

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

## Nouveau départ ?



### REPORTAGES

Challenge Miami  
IM 70.3 Dubaï

### CONSEILS DE PRO

Mental : rester zen en 2021

### RENCONTRE

Justine Mathieu, cap au sud  
Thomas Voeckler au LSVT

### MATOS

Hadron Classic 800 disc de Swiss Side  
Rocket X by Hoka  
Ecosystème Supersapiens



# ERGYSport

Le plein d'énergie pour un corps sain

- Formules respectant l'organisme
- Ingrédients de qualité
- Marque française
- Label SPORT Protect



La gamme ERGYSport répond aux **besoins nutritionnels** de tous les **sportifs** avec des **formules exclusives**. Elles garantissent un statut nutritionnel optimal adapté à **chaque étape de la pratique sportive**.

**ERGYSport**  
Micronutrition sportive

BY Nutergia

Marque  
française

Les compléments alimentaires ne se substituent pas à une alimentation variée, équilibrée, à un mode de vie sain et à un traitement médical.  
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Edito**

Le monde va vite.

Dans une frénésie exacerbée et symbolisée par la consommation des réseaux sociaux, où une news en chasse une autre en un glissement de doigt, en 1 seconde, le monde va vite. Tout doit être fait dans l'instant, l'attente et la patience deviennent des vertus d'une époque lointaine...

Ce côté "fast and furious" est renforcé en triathlon car nous pratiquons une discipline chronométrée dans laquelle, au-delà de se confronter aux autres concurrents ou à soi-même, nous livrons un "combat" permanent contre un "ennemi" invisible, le temps. Francis Cabrel le chantait dans son titre Sarbacane, « les hommes poursuivent ce temps qui court depuis toujours ».

Alors on court. Mais on nage et on pédale aussi. Pourquoi ? Parce qu'on aime ça, et que cela nous fait sentir encore plus vivants malgré la difficulté de ce sport. Et ça, c'est Johnny Cash qui le chante dans Hurt : « I hurt myself today, to see if I still feel » (je me suis fait mal aujourd'hui, pour voir si je ressens encore).

Challenge Miami, Ironman 70.3 Dubaï... des courses ultra rapides où la vitesse est reine, mais qui font du bien car on revoit du triathlon dans ce monde qui va vite. Et cela fait 1 an... 1 an que ce satané virus nous fait vivre une vie de contraintes et de privations. Une "fausse vie" en quelque sorte. 1 an « déjà », serait-on tenté de dire. 20 ans déjà, c'est aussi ce que l'on se dit en pensant à la marque Ekoï, qui souffle ses 20 bougies en 2021. Le temps passe vite comme on dit, alors que les secondes, les jours, les années auront toujours la même durée.

Alors, la vitesse sinon rien ? Pas si sûr. Appuyer sur le bouton pause ou passer en "slow motion" est parfois nécessaire. Évasion en van life, conseils entraînement pour éviter les excès, préparation mentale... nous avons ainsi eu à cœur de prendre... le temps de vous proposer un numéro rempli d'articles pour rester zen en 2021. Nous espérons que vous l'appréciez et que vous prendrez... le temps de le lire ;-)

En tout cas, on se donne vite rendez-vous au prochain numéro !

*la rédaction*

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Daniela Ryf (IM 70.3 Dubai) - crédit photo : Jacvan  
Romuald Vinace, Gégé, Carole Tanguy, Arnaud Faye, Tristan Peugeot, Cédric Le Sec'h, Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Jacvan, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, Dnarrowgate, J.Mitchell et vous.



LA RÉDACTION  
[redaction@trimax.fr](mailto:redaction@trimax.fr)



LA RÉGIE PUB  
[contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)



LES TESTEURS  
[trimax.tests@gmail.com](mailto:trimax.tests@gmail.com)





## Open Championnat de Belgique 1/2 triathlon

1,9km natation / 90km vélo / 21km course à pied



Plus d'infos? [www.decospantriathlonmenen.be](http://www.decospantriathlonmenen.be)

### SOCIAL



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://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 46 200 Likes



TrimaxMag  
+ de 3.650 abonnés



TrimaxMag  
+ de 13 700 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](http://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...



Activimages  
+ de 3.450 Likes



ActivImages  
Nouveau



ActivImages  
Nouveau



Activimages  
+ de 1.850 Followers

## REJOIGNEZ **NOTRE COMMUNAUTÉ**





## UN PARCOURS UNIQUE

HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M

15 AOÛT 2021

## VENEZ VIVRE LE MYTHE

DU 37<sup>ÈME</sup> EMBRUNMAN



NATATION  
**3.8KM**

VELO  
**188KM**  
5000M D+

RUNNING  
**42KM**  
400M D+

CARICATURE BY GÉGÉ



-GéGé-  
By Activ'images





## FOCUS

- 12** COUP DE PROJO : TRIGAMES DE CAGNES-SUR-MER, BLEU, BLANC, ROUGE...
- 18** COUP DE PROJO : T24 XTREM TRIATHLON, LE TOUR DU CADRAN
- 24** COUP DE PROJO : TRIATHLON DE PORTOCOLOM, À TRAVERS LA NASSE
- 46** EKOI, QUAUND ON AURA 20 ANS EN L'AN 2021
- 56** LA VAN LIFE, ÇA DÉMÉNAGE

## REPORTAGES

- 30** CHALLENGE MIAMI, LE VICE DE LA VITESSE
- 38** IM 70.3 DUBAI, DU HAUT NIVEAU

## RENCONTRE

- 64** JUSTINE MATHIEUX, CAP AU SUD
- 70** THOMAS VOECKLER AU LSVT
- 74** LE DUO AMATEURS DU MOIS : SOPHIE RODOT ET PHILIPPE MANNES

# SOMMAIRE

## CONSEILS

- 80** NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS
- 86** DOSSIER DU MOIS : LA BIGOREXIE
- 94** ENTRAÎNEMENT : MENTAL, RESTER ZEN EN 2021

## MATÉRIELS

- 100** SHOPPING
- 102** LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, LA SELLE SQ LAB
- 108** TEST MATÉRIEL, HADRON CLASSIC 800 DISC DE SWISS SIDE
- 114** TEST MATÉRIEL, ROCKET X BY HOKA
- 120** TEST MATÉRIEL, ECOSYSTÈME SUPERSAPIENS

## SWIMRUN MAGAZINE

- 126** LE BIG TRAINING DAY

**PHOTO DU MOIS**



Une photo qui fait du bien ! Nous sommes heureux de voir les compétitions reprendre et heureux de voir le King Frodno mettre tout le monde d'accord sur le Challenge Miami en remportant la première édition du challenge Miami.

LA PHOTO  
QUI FAIT DU BIEN !!!

PHOTOS D.NARROWGATE@ACTIV'IMAGES



**COUP DE PROJO**

# TriGames de Cagnes-sur-mer

## BLEU, BLANC, ROUGE



## **TRIGAMES DE CAGNES-SUR-MER**

## **BLEU, BLANC, ROUGE...**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS @ACTIV'IMAGES



*Pour la deuxième année consécutive, le rendez-vous azuréen sera le support des championnats de France Distance L FFFtri. Une confiance rare qui confirme un peu plus la crédibilité du jeune label. L'élite française débarquera ainsi le 6 juin sur la plage de l'Hippodrome. Le format M et les SwimGames encadreront le "National"... Festif.*

On remet le couvert ! Fait rare sur la planète triathlon, le TriGames de Cagnes-sur-Mer sera de nouveau le théâtre des championnats de France Distance L FFFtri. Un doublé qui renforce la crédibilité de l'organisation, l'une des rares à avoir maîtrisé la déferlante COVID-19 en 2020, à la grande satisfaction du directeur de course, Sylvain Lebret.

« Le maintien des TriGames de Cagnes et de Mandelieu doit beaucoup à notre abnégation. Nous n'avons jamais lâché et là où beaucoup pointaient du doigt une erreur, voire un déni de la crise sanitaire, je préfère parler d'obstination.

Nous sommes allés au bout de nos projets et cela reste une réelle fierté. » La fenêtre de tir était étroite et pourtant l'équipe du TriGames s'y est engouffrée. « Dans le cadre du National, les candidats ne se sont pas bousculés. La complexité du protocole fédéral reste un frein. Dans ce contexte, nous avons toujours gardé notre ligne de conduite : faire ce que l'on dit et dire ce que l'on fait. Voilà peut-être le secret de notre réussite avec, cette année, le fantasme de proposer une course normale », plaisante à peine Sylvain. « Un tel rendez-vous assure une plus grande visibilité et une médiatisation toujours profitable », poursuit l'intéressé, qui ne manque pas de saluer le soutien sans faille de l'US Cagnes Triathlon. Indispensable rouage.

Cette année encore, c'est un public toujours plus large qui est visé et le format du TriGames de Cagnes-sur-Mer, « Ni trop grand, ni trop petit », attire comme un aimant.

## COUP DE PROJO



Normands, Parisiens, Bretons... l'élite du triathlon est attendue le 6 juin prochain sur la plage de l'Hippodrome, sortie à l'Australienne et spectacle annoncés. Sans oublier le format M et les SwimGames, réservés aux nageurs en eau libre. En 2021, les objectifs restent élevés.

« Accueillir plus de 1 000 triathlètes au global, dont un grand nombre issu des élites, donnera du relief à l'événement. Les meilleurs seront là, prévient Sylvain. L'heure est sans doute venue de marquer des points à l'international. » Le parallèle avec

l'autre TriGames, celui de Mandelieu, est facile. « Le label PTO (ndlr : Professional Triathletes Organisation) y était présent l'an dernier et cet écho peut résonner au-delà des frontières et sur d'autres épreuves ». Le label croise les doigts.

Crédible et stable depuis 5 ans, le TriGames de Cagnes-sur-Mer tient toujours la corde avec en filigrane ce refus de l'approche commerciale.

« L'appât du gain ? Très peu pour nous. Une règle reste immuable. Ne jamais dégrader notre image au détriment de la rentabilité », pré-

vient Sylvain Lebret. Pas envie de plaisanter avec le confort des athlètes. « Aujourd'hui, bon nombre d'entre eux sont dans le doute, ils éprouvent le besoin d'être rassurés avant de s'engager. Ils peuvent avoir confiance en nous. Cette confiance est un moteur. L'épreuve est fiable, solide et très attractive. »

Pour preuve, le plateau élite est représentatif et les successeurs de Mathis Margirier (4h18) et Jeanne Collonge (5h02) frappent déjà à la porte. Très fort !

The poster features a large red star logo with the text "ŠKODA TRI GAMES CAGNES SUR MER" and "By US CAGNES TRIATHLON". It also includes the PTO logo and the text "CHAMPIONNAT DE FRANCE TRIATHLON DISTANCE L FORMATS M&L". Logos for the Ville de Cagnes-sur-Mer and the Fédération Française de Triathlon are also present.

**COUP DE PROJO**

La force du TriGames se puise dans le souci du détail, sono poussée à fond.

Marque de fabrique, seconde peau. L'envie irrépressible d'enfiler le dossard et de se mesurer au parcours entre La Colle-sur-Loup, le Rouret, Cipières ou encore le col de Vence n'est aussi pas étrangère à l'engouement renouvelé.

L'appel du triple effort est assur-

dissant et la COVID n'a pas de répondant ou presque comme le confiait, il y a quelques mois déjà, Sylvain Lebret : « Les triathlètes auront à vivre avec de nouvelles contraintes. Ils devront les accepter, changer leurs habitudes, adopter d'autres réflexes comme nous, les organisateurs. Chacun devra se montrer responsable et faire preuve de maturité aux devant des conditions exceptionnelles liées à la Covid-19. Armés de cet état d'esprit,

**L'ESSENTIEL :**

Inscriptions / informations :

<https://www.trigames.fr>

**Lieu :** Cagnes-sur-Mer (plage de l'Hippodrome)

**Dates :** 5 et 6 juin 2021

**Distances Triathlon L (solo ou relais) / Championnat de France :**

- Natation : 3 km
- Vélo : 93 km / 1 742 m d+
- Course à pied : 20 km

**Distances Triathlon M (solo ou relais) :**

- Natation : 1.5 km
- Vélo : 35 km / 413 m d+
- Course à pied : 10 km

**Distances Swimgames :**

- 2 distances : 2500 m ou 5000 m ([www.swimgames.fr](http://www.swimgames.fr))

*ils n'oublieront pas le principal : être heureux sur le terrain. » Toujours d'actualité...*

“

*L'appât du gain ? Très peu pour nous. Une règle reste immuable sur le TriGames. Ne jamais dégrader notre image au détriment de la rentabilité.*

14&15 Août

TRI GAMES LE CASTELLET

SAMEDI TRIATHLON 600/60/12 CHRONO BIKE IND 30K

DIMANCHE RUN 10K DUATHLON 12/90/12

ACTIV IMAGES

CIRCUIT PAUL RICARD

METHOD production - communication

19 &amp; 20 JUIN 2021 - ÎLE DE RÉ

**5H**  
swim icon  
**12H**  
cycle icon  
**7H**  
run icon

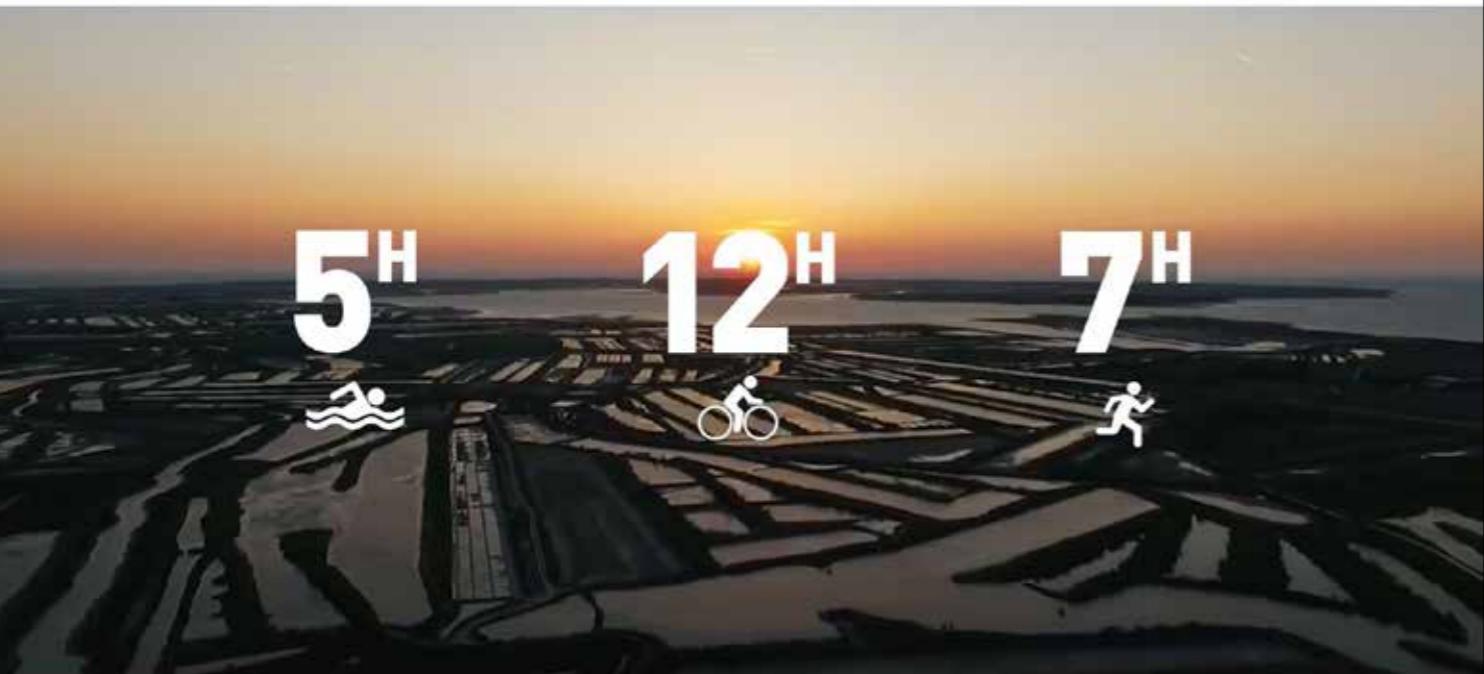
XTREM TRIATHLON - 24 H - INDIVIDUEL / EN ÉQUIPE



Après avoir éprouvé son épreuve en solo, un diplômé en études de commerce, lancera les 19 et 20 juin prochains la première édition du T24 Xtrem Triathlon. Rendez-vous sur l'Île de Ré pour une aventure, une vraie. 5h de natation, 12h de vélo et 7h de course à pied... Dantesque !

Jusqu'à l'épuisement. Au bout de soi-même et même plus loin. Dans la douleur, les larmes et le sang. L'Île de Ré, île diablement attractive... 24h d'un triple effort encore jamais tenté ou presque. Oui ! Un étudiant en école de commerce s'est dit que c'était impossible alors il l'a fait. Trop heureux de fuir les bancs de l'école ou décidé à martyriser son corps pour mieux le connaître ? Non ! le voilà frustré de ne pas avoir été en mesure de devenir le plus jeune finisher de l'Enduroman, un périple inhumain entre Londres et Paris. Jugez plutôt : une traversée de la Manche (45 km), 300 km de vélo, 144 km de course à pied qui ne sont plus que fantasme, avalés par la Covid-19, n'auront pas freiné les ardeurs du forçat. Pas à la portée du triathlète encore dans son confort, en découverte, à la recherche de sensations toujours inconnues ou méconnues. Seule une poignée de doux furieux peuvent s'aligner au départ et nager 5h en dessous des 15°C. Impensable pour celui qui est confortablement assis dans son canapé, plongé, lui, dans une série policière à rebondissement.

Pas le style du bonhomme, un hyperactif aussi sympa-



## Le tour du cadran

### T24 XTREM TRIATHLON

thique que déterminé. Qu'importe, il se façonnera son monde parallèle. Son nom ? Gallant. Charles Gallant. « L'idée a fait son chemin. Elle s'est imposée à moi de manière toute naturelle », lance-t-il, en toute simplicité. Vraiment ? « Bizarrement, je ne suis jamais dit que ce challenge était irréalisable et je crois que la crise sanitaire a joué un rôle déterminant dans la maturation du projet », complète-t-il.

Mois de juin, premiers calculs. Le cerveau qui bouillonne, Charles entrevoit les premières brasses, les foulées allongées et les coups de pédales. La roue doit tourner, et vite. Sortir de l'ornière sanitaire, pour de bon. « J'ai tenté le coup, seul, à l'abri des regards. Pas de communication. Moi et le chronomètre. 24h pour valider mon projet, le T24 Xtrem Triathlon et le proposer au grand public. L'idée était simple : parcourir le plus de distance en un tour de cadran. Avec la première édition ouverte

“ Il y a un paramètre que j'ai mal évalué durant le test grande nature : le sommeil. C'est un problème majeur dans ce style d'épreuve.

au public et, en filigrane, la création d'une formule novatrice de relais, l'idée était aussi de transformer un sport individuel en aventure collective, avec un esprit de corps et de vraies stratégies d'équipe. »

Souffle coupé ! 24h plus tard, dont 22h de sport et 2h pour les transitions, Charles Gallant valide son billet. L'épreuve est certifiée. « Réaliser le plus long triathlon reste un format inédit et, je le répète, novateur. J'avais cette envie de chambouler le concept clas-

sique. Il est bon de se dire que cette fois, il n'y aura pas de perdant. J'aime assez. L'ambition de l'organisation est de faire de cet événement une véritable fête après les mois compliqués que nous avons vécus ». Le T24 Xtrem Triathlon est l'occasion de recréer du lien et le contact humain. Fondamental. Apôtre du Baron Pierre de Coubertin, si l'essentiel pour Charles est de participer, il prévient : « Il y a un paramètre que j'ai mal évalué durant le test grande nature : le sommeil. »



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





# L'XTREM TRIATHLON DE 24H

**ÎLE DE RÉ - 19 ET 20 JUIN 2021**

**EN INDIVIDUEL OU EN RELAIS (2, 4 OU 6 PERSONNES)**

**5H** **12H** **7H**

**INSCRIPTIONS SUR :**  
**[WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM](http://WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM)**

**T24**

- 1** **NATATION**  
Plage de la Loge (Les Portes)  
1 tour : 1,5 KM  
Maximum de tours en 5H entre 14h et 19h le samedi 19 juin
- 2** **CYCLISME**  
Les Portes et Saint-Clement  
1 tour : 20 KM  
Maximum de tours en 12H entre 19h le samedi 19 juin et 7h le dimanche 20 juin
- 3** **COURSE À PIED**  
Les Portes  
1 tour : 6,5 KM  
Maximum de tours en 7H entre 7h et 14h le dimanche 20 juin

*C'est un problème majeur dans ce style d'épreuve et je ne l'avais pas vraiment inclus dans ma phase de préparation». La lucidité qui fait défaut, notamment de nuit, et Charles accusera un gros coup de pompe sur le vélo. « C'est vrai ! Je m'endormais sur la selle. Les massages m'ont sans nul doute sauvé de la déroute », concède l'intéressé. La force brute du vécu. Imparable. Le T24 Xtrem Triathlon est sur les rails.*

*« Et dire que je ne savais pas comment m'y prendre avant de me lancer dans le grand bain », assure Charles Galland.*

*« L'expertise de mon ami Nicolas Granger (lire par ailleurs) m'a ouvert les yeux notamment sur l'importance de la nutrition durant ce pari. Être bien entouré a été décisif dans ma réussite. Boucler 5h de natation, 12h de vélo et 7h de course à pied sans défaillances ma-*

*jeures n'était pas une gageure. Un an de sacrifices quotidiens sous les ordres de deux coachs, je suis devenu, par la force des choses, un athlète de haut niveau avec les mêmes exigences, les mêmes contraintes », se souvient cet ancien hockeyeur sur gazon qui a goûté à l'Ironman de Nice. C'était en 2019. Un autre temps.*

*Devenu végétarien l'espace de quelques semaines, il avale les mises en garde, sans broncher. « Volonté, rigueur et entraînement feront des prochains participants, des finishers heureux », assure-t-il. « Le dépassement de soi, en individuel ou en relais à 2, 4 ou 6, le partage, l'aventure collective... c'est euphorisant. En partageant la passion du triathlon, nous partageons aussi des émotions fortes ».*

200 triathlètes ont déjà validé leur billet pour le T24, dont 20 en individuels. De bon augure... Rendez-vous à l'Ile de Ré, le 19 juin à 11h pour une arrivée... le lendemain, en course à pied.

Des trailers très performants, des triathlètes de tout horizon, en solo ou en famille pour célébrer leur premier triathlon, entre potes ou par alliance dans l'effort, c'est bien une aventure hors norme qui va voir le jour.

« Des clubs issus de toute la France feront le déplacement, quelques internationaux sont également attendus. Mon souhait ? Que cette première fédère le plus large public. Et pourquoi pas développer le concept ailleurs pour en faire un label ? » Charles Gallant rêve en grand, très grand et l'histoire est belle.

**“**Un an de sacrifices quotidiens sous les ordres de deux coachs, je suis devenu, par la force des choses, un athlète de haut niveau avec les mêmes exigences, les mêmes contraintes.

## COUP DE PROJO

« Pour l'heure, il est essentiel de mettre les futurs participants dans les meilleures conditions et notamment les premiers inscrits sur le T24 avec des prestations de qualité. Programme d'entraînement, conférences animées par des personnalités inspirantes de la scène sportive ou encore la mise à disposition d'un espace de massage sur le village départ. » Alléchant, ce tour du cadran.

**T24**

### Pack Concurrent

**Course**

- Participation à la course (assurance comprise)
- Une puce chronométrique
- Un sac à dos
- Un t-shirt de course
- Un bonnet de natation
- 2 dossards
- 2 tatouages numéro (épaule et mollet)
- Épingles à nourrices
- 2 sacs de transition
- Le Guide du Concurrent
- Ravitaillements lors de chaque discipline

**Et pour rendre ce moment encore plus inoubliable...**

- Accès à l'Espace massage par des kinésithérapeutes
- Accès à un système de covisage avec les autres concurrents
- Accès à une liste d'hébergements avec tarifs préférentiels
- After-Party du dimanche après-midi
- Prise en charge de vos bagages par nos bénévoles
- 100 bénévoles sur l'organisation de la course

### IL EST AUSSI A L'ORIGINE DE LA COURSE

#### Nicolas Granger : « Respecter son écologie personnelle »

Entraîneur de Charles Gallant lors de sa préparation pour l'Enduroman, Nicolas Granger a été le moteur, la clé de voute du lancement du T24 Xtrem Triathlon. « À l'époque, il restait sur l'annulation d'une épreuve pour laquelle il n'avait alors aucune certitude. C'était un acharné ! Je lui ai alors lancé : c'est ta chance de rebondir. Tu as l'opportunité de créer ta propre épreuve. Saisis-la !»

Le préparateur mental frappe juste. Il sera attentif à l'approche de Charles sur la nutrition notamment. « Notre objectif était simple : optimiser la récupération, la performance avant de s'attaquer à un parcours volumineux », explique le multiple champion du monde de natation, en version Masters. Mieux, Nicolas transmet sa vision de la vie, positive, différente. Forcément. Flashback. « Plus jeune, j'ai dû combattre deux cancers des testicules à douze ans d'intervalle. Aujourd'hui je m'évertue à partir en quête des solutions. Dans la douleur, dans la frustration, il était important de transmettre une pensée positive



à Charles. » Nicolas Granger aime à partager son savoir. « Les athlètes que j'entraîne apprennent à respecter leur écologie personnelle pour que la préparation, aussi intense soit-elle, ne les déstructure pas ». Conscient des efforts consentis jusque-là par Charles Gallant, il prévient : « Il est pri-

mordial de profiter et non pas de se mettre mal. Mieux vaut se concentrer sur des choses essentielles ».

*Nicolas Granger est l'auteur de « Ma traversée du cancer à la nage », Edition 7 écrit.*



**COUP DE PROJO**



## À travers la nasse

### **TRIATHLON DE PORTOCOLOM**

*Le triathlon de Portocolom est traditionnellement l'un des premiers triathlons du calendrier qui ouvre la saison dans le calendrier européen. Année après année, c'est le triathlon le mieux coté par les athlètes eux-mêmes aux Baléares. Et ce pour de nombreuses raisons, comme l'atmosphère qui y règne, le cadre magnifique de la course, son format original (1 km / 100 km / 10 km pour le long) et des parcours spectaculaires avec une partie natation dans l'impressionnant port de Portocolom, la double montée à Sant Salvador en vélo et une course à pied pour le moins atypique à travers le centre historique, pour une arrivée au Club Nautique par la mer...*

*Cette année, le triathlon de Portocolom se tiendra le 11 avril. Debout, fier comme son phare emblématique. Un "exploit", un passage à travers la nasse de la Covid-19 rendu possible par une affluence limitée et par des mesures drastiques prises par l'organisation au niveau sanitaire et des conditions de course.*

# *Triathlon de Portocolom À travers la nasse*

Le Triathlon de Portocolom est organisé dans l'esprit des premiers triathlons locaux des îles Baléares. Il s'est développé au fil des ans pour créer et offrir une expérience unique à un nombre limité de participants, afin d'assurer la plus grande satisfaction, la sécurité et les meilleurs services aux triathlètes.

En 2020, la course devait fêter ses 23 ans avec toujours Jaume Vicens comme directeur de course, le Club Triatló de Portocolom et l'expertise de l'organisateur Kumulus. En 2021, si la course peut se tenir, c'est en grande partie grâce à l'abnégation mais surtout à la passion de ses organisateurs, David Thompson en tête : « C'est une situation difficile, mais nous aimons notre travail et nos athlètes. Nous travaillons donc pour pouvoir organiser quelques «petits» événements au printemps et en été et nous travaillons dur pour pouvoir organiser des événements plus importants à partir de septembre 2021, toujours avec tous les proto-

coles nécessaires pour assurer la sécurité. » « Petits » événements, mais grand succès. À commencer par le lieu, dont l'attractivité n'est plus à démontrer. Majorque bénéficie en effet d'un climat privilégié à cette époque de l'année et dispose donc des conditions idéales pour faire un triathlon en avril. Felanitx (municipalité à laquelle appartient Portocolom) offre de plus de superbes installations pour s'entraîner ainsi qu'une situation géographique parfaite pour les parcours à vélo. Un des must de la course pour les rétines. Les athlètes en prendront plein les yeux, mais également plein les jambes !



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



## COUP DE PROJO



« L'ascension de Sant Salvador... Les participants de la longue distance devront la grimper 2 fois... un des points "chauds" pour sûr ! Et aussi la belle petite ville de Portocolom.

Elle fait partie de Felanitx, mais c'est l'un des plus beaux endroits de Majorque » renchérit David Thompson.

Il faudra ainsi être malin et savoir gérer sa course sur le 111, le for-

**“ C'est une situation difficile, mais nous aimons notre travail et nos athlètes**

mat longue distance. Ses distances hybrides, entre un olympique et un half (1 km / 100 km / 10 km) pourraient en surprendre quelques-un(e)s au niveau des intensités à adopter. Un

format ceci-dit idéal pour se frotter à la longue distance sans forcément boire la tasse en natation ou exploser en course à pied. « C'est une distance Tristar. Cette course a en effet été une course Tristar pendant 3 ans et après cela nous avons décidé de garder ces distances, car elles sont parfaites pour le début de la saison (plus de vélo, course courte). Elles sont également certifiées par World Triathlon », précise David. Sur le format court, le 55.5, l'opération est simple, tout sera divisé par deux.

Une poignée de "privilégiés" pourront le 11 avril prochain nager dans les eaux calmes et cristallines de la baie de Portocolom, une piscine à ciel ouvert.

L'affluence a en effet été plus que



# TRIATHLON PORTOCOLOM



**Distancia: 111**  
**1.000mtrs. Natación**  
**100km. Ciclismo**  
**10km. Carrera a pie**

**Distancia: 55.5**  
**500mtrs. Natación**  
**50km. Ciclismo**  
**5km. Carrera a pie**



Fundació Mallorca Turisme  
Consell de Mallorca



Organiza:  
**kumulus**

[www.triathlonportocolom.net](http://www.triathlonportocolom.net)

## COUP DE PROJO



limitée puisque seulement 150 participants par format sont attendus. L'organisation a même poussé un peu plus loin les restrictions : « Eh bien, tout est lié à la situation de la Covid-19, il n'y aura donc ni pros ni prize money... puis nous avons mis en place un proto-

cole très strict avec respect de la distanciation sociale lors du retrait des dosards, contrôle de la température, rolling start, drafting interdit en vélo bien sûr mais aussi en course à pied, briefing numérique, pas de massage, masque avant et après la course... » Des places

limitées qui n'ont pas empêché l'événement, bien au contraire, d'afficher complet très rapidement. « Comme nous avions un nombre de places limitées, nous avons été "sold out" seulement 48h après l'ouverture des inscriptions », s'étonne lui-même David.

Et pour prolonger le dépaysement, le Triathlon de Portocolom possède l'une des finish zones les plus originales et les mieux aménagées, située à côté du port, avec vue sur les bateaux et le phare. Paella, grande variété de nourriture et de boissons ainsi qu'une bouteille de vin produit dans la région seront offerts aux finishers. Un triathlon intime, fier de ses origines, un peu hors du temps, aux couleurs et accents locaux... Portocolom reste fidèle à son cap.



**3X200**  
LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

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

**BV SPORT**



BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

# Challenge Miami

Le vice de la vitesse



## **CHALLENGE** **MIAMI**

### **LE VICE DE LA VITESSE**

*Miami. Ses longues plages de sable blanc, son architecture art déco colorée comme des chewing-gum Malabars bigoudé, ses mannequins et célébrités et... ses triathlètes ! Miami, ville de loisirs et de distractions, accueillait en effet ce 12 mars 2021 la 1ère édition du Challenge Miami. Une course au format atypique (1,6 km / 62 km / 16,9 km) qui marquait un début de saison tant attendu... Et aux States, "as usual", on va à l'essentiel, "straight to the point" : pas de fioritures, de l'efficace, du rapide, du costaud. Contrat rempli avec ce Challenge Miami qui se déroulait sur le circuit de Nascar Homestead-Miami Speedway. La vitesse, sinon rien...*

#### **Une course à la sauce Daytona**

Est-ce le format en devenir du triathlon longue distance ? Après le Challenge Daytona de décembre dernier (lire

notre article dans le n° 202), nous avons encore eu le droit à des tours de hamsters sur un circuit de Nascar. Cette fois-ci, 62 km en vélo, à effectuer en un peu plus de 17 tours sur le Homestead-Miami Speedway. Suivis de 16,9 km de course à pied sur le même circuit. Des grandes lignes droites, pas un brin d'ombre. Pas un flamand rose dans les gradins. En hors-d'œuvre, une natation courte de 1,6 km dans le plan d'eau situé au centre du circuit.

Format hybride, entre distance olympique et half, le Challenge Miami avait donc réuni tous les ingrédients pour une course qui, au-delà d'être spectaculaire, promettait d'être rapide. Très rapide. Et ce fut le cas, avec des moyennes qui nous font dire que les pros sont des "trnis" (triathlètes rapides non identifiés...). Plus de 47 km/h en vélo, course à pied en 3:16-3:17/km pour le podium... On fait même pas ça en fractionné ! Bref, il y a eu du level à Miami. Les start-lists hommes et femmes regroupaient

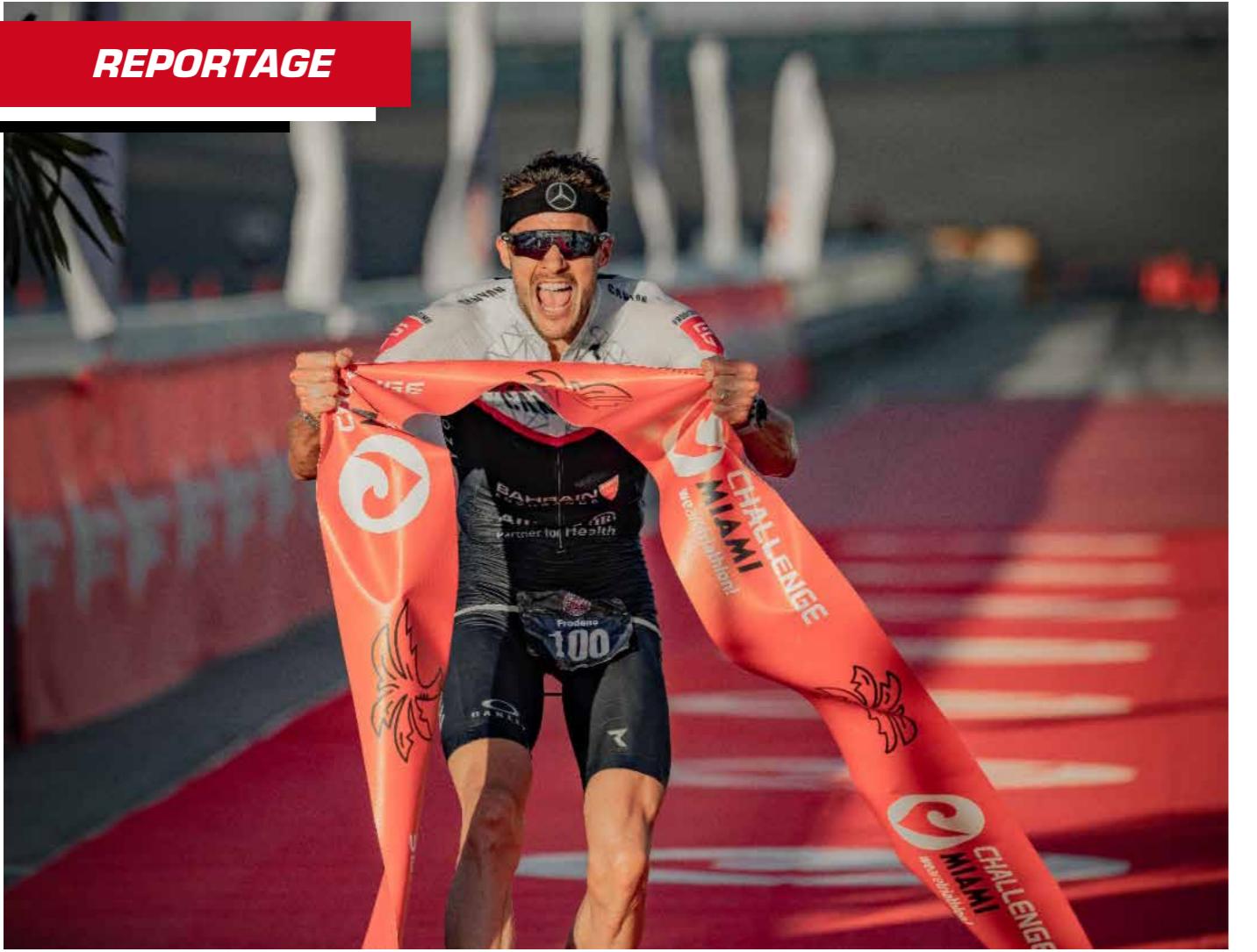
d'ailleurs la quasi-totalité du gratin triathlétique "longue distance", et début de saison oblige, les athlètes étaient comme des crocodiles en cage, prêt à mordre l'asphalte. Et ce qu'on peut dire, c'est que l'asphalte a chauffé !

#### **Le retour du « Roi » Jan Frodeno**

Il est toujours l'homme à chasser et à battre sur longue distance. Son retour au sommet à Kona en 2019 avait fait taire bien des détracteurs qui le croyaient fini. Frodo a remis ça sur l'anneau de Miami (oui Frodo, l'anneau... c'était facile !) et a fait parler la poudre. Non, le Roi n'est pas mort, vive le Roi. Car il anime toujours avec classe les courses auxquelles il participe. C'est propre, gracieux et beau à voir...

PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS D.NARROWGATE@ACTIV'IMAGES



**REPORTAGE**

Sur cette première édition du Challenge Miami, tous les regards étaient tournés vers le champion du monde allemand. Mais il n'a pas succombé à la pression, a plus que tenu son rôle de favori et a finalement remporté la course. Comme Federer au tennis, cet homme semble "insensible" aux années qui passent. Et à 39 ans, il claque là une victoire de plus, conquise en toute autorité en 2:37:57, qui envoie un signal fort à la concurrence du genre "Eh les gars... je suis toujours là".

Au niveau du déroulé de la course, Frodeno était déjà parmi les premiers athlètes à sortir de l'eau, mais sur le vélo, il a dû faire face, entre autres, à un puissant Andrew Starykowicz (de retour sur le circuit après une suspension de 13 mois pour usage

**“** *Frodeno est probablement le plus grand de tous les temps dans ce sport.*  
*(Lionel Sanders)*

de produits dopants) et à un Magnus Ditlev revenant fort derrière. Ce dernier était - tout comme il y a trois mois lors du Challenge Daytona - remarquable sur le vélo, mais il reculait pendant la course à pied. Starykowicz, également très fort sur le vélo (sa marque de fabrique), était revenu en tête dans la zone de transition, mais a fini par perdre sa position pendant la course à pied également.

Ce n'était pas le cas de Jan Frodeno, qui a pris l'avantage pendant la course à pied et a continuellement

creusé l'écart. Dans le même temps, Lionel Sanders, qui avait pris le départ du vélo avec un retard considérable, commençait à se frayer un chemin dans le "peloton". Au final, il a récupéré un athlète après l'autre pour finir deuxième (2:40:28). Si le gaillard était bon en nat', il gagnerait tout ! « J'ai ma vitesse, mais je n'ai pas SA vitesse », a d'ailleurs déclaré Sanders en riant et en faisant référence à Frodeno. Deuxième. Et de poursuivre : « Il est probablement le plus grand de tous les temps dans ce sport. J'ai exécuté le meilleur de mes capacités et c'était bon pour la deuxième place.

# CAN'T FAKE **FAST**





*J'ai vraiment aimé courir à nouveau. »*

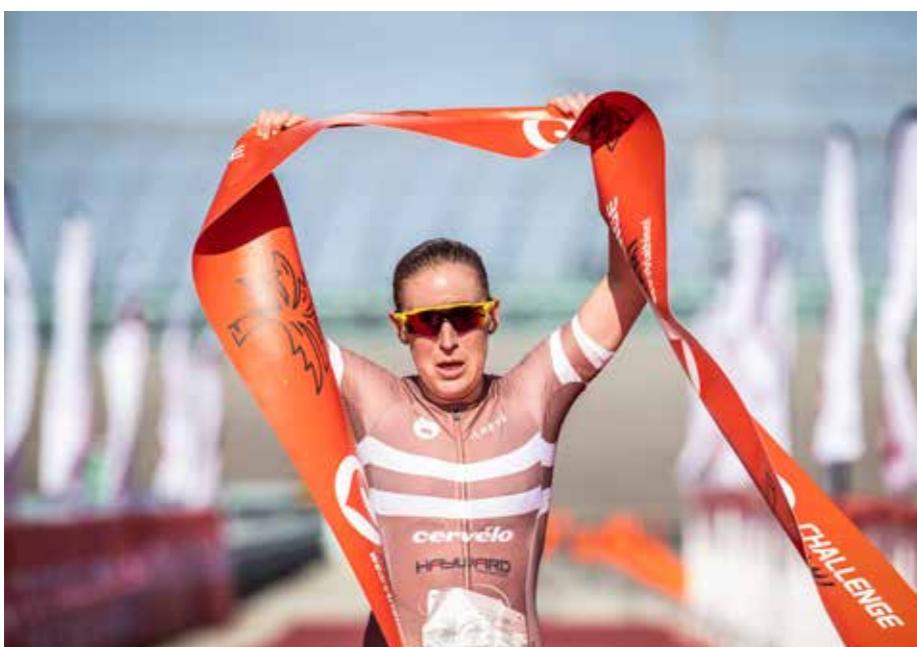
La troisième place est revenue à Ben Kanute (2:41:35). Comme Sanders, l'Américain a également remonté le "peloton" d'athlètes lors de la partie pédestre, réglant en sa faveur une bataille passionnante pour le bronze. « Cela fait un moment que je cherche une course solide et j'ai vraiment travaillé sur ma course à pied. Je pense que cela commence à porter ses fruits. Le vélo a été brutal aujourd'hui. » a-t-il déclaré.

Et on veut bien le croire, car doubler sur circuit avec la règle du drafting... il faut y mettre des watts !

### **Jodie Stimpson en patronne**

Ce n'était pas la Britannique que l'on attendait sur la plus haute marche du podium, mais c'est bien Jodie Stimpson qui a signé une victoire pleine d'émotions. L'athlète britannique a en effet franchi la ligne d'arrivée en larmes et a immédiatement pensé à son père, décédé l'année dernière : « C'est pour papa. C'était définitivement plus spécial de gagner aujourd'hui. Il me fait avancer et il continuera à me faire avancer. » Et cette victoire en 3:01:04 n'a pas été facile pour Stimpson, car elle a dû batailler dur pour l'obtenir. Ce qu'elle-même ne manquait pas de souligner : « Quand vous avez Lucy Charles, quand vous avez Paula Findlay qui a dominé le Challenge Daytona et quand vous avez des superstars de l'Ironman.... Le niveau était absolument dingue et bien sûr je suis très heureuse d'être arrivée en tête aujourd'hui. »

Au-delà de la 2ème place de Lucy Charles (lire ci-après), la bataille pour la troisième place a également été passionnante, l'Américaine Jackie Hering remportant la médaille de bronze en 3:03:25, avec seulement 6 secondes d'avance sur Sara Perez, pourtant longtemps en tête. « Ce n'était une bataille qu'à la toute fin. J'ai remonté le peloton pendant la course à pied. Au début du dernier tour, j'ai eu un petit "débat" avec moi-même pour savoir si j'allais rattraper Sara ou simplement garder mon rythme. J'ai donné le max et je l'ai fait. » déclarait alors Jackie.



# X-SPORTS AGENCY

## **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

## — Lucy Charles perdue dans l'espace —

En l'absence de la championne du monde Ironman Anne Haug, testée positive au Covid-19 la veille de la course (!), la Britannique faisait figure de grande favorite pour son retour à la compétition, 15 mois plus tard. Sortie en tête de l'eau, comme prévu dirait-on... Mais ce manque de course pendant plus d'un an s'est fait sentir, notamment au niveau des transitions. À l'entrée de T2, Lucy Charles chutait en vélo (!), puis parcourait toute l'aire

de transition chaussures de running à la main, jusqu'à la tente de pénalité. Contraire au règlement, car il faut avoir les chaussures aux pieds avant d'y pénétrer. Résultat ? Une scène cocasse, à enfiler ses runnings assise sur le tarmac, devant la tente...

Concernant sa course, pendant longtemps, Charles a été dans la ligne de mire de Sara Perez et a même dû faire des efforts pour

suivre l'athlète espagnole sur le vélo (!) Lorsque la Britannique a reçu une pénalité de 2 minutes pour un dépassement incorrect d'une autre athlète, ses chances de monter sur le podium semblaient alors beaucoup plus faibles. Cependant, grâce à une course à pied particulièrement solide, Charles a tout de même réussi à terminer à la deuxième place en 3:02:26... à 1:21 de la lauréate du jour. Un peu comme Vincent Luis à Daytona, sans la pénalité, la gagne était probablement au bout. Au niveau de ses sensations, Lucy était logiquement partagée une fois la ligne franchie : « *C'est un peu aigre-doux. Je suis juste tellement heureuse de reprendre la compétition, cela fait quinze mois et j'ai fait quelques erreurs aujourd'hui, mais Jodie était de classe mondiale pendant la course à pied et je suis tellement heureuse de la façon dont j'ai couru moi-même. Je ne peux pas être vraiment déçue : c'est ainsi.* »



1. Jan Frodeno (ALL) 2:37:57
2. Lionel Sanders (CAN) 2:40:28
3. Ben Kanute (USA) 2:41:35
4. Chris Leiferman (USA) 2:41:46
5. Rudy Von Berg (USA) 2:42:11



1. Jodie Stimpson (GB) 3:01:04
2. Lucy Charles-Barclay (GB) 3:02:26
3. Jackie Hering (USA) 3:03:25
4. Sara Perez Sala (ESP) 3:03:31
5. Skye Moench (USA) 3:05:05

**PLUS DE 30 ANS D'INNOVATION ET  
DE SAVOIR-FAIRE BELGE SOUS  
TOUTES SES COUTURES**

**BIORACER**  
**SPEEDWEAR**



Testée dans le tunnel  
aérodynamique à  
Flanders' Bike Valley

ACHETEZ VOTRE TENUE SUR:  
**BIORACERSHOP.EU**



## IM 70.3 DUBAI

**DU  
HAUT-NIVEAU**

*IRONMAN EMEA, à savoir Europe, Moyen-Orient et Afrique, célébrait sa rentrée ce vendredi 12 mars du côté de Dubaï. Réputée très rapide, cette course était l'occasion pour 1 400 athlètes de prendre un dossard après de longs mois d'attente pour certains. Dans un cadre sanitaire strict, l'organisation avait pour responsabilité d'assurer la sécurité des athlètes et des volontaires.*

Les mesures étaient les suivantes :

- Port du masque obligatoire
- Prise de température à l'entrée de l'exposition
- Gels, gants et masques à disposition sur tous les sites de course
- Huis-clos à la ligne d'arrivée
- Douche désinfectante à l'entrée de l'exposition, et aussi au retrait des dossards
- Douche désinfectante à la sortie au retrait des dossards
- Volontaires dédiés à la vérification du port du masque,

et du respect du nombre limite de participants dans une zone

- Pas de cérémonies des récompenses
- Départ natation avec des distances de 2 mètres entre chaque athlète, matérialisées par des plots.
- Ravitaillements espacés – uniquement des portions individuelles et des bouteilles plastiques à ouvrir par l'athlète.
- Masque donné sur la ligne d'arrivée
- Le sac BIKE était sur des racks, et le sac RUN était à l'emplacement du vélo.

Concernant les athlètes, les résidents des Émirats Arabes Unis devaient présenter au retrait des dossards un test PCR effectué moins de 72h avant la course. Ils avaient la possibilité de le faire sur place, au retrait des dossards. Une équipe des autorités sanitaires de Dubaï était présente. Concernant les étrangers, le test PCR

était obligatoire pour entrer à Dubaï avant l'entrée sur le territoire. Alors que les sportifs continuent de ronger leur frein, il est toutefois positif de voir des courses s'organiser avec, nous l'espérons, un retour au plus vite à la "normale".

**Daniel & Daniela**

Il était 3h30 en France, 6h30 à Dubaï lorsque les professionnels se sont élancés pour 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 20,7 km de course-à-pied. Diffusée sur la chaîne locale et disponible en streaming, nous avons pu assister à une course spectaculaire et surtout très rapide. Si par le passé, seule une dizaine d'athlètes passait sous la barre des 2h à vélo, leur chiffre a doublé cette année ! Chez les féminines, le niveau était également élevé avec



PAR RÉDACTION  
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





Ryf, Simmonds et Svensk aux avant-postes. Notre frenchie Julie lemmolo était aussi une actrice importante de la course, en posant le vélo à T2 en 4e position, à 2 minutes du podium ! Malheureusement, Julie n'aura pas réussi à maintenir l'allure sur la distance et terminera 13ème professionnelle femme, en 4:29:26. Pour ceux qui doutaient de la suprématie de la "reine" Daniela Ryf, la Suisse a prouvé qu'il fallait encore compter sur elle. Après une préparation hivernale chez elle en Suisse dans les conditions que l'on connaît, elle a remporté le duel 100% helvétique contre Imogen Simmonds, première l'an passé.

Belle performance des Français qui, avec un tel niveau homogène, ont

joué un rôle dans chaque discipline. Pour sa première course avec les professionnels, Maxim Chane est sorti 8ème de l'eau à 46 secondes de la tête, avec Antony Costes dans ses pieds. À vélo, ce dernier a fait parler toute sa puissance pour être avec le groupe des leaders. Le sudiste Kevin Maurel était également de la partie sur les routes du désert. Malheureusement pour lui, il ne tiendra pas l'allure du groupe des leaders. Sur la partie course-à-pied, et malgré une 21ème place, Franck Guyon a mis tout le monde d'accord en prenant le meilleur chrono en 1h08'58 ! Autant dire qu'une fois la natation mieux maîtrisée, le néo-pro sur IRONMAN fera parler de lui.

Pour conclure, nous avons également

pu assister à un sprint final incroyable où Andrea Salvisberg a perdu sa seconde place au détriment du Portugais Azevedo et du Suédois Svensson ! Tout s'est joué dans les 300 derniers mètres, à coup d'accélérations, de jeux de coudes et d'épaules... et surtout au panache. Daniel Baekkegard, premier de l'IRONMAN Autriche 2019, est un vainqueur logique. Le Danois est sorti de l'eau en première position. Puis à vélo, il a réussi à rester dans le groupe des leaders pour poser en 11ème position à 1 minute de la tête. Son excellent semi-marathon et sa régularité lui ont permis de débuter la saison 2021 de la plus belle des manières.

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

THE NEW ARC WHEELS

[www.dtswiss.com/fr/rebornfaster](http://www.dtswiss.com/fr/rebornfaster)



- |                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| <b>1.</b> Daniel Bakkegard (DNK)    | 03:33:02 |
| <b>2.</b> Filipe Azevedo (POR)      | 03:34:03 |
| <b>3.</b> Rasmus Svenningsson (SWE) | 03:34:04 |
| <b>4.</b> Andrea Salvisberg (SUI)   | 03:34:05 |
| <b>5.</b> Antony Costes (FRA)       | 03:34:36 |



- |                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| <b>1.</b> Daniela Ryf (SUI)     | 03:56:54 |
| <b>2.</b> Imogen Simmonds (SUI) | 04:02:02 |
| <b>3.</b> Sara Svensk (SWE)     | 04:05:17 |
| <b>4.</b> Elena Danilova (RUS)  | 04:07:37 |
| <b>5.</b> Cecilia Perez (MEX)   | 04:08:27 |



## A qui la faute ?

Après la course, certains athlètes ont communiqué sur leurs réseaux sociaux leur mécontentement à propos de la partie vélo et du drafting, notamment sur l'avant de la course. Avec ce niveau homogène, ils étaient près de 15 athlètes à se tenir dans un mouchoir de poche. Faute des athlètes ou des arbitres et de l'organisateur ?

La responsabilité est partagée. Évidemment pour les professionnels, il est compliqué de respecter totalement les 12 m si les concurrents directs ne suivent pas le règlement. Lorsque l'on sait qu'il y a très peu de

courses, l'importance d'un bon résultat et du prize money est d'autant plus grande. Il est de responsabilité de l'organisateur d'être strict et de faire respecter le règlement. Cependant, pouvoir suivre du km 0 au km 90 les 15 athlètes n'est pas une tâche facile et la polémique peut vite enfler si l'un des athlètes est sanctionné et pas l'autre.

D'ailleurs, les athlètes ayant communiqué à propos de ce problème avouent qu'ils ont leur part de responsabilité, à l'image d'Andi Boecker : « Je suis aussi coupable, mais à

un moment donné, tu ne peux être en dehors de la partie », ou encore Jan Van Berkel : « C'est un problème d'arbitrage, mais les triathlètes de devant se mentent également à eux-mêmes, ils pourraient garder la maîtrise. »

Zepuntke de son côté dit avoir tout fait pour être hors de ce "train" et regrette d'avoir dû dépenser plus d'énergie de ce fait.

Pour Azevedo, il était tout simplement impossible de sortir du groupe tant le niveau était incroyable et l'effort trop exigeant. Sentiment partagé aussi par Ruttman.

## Et nos Frenchies ?

### Antony Costes

« Je suis plutôt satisfait de ma course. Le niveau était très dense, vraiment homogène à l'avant. J'ai mené le début de la natation, mais je me suis retrouvé piégé aux 400 mètres. Cela me coûte cher car je perds une minute que j'ai dû combler au début du vélo, et où j'y ai laissé une cartouche.

À vélo, seuls Ruben Zepuntke, ancien cycliste professionnel chez les jeunes, et Jesper Svensson ont réussi à prendre quelques secondes. Cependant ils ont laissé des plumes à prendre les commandes, le retour s'est fait à près de 50 km/h de moyenne !

Nous sommes 14 à poser en T2. Je réussis un bon coup en sortant premier mais il y avait meilleur que moi à pied ce jour-là. Finalement, cela ne se joue à rien.

Le podium est à 30 secondes et la gagne



à moins de deux minutes. C'est une belle course de rentrée avec des points à corriger et quelques insatisfactions, mais bon, je suis un éternel insatisfait.



La cerise sur le gâteau, c'est de prendre le record français sur la distance 70.3 (ndlr : en 3:34:36), qui était détenu par Sylvain Sudrie depuis 2009 (ndlr : Antony Costes détient également la meilleure performance française sur distance IRONMAN à Barcelone en 7h49'19).

Pour conclure, je suis très heureux d'avoir repris un dossard. Cela faisait long depuis l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée ! »

### **Maxim Chané**

Salut Maxim, premiers pas avec les pros sur le circuit IRONMAN. Comment cela s'est passé ?

J'ai pris de l'expérience et j'ai retrouvé le plaisir de faire un vrai départ ! Pour une première, ce n'était pas la course qu'il fallait. J'ai fait quelques erreurs. Se placer dans les packs ça s'apprend. C'était ma première leçon et je me suis retrouvé isolé à vélo.

**Tu sors aux avant-postes de l'eau, tu as donc vu les grosses machines à vélo te reprendre. T'attendais-tu à un tel niveau ou es-tu surpris ?**

Oui, je ne me suis pas excité en natation mais je sors tout de même bien de l'eau et effectivement j'ai vu le train des machines me passer au fur et à mesure ! Je m'attendais quand même à y laisser plus de plumes avec mon coup de pédale de vététiste. Je connais ma puissance et comparer à celle des grands, elle n'est pas terrible si on enlève le rapport avec le poids.

**Tu réalises une excellente natation et un très bon vélo. Penses-tu pouvoir combler le gap à pied pour jouer les premiers rôles ? Est-ce un objectif pour toi ?**

Oui, je me sens bien sur cette distance mais il me faut du dénivelé pour ne pas subir à vélo. Je passe peu de temps sur le contre-la-montre et le home trainer.

Là c'était exactement ce type d'effort. Je dois encore progresser sur le plat à pied, j'ai une foulée qui va bien quand il y a de la grimpette mais je travaille le cap à plat. C'est un objectif de courir vite en dehors des sentiers.

**Quelle sera la suite de la saison pour toi qui préfère le dénivelé aux routes plates du désert ?**

J'espère pouvoir courir sur des courses que je choisis et non sur les courses qu'il y a au calendrier. Je me suis retrouvé dans le désert après le report des premières courses Xterra, cela permet de couper ce long hiver de travail et de venir m'amuser chez les "grands" sans prétention. Je vais poursuivre dans un milieu que je maîtrise sur le circuit Xterra et le 70.3 de Nice qui me convient beaucoup mieux à vélo ! Avec mes watts de Dubai sur le col de Vence, associé au poids, je suis sûr que je serai moins ridicule !

**IRONMAN**  
ANYTHING IS POSSIBLE

21 & 22 AOÛT 2021

**IRONMAN 70.3 Vichy** **IRONMAN Vichy France**

DIMANCHE 4 JUILLET 2021

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

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

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

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021

**IRONMAN FRANCE NICE**

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021

**IRONMAN 70.3** FRANCE NICE

**2021,**  
**LE PLAISIR D'ÊTRE TOUS ENSEMBLE !**



## **QUAND ON AURA VINGT ANS, EN L'AN 2021**

# **EKOÏ**

PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES



« Quand on aura vingt ans en l'an 2001 » chantait en 1986 Pierre Bachelet, entouré de la chorale des Petits Ecoliers de Bondy. 2001, année de "naissance" de la marque Ekoï. La métaphore s'y prête pour l'équipementier cycliste, car Ekoï met un point d'honneur à s'entourer d'athlètes pour participer, avec fidélité, à son aventure. Une famille... 20 ans plus tard, Ekoï, devenue leader européen de l'équipement cycliste, ne s'arrête pas là et étend progressivement sa vision et son offre au triple effort. Rencontre avec deux passionnés qui vibrent et qui respirent Ekoï : Jean Christophe Rattel, le créateur, et Jacky, le responsable de la section triathlon.

### **Jean-Christophe Rattel, créateur d'Ekoï**

Ekoï est née il y a maintenant 20 ans. Tout d'abord, d'où vient le nom et a-t-il une signification particulière ?

Il n'y a pas de signification particulière dans le nom, mais en 2001 lors de la création, je voulais trouver une marque avec une connotation internationale et différente. D'où le tréma. Le nom devait être très court, pour notamment s'apposer facilement sur des casques et des branches de lunettes. Car c'étaient les premiers produits Ekoï. Puis à l'époque il y avait les "success-story" d'Ikea et de Nokia. Des noms avec des k. En 2001, il y avait un peu 2 écoles pour la création d'une marque : soit des connotations américaines, soit des connotations italiennes, pour les produits "route".

## SUCCESS STORY

Mais nous ne voulions pas faire ça, parce que nous voulions avoir notre propre personnalité.

### Et comment est née l'idée de créer une telle marque ?

En fait, ce n'était pas vraiment une "idée". Mais plus un prolongement de ce que je faisais. J'étais alors responsable France de Vetta, une marque italienne, qui veut dire "sommet". La marque produisait des lunettes, des casques et des selle, et équipait dans le cyclisme des Teams comme Banesto, avec Indurain, ou encore Festina. Au décès du créateur, un Italien, sa femme a vendu la société à des Américains, mais qui ont déposé le bilan. À la création d'Ekoï, j'ai donc essayé de reprendre le savoir-faire et tout ce qui avait pu faire le succès de Vetta, tout en évitant de reproduire les erreurs qui avaient conduit au dépôt de bilan. Il faut quand même savoir que Vetta était très précurseur, avec le premier compteur sans fil, les premiers casques rigides notamment. Je me suis donc inspiré de tout ça pour essayer de faire d'Ekoï une "success-story".

### 20 ans plus tard justement, on peut dire que le succès est au rendez-vous puisque Ekoï est aujourd'hui leader européen de l'équipement cycliste. Quelle fut la stratégie dès la création ?

En fait il y a eu plusieurs stratégies. De 2001 à 2008, nous avons vendu à des chaînes de sport et des grossistes. En 2008, nous avons créé le site internet. Nous avions alors 3 canaux : le site, les chaînes de sport et un distributeur qui était Campagnolo France. Puis en 2010 nous avons décidé de ne faire que la vente sur internet, en priorisant la France. 4 ans plus tard, en 2014, quand nous avons constaté que ça fonctionnait très bien en France, nous avons étendu à l'Europe. Je pense que ce qui a fait "naître" Ekoï, c'est ce virage



en 2008 avec la vente sur internet.

Après, je ne vais pas dire que c'est un succès, car un succès, c'est quand tu es vraiment arrivé au bout ou au sommet. J'estime que nous ne sommes qu'au début. Car c'est maintenant que nous

avons les moyens de faire de l'innovation, d'apporter quelque chose de nouveau et de différent au niveau des produits, faire des choses révolutionnaires. Des marques, il y en a beaucoup. Il y a plus de 30 marques de casques, plus de 20 en textile et chaussures, une dizaine pour les lunettes. Alors parmi toutes ces marques, un succès, non. Le succès sera là quand nous aurons des innovations de rupture, qu'on ne trouvera nulle part ailleurs. Et cela fait de partie de ce sur quoi nous travaillons pour les 2-3 prochaines années. Par exemple, au

niveau du textile, le but est de trouver des tissus qui soient différents, plus respirants, plus aéro, plus thermo-protecteur, plus protecteur en cas de chute pour le Lycra... Nous travaillons aussi beaucoup sur la sécurité des casques, en développant notre propre

### Et quelle est la "punchline" qui peut le mieux caractériser Ekoï ?

"Il ne faut jamais lâcher". C'est comme pendant un Ironman... Il arrive un moment où il ne faut pas se croire le meilleur. Même si tu t'es bien entraîné, même si tu as les meilleurs produits, il faut travailler. Il faut souffrir. Il faut avancer. Je pense que c'est la meilleure stratégie d'Ekoï. Quand on me demande comment j'ai fait, j'ai toujours comme réponse : « le travail ». Je ne suis pas un génie. À l'école j'étais médiocre. En sport, j'ai fait du vélo de route, mais j'étais médiocre. Mais j'ai toujours travaillé. Et c'est le travail qui fait évoluer les choses. C'est comme pour les champions, certains ne sont pas les meilleurs, mais à force de travail et de persévérance, arrivent à un niveau



phénoménal, plus haut que d'autres plus "doués" au départ. Chez Ekoï, nous avons cette mentalité-là. Au niveau des gens qui travaillent avec nous, c'est pareil. Nous n'avons peut-être pas les stars du business, mais nous avons des gens qui bossent, qui y croient et qui sont passionnés. Ça, ce sont les vraies valeurs. Certaines marques qui nous regardaient comme des "petits" il y a une dizaine d'années, car marque française qui ne faisait pas beaucoup de chiffre d'affaire, ont aujourd'hui disparu. Donc comme un sportif de haut niveau, il ne faut pas lâcher, il faut persévérer.

**Ekoï n'est pas un succès. Nous n'en sommes qu'au début.**

**Ekoï est donc née à Roubaix en 2001, et le tout nouveau siège social est localisé à Fréjus. Quel est l'effectif de la société et de quelles entités se compose-t-il majoritairement ?**

Nous sommes une cinquantaine. Nous avons différents services bien sûr, mais

nous sommes structurés comme des petites entreprises au sein d'Ekoï. Il y a un service web d'une dizaine de personnes, un service achats, un service export qui commence à prendre de l'ampleur, un service appro-produit, un service logistique et un service compta-finance de 3 personnes. Et tous ces "petits" services travaillent tous ensemble, mais fonctionnent comme des entités séparées avec un responsable à la tête de chacun d'eux. Ce sont avant tout des groupes de travail autonomes et surtout passionnés. 90% de l'effectif chez Ekoï fait du vélo ou du triathlon.

**route, mais a fait depuis quelques années une entrée remarquée dans le triathlon. Alors le triathlon et Ekoï, quand et comment l'idée a-t-elle germé ?**

Par l'intermédiaire d'une rencontre, avec Jacky en 2006. C'est lui qui m'a parlé du triathlon et qui m'a sensibilisé sur le fait que les triathlètes étaient très ouverts d'esprit sur les nouveautés. Et en effet, c'était le cas du premier athlète que l'on a eu, Xavier Le Floch, vainqueur de l'Embrunman en 2008. Puis nous avons eu Christelle Robin, championne de France longue distance 2008 et Olivier Marceau qui avait été champion du monde. Une marque comme Ekoï ne représentait "rien" pour lui à l'époque. Il était équipé par les meilleurs, mais il nous a fait confiance. Ce qui m'a plus dès le début dans le triathlon, c'est qu'il y avait moins d'argent que dans le cyclisme sur route, et que les triathlètes pour la plupart étaient très évolués, dans le sens où ils étaient très alertes et ouverts au niveau des nouveautés dans le vélo, notamment pour les nouvelles marques.

## SUCCESS STORY

Il n'y avait pas d'a priori. Du moment que le produit était bon et leur convenait, peu importe le nom, ça passait. J'ai trouvé cette démarche très intelligente car au niveau des routiers, c'était Giro et rien d'autre. Ils ne cherchaient même pas ailleurs. Alors que là, nous avions des triathlètes à la fois demandeurs et très riches de conseils par rapport à ce qu'ils attendaient en termes de produits, de couleurs etc. C'était passionnant. Et Jacky nous conseille sur toute la partie triathlon, car pour avoir les meilleurs champions et équipes, il faut une connaissance "empirique" de cette discipline. Il faut "baigner" dedans. C'est ainsi que nous avons eu Fred Van Lierde, Patrick Lange, Rudy Von Berg, puis plus récemment Anne Haug.

Ekoï travaille également avec des Teams professionnelles de cyclisme telles qu'Arkea Samsic, Cofidis ou encore Lotto Soudal, pour ne citer qu'elles. Ces champions de cyclisme et de triathlon, qui sont à la fois

des ambassadeurs et les premiers testeurs, c'est indissociable de la vision d'Ekoï ?

Oui. Nous avons beaucoup de respect pour les athlètes car ils renvoient une image mondiale d'Ekoï. Et quand on a des top athlètes, on doit leur mettre à

disposition du top équipement. Et ce n'est pas du vent quand je dis ça. Tous les athlètes Ekoï que l'on peut croiser, sur route ou en triathlon, diront qu'ils sont comme chez eux chez Ekoï. Alors oui, c'est indissociable de la vision d'Ekoï. Car nous avons aussi besoin



**“ Chez Ekoï, quand nous développons un produit, nous essayons de faire en sorte qu'il soit différent. Si c'est pour faire comme les autres en moins cher, cela ne sert à rien.**

d'eux pour être visible mondialement. Mais nous avons surtout besoin d'eux pour faire évoluer les produits. C'est la vérité. Quelqu'un comme Patrick Lange est venu chez nous car le casque Koina que nous lui avons fait lui convenait mieux que son précédent casque d'une autre marque. Ce n'était pas une question d'argent, c'était une question de produit et de performance. Donner le meilleur produit à un champion, pour nous c'est le meilleur challenge. Quand on est capable de faire un casque pour Patrick Lange, on est capable de faire un casque pour un client grand public. D'ailleurs, les produits Ekoï Racing sont strictement les mêmes pour les pros et les clients web. Là où nous devons être performants, c'est de pouvoir proposer les mêmes produits que les pros à un prix qui reste abordable. Par exemple, pour une paire de lunettes à 100 €, les verres sont faits en Italie ou en France, par les meilleurs fabricants. Le verre

coute alors 20 à 30% plus cher qu'un verre asiatique, mais la qualité et le confort visuel sont incomparables. Et en vélo, le confort visuel est primordial.

**Vêtements de vélo et sportswear, casques, lunettes, chaussures et même nutrition... la marque ne cesse de développer l'équipement cycliste au sens général. Y a-t-il des produits spécifiques au triathlon que nous sommes susceptibles de voir arriver ?**

Oui... mais je ne peux encore tout dire (rires). Nous avons un produit 100% triathlon qui devrait sortir cette année. Nous travaillons actuellement dessus. Tout ce que je peux dire, c'est que c'est une vraie innovation de rupture.

**En ce sens, une offre complète de l'équipement du triathlète est-elle envisageable ? On pense**

**notamment à des combinaisons et lunettes de natation, des sacs de transition...**

En fait, c'est toujours pareil. Chez Ekoï, quand nous développons un produit, nous essayons de faire en sorte qu'il soit différent. Mais réellement différent. Si c'est pour faire comme les autres en moins cher, cela ne sert à rien. Donc nous travaylons sur des brevets et nous cherchons vraiment à apporter un plus. Ce qui va être le cas en triathlon. Je ne sais pas encore ce vers quoi nous allons nous orienter, combinaison ou lunettes de natation, mais nous allons travailler sur des produits bien spécifiques qui apportent quelque chose de nouveau. Et je sais qu'en triathlon, ça sera bien accueilli.

**Quelle est la prochaine étape à présent ?**

Il y a toujours de nouveaux challenges.

Comme les innovations que nous brevetons et que nous mettons sur le marché. Et puis il y a de nouveaux marchés qui s'ouvrent. Nous sommes bien présents en Europe, et la stratégie est d'attaquer le marché américain, au mois de mars. Comme on dit, on avance. C'est comme dans la vie ou pour un sportif de haut niveau. On sait qu'on ne va pas changer le monde, mais on va essayer de faire mieux, toujours mieux. Un pas après l'autre. Plus on travaille, mieux on travaille et progresse, pour franchir des caps presque naturellement, alors qu'on ne pensait pas aller si haut.

**Et dans 10 ans, à quoi pourrait ressembler le futur d'Ekoï ?**

J'aimerais bien que dans 10 ans, Ekoï soit vraiment différent des autres. C'est ça le truc. Que nous ayons réussi à faire d'Ekoï une marque à nulle autre comparable. Je me souviens qu'au début on me disait « Tu ne pourras pas remplacer Giro en casque, ni Oakley en

lunettes, Castelli en textile ou encore Sidi en chaussures car tu es un généraliste de l'équipement »...

Mais moi ce qui m'intéresse, ce n'est pas de "remplacer" ces marques, c'est de faire d'Ekoï une marque qui répond aux attentes des sportifs passionnés. Donc dans 10 ans, je souhaite qu'Ekoï garde cet esprit atypique, pour rester différent. Et qu'on me dise alors « oui c'était possible...parce qu'Ekoï l'a fait. »

**Jacky, conseil en communication section triathlon pour Ekoï**

Ma rencontre avec Ekoï, c'est avant tout celle avec Jean Christophe Rattel à l'Ironman de Nice, en 2007 je crois, lors duquel il exposait 2 casques. Je suis allé le voir en lui disant qu'il y avait quelque chose à faire dans le triathlon. Comme il m'a répondu qu'il ne connaissait rien au triathlon, je lui ai proposé mon aide. L'histoire est partie comme ça...

**Ekoï et les athlètes : la fidélité avant tout**

Nous sommes surtout fiers de la confiance que nous ont accordée les athlètes qui nous ont accompagnés et qui nous accompagnent encore. Puis dans le triathlon, nous avons déjà un beau palmarès avec, entre autres, le doublé des frères Brownlee en 2016 à Rio. Ils nous ont fait confiance pendant 4 ans. On avait aussi récupéré pendant 2 ans le team Sartrouville, car ils y étaient licenciés. Il y avait Javier Gomez aussi ! Nous avions alors fait des tri fonctions Ekoï pour équiper toute l'armada. Côté français, nous avons aussi un beau palmarès avec Sylvain Sudrie (double champion du monde 2010-2016 et quintuple champion de France longue distance), Bertrand Billard (double champion du monde longue distance 2013-2014), Cyril Viennot (champion du monde longue distance 2015)



On a vraiment vécu des moments magiques avec les athlètes, comme avec Christel Robin, Xavier Le Floch et Olivier Marceau. Notamment lors de ce shooting avec eux trois réunis sur le 4x4 Ekoï... Pour Olivier, il a été le premier à concourir en triathlon longue distance avec un casque aéro chrono. Une belle marque de confiance. C'est d'ailleurs là que nous avons sorti la première version des casques chrono. Et à l'Ironman Afrique du Sud en 2009, il pose le vélo en tête avec 8 minutes d'avance (!) sur Marino Vanhoenacker, le futur vainqueur. Ensuite, je suis allé avec Olivier à Abu Dhabi en 2011 sur la course 111 (1km natation / 100 km vélo / 10 km course à pied). À cette époque, un super athlète et surtout super gars a rejoint nos rangs, Tyler Butterfield. Il est toujours chez nous d'ailleurs ! C'est aussi lors de cette course que j'ai rencontré un certain Belge, Fred Van Lierde, avec lequel j'ai sympathisé. Il est alors entré chez Ekoï. Puis à fait 3e Hawaï en 2012, et victoire en 2013... Des athlètes formidables

ont rejoint Ekoï, comme Carrie Lester, une véritable légende avec plusieurs victoires à l'Embrunman et l'Ironman de Nice. Ou encore James Cunnama qui vient de mettre un terme à sa carrière. Tout cela reflète vraiment le critère d'Ekoï : quand on signe un athlète, on le garde jusqu'au bout. C'est une famille. Et je tiens à souligner qu'en 2020, malgré une année difficile, où certains athlètes n'ont pas pu courir, et bien Ekoï a honoré la totalité de ses contrats avec les athlètes. Nous sommes même allés plus loin avec Jean-Christophe, puisque pour 2021, nous avons résigné tous les athlètes 2020 qui souhaitaient continuer, avec le même contrat, pour les remercier de leur confiance et leur donner la possibilité de s'exprimer en 2021. L'an dernier, nous avons aussi décidé d'équiper l'équipe de France de paratriathlon, avec notamment Alexis

Hanquinquant, Yannick Bourseaux et Ahmed Andaloussi qui vont représenter la France aux JO.

Aujourd'hui, Ekoï est majoritairement axé sur le longue distance car cela apporte quelque chose de très technique et évolutif. Notre priorité est de travailler en étroite collaboration avec la totalité de nos athlètes. Nous leur mettons à disposition des produits et je les questionne régulièrement pour savoir ce qu'ils pensent. Là par exemple, Patrick Lange est parti en stage à Lanzarote avec une paire de lunettes pour tester la tenue des couleurs au soleil. Ce genre de feedback, c'est la force d'Ekoï.

Puis nous cherchons à mettre à disposition les produits permettant d'économiser des watts pour les

## SUCCESS STORY

athlètes, et ces gains sont plus significatifs et déterminant sur du longue distance, sans drafting. Sans trop en dévoiler, au mois de mai nous allons mettre sur le marché un produit révolutionnaire dans le triathlon, sur lequel nous avons également déposé un brevet.

Après, concernant le choix des athlètes, j'ai "carte blanche" de la part de Jean-Christophe, mais je ne veux pas forcément aller chercher le ou la championne. Je préfère créer des histoires. Quand nous sommes allés chercher Patrick Lange, il n'avait "rien" gagné, il avait été champion du monde du duathlon en relais mixte en 2012 et il avait fait 3ème à Kona. Puis avec nous à Hawaii, il a fait double champion du monde Ironman en 2017 et 2018.. Pareil pour Fred Van Lierde, avant d'être avec nous, il était champion de Belgique longue distance. Idem encore pour Rudy Von Berg, qui depuis a été double champion d'Europe Ironman 70.3 et 3ème au championnat du monde 70.3 à Nice. Donc nous créons des histoires en participant à la progression de l'athlète.

### Des anecdotes à la pelle

#### Alistair Brownlee

En 2016, à Rio, il a gagné 3 secondes en transition grâce à la fermeture magnétique du casque route. Ekoï avait été le premier à le mettre en place en triathlon. Comme à ce niveau, la moindre seconde peut être décisive, Alistair a été sensible à cette approche. Et puis on avait mis en place un challenge au niveau de sa performance finale. Challenge qu'on a été obligés de "doubler" vu que son frère Jonathan fait 2ème ! (rires)



#### Gustav Iden

La veille du championnat du monde 70.3 à Nice, un athlète est venu au stand pour demander à me parler. C'était Gustav Iden, qui connaît très bien Casper Stornes, un autre Norvégien, que nous avions sous contrat. Il n'avait pas de casque aéro de la part de son sponsor pour la course, et m'a donc demandé si j'en avais un à lui prêter. Ekoï lui a donc fourni un casque aéro et le lendemain, il gagne ! (rires)

Champion du monde Ironman 70.3 ! Malheureusement, après, ça ne s'est pas "fait" entre lui et Ekoï... Il était ok mais il avait depuis signé chez Giant qui dispose de sa propre marque de casque.

#### Marino Vanhoenacker

À l'âge de 42 ans, il est devenu le premier triathlète au monde à remporter une épreuve Ironman sur chaque continent... avec Ekoï.

**“ On ne veut pas forcément aller chercher le ou la championne. Je préfère créer des histoires.**

#### Patrick Lange

Il ne voulait pas signer avec Ekoï. Pour lui ce n'était pas une question d'argent. C'était une question de performance et de produit. Il voulait le meilleur casque pour lui. Une équipe Ekoï est partie en Italie à Milan, dans le tunnel de soufflerie de Swiss Side, pendant 2 jours avec un prototype en paraffine qui pesait 3 kilos !

De test en test, le casque a été coupé pour aller chercher les watts qui lui manquaient. Jusqu'à aboutir à la forme finale qui lui convenait. 3 semaines plus tard, en se servant de ce prototype, Ekoï lui a fourni le modèle final. Quand il a constaté qu'il allait plus vite en dépensant moins de watts, il m'a dit « maintenant on peut signer ». Quelques mois plus tard, il gagnait le titre de champion du monde à Hawaii.



**EKOÏ**  
**RACING**

A. HAUG  
C. LESTER  
M. GENET  
J. IEMMOLO  
J. MATHIEUX  
P. LANGE  
F. FLINK  
R. VON BERG  
C. VIENNOT  
A. GUILLOUX  
T. BUTTERFIELD



## LA VAN LIFE, CA DÉMÉNAGE !

ZOOM

*Prendre la route et se sentir chez soi, partout ailleurs... La "van life" dans des fourgons aménagés, qui existe pourtant depuis plus de 70 ans, se développe de plus en plus et offre de multiples possibilités. Déplacement de loisir, voire mode de vie alternatif, la van life permet d'être libre et de bouger au gré de ses envies, de dormir tous les soirs dans un endroit différent, de se réveiller face à la mer ou au bord d'un lac... Pour autant, ce "mode de vie" est-il forcément minimaliste, au détriment d'un certain confort ? Pour le savoir, on vous emmène, prenez la route avec nous !*

### Into the wild

2007, Sean Penn réalise le film "Into the wild". Le récit d'une fuite du capitalisme et de la frénésie de la société, pour s'ouvrir à la nature et aux grands espaces. À l'époque, l'histoire de ce jeune homme promis à un bel avenir, mais qui décide de tout plaquer pour partir, seul, à l'aventure, interpelle et remue les consciences et les cœurs. Le retour à l'essentiel, la découverte. Une quasi quête de spiritualité et de compréhension de soi dans son environnement. Suis-je à ma place ? Qu'y a-t-il derrière cette montagne ? À quoi ressemble ce lac ? L'envie de découvrir "l'ailleurs"...

L'image stéréotypée de la bande de surfeurs des années 60 au volant d'un Volkswagen Combi (minibus devenu par l'occasion emblématique), vagabondant de plage en plage sur la "west-coast" californienne pour choper les meilleurs spots est alors en quelque sorte modernisée. Un phénomène semble ainsi se mettre en marche et élargir le champ des possibles : « Et si moi aussi, je me la jouais Bodhi comme dans Point Break ? »

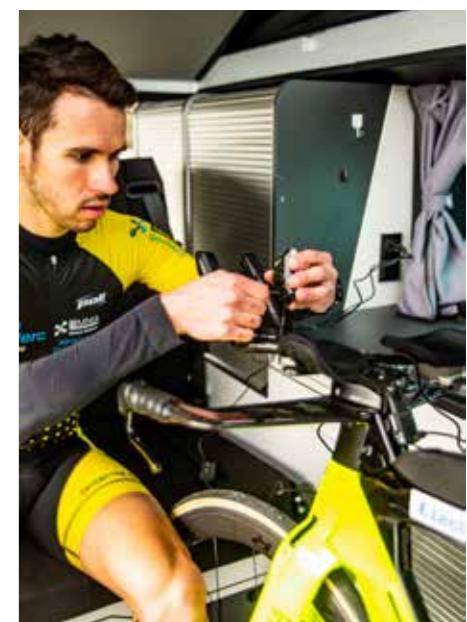
Les restrictions de parking imposées aux camping-cars renforcent également cette envie de franchir la porte d'un van aménagé pour se sentir des airs de rockeurs en tournée mondiale. La liberté, partout. Le marché de la van life se développe, les offres se multiplient. Dans ce secteur qui devient alors très concurrentiel, le maître mot qui fait la différence est "qualité". Être sur la route, au bord

### Hanroad, la qualité made in France

L'aménageur angevin l'affirme, « la qualité est l'affaire de tous ! » Pour cela, Hanroad dispose d'un bureau d'études dédié à la conception des fourgons aménagés, toujours à la recherche des meilleurs matériaux et finitions pouvant offrir qualité et robustesse. Au niveau de la fabrication, les aménagements sont ensuite conçus puis assemblés dans les plus grands standards de qualité sur le site du Groupe Pilote, près d'Angers, et sont testés dans les moindres détails avant la livraison.

PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @HANROAD



**ZOOM**

Des premiers véhicules conçus dans l'atelier de la famille Gérard en 1929 jusqu'à l'aventure Hanroad, c'est imprégnée par 90 années de savoir-faire et d'expérience que la marque française fabrique les meilleurs aménagements possibles. Tous les véhicules sont intégralement conçus et aménagés à Angers, par des passionnés hyperactifs. De la conception à la livraison, au total, c'est près d'une centaine de personnes qui s'investissent chaque jour pour Hanroad, de la menuiserie à l'assemblage final.

Les modèles de la marque, les Trek, permettent jusqu'à 5 personnes de goûter à la joie du road trip. Toit relevable de série, banquette

arrière avec système ISOFIX "Top Tether" (pour les fixations des sièges bébé), large couchage de 130 cm aux épaules et 185 cm de long, réfrigérateur 49 litres, réservoir d'eau propre de 60 litres, table indépendante pour l'intérieur ou l'extérieur... les équipements sont nombreux et l'espace judicieusement optimisé.

Côté cuisine, pas de problème pour jouer les cordons bleus. En plus du frigo, le module cuisine, compact et fonctionnel, dispose d'un large réchaud 2 feux à allumage piezo combiné à l'évier avec robinet.

Côté nuit, un petit air d'aventure

soufflera pour vous emmener dans les bras de Morphée. Sur le plancher des vaches ou dans les étoiles, Hanroad s'adapte. La banquette arrière est convertible en large couchage 2 places avec le système "Smart Bed". Le toit se relève alors pour laisser place à un second couchage de 122 x 190 cm avec un sommier à plots de long. Un éclairage 100 % LED basse consommation offrira une ambiance feutrée et les ouvertures zippées sur les côtés et à l'avant de la toile du toit relevable permettront de profiter du ciel étoilé.

Pour les amoureux des hautes cimes, allergiques au sable, tout est également prévu puisque les



fourgons disposent d'une isolation thermique des parois par de la fibre de polyester aluminisée, ainsi que d'un chauffage gasoil 2 000 W et son kit altitude qui assure une combustion optimale jusqu'à 2 500 m d'altitude. Avec autant de confort, rangements et équipements, il ne sera plus utile de se soucier de ce qu'il faut prendre pour voyager... l'important, ce sera la route que vous choisirez...

## Et du côté du triathlon ?

D'aucuns dans le triple effort et les sports outdoor sont déjà des adeptes de ce mode de vie, que ce soit pour leurs vacances, leurs weekends vélo, partir en stage d'entraînement ou

encore être en totale autonomie sur une course. Ne pas dépendre d'un logement et du coup réduire son budget "course", choisir et préparer sa propre alimentation, dormir isolé dans un endroit silencieux (combien d'entre nous ont expérimenté des nuits "pourries" en raison du bruit d'un hôtel...), être au pied du parc à vélo... les avantages sont nombreux. Nous sommes partis à la rencontre de ces baroudeurs, ces vanlifers du sport pour en savoir plus.

**▪ Gaël Mainard, Ancien triathlète professionnel, ancien directeur de course Ironman Vichy et créateur de l'Ouréa Trail**



photo ©G.MAINARD

### Qu'est ce qui t'as motivé à faire un peu de van life ?

*Nous, avec ma femme, on a surtout testé à la Réunion (avec YakaVan) parce que tu peux t'approcher au plus près de sites d'exception où il n'y a pas de logements... Et puis nos filles "kiffent" cela;*

### Qu'est ce qui t'as motivé à faire un peu de van life ?

*Tu peux improviser sur le lieu où tu veux rester et s'il ne te plaît pas, tu peux bouger rapidement pour un autre site. L'avantage est aussi de pouvoir aller sur plusieurs sites différents tous les jours avec un minimum de logistique... Tout se monte rapidement et est à portée de main.*

### Quelle est la configuration de ton van ? (Couchage, kitchenette etc...) et quelle est ton astuce rangement / optimisation ?

*Oui, on loue avec minimum 4 couchages et kitchenette... Ensuite pour le reste, tout est déjà bien étudié pour les rangements, donc on n'a pas spécialement d'astuces, à part celles données par nos amis de YakaVan.*

### Quel est à ce jour ton meilleur souvenir en van life ?

*Les levers de soleil à la plaine des sables à la Réunion...*

### Quel est l'endroit du monde que tu rêves de faire / visite en van life ?

*L'ouest américain.*

### ▪ Emma Bilham, triathlète professionnelle

### Qu'est ce qui t'as motivé à faire un peu de van Life ?

*Moi j'ai toujours vécu dans une valise ! (rires) Notamment depuis 7-8 ans. Je suis les saisons, les courses, les camps d'entraînement. Je n'ai presque jamais un chez moi. Avec le confinement en 2020, c'est la première fois que je passais plus de 3 mois à la maison ! Après c'est surtout un choix par volonté, car j'avais vraiment besoin de cette liberté-là.*

### Qu'est ce qui t'as motivé à faire un peu de van Life ?

*Avec mon compagnon, qui ceci-dit n'était pas trop nomade comme moi début, on a toujours mis spontanément nos vélos dans une voiture, pour partir en weekend ou aller s'entraîner ailleurs. D'ailleurs je me souviens que le premier weekend qu'on a fait comme ça, on s'est appelé le vendredi pour se dire « On va se faire le Mont Ventoux. » On a tout chargé le vendredi soir et on a passé le week-end là-bas. La spontanéité et la liberté quoi.*

### Quel est à ce jour ton meilleur souvenir en van life ?

*À 100%, la Nouvelle Zélande en 2017. J'étais partie en Asie et Australie faire quelques courses. Et j'avais enchainé 2 Ironman en l'espace de 2 semaines, avec le Challenge Wanaka (ndlr : 3è en 9:30:39) puis l'Ironman de Taupo (ndlr : 38è en 9:52:32) sur l'île nord. J'avais*



photos ©nevisroad

*loué un véhicule qui à la base n'était pas censé être aménagé. Mon compagnon m'avait rejoints sur place et en l'espace de 12h, on avait dégoté duvets et oreillers dans un espèce de "brico". On avait rabattu les sièges et on a fait 2 semaines comme ça ! De la van life pure, c'était génial. On a dormi sur des plages, parfois un peu caché derrière des arbres... 2 semaines comme ça, avec le Challenge Wanaka au milieu.*

### Quel est l'endroit du monde que tu rêves de faire / visite en van life ?

*L'Islande. Et l'Ecosse parce que j'ai des origines écossaises. Puis c'est un pays sauvage incroyable, avec des reflets dans l'eau magnifiques... Je rêve d'aller là-bas et de faire une semaine ou deux sur la route. Et puis le Canada aussi ! Mon compagnon rêve d'aller en Alaska, moi un peu moins ! (rires)*

▪ Arnaud Guilloux, triathlète professionnel

**Qu'est ce qui t'as motivé à faire un peu de van life ?**

La van life c'est vraiment un état d'esprit, synonyme de liberté. C'est aussi de pouvoir se poser où l'on veut, être au plus près de la nature (en la respectant bien sûr !). Explorer des endroits loin de la foule pour y faire une pause, une découverte ou encore passer une nuit au bord d'une falaise, de la mer ou d'autres points de vue sublimes. J'ai toujours aimé pouvoir partir sur un coup de tête, sans savoir où. Avec les entraînements, en tant que sportif, on a une certaine routine, et justement cela permet de la casser en s'évadant. Dans mon van, j'ai toujours l'impression d'être chez moi, je m'y sens bien. J'ai eu la très grande chance d'être épaulé par mon partenaire ADS Loisirs, dès mon arrivée dans le monde du triathlon professionnel. Je ne pourrais jamais échanger mon véhicule contre une sportive par exemple car j'apprécie toutes les qualités des vans. Jusqu'à présent, j'ai eu 3 véhicules de ce genre : un Volkswagen T5 aménagé par mes soins, un Volkswagen T6 et un Citroën Campster, mon véhicule actuel. Avec l'expérience des voyages, je peux maintenant comparer les options techniques, savoir ce qu'il me faut comme aménagement, les points importants à mes yeux et ceux qui, de mon point de vue, sont plus secondaires.

**Qu'est sont les principaux avantages que tu en retires et qu'appréciés-tu le plus ?**

L'improvisation complète, pas besoin de réserver quoi que ce soit. On a les avantages d'un camping-car sans les contraintes qui, aujourd'hui en France (voir en Europe) sont un réel problème (frais d'autoroutes, parkings spéciaux, accès cœur de ville interdits,...). Avec ton van, a contrario, tu peux te faufiler plus facilement ( gabarit compact) et te poser presque partout. Il faut cependant



photo ©A.GUILLOUX

respecter certaines zones où ce genre de pratique n'est pas autorisé (notamment dans le pays basque). Si jamais vous souhaitez profiter pleinement de spots pour y passer une nuit, des applications spécifiques sont disponibles (park4night par exemple).

**Quelle est la configuration de ton van ? (Couchage, kitchenette etc...) et quelle est ton astuce rangement / optimisation ?**

Actuellement nous avons 5 places complètement modulables, dont les sièges arrières sur rails, un grand avantage suivant le type de voyage (famille entière ? vélos ou pas vélos ?). Et toujours les sièges avant rotatifs pour se retrouver autour de la table. Un couchage haut ultra confortable (sommier en impression 3D avec matelas) sur la longueur totale du van. Je mesure 1m94 et je dors super bien en haut. Un couchage bas aux dimensions très confortables (une sieste avec 2 jeunes enfants & 2 adultes se fait facilement) Une cuisine amovible avec doubles feux, pratique pour cuisiner dehors un bon petit plat ! Bien sûr un frigo et divers rangements de différentes tailles tous utiles, mais aussi de l'éclairage intérieur bien pensé. Pour ma part, on voyage souvent avec ma femme et mes enfants (6 ans et 3 ans) et nous n'avons aucun souci de place. C'est un coup à prendre au niveau des bagages, mais une fois rodé, c'est tout bon, on a toujours l'essentiel sous

la main. Pour une sortie d'un week-end, on met facilement 4 vélos dans le coffre. En vacances nous prenons le support vélo sur attelage qui est bien confortable pour charger les sacs dans le coffre.

**Quel est à ce jour ton meilleur souvenir en van life ?**

Difficile de choisir mon meilleur souvenir... aussi j'hésite entre 3 semaines à réaliser le tour de la Corse à découvrir cette magnifique région (mes enfants avaient alors 3 ans et 10 mois !), dans les campings pour profiter des sanitaires et des animations. Ou alors une semaine de road trip au pays de Galles avec ma femme pour l'Ironman de Wales, qui se termine par ma victoire sur cette course ! Nous avons passé une semaine en dormant toutes les nuits à 15 m de la ligne de départ de cette course, comme pour conjurer le sort et ça m'a peut-être porté chance !

**Quel est l'endroit du monde que tu rêves de faire / visiter en van life ?**

Idéalement je dirais l'Australie, ou les US. Car ce mode de vie est très répandu là-bas, et évidemment il y a tellement de choses à découvrir ! Mais difficile avec son propre véhicule... ou alors en location. Plus accessible en Europe, j'aimerais bien me rendre dans un pays scandinave (des pays de vélo !) ou encore l'Italie, riche en patrimoine et j'adore les pizzas !

VIVONS  
**HYPER ACTIF**



/// 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](http://WWW.HANROAD.FR)



**RENCONTRE**



## **JUSTINE MATHIEUX**

# **CAP AU SUD**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES



*Pour d'aucuns, 2020 a pu paraître sombre. Entrainement tronqué, peu de courses pour s'exprimer... Mais d'autres ont su prendre la lumière, à l'image de Justine Mathieu, qui a réalisé une saison canon. Entre podiums et victoires probantes, la Franc-Comtoise est revenue de la plus belle des manières au triathlon. Sur le devant de la scène. Incertitude du sport oblige, sa saison 2021 ne sera peut-être pas la même. La faute aussi à une clavicule cassée, conséquence d'une ouverture de portière de voiture en stationnement... 2 jours avant ce malheureux accident, nous avions pu nous entretenir avec la jeune athlète. Avec bonne humeur, léger accent trahissant ses origines et rêves d'enfant au rendez-vous. Et pas de doute, Justine Mathieu est prête à passer à la vitesse supérieure.*

**Justine, le triathlon au haut niveau et toi, ça a commencé quand, comment et... pourquoi ?**

*Oh... la question piège ! (rires) En fait, je cours en professionnelle mais je ne me considère pas comme une athlète de haut niveau, parce que pour l'instant, j'estime n'avoir fait qu'une course où j'ai eu l'impression d'être à la place d'une athlète de haut niveau (ndlr : lors de sa victoire à l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne - Vendée). Sinon, vu que j'ai toujours fait mes études en parallèle et que je travaille en entreprise, et bien*

*que je m'entraîne comme une athlète de haut niveau, je n'ai pas l'impression d'avoir ce statut. Avant ça, chez les jeunes, je faisais déjà du triathlon à bon niveau, de 2010 à 2013. Après, j'ai arrêté le triathlon de 2013 à 2017. Je ne faisais plus rien du tout. J'ai fait une sorte de burn out, notamment causé par des soucis extérieurs. J'ai alors repris le triathlon en groupe d'âge pendant 2 ans, avant de passer pro en 2019. Les progrès étaient là mais ce n'était pas encore "revenu". Puis 2020 donc, ma deuxième année chez les pros.*

**En 2020 justement, malgré une année particulière et difficile pour le triathlon, tu as de ton côté réalisé une saison pleine : victoires au 70.3 des Sables, aux triathlons des Settons, des Portes du Morvan et du Lac Vert, vice-championne de France longue distance... Quel est ton secret ?**

*La patience ! (rires) C'est aussi cette année-là où j'ai commencé à me sentir mieux. Au niveau des études déjà, j'ai intégré l'EM de Grenoble en 2019 (ndlr : Ecole de Management), ce qui m'a soulagée d'avoir un double cursus, en étant vraiment bien accompagnée. Ce qui n'était pas le cas avant. Les choses se sont mises en place progressivement. Comme je me sentais mieux au niveau études, ça a suivi en triathlon. La patience, donc. Il fallait aussi du temps pour que mon*



niveau revienne. Car quand tu arrêtes le triathlon pendant 4 ans, que tu prends 15 kilos et que tu fais des soirées tous les jours, la reprise est compliquée ! Et puis on ne va pas se mentir, il n'y a pas de secret, c'est l'entraînement. Même si j'ai des études à poursuivre en parallèle, je ne fais quasiment que m'entraîner. Et pour le coup je m'entraîne ! (rires) Je pense que les "qualités" de base ne se perdent pas, il faut les retrouver et les développer. Patience et persévérance donc...

#### Peut-on du coup parler d'année de révélation ?

Peut-être pour certains, mais pas pour moi ! Car je n'ai pas trop confiance en moi. C'est vrai que sur le papier, c'est une année de révélation. Puis dans mes rêves les plus fous, je ne me serais jamais vue gagner un 70.3 avec un tel temps en course à pied (ndlr : 1h21'32" sur le semi-marathon)

#### Et quel est le déclencheur à l'origine de

cette "éclosion", notamment sur longue distance ?

Déjà chez les jeunes, en minimes, je me souviens que lorsque mon premier entraîneur Manu Roux nous demandait ce qui nous faisait rêver, tout le monde disait les Jeux Olympiques. Sauf moi ! Je disais Hawaï. Certainement parce que mon père faisait du longue distance. Et à 15-16 ans, je m'entraînais déjà pour faire du long. Puis au niveau des mes qualités, j'étais très endurante par rapport à mon âge, même si c'est moins visible sur des épreuves plus "rapides".

En 2021, tu seras en quelque sorte "attendue au tournant". Est-ce une pression supplémentaire, pour aussi passer d'année de révélation à année de confirmation ?

J'espère pouvoir réitérer une année comme 2020, même si ce n'est jamais facile d'avoir de tels résultats sur une année et confirmer l'année suivante. Effectivement, même s'il ne faut pas se mettre la pression, c'est une année où

tu es plus attendue.

Tu intègres par ailleurs un nouveau club avec le Nissa Triathlon Team. Quelles sont les raisons qui ont motivé ce choix ?

Principalement parce que mes grands-parents habitant la moitié de l'année à Nice, j'y ai passé une partie de mon enfance. Puis les valeurs du club, qui m'ont été présentées par Vincent Isaïa, m'ont séduite. Et un des moments les plus forts de ma carrière serait de réaliser une belle performance sur l'Ironman de Nice. Toutes ces raisons m'ont donc amenée à signer dans le Nissa Triathlon Team.

Idem côté équipementier, tu as changé de monture avec Cervélo. Est-ce le signe d'une athlète qui met toutes les chances de son côté pour être au top et encore passer un cap ?

Oui. Enfin, je l'espère. En faisant des "petites" choses comme ça, je pense

aussi que c'est ainsi qu'on se construit plus. À haut niveau, si je peux me permettre, on s'entraîne un peu tous de la même manière, avec plus ou moins le même volume. Alors c'est probablement en opérant ces changements qu'on arrive à être un peu meilleure.

Quels sont les autres changements que tu apportes en 2021. Nous avons notamment cru comprendre que tu t'étais encadrée d'un coach mental ?

Oui effectivement ! (rires) C'est le domaine où il y avait le plus à faire. J'ai donc pris une coach mental juste après les championnats de France à Cagnes d'ailleurs. Pas forcément par rapport à ma performance sur cette course (ndlr : 2<sup>e</sup> place derrière Jeanne Collonge), car en tant qu'athlète on ne peut pas toujours être au top, mais plus par rapport à la démarche que j'ai pu avoir avant. C'était pour moi nécessaire d'être entourée de quelqu'un au niveau mental.

Et puis dans le haut niveau, je pense qu'il y a 80% qui se joue au niveau mental.

Ton objectif principal cette année sera l'Ironman de Nice. Ce sera aussi ton "baptême du feu" sur cette distance. Quelles sont tes ambitions sur cette course ?

Honnêtement, je ne sais pas, car effectivement ça sera mon premier. D'autant plus qu'actuellement, il est "fermé" aux femmes pros... Je n'ai donc pas vraiment d'ambitions, même si je sais comment mon corps réagit face à une préparation Ironman, sachant que je préparais l'Embrunman l'an dernier. Par contre pour la course, c'est un peu l'inconnu car je n'en ai jamais fait. Et pour en avoir discuté avec mon copain (ndlr : Kevin Rundstadler) qui a fait 2<sup>e</sup> à Nice en 2019, on ne peut jamais vraiment se projeter avant un Ironman. Car même à 2 kilomètres de l'arrivée, tout peut s'écrouler. Après, on ne va pas se le cacher, je prends toujours le départ

d'une course pour faire le meilleur résultat possible. Sur half, j'ai à présent certaines références. Là, sur Ironman, je ne sais pas trop. En toute objectivité, le mieux serait de sortir en tête de la natation, du moins dans le bon groupe. Ensuite, rouler en essayant de rester au maximum près des meilleures, puis gérer au mieux le marathon, en partant moins vite qu'aux Sables ! (rires)

Est-ce une première étape vers un doux rêve sur une île volcanique bien connue ?

Oui, quelque part. Car mon rêve ultime en tant que triathlète professionnelle, c'est de me qualifier pour Hawaï. C'est ce qui me fait "vivre" et aller à l'entraînement tous les jours.

Mais aussi, faire podium à l'Embrunman ! Même si cette année, ça tombe un mois avant les championnats du monde Ironman 70.3. Et du coup mon copain, qui est aussi mon entraîneur, ne veut pas que je fasse Embrun. Mais c'est vraiment une course qui me tente !

**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.



Kevin Rundstadler, ton compagnon donc, fait 2ème à l'Ironman de Nice en 2019. C'est aussi une bonne source de motivation non ?

C'est sûr, forcément. Surtout que cette année, on s'était dit qu'on ne ferait pas les mêmes courses, pour qu'on puisse s'encourager mutuellement. Lui à Lanzarote et moi à Nice par exemple. Pour Nice, le fait qu'il connaisse le parcours m'aide énormément. Et il m'apporte des conseils en plus. C'est peut-être un petit avantage par rapport à d'autres qui ne l'ont jamais fait.

Tu ne concours plus trop dans la filière fédérale, mais les JO à Paris 2024 ou plus tard, c'est un objectif compatible ?

Non, jamais. Franchement, depuis toute jeune, je n'ai jamais aimé le triathlon en drafting. Les JO ne me font vraiment pas rêver. En revanche, si la half distance ou le full arrivaient au programme des JO, ça serait différent. Mais c'est difficile car par exemple en France, je trouve que les athlètes du long ne sont pas autant encadrés que ceux du court. On a l'impression d'être mis à l'écart. Du coup, pour les athlètes du long, leurs JO, c'est Hawaï.

Mais pour y revenir, si le long faisait partie des JO, ça serait beau, notamment en termes de reconnaissance, car la portée sportive et médiatique des JO est bien plus grande que celle d'Hawaï.

Et le futur de Justine Mathieu, dans 5 ans, ça ressemblerait à quoi ?

Ouf... dans 5 ans ? Je pense que je ne ferai que de l'Ironman. Parce que je serai déjà presque vieille ! (rires) J'aurai dans les 29-30 ans... pfouh ça me fait mal de le dire ! Ça dépendra si les résultats sont toujours là. Si les résultats ne suivent pas, peut-être que j'aurai changé de voie. J'ai aussi des projets professionnels dans un coin de la tête. Mais si je peux durer encore 5 ans, c'est déjà pas mal ! (rires)



“ Mon rêve ultime en tant que triathlète professionnelle, c'est de me qualifier pour Hawaï. C'est ce qui me fait "vivre" et aller à l'entraînement tous les jours.

— 30 secondes full gas —

**Ta plus grande satisfaction ?** Ma victoire au 70.3 des Sables.

**Ton plus grand regret ?** Ne jamais avoir eu l'occasion de m'entraîner avec Daniela Ryf ! Si je suis fan d'une personne dans le monde du triathlon, c'est elle.

**Ta plus grande peur ?** L'avenir.

**Ton plus grand soutien ?** Mon copain et mes parents.

**Ce que tu aimes le plus ?** Les journées d'entraînement où je rentre complètement cramée.

**Ce que tu détestes le plus ?** Attendre.

**Ton film culte ?** Les Bronzés font du ski.

**Ta musique culte ?** Views - For the Kids

**Ton astuce matos ?** C'est Kevin qui fait tout !

**Ton truc spécial "made in Justine" ?** Je casse tout ! Et je ne suis jamais contente !

**Ton fantasme de triathlète ?** Gagner Hawaï...

**Ta devise ?** Tout ce qui est fait n'est plus à faire.

**RENCONTRE**



## **THOMAS VOECKLER** **AU LSVT**

# **DU CYCLISME AU TRIATHLON, IL N'Y A QU'UN COUP DE PÉDALE**



PAR RÉDACTION PHOTOS DROITS RÉSERVÉS ET ACTIV'IMAGES



À 41 ans, Thomas Voeckler a annoncé récemment sa signature au club de triathlon Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). L'ancien double Champion de France sur route (2004 et 2010) rentre donc dans le cercle fermé des personnalités du cyclisme ayant rejoint le triple effort pour leur après-carrière sportive.

Connu pour être un cycliste offensif, au mental d'acier et avec un excellent sens tactique, Thomas Voeckler a été un acteur majeur des Grands Tours avec 15 participations au Tour de France, portant même le maillot jaune pendant 10 jours en 2004 et en 2011, où il termina 4ème. En 2012, il remporte le maillot à pois, démontrant tout son talent sur les routes escarpées.

Maintenant Manager de l'équipe de France masculine de cyclisme sur route professionnelle et consultant TV, Thomas se dirige vers le triathlon, à l'image de Laurent Jalabert, Brice Feillu en France ou encore Cameron Wurf (à une toute autre dimension) et Vinokourov. Après l'annonce récente de sa signature au LSVT, nous avons posé quelques questions à Thomas ainsi qu'à Patrick Girard, le tout nouveau Président retraité du LSVT.

**Bonjour Thomas, depuis quand as-tu l'idée de pratiquer le triathlon ?**

L'idée m'est venue après ma participation à l'IRONMAN

70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée en relais. (Thomas avait réalisé la partie vélo avec un chrono de 2h07). J'avais trouvé l'ambiance top, et je me suis alors dis qu'un jour j'aimerais en faire en individuel, sans objectif de performance. Quelques longs mois après mon arrêt de carrière à la fin du Tour de France 2017, je me suis rendu compte que j'avais besoin de défis sportifs, mais vraiment d'un point de vue personnel.

**Pourquoi avoir décidé de signer au LSVT ?**

J'ai choisi le LSVT tout naturellement. En effet, j'ai la chance d'avoir comme partenaire la marque MX3, qui est basée aux Sables et qui sponsorise ce club. C'était donc logique pour moi!

**Quelles sont tes objectifs à moyens ou longs termes ?**

À moyen terme, l'objectif est de participer à 2 ou 3 IRONMAN 70.3. À plus long terme, j'aimerais accomplir un full. Pourquoi pas en 2022 ! J'aurais adoré être au départ de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée mais ça tombe pendant le Tour, et je travaille pour France TV. Je suis moins attiré par les distances plus "raisonnables" car c'est la notion de "défi" qui me motive plus que le résultat. Outre le contexte COVID, il faut que les dates d'épreuves correspondent à mes obligations professionnelles.



**Quelques anciens cyclistes pros sont maintenant dans le triathlon, notamment Laurent Jalabert. Êtes-vous souvent en contact ? A-t-il appelé après ta signature au LSVT ?**

Je n'ai pas eu Jaja au téléphone mais je vais avoir l'occasion d'en discuter avec lui au moment de Paris-Nice, la prochaine course que l'on couvre ensemble. D'autant qu'on a le même partenaire vélo !

#### Voeckler, Jalabert, Feillu... une course qui aurait "de la gueule", non ?

Je ne joue pas dans la même catégorie qu'eux ! Je pourrais prendre l'excuse du manque de temps pour m'entraîner, mais la vérité est que niveau sacrifices et hautes performances, j'ai tout donné durant mes 17 années de coureur professionnel.

Sinon pour terminer, tu es plutôt profil roulant, posé sur les prolongateurs ou parcours vallonné voir même montagneux ?

Les parcours montagneux sont agréables quand on est hyper affûté ! Ce qui n'est plus mon cas, donc je pense que je vais privilégier les parcours roulants ou vallonnés. Mais je n'exclus pas un full IRONMAN type Nice par exemple.

**Patrick, encore un nouvel athlète de renom au LSVT. Quelles relations aviez-vous avec Thomas Voeckler avant ?**

Je suis très proche de Jean-René Bernaudeau et je n'avais rencontré Thomas qu'épisodiquement au siège de l'équipe et chez son partenaire MX3. Donc aucune relation particulière. Cependant, nous l'avions rencontré lors d'une soirée bowling LSVT et nous avions pris une photo avec Fred Van Lierde et Jeanne Collonge, en lui demandant quand il se mettait au triathlon. Sa soirée était très arrosée (!) et la réponse est restée évasive. Toujours est-il que cette photo était néanmoins prémonitoire. Nous n'avons donc pas approché Thomas pour une signature et c'est lui qui a simplement fait une demande par courriel. Incroyable mais vrai ! Nous avons forcément tout de suite rebondi avec un tel cadeau tombé du ciel.

#### Vous devez être fier d'avoir parmi vos licenciés un ancien maillot jaune ?

Oui bien sûr car son image de sportif et de leader exemplaire va rejoindre sur l'ensemble du triathlon français et déclencher par conséquent des vocations chez les jeunes et les moins jeunes. De plus, c'est encore une histoire vendéenne car Thomas réside à la Roche-sur-Yon. Son arrivée va également augmenter l'intérêt des médias pour un sport en plein essor et l'effet est déjà très positif en ce moment.

JR Bernaudeau est venu déjeuner à la maison mercredi dernier et il m'a déclaré

qu'il n'entendait parler que du LSVT, de l'IRONMAN 70.3 des Sables et de la signature de Thomas dans le monde cycliste, en rajoutant sous forme de boutade : « Tu fais chier Girard. »

#### Quelle sont les raisons de sa venue d'un point de vue sportif ?

À priori, Thomas déclare qu'il ne vient pas pour prendre la roue de Jalabert mais pour se faire plaisir dans un sport qu'il a découvert et énormément apprécié lors de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne - Vendée qu'il a gagné en relais. Ce qui confirme bien que le relais est une formidable machine à vocation. Maintenant, on le connaît assez pour savoir qu'il arrivera bien en mode guerrier, contrairement à ce qu'il déclare. C'est sa façon de ne pas se mettre la pression. D'ailleurs, lors de son interview en live au cours de l'assemblée générale du LSVT, il annonçait qu'il se verrait bien battre Jalabert sur le bike... pour commencer... Par ailleurs, c'est également ce qu'il avait dit au départ du 70.3 et il met quand même 2 secondes à Fred Van Lierde à l'arrivée (ndlr: le vainqueur en 2019). Donc il y avait eu forcément une sacrée préparation à vélo.

Après, et même lui le dit, un départ aux Sables avec Voeckler et Jalabert aurait "de la gueule" et des retombées...

# Prenez la roue des grands.



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

## MCC DX A partir de 1.295g la paire

**ASTANA**

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

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

[corima.com](http://corima.com)

**CORIMA**

**RENCONTRE**



## **AMATEURS : LE DUO DU MOIS**

# **SOPHIE RODOT & PHILIPPE MANNES**



PROPOS REÇUEILLIS 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 amoureux du sport et du triple effort depuis leur plus jeune âge, avec en filigrane une relation quotidienne avec la médecine qui "façonne" leurs vies : Philippe et Sophie.*

### **Sophie Rodot**

**Sophie est originaire du Jura et est installée à Saint Raphaël, où elle exerce le métier de kinésithérapeute spécialisée dans la rééducation des sportifs de haut niveau au CERS. 19h30, elle revient juste du travail, la blouse blanche à la machine à laver. La douceur de son magnifique sourire entouré de charmantes fossettes et ses yeux azur ne vous laisseront pas indifférents, même si son cœur est pris. Une jeune femme passionnée**

**par le sport, qui s'occupe entre autres de sportifs comme Pauline Ferrand Prévot (PFP) ou Thibaud Pinot. Sophie n'a pas encore 30 ans et affiche un discret mais néanmoins solide palmarès en VTT et en triathlon en France.**

#### **Passion VTT**

Un grand frère passionné de VTT qui est pour elle une source d'inspiration : Sophie enfourche son bike avec facilité et dotée d'un bon esprit de compétition, elle intègre l'équipe de France Junior de VTT/Cross country olympique. Sophie est plutôt réservée, mais une fois en selle, rien ne l'arrête. Elle est là pour gagner. Rien d'autre. Ses sparring partners ne sont autres que Julie B. et PFP. Quand l'adolescence est difficile pour certain(e)s, elle a été extraordinairement dynamique pour Sophie, vouée à un bel avenir sportif.

#### **Caractère**

De son joli visage se dégage une douceur, une plénitude et une stabilité bien ancrée. Un regard concentré et un visage déterminé dans l'effort, entièrement focalisé sur chaque obstacle avant la ligne d'arrivée. Elle n'a pas l'air, certes, mais elle aime « s'arracher la gueule sur une course. » Elle ne se ménage pas. En rien. Elle peut vous écraser une course avec douceur, gentillesse et détermination.

## RENCONTRE

Il faut tout de même vouloir et pouvoir caser 20 heures d'entraînement par semaine à 16 ans...

### Sport ou études ?

Sophie a toujours voulu être vétérinaire. Malheureusement les places sont chères, les notes sont bonnes mais pas suffisamment pour présenter les dossiers et concours véto. Sachant que les vendredis étaient consacrés aux compétitions de VTT, il aurait été compliqué de sacrifier un choix ou une passion. C'est ainsi que Sophie, qui ne se voit pas en fac de Bio pour faire autre chose que véto, réfléchit à ce qu'elle aime : au lieu de sauver les animaux, ce sera aider et soigner les humains... Donc direction la faculté de médecine.

### Etudes de kiné

Le milieu du sport familiarise avec les métiers gravitant autour. Direction la Belgique pour présenter un dossier pour une école de kiné, en parallèle de sa passion VTT en équipe de France junior. Un autre dossier en cours à la faculté de Besançon, son avenir se précise, mais comme toujours, les places sont chères. Sophie commence ses études à Besançon en attendant la réponse de la Belgique.

### L'accident

Autoroute direction la Belgique. Sophie et son père ont décidé d'aller y déposer eux-même le dossier d'inscription. Autoroute. Les kilomètres défilent. Puis le choc à 120 km/h. Hôpital. Remise en question. Finalement, son dossier est refusé en Belgique, ce sera donc la fac de Besançon. "Failure is not an option" (l'échec n'est pas une option).



Il n'y aura pas d'autre choix que celui de réussir.

### « Tu as un cerveau, donc vas-y »

Sophie rate la première année à 6 places, puis réussit la suite du cursus. Elle travaille énormément et s'entraîne beaucoup moins. Il ne lui est plus possible de caser 20 heures d'entraînement par semaine. Il sera de plus en plus compliqué de courir avec les élites.

Elle réalise alors un stage au CERS de

Saint Raphael où tout se passe bien.

### Travail, travail, travail

Sophie ne se ménage pas. Elle se met une pression énorme pour réussir et a des exigences élevées. Sans cesse, toujours plus, toujours mieux.

### Triathlon

Sophie nage depuis longtemps et s'entraîne avec le club de triathlon de Saint Raphaël, où elle est souvent en tête de course lorsque qu'elle

porte un dossard. Elle aime ce sport combiné, partagé dans la bonne humeur avec ses amis sportifs. On se donne à fond, on se respecte, on boit la bière de l'amitié à la fin avec une petite merguez.

### Retour aux courses

Sophie change sa vision du sport et radoucit ses exigences. Les autres viennent pour la gagne ? Sophie vient faire ce qu'elle sait faire, avec ce

qu'elle a à offrir le jour J. Sans rougir. Partager les mêmes courses que les élites n'est pas évident, les regards sont critiques. Mais aujourd'hui elle est fière de dire « qu'elle s'en fout. » C'est ainsi que pour chaque course de VTT et championnat, elle s'applique à passer chaque obstacle dans les meilleurs temps. Sans faire la tête. Elle donne le maximum et finit humblement, souvent sur les podiums sur Cross Triathlon, Roc

d'Azur ou triathlon.

### Cuisine et confinement

Dans une vie plus que remplie vient le temps de se poser avec son amoureux. De découvrir une vie où les plannings ont sauté, où les agendas font place à l'improvisation et à la souplesse. Vient le temps de la bienveillance et du temps pour soi. De la clémence et de la douceur ...

## En bref

### Obstacles préférés ?

Passages engagés, pierriers où tu poses le vélo sur le rail... Ou les sauts où il faut envoyer le vélo !

### Ce que tu redoutes ?

Le départ en sprint parce que je suis davantage diesel que les autres filles !

### Temps de repérage ?

La veille de la course à la tombée du jour. Elle aime cette ambiance seule avec le parcours à apprivoiser.

### Championnats de France

Tous les ans, Sophie est qualifiée pour les championnats de France de VTT. Elle double les entraînements avec le vélo de route... et quelle puissance !

### Autres sports ?

Le kite surf ! Escalade, montagne, ski, skating... Multisport, Sophie !

### Lecture ?

Sophie est lectrice assidue d'ouvrage de médecine et tout ce qui touche à la biomécanique, le corps, la gestuelle. Dans un autre registre, il y a Kilomètre 0 de Maud Ankaoua !

### Télévision ?

Dessins animés uniquement ! Et aucun film interdit au -10 ans, des reportages animaux et... Intérieur sport.

### Une mascotte ?

Je ne sais pas... vas-y marmotte. Mon animal totem est le lapin.

### Défaut ?

Nulle en jeux de ballon et en sports de raquette.

### Musique ?

Le chant de la nature, les marmottes sifflant dans les prairies, le vent dans les arbres... Voilà la musique que Sophie écoute avant une épreuve sportive pour chasser les tensions.

### Admiration

Une humilité et une détermination hors norme qui fait de Sophie une athlète et avant tout une personne extraordinaire à croiser sur son chemin ou son "single".



**Philippe Mannes**

**Philippe nous reçoit dans son bureau lumineux. Grand sourire, jean, pull et timing serré. Philippe est marié à Florence et est le dynamique père de 3 garçons, Romain, Victor et Raphaël. Il dirige une entreprise en région parisienne dans le secteur automobile et est triathlète depuis le tout début du triathlon, du temps des maillots moulants au-dessus du nombril et des slips de bain bariolés. Les années 80 en somme...**

**Le syndrome de Barth**

Raphaël est le dernier né de la fratrie. Il a aujourd'hui 12 ans et présente cette maladie rare qu'est le Syndrome de Barth. Il s'agit d'une grave maladie génétique liée au chromosome X qui touche essentiellement les garçons. Ces enfants présentent une cardiomyopathie, un retard de croissance de l'ensemble des muscles ainsi qu'une absence de défenses immunitaires (neutropénie).

**Association pour accompagner, trouver des traitements**

Philippe et Florence dirigent l'association Barth France ([www.syndromedebarth.fr](http://www.syndromedebarth.fr)) afin de faire connaître cette maladie rare et d'aider les familles dont les enfants sont atteints. L'objectif est la collecte de fonds pour financer des recherches à long terme, trouver les remèdes, prendre en charge et sauver les vies si précieuses des enfants atteints. Philippe, Florence et leurs amis sportifs organisent ou participent ainsi à de nombreux événements sportifs pour



faire connaître et partager des informations médicales. Nous sommes tous sensibles à la santé des enfants.

**Rencontre exceptionnelle au triathlon de la Baule**

Lors de la première organisation du triathlon de la Baule, l'association distribue des flyers aux athlètes, aux familles et aux touristes venus supporter l'épreuve. Ce qu'ils ne savent pas, c'est qu'un Professeur émérite de l'hôpital Trousseau lit attentivement le tract et pose des questions à Philippe qui répond toujours avec attention. Ce monsieur lui donne alors rendez-vous la semaine suivante à Paris à l'hôpital Trousseau, où il exerce en tant que professeur avec une spécialité : la neutropénie. Le triathlon de la Baule a fait se croiser deux destins liés, un papa triathlète, Philippe, et le Professeur Leverger. Une rencontre qui change des vies !

**Tennis et triathlon**

Philippe et son frère jumeau Pierre grandissent en région parisienne dans un environnement sportif. Phi-

lippe pratique le tennis avec un professeur : Eric Plantin. Un jour, Eric parle lui de triathlon, d'Ironman, d'Hawaï, des légendes croisées Dave Scott et Mark Allen. Une passion se raconte, une passion se partage... et se vit. Philippe rejoint l'US Créteil dans les années 90.

**Triathlon, une histoire de famille**

Depuis leur plus jeune âge, Philippe et son frère jumeau Pierre nagent, font du tennis, du foot, animés par l'esprit sportif. Aujourd'hui, Philippe court toutes les distances, du triathlon sprint avec ses fils au longue distance avec sa bande de copains de toujours. Un sport individuel, mais réalisé en équipe, pour battre son propre record et se faire plaisir avant tout.

**Des courses en vue ?**

L'incontournable Triathlon International de Deauville avec ses fils, le 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée et l'Ironman de Cascais. Au rythme d'un Ironman tous les deux ans, Philippe promeut le dépassement de soi dans un cadre sportif et porte les valeurs de l'association syndrome de Barth.

**Côté entraînements**

Vous allez rire les sportifs... Philippe ne nage pas. Il sait déjà nager. Il reprend donc la natation un mois avant son Ironman. Vous en rêvez hein ? Avouez ! Trois à quatre séances par semaine avec une sortie longue à vélo et une sortie longue à pied, puis du home trainer et quelques courses à pieds. En spécifique, il arrive à douze ou treize heures par semaine, et un bloc de 5 mois.

**Expérimenté, mais coaché !**

Philippe a l'expérience et un solide fondement, entretenu et surveillé par un coach attentif : le triathlète professionnel Quentin Kurc Boucau. Une personne qui vous connaît, qui vous pousse quand vous pensez avoir atteint vos limites. Accomplir un Ironman bien coaché fait la différence dans la performance personnelle, bien accompagné.

**Matos ?**

Un vélo polyvalent Canyon préparé par ses soins, sans prolongateurs, sauf les jours de courses. Pour les baskets, le magasin "Kilomètre 42" à Paris propose toujours des innovations technologiques intéressantes. Ce sera donc Brooks avec des semelles, depuis toujours.

**Meilleure anecdote en triathlon ?**

Premier départ à l'Ironman de Nice. Avec la musique des Black Eyed Peas et la peur au fond des yeux, mais un immense bonheur à l'attente au départ en mode mass start. Ce calme et cet ultime partage avec les potes, les minutes précédant la tempête : le regretté mass start et ses 3000 athlètes en action au son de la corne. Jubilatoire.

**Police judiciaire**

Lors d'un malheureux conflit avec un salarié, Philippe est convoqué par la Police Judiciaire de Lyon. Après un quart d'heure de réquisitoire, Philippe leur parle des photos de triathlon qui tapissaient les murs de leur bureau. S'ensuit une discussion

**En bref****Émission télé ?**

Très peu, sauf les vieux films, les Westerns et le sport live : le top 14.

**Musique ? U2****Table de nuit ?**

Des livres : Petite Poucette de Michel Serres, tous les Jean-Christophe Granger et la Première gorgée de bière de Delerm.

**Bière préférée ?**

Hoegaarden blanche twistée avec une rondelle de citron ou une Triple d'Enghien.

**Plat préféré ?**

La fameuse "Jeff's salade" (Je crois que quand on a très faim, tout est bon...) Une recette entre copains qui se reconnaîtront...

passionnée d'une heure trente sur ce fabuleux sport, quand les policiers Fred et Didier racontent leur Ironman à Nice en 2010. Ou quand l'interrogatoire tourne au briefing de course et donne lieu à une belle et fidèle amitié.

En fait il s'agit de "sport partage" avant tout. Une dizaine de copains liés par de solides liens d'amitié, qui se retrouvent pour partager des aventures triathlétiques toutes distances, toujours dans la bonne humeur. Pierre, Marc, Arnaud, François, Stéphane Yannick, Xavier Yohan et Cyril sont fidèles aux rendez-vous sportifs et portent fièrement les couleurs du club et de l'association syndrome de Barth. Sans jamais perdre de vue la finishline : gagner contre la maladie.

Panacotta Tutti frutti



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

Wrap de patates douces  
à garnir



Par  
Tristan Peugeot  
Triathlon & Blog food



## NUTRITION

### LA RECETTE DU MOIS

Nouvelle rubrique dans Trimax ! Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4<sup>ème</sup> 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 entraînements, 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 Èze

« 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 :  
Panacotta Tutti frutti

Ingrédients pour la panacotta :

- 250 g de yaourt de brebis
- 100 g de lait d'amande
- 20 g de miel
- 20 g de jus de citron
- 1/2 gousse de vanille
- 5 g de gélatine feuille
- zeste d'1/2 citron jaune
- 2 branches de thym

### Progression :

- Porter le lait et le miel à ébullition
- Retirer de la plaque
- Infuser la vanille et le thym pendant 10 minutes
- Verser le mélange filtré encore tiède sur la gélatine préalablement trempée dans l'eau glacée
- Dissoudre, verser l'ensemble sur le yaourt
- Additionner du jus de citron et des zestes
- Bien mélanger
- Mouler en verrines, 80 g par verre
- Réserver au frais au minimum 2 heures



### Ingédients pour le granité :

- 250 g de jus d'orange frais
- 100 g d'eau
- 1/2 gousse de vanille
- 20 g de miel

### Progression :

- Faire bouillir l'eau avec le miel et infuser avec la 1/2 gousse de vanille
- Filtrer sur le jus d'orange
- Mettre au congélateur
- Une fois bien congelé, gratter à la fourchette



### Ingédients pour la salade d'agrumes :

- 2 oranges
- 2 petits pomelos
- 4 pièces de kumquat

### Progression :

- Réaliser des segments d'agrumes
- Tailler en rondelles les kumquats



### Dresser la verrine

- Sur la panacotta prise, positionner harmonieusement les segments d'agrumes puis recouvrir du granité
- Servir aussitôt



## 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](http://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 : Wrap de patates douces à garnir

#### Ingédients (pour pour environ 7 tortillas) :

- 300 g de patates douces cuites (vous pouvez aussi mettre 200 g de patates douces et 100 g de pommes de terre)
- 260 g de farine de blé ou d'épeautre
- 40 g d'huile d'olive
- Sel et poivre



### Progression :

- Epluchez les patates douces et découpez-les en morceaux.
- Cuire les patates douces au four environ 30 min à 180°. Les réduire en purée.
- Mélangez la purée, la farine, l'huile d'olive, le sel et le poivre afin d'obtenir une pâte.
- Formez une boule avec la pâte et réservez 30 min au réfrigérateur.





- Découpez la pâte en 7 morceaux. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné pour obtenir votre wrap.



Cuire dans une poêle à sec (sans matière grasse) environ 30 s de chaque côté, poêle chaude. Des bulles vont se former.



Pour le dressage, je vous conseille un tartinaire (guacamole, houmous, crème d'ail...), de la salade, une protéine (œuf, boulette de légumineuse, steak soja...), un fromage, des petits légumes et des champignons.

Bon appétit et bonne dégustation

SAMEDI  
11 SEPTEMBRE  
2021  
DÉPART 9H



# Dossier du mois

## La bigorexie : attention aux excès !



### LA BIGOREXIE : ATTENTION AUX EXCÈS !

### **DOSSIER DU MOIS**

*Le triathlon et les sports enchaînés sont des activités physiques qui devraient être reconnus d'utilité publique. D'accord, je m'emporte peut-être un peu. Cependant, ces sports peuvent vous sauver la vie (savoir nager peut s'avérer utile !) ou tout du moins, ils vous permettent d'augmenter votre espérance de vie, de l'ordre de 3 années selon une étude, et surtout votre qualité de vie ! Mais comportent-ils des "risques", surtout en cette période de pandémie ?*

#### **Le sport c'est la santé**

Bien que, de prime abord, cette question paraît relativement simple, il semblerait exister une multitude de réponses, toutes aussi singulières les unes que les autres. En fonction de nos propres représentations, le triathlon peut se conjuguer avec des notions de compétition, de loisir, de plaisir, de découverte, d'épanouissement. Il peut aussi, dans certains cas, être abordé comme un exutoire des tensions de la vie quotidienne, de fragilisations, de souffrance, de dépassement de soi.



Malheureusement, le triple effort souffre également de ses propres maux. Ces derniers peuvent toucher le pratiquant dans toutes ses dimensions : physique (blessures, dérèglement hormonal, par exemple aménorrhée), psychique (anorexie, dopage...) et sociale (altération de la vie sociale et/ou professionnelle). Aujourd'hui, il est difficile de parler de ces maux. La pratique sportive se présente à nous comme un de ces derniers bastions sacrés. Depuis plus d'un siècle environ, le sport et ses pratiques sont vecteurs d'un ensemble de croyances relatives à la santé et l'hygiène. La pratique sportive façonne et modèle le corps, ainsi que l'image sociale ou intime de son pratiquant. Et dans notre société française, un corps sportif est souvent considéré comme révélateur d'esthétisme, de courage, de force...

La pratique physique nous est également présentée, légitimement, comme un des piliers de la santé. Les pratiques sportives ont été intégrées dans les politiques de santé publique dès 1960. En effet, suite à la "débâcle"

de la délégation française aux Jeux olympiques de Rome (0 médaille d'or), le général De Gaulle avait affirmé que le sport était un parfait révélateur de la santé d'un pays.

« Si la France brille à l'étranger par ses penseurs, ses savants, ses artistes, elle doit aussi rayonner grâce à ses sportifs. Un pays doit être grand, avant tout, par la qualité de sa jeunesse et on ne saurait concevoir une telle jeunesse sans idéal sportif. » (Herzog, 1959).

Quand bien même le sport est essentiel pour une vie harmonieuse et épanouie, la psychologie sportive a permis de mettre en lumière certains maux, tels que la dépendance sportive, aussi appelée bigorexie (Véléa, 2002, p. 8).



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS FREEPIK & ADOBE STOCK



En effet, la devise olympique instaurée par le baron Pierre de Coubertin « Citius, Altius, Fortius » (« Plus vite, plus haut, plus fort », Comité international olympique, 2004, p. 18), a depuis engagé les sportifs dans le "toujours plus". Et cela ne touche pas que l'athlète de haut niveau. Les athlètes amateurs sont enclins également à se surpasser et donc sujets à ces maux.

Dans cette quête de la performance, certains athlètes se perdent alors dans des conduites contre-productives. Les concepts de dépendance ou d'addiction ont été amplement étudiés tout au long du XXe siècle. Nous nous intéressons dans cet article aux dépendances comportementales. Ces conduites prennent une dimension pathologique, à partir du moment où elles se présentent comme répétitives et compulsives et que leur recours est quasi systématique dans la gestion des excitations par l'appareil psychique. L'addiction est un état d'esclavage, une conduite de fuite, où l'acte prend le pas sur l'élaboration mentale. (Bergeret, 1982, p. 33).

### **Et la bigorexie dans tout cela ?**

Dans son article intitulé « *Les addictions sans drogue(s)* », Dan Véléa (2002) explique que la dépendance sportive fait partie de la famille des "addictions comportementales". Comme pour d'autres comportements addictifs, il considère qu'elle commence par des excès, par la recherche de sensations de plaisir et de désinhibition à travers la pratique sportive, qui va aboutir à l'installation d'un besoin irrépressible et, dans certains cas, de signes de sevrage. Pour certains sportifs, la répétition d'entraînements, l'accoutumance du



**“ La psychologie sportive a permis de mettre en lumière certains maux, tels que la dépendance sportive, aussi appelée bigorexie.**

corps au mouvement, la ritualisation et la répétition obsessionnelle de gestuelles peuvent prendre une dimension compulsive voire addictive. Ces sportifs ressentent la nécessité de remplir un vide de la pensée ou un vide affectif et, dans ce cas, les objets investis sont l'activité sportive ou le mouvement. Cette sensation de vide découle souvent directement de la notion de dette, d'un manque.

En résulte ce besoin compulsif, qu'on pourrait décrire comme un lien addictif, qui se manifeste souvent par la nécessité de pratiquer sans relâche

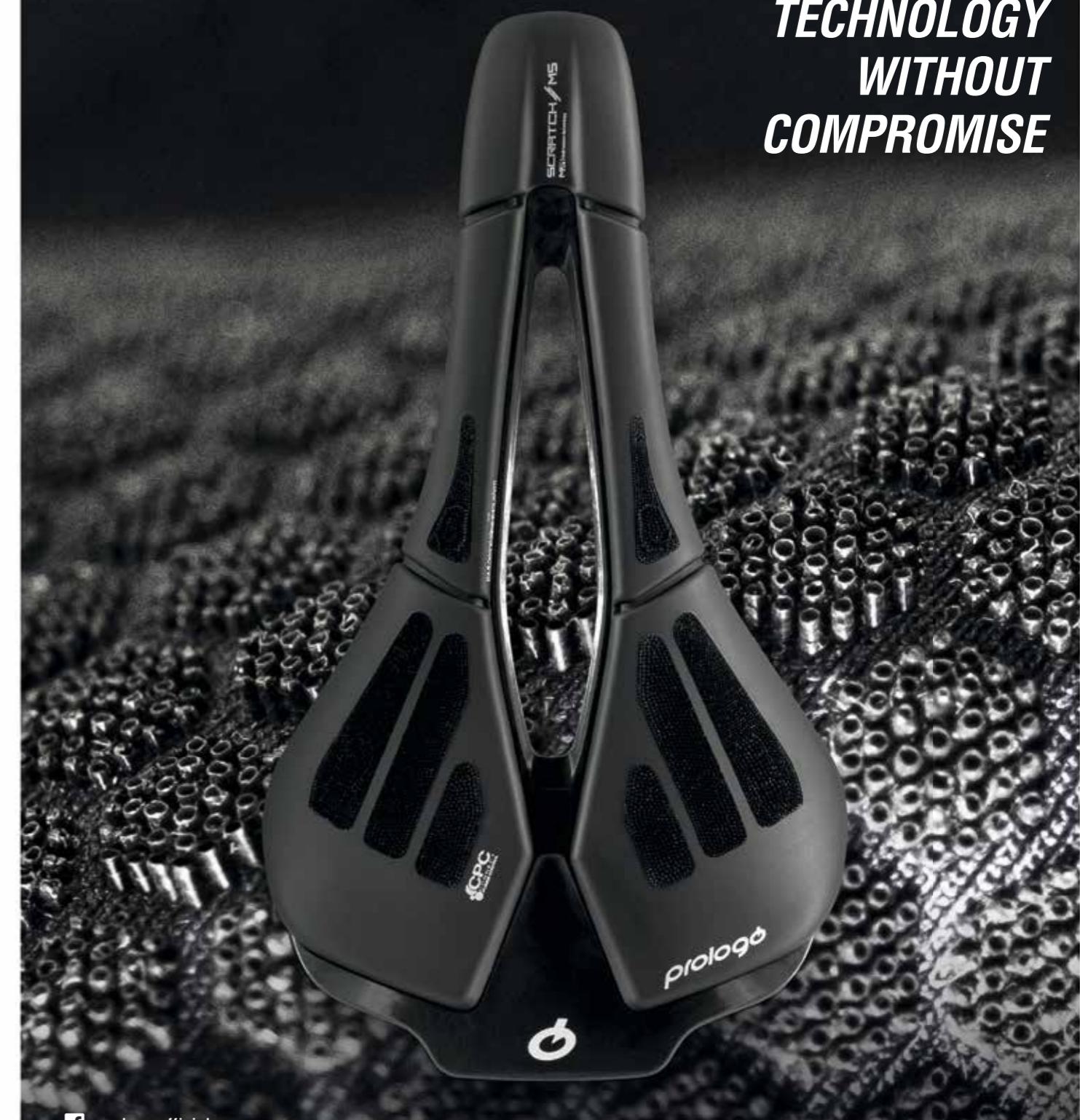
son sport, de contrôler sans cesse son image dans la glace et dans le regard des autres. La dépendance sportive peut se définir comme un besoin compulsif de pratiquer une activité physique ou sportive.

Chez certains athlètes, ce mode d'investissement "à corps perdu" permettrait de combler un manque ou de faire face à une situation potentiellement traumatique. L'acte sportif se présente alors comme un appel au secours, sans qu'il y ait nécessairement l'attente d'une réponse en provenance de l'autre.

**prologo**

**SCRATCH M5** CPC  
CONNECT POWER CONTROL

**TECHNOLOGY  
WITHOUT  
COMPROMISE**



[prologo.official](#)

[prologo.official](#)

**PROLOGO.IT**

**ASTANA**  
PREMIER  
TECH

**BAHRAIN**  
VICTORIOUS

**Circus**  
SANTO  
GOBERT

**Education**  
NIPPO

**Groupama-FDJ**  
ÉQUIPE CYCLISTE

**UAE**  
Emirates

Women teams:

**TOTAL**  
direct energie  
FRA CYCLING TEAM

**GAZPROM**  
RUS VELO

**B&B**  
VITAL concept

**EUSKADI**

**team**  
novo  
nordisk  
PRO CYCLING

**Burgos**  
BH

**RALLY**  
CYCLING

**KOMETA**  
KONA  
ETC LJUBLJANA

**OLE**  
ETC LJUBLJANA

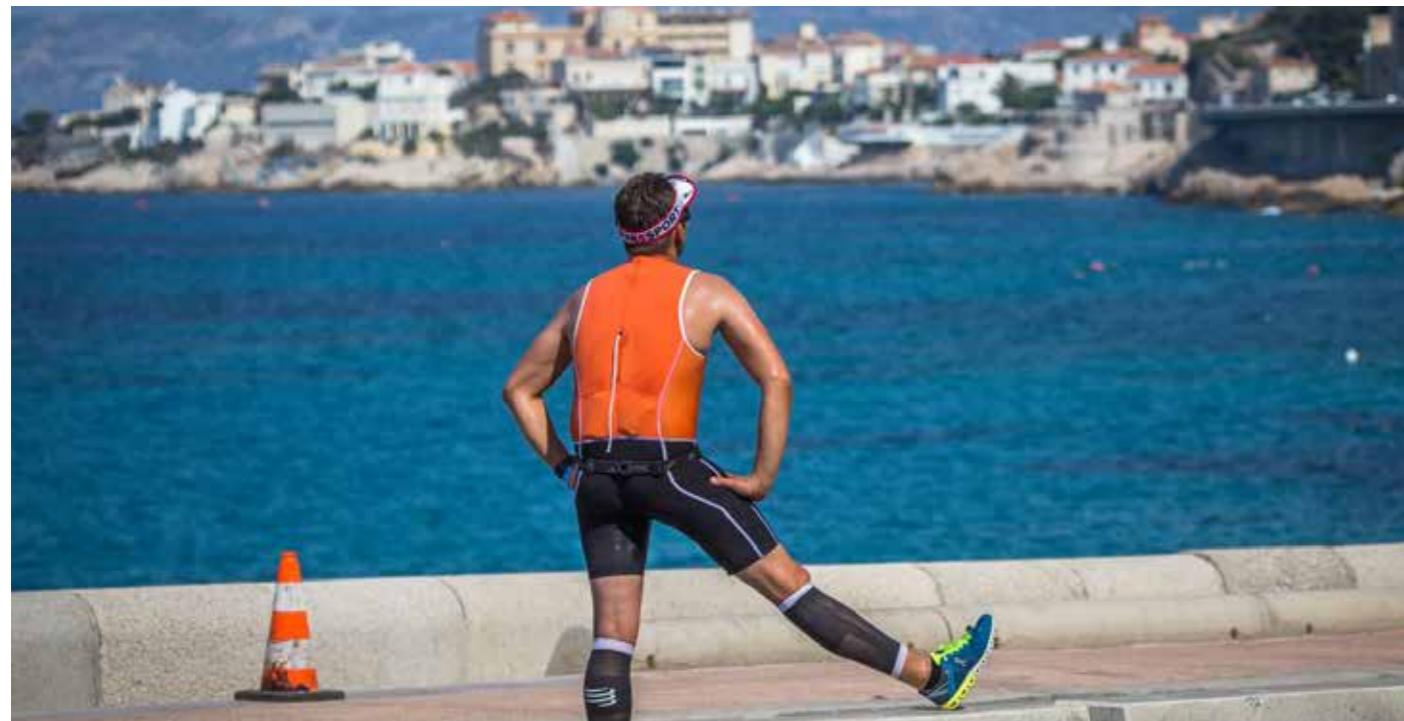
**FDF**  
VALCAR  
mtnex

**VALCAR**  
mtnex

**TIBCO**  
RACE  
TECHNOLOGY

**RALLY**  
CYCLING

**AMERICAN  
CYCLING**



La pratique sportive intensive peut être, chez certains athlètes, considérée comme une forme particulière de procédés "autocalmants". L'acte sportif permettrait ainsi la gestion des angoisses généralement innommables.

La bigorexie, c'est-à-dire la dépendance à la pratique sportive, touchait environ 4% de Français en 2008 selon les chiffres officiels. On serait tenté d'imaginer que ce chiffre soit bien plus élevé après une année 2020 compliquée avec le coronavirus. Cependant, la période de Covid-19 pourrait révéler à certains pratiquants à quel point leur vie est centrée sur l'exercice physique. Cela pourrait les aider à prendre conscience de leur dépendance au

sport et peut-être se poser des limites. Quand bien même le sport est un "booster" incomparable du système immunitaire et qu'il a été scientifiquement démontré

facteur direct de l'augmentation de l'espérance de vie (le Ministère des Sports et son Bureau de l'économie du sport ont publié en 2018 une note d'analyse sur les liens entre les bienfaits de l'activité physique sur l'état de santé et ses bénéfices pour les finances publiques), c'est comme toute chose, il faut savoir garder la raison.

Le sport engendre une production d'hormones du plaisir durant et après l'exercice (adrénaline, dopamine...). Il est donc facile de comprendre qu'une addiction au sport peut naître et devenir problématique

en cette période de confinement ou de fermeture des installations publiques comme les piscines. Bien connue des médecins du sport et des addictologues, la dépendance

au sport, que certains nomment bigorexie, se caractérise par le besoin d'une pratique de plus en plus intensive pour se sentir bien, des entraînements quotidiens aux dépens de la vie familiale et sociale, la poursuite des séances malgré une blessure... Pour continuer coûte que coûte l'entraînement, certains font des marathons dans leur jardin ou dans leur salon, d'autres mettent leur réveil à deux heures du matin pour sortir courir en pleine nuit, des accros de la musculation ou du crossfit recréent leur environnement sportif à domicile. Ces aménagements sont très souvent ingénieux et il faut les soutenir, les encourager. Il ne faut cependant pas perdre de vue qu'ils révèlent une souffrance.

Pour les triathlètes que nous sommes, Zwift, l'application de cyclisme et de course à pied sur home-trainer

**“**

***Le sport est un "booster" incomparable du système immunitaire (...) mais il faut savoir garder la raison.***

et sur tapis roulant, a été et est toujours une réelle aide physique et psychologique. Il convient néanmoins d'y ajouter une nuance. Pouvoir substituer une pratique normale à un environnement virtuel apporte des avantages, mais également des inconvénients. Dans le cadre de cet article, on se consacre uniquement à la notion de sport à outrance. L'un des ambassadeurs de marque de la firme Zwift est le vainqueur du Tour de France 2018, Geraint Thomas. Durant la vague de Covid-19 en mars-avril, il a notamment enchaîné 3 jours de 12 heures d'entraînement sur cette plate-forme avec les résultats sur le Tour de France et le Tour d'Italie que l'on connaît (2 abandons...). Il faut donc veiller à utiliser ces alternatives avec précaution. Dans le monde moderne actuel où tout le monde est connecté, les innombrables applications, tutoriels et challenges sont les bienvenus pour faire du sport sans sortir. Cependant, il ne

faut pas se laisser entraîner dans ce cercle vicieux. Il serait triste d'ajouter une addiction totalement "négative" (les écrans) à la bigorexie.

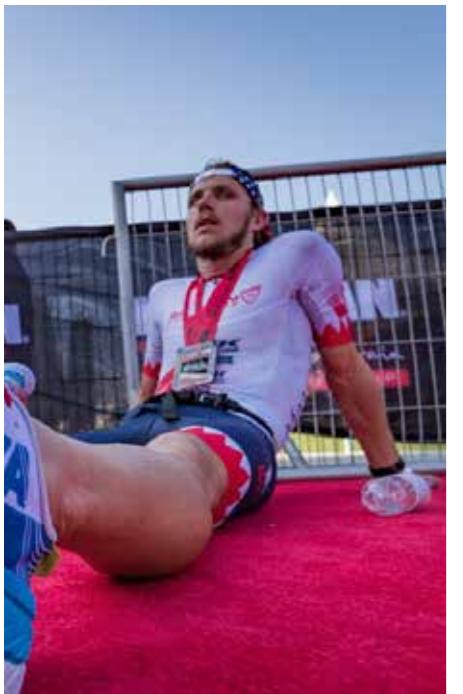
Les addictions "positives" comme le sport sont souvent valorisées quand elles sont comparées, par opposition, aux dépendances aux produits. Pourtant, on rencontre une véritable souffrance physique et psychique parmi les "addictés". Chez les sportifs de haut niveau ou les amateurs pratiquant de manière intensive les exercices physiques, la pratique excessive met en évidence une conduite addictive liée à des troubles dysmorphophobiques qui se manifestent dans le cadre d'un véritable syndrome d'Adonis, avec tout le cortège des signes de manque et de souffrance psychique. La dysmorphophobie se caractérise par des pensées excessives et une obsession d'un

défaut imaginaire ou d'un petit défaut physique, dont la perception de la personne est complètement démesurée. La personne atteinte de dysmorphophobie a alors une mauvaise image d'elle-même. Attention donc car la pratique sportive peut rendre dépendant. La bigorexie est une maladie du culte de soi dans une société de plus en plus exigeante et responsabilisante. L'Organisation Mondiale de la Santé l'a d'ailleurs référencé comme une maladie depuis septembre 2011.

### **Les bonnes pratiques à adopter**

■ La première des choses à faire pour éviter un surentraînement ou un comportement bigorexique, c'est de tenir à jour un carnet d'entraînement. Il y a des grands principes de base pour progresser en sport et le triathlon n'y échappe pas.





Il faut être régulier, progressif et jongler intelligemment entre plages d'entraînement et de récupération.

▪ Ensuite, il faut tenter de **relativiser et se concentrer sur ce que l'on peut contrôler**. Si la piscine est fermée, il n'est pas forcément intelligent ou sain de remplacer une séance d'une heure en bassin par une heure d'élastique, ou une heure dans une rivière ou un étang à 10°C. Toute activité doit faire l'objet d'une réflexion sur le ratio "bénéfice-risque", comme en médecine...

▪ Par ailleurs, avoir un coach en cette période troublée peut être pertinent et salvateur. Choisissez-en un en qui vous avez toute confiance et dont

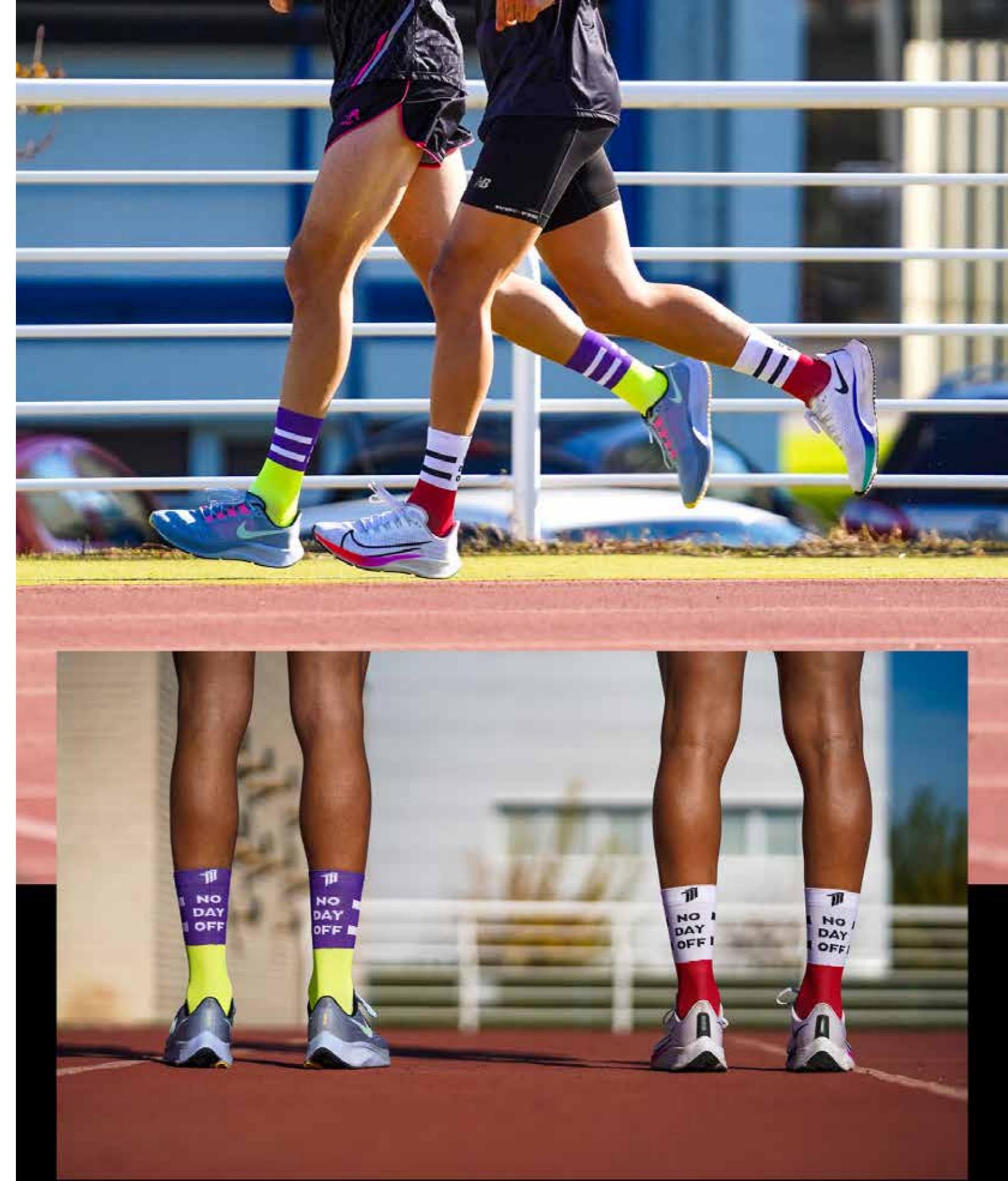
vous suivez les recommandations à la lettre. Les conversations en ligne ou par téléphone aideront également à briser l'isolement.

▪ Enfin, profitez de cette période de disette en ce qui concerne les compétitions pour lire davantage (des athlètes tels que Chrissie Wellington ont écrit des ouvrages magnifiques), **optimiser des paramètres que vous avez négligé jusqu'alors** (comme un positionnement sur le vélo), regarder des vidéos de natation pour travailler visuellement votre technique...

En conclusion, je me permets de citer David Le Breton qui dans son ouvrage « *Se remettre debout : marcher pour se sentir vivant* » fait

l'apologie des pratiques physiques et sportives comme épanouissement personnel : « *Dans les années 1950 en France, on marchait en moyenne sept kilomètres à pied par jour. Aujourd'hui, à peine trois cents mètres. La sédentarité est un souci majeur de la santé publique.* » Le confinement et les restrictions gouvernementales n'ont malheureusement pas arrangé ce phénomène. « *Marcher (ndlr : ou pratiquer son activité favorite comme le triple effort), c'est reprendre corps dans son existence, retrouver une jouissance du temps, renouveler sa curiosité, se déconnecter pour se sentir vivant. C'est certes une pratique de santé, mais surtout une jouissance du monde.* » Alors quand bien même nous vous mettons en garde dans cet article sur la dépendance du sport, nous vous encourageons malgré tout à bouger, mais avec modération ;-)

**“ La bigorexie, addiction au sport, est considérée comme maladie par l'OMS depuis 2011.**



# Mental

## Rester zen en 2021



# **RESTER ZEN EN 2021**

## **ENTRAINEMENT**

Tout comme 2020, la saison 2021 ne s'annonce pas pour le mieux pour le monde du triathlon et le monde du sport en général. En effet, la crise du coronavirus est encore bien présente dans de nombreux pays, et elle impacte sévèrement un certain nombre de secteurs, à commencer par celui du sport. L'une des conséquences de cette situation, c'est l'incertitude ambiante qui règne sur la saison à venir, avec de nombreuses interrogations sans réponse formelle à ce jour.

- Mon objectif va-t-il réellement avoir lieu ?
- Quand vais-je pouvoir retourner nager en piscine ?
- Y'a-t-il un risque d'attraper la COVID lorsque l'on s'entraîne en groupe ?

Dans ce contexte défavorable, comment rester « zen » ?

### **Le zen, c'est quoi ?**

Selon le Larousse, le Zen est l'importante école

bouddhiste introduite au Japon à partir de la Chine au XI<sup>e</sup> siècle. L'approche du zen consiste à vivre dans le présent, dans l' « ici-et-maintenant », sans espoir ni crainte. Par extension, rester zen implique de se détacher des tracasseries du quo-tidien, qui sont nombreuses en ce moment.

### **En pratique, que peut-on mettre en place pour rester zen ?**

Voici 8 suggestions à mettre en œuvre, de la plus simple à la plus complexe.

1. Laisser son téléphone éteint plusieurs heures chaque jour. Se faisant vous allez éviter de vous laisser distraire, et vous recentrer sur vous-même.

2. Se couper du flot d'actualités anxiogènes générées par

les médias. Cela ne peut faire que du bien, et contribuer à la « zenitude ».

3. Fermer les yeux pendant 30 secondes à chaque fois que nécessaire.

4. Serrer dans les bras ceux que vous aimez (votre cercle du foyer pour respecter les gestes barrières). Rien de tel qu'un « hug » pour libérer une petite dose de sérotonine (voir plus loin), et se détendre.

5. Faire de la méditation quotidiennement. Il existe une multitude de manière de méditer ! Cela peut consister à se poser 10' assis les yeux fermés, ou face à un beau paysage. Cela peut se faire en silence, ou en écoutant une musique douce. Cela peut aussi se faire en couplant avec une séance d'étirement ou de yoga.



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



Chacun sa méthode pour méditer...

6. Passer du temps dans la nature, en particulier en forêt. En effet, faire un effort en pleine nature permet d'influer positivement sur le moral et le bien-être. Il a même été démontré scientifiquement que marcher ou courir en forêt, permettait de diminuer la sécrétion de cortisol (l'hormone du stress), comparativement au même effort réalisé en milieu urbain.

7. Faire du sport quotidiennement ! Même des micro-séances de 20-30min peuvent être utiles, pour sécréter des endorphines ou de la sérotonine !

8. Être dans l'instant présent. Ressasser le passé ou stresser face aux incertitudes du futur, ne permet pas de rester zen ! Être dans l'instant



pré-sent consiste notamment à se fixer des micro-objectifs quotidiens.

### Zenitude et profil triathlétique

Trois profils d'athlètes émergent principalement, et chaque profil a des problématiques différentes, dans le contexte actuel :

#### - Les compétiteurs réguliers

La saison 2020 a été une saison quasi-blanche pour les adeptes de compétitions de triathlon. Or la saison 2021 semble se profiler à l'identique.

Pour cette catégorie d'athlètes, rester zen en 2021 reposera probablement à se projeter à plus long terme sur plusieurs saisons (2022-2024). Se concentrer sur d'autres objectifs extra-sportifs peut aussi être une bonne solution : travail, famille, développement personnel...

#### - Les compétiteurs occasionnels

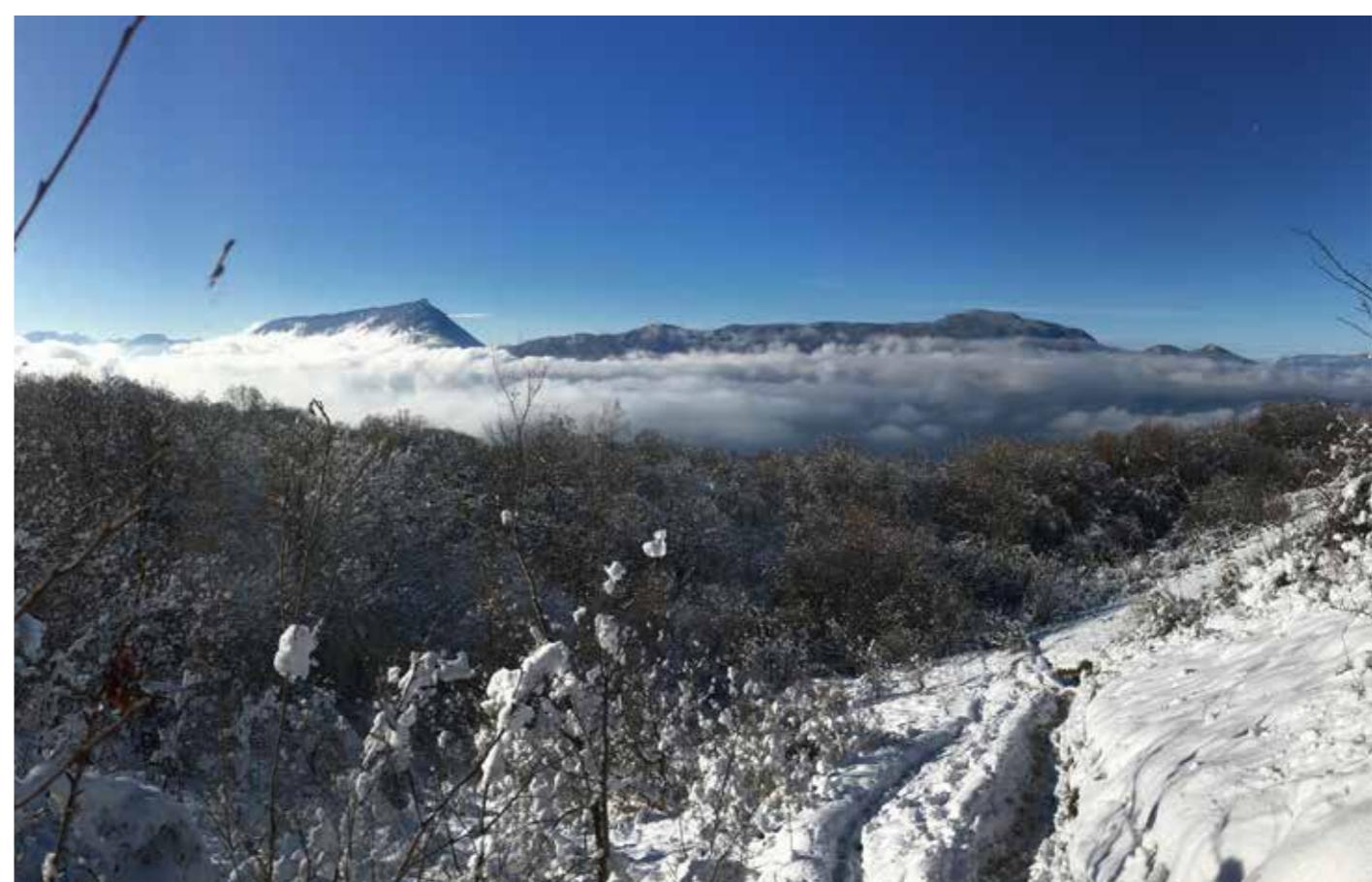
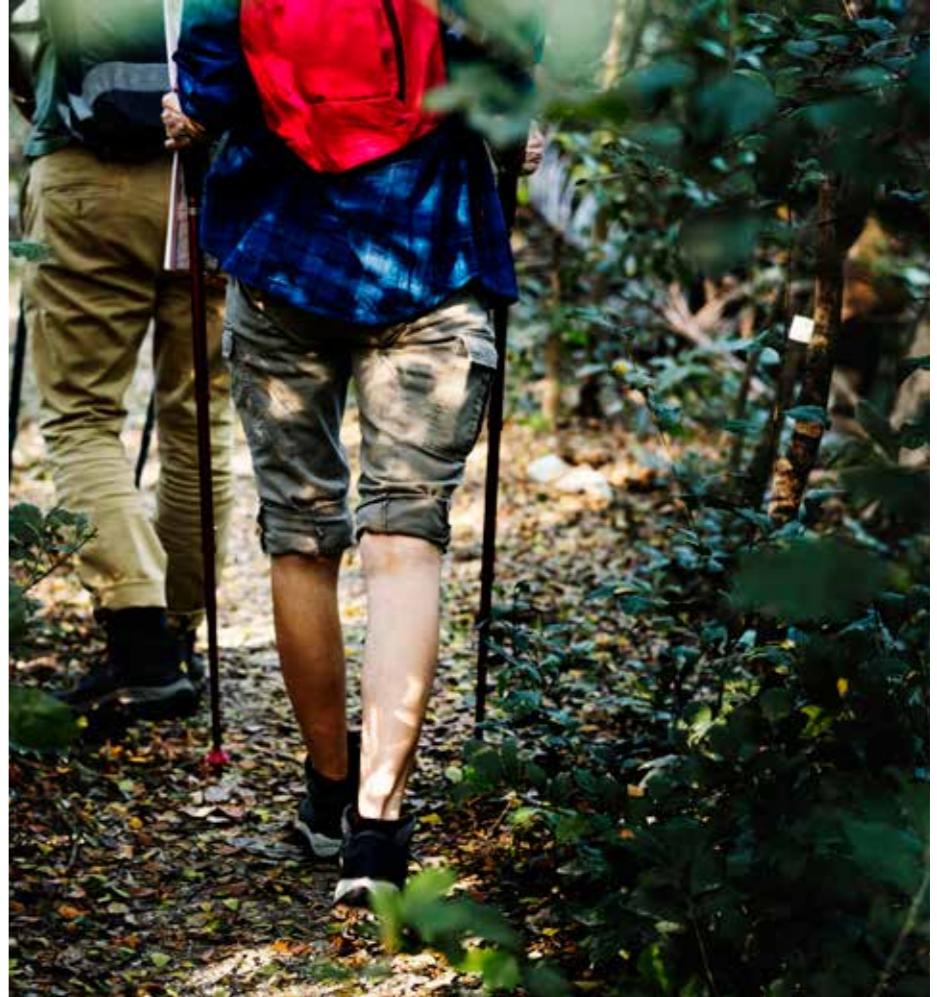
Pour les compétiteurs occasionnels,

l'objectif est souvent "le petit plus" qui permet de garder la motivation pour être régulier dans son entraînement, dans un contexte d'agenda professionnel et familial dense.

Pour cette catégorie d'athlète, le simple fait de transformer le triathlon en challenge sportif personnel est une solution intéressante. Quelques exemples : faire le GR20 en corse, gravir les 3 faces du Mont Ventoux en vélo, faire l'ascension du Mont Blanc, ou tout simplement partir en week-end vélo, sont des exemples.

#### - Les adeptes de "triathlon santé"

Pour ceux qui font du triathlon à petite dose, juste pour rester en forme, la crise actuelle ne change pas grand-chose. Faire 2 à 4 séances de sport chaque semaine est une excellente base pour rester en forme physique et mentale, tout en gardant un système immunitaire performant.





# CROSS TRIATHLON INTERNATIONAL JEUMONT - SITE DU WATISSART

5 JUIN 2021

## Que mettre dans son assiette pour rester zen ?

L'alimentation a un impact majeur sur notre mental. Un certain nombre d'aliments contribuent notamment à synthétiser les neurotransmetteurs, si utiles au fonctionnement de notre système nerveux.

Les neurotransmetteurs les plus importants sont :

- Les catécholamines (les hormones de l'action) qui comprennent :

- La dopamine, qui est sécrétée par certains neurones du cerveau. Sur le plan pathologique, la diminution de la sécrétion de dopamine est responsable des symptômes qui caractérisent la maladie de Parkinson (tremblements musculaires). La dopa-mine agit comme un "starter de l'action". L'adrénaline est synthétisée à partir de la tyrosine (acide aminé).

- L'adrénaline et la noradrénaline. Elles sont respectivement sécrétées par les glandes surrénales et par les neurones du système nerveux, pour ensuite être libérées dans le sang. Elles jouent un rôle d'activation de l'organisme lors des phases de stress. La noradrénaline agit comme un "amplificateur de l'action". L'adrénaline est synthétisée à partir de la tyrosine (acide aminé).

Une production altérée de catécholamines peut conduire à une forte anxiété, une difficulté à gérer le stress, une baisse de la motivation, et une fatigue physique et mentale croissante.

- La sérotonine (l'hormone du bien-être). Elle est sécrétée au niveau de l'intestin à partir d'un acide aminé, le tryptophane. La noradréna-line agit comme un "amplificateur de l'action". La sérotonine agit comme un "freinisateur de l'action". La sérotonine est synthétisée à partir du tryptophane (acide aminé).

Le manque de sérotonine peut se traduire par de l'irritabilité, de l'impatience, de l'agressivité, des difficultés à s'endormir, et par une envie de produit sucrés (en fin de journée).

### En pratique

Pour bien démarrer la journée et accroître son dynamisme physique et intellectuel, il est important de consommer des protéines animales en début de journée ; celles-ci étant source de tyrosine, acide aminé précurseur de la dopamine. Il est donc fortement suggéré de prévoir une portion de protéines animales au cours du petit déjeuner, ainsi qu'au

repas de midi.

Aliments riches en tyrosine : fromage, lait, riz, amandes, avocats, bananes, produits laitiers, fèves lima, graines de citrouille, et graines de sé-same.

Pour se détendre de manière plus rapide à l'issue d'un effort intense ou tout simplement d'une journée difficile, il est fortement conseillé de privilégier un repas riche en glucides lors du dîner. L'apport en glucides va booster la libération de sérotonine par le système nerveux. Attention toutefois à ne pas se laisser manipuler par votre cerveau qui va réclamer des "sucres" tels qu'aliments sucrés non naturels, et/ou alcool, qui sont des aliments qui vont aller à l'encontre des objectifs recherchés.

Aliments riches en glucides : fruits et légumes, féculents (patates douces, pommes de terre, manioc, ignames), légumineuses (lentilles, soja vert, haricots), céréales (pâtes, riz, avoine ...), miel, chocolat noir.



**SHOPPING**

 VELOTECHNIC

1

#### **WHEEL ANGEL VENN VAR 77**

Cette marque singapourienne s'est lancée dans la fabrication de roues via l'intelligence artificielle. Leur modèle Venn Var 77 est construit via un ordinateur contrôlant une machine dotée d'une bobine de filaments en fibres de carbone afin d'optimiser la construction de la jante. Couplée avec leur moyeux DS-1 (20 trous à l'avant et 24 à l'arrière) pour jantes à frein à patin ou DS-1D pour jantes à frein à disque et des rayons Sapim CX Ray. Compatible tubeless de 25 à 28c. Poids : 1800 g

**Prix : 1378,95 €**

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



 BONT CYCLING

2

#### **BONT ZERO+ "MIDFOOT"**

Les Zero +, couronnées de succès à Hawaï, offrent maintenant une option "midfoot" pour le placement des cales. Protections semelles, protections talon et orteils remplaçables. Châssis monocoque 100% carbone entièrement thermoformable. Montage des cales : 4 trous avec grille d'alignement et poignée (Disponible uniquement avec Speedplay). Système de fermeture : système BOA IP1. Poids : 230 g (taille 42).

**Prix : 519 €**

<https://shop.bontcycling.eu/>



 adidas

3

#### **ADIDAS ZX 2K 4D**

La firme allemande a lancé sa gamme de chaussures en 4D. Fabriquées par une imprimante 4D, ces chaussures conçues pour la vitesse sont construites avec une semelle en caoutchouc et un mesh à double épaisseur.

**Prix : 199€**

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



 KU CYCLE

4

#### **KU CYCLE TF1**

La marque KU est née de l'alliance entre un ingénieur en Formule 1 (Richard Mc Ainch) et un entrepreneur passionné par le triathlon (Alex Boh, patron de l'ancienne équipe TeamTBB). Le TF1 est un condensé d'innovations. Le vélo se démarque entre autres par une fourche plus haute et un tube diagonal très rapproché du tube de selle. Prix vélo complet / Kit-cadre disponible à partir de 2022.

**Prix : 10 999 €**

[www.ku-cycle.com](http://www.ku-cycle.com)



 RAMUS

5

#### **SELLE RAMUS**

Les selles Ramus sont spécialement dédiées aux triathlètes. Elles sont personnalisables grâce à des coussins qui s'attachent à l'aide de velcro. Il y a 2 variantes : plates (120 et 140 mm de large) ou courbées (115 et 135 mm de large). Les coussins sont également personnalisables entre doux ou durs.

**Prix : 199 €**

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



 SRAM.

6

#### **DÉRAILLEUR ARRIÈRE SRAM RED ETAP WIFI™**

Sram, le leader des groupes électriques sans câble (ou fil), vient d'améliorer le dérailleur arrière de sa génération Etap à 11 vitesses. Le dérailleur arrière peut maintenant accepter jusqu'à une denture de 32 dents avec l'option WiFi™. Connexion sans fil via le réseau AIREA™ pour une installation rapide et propre.

**Prix : À partir de 593 €**

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



## LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU **SELLE SQ LAB**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*La marque SQ Lab ne vous dit peut-être pas grand-chose. Et pourtant, son fondateur Tobias Hild et son équipe de chercheurs en Allemagne collectionnent les prix d'innovation notamment des Gold Awards au salon de l'Eurobike, et cela depuis 1992. SQ Lab, c'est une marque qui fondamentalement se positionne différemment de la concurrence. Leur vision est de créer des produits qui sont ergonomiquement efficaces pour optimiser le confort et donc la santé des pratiquants cyclistes. C'est d'ailleurs inscrit dans leurs gênes et leur logo est doté du serpent enroulé autour d'une selle comme le caducée pharmaceutique.*

En triathlon, la marque commence doucement à se concentrer sur ce marché en proposant des produits plus légers et plus performants. Ce mois-ci, nous vous présentons la selle SQ Lab 612 Ergowave R.

La selle SQ Lab 612 Ergowave R est la digne successeur de la selle 612 Ergowave qui était un modèle phare, pesant autour des 250 grammes et doté d'un système adaptatif à la rotation pelvienne en fonction de l'intensité de l'effort. Le service Recherche & Développement a alors voulu proposer une selle plus

compétitive. Par plus compétitive, SQ Lab a voulu d'une part améliorer les paramètres intrinsèques de la selle (poids, rigidité) qui font l'apanage des selles que l'on voit sur les épreuves UCI ou les vélos haut de gamme en triathlon, et également améliorer sa compétitivité au sens de l'adaptation à des positions plus agressives. En effet, il convient de s'arrêter quelques instants pour commenter cette notion.

Le cyclisme combine deux effets opposés : d'une part, c'est une forme idéale d'entraînement aérobic sans impact avec des effets bénéfiques sur

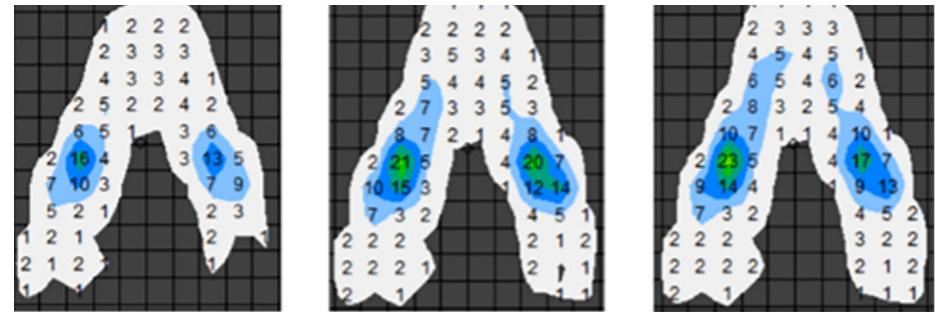
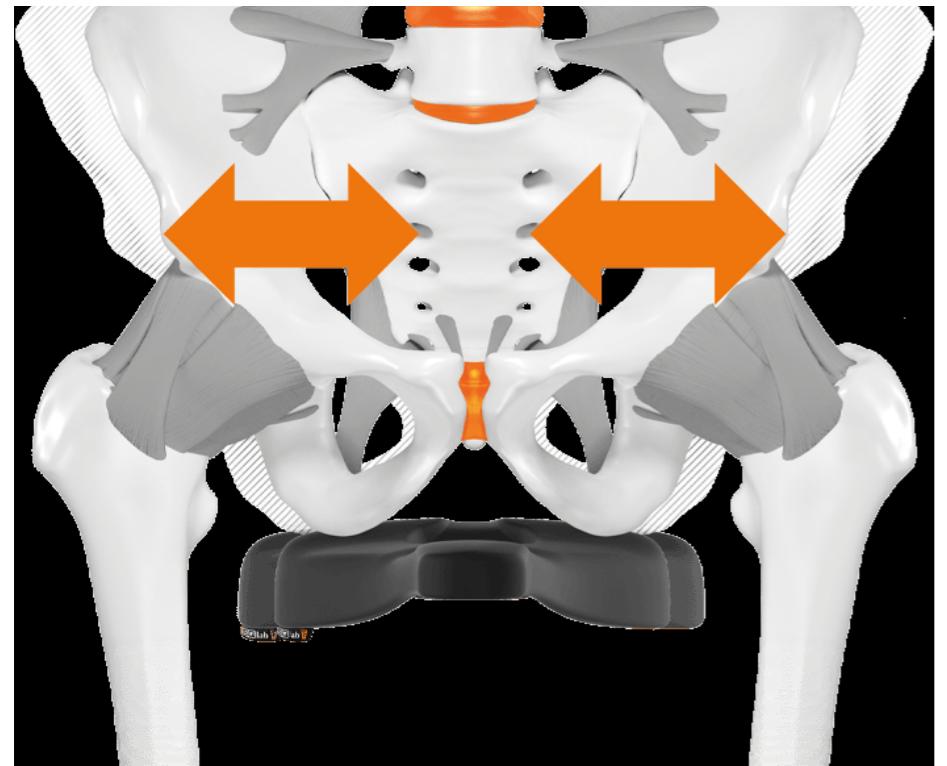
le système cardiovasculaire (Hillman, 1997) ; d'autre part, c'est également l'une des sources de développement de lésions traumatiques aigües affectant le tractus urogénital, pouvant entraîner une dysfonction érectile en raison de pics de pression élevés sur la selle (Leibovitch / Mor, 2005). La selle supporte 40% du poids corporel (Rodano et al., 2002). Les cyclistes ont donc une charge permanente accrue aux points de pression respectifs, qui change avec différents comportements de performance et influe la pression sur la selle (Carpes et al., 2009 et Potter et al., 2008).



C'est pour cette raison que SQ Lab s'est penché depuis presque 3 décennies à comprendre l'anatomie du bassin qui est un élément essentiel de la conception d'une selle avec les meilleurs ajustements possibles. Les os pubiens sont les seuls points de contact osseux dans la région pelvienne et sont donc les plus "résistants à la pression". La région périnéale est constituée d'un réseau sensible de nerfs et de vaisseaux sanguins, qui s'étend de l'anus aux organes génitaux et à l'arcade pubienne (Sobotta, 2011).

L'attitude de SQ Lab a donc été de développer une selle spécifiquement à destination d'une population cible, en fonction des mesures de la pression avec la zone de charge, et de minimiser les zones d'assise non physiologiques, telles que les muscles de la région pelvienne et le pelvis. Cela signifie que plus la position assise est sportive et étirée, plus la pression passe des tubérosités ischiatiques aux os pubiens et à la région périnéale centrale.

SQ Lab a fait sa propre étude sur 29



cyclistes entraînés. Il en ressort que l'inclinaison du tronc vers l'avant est apparue chez 97% des participants. En effet, à partir de 180/200 watts, les points de pression se déplacent vers l'avant à mesure que le bassin se met en flexion. Cela s'explique physiologiquement par un étirement du muscle grand fessier qui est plus activé durant les intensités élevées. Ce sur-étirement du grand fessier améliorerait son rendement (Gressman, 1995). Par ailleurs, avec la rotation du bassin vers l'avant, on note également une diminution de la pression générée sur la selle (24%), mais les pressions se déplacent vers l'avant de la selle et donc vers les tissus mous. En conséquence, le nerf pudendal est pincé, ce qui entraîne également une circulation sanguine plus faible vers les organes génitaux.

De ces résultats, SQ Lab a tenté d'améliorer sa 612 Ergowave en y incorporant quelques modifications :

- une coupe parfaite : la condition préalable pour une performance optimale pour un athlète est l'ajustement parfait. La selle est disponible en 3 largeurs : 12, 13 et 14 cm.
- un arrière sportif : l'arrière est surélevé. Cela offre un soutien supplémentaire et crée une transmission de puissance plus efficace, surtout dans les lignes droites et en montées.
- le bec de selle étroit permet d'avoir de l'espace pour éviter des frottements inutiles.
- le creux au milieu de la selle a été prolongé à l'avant de la selle pour alléger les pressions sur les tissus mous.

Nous trouvons que SQ Lab a fait une jolie révolution de son modèle 612 Ergowave.

# SEJOUR TRIATHLON - TAHITI & SES ÎLES

**15 JOURS DE STAGE TRIATHLON SUR  
LA PERLE DU PACIFIQUE**

**5 JOURS - BORA BORA**

**5 JOURS - MOOREA**

**5 JOURS - TAHITI**

**du 27 septembre au 11 octobre 2021**



**PARTICIPATION AU  
HALF-DISTANCE DU  
« TRIATHLON GAUGUIN »  
A TAHITI**





Sans parler d'un poids plus convenable pour une selle haut de gamme (125 grammes contre 210 grammes), les modifications apportées la rendent plus spécifique à une pratique intense en cyclisme et triathlon. Personnellement, je la recommanderais pour des épreuves de courte distance à longue distance avec une composante verticale... Pour moi, cette selle ne m'offrait pas assez d'espace pour mes tissus mous, mais comme chacun le sait, les selles sont une affaire personnelle.

La SQ Lab 612 Ergowave R est disponible en 2 versions : soit carbone à 249 €, soit Cr-Mo à 149 €. L'un des rares critères qui change est le poids, sans oublier la forme et dimensions des rails de la selle. En effet, en carbone, ils sont ovales, et ronds en acier inoxydable. Vérifiez donc votre système de fixation de selle.

SQ Lab est également une société qui ne fait pas dans le marketing inutile. En effet, certaines marques proposent des lignes de vélos ou de selles homme et femme. Or, il n'y a aucun argument scientifique pour avoir une distinction (hormis une touche esthétique...). En effet, statistiquement, les hommes et les femmes ont des membres de



proportion similaire... Les selles SQ Lab sont donc unisexes.

agressive), vous devez ajuster la largeur.

À mon sens, si vous tâtonnez pour trouver une selle confortable et que vous souhaitez essayer la qualité allemande, SQ Lab a sûrement une solution adaptée pour vous, hormis peut-être pour les courses longues et plates.

Plus d'informations : <https://www.sq-lab.com/en/>





*En version Classic, cette paire de Swiss Side c'est l'assurance d'en avoir pour votre argent ! Pour faire simple, sur un parcours contre-la-montre test de 20 km, c'est le meilleur rapport performance/prix qu'il nous ait été donné de tester ! Alors certes, elles ne sont pas parfaites sur tous les terrains, mais elles vous assurent de pouvoir les utiliser partout... ou presque.*

### **Swiss Side, toujours numéro 1 en aérodynamique !**

Swiss Side, c'est avant tout Jean-Paul Ballard, fondateur et président de la marque. Il a su mettre à profit son expérience de la Formule 1 afin de réunir une équipe à même de révolutionner l'industrie du cycle, en y développant des roues à la pointe de l'aérodynamisme. On ne passe pas 14 ans comme ingénieur chez Sauber sans en garder quelques traces. Mais Swiss Side, ce sont surtout des centaines d'heures passées dans les tunnels ou encore sur la Queen K pour collecter des données indispensables et nécessaires au design de ce qu'est et sera la roue performante du futur. Enfin, Swiss Side, c'est aussi la marque qui peut précisément vous chiffrer l'impact des dernières mesures de l'UCI (interdiction de s'asseoir sur le cadre en descente, de mettre les coudes sur le cintre...) sur la performance des cyclistes (voir notre post sur le sujet sur notre page Facebook). En résumé,

Swiss Side, c'est une véritable passion et expertise pour tout ce qui touche à l'aérodynamisme. Et quoi de mieux quand on veut se poser parmi les leaders sur le marché des roues aérodynamiques !

Hadron Classic 800 disc, les caractéristiques techniques

-> Les moyeux sur cette version sont des DT Swiss 370 personnalisés pour Swiss Side. Très proche de la référence DT240, ce choix permet de faire sensiblement baisser le prix pour des performances très similaires. Le standard de freinage disque est tout naturellement du Centerlock.

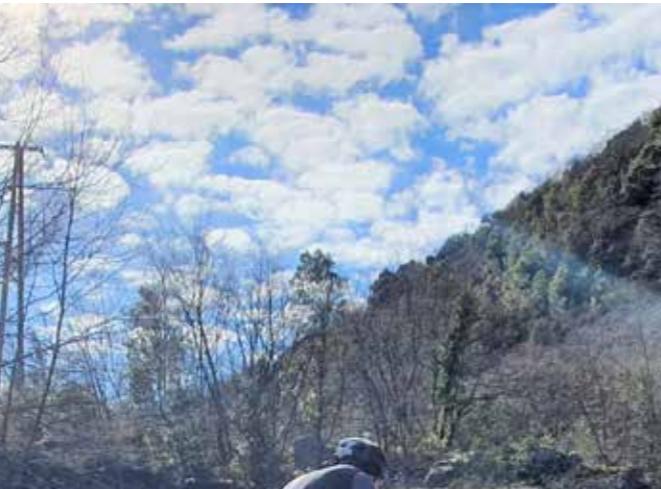
-> Les rayons sont des DT Swiss Aero Comp J-Bend, 24 à l'avant comme à l'arrière.

-> Le poids. La paire de roues pèse environ 1920 g, soit environ 150 g de plus que la même paire en version patin. On est cependant dans la moyenne pour une roue jante haute de 80 mm à pneu. Les roues Hadron utilisent une conception full Carbone et tubeless ready. La forme de la jante est évidemment conçue pour assurer un minimum de traînée aérodynamique. Mais celle-ci est également étudiée afin de minimiser l'impact des vents latéraux sur la stabilité du vélo.

-> Pour la monte des pneus, Swiss Side préconise l'utilisation d'un diamètre de 23 mm pour l'avant et 25 mm pour l'arrière. Cette combinaison offre en effet le meilleur compromis entre aérodynamisme et résistance au roulement.



## TEST MATERIEL



### Sur la route

Comme pour chaque modèle de chez Swiss Side que nous ayons eu la chance de tester, le comportement dynamique des Hadron Classic sait nous faire oublier le poids relatif des roues. L'inertie des roues est sensible et en fait une paire de roues idéale sur le plat ou dans les "rollers".

C'est sans aucun doute sur ces parcours que vous apprécierez au mieux les Hadron Classic et le bruit associé à la vitesse ! Cette même inertie se ressent également au pilotage dans les courbes, il ne faut pas hésiter à engager le vélo sous peine de tirer tout droit. Cette impression s'estompe très rapidement une fois les premiers tours de roues effectués.

Point fort des Hadron Classic déjà constaté sur la version Ultimate : elles offrent une prise au vent assez moindre pour des jantes de cette hauteur (80 mm). Évidemment, la prise au vent est plus sensible avec la version jante 80 mm que pour une roue jante basse mais au final un vent régulier ne gêne que très peu. Seules les fortes rafales peuvent surprendre le pilote. Éventuellement, les pilotes les plus légers auront intérêt à opter pour une jante plus basse sur l'avant. Ce même choix peut également se justifier si vous voulez une paire de roues plus polyvalentes selon votre terrain de jeu.

Dans cette configuration 80 mm, les Hadron Classic sont destinées

idéalement aux purs compétiteurs visant plutôt les épreuves longue distance sur parcours rapide.

Dans ces conditions, elles sont parfaites pour un prix qui se veut compétitif. On n'en vient même à penser qu'investir dans la version Ultimate ne se justifie pas forcément ! Cela dit, il n'y a aucune contre-indication à les utiliser sur des parcours vallonnés et sur courte distance. Un combo 800 / 625 nous semble un excellent compromis selon vos parcours.

La rigidité est sans aucun doute le point fort des Hadron, que ce soit en version Classic ou Ultimate... et ce n'est pas une surprise pour une jante haute de 80 mm.

17 > 20 JUIN 2021

FULL DISTANCE / LONGUE DISTANCE / DISTANCE OLYMPIQUE  
D0750 / DECOUVERTE / JEUNES / TRIATHLON SCOLAIRE

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

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJEURS



SPONSORS OFFICIELS





Swiss Side propose la même rigidité sur les versions Classic et Ultimate, il n'est donc pas surprenant que nous ayons eu le même ressenti niveau confort. On est ici en présence d'une paire de roues performance présentant un confort «ferme» mais non pénalisant. On retrouve ici la plupart des raisons pour lesquelles on a apprécié le modèle Ultimate dans une version plus abordable. Alors pourquoi s'en priver ?

### Où les acheter ?

Les roues Hadron Classic sont disponibles en direct sur le site de la marque : <http://www.swissside.com>. La paire de roues inclut :

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

La paire de Hadron Classic 800 disc est proposée hors promotion au prix de 1624 €. En ce moment, vous pouvez profiter d'une remise de 15% sur le site de la marque, soit 1387 €. Mais la paire d'Ultimate 800 disc profite quant à elle d'une remise de 30%... la plaçant actuellement au prix de 1601 € ! Le choix est cornélien mais que ce soit avec une paire d'Ultimate ou de Classic, vous en aurez pour votre argent.

/// GARANTIE  
À VIE



**SUR L'ACHAT DE NOS NOUVELLES ROUES CARBONE**  
INCLU AUSSI NOTRE DESTOCKAGE

Nouveauté 2021, nous offrons une garantie à vie sur tous les défauts matériels et de fabrication au premier propriétaire certifié. Cela couvre tous les dommages survenant lors d'une utilisation normale par l'utilisateur de nos roues.

VOIR PLUS et DÉCOUVREZ nos PROMOS sur [swissside.com](http://swissside.com)

**HOKA ONE ONE**  
**ROCKET X... LE CARBONE  
POUR TOUS ?**

PAR GWEN TOUCHAIS

*Vaste question que l'introduction des plaques carbone dans nos paires de running ! (Retrouvez d'ailleurs notre dossier dans le n° 195). Sans entrer dans le débat pour quantifier le réel gain à en retirer... Il nous semble intéressant d'aborder le sujet sous un angle différent et se demander si une telle technologie peut être utilisée par le plus grand nombre ?*

Et pour le coup, je me trouve assez bien placé pour aborder la question. Autant il me serait difficile de vous prouver par (A + B) que vous "casserez" les 30' sur 10 kilomètres équipés d'une telle paire... Autant avec mes tendons en carton et mes mollets en coton, je suis le parfait cobaye pour tester un modèle à lame carbone sans pour autant avoir des objectifs d'"élite".

**Notre modèle de test :  
la Hoka Rocket X**

Sur le papier, la Rocket X se place parmi les modèles les plus dynamiques lancés par HOKA à ce jour. La Rocket X est une chaussure de course légère et réactive, destinée avant tout aux athlètes d'élite. Sa grande légèreté au sein de la gamme HOKA en fait un modèle littéralement conçu pour dépasser les limites, plutôt sur des distances courtes. D'un point de vue technique, la Rocket X intègre la même plaque en fibre de carbone que la Carbon X.

Les principales caractéristiques techniques de la Rocket X sont les suivantes :

- Drop de 5 mm
- Poids de 210 g
- Nouvelle mousse légère en EVA conçue pour offrir une foulée réactive et amortie
- Plaque en fibre de carbone de 1 mm conçue pour une efficacité maximale
- Semelle extérieure en caoutchouc placée aux zones stratégiques pour plus de durabilité et d'adhérence
- Tige en mesh ouvert pour plus de confort et de respirabilité
- Languette perforée avec ailettes pour un ajustement stable et confortable
- Profil de semelle typique à Hoka pour faciliter le déroulé du pied

En main et comme souvent pour une paire de Hoka, la sensation de légèreté est toujours aussi présente pour une chaussure de ce volume, et compte-tenu de l'épaisseur de la semelle. Donc rien de vraiment surprenant ici, on commence à y être habitué avec Hoka et les modèles que nous avons testés précédemment (Mach 3).

Mais là où la différence se ressent immédiatement, c'est bien sur la rigidité de la chaussure. On a tous ce réflexe d'essayer de "plier" une nouvelle paire de running...



Avec la Rocket X il ne vous faudra pas mollir ! La présence de la plaque carbone est sensible et "plier" la semelle demande un certain effort. La contrepartie est que celle-ci agit comme un ressort lorsqu'on la relâche.

Sur le papier et dans les mains, on a donc tout pour en faire une chaussure très réactive.

**Mais voyons ce que cela donne aux pieds !**

Pour être honnête, j'ai abordé ce test avec un soupçon de crainte... mêlé d'espoir. Je me disais que si une paire de Hoka ne me permettait pas de courir avec une paire de running à lame carbone sans trop risquer de me blesser, alors c'était peine perdue. Cela fait en effet déjà quelques années que j'en reviens systématiquement à Hoka lorsque je suis en délicatesse avec mon physique. Et souvent cela me permet de composer et garder une activité running minimum. C'est donc avec prudence que je me suis lancé sur les premières séances, allant même jusqu'à alterner marche et course pour ne pas brûler les étapes.

L'amorti se montre ferme mais offre cependant toujours ce "je-ne-sais-quoi" propre à Hoka. La semelle "épaisse" est bien là, on a la sensation d'être un peu plus près du sol qu'à l'ordinaire en Hoka, et l'amorti, sans être confortable, se montre bien généreux. On est loin de ce que pouvait être une running "performance" auparavant, où l'amorti s'effaçait afin de privilégier la réactivité. La lame carbone semble avoir cet avantage de permettre de conserver de l'amorti tout en gardant une chaussure très rigide.

L'autre point d'attention souvent évoqué sur ce type de chaussure est



**“ Une chaussure taillée pour la performance sur route.**

le manque relatif de stabilité qui peut être accentué par l'épaisseur de la semelle. Je n'ai pas eu une sensation d'instabilité exagérée. La Rocket X se dit neutre et n'offre aucune correction à ce niveau. On dispose donc d'un niveau de soutien que je qualifierais de "naturel", ne proposant rien de superflu mais cependant présent.

D'un autre côté, la stabilité va aussi de pair avec la vitesse. On peut penser

qu'il est plus facile d'être stable à basse vitesse que sur un sprint désordonné. Donc dans la mesure où l'athlète garde un certain contrôle sur sa vitesse et sa technique, la stabilité de la chaussure est moins mise à mal. Attention cependant à la semelle extérieure de cette Rocket X qui elle est très minimalistique. Une large pièce sur l'avant de la semelle et 2 petites sur l'arrière... le tout très lisse !

A colorful poster for the Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour 2021. The background features a stylized landscape with mountains, a river, and a sun. The text "ULTRA-TRAIL®" is at the top, followed by "CÔTE D'AZUR MERCANTOUR". A logo for "DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06" is in the top right. The poster lists five race distances: 180 KM (11 000 D+), 150 KM (9 000 D+), 115 KM (7 150 D+ (solo et relais)), 75 KM (5 500 D+), and 50 KM (4 100 D+). The date "9.10.11 JUI 21" and website "utcam06.com" are at the bottom. Logos for Chullanka, Côte d'Azur France, Département des Alpes-Maritimes, Vesubia Mountain Park, and Gran Martin Vésubie are at the bottom right.



Région  
Hauts-de-France

Nord  
Le Département des Hauts-de-France

G Gravelines

SUEZ

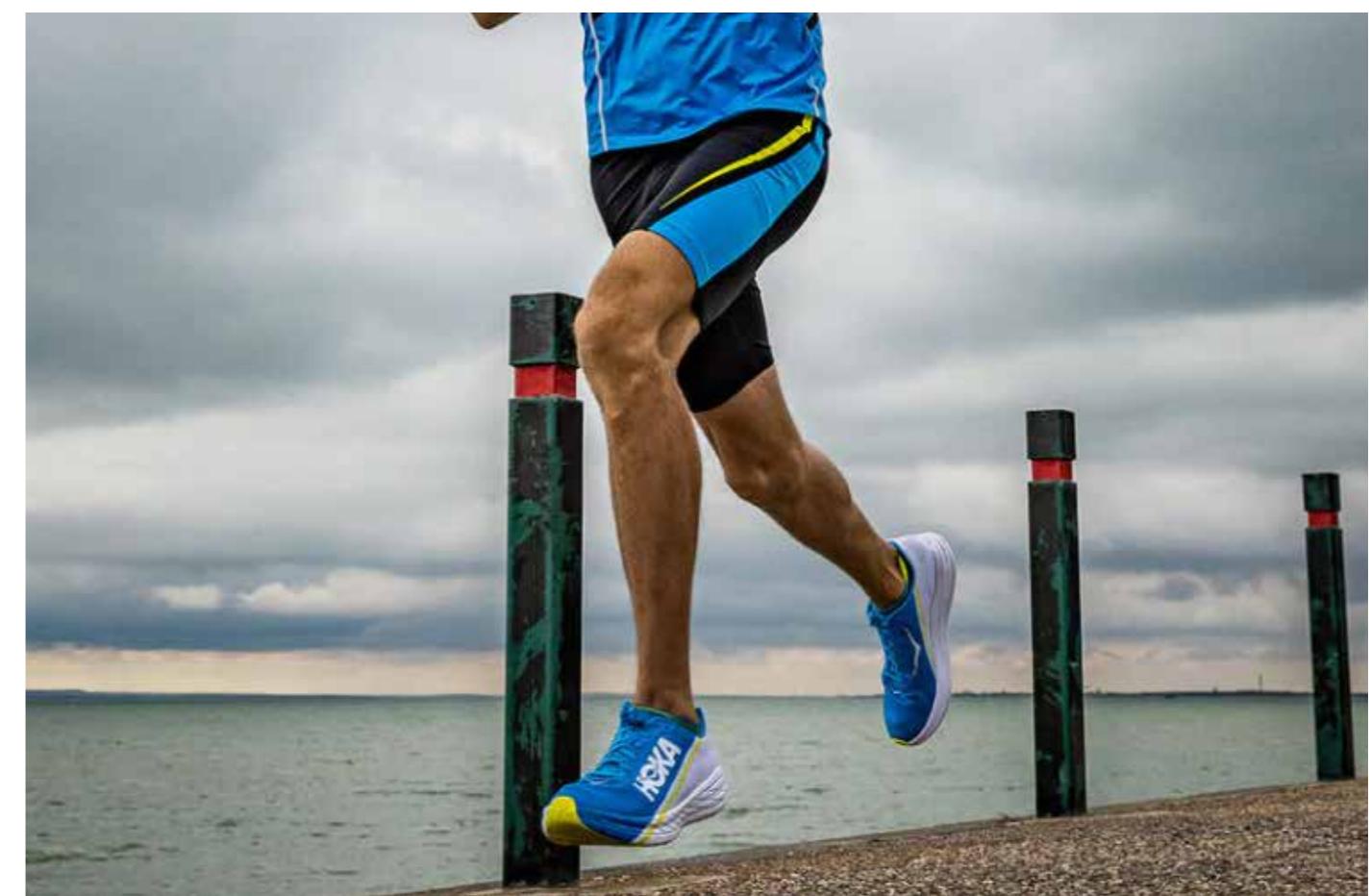
Dunkerque  
Passion  
SPORT

SIVOM  
des Rives de l'Aa  
et de la Colme

Le PAarc  
des Rives de l'Aa

sade

APTONIA  
DECATHLON



N'espérez donc pas vous éloigner du bitume avec la Rocket X, au risque de perdre vos appuis mais aussi au risque d'user prématurément vos chaussures. Dans tous les cas, la semelle colle au programme de la chaussure : performance sur route. Le chaussant de la Rocket X est plutôt étroit mais le volume est généreux sur le coup de pied. On est sur une chaussure assez proche du pied, sûrement avec dans l'idée d'aider à la stabilité. Il est donc très facile de parfaitement ajuster la chaussure même pour les pieds étroits. Le mesh est très fin sans être pour autant minimaliste, ce qui devrait lui conférer une certaine longévité. Aucun signe d'usure à déplorer lors de notre test... Mais de toute façon, ce n'est pas une paire avec laquelle vous devriez faire des centaines de kilomètres. La coque de la Rocket X est très rigide sur sa partie basse, ne laissant aucune mobilité au niveau du talon. Pour autant, la partie haute est à l'inverse très confortable au niveau

du tendon d'Achille. La qualité de l'ensemble est très soignée pour une paire visant la performance.

Mais quid du dynamisme de la Rocket X ? Parce que c'est bien cela qui nous intéresse ! Performance mise à part, la Rocket X et sa plaque carbone, c'est le plaisir de courir. Ou comment ressentir des sensations de dynamisme, réactivité et légèreté avec un confort relatif. Avec cette chaussure, on a cette impression de bénéficier des qualités reconnues de la semelle intermédiaire typique d'une Hoka, associées aux qualités d'une plaque carbone, à savoir dynamisme et réactivité. Mais ce qui me plaît tout particulièrement, c'est de pouvoir en profiter sans pour autant chasser le chrono à chacune de mes sorties. Alors certes, la Rocket X ne sera pas non plus de toutes vos séances, mais elle procure un réel plaisir pour peu que votre foulée soit légère ce jour-là !

## Alors, pour qui cette Rocket X ?

La Rocket X s'avère au final plus abordable (je ne parle pas du prix) que je ne l'aurais pensé initialement. Très dynamique et réactive, elle n'est pour autant pas inconfortable quelle que soit la vitesse. De même, la Rocket X reste stable pour une chaussure de compétition tant que le terrain le permet. Inutile d'essayer de courir en sous-bois ou ailleurs que sur goudron. Avec un rayon de soleil, la Rocket X est une chaussure à vous donner la banane. Elle pourra vous accompagner en compétition sur Sprint et Distance olympique, et bien sûr hors saison dès que l'envie de chasser le chrono vous prend. Reste la question du prix. À 160 €, la Rocket X n'est certes pas donnée, mais elle reste un des modèles, si ce n'est LE modèle, à plaque carbone le plus abordable. Une bonne raison donc de s'y essayer si l'envie vous prend !



## NOUVEAUTÉ L'ÉCOSYSTÈME **SUPERSAPIENS**

PAR GWEN TOUCHAIS

On parle souvent à juste titre de la nutrition comme la 4ème discipline du triathlon. La nutrition, c'est ce qui vous assure de conserver votre jauge de carburant à un niveau suffisant pour performer. L'analogie, bien que facile, reste toujours aussi efficace : sans essence vous aurez beau avoir la meilleure des préparations, le plus gros des moteurs... vous nirez pas bien loin.

### À quoi carbure le corps humain ?

Chaque athlète a des besoins uniques en matière d'apport énergétique. Il existe des conseils sur quand consommer des glucides et leur quantité pendant une activité particulière. Par exemple, entre 60 et 90 grammes de glucides ou environ 250 à 350 calories par heure sont recommandés pour la plupart des athlètes de fond. Cependant, gérer une "dose de carburant" appropriée est presque impossible sans avoir une visibilité en temps réel de sa propre glycémie, dans la mesure où ces besoins changent d'une personne ou d'un instant à un autre.

Lors des baisses ou hausses rapides de la glycémie, de la fatigue, de la léthargie, un manque de concentration et un manque d'énergie se font ressentir. C'est à ces moments-là qu'avoir une visibilité sur sa glycémie en temps réel permet d'ajuster les apports énergétiques en temps réel pour soutenir l'effort de l'athlète à l'instant T et jusqu'à la

ligne d'arrivée. La solution pour le triathlète est alors de trouver la stratégie de nutrition qui lui conviendra le mieux. Cela passe par beaucoup d'expérimentation : les produits à utiliser, à quel moment et pour quelles conditions (type de parcours, conditions météorologiques...). Autant dire que ce n'est pas une mince affaire, et cela passe bien souvent par une série de tests avec autant de succès que d'échecs.

Cet exercice s'avère également difficile car il n'est pas toujours aisés de jauger avec objectivité du succès ou non de notre stratégie de nutrition. Autant il est facile de jauger d'une bonne grosse hypoglycémie, autant il est plus difficile d'avoir une idée de l'évolution précise de votre glycémie au cours d'un effort. C'est en nous donnant cette visibilité sur notre glycémie que l'Ecosystème Supersapiens est une réelle nouveauté pour notre pratique.

### Supersapiens c'est quoi ?

Supersapiens est une société de technologie sportive basée à Atlanta (USA) spécialisée dans les systèmes de gestion de l'énergie qui améliorent les performances sportives. Associé au biocapteur Abbott Libre Sense Glucose Sport, Supersapiens offre aux athlètes une visibilité sur leur taux de glucose en temps réel et les conseils les plus précis et avancés en matière de stratégie



## TEST MATERIEL

nutritionnelle. Supersapiens permet à l'athlète d'avoir une visibilité, et donc un contrôle sur sa glycémie. Le concept s'appuie donc sur un biocapteur et une application simple d'utilisation permettant de visualiser et enregistrer votre concentration de glucose en temps réel. Il est donc aussi possible à posteriori d'analyser l'évolution de celle-ci au cours de la journée en fonction de l'activité (entraînements, repos, travail...) et de l'alimentation.

C'est évidemment tout particulièrement intéressant pour évaluer l'évolution de celle-ci à l'effort, mais pas que ! En effet, on sait également que le taux de glucose est un paramètre important de la récupération en dehors des périodes d'entraînement. Une exposition élevée au glucose a été associée à l'inflammation et au stress oxydatif. Limiter les effets de l'inflammation liée au glucose peut donc aider à favoriser la récupération musculaire. Des études ont également montré que des glycémies excessivement élevées avaient des effets négatifs sur le sommeil.

### Des cobayes de luxe !

Supersapiens a déjà conquis le peloton cycliste professionnel avec les équipes Ineos Grenadier ou encore Jumbo-Visma. Les données fournies par le capteur et l'application permettent en effet de faire des ajustements précis aux moments stratégiques pour obtenir le meilleur niveau de performance en course. Elles permettent de déterminer le type d'aliment à ingérer, la quantité et le moment pour le consommer. Au fil du temps, les athlètes profitent d'un apport énergétique plus adapté à leurs besoins pour des performances optimales.



**“ Les données permettent de déterminer le type d'aliment à ingérer, la quantité et le moment pour le consommer.**

#### Le Supersapiens en test

En pratique, l'écosystème Supersapiens se repose sur un biocapteur que vous pourrez utiliser sur une période de 14 jours une fois mis en place (donc 2 capteurs pour 1 mois d'entraînement). Pendant cette période, la glycémie est disponible en direct sur l'application gratuite Supersapiens de votre smartphone.

Il est prévu pour un proche futur la sortie d'une «montre» permettant une consultation plus facile lors de l'effort. Dommage pour l'instant qu'aucune compatibilité n'existe avec nos appareils habituels.

Le capteur a une autonomie de 8h, pendant lesquelles il peut enregistrer votre glycémie sans votre smartphone. Après quoi il vous faudra

# NOUVELLE APPLICATION

# GUTAI

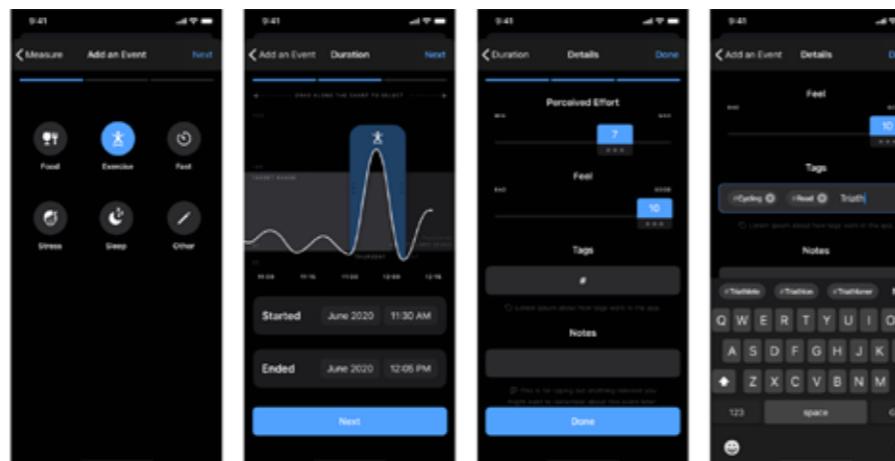
[www.gutai-training.com](http://www.gutai-training.com)

f i v t

synchroniser le capteur si vous ne voulez pas perdre des données. Pour la plupart d'entre nous, il ne sera donc pas possible d'enregistrer la glycémie sur la totalité d'un Ironman. Il manquera vraisemblablement la natation, voire le début du vélo. Attention également si vous voulez connaître l'évolution de votre glycémie pendant la nuit, il faudra veiller à garder votre smartphone à proximité afin d'enregistrer les données au-delà de 8h.

À propos de natation, le capteur se veut étanche (validé en immersion 1 mètre sur une durée de 30') pour une utilisation quotidienne standard (douche, sueur...), mais nous avons cependant constaté lors du test de notre premier capteur que celui-ci s'est détaché au bout d'une semaine à raison d'une séance natation tous les deux jours. Problème résolu depuis, puisque Supersapiens propose un "performance patch" qui vient se poser sur le capteur afin d'en assurer le maintien. Ce patch silicone semble indispensable pour le triathlète. L'application du patch est facile et les explications fournies au travers de l'application sont très claires. En quelques minutes, le tout est prêt à l'utilisation ! Au quotidien, le capteur n'a rien de gênant, si ce n'est qu'il suscite la curiosité des gens...

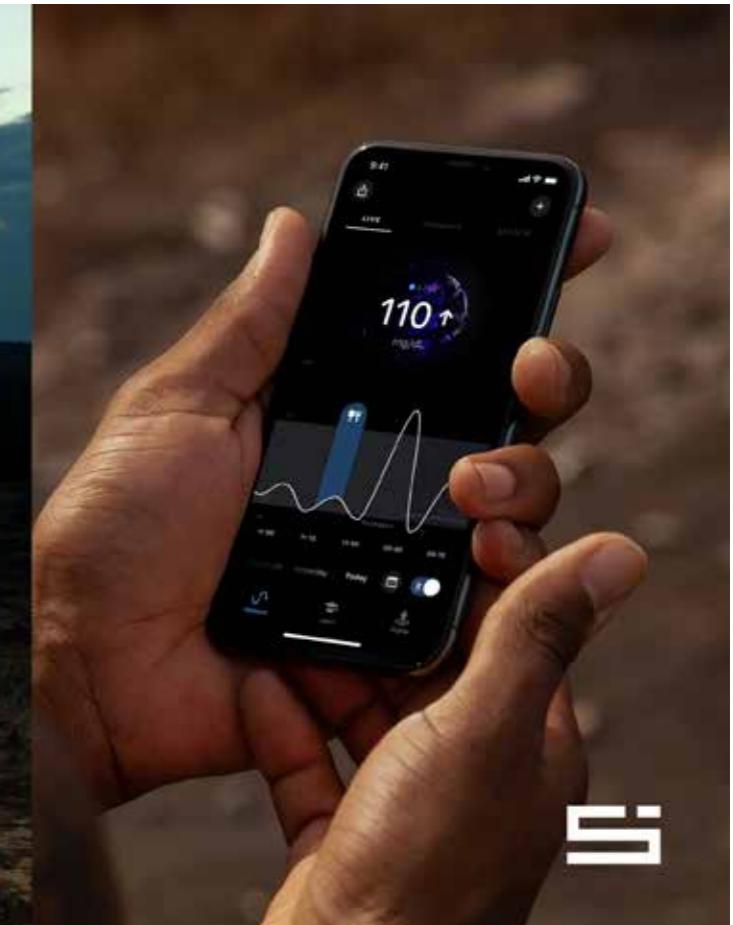
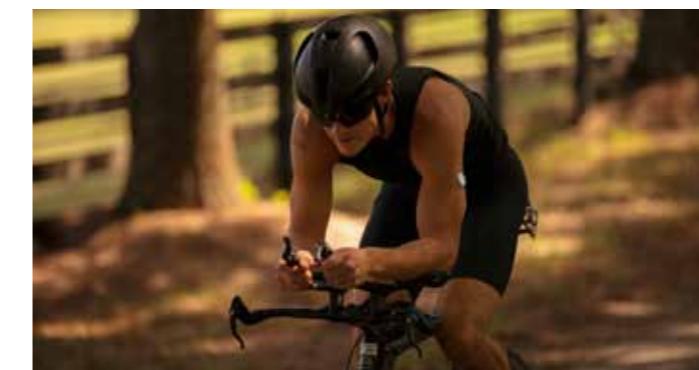
Les premières heures créent une certaine dépendance lors de laquelle on a tendance à vérifier la glycémie pour un rien. Passé cette période, notre première constatation est que les sensations sont souvent peu alignées avec notre ressenti ! On peut avoir une sensation de faim avec une glycémie correcte... comme ne pas s'apercevoir que celle-ci a plongé depuis déjà un certain temps. Cela aura d'ailleurs été l'un de nos importants enseignements : il n'est pas forcément évident de faire



**“ Analyser la glycémie n'est pas aisée car elle peut être affectée par plus d'une vingtaine de paramètres. ”**

remonter et stabiliser la glycémie une fois que celle-ci s'est effondrée. Alors autant prendre garde à la maintenir ! L'application Supersapiens est claire, simple et intuitive. Elle présente l'essentiel de l'information, mais permet cependant à l'utilisateur d'y apporter les informations nécessaires à son analyse comme les séances effectuées et les apports énergétiques. La conséquence

Le plus dur commence alors : analyser la quantité d'informations à disposition ! En effet, la glycémie peut être affectée par plus d'une vingtaine de paramètres (stress, sommeil, émotions...) et donc on peut essayer de reproduire à l'identique deux journées pour ce qui est de l'alimentation et des activités... sans pour autant constater la même courbe de glycémie. La conséquence



est que malgré l'indiscutable avantage d'avoir cette visibilité en temps réel, il faudra toujours passer par une phase d'expérimentation assez longue afin d'optimiser les différents facteurs.

Cette technologie a aujourd'hui un coût et ne s'adresse probablement pas encore au plus grand nombre. Plusieurs formules sont disponibles :

- Abonnement au mois pour un coût

de 130 € / mois

- Training pack pour 12 semaines (6 capteurs) au prix de 420 €
- Ironman Training pack pour une durée de 24 semaines et (12 capteurs) et 780 €

Afin de rentabiliser cet investissement, mon conseil est de s'assurer qu'un entraîneur pourra en exploiter toutes les données et les corrélérer avec

toutes vos séances. Il déterminera aussi votre plan de nutrition pour vos prochains objectifs. À noter que ce mois-ci, Supersapiens est devenu partenaire officiel Ironman... ce qui n'a rien d'étonnant pour notre pratique.

Intéressé(e) ? Il vous reste alors à vous rendre sur le site de la marque : <https://www.supersapiens.com/fr-FR/>

# Entrainement

## BIG TRAINING DAY EN SWIMRUN



## **BIG TRAINING DAY EN SWIMRUN**

### **ENTRAINEMENT**

Avec la prolongation des restrictions liées à la crise sanitaire, les conditions de pratique des swimrunners sont toujours limitées, notamment pour ceux obligés de nager en piscine. La plage et les plans d'eau naturels sont ouverts, mais la période hivernale réduit les possibilités de sessions en pleine nature. Pour pouvoir diminuer l'impact de ce contexte sur la préparation de la saison de swimrun, il est nécessaire de trouver des solutions d'entraînement. Le concept de big training day ou de big training weekend en est une. Dans cet article, nous allons donc vous présenter ce concept d'entraînement densifié très pratiqué dans le monde du triathlon, avec ses intérêts, ses limites, les étapes à mettre en place pour son utilisation et bien sûr quelques exemples concrets.



### **BIG TRAINING DAY (BTD) ou WEEK-END (BTWE)**

Ce concept représente la densification en nombre et en volume de l'entraînement sur une journée (Big training day) ou un week-end (BTWE). Très utilisé dans le triathlon notamment, il s'agit de pouvoir grouper plusieurs séances différentes ou quelques-unes très longues sur un delta de temps réduit afin de réaliser une très grande charge de travail.

Cette technique a divers intérêts :

- Grouper des sessions sur une courte période pour les sportifs n'ayant que peu de possibilités d'entraînement

en termes d'organisation temporelle et/ou matérielle.

- Rassurer les athlètes quant à leur capacité à parcourir les distances nécessaires pour la compétition visée.
- Valider le choix de l'intensité cible de compétition et respecter le tempo envisagé.
- Tester les stratégies d'hydratation, de nutrition, de choix de matériel et sa capacité à manger, boire et utiliser ce matériel sur une longue durée.
- Modifier ou ajuster la planification et la programmation d'entraînement en fonction du déroulement de ce BTD.
- Appliquer une charge d'entraînement forte à dominante aérobie et endurance musculaire à votre organisme,



PAR GEOFFROY MEMAIN  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



et travailler en situation de fatigue notamment le maintien de la qualité gestuelle et technique.

- Gérer ses moments de fatigue, de doute et trouver des ressources pour y faire face.

#### Et quelques limites :

- Être préparé énergétiquement à encaisser la charge de travail effectuée sous peine de basculer vers de la fatigue non fonctionnelle (non contrôlée) augmentant les risques de surentraînement

- Être prêt au niveau articulo-tendino-musculosquelettique à répondre aux contraintes induites par cette dose d'entraînement au risque de s'exposer à la survenue de blessure (tendinopathie, lésion musculaire, fracture de contrainte)

- Être prêt psychologiquement à endurer cette session et à se retrouver possiblement (ou non) face à ses lacunes mettant en avant le travail restant à réaliser ou des attentes à réduire pour la compétition visée

- Organiser son planning d'entraînement et sa vie familiale et professionnelle (les jours du BTD et les jours suivants) en fonction de cette période d'entraînement

Le BTD est un outil efficace, notamment pour les swimrunners de longue distance éprouvant des difficultés à organiser des sorties spécifiques ou des sessions d'entraînement "suffisantes" pour préparer leur objectif. Des désavantages sont présents (comme pour l'ensemble des méthodes d'entraînement) mais les intérêts notamment organisationnels (pour ceux ayant des plannings serrés et peu de possibilités de nager) en font une méthode redoutable.

## **PRE-REQUIS À**



### **L'UTILISATION DU BTD**

Pour être pertinent et limiter au maximum les désavantages du BTD, des prérequis doivent être mis en place concernant divers thèmes.

#### **Gestion et organisation de la vie sportive et extra-sportive**

L'entraînement en swimrun doit être adapté aux contraintes extra-sportives du pratiquant. La capacité à mener de front l'ensemble des domaines de sa vie est un facteur fort de réussite dans l'activité. Il est donc pertinent d'utiliser le BTD pour augmenter fortement sa charge de travail de manière ponctuelle et réfléchie pour limiter l'impact de l'entraînement sur son planning.

#### **Construction de sa saison: calendrier, compétition et récupération**

Pour gérer ces périodes de BTD, il est important de construire précocement

son calendrier de compétition et le rétroplanning correspondant pour prévoir ses cycles d'entraînement, ses courses intermédiaires et donc à quel moment réaliser le ou les BTD. Il faut respecter l'alternance de périodes d'entraînement et de périodes de récupération afin de laisser l'organisme s'adapter aux demandes et éviter la sursollicitation et le surentraînement, notamment à la suite d'un BTD ou BTWE.

#### **Fixer son ou ses objectif(s)**

La fixation d'objectif peut être de deux types :

- Qualitatif : avec recherche de moyen, d'un cheminement pour arriver au résultat, de la manière dont la course s'est déroulée et des sensations issues de la pratique (plaisir, partage, finesse technique).

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

La fixation d'objectif est primordiale dans le processus d'entraînement. Il est nécessaire de se fixer plusieurs objectifs lors d'un BTD-BTWE afin de ne pas épargner les potentiels gains de cette séquence d'entraînement. Chaque contenu de séance et enchaînement doit être réfléchi afin d'optimiser les effets sur son potentiel athlétique et psychologique.

#### **Suivre un entraînement adapté**

En fonction de sa fixation d'objectifs, un entraînement adapté à son niveau, à ses points faibles et forts, doit être mis en place. Pour un swimrunner, il est important de se rapprocher des conditions réelles et spécifiques du swimrun : matériel, thermorégulation, multi-enchaînement, nutrition, coopération, hydratation, volume de séance et intensité d'allure. Le BTD-BTWE devra prendre en compte ses spécificités pour être efficace.

#### **Gestion de la charge d'entraînement et de la fatigue**

Progresser en sport d'endurance et notamment en swimrun nécessite un processus réfléchi et spécifique



d'entraînement impliquant un suivi de la charge d'entraînement permettant la "gestion" des caractéristiques des stimuli appliqués et donc les adaptations physiologiques,

biochimiques et fonctionnelles qui en découlent. Ce stress physiologique et mental créé par les BTD-BTWE participe à la production de fatigue et à l'amélioration du potentiel du

swimrunner ; si cette période est contrôlée.

Il existe différents types de fatigue (Aubry 2015) :

- La fatigue aiguë, liée à un effort intense demandant un temps de récupération très court (1-2 jours), accompagnée d'une baisse ponctuelle de la performance, puis d'une surcompensation.

- La fatigue (ou surmenage) fonctionnelle résulte de l'enchaînement d'efforts intenses. Elle nécessite quelques jours à 2 semaines de récupération et implique une diminution du niveau sur les mêmes délais, mais bénéficie d'une surcompensation au final.

- La fatigue (ou surmenage) non fonctionnelle représente un épuisement et une réduction de la performance pouvant durer jusqu'à un mois mais sans surcompensation.

- Le syndrome de surentraînement correspond à l'installation d'une fatigue chronique non maîtrisée



accompagné d'une diminution du niveau de performance sur une période supérieure à un mois. Dans ce cas, la surcompensation n'est également pas possible.

La maîtrise des notions de charge et de fatigue est indispensable pour la compréhension de la récupération, de la surcompensation et pour la réussite de cette méthode de travail.

#### Récupération et progression

La récupération peut se définir selon Guezennec comme « le temps nécessaire pour que les différents paramètres physiologiques modifiés par l'exercice rejoignent les valeurs de l'état de repos ».

La progression du swimrunner passe à la fois par des sollicitations intenses et précises mais aussi par une récupération adaptée au BTD-BTWE réalisé, et à l'état de forme et de fatigue qui en découle. Lors de cette récupération de nombreux phénomènes se mettent en place :

- Restructuration des fibres musculaires et des structures ostéo-



tendineuses

- Relâchement nerveux et mental
- Reconstitution des stocks de substrats énergétiques
- Retour aux niveaux de repos du système cardiovasculaire
- Restauration de la masse hydrique et des composants électrolytiques

De manière résumée, l'ensemble de l'organisme se reconstruit et se renforce en prévision d'une future sollicitation supérieure. La récupération est une notion

essentielle de l'entraînement, notamment à la suite d'un BTD-BTWE. Pour limiter les risques d'apparition d'une fatigue non fonctionnelle, la survenue d'une blessure et optimiser les effets d'un BTD-BTWE, la mise en place de l'ensemble de ces prérequis semble indispensable.

#### EXEMPLES D'UTILISATION CONCRETE

BTD : pour un swimrunner préparant une compétition de longue distance, ayant des conditions de pratique environnementales favorables (plan d'eau et partenaire disponibles proche du foyer).

Un dimanche placé après une semaine de charge modérée et un samedi "léger" :

- Séance 1 : 8h-10h, 2H avec 10' échauffement + 30' run - 40' swim eau libre - 40' run le tout à allure course
- \*Collation
- Séance 2 : 12H-14H, 2H avec 10'



# 100% CARBON

First truly premium swimming paddles in the world.



Find out more at:  
[starkeswimming.com](http://starkeswimming.com)



échauffement progressif + 5\*(10' run SL2 – 5' renforcement haut du corps couplé avec gainage – 5' swim avec élastiques avec forte résistance) + 10' footing allure légère

\* Déjeuner + sieste

- Séance 3 : 16H-18H (ou plutôt 17H-19H après la sieste hors période de couvre-feu) : 2H avec spécifique swimrun avec matériel et ravitaillement, 10' échauffement run puis multi enchainement selon parcours possible avec 2 blocs de (5' run allure > SL2 – 5' swim allure > intensité course – 20' run allure course – 20' swim allure course – 5' run intensité < SL1) + 5' footing allure légère.

\* Diner + assouplