en France viendront agrémenter mon programme, comme peut être Vichy ou encore les championnats de France longue distance qui me donnent envie.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Poursuivre ma progression, acquérir de l'expérience. Ça passera par faire des compétitions, "plus" de compétions qu'en 2020. J'ai besoin de passer par là pour gagner en maturité. Je voudrais me rapprocher du Top 5. Monter sur le podium serait très sympa et fait partie de mes ambitions. Je travaille pour ça.*

## Dorian Coninx

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir?**

*Il n'y en pas énormément des souvenirs ! (rires) Mais le meilleur reste le week-end d'Hambourg, parce que ça s'est quand même très bien passé. J'étais content de mon niveau, même si un peu frustré de cette 6è place en individuel. Et surtout content du relais mixte qu'on a gagné. C'était cool car ça me fait toujours plaisir de gagner en relais. Contrairement à l'an dernier, j'ai eu la chance d'être dans l'équipe donc c'était top. Ça nous met du coup un peu plus la pression pour cette année (rires) mais il vaut mieux ça qu'être "à la rue".*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*C'est assez compliqué… Avec le coach, nous avons commencé à cocher une ou deux courses, mais sans grosses certitudes. Déjà, on ne sait pas s'il y a toutes les courses. Ensuite, on ne connait pas les modalités exactes de sélection par rapport aux Jeux, que ce soit du point de*

*vue de la Fédération ou de World Triathlon avec les points. Donc c'est assez compliqué en ce moment d'avoir une idée claire sur ce que vais faire. Après, on est sur la préparation hivernale, on sait qu'avant fin mars, il n'y a rien, et que ça va reprendre vers avril. Donc globalement… c'est un peu plus tard que d'habitude, mais la préparation est un peu la même, avec des grandes lignes. Par exemple sur janvier, je pars en stage à La Réunion avec la Fédération pour s'habituer à la chaleur. Ensuite j'aurai un stage de développement assez difficile avec mon groupe d'entrainement. La prépa suit son cours et on verra donc en fonction de l'évolution de tout ça.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Forcément, l'objectif ultime de 2021, c'est les Jeux ! Mais on est plusieurs dans ce cas-là. Et bien sûr il faut que je me qualifie, car je ne le suis pas encore. L'objectif sera donc d'être aux Jeux pour être performant. Et pourquoi pas une médaille…. Car je me dis que la dernière année qui a été "normale", c'est 2019 : sur les 8 WTS, j'ai gagné celle des Bermudes, sur distance olympique… Donc ça serait "bête" de ma part de ne pas croire à une médaille. Même si c'est loin d'être facile car nous sommes nombreux dans ce cas-là, avec un niveau très proche pour pouvoir prétendre à faire quelque chose. Mais mon objectif des Jeux est là, et ça commence par se fixer de fortes ambitions.*

## Justine Guérard

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

*Au final, mon meilleur souvenir en 2020 a été ma première course ! Au triathlon de la Montagne Noire, très bien organisé. J'ai vraiment cru que ça allait être une année blanche, donc j'étais vraiment super contente de pouvoir reprendre les courses. Ensuite, en beau souvenir, c'est la fin de saison avec ma victoire sur le M du Trigames de Mandelieu-la-Napoule, sur lequel il y avait un très haut niveau.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Je ne connais pas encore exactement tout ce que je vais faire en 2021, mais je vais faire les Grands Prix de triathlon avec mon club Liévin Triathlon. Et quelques 70.3, c'est la nouveauté de cette année. J'ai envie de continuer le court avec mon club, mais j'ai aussi envie de faire du long avec quelques 70.3. Donc ça va être une année un peu particulière avec ces 2 formats, mais je vais me préparer pour ça et je suis sûre que ça va passer.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Faire les meilleures places possibles sur les Grand Prix pour le classement de mon club Liévin Triathlon, puis me régaler sur les 70.3 que je vais faire. En essayant de performer sur cette distance qui va être nouvelle pour moi.*

## Bertrand Billard

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Sportivement, l'année fut compliquée. J'ai tout de même aimé gagner l'Extrememan de Narbonne (distance L) malgré une blessure au tendon d'Achille. Et plus tôt dans la semaine, j'ai aidé mon ami Yvan Jarrige à battre le record de France "non officiel" sur un parcours 70.3 dessiné par ses soins. Je lui ai fait le tempo en vélo et nous avons effectué un beau 1h58' sur 90 km. Yvan a fait 3h38 sur la totalité du parcours. Je ne lui ai pas encore dit mais j'aimerais battre ce chrono en 2021.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Je n'ai pas encore ciblé précisément les courses, mais j'aimerais courir des 70.3 en France. À voir si je repasse sur la distance full si tous les voyants sont au vert.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Gagner les Championnats du monde World Triathlon.*

## Pierre Le Corre

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Je dirais notre échappée vélo avec Vincent et Alistair sur la dernière coupe du monde à Valencia. Une belle partie de manivelles !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Les WTS et toutes les courses qualificatives pour Tokyo, les Grands Prix FFTri pour mon club de Montpellier et certainement mon premier longue distance, reste à définir où et quand !*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Décrocher une médaille aux JO de Tokyo.*

## Alexia Bailly

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Malgré le peu de courses, il y en a plein ! Mais le plus marquant, je dirais mon premier Ötillö World Series à Engadin sur un parcours juste dingue (1500 m de D+ à pied). On termine 2è devant les championnes du monde suédoises, mais au bout de nos forces.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Le 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée à domicile bien sûr. Également les championnats de France L à Cagnes, et puis sûrement les 70.3 de Aix et de Vichy. J'aimerais aussi courir à Gerardmer, Barcelone... on verra, j'espère que la saison sera longue !*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Décrocher mon premier podium pro sur une belle course en France !*

prologo

**DESIGN INNOVATIVE:**
Guarantees **Comfort**, **Performance** and reduces weight;

**ERGONOMIC**
Light saddle with wide **ergonomic channel ("PAS" system)** which reduces contact with the pelvic area, eliminates peaks of pressure and improves the blood flow.

**UNISEX:**
For **men** and **women**.

**DIMENSION:**
The **SHORTER NOSE** eliminates contact between soft tissues in the aerodynamic position or maximum pushing phase (on the drops).
The sitting area has increased support to spread the pressure on the surface.

**MULTICATEGORY:**
Its shape and size makes this saddle perfect for **ALL USERS.**

PERFORMANCE ★★★★★
COMFORT ★★★★★
LIGHTNESS ★★★★★

DIMENSION

# PERSPECTIVES

## Gwladys Lemoussu

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir est mon unique course en 2020, l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée. En effet, j'ai pris un réel plaisir à faire la course avec en prime une belle 3è place au scratch dans ma catégorie d'âge . Je n'en reviens toujours pas.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Le calendrier 2021 est encore un peu flou, mais si tout se passe bien, il y a les championnats du monde début mai à Milan en Italie. Puis plusieurs manches de coupe du monde un peu partout...*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Évidemment, l'objectif ultime de 2021, c'est bien sûr les jeux de Tokyo.*

## Ahmed Andaloussi

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir en 2020 fut la Coupe du Monde au Portugal en septembre dernier. Ça a permis de reprendre le 1er dossard de l'année !*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Mon calendrier pour 2021 n'est pas encore figé, car ça reste compliqué avec tout ce qu'il se passe... Mais normalement, je reprends avec la WPS (ndlr : World Paratriathlon Series) d'Abu Dhabi. Puis une WPS à Yokohama au Japon. J'enchainerai avec la coupe du monde à Besançon, et les championnats du monde à Milan.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Les Jeux de Tokyo, au mois d'août. Ce sera non seulement l'objectif ultime de 2021, mais aussi celui de toute ma carrière de sportif.*

## Simon Viain

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Difficile de dégager un souvenir fort en particulier. Mais je dirais la fin du confinement et le retour sur le vélo en avril, avec des sorties incroyables dans les Alpes avec mes partenaires d'entraînement. C'était vraiment un sentiment de liberté extraordinaire et de retour à notre passion.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*Je n'ai pas encore de calendrier défini, mais il se partagera normalement entre World Triathlon (WTS et WC) et les Grands Prix français.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*J'aimerais réaliser mon meilleur classement final sur la série WTS et refaire la grande finale. J'ai changé complètement mon organisation pour cette année et j'espère ainsi pouvoir dépasser mon résultat de 2017 (17è mondial).*

## Rudy Von Berg

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir?**
*J'ai plusieurs très bons souvenirs de 2020. D'abord, notre camp d'entraînement au Texas avec les colocs en avril-mai pour nager dans les lacs, vu que les piscines étaient fermées au Colorado. Également, le fait que j'ai pu faire de très belles courses avec les victoires au Sables d'Olonne et au TriGames de Mandelieu sur 1 seule vitesse (ndlr : en vélo, sur le développement 52x17 suite un problème de batterie).*
*Et puis évidemment la course à Daytona qui était très importante pour beaucoup d'entre nous, les Professionnels, et qui a montré que même en temps de COVID, on pouvait avoir de grands événements.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*"A priori" évidemment : Challenge Miami le 12 mars, puis 70.3 St George le 1er mai.*
*Ironman France Nice mi-juin.*
*70.3 Les Sables début juillet.*
*Collins Cup PTO fin août.*
*Championnats du Monde 70.3 St George début septembre.*
*Championnats du Monde Ironman à Hawaï si qualif' à Nice.*
*Challenge Daytona pour finir la saison.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Si on dit vraiment ultime, alors je vais dire la victoire à Kona, mais on fait ça étape par étape. La victoire à St George serait déjà un rêve.*

## Denis Chevrot

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**
*Mon meilleur souvenir sportif en 2020 est l'Emeraude Tri Race (ndlr : qui devient en 2021 le Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - Le Pape). Je ne devais pas participer à cette épreuve, mais une semaine avant j'ai crevé sur le 70.3 des Sables d'Olonne. J'ai passé cinq jours en Bretagne avec des amis et ma femme, on s'est bien amusé et en plus j'ai remporté l'épreuve.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**
*C'est dur de se projeter, encore plus avec les annonces du jeudi 14/01. Mais dans le meilleur des mondes, je commence ma saison sur le 70.3 Saint George aux USA et 3 semaines après j'enchaîne sur l'Ironman Tulsa.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**
*Comme tous les ans, c'est de prendre du plaisir, aussi bien à l'entraînement qu'en compétition.*

# PERSPECTIVES

## Yvan Jarrige

**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

*Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?*
*D'avoir relevé le challenge de continuer à s'entrainer et de vouloir progresser en s'adaptant et en gardant une ligne de conduite.*

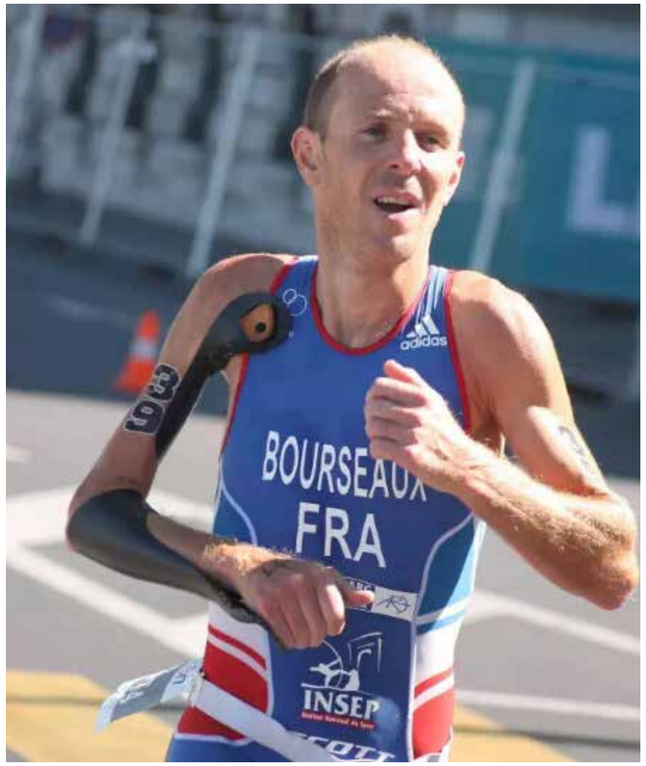
**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Difficile à dire pour le moment, mais j'aimerais courir un Ironman fin avril/début mai et un autre fin juin, ensuite les championnats du monde 70.3. Et le reste dépendra des résultats du début de saison.*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Réussir mes débuts sur Ironman et continuer à progresser dans la hiérarchie mondiale sur 70.3.*

## Yannick Bourseaux




**Malgré une année 2020 particulière, quel fut ton meilleur souvenir ?**

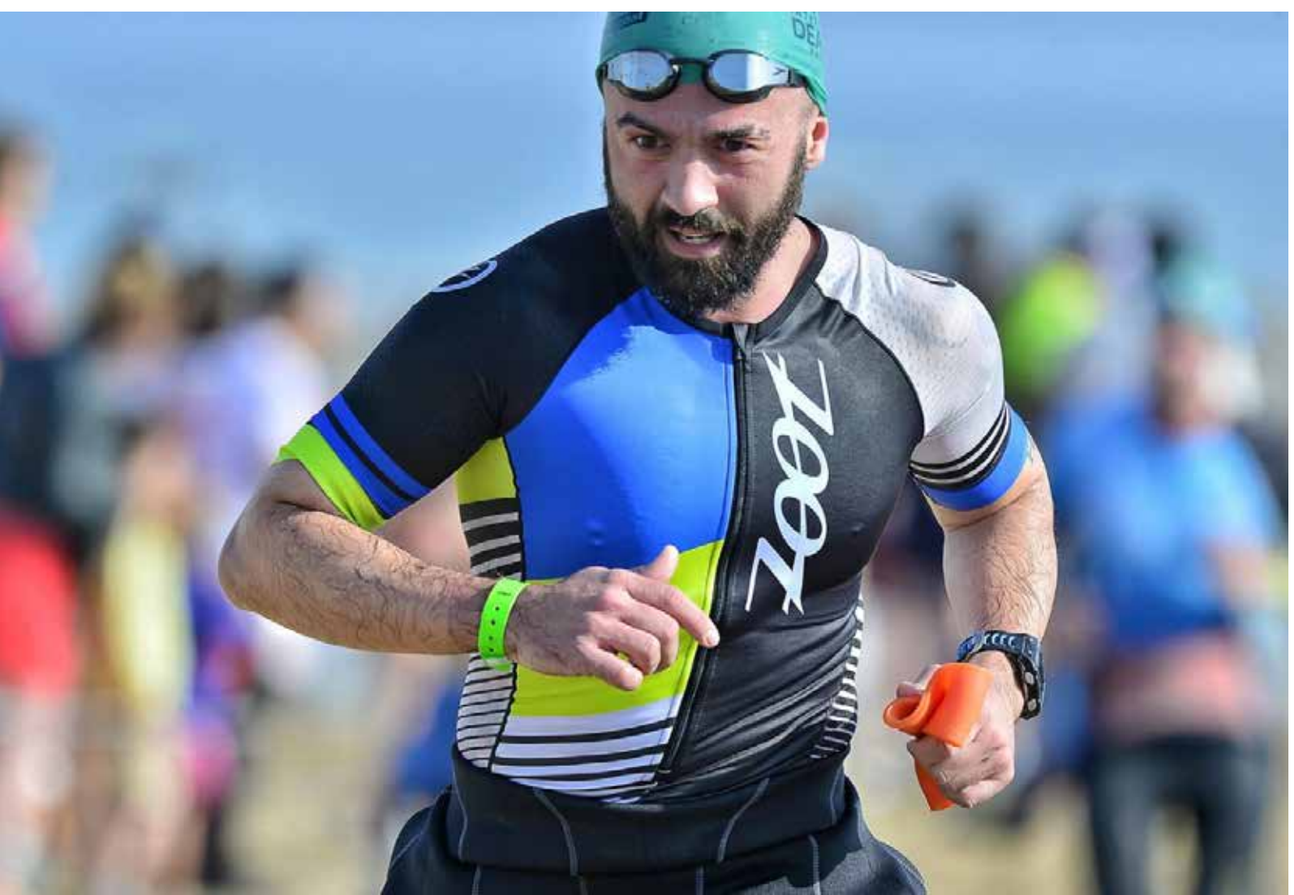
*J'y réfléchissais justement ce matin à l'entraînement. Ce n'est pas une course «para» mais le championnat de France sprint à Montceau-les-Mines, avec une 3è place au scratch chez les Masters et le titre de Champion de France Masters 2. Une super course avec drafting qui m'a rappelé des souvenirs de lorsque j'étais valide et en plus, j'avais des supporters de choix sur le bord de la route.*

**Quel est ton calendrier pour 2021 ?**

*Difficile à dire car on ne sait pas de quoi la saison sera réellement faite. Dans tous les cas, la course des Jeux Paralympiques le 29 août. D'ici là, le championnat du monde à Milan le 8 mai et d'autres courses World Triathlon j'espère...*

**Quel est ton objectif de sport ultime en 2021 ?**

*Monter sur le podium des Jeux Paralympiques. C'est ce pour quoi je m'entraîne depuis 4 ans.*



# AMATEURS : LE DUO DU MOIS

# FABIENNE BOUCHERIE & MICHEL LOPES

**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 2 "guerriers" du triple effort au mental d'acier, qui ont su combattre des épreuves et des pathologies pour vivre à fond leur passion sportive et mordre la vie à pleine dents : Fabienne et Mickey.***

## Fabienne Boucherie

**Fabienne Boucherie a mille vies. Mère de quatre enfants, une petite fille, Aide-Soignante, traductrice-interprète langage des signes, judokate, présidente de l'association Ensemble Tout est Possible.**

### La famille

Fabienne est originaire du Havre et issue d'une fratrie de cinq enfants, avec des triplés, dont elle. Leur mère officiait activement auprès de l'association Les Papillons Blancs. Elle s'occupait de personnes en situation de handicap et la fratrie est très proche et partage beaucoup, notamment par des valeurs fortes de respect, de bienveillance, d'inclusion sociale et de sport.

### Fabienne championne de cross

Adolescente, Fabienne a remporté de nombreux cross régionaux dans le nord de la France, à une époque où ce sport était davantage confidentiel. À la fin des années 80, un nouveau sport combiné voit le jour : on l'appelle "triathlon", parce qu'on enchaine 3 sports bien différents : la natation, le vélo, puis la course à pied. Fabienne, tentée, va donc s'essayer à cette nouvelle discipline qui a l'air ludique.

### Premier triathlon

Les années 80/90 et leurs tenues bariolées, les cheveux au vent, le casque pas obligatoire et les pédales avec sangles de nos vélos en acier… Un autre temps. Fabienne essaye donc son premier triathlon où la natation se déroule en piscine ! Et oui, "dans le temps", il y avait un bon nombre de courses comme celles-ci. Un nombre de participants très réduit le permettait également. Bref, Fabienne a pris un immense plaisir et s'est dit de le partager en famille, notamment avec sa sœur Sylvie en fauteuil roulant.

C'était en 1988 au Rouget en Loire Atlantique, triathlon format olympique !

## Handisport

Fabienne a toujours couru avec sa sœur en fauteuil roulant. Toute la fratrie se relaye pour courir et faire rire leur sœur qui profite de la bonne humeur ambiante. Leur grande sœur trisomique partage de loin ce goût pour le sport, une petite marche familiale la contente amplement, ou juste aller voir les chevaux !

## Sport et haut niveau

La génétique y est certainement pour quelque chose : trois de ses enfants font du sport de haut niveau : Arthur est judoka, Paco est gymnaste professionnel au Pôle France d'Antibes et Emilie danseuse dans une célèbre école de danse et devait partir pour la Scala de Milan. Finalement Emilie restera auprès de sa famille, le haut niveau loin de la maison n'est pas une décision facile.

## Motivation forte : le partage

Fabienne vit dans le partage, faire vivre aux autres ce qu'ils ne peuvent pas forcément vivre. Ainsi elle sera les jambes de sa sœur en fauteuil pour lui faire vivre des courses, jusqu'au marathon de Saint Nazaire, marathon de la Baule, et celui de Laval où la famille se relaye. Fabienne sera la voix de son autre sœur sourde et muette et l'aidera à communiquer avec le monde environnant de manière naturelle. Elle en fait également son métier, qu'elle fait avec cœur. Fabienne c'est aussi le sourire et la force tranquille !

## Vaincre le cancer

Outre ses capacités physiques de coureuse, Fabienne pratique le judo à haut niveau. La maladie sabre cet élan sportif et sa vie change comme on peut l'imaginer, pour se concentrer sur sa santé et comment se débarrasser de la maladie qui détruit tant de vies. Une profonde remise en question fait suite à un passage à vide puis une renaissance : Fabienne se fait opérer et reprend goût à la vie. Ce qui la rend heureuse ? Rendre les autres heureux.

## Reprise du sport

Suite à la maladie, la remise en forme morale et physique est importante, Fabienne sait que cela passera par la pratique du sport. Ainsi elle a repris il y a 3 ans. Elle avoue avec le sourire que la natation n'est pas sa tasse de thé, mais peu importe. Être là et participer c'est déjà une victoire.

## Aider les autres

On connaît tous dans notre entourage des personnes égoïstes, qui s'auto-congratulent et s'auto gargarisent de leur pseudo-réussite personnelle. Fabienne en est l'antithèse. Elle se réalise en aidant les autres. Comment ? En pratiquant son métier. En mettant à disposition ses compétences linguistiques, en faisant don de cœur d'écoute et de cette générosité qui la caractérise. Mettre à disposition ses capacités au profit de celles et ceux qui en sont privés. Elle fonde une association pour concrétiser ce rêve : « Ensemble Tout est Possible ».

## Triathlon et personnes en situation de handicap

Sur les courtes distances, les athlètes valides accompagnent quelques sportifs comme Bastien, Thomas, Nadia et d'autres membres de l'association afin de leur faire réaliser leur rêve : participer à une course. Fabienne poursuit son rêve : sa sœur l'a malheureusement quittée. Son sourire et son bonheur restent ancrés lorsqu'elle poussait son lourd fauteuil roulant pendant les courses. C'est justement ce rêve qu'elle souhaite accomplir : rendre le sourire à des personnes à mobilité réduite ou handicap mental et leur faire vivre ce que les valides vivent lors de leurs courses. Ils ont participé à plusieurs courses découverte et format sprint, peut être un format olympique et un Ironman un jour ?

# En bref

**Des courses à venir ?**
Pourquoi pas un Ironman ? Mais d'abord un Half –Ironman avec un handi-sport, ce serait une plus grande motivation.

**Un projet ?**
Créer une association pour permettre aux adultes malades ou guéris du Cancer de se rencontrer, faire du sport ensemble et avec des personnes handicapées ou valides. Garder un lien grâce aux valeurs sportives et sourire à la vie.

**Meilleur souvenir sportif ?**
Première course officielle des Droits de l'homme en 2017 avec un handisport. Un pur bonheur.

**Ton pire souvenir sportif ?**
« Marathon Nice Cannes, pas la "niaque" dès le départ, très mal aux jambes j'ai voulu le finir et j'ai mis 6 heures. A l'arrière des courses on fait de belles rencontres, il n'y a pas de comparaison, le combat est contre soi, on s'encourage… On se comprend. J'ai franchi la ligne avec un monsieur hémiplégique. »
C'est la tête qui pousse !

**Côté Matos ?**
Pas spécialement motivée par des marques, court en Brooks ou Kalenji. Aujourd'hui elle roule en Giant, mais il y a encore peu c'était un bon vieux Bernard Hinault bleu et jaune en acier (Désolée Bernard, je réitère le fait que je suis fan absolue)

**Régime or not régime ?**
Non, du chocolat un point c'est tout ! Sous toutes les formes ! Et des marathons comme à Saint Tropez où à l'arrivée il y a le meilleur des ravitos : une Tropézienne !

**Steak ou dessert ?**
Desserts sans hésiter. Si possible au chocolat !

**Musique ?**
Avec les jeunes non : seule oui ! Queen, Beatles, surtout la musique Latino pour donner la patate !

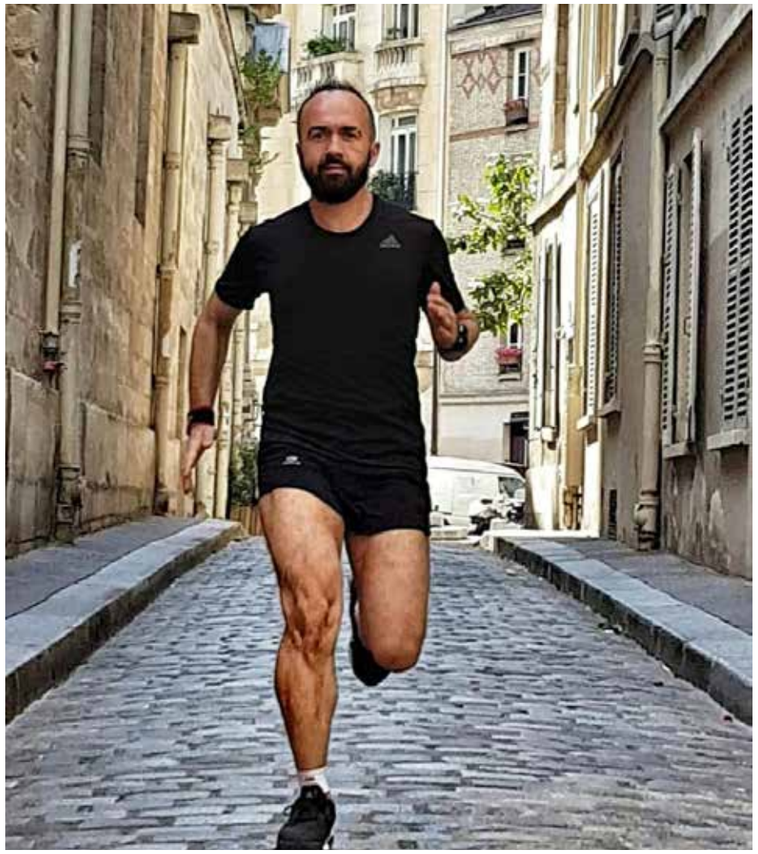
**Une devise ?**
Pas de devise et pas de tatouage.

**Anecdote pourrie ?**
Marathon Nice Cannes : « Avec une amie nous sommes allées trottiner dans la ville pour nous échauffer avant le départ loin du monde. Le départ a été sifflé et nous sommes parties 30 minutes après tout le monde !! Ils ont accepté de nous laisser partir malgré tout. » Chaotique, mais avec un chrono de 4h35 officiel ! Bravo !

**Sur ta table de nuit ?**
Le dernier livre de Guillaume Musso et des livres sur le bouddhisme. « Je pratique la méditation, consciemment et inconsciemment aussi… On y puise les solutions à ses problèmes. » Dit-elle avec son éternel sourire.

## Michel “Mickey” Lopes

**En ce jeudi après-midi j’ai l’honneur de rencontrer virtuellement un grand coiffeur Parisien triathlète, nommé Michel Lopes alias Mickey. Mickey - oui, tout le monde l’appelle ainsi - est né en banlieue Parisienne dans le 92 il y a quarante et un ans. Il habite aujourd’hui dans le Vème arrondissement avec Cyril, son compagnon DJ qui animait de nombreuses soirées parisiennes branchées dans une ère pré-Covid.**



### Sport et pathologie

Mickey souffre d’une Dyskinésie Ciliaire Primitive, une pathologie respiratoire rare proche de la mucoviscidose qui nécessite un suivi médical strict et régulier avec notamment de la kiné respiratoire 3 fois par semaine. Cependant, il démontre que le sport est compatible avec cette maladie et travaille son mental à toute épreuve.

### D’abord le “Body Combat”

Les adeptes de Lacan y verront plus qu’un signe, un entrainement qui conjugue exercices cardio et défense. Un coup de poing dans les préjugés et Mickey complète le Body Combat avec la course à pied. 5 km, puis 10 km, puis un semi-marathon et un jour, peut-être…un marathon ? Non, le médecin dit que sa maladie l’en empêche : c’est trop risqué pour lui.

### Rien n’est impossible

Comme le médecin lui a dit qu’un marathon était impossible : ça le titille. Ce serait donc un véritable accomplissement personnel que de terminer cette distance mythique. Et mickey se prend à rêver. Et Mickey s’entraine. Comme son entourage médical lui a dit que c’était impossible, Mickey et sa détermination en bandoulière ont terminé leur premier marathon : le marathon de Paris. Pour paraphraser Mark Twain, Mickey ne savait pas que c’était impossible, alors il l’a fait. Pour confirmer le tout, il a également couru, entre autres, le fabuleux marathon de New York !

### L’importance du coach

Les réseaux offrent de nombreux avantages, comme ceux de faire connaître des personnes, des styles de vie, des valeurs affichées ouvertement et donc de l’inspiration. C’est ainsi que Mickey suit Seb le coach, qui a son tour suivra Mickey dans ses pérégrinations sportives afin de le préparer au mieux pour terminer ses courses au mieux de ses capacités. Un suivi régulier, des analyses de séances que Mickey apprécie particulièrement et grâce à ses retours constructifs, il apprend et progresse.

### Aquaphobie

Au club de course à pied, des triathlètes s’entrainent. Pourquoi ne pas essayer le triathlon ? Ça a l’air ludique comme sport. Nager, rouler, courir. Ah, nager… Quand on a peur de l’eau à ne pas y mettre les pieds, même sur une des plus belles plages du monde, on a vraiment peur…L’eau c’est sous la douche, dans la baignoire ou dans un verre

### Traumatisme

Pour comprendre et guérir de cette phobie il est important d’en situer l’origine. Dans le cas personnel de Mickey, il a vécu un drame extrêmement marquant en école primaire où un de ses camarades de classe s’est noyé par hydrocution lors d’une sortie de classe. L’eau est donc directement associée à ce drame et ses conséquences. À 37 ans, Mickey a décidé d’agir pour transformer cette phobie sévère et l’accepter. L’association Archimède l’a accompagné progressivement, avec douceur, à faire des bulles, s’immerger, flotter et au final à apprendre à faire une chose que jamais il n’aurait cru possible : nager. Merci Florence d’Archimède.

### Premier triathlon

Ce sera le triathlon de Deauville qui propose un format découverte. Un an et demi après avoir décidé de le faire, Mickey a tout mis en place pour réaliser son rêve : devenir enfin triathlète. Deux semaines avant l’épreuve Mickey va à Deauville pour expérimenter la natation en mer, les vagues, la flottabilité… Puis le jour J il s’élance, pour de vrai, sous les regards admiratifs du public au regard des conditions tempétueuses. Pendant que les organisateurs annulent purement la mise à l’eau des derniers concurrents parce que les vagues empêchent de nager et les kayaks d’intervenir auprès de tous, Mickey passe la première bouée. Des concurrents paniquent, s’accrochent, crient, appellent les kayaks. Mickey travaille alors son mental en conditions réelles et respire, avec un discours interne positif : « tu vas y arriver. » Il sort de l’eau sous les yeux rassurés de Cyril. Il sera heureux finisher.

### Une passion est née

L’année suivante Mickey fait le triathlon M de Deauville, puis celui de Versailles. Sa hantise est de sortir dernier de la natation. C’est celle de beaucoup d’entre nous ! En 2020 Mickey rallonge les distances et s’inscrit à son premier half Ironman à Nice. Malheureusement, le Coronavirus envahit la planète et confine une partie du monde. Les évènements sportifs sont majoritairement annulés… Un jour un Ironman ?

### Préparation mentale

La quatrième discipline du triathlète : le mental (ou la cinquième après les transitions, selon les coaches). La relaxation, la visualisation, se voir réussir une course pour se mettre dans une dynamique positive fait partie des habitudes de Mickey. Tant et si bien qu’il a fait une formation de préparateur mental. Finir, c’est réussir.

### Team Zoot

Mickey est équipé de matériel Zoot pour toutes les disciplines alors quand Zoot lance un appel à candidatures pour sa Team, il répond avec engouement ! Des produits de bonne qualité, résistants, des modèles colorés qui lui correspondent. Le voilà sélectionné ! Team Zoot organise des rencontres et des entrainements. Toujours plus sympa que de s’entrainer seul, d’échanger avec des triathlètes expérimentés, avoir des conseils.

## En bref

**Un régime ?**
« *Ado je buvais un litre de coca par jour. Maintenant je suis suivi par une naturopathe, ça va beaucoup mieux.* » Mickey mange toujours de la viande, boit de la bière (ouf) et a remplacé les pâtes par des pâtes complètes.

**Matos ?**
Tombé amoureux d’un CLM BMC rouge et noir avec lequel il a réussi à monter le Col de Vence. Un certain Cédric l’aurait formidablement bien conseillé pour les roues ;-) Pour la course à pied c’est Mizuno Wave Rider, conseillées par son podologue et pour lui éviter sa périostite. Pour le reste c’est Zoot !

**Musique ?**
Uniquement en course à pied et musique électro s’il vous plait ! Avec un bon bpm à la David Guetta.

**Plat préféré ?**
La paella ! Et en dessert ? Monsieur est pâtissier dans l’âme. Sinon c’est galette frangipane tous les jours au mois de janvier.

**Côté lectures ?**
Développement personnel et préparation mentale. « 42.195 » de Bernard Thomasson l’a bouleversé. Tatiana de Rosnay « Les fleurs de l’ombre » Une belle personne dixit son coiffeur préféré.

**Sur ta table de nuit ?**
Un téléphone Samsung, un IPad et au poignet une Garmin 920XT

**Une anecdote “pourrie” ?**
« *Au départ des courses le stress donne envie de s’absenter quelques instants pour se soulager… Et pendant ce temps-là le départ est donné, la course est lancée… Je rate le départ !* »

**Tatouages ?**
Oui, à chaque moment fort de ma vie, je l’inscris sur ma peau.

**Une devise ?**
« *Situs altus fortus* tatouée également. Et Anything is possible, j’y crois !* »

* *Devise des Jeux olympiques modernes qui signifient « plus vite, plus haut, plus fort »*

# Porridge épicé et carottes aux agrumes

Par
Arnaud Faye
Chef du restaurant 2 étoiles
La Chèvre d'Or à Eze
Triathlète

# Pâte à tartiner healthy
# Crêpes sans sucre ni beurre.

Par
Tristan Peugeot
Ingénieur métallurgie
Triathlète

# NUTRITION

# LA RECETTE DU MOIS

*Nouvelle rubrique dans Trimax ! Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4ème discipline du triathlon, d'autant plus sur longue distance, il nous est apparu évident de vous proposer des recettes équilibrées, comme partie intégrante de vos entrainements, préparations et phases de récupération. Mais surtout des recettes gourmandes !*
*Car l'alimentation du sportif doit effectivement rester un plaisir pour les papilles. Nous avons ainsi fait appel à deux passionnés des fourneaux, eux-mêmes triathlètes pratiquants, pour vous mettre l'eau à la bouche. Deux approches différentes - pour une même passion - réunies autour du tri. Nous vous souhaitons une bonne dégustation !*

## Arnaud Faye - Chef du restaurant 2 étoiles - La Chèvre d'Or à Eze

*« J'aime le triathlon car c'est en extérieur, au contact de la nature. C'est un dépassement de soi, ça me permet de faire le vide dans ma tête. La combinaison des trois disciplines permet de rompre la monotonie que l'on peut trouver dans une seule. Le côté challenge, c'est ce qui me motive, comme les nombreux concours de cuisine qui ont jalonné mon parcours dans la gastronomie. Avec l'obtention du Concours de Meilleur Ouvrier de France obtenu en 2019. La cuisine, c'est un métier de passion et de persévérance, des valeurs que l'on retrouve dans le sport. »*

### Sa recette :
### Porridge épicé et carottes aux agrumes

**Ingrédients (pour 2 personnes) :**

- *1 botte de carottes fines*
- *80 g de porridge*
- *1/2 litre de jus de carotte frais*
- *1 cuillère à café huile de coco*
- *2 cuillères à café de graines de chia*
- *Chips de coco*
- *1 orange*
- *1 citron*
- *20 g de gingembre*
- *1 cuillère à café d'épices Colombo*
- *Brins de coriandre*
- *Sel et poivre*

# RECETTES

**Carottes :**
- Éplucher les carottes
- Dans une cocotte, faire fondre l'huile de coco
- Faire revenir les carottes 5 min à feu doux dedans
- Ajouter le zeste d'une orange et le jus
- Tailler 20 g de gingembre frais en fines lamelles
- Assaisonner avec sel et poivre
- Mouiller avec 30 cl de jus de carottes
- Cuire à couvert doucement jusqu'à cuisson

**Porridge :**
- Cuire les 80 g de porridge dans 200 g de jus de carottes
- Ajouter le colombo
- Cuisson environ 1 minute 30
- Terminer avec un trait de jus de citron

**Dressage :**
- Faire un dôme de porridge au milieu du bol
- Retailler harmonieusement les carottes cuites
- Les saupoudrer de graines de chia
- Préparer quelques copeaux de carottes crues pour le croquant
- Dresser joliment sur le dôme
- Ajouter les chips de coco, zeste de citron jaune à la microplane et feuilles de coriandre
- Servir le jus de cuisson restant de la cocotte à part

## *Tristan Peugeot - ingénieur métallurgie*

*« Je m'appelle Tristan Peugeot. J'ai deux passions dans la vie : la cuisine et le triathlon. Le sport a transformé ma vision culinaire au moment de ma prépa Embrunman, la nutrition étant si fondamentale pour performer. Je tiens un blog food (peugeot-tristan.fr) depuis ma transition végétarienne début 2020, pour montrer que l'on peut se faire plaisir en mangeant sainement et que manger "veggie" est tout sauf triste. »*

### *Sa recette : thème chandeleur, pâte à tartiner healthy et crêpes sans sucre ni beurre*

**La pâte à tartiner heathy**

*« Attention, on ne reproduit pas là le goût de LA pâte à tartiner industrielle la plus connue, mais je propose ici une pâte à tartiner délicieuse avec une belle composition pour se faire plaisir sainement. »*

**Ingrédients (pour 1 gros pot de pâte à tartiner) :**
- *100 g de noisettes ou de poudre de noisette*
- *50 g de noix de cajou*
- *200 g de chocolat noir non sucré*
- *250 g de lait végétal (je conseille le lait de noisette) ou 250 g de crème de soja*
- *35 g de sirop d'agave*
- *2 CS d'huile de tournesol ou 2 CS d'huile de coco*

Découpez le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie.
Mixez très finement les noisettes et les noix de cajou pour obtenir une préparation très fine (elle sera moelleuse).
Mettre tous les autres ingrédients dans votre robot et mélangez afin d'obtenir une pâte homogène (sans grumeaux).
Votre pâte à tartiner est prête (conservation maximum 10 jours).

Conservez-là au maximum 10 jours dans un pot hermétique. La sortir un peu avant dégustation.

**Pour des crêpes sans sucre et sans beurre**

**Ingrédients (pour 14 crêpes) :**

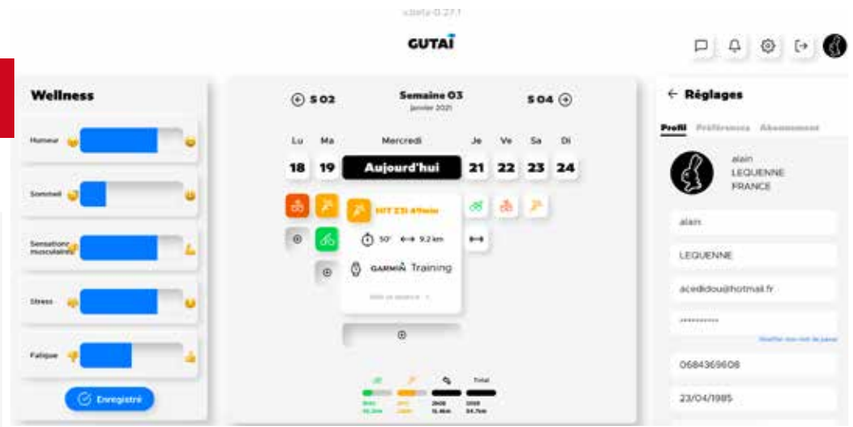
- *700 ml de lait végétal (je vous conseille de choisir des laits végétaux sans sucre ajouté). Pour les crêpes, j'aime beaucoup mélanger un lait d'amande et un lait de noisette*
- *310 g de farine*
- *125 g de compote de pommes (si elle n'est pas maison, je vous conseille également de la prendre sans sucre ajouté, la pomme fait le job toute seule)*
- *1 CS de purée d'amande ou de beurre de cacahuète*
- *3 œufs*
- *1 pincée de vanille en poudre*

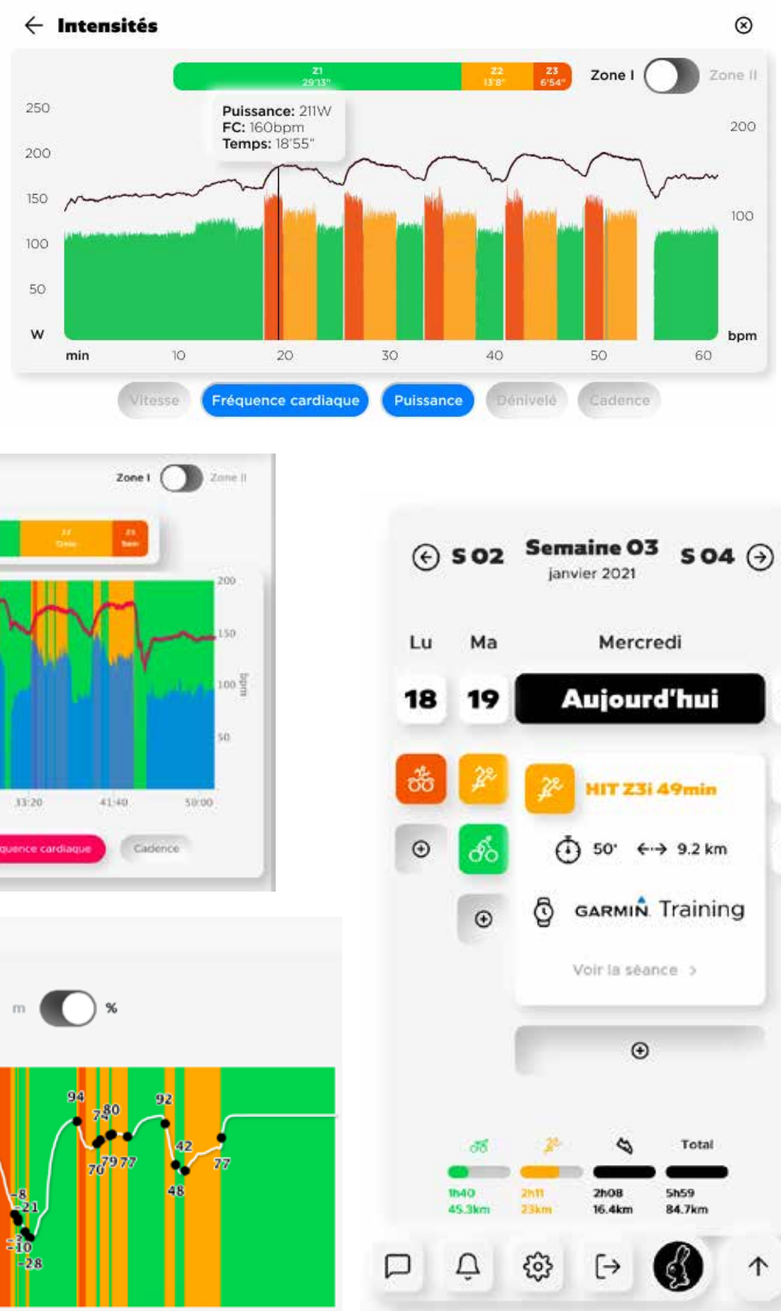
J'adore ces recettes où il suffit de tout mettre dans un robot et d'appuyer sur un bouton !

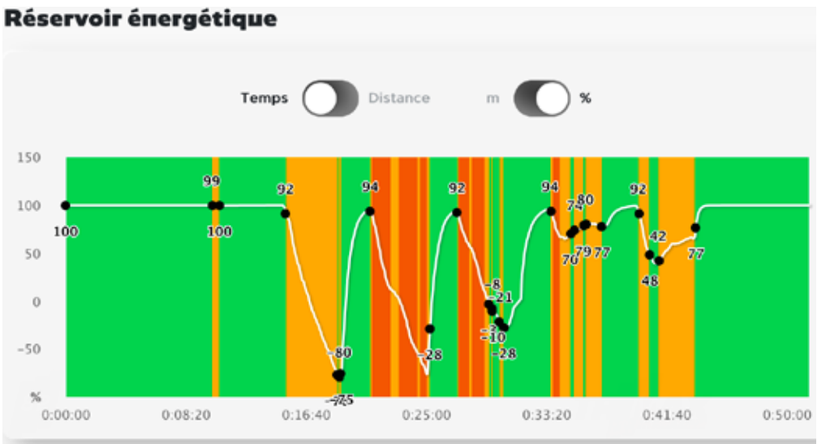
Si vous n'avez pas de robot, je vous conseille de débuter en mélangeant la farine, la vanille, puis en ajoutant les œufs, puis le lait et la purée d'amande.

Pour la cuisson, une poêle à crêpes bien chaude et un peu de matière grasse à chaque crêpe.

*Bon appétit et bonne dégustation*









# NOUVELLE APP TRAINING GUTAÏ

## « AVEC GUTAÏ, RÊVER ET RÉUSSIR N'EST PLUS UNE UTOPIE»

PAR ROMUALD VINACE **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS

***Le CMO (Chief Marketing Officer) de GUTAÏ, Loïc Lepoutre, ne manque pas d'ambition pour son application qui fait l'unanimité. Créée en 2017, elle n'a cessé de se développer et rencontre aujourd'hui un beau succès populaire. Outil numérique de planification et d'analyse de vos entrainements en endurance, il voit son offre évoluer. Aidés par les entraineurs et par l'intelligence artificielle, GUTAÏ propose des programmes personnalisés qui vous accompagne dans l'amélioration de vos performances. Découverte ou simple mise à jour...***

**Quel bilan tirez-vous depuis l'apparition de l'application Gutaï Training sur le marché ?**

*Gutaï a été créé en 2017 via un crowfunding de passionnés. Après des débuts difficiles, nous nous sommes lancés en 2020 pour développer la nouvelle application Gutaï qui est sortie le 6 janvier dernier. Elle présente un fort succès. Nous l'avons conçue dans l'esprit qui nous anime : démocratiser l'entrainement de haut niveau afin qu'il devienne accessible à tous, et qu'ainsi, chaque rêve de sportif soit réalisé.*

**Les retours sont-ils en adéquation avec vos attentes ?**

*TComme à chaque lancement d'un nouveau produit à la place de l'originel, nous avions la crainte d'observer ce phénomène de "désertification" habituel que l'on rencontre régulièrement dans ce genre de situation. Au final, c'est tout l'inverse qui s'est produit. La nouvelle App fait l'unanimité que ce soit en termes d'univers utilisateur ou de design. Nous améliorons chaque jour cette version bêta afin d'atteindre notre produit Market Fit à la fin février. Tous les utilisateurs Gutaï auront alors un outil extraordinaire pour comprendre ce qu'ils réalisent à l'entrainement et donc progresser encore plus vite.*

**Pourtant, il semble que vous ayez réévalué votre offre...**

*Nous avons fait le choix de simplifier nos offres commerciales en les regroupant en 3 produits : Autonom, Program et Coaching. Autonom s'adresse à tous les athlètes qui désirent rester maitres du jeu. Ils pourront analyser évidemment leurs séances en live, évaluer leur état de forme avec une technologie révolutionnaire et créer leur propre plan d'entrainement*

*via des banques de séances spécifiques au sport, au contexte et aux objectifs. Cette offre démarre à 6 € par mois.*
*Program s'adresse aux sportifs désirant se laisser guider au travers de la réalisation d'un programme d'entrainement selon un thème précis : préparer une compétition ou un format particulier, développer une aptitude spécifique à son sport (force, VMA, vitesse…) ou en relation avec un objectif personnel (remise en forme, perte de poids, améliorer son entrainement avec l'âge…). Chaque plan est créé selon une base scientifique solide et validée par notre service de recherche et développement.*
*Coaching s'adresse aux athlètes désirant se faire accompagner par un entraineur certifié Gutaï. Avec cette formule, nous rentrons dans la pression et l'individualisation dès 60 € par mois.*

**Au-delà des entrainements, une boutique est aussi en ligne…**

*Gutai est aussi une grande communauté : la Gutaï Family. Nous proposons un Pass VIP ou un Membership permettant l'accès à une boutique privée et exclusive. Chaque membre aura donc le privilège de pouvoir posséder des produits uniques Gutaï, mais aussi des produits des marques partenaires à prix très réduits. La boutique est également ouverte à tous dans une version allégée en proposant des produits customisés Gutaï Training. Cette année nous avons comme partenaires : Santini, Rudy Project, Favero Cycling (marque Assioma), Huub France, Hed France, HolyFat…*

> ***Encore à l'étude, notre future technologie va bouleverser l'approche de l'entraînement des sports d'endurance.***

**Comment un triathlète peut-il rejoindre Gutaï Family ?**

*Très bonne question. Premièrement, en se rapprochant d'un entraineur certifié Gutaï et en adhérant au groupe local, l'athlète obtient automatiquement son membership et fera partie de la Gutaï Family. Ce membership ouvre à de nombreux avantages, notamment des séances collectives de groupe (running, cyclisme et natation) encadrées par des professionnels certifiés. Deuxièmement, dès février en souscrivant directement un Pass VIP qui donne accès à la boutique privée, aux compétitions partenaires, à la chaine privée Gutaï, aux Gutai Camps…*

**Puis-je utiliser cet outil numérique où bon me semble ?**

*Gutaï a vocation de démocratiser l'entraînement. Dans ce sens, nous avons créé l'outil adapté. L'application peut donc être utilisée via une montre connectée partout où vous vous trouvez. Nos algorithmes conceptualiseront vos séances et individualiseront les prochaines. De plus, nous travaillons vers une fonctionnalité mobile afin de suppléer la montre et de n'utiliser plus que le téléphone.*

**Quel est l'atout principal de Gutaï training selon vous ?**

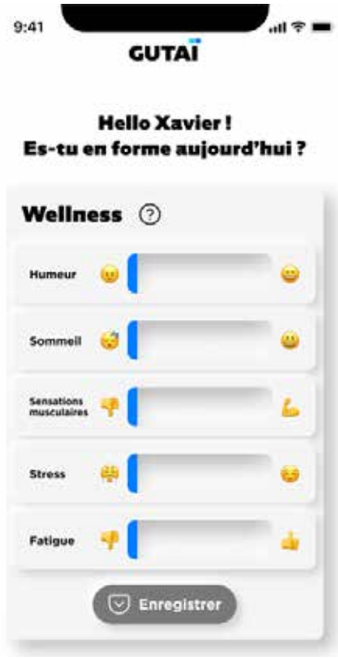
*La précision.*
*1/ Des connaissances scientifiques*
*2/ Des outils d'analyse*
*3/ Des technologies d'accompagnement vers la progression*
*4/ Une approche innovante, on ne cherche pas à copier mais nous créons nos propres algorithmes n'accord avec notre philosophie.*

**Qu'en est-il des fonctionnalités ?**

*Notre ambition de révolutionner le sport d'endurance passe par un grand pôle de R&D. Karoly Spy, le fondateur, en est le responsable. Je ne peux pas vous dévoiler notre prochaine technologie innovante. Cependant, je peux déjà vous dire qu'elle va bouleverser l'approche de l'entraînement des sports d'endurance.*

**Comment sont ajustées ou calculées les intensités d'entrainement pour les triathlètes ?**

*Nous utilisons un modèle scientifique basé sur la notion d'intensité critique. Grâce à des tests autonomes, l'athlète obtient un profil de performance exact, selon son état de forme à l'instant T. Ce profil est dit contextuel.*
*C'est-à-dire que les zones d'intensité sont rapportées au contexte de l'activité. Par exemple, la montée en vélo, le chemin en course à pied. Nous n'utilisons ni la notion de VMA/PMA ou ni de FTP pour une simple et bonne raison : elles ne permettent pas de définir avec précision l'ensemble d'un profil physiométabolique, et donc les zones d'intensité d'un sportif. Autrement dit, nous sommes capables d'évaluer aussi bien le potentiel aérobie qu'anaérobie d'un athlète avec précision et sans estimation.*



**Comment sont calculés ou réévalués les algorithmes ?**

*Au-delà des centaines d'algorithmes dans Gutai, c'est bien une intelligence artificielle qui rentre en jeu. En effet, cette dernière permet d'établir la Gutaï Intensity à chaque entrainement. Ces intensités sont adaptées à votre état de forme du jour. Fini la théorie, Gutaï vous connait mieux que ce que vous pouvez vous connaitre.*

**Quels sont les coachs ou les scientifiques qui participent à la mise en place des programmes d'entrainement ?**

*La tête d'affiche est Karoly Spy. Il est le boss du pôle recherche et innovation. Il est accompagné par un data scientist (Jean), un sport scientist (Paul), un développeur sénior (François), un développeur junior (Robin). Nous avons fait le choix de maximiser notre investissement dans la R&D dans un seul but : proposer un outil incontournable dans l'entrainement et la progression d'un individu quel que soit son sexe ou son âge. Cette équipe collabore aussi avec d'autres pôles de recherche comme celui de l'Insep avec qui, aujourd'hui, nous développons actuellement un outil de périodisation du sportif en fonction des cycles menstruels.*

**Triathlon, running, cyclisme… que manque-t-il au Gutaï Training pour atteindre son plein potentiel ?**

*(Rires) Du temps … Nous sommes une toute nouvelle équipe (septembre 2020) avec un outil extraordinaire dont le potentiel n'est pas exploité à la hauteur de son innovation. La situation sanitaire n'a fait que ralentir notre évolution commerciale. En revanche, elle nous a permis d'innover encore et encore.*

> ***Gutaï doit prendre chaque individu dans son unicité et faire en sorte de s'adapter à ses caractéristiques uniques qui font de lui un être à part. Notre rêve ? Que chaque sportif puisse comprendre les fondements de sa progression. Rêver et réussir ne seront alors plus une utopie.***

## ZOOM

**Les triathlètes ont-ils un accès facile aux entraineurs en cas de sollicitations ?**

*Grâce à la Gutai Academy, nous formons tous les 6 mois des passionnés au métier d'entraineur. Ils sont évidemment accessibles, enthousiastes et volontaires d'aider chaque personne désirant réaliser ses rêves et progresser. Vous les retrouverez à Castres, à Cannes, dans le Jura, à Metz, à Paris, au Luxembourg, à Bordeaux et bientôt à Nancy, à Biarritz, à Lausanne, à Lille, à Nantes, à Tours, à Paris Nord… Certains ont une double casquette santé leur permettant de proposer un service Gutaï Care afin d'aider à soigner une blessure et à revenir à la pratique de son activité en toute sécurité. Gutaï c'est donc aussi ces hommes et ces femmes entraineurs qui sont passionnés par l'entrainement et les relations humaines.*

**Une application 100% française, accessible et personnalisable pour mieux comprendre son corps. N'était-ce pas la première réussite de Gutaï ?**

*Exactement, notre objectif est de faire prendre conscience à chacun de son potentiel. Comme je dis souvent, les limites n'existent pas, le temps si.*

**Comment voyez-vous l'avenir de l'application dans une sphère en perpétuel mouvement ?**

*C'est très simple. Pour nous, Gutaï doit permettre de tirer vers le haut le potentiel de chaque athlète à chaque moment de sa vie en lui proposant de l'individualisation. Gutaï doit prendre chaque individu dans son unicité et faire en sorte de s'adapter à ses caractéristiques uniques qui font de lui un être à part. Notre rêve ? Que chaque sportif puisse comprendre les fondements de sa progression. Rêver et réussir ne seront alors plus une utopie.*

# Dossier du mois

# Méthode d'entraînement INSCYD

DOSSIER

## MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT INSCYD

## DOSSIER DU MOIS

***Dans le monde du sport d'endurance, on parle beaucoup des données personnelles, des performances et des chiffres. Nous aimons tous parler de notre FTP (Functional Threshold Power - puissance fonctionnelle au seuil) et de notre rapport poids/puissance. La vérité, cependant, est que des mesures comme le FTP ne vous aident souvent pas à mieux vous entraîner ou à courir plus vite. Si vous êtes intéressé par des questions telles que : « Qu'est-ce qui détermine ma FTP ? Comment puis-je brûler plus de graisses à des intensités élevées ? À quelle intensité est-ce que je récupère le plus vite ? » alors cet article est spécialement pour vous !***

### D'où vient cette puissance ?

Avez-vous remarqué que vous pouvez avoir exactement le même FTP que votre copain d'entraînement, mais avoir des niveaux de performance très différents ? C'est parce que votre FTP est un mélange de plusieurs systèmes énergétiques dans le corps. Examinons rapidement les deux plus importants pour les triathlètes.

- **Le système énergétique aérobie.** Nous connaissons tous le système d'énergie aérobie grâce à sa mesure bien connue : VO2max. Le VO2max est le flux volumique (V) maximum d'oxygène (02) qu'un individu peut utiliser pendant l'exercice. Seulement 20% de la différence de performance entre les amateurs et les professionnels peut s'expliquer par le VO2max. 75% de la différence de performance dans ces deux groupes s'explique par une autre mesure : VLamax.

- **Système énergétique anaérobie (glycolytique).** Le système énergétique glycolytique utilise les glucides pour produire de l'énergie. Il produit également du lactate, qui est une source d'énergie pour le système énergétique aérobie. La quantité d'énergie produite par le système énergétique anaérobie est proportionnelle à la quantité de lactate produite. Par conséquent, la production de lactate est un bon moyen de mesurer la puissance glycolytique (la puissance produite par la glycolyse). VLamax représente le taux maximum de production de lactate dans vos muscles (V = débit, La = lactate, max = maximum).

Vous n'avez jamais entendu parler de VLamax ? C'est probablement parce que jusqu'à l'année dernière, la mesure du VLamax n'était disponible que pour les équipes professionnelles et les fédérations nationales. Aujourd'hui, ces avantages sont accessibles à tous et vous pouvez enfin commencer à relier tous les points qui composent votre performance. Pourquoi ? Parce que la combinaison (et non l'un ou l'autre) du VO2max et du VLamax déterminent : quel est votre FTP, combien de graisses et de glucides vous brûlez, à quelle vitesse vous allez vous fatiguer ou récupérer, ce que vous devez manger et quand vous devez le faire pendant l'exercice, quelles sont vos véritables zones d'entraînement.

### Qu'est-ce que INSCYD ?

INSCYD est le logiciel le plus avancé pour l'analyse et la planification des performances des athlètes d'endurance. Il est notamment utilisé par Dan Lorang (entraîneur de Jan Frodeno et Anne Haug), Lionel Sanders, l'équipe

**PAR** SIMON BILLEAU
**PHOTOS** @ACTIV'IMAGES

cycliste Jumbo- Visma, l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance, la Fédération allemande de triathlon et la Fédération française de natation. Mais comme nous l'avons dit, il est désormais également disponible pour vous en tant qu'entraîneur ou athlète. Commencez par un test INSCYD pour voir où vous en êtes. Ensuite, utilisez le logiciel pour savoir sur quoi vous devriez travailler. Il vous fournit des informations que vous pouvez utiliser aujourd'hui, mais vous montre également quel serait l'effet d'un changement dans les résultats d'un test ultérieur. Commençons par nous plonger dans des choses intéressantes !

## Je suis un athlète d'endurance, pourquoi devrais-je m'intéresser à VLamax ?

Le système glycolytique produit rapidement de l'énergie, mais provoque également de la fatigue. Plus ce système est actif, plus vite nous nous fatiguerons. Comme nous l'avons dit, la production de lactate du système glycolytique est proportionnelle à l'activité du système. Par conséquent, l'accumulation de lactate est un bon marqueur de la fatigue.

Le système aérobie est également capable de produire de l'énergie. Plus ce système est actif, mieux il est capable de prévenir la fatigue. Comme nous l'avons dit, le système aérobie élimine le lactate. Ainsi, l'élimination du lactate (la resynthèse ou combustion du lactate) est un également un bon marqueur pour prévenir la fatigue. Vous saviez déjà que le système aérobie est capable d'améliorer la récupération, voici un exemple.

Imaginez que vous faites une séance d'intervalles difficile. Que feriez-vous pour vous remettre de ces efforts ? Récupérer activement ! Si vous vous allongez à la place et ne bougez pas du tout, vos jambes seront lourdes et douloureuses. Cet exemple montre que les athlètes et les entraîneurs savent qu'il est préférable de continuer à bouger pour récupérer plus rapidement après un effort intense. Et la raison en est que le lactate brûle plus rapidement lorsque nous bougeons. Ou, d'une manière plus scientifique : la seule façon de se débarrasser du lactate est de l'utiliser comme carburant dans le système aérobie et c'est pourquoi vous devriez imaginer le lactate comme un "carburant pour les muscles".

Bien que le système énergétique aérobie soit dominant dans les épreuves d'endurance, nous voyons immédiatement qu'il existe un lien entre le système énergétique glycolytique et le système énergétique aérobie. Là encore, nous constatons que la combinaison (et non l'un ou l'autre) du VO2max et du VLamax détermine la performance. Pour les triathlètes longue distance, le but n'est cependant pas d'augmenter

le VLamax, mais souvent de le diminuer.

## Pourquoi dois-je diminuer mon VLamax ?

Le lactate est une source de carburant pour le système aérobie. Mais si votre production de lactate est trop élevée, votre système aérobie ne peut pas brûler tout ce lactate. Par conséquent, le lactate s'accumulera. Et l'accumulation de lactate est un bon marqueur de fatigue. Lorsque votre système glycolytique est trop actif, vous accumulez de la fatigue plus rapidement. Si vous avez un taux de production de lactate élevé (VLamax) dans des conditions de sprints, il est également relativement élevé dans des conditions sous-maximales (épreuves d'endurance). Inversement, si votre production maximale de lactate est faible dans des conditions maximales, elle est aussi relativement faible dans des conditions sous maximales.

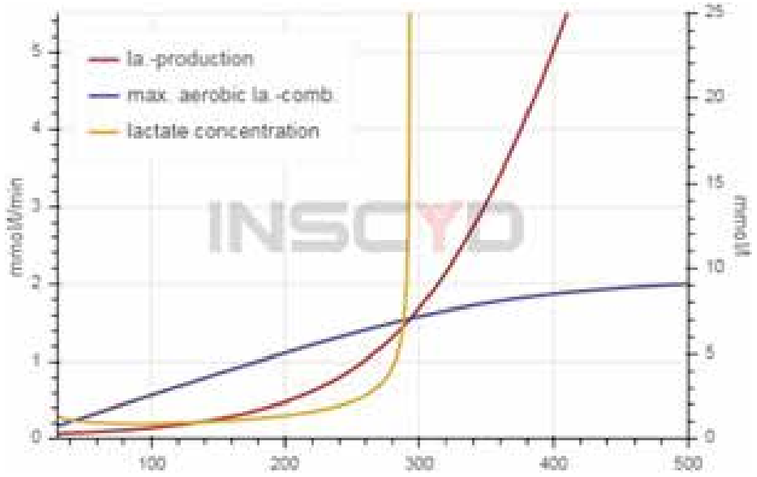
Prenons l'exemple de trois triathlètes d'un poids de 75 kilos. Ils ont tous le même VO2max de 65ml/min/kg. Cela signifie qu'ils ont tous un système aérobie aussi bien entraîné. Cela signifie également qu'ils sont tous aussi capables de «se débarrasser» du lactate produit par le système glycolytique. On pourrait croire que ces triathlètes ont le même niveau puisqu'ils pratiquent tous la même discipline et le même objectif. Leur VLamax (production de lactate) les différenciera cependant totalement...

| $VO_{2max}$ | $VLa_{max}$ | Weight |
|---|---|---|
| 65.00 | 0.30 | 75.00 |
| 65.00 | 0.60 | 75.00 |
| 65.00 | 0.90 | 75.00 |

***3 athlètes avec les mêmes VO2max et poids, mais des VLamax différents***

Le triathlète ayant un faible VLamax de 0,30 mmol/l/s aura un seuil anaérobie (FTP) de 342 watts. Le triathlète ayant un VLamax plus élevé de 0,60 mmol/l/s aura un seuil anaérobie de 297 watts. Enfin, le troisième triathlète ayant un VLamax de 0,90 mmol/l/s aura un seuil anaérobie de 260 watts. Ces trois différences de VLamax ne sont pas rares.

Comment cela se fait-il ? Le point de croisement entre la production de lactate (déterminée par le VLamax) et la combustion de lactate (déterminée par le VO2max) est votre seuil anaérobie ! C'est ce qu'un FTP (Functional Threshold Power) tente également d'expliquer.




*Le point de croisement de la production de lactate (rouge, déterminé par le VLamax) et de la combustion de lactate (bleu, déterminé par le VO2max) est souvent appelé le seuil anaérobie (FTP).*

En d'autres termes, même si le système aérobie (VO2max) est tout aussi bien entraîné, il existe une énorme différence de plus de 80 watts entre deux profils en ce qui concerne le seuil anaérobie. Cette différence peut s'expliquer entièrement par une différence de VLamax. Cela pourrait aussi être l'inverse : imaginez que nous ayons 3 athlètes qui ont exactement le même seuil anaérobie (FTP). Ils pourraient avoir une énorme différence dans la combinaison VO2max/VLamax. Il est donc essentiel de connaître votre VLamax afin de connaître votre profil et de pouvoir déterminer les programmes d'entraînement qui vous permettront d'influer ces données et ainsi optimiser votre entraînement.

## Apprenez à connaître votre VLamax

INSCYD fournit à ce jour le seul test scientifiquement validé pour mesurer votre VLamax et votre capacité aérobie maximale (VO2max). Aucun autre outil / méthode / logiciel ne garantit une mesure aussi précise et exacte du VLamax. Les entraîneurs de tous types de sports utilisent le test de lactate INSCYD. L'avantage est que vous pouvez aussi le mesurer facilement vous-même à l'aide d'un instrument de mesure de la puissance. Vous n'avez même pas besoin d'un

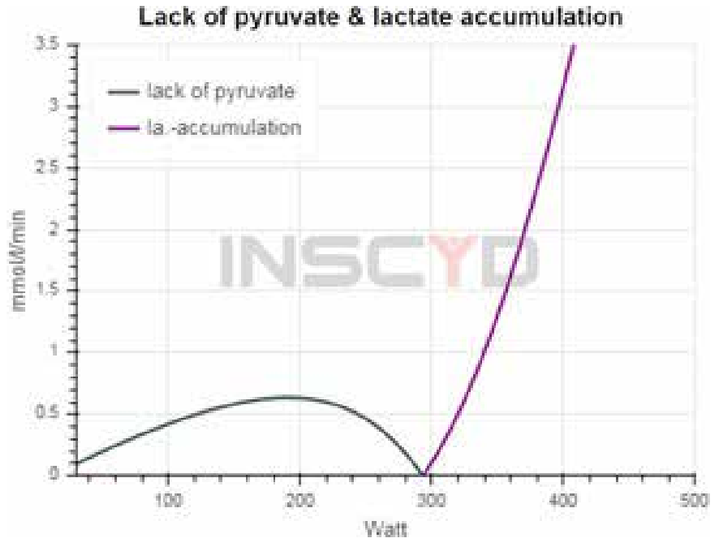
laboratoire ! Une fois que vous connaissez votre VLamax et votre VO2max, vous pouvez utiliser INSCYD pour voir comment vos performances changeraient si vous augmentiez ou diminuiez le VLamax ou le VO2max. Vous connaissez alors déjà le résultat, avant même de commencer à vous entraîner ! Mais tout d'abord, un autre exemple intéressant.

## Stratégie de rythmes à l'entraînement et en course

Avant d'examiner un exemple de nutrition, plongeons-nous un peu plus profondément dans les stratégies de rythmes. Nous venons de parler de la façon dont la combinaison de VLamax et de VO2max détermine le seuil anaérobie (FTP). Cependant, pendant un entraînement ou une course, nous roulons souvent à des intensités inférieures ou supérieures au seuil. Lors d'une courte montée, on s'exerce au-dessus du seuil. Lors d'un triathlon longue distance, vous roulez en dessous du seuil. Le FTP ne nous dit rien sur ce qui se passe dans notre corps pendant ces intensités...

Mais la combinaison du VO2max et du VLamax le fait ! Une fois que vous connaissez votre VLamax, vous savez exactement combien de lactate vous produisez à n'importe quelle intensité. Vous vous souvenez que nous avons dit que l'accumulation de lactate est un marqueur de fatigue ? Cela signifie que nous savons maintenant, quelle que soit l'intensité, à quel point cela est «fatiguant» pour l'organisme. Bien sûr, cela n'est vrai que lorsque nous connaissons également le VO2max. Connaître son VO2max signifie savoir combien de lactate vous pouvez brûler à n'importe quelle intensité. En d'autres termes, à quel point vous êtes capable de retarder la fatigue.

Le graphique suivant nous montre cette information. La courbe de gauche montre la quantité de lactate que nous pouvons brûler/resynthétiser à des intensités inférieures au seuil. Remarquez que, comme nous l'avons dit, vous devez continuer à bouger pour récupérer ! La courbe de droite nous montre la quantité de lactate que nous accumulons lorsque l'intensité est supérieure au seuil.




*Exemple d'un athlète avec un seuil anaérobie de ~295 watts. Au-delà de cette intensité, le corps accumule du lactate. En dessous du seuil anaérobique, le corps est capable de se remettre de l'accumulation précédente de lactate.*

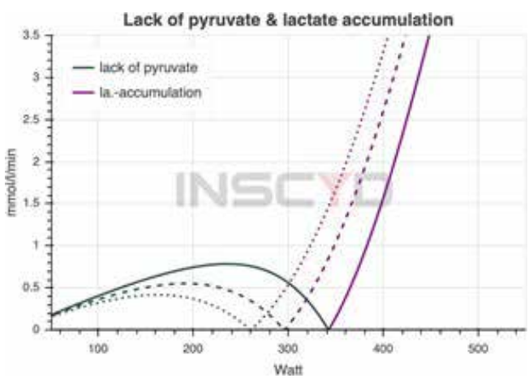
Vous vous souvenez que nous avons parlé des 3 exemples de triathlètes ? Vous trouverez ici leurs graphiques personnels :

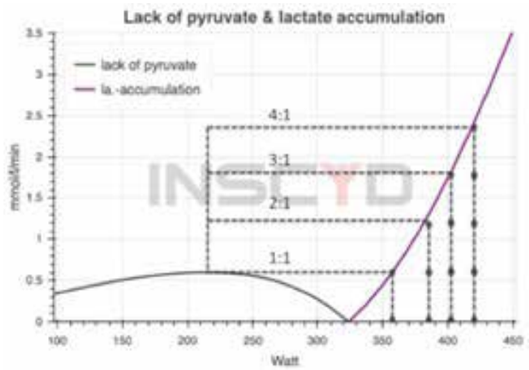
| $VO_{2max}$ | $VLa_{max}$ | Weight |
|---|---|---|
| 65.00 | 0.30 | 75.00 |
| 65.00 | 0.60 | 75.00 |
| 65.00 | 0.90 | 75.00 |

Vous pouvez maintenant voir que même si le VO2max est le même, leur seuil diffère. Vous voyez également que l'athlète ayant le VLamax le plus élevé accumulera plus rapidement le lactate/la fatigue au-dessus du seuil. Il/elle sera également moins capable de récupérer d'une accumulation précédente de lactate.

## Application à l'entraînement

La conception de programmes d'entraînement spécifiques basés sur la combustion et l'accumulation de lactate s'est avérée être un concept très réussi au cours de la dernière décennie. De tels régimes peuvent augmenter la capacité tampon, la combustion du lactate.




## Programmes d'intervalles

Si vous visez une intensité spécifique, basée sur une course ou un objectif particulier que vous essayez d'atteindre, choisissez cette intensité dans le graphique. Ensuite, décidez de la durée de l'intervalle. En multipliant simplement ce temps par la valeur réelle de l'accumulation de lactate, vous obtiendrez la quantité de lactate qui s'accumulera réellement pendant l'effort. En choisissant ensuite l'intensité de récupération de l'intervalle, vous pouvez voir à quelle puissance l'athlète peut éliminer le lactate accumulé.

Avec ces informations, vous pouvez ensuite créer des programmes d'intervalles individuels basés sur la condition physique actuelle de votre athlète et les objectifs que vous souhaitez atteindre à l'avenir.

Si vous connaissez l'intensité de l'intervalle/de la course (axe des x), vous pouvez facilement voir la quantité de lactate qui sera accumulée (axe des y). Vous pouvez alors facilement déterminer combien de temps vous devriez récupérer pour éliminer tout le lactate. Il est évident qu'une intensité d'intervalle plus élevée ou un intervalle plus long nécessite plus de temps de récupération.

L'entraînement par intervalles décrit ci-dessus représente un équilibre parfait entre l'accumulation de lactate (VLamax) et la combustion de lactate (VO2max). Cela signifie que la variation nette de lactate est nulle. Cependant, il arrive que la course ou l'entraînement demande un effort plus intense ou une récupération imparfaite. En utilisant ce graphique, vous saurez exactement combien de temps vous pouvez maintenir une certaine intensité (intervalle) et combien de temps vous devez récupérer.

Le constructeur de zones d'entraînement INSCYD utilise les données de vos performances pour calculer automatiquement les zones d'entraînement les plus individuelles et les plus précises, en tenant compte de l'ensemble de votre physiologie.

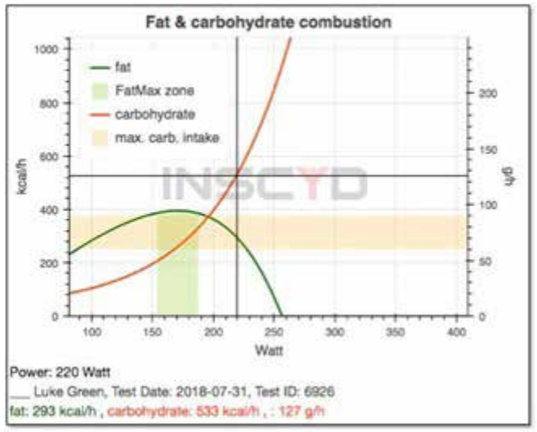
**Exemple - Plan de nutrition pendant la compétition et/ou l'entraînement**

Bien qu'il existe de nombreux autres exemples, le dernier cas d'utilisation que nous voulons partager porte sur la nutrition. Comme la glycolyse brûle les glucides, VLamax a tout à voir avec la combustion des glucides.

INSCYD vous montre exactement la quantité de glucides que vous brûlez à une intensité donnée. Les hydrates de carbone sont essentiels pour générer de la puissance ou de la vitesse. Vos performances dépendent fortement de 3 facteurs :

1. Combien de grammes d'hydrates de carbone brûlez-vous ?
2. Combien de grammes d'hydrates de carbone avez-vous stocké dans les muscles ?
3. Combien de grammes de glucides pouvez-vous consommer en une heure pendant l'exercice ?

INSCYD vous fournit une réponse aux deux premières questions. Vous pouvez maintenant ajuster soit votre intensité, soit votre plan de nutrition pour optimiser vos performances en course ou à l'entraînement !




La courbe rouge indique le taux de combustion des glucides en kilocalories par heure (kcal/h) et en grammes par heure (g/h). La courbe verte indique le taux de combustion des graisses en kcal/h. Vous pouvez utiliser le curseur pour vous déplacer dans le graphique afin de lire les taux de combustion précis à une puissance, une vitesse donnée.
Dans cet exemple, l'athlète du graphique a un stock de glucides de 250 grammes dans ses muscles. Les résultats du test INSCYD montrent qu'il peut maintenir cette intensité pendant 2 heures, puisqu'il brûle ~125 grammes de glucides par heure à cette intensité. Si son épreuve dure plus de 2 heures, il doit choisir au moins une des 3 options. Première option : il peut diminuer son intensité pour s'assurer qu'il brûle moins de glucides. Deuxième option : il peut consommer des glucides pendant l'exercice pour s'assurer d'avoir plus de glucides dans son corps afin de fournir de l'énergie. Troisième option : il peut utiliser INSCYD pour s'assurer que son plan d'entraînement le rend plus «adapté aux graisses», afin qu'il soit capable de brûler plus de graisses et moins de glucides.

**Informations : www.inscyd.com/for-athletes**

## Conclusion

Si vous vous intéressez à la façon dont votre corps fonctionne afin d'améliorer la qualité de vos entraînements et vos performances en course, il est alors aussi judicieux de s'intéresser à la méthode INSCYD. Le test INSCYD vous indique (ainsi qu'à votre entraîneur) où vous vous trouvez actuellement. Le logiciel INSCYD indique ensuite ce sur quoi vous devez travailler et l'effet que cela aura le jour de la course.

Article élaboré en collaboration avec Carl Dupont, Sportcientist & Datascientist, INSCYD France.

# Entrainement
# EVITER LES BLESSURES

# ÉVITER LES BLESSURES

## ENTRAINEMENT

***La blessure est probablement le pire problème que doit gérer un sportif. Quelle que soit la blessure, cela met un coup d'arrêt à sa saison, sa passion (amateur) ou son métier (pro). Anticiper et prévenir les blessures est donc un objectif majeur pour tous les athlètes.***

## Genèse d'une blessure

L'anticipation n'est pas une démarche habituelle pour l'espèce humaine. Et pourtant, cela permet d'éviter bien des problèmes ! En matière de blessure sportive, il ne faut pas confondre blessure accidentelle et blessure par sur-sollicitation. Les premières surviennent généralement de manière inattendue dans le cadre sportif ou dans un autre cadre (professionnel, domestique…). Les secondes arrivent progressivement après des sollicitations sportives un peu trop importantes.

Quoi qu'il en soit, une blessure, quelle que soit son origine, n'arrive jamais par hasard. Elle est toujours le fruit d'un état de stress. La blessure oblige alors au repos ou à la réduction de l'entrainement afin de permettre au corps de retrouver un état d'homéostasie. Il convient donc de percevoir la blessure comme un mécanisme de régulation qui oblige l'athlète à se reposer physiquement et mentalement !

## Les différents types de blessures

### 1- Les blessures tendineuses (tendinopathies)

Chez les sportifs, les blessures les plus courantes sont les blessures tendineuses ou musculo-tendineuses. Les tendons sont des structures fondamentales dans le mouvement. Sans tendons, les mouvements articulaires sont impossibles ! Le tendon est donc l'une des pièces maîtresse du mouvement. Et comme toute pièce maitresse, il est soumis à des contraintes mécaniques majeures. Parfois, il se met à dysfonctionner comme lorsque la contrainte est trop importante, trop soudaine. Les tendinopathies surviennent donc essentiellement lorsque la charge d'entraînement est inadaptée, excessive. Le tendon s'enflamme alors, obligeant à réduire la charge.

Les tendinopathies sont favorisées/amplifiées par :
- Un matériel inadapté ou mal réglé ;
- Le stress psychologique ;
- La déshydratation ;
-Une alimentation trop acide et/ou pro-inflammatoire.

Parmi les tendinopathies les plus fréquentes chez les triathlètes, on peut citer :
- Les tendinites de l'épaule qui surviennent essentiellement en natation ;

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

- La tendinite rotulienne qui touche l'extrémité distal du quadriceps (sous la rotule), qui survient en vélo ;
- Le syndrome de l'essuie-glace qui touche l'extrémité distal du Tenseur du Facia-Lata ou TFL (face externe du genou) qui perturbe principalement la course à pied ;
- La tendinite d'Achille au niveau du talon d'Achille qui survient principalement en course à pied.

On voit donc que le genou est une articulation particulièrement sensible chez les athlètes car cette articulation est active dans les trois sports.

## 2- Les blessures musculaires

Les blessures musculaires se caractérisent par la rupture partielle ou totale des fibres du tissu musculaire. Les causes sont assez similaires aux tendinopathies : excès d'entraînement, manque de progressivité, matériel inadapté. Néanmoins, les blessures musculaires surviennent presque toujours lors de la réalisation de mouvement de puissance maximale auquel le muscle n'est pas habitué. L'exemple typique est le match de foot entre copains alors que l'on a plus tapé dans un ballon depuis 10 ans. La sanction peut être immédiate, même si on est un excellent triathlète !

On peut distinguer 3 stades dans les blessures musculaires :
- la contracture (spasme musculaire qui ne passe pas) ;
- la déchirure (rupture partielle de fibres musculaires)
- le claquage (déchirure totale des fibres)

## 3- Les blessures osseuses

Les blessures osseuses sont la plupart du temps liées à un impact, donc à une chute en vélo ou en course à pied.

Cependant, il y a deux cas particuliers :
- la périostite qui correspond à une inflammation aiguë de la partie externe de l'os (le périoste). Les périostes des tibias des coureurs à pied et des triathlètes sont particulièrement sensibles.
- l'arrachement osseux au niveau d'une insertion tendineuse ou ligamentaire.

Ces deux cas particuliers sont généralement induits par un excès de contraintes d'entraînement…

## Comment prévenir et éviter une blessure ?

L'intersaison est un moment idéal pour faire le point sur ses forces, et surtout ses faiblesses. Si vous êtes un(e) triathlète "fragile", fréquemment sujet aux blessures ; si vous sentez que vous êtes "à risque" dès que la charge d'entraînement augmente, alors profitez de cette période plus calme pour faire un point médical complet. Rendez visite à votre médecin du sport, votre kiné, votre ostéopathe ou tout autre spécialiste pour évaluer votre état de santé et consolider vos fondations.

Concrètement, la prévention de 80% des blessures passe par les aspects suivants :

**1- L'échauffement :** il est indispensable avant CHAQUE séance, surtout s'il fait froid (facteur favorisant les tendinopathies). Pour qu'une structure musculo-tendineuse fonctionne de manière optimale, il est nécessaire que la température corporelle augmente de manière significative.

- En natation, commencez vos séances par 5 à 10 minutes de mobilisation articulaire, puis enchainez par quelques mouvements musculaires à sec (squats, fentes, pompes, dips…).

- En vélo, débutez systématiquement vos séances sur le petit plateau et "moulinez" à une cadence supérieure à 90 rpm pendant 15 minutes pour échauffer progressivement vos articulations. Bref, évitez de rouler en force, et préférez la vélocité (cadence de pédalage > 70 rpm en côte et > 90 rpm sur le plat).

- En course à pied, débutez vos séances par 5-10 minutes de mobilisations articulaires. Ensuite, essayez de réduire l'impact de la foulée en déroulant le pied, voir en attaquant par la pointe de pied.

**2- L'hydratation et la nutrition.** Les tendons sont des structures fibreuses très sensibles à l'état d'hydratation de l'organisme. Il convient donc de s'hydrater très régulièrement par petites quantités pour prévenir les tendinites. La quantité dépend de l'activité et de la température (entre 1,5 et 3L). Un seul objectif : avoir des urines claires tout au long de la journée. Si vous êtes sensible aux tendinites, essayez de réduire les aliments acidifiants comme, l'alcool, le café ou le thé noir, la viande rouge, les fromages, les produits laitiers de la vache, les sodas, les sucreries. À l'inverse, il convient d'augmenter les aliments alcalins c'est à dire principalement les fruits et les légumes, les graisses riches en Oméga-3 (maquereaux, sardines, saumon, huiles de colza et de noix).

**3- L'hygiène bucco-dentaire** est fondamentale en prévention des blessures inflammatoires. Une mauvaise santé dentaire (caries ou autres) est une source d'infections pour l'organisme. Un bilan dentaire annuel est indispensable pour tout athlète. Le brossage des dents 3 fois par jour très efficace. En outre, n'utilisez pas de boisson glucidique à chaque entraînement, uniquement

X-SPORTS AGENCY

Débutant
Intermédiaire
Confirmé

TRAINING CAMP

Avec la participation de
FREDERIK VAN LIERDE

Spécial IM Nice

DU 02/05/21 AU 08/05/21

7 jours
à Partir de 1799€

Spécial IM 70.3 Nice

DU 29/07/21 AU 01/08/21

4 jours
à Partir de 1298€

5%
De remise
Code: TRIMAX
Souscription avant
31/03/2021

Inclus dans votre pack :

Coachs spécialisés dans chaque discipline
Séances récupération (Ostéopathe et électro-stimulation )
Sur la route : moto ouvreuse et voiture assistance
Service technique : montage et kit de réparation
Diététique : collation et déjeuner quotidien .
Mise à disposition du pack nutrition (gels, barres, boissons)
Welcome pack : plan de la semaine et goodies

Dates & infos

En cas de restrictions sanitaires nous nous engageons à vous rembourser intégralement

www.xsportsagency.com

sur les séances longues/dures. Vos dents apprécieront.

**4- Le matériel.** En triathlon, le matériel peut avoir une incidence majeure sur la survenue de technopathies (NDR : les pathologies induites par le matériel). Attention aux plaquettes en natation, prenez le temps de bien vous échauffer et soyez progressif dans la taille des plaquettes et leur temps d'utilisation… surtout si vous êtes "néo-nageur". En vélo, soignez les réglages relatifs à la position sur votre vélo en ayant recours à un spécialiste de l'ergonomie. La réalisation d'une étude posturale est un incontournable à chaque saison et à minima à chaque nouveau de vélo. En course à pied, prenez le temps de bien choisir vos chaussures de running avec un spécialiste. Testez vos chaussures et si vous ne vous sentez pas bien dedans, changez de marque ou de modèle. Si vous êtes sensibles, utilisez plusieurs paires de chaussures et changez-en d'une séance à l'autre.

**5- La Posture.** En cas de déséquilibre postural, les chaînes musculaires sont mises en tension de façon déséquilibrée. Avec l'entraînement, un surmenage s'instaure jusqu'à pouvoir déclencher des lésions tendineuses. La "porte d'entrée" peut être une cicatrice proéminente, une asymétrie oculaire ou mandibulaire, un problème de statique au niveau des pieds… Consultez un posturologue pour entamer un travail de fond.

**6- L'Entraînement.** La prédation physique générale (PPG) est aujourd'hui unanimement plébiscitée par les préparateurs physiques. Il faut en faire tout au long de l'année de manière plus ou moins poussée.

Quelques exemples :
- L'amélioration de la force du tronc (gainage) vous sera extrêmement bénéfique dans les 3 sports, en particulier pour éviter les problèmes vertébraux.
- En natation, insistez sur le renforcement aux élastiques des muscles rotateurs externes d'épaule (infra-épineux et petit rond) en faisant un travail aux élastiques. Vos épaules apprécieront !
- En course à pied, travaillez la force et l'équilibre de vos jambes pour gagner en stabilité (stability training).

Au-delà de la pratique des 3 sports, l'incorporation d'une ou deux séances hebdomadaires de pilates et de yoga ne peut que contribuer à prévenir les blessures. En effet, ces deux activités permettent de travailler de manière concomitante le gainage, la souplesse, l'équilibre et la respiration.

Des qualités dont manquent nombre de triathlètes !

## Comment soigner une blessure ?

La survenue d'une blessure, qu'elle soit tendineuse, musculaire ou osseuse, nécessite en général un allègement de la charge d'entrainement.

Dans un premier temps, il convient de cesser toute activité générant de la douleur. En effet, notre corps est très bien fait et la douleur aiguë est le meilleur indicateur qui soit pour signaler que quelque chose ne va pas. Il est possible de maintenir un entraînement adapté et allégé pour peu qu'il ne génère pas de douleur. Bien entendu, il ne faut SURTOUT PAS FORCER SUR UNE DOULEUR !

Dans un second temps, le glaçage peut soulager le syndrome douloureux (et l'inflammation souvent associée).

Dans un troisième temps, il convient de consulter dans cet ordre précis :
- Son médecin du sport pour un examen clinique approfondi et établissement d'un diagnostic précis
- Faire des examens complémentaires si votre médecin le juge utile (radiographie, échographie, IRM…)
- Consulter son ostéopathe si besoin. En cas de chute lourde à vélo ou à pied, le "passage au marbre" par votre ostéo est particulièrement recommandé !
- Soins kiné si prescrits par le médecin.

Attention à l'automédication ! Les antalgiques masquent la douleur, effaçant en conséquence le signal de la douleur, permettant ainsi le maintien de l'entraînement. C'est un leurre ! Même problème avec les anti-inflammatoires (AINS ou cortisone). Faites confiance à votre médecin du sport.

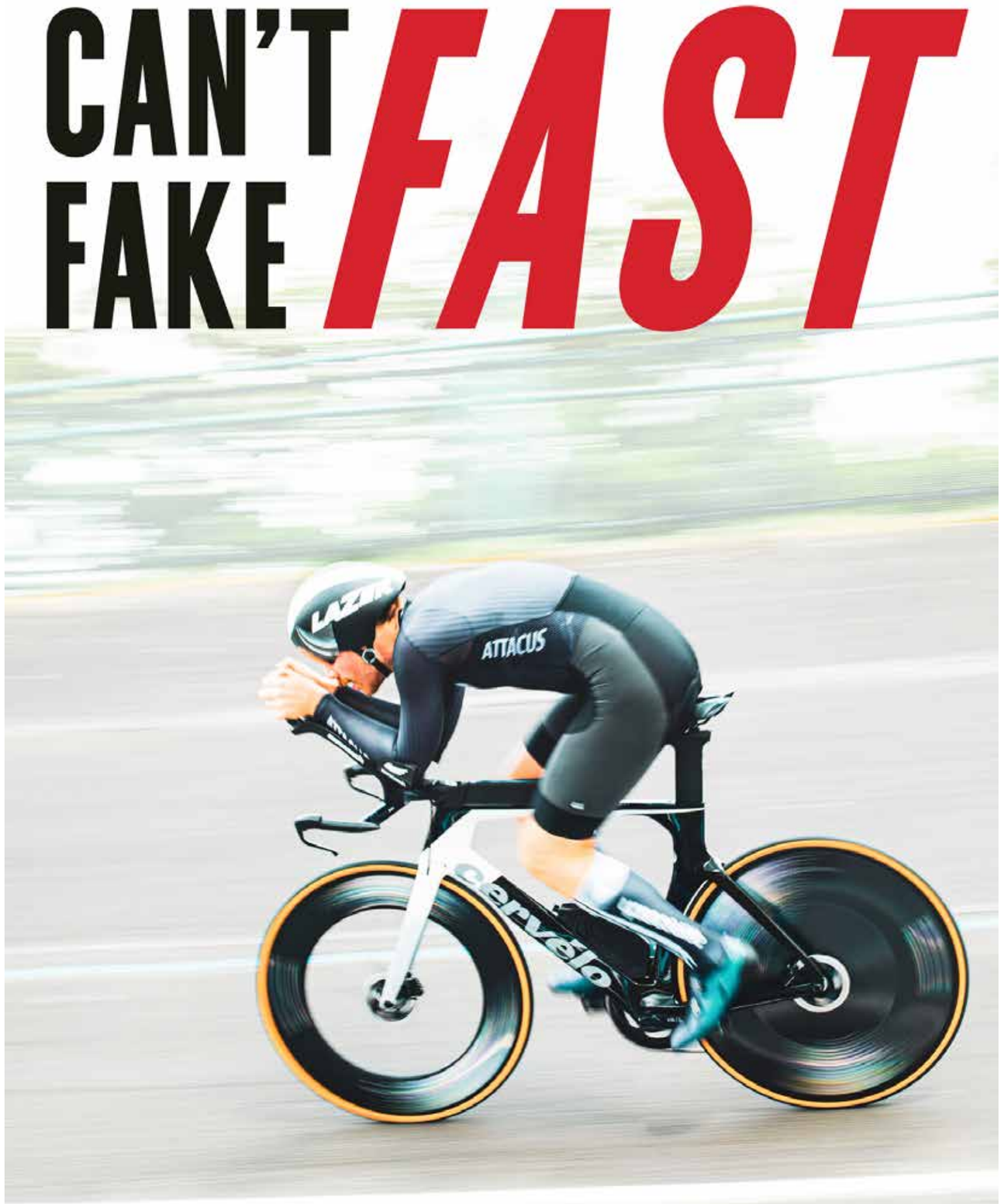
# Notre expert vous répond

**Comment reprendre après un syndrome de l'essuie-glace ?**

Le syndrome de l'essuie-glace ou tendinite du Tenseur du Fascia Lata (TFL) est une blessure très handicapante du fait de sa localisation au niveau du genou. Le repos total n'est plus du tout considéré comme LA solution unique pour gérer ce genre de blessure. Tous les spécialistes de la prise en charge des sportifs blessés (médecin, coach, kiné…) considèrent que la reprise rapide d'un entraînement adapté est indispensable pour limiter le déconditionnement physique et la décompensation psychologique ! Dans le cas d'un syndrome de l'essuie-glace, la natation (sans les jambes) et la musculation du haut du corps sont les activités les plus recommandées. La pratique du vélo est envisageable pour peu qu'elle ne génère pas de douleur pendant et après la séance. Sur le plan des soins, le passage chez l'ostéopathe, le dentiste et le médecin spécialiste de traumatologie du sport est impératif. Quelles que soient les préconisations médicales, il faut être patient et raisonnable car la guérison est souvent longue.



CAN'T FAKE FAST




P SERIES

# SHOPPING

1

### SPATZ WINDSOCKS

Conçu spécialement pour (et développé par) l'actuel champion olympique. Ces surchaussures améliorent l'aérodynamisme et sont autorisées par l'UCI. Panneaux principaux imperméables et élégants, scellés et collés avec une section de jambe en lycra super aérodynamique. Les bandes en silicone intégrées et tissées adhèrent à vos mollets. Coutures plates autour du pied et panneau latéral collé développé pour atténuer les turbulences sur les attaches de votre chaussure.

***Prix : £39,99***

www.spatzwear.com

2

### KITCHEN SINK

Le guidon parfait pour le Gravel.
- Largeurs de 44 cm à 50 cm, pour la stabilité et le contrôle.
- 20 mm RISE : moins de pression sur les mains et une large gamme d'options d'ajustement.
- 7 ° SWEEP : là où vos mains veulent être.
- 25 ° FLARE : une position aérodynamique stable
- Mini-clip (en option) pour une position de conduite aérodynamique alternative et un emplacement idéal pour le rangement du matériel .

***Prix : $99,99***

https://redshiftsports.com

3

### NIMBL EXPECT

Nimbl est une marque italienne qui avec son modèle Expect place le curseur des attentes au plus haut. C'est une paire de chaussures dédiée aux efforts intensifs, utilisée par les pistards. Cela en fait donc un atout en triathlon et contre la montre. Entièrement conçue à la main et composée de carbone. Système de fermeture personnalisable : lacets, A-top ou scratch ou une combinaison de plusieurs de ces options. Poids: 175 g.

***Prix : N.C.***

https://nimbl.cc

4

### 3D DESIGN STENDER

Ce système s'accroche entre les extensions et offre la possibilité de boire tout en restant en position aéro. Le kit se compose d'une vessie, d'une paille, d'une valve et du récipient aérodynamique.
Hormis la vessie et la paille, toutes les pièces sont produites par impression 3D (FDM). Le Custom Hydro Kit dispose également d'un support de compteur pour Garmin, Wahoo et Polar. Le système est actuellement disponible pour le Canyon Speedmax CF. Mais dans le futur, le kit sera compatible pour plus de marques.

***Prix : 139 €***

https://3ddesignstender.com

5

### TUBOLITO

À 38 g, ces chambres à air vous permettent d'économiser environ 100 g par rapport à la concurrence. Elles sont disponibles de 18 à 28 mm pour la route, mais aussi en version MTB.
3 longueurs de valves sont proposées : 42, 60 et 80 mm.

***Prix : 29,90€***

www.tubolito.com

6

### DEBOER OCEAN 1.0

L'Ocean 1.0 est la dernière combinaison de chez deboer. En Néoprène très léger 44Cell HBF-Limestone WhaleSkinTM pour une meilleure stabilité de la flottabilité et de la rotation. Destinée aux personnes qui souhaitent braver les températures d'eau les plus froides (8° ou 6° si vous y associez le Polar kit) avec des manches scellées à l'intérieur du poignet pour empêcher l'eau froide de pénétrer.

***Prix : 1208,95 €***

deboerwetsuits.com

# LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

# LUNETTES DE NATATION FORM

**PAR** SIMON BILLEAU **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS

***Au 21e siècle, les sportifs se sont appuyés sur la technologie pour obtenir des retours d'informations utiles au suivi et à la progression de leur préparation. Les capteurs de puissance notamment, que ce soit en course à pied et surtout en cyclisme, sont maintenant devenus courants. La natation demeurait jusqu'en 2019 le parent pauvre. En permettant de mesurer ses performances en temps réel, les objets connectés ont en partie modifié la façon de s'entraîner pour de nombreux sportifs. Pour les nageurs cependant, surveiller précisément ses sessions en direct dans l'eau s'avérait jusqu'à présent mission impossible. Avec les lunettes Form, ce n'est plus le cas.***

Auparavant, l'alternative était soit d'avoir un coach qui vous suit sur le bassin avec un chronomètre, soit de vous fier à l'horloge à 4 aiguilles. Une startup canadienne, Form, a lancé des lunettes connectées permettant de remédier à cela grâce à la réalité augmentée. Après avoir testé leur premier modèle (voir test matos dans le Trimax n°198 nous allons vous présenter l'évolution du produit, avec la fonction nage en libre, l'un des produits que nous considérons comme une révolution dans le domaine de l'entraînement en natation.

Si la startup canadienne Form a été créée en 2016, son fondateur Dan Eisenhardt n'en est pas à son coup d'essai dans le domaine des lunettes connectées destinées aux sportifs. Bien au contraire, sa première entreprise Recon Instruments créée en 2006 et rachetée par Intel en 2015 a fait figure de pionnière en lançant dès 2010 les premières lunettes connectées du marché. Les Recon Transcend se présentaient comme un masque dédié aux sports d'hiver et étaient équipées d'un GPS, d'un gyroscope, d'un capteur de température, d'un accéléromètre, d'un capteur de pression. Concentré de technologie, ce modèle permettait de connaître l'altitude, la vitesse, la distance parcourue, le dénivelé ou encore de fournir les coordonnées GPS en temps réel. Recon était aussi connu pour ses lunettes de course à pied, les Recon Jet. De nombreux triathlètes les utilisaient.

> ***Un plus considérable en eau libre et pour la compet'***

C'étaient simplement et purement des petits bijoux de technologie.

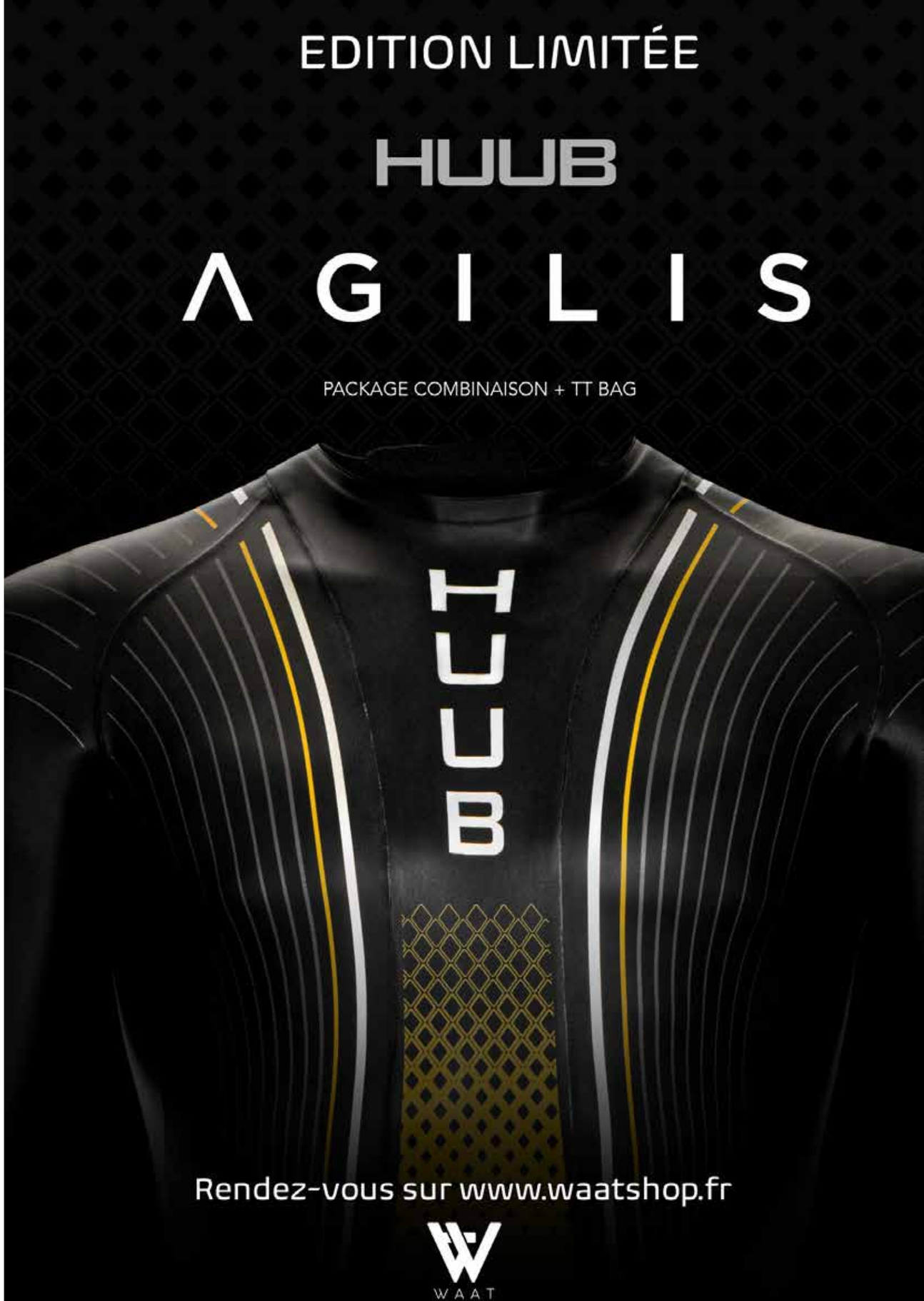
Vous allez nous dire, comment peut-on visualiser des données dans une paire de lunettes de natation ? Form a développé la même technologie employée pour ses lunettes de ski. Pour visualiser toutes ces informations sans quitter la piste des yeux, le modèle utilisait une technologie dénommée Head Up Display (HUD) qu'on traduit en français par "affichage tête haute". Ce procédé permet de superposer les informations voulues à l'environnement extérieur par le biais d'un petit projecteur s'affichant dans le champ de vision de l'utilisateur.

Historiquement, les premiers prototypes utilisant l'affichage tête haute remontent à la fin des années 1950 et furent, au commencement, utilisés dans le domaine de l'aviation militaire. Un système de réflexion des informations rendait les informations visibles sur la vitre du cockpit par l'intermédiaire d'un miroir. Cet affichage permettait de visualiser les informations précieuses du tableau de bord sans avoir à détourner son regard du parcours, réduisant ainsi la fatigue visuelle du pilote tout en optimisant sa concentration. Cette technologie fut intégrée à quelques modèles de voiture comme les Volkswagen Touareg par exemple. Cette technologie au cœur de la réalité augmentée est devenue présente dans de nombreux domaines de l'aviation civile dès le début des années 1970 (la plupart des avions en sont désormais équipés) et dans l'automobile. Cette technologie a été intégré aux casques même des pilotes pour améliorer leurs performances (ils peuvent maintenant détourner leur regard de la vitre avant et continuer d'avoir les informations à portée de vue) et diminuer leur fatigue. Avant que Form ne lance ses lunettes de natation, la seule façon d'obtenir des informations (très limitées) était de consulter une montre ou de regarder l'horloge murale si la piscine locale en était dotée. Les nageurs ne pouvaient pas disposer d'informations en temps réel.

Tous les nageurs et triathlètes connaissent l'importance de critères comme la distance par cycle, ou le nombre de coups de bras. On a tous compté nos coups de bras. C'est une solution empirique qui ne donne un résultat que lorsque l'on a fini la longueur du bassin. Par ailleurs, compter pendant le fait de nager perturbe la concentration qui devrait être focalisée sur la technique et/ou le rythme de nage. Les solutions s'avéraient peu pratiques et limitaient les performances. C'est là où les Form Swim Goggles changent la donne.

Les lunettes de natation Form disposent d'un écran intégré à la lentille des lunettes qui fournit une surimpression d'informations précises dans le champ de vision du nageur.

Les Form Swim Goggles diffèrent des lunettes de natation standard par la présence d'un petit module disposé sur le côté d'un des verres assurant l'affichage. Le boîtier est équipé d'un accéléromètre et d'un gyroscope permettant de suivre les mouvements et détecter le type de nage pratiquée (brasse, dos crawlé, papillon et libre). Vous pouvez interchanger le module du côté qu'il vous plaît. Pour cela, il suffit de le paramétrer. Nous vous conseillons de déterminer votre œil directeur et de placer le module de ce côté-ci. Cela m'a personnellement aidé à visualiser plus facilement les données. Les lunettes Form sont un peu plus lourdes que des lunettes classiques (64 grammes, poids mesuré, contre 37 grammes par exemple pour des Blue Seventy Hydra Vision). Mais les lunettes ne sont pas inconfortables malgré ce petit surpoids négligeable. Compatible Bluetooth 4.2, le module autorise un fonctionnement jusqu'à 10 mètres de profondeur et la batterie dispose d'une autonomie d'une quinzaine d'heures. De quoi assurer plusieurs sessions d'entraînement sans avoir



à les recharger. Côté rechargement justement, les lunettes sont livrées avec un câble dont le branchement est magnétique. Il suffit de placer à proximité l'embout du câble près du module et ils se clipsent l'un contre l'autre.

Du point de vue du design, ces lunettes noires ressemblent en tout point à une paire classique et bénéficient d'une conception hydrodynamique parfaitement étanche. Fournies avec 5 ponts interchangeables de différentes tailles (de xs à xl) permettant de s'adapter à toutes les morphologies. Le modèle dispose d'une double sangle en caoutchouc ajustable et d'un traitement anti-buée. L'imperméabilité des joints encerclant les verres est assurée par du silicone certifié par la Food and Drug Association (FDA).

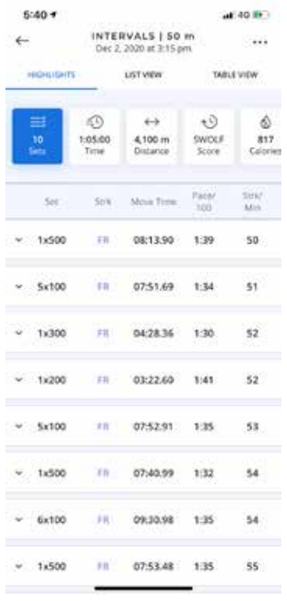
Une fois connectée à son smartphone, l'application Form Swim App (android ou iOS) permet de choisir le côté des lunettes où seront projetées les informations dans les paramètres.

L'utilisateur peut ensuite régler la luminosité et ce qu'il souhaite voir s'afficher en nageant, parmi une multitude de données : vitesse, temps écoulé, distance totale parcourue, temps intermédiaire, fréquence cardiaque, nombre et fréquence de coups de bras, distance par coup de bras, calories brûlées…

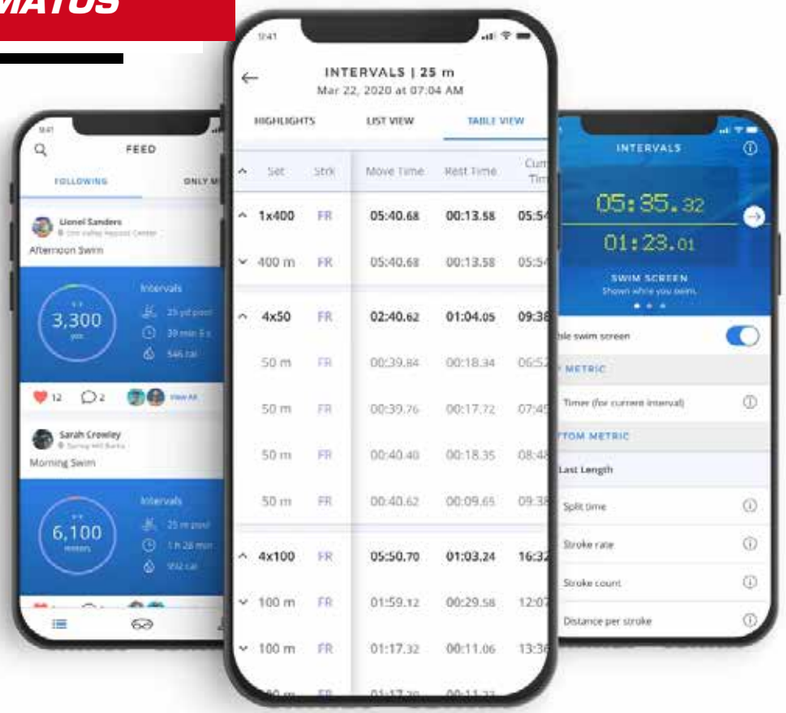
Personnellement, j'ai trouvé la synchronisation des lunettes avec l'application comme étant un jeu d'enfant. En revanche, j'aurais aimé que la luminosité soit plus intense pour les séances en bassin extérieur. Il m'a été parfois difficile de voir où se trouvaient les informations, surtout au début de l'utilisation. Mais après quelques séances, on s'habitue à l'emplacement et l'œil détecte inconsciemment les données.

En revanche, aucun souci en eau libre ou en bassin intérieur, où la clarté de l'eau et/ou l'ombre du plafond permettent de réduire ce problème.

Ce qui est particulièrement intéressant avec ces lunettes Form, c'est qu'elles ont été améliorées depuis leur création. Autrefois presque inutiles en eau libre, elles sont maintenant devenues un outil que je qualifierais de presque indispensable. En effet, les Form vous permettent de visualiser en instantanée la distance que vous



## MATOS




parcourez, le rythme (en seconde /100m), votre fréquence cardiaque si vous utilisez une montre Garmin ou Apple. Vous pouvez également obtenir votre coup de bras par minute, qui est un critère dont tous les professionnels usent et abusent.

Une fois l'entraînement terminé, toutes les données sont synchronisées et classées chronologiquement afin de consulter son entraînement et l'évolution de celui-ci. L'application assure également la compatibilité des données avec les principales applications de suivi d'activités comme Strava ou Training Peaks. Le logiciel est très complet et permet d'analyser de matière très détaillée l'ensemble de ses performances.

Pour les entraînements en eau libre, ces lunettes sont un plus considérable et les quelques informations disponibles sur l'écran peuvent s'avérer salvatrices si vous les utilisez en compétition. Par exemple, voir sa fréquence cardiaque en temps réel permet de gérer son effort. Avoir la fréquence de coups de bras peut également vous donner des feedbacks utiles durant une portion avec ou contre le courant et donc d'adapter à un style ou une fréquence de coup de bras particulière.

En bassin, on travaille plus souvent qu'en eau libre les 4 styles de nage ou les battements. Il vous faut basculer dans le mode "battements" sinon les lunettes ne comprendront pas ce qu'il se passe. De même, si vous nagez en bassin de 50m et que vous réalisez des 100m en 4 nages, les lunettes ne comprendront pas le changement de nage au milieu du bassin. Ce sont les 2 petits bémols que j'ai découvert durant les entraînements. Mais pour les triathlètes que nous sommes, le crawl est notre style de nage préféré et à juste titre. Visionner les datas a posteriori est intéressant, notamment après une course. Cela vous permet de vérifier votre trajectoire, les zones de fréquence cardiaque et de coup de bras.

Disponibles sur leur site internet au prix de 165,95 € avec la possibilité de retourner le produit dans les 45 jours suivant l'achat en cas d'insatisfaction, les Form Swim Goggles semblent offrir une solution inédite aux nageurs exigeants mais pas que. Si vous êtes un triathlète groupe d'âge ou débutant et que vous n'avez pas la possibilité de vous offrir les services d'un coach, ou que les entraînements en groupe du club de triathlon ou natation ne conviennent pas à votre emploi du temps, ces lunettes Form permettent de casser la monotonie et d'offrir des informations utiles pour progresser. Et donc prendre plus de plaisir !

https://www.formswim.com/

# LOOK GRAVEL

## LOOK 765 GRAVEL RS

**PAR** GWEN TOUCHAIS

***Tendance ou pas, il n'est plus une marque de vélo qui ne propose pas un modèle Gravel à son catalogue ! Chez Look, c'est le 765 Gravel RS qui s'y colle : un vrai Gravel qui ne renie pas son ADN de coursier.***
***Pour les triathlètes, c'est avant tout le moyen d'y voir une alternative à l'entraînement hivernal sur route ou au VTT pour ceux que la technique rebute. Un modèle Gravel tel que le Look 765 Gravel RS, c'est l'assurance de retrouver une position et des sensations familières tout en quittant ses routes d'entraînement habituelles. Vous pouvez y voir un vélo à tout faire l'hiver, que la route soit humide, sale ou couverte de neige... et un compagnon idéal pour l'été si l'idée d'un "bikepacking trip" léger vous prend.***

### Look 765 Gravel RS, un châssis qui exploite tout le savoir-faire Look

En spécialiste du carbone, Look a bien évidemment choisi ce matériau pour son modèle Gravel.

Les avantages sont nombreux :

- Performance avec un rapport poids / rigidité inatteignable autrement. Grâce à l'orientation des fibres et à une association de différents types de carbone (35% HM, 40% IM, 10% HR et 15% de fibre spécifique), il est possible d'atteindre exactement le niveau de rigidité et de performance recherché. Evidemment, cela permet aussi de proposer un vélo monté autour de 9 kg, contribuant au caractère joueur de l'ensemble.

- Confort par le travail effectué sur les haubans et la fourche : Look exploite son concept de haubans 3D Wave fonctionnant comme des points de flexion. On amplifie ainsi les propriétés naturelles du carbone pour un confort accru et localisé sur les points ou le besoin s'en fait sentir.

- Une plus grande liberté de conception permettant d'adapter le châssis à la pratique. On note ici les bases asymétriques permettant d'optimiser le Q factor mais aussi le passage de roue.

Le cadre permet de monter des roues en 650B ou 700, ce qui permet d'adapter le vélo à votre pratique. Vous roulez principalement sur route en vous autorisant quelques écarts ? Des roues de 700 avec pneumatiques de 32 mm feront votre bonheur et à vous Paris-Roubaix ! Votre truc c'est la caillasse, la route c'est "has been" ? Des roues de 650B, un bon boudin de 47 mm et 2 bars vous feront découvrir une toute nouvelle pratique.

Paré pour l'aventure, le 765 Gravel RS dispose de 12 inserts porte-bidons. Idéal pour les tracés au long cours mais également pour venir y placer un bidon "boite à outils" sous le boitier de pédalier. On y gagne en encombrement tout en abaissant le centre de gravité !

Dans ce registre, on apprécie aussi la tige de selle de 27,2 mm… toujours mieux d'avoir des pièces standards et remplaçables quand on s'éloigne des sentiers battus. Pour autant, le cadre ne joue pas la carte du bikepacking à 100% : aucune fixation prévue sur la fourche ou les haubans. Cela confirme le choix plus sportif fait par Look avec ce modèle, même s'il garde une grande polyvalence.

Les tubes du cadre sont d'un aspect plutôt massif et confèrent une silhouette sportive au Look Gravel 765 RS. Cette sensation se trouve renforcée par une peinture très classique et typée route sur ce modèle. À titre personnel je préfère quand les Gravels se la jouent un peu plus tendance et osent la couleur et l'originalité. Heureusement, ce kit cadre est aussi disponible en vert mat ou en champagne ! Bien que nous ayons disposé d'un vélo complet pour notre test, il est bon de savoir que le kit cadre est disponible à l'achat pour un prix de 2399 €.

## Transmission Shimano GRX, composants Look !

Nouvelle référence du marché, le groupe Shimano GRX s'impose comme le meilleur rapport qualité / prix du moment. Ici dans la version GRX 810, le Look 765 Gravel RS dispose d'une transmission haut de gamme : souplesse et précision des passages de vitesses, freinage puissant et une fiabilité de l'ensemble adaptée à la pratique. Look a fait le choix d'une transmission double plateaux (48/31) associée à une cassette 11x34. Nous aimerions que ce choix soit laissé à l'achat afin de pouvoir opter pour une transmission mono-plateau plus typée off-road.
Cette configuration est un parti pris par Look qui prédestine ce montage à une utilisation de type 70% route – 30% chemin plutôt que l'inverse. Cela se confirme par le choix d'une paire de roues en 700 Shimano RX également, elle-même associée à des pneus Vittoria Terrano Dry de 40 mm de section. Le freinage est assuré par un disque de 160 mm à l'avant contre 140 mm sur l'arrière.
Pour le reste, les composants sont signés Look :

- Une potence LDS en aluminium venant épouser la forme du cadre.

Le concept DIRECT DRIVE permet un développement en simultané des composants de direction (fourche, pivot de fourche, douille de direction, potence et cintre) pour s'assurer que les rigidités sont compatibles. Aucune déperdition dans la rigidité du poste de pilotage n'est constatée, apportant les sensations de sécurité et de performance.

▪ Et surtout un cintre aluminium typée Gravel (mais pas trop), montrant la volonté de Gravel de s'investir dans cette pratique.

## Un tempérament de coursier, une polyvalence affirmée !

Si nous devions reprendre une fois de plus un terme tout droit venu d'outre-Atlantique, nous dirions que le Look 765 Gravel RS se destine parfaitement à une pratique "groad" ! Groad = Gravel + Road... soit un terrain qu'on pourrait définir chez nous comme une route dégradée ou un chemin très bien stabilisé.

Du fait de sa géométrie, sa transmission ou encore ses roues de 700, le Look 765 Gravel RS est un véritable feu-follet dès qu'il s'éloigne de la route. Vif et léger, il ne demande qu'à accélérer et se montre très joueur. Ce n'est pas pour rien que Look a homologué ce cadre auprès de l'UCI afin qu'il puisse être utilisé en cyclo-cross. Pour autant, il faudra rester vigilant dès que le terrain se montre technique ... en encore plus si le terrain s'avère gras, auquel cas il vaudra mieux remplacer les pneus par un modèle plus accrocheur. Avec le Look 765 Gravel RS, on dispose d'un châssis à tout faire dans les limites du raisonnable ! Il reste ensuite à adapter les roues en fonction de votre pratique. Avec ce montage, l'avantage est qu'il est possible de n'utiliser qu'un seul vélo pendant les mois d'hiver les plus rudes. Très à l'aise sur la route avec une pression de pneus adéquate, c'est un vélo qu'on n'hésite pas à sortir lorsque les conditions s'y prêtent moins.

Profitant de son expérience, Look fait une belle entrée dans le monde du Gravel et nous propose un modèle qui, au final, ravira le triathlète qui cherche une alternative à sa pratique. Avec le 765 Gravel RS, on trouve rapidement ses marques avec une géométrie typée sportive et un poids très contenu.

Ainsi équipé, le Look 765 Gravel RS est proposé au prix de 4199 €. Cela reste une somme importante pour un vélo non destiné au triathlon puisqu'il viendra en complément, mais c'est le prix d'un cadre carbone haut de gamme associé à une transmission elle aussi de qualité. Pour autant, notre conseil serait aussi de regarder du côté du Look 765 Gravel, qui pour un prix de 2849 €, offre un compromis intéressant en faisant quelques concessions sur l'équipement.

# FIZIK

# FIZIK TERRA ARGO X3 LL

**PAR** GWEN TOUCHAIS

***Quand on vous dit que le Gravel est tendance... Pour notre dossier hivernal et après la présentation du Look 765 Gravel RS c'est avec une selle Fizik que nous enchainons, celle-ci étant également destinée à une pratique Gravel ! Mais qu'est ce que cela veut dire ? C'est ce que nous allons essayer de découvrir ensemble.***

## La fiche technique de la Terra Argo

La Terra Argo est disponible en 2 versions : X3 et X5, elles-mêmes disponibles en 2 largeurs de 150 ou 160 mm. Pour notre test, nous avons disposé de la version X3 en largeur 150 mm.

Techniquement, la Terra Argo est une cousine éloignée de la Vento dédiée à la route :

- Un revêtement et un rembourrage en mousse Low Profile Type 2
- Une coque en Nylon renforcé de carbone, technologie Wingflex
- Un rail Rail k:ium 7×7 mm
- Longueur de la selle : 270 mm / 270 mm
- Largeur de la selle : 150 mm /160 mm
- Poids : 238 g / 245 g selon la largeur

En pratique, cela veut dire que cette selle appartient à la famille des selles "courtes et larges". Ce n'est pas anodin dans la mesure où la marque Fizik ne nous a proposé que des selles "plutôt longues et étroites". Dans cette famille des selles "à nez court", la gamme Argo donne la priorité à la stabilité tout en gardant une orientation performance. Avec l'introduction de la Terra dans la gamme de selles Argo, Fizik a donné à cette selle un caractère plus aventureux et polyvalent.

Cela se traduit par quelques spécificités :

- Un profil disposant d'une zone arrière surélevée pour aider les cyclistes à conserver la position lorsqu'ils grimpent assis sur des terrains escarpés et meubles. Cela est associé à une zone plate sur l'avant, sur laquelle le cycliste vient se positionner pour trouver une meilleure traction lorsque les pourcentages s'affichent à plus de 10-15%.
- Le bec de selle légèrement plongeant et un évidement sur la partie centrale soulageant l'appui pour plus de confort sur longue distance.
- Du confort également sur terrain cassant grâce à une mousse légèrement plus généreuse.
- Une coque Nylon / Carbone conçue pour apporter du flex et une meilleure filtration du terrain. Cette même coque profitant aussi de la technologie Wingflex afin de faciliter le passage des cuisses pour un meilleur confort également.
- Et enfin des rails Kium X3 qui du fait de leur longueur permettent un large ajustement de la position.

Au montage, la Terra Argo nécessite une petite attention afin de trouver les bons réglages. En effet, du fait de sa forme, la série Argo impose une assise différente,

légèrement plus sur l'avant, que votre selle classique. Cet ajustement est nécessaire afin de ne pas vous retrouver assis trop sur l'arrière... ce qui irait alors à l'encontre de l'effet recherché procurant pour le coup un certain inconfort dû à la largeur de la selle sur cette zone. Il faudra donc veiller à venir se positionner sur l'avant de la Terra Argo afin d'en tirer le meilleur potentiel.
Une fois correctement positionné, la Terra Argo s'avère effectivement très efficace et confortable. On apprécie même très rapidement la largeur de celle-ci car elle procure un sentiment de stabilité. Nous avons pu avec plaisir utiliser cette selle aussi bien sur un Gravel que pour une pratique plus engagée en VTT. Le revêtement de la selle permet de se déplacer sur sa longueur (270 mm) afin de s'adapter au terrain et aux challenges proposés. Hiver oblige, nos sorties n'auront pas dépassé les 3 heures. Cela-dit, aucun échauffement ne s'est fait sentir et on ne peut que supposer que la Terra Argo saura vous accompagner quelle que soit la distance ou la durée de vos sorties.

## «Une selle aboutie pour cette première version Gravel»

Coté performance, la première impression que donne la Terra Argo est celle d'une selle un peu pataude. Cela est dû à la combinaison d'une largeur plus importante et d'une mousse gommant un peu les sensations du terrain. Cette impression s'estompe après quelques sorties dans la mesure où on change petit à petit nos habitudes en venant s'avancer sur la selle. Une fois cet automatisme acquis, les sensations reviennent rapidement et on se prend à jouer du braquet ! Là où nous nous demandions en quoi on pourrait nous proposer quelque chose de nouveau, Fizik nous répond avec une selle aboutie pour cette première version Gravel.
Fizik a su combiner les qualités de performance de ses selles routes en l'associant à une forme "courte et large" qui semble faire l'unanimité pour des pratiques Gravel et longues distances. Dernière bonne surprise, la version X3 vous en coûtera 129 € alors que la version X5, plus abordable, est disponible pour 89 €. Un prix contenu pour une selle de qualité !

**Plus de détails sur le site de la marque,** https://www.fizik.com/eu_en/terra-argo-x3.html

Lexique

# ABCEDAIRE DU SWIMRUN

CONSEIL DE PRO

## ABÉCÉDAIRE DU SWIMRUN

## LEXIQUE

***Pour démarrer cette nouvelle année, nous avons souhaité proposer un article original sur le champ lexical du swimrun afin de mettre en lumière certaines notions, personnalités ou pièces d'équipement concernant notre discipline.***

**Aérobie :** tout effort sportif est dominé par l'aspect aérobie des cellules humaines. En effet, quelle que soit la filière énergétique prédominante d'une discipline, l'oxygène et les phénomènes physiologiques qui l'accompagnent, notamment au sein des mitochondries (usine de production d'énergie), régissent la création d'énergie et la dégradation des "déchets".

**Binôme :** la pratique d'origine du swimrun se réalise en binôme (mixte, féminin et/ou masculin). C'est une des spécificités principales de cette discipline, la rendant plus contraignante (coopération, communication, homogénéité, gestion de course et adaptation à deux) mais aussi plus riche (entraide, partage, bienveillance, dépassement de soi). La pratique solo sur les courtes distances facilite l'accès au swimrun pour les néophytes permettant à terme de convertir ces sportifs à la pratique en binôme.

**Combinaison :** elle est un élément fondamental du matériel du swimrunner. Du fait de son action sur la flottaison en natation, son impact sur le geste de course et sur la thermorégulation tout au long de la pratique, le choix du type de combinaison est essentiel. Manches courtes ou longues, jambes entières ou short, avec double zip, ou zip avant ou arrière, avec ou sans poches pour l'équipement et le ravitaillement, avec ou sans anneaux pour attacher la longe, avec ou sans sifflet et boussole… les combinaisons offrent une multitude de possibilités aux sportifs pour s'adapter au mieux à leurs besoins et préférences. Il faut avouer que les marques spécialisées ont effectué dernièrement un travail important pour étoffer l'offre spécifique swimrun.

**Drafting :** il s'agit d'une technique de placement dans le sillage arrière proche (inférieur à 50 cm) de son partenaire ou dans la vague latérale d'un autre duo lors des sessions de natation. L'objectif est de profiter de la traînée du swimrunner précédent afin de réduire sa propre résistance à l'avancement et donc d'augmenter sa vitesse pour une même dépense énergétique ou d'utiliser moins d'énergie pour une même vitesse. Cette

**PAR** GEOFFROY MEMAIN
**PHOTOS** FREEPIK / @ACTIV'IMAGES

méthode permet au meilleur nageur d'un binôme d'aider son partenaire en lui créant cette traînée, en plus de pouvoir le tirer avec la longe ou encore prendre en main le choix de la trajectoire de nage.

**Enchaînement :** ce concept est au centre même des spécificités du swimrun. En effet, les pratiquants vont multiplier les passages de sessions de run aux sessions de swim et inversement tout au long de l'effort. L'enchaînement engendre des phénomènes physiologiques liés aux changements de position (de debout à allongé) et à la redistribution des volumes hydriques et sanguins. Une régulation des centres nerveux liés à l'équilibre est aussi indispensable. Cela s'entraîne et l'organisme s'y habitue. L'enchaînement représente la notion physiologique du passage swim – run, qui d'un point de vu technico-tactique se nomme les transitions.

**FFTri :** Depuis le 1er janvier 2018, le swimrun est sous la délégation de la Fédération Française de Triathlon, à l'instar des sports enchaînés d'endurance (raids, duathlon, aquathlon ou encore bike & run). L'objectif de la fédération est de structurer, de développer, de sécuriser et d'organiser la pratique et les acteurs du swimrun (associations, clubs, organisateurs ...). La mise en place de championnats fait partie des prérogatives de l'institution.

**Gestion :** le swimrun étant une discipline de pleine nature et majoritairement en duo, la notion de gestion est au cœur de cette pratique. En effet, il est nécessaire de gérer son matériel, son allure, sa trajectoire de nage, son binôme, son alimentation, son état de

fatigue, les aléas et les conditions climatiques, ou encore son stress et ses émotions. L'adaptation et la préparation sont donc primordiales pour le swimrunner.

**Hansson Daniel :** il est un des swimrunners les plus connus, notamment par ses 3 victoires au WC Ötillö et ses victoires sur quasiment l'ensemble des épreuves Ötillö existantes (Engadin, Utö, Hvar...) en duo homme (principalement avec Lennart Moberg / Team Swedish Armed Forces) et en mixte avec Kristin Larsson.

**Ile(s) :** c'est un lieu idéal pour la pratique du swimrun. En effet, que ce soit Utö, Hvar, Jersey, Catalina, Scilly, Réunion, Ré et Canaries, les épreuves se déroulant sur des îles ont le vent en poupe. La possibilité de réaliser les sessions de swim le long du littoral avec des entrées et sorties d'eau sur les rochers et sur les plages permettent de mettre en place des parcours attractifs autant visuellement que pour l'intérêt du profil. À l'instar des évènements en lacs de montagnes ou en bord de mer, ce type d'organisation attire les pratiquants notamment par le fait d'associer participation au swimrun et séjours vacances, mais aussi par le plaisir et l'expérience d'une épreuve en pleine mer.

**Jeune :** il s'agit d'une des cibles prioritaires pour le développement de la pratique du swimrun dans les saisons à venir. Certains organisateurs proposent des épreuves pour les kids qui sont toujours une réussite. Il va désormais falloir développer "l'offre" de pratique du point de vue encadrement pour les jeunes dans les sections sports et les clubs de triathlon ou de natation, notamment afin de permettre à ce public de s'initier et de grandir avec cette discipline. C'est un véritable challenge.

**Kirstin Larsson :** est l'une des têtes d'affiche du circuit swimrun (3 titres au WC Ötillö) en mixte (avec Daniel Hansson) et en duo féminin avec la phénoménale Annika Ericsson (5 titres WC Ötillö et podium minimum sur toutes les courses du circuit Ötillö). Elle est l'exemple, pour l'ensemble des sportives, qu'il est possible de pratiquer le swimrun avec réussite et performance après une grossesse.

**Lemmel Michael :** en 2006, il décide avec son ami Mats Skott de créer la discipline swimrun avec la compétition référence et pionnière, l'Ötillö. Une quinzaine d'année plus tard, le swimrun est un sport reconnu et pratiqué sur l'ensemble des continents et le circuit Ötillö dénombre désormais 9 étapes et une vingtaine de merit race. En France le nombre de swimrun a augmenté presque de manière exponentielle sur les 5 dernières années.

**Manchons :** il s'agit d'une pièce supplémentaire du matériel possible en swimrun. Les manchons ont un triple intérêt. Tout d'abord, optimiser la flottabilité des membres inférieurs

en complément du pull-buoy, notamment pour les nageurs moyens ou avec des densités musculaires conséquentes des membres inférieurs. Ensuite, ils permettent de limiter la déperdition de chaleur en situation de climat froid. Et enfin, on peut imaginer qu'ils fournissent un maintien du galbe musculaire des mollets (en complément ou non des bas de compression) limitant leur ballotement et réduisant ainsi les risques de lésion musculaire type tennis leg pour les swimrunners pourvus de gastrocnémiens volumineux.

**Nage en eau libre :** c'est une des deux composantes du swimrun. Elle est caractérisée par l'impact des conditions environnementales (température, vague, courant). Il est impératif d'être capable de "lire" un plan d'eau afin de prendre la meilleure trajectoire possible et de s'adapter aux aléas.

**Ötillö :** en 2006, l'épreuve originelle du swimrun est créée par Michael Lemmel et Mats Skott, lorsqu'ils prennent connaissance de la réalisation d'une épreuve physique atypique issue d'un pari entre copains. Ötillö, littérairement d'île en île, est la compétition mythique du swimrun, désormais support des championnats du monde de la discipline.

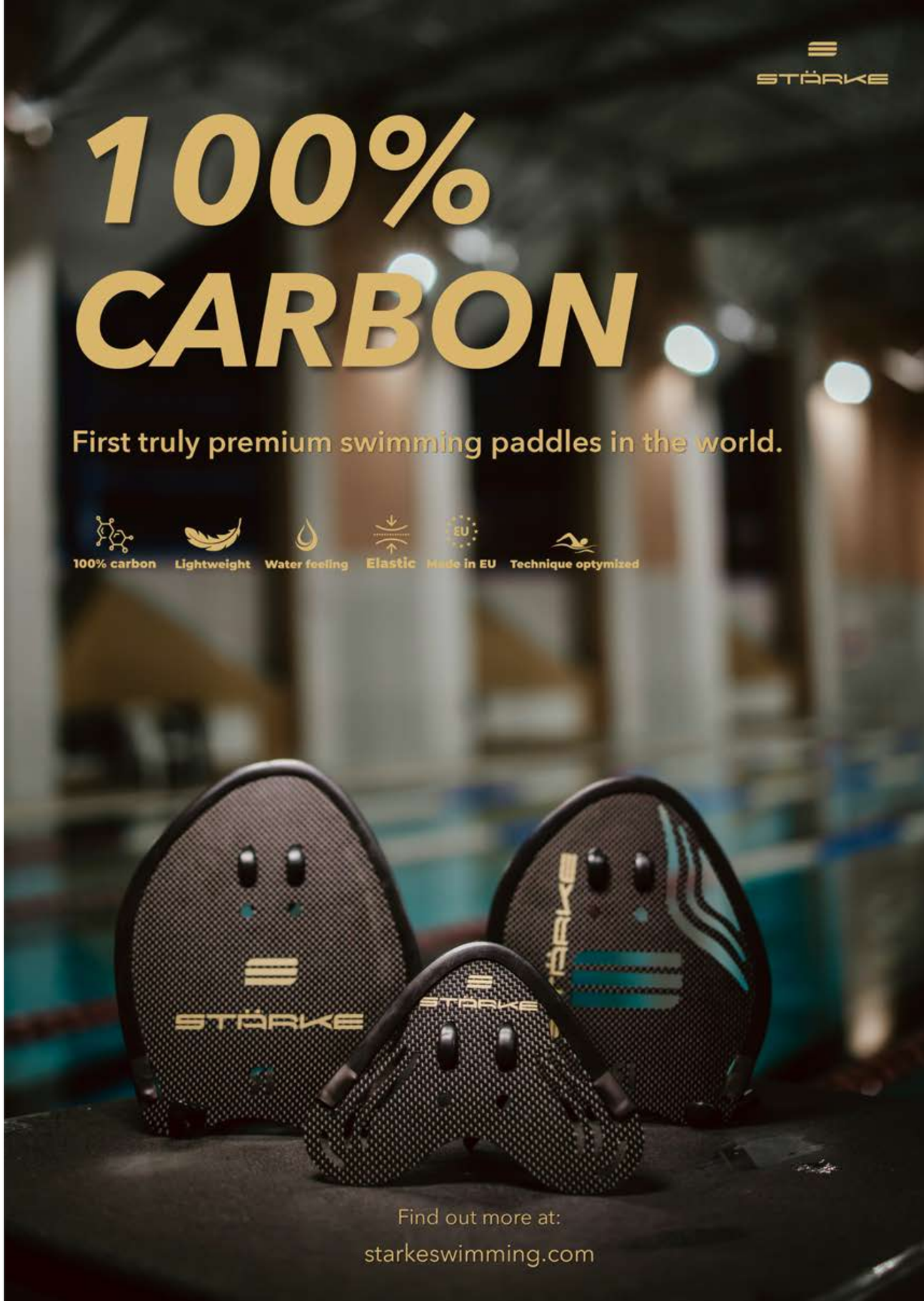
**Pull buoy – Plaquettes :** le swimrun nécessite du matériel particulier à la fois pour les membres inférieurs et supérieurs. Le pull-buoy sert à augmenter la flottabilité pour compenser les défauts d'alignements des jambes et économiser leur utilisation pour la course à pied. Les plaquettes servent quant à elles à augmenter la surface de prise d'appuis et donc le volume d'eau déplacé afin d'élever sa vitesse de nage.

**Quotient swim/run :** ce paramètre permet d'avoir une idée du profil plutôt pour nageur ou coureur d'un swimrun. En effet, plus le chiffre est proche de 0 plus le profil tend vers la course. Si le chiffre se rapproche de 1 alors la natation devient dominante. C'est un facteur à prendre en compte notamment pour les prévisions de temps d'effort et de cut-off, en particulier pour les swimrunners moyens dans l'eau sur les distances ultra.

**Remires Nicolas :** il est le principal représentant français sur le circuit Ötillö depuis sa création, avec une victoire à Catalina 2020 (USA) et une troisième place sur le WC Ötillö de 2015. Il a inspiré de nombreux swimrunners en France, permettant la démocratisation de cette discipline dans l'hexagone.

**Swimrun :** sport consistant à enchaîner de manière multiple les passages de natation en eau libre et de course à pied (principalement en milieu naturel, type trail). Cette discipline promeut de nombreuses valeurs : le respect de l'environnement, de son partenaire et ses "concurrents", l'entraide, l'auto-arbitrage… Cette pratique venue de Suède a pour but de concourir en binôme tout en conservant tout le matériel embarqué en début d'effort. Depuis 2018, des épreuves en solo apparaissent régulièrement dans le calendrier.

**Thermorégulation :** elle est l'une des problématiques principales du swimrun, être capable de réguler sa température corporelle en fonction des conditions climatiques. Que ce soit pour lutter contre la chaleur (humidité et température extérieure et/ou de l'eau élevée) engendrant une déshydratation accrue ou contre le froid (température de l'eau et/ou extérieure basse, vent…) provoquant une déperdition d'énergie, des contractions involontaires (frissonnement) ou encore une rigidité posturale et technique globale, les conditions de course impactent la performance et l'état du pratiquant. Pour améliorer ses capacités d'acclimatation, le



L'EMERAUDE EVENTS DEVIENT
LEPAPE
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE
10 > 12 SEPTEMBRE 2021
LONGUE DISTANCE / DISTANCE OLYMPIQUE
SWIMRUN LONG / SWIMRUN MEDIUM / SWIMRUN COURT
XTREM KIDS
WWW.TRIATHLONDINARD.COM
PARTENAIRE PRINCIPAL
LEPAPE
AU CŒUR DE VOTRE SPORT
PARTENAIRES MAJEURS
AÉSIO
SUPER U
Pleurtuit
PARTENAIRES OFFICIELS
HUCHET
186
AVOCATS
NESTENN

swimrunner doit choisir son matériel et s'entraîner en reproduisant ce type de contrainte en séance.

**Unique :** chaque sport se dit unique, mais le swimrun, du fait de sa pratique en pleine nature en binôme, ses possibilités de choix matériels, son auto-arbitrage ou encore son atypie liée au multi-enchaînement de session de nage et de course, est vraiment une discipline singulière.

**Vitesse :** en swimrun, la vitesse de déplacement est une donnée difficilement utilisable pour évaluer la performance des participants. Le profil du parcours, mais surtout les conditions climatiques (vent, courant, vagues, températures) et les revêtements de sol (boue, chemin, route, sable, rocher, escalier…) vont fortement impacter la vitesse de progression des swimrunners. Cela peut donc induire en erreur les néophytes d'une épreuve s'ils basent leurs stratégies de course (allure, ravitaillement, cut-off …) seulement sur les distances et dénivelés du parcours et non sur les chronos et les retours d'expérience des précédents participants. Encore faut-il que les conditions soient proches d'une édition à l'autre…

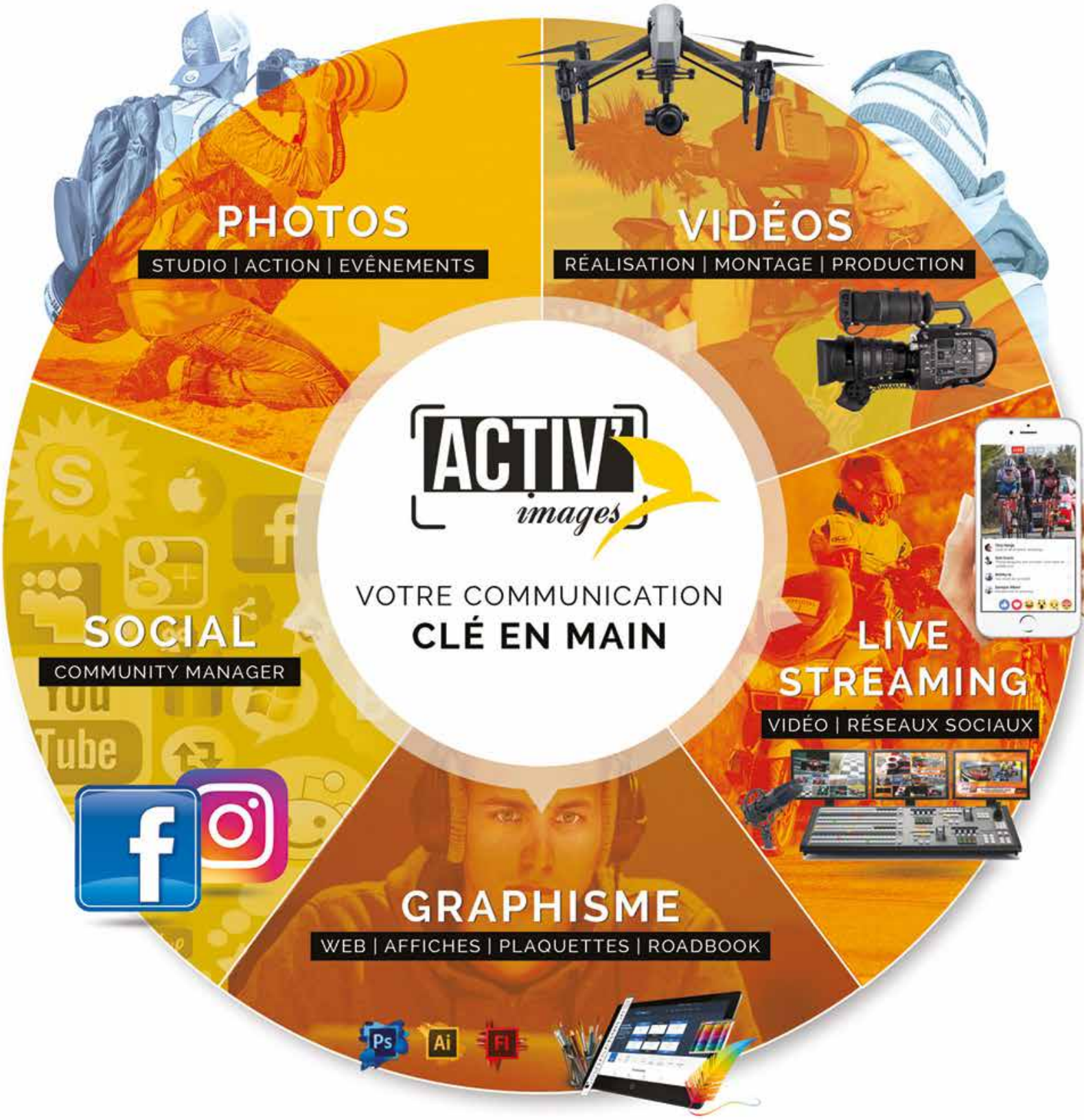
**Wanaka :** il s'agit du swimrun de l'île du sud en Nouvelle-Zélande. À l'autre bout de la planète, il est sans doute le parcours faisant le plus rêver les swimrunners de l'hexagone passionnés de nature, de voyage et d'eau froide. En effet, l'épreuve se déroule au niveau du Lake Wanaka où se déversent directement les eaux du Mont Aspiring et ses 3033 m.

**XXL :** c'est le nom donné par la FFTri pour la distance reine de la discipline, à l'instar du vocabulaire utilisé en triathlon. Le swimrun dit "ultra" correspond à une longueur supérieure à 55 km (natation et course à pied comprises), tout comme l'Ötillö.

**Yo-yo :** pour éviter de faire le yo-yo (oscillations avant-arrière) en natation lorsque les binômes sont attachés, l'utilisation d'un leash (longe ou corde en français) adapté est primordial. En effet, si la longe est trop rigide ou trop élastique, alors un mouvement de va-et-vient se met en place entre les partenaires provoquant une déstabilisation de la posture et donc une dégradation de l'efficacité et de l'efficience de nage.

**Zip :** c'est un détail sur les combinaisons de swimrun, mais les débats et échanges autour du nombre et du placement du zip sont nombreux. Est-il préférable de l'avoir à arrière, plus confortable globalement mais demandant au partenaire quelques manutentions ? Ou plutôt à l'avant libérant moins les épaules et le dos pour la course à pied, mais permettant une gestion individuelle ? Ou encore un double zip donnant la possibilité d'enlever facilement le haut de la combinaison pour la course à pied ou de choisir l'une des deux premières solutions ? L'avantage de ces trois propositions est que le swimrunner puisse choisir ce qui lui convient le mieux.

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
# À DES PROFESSIONNELS




**NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...**

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR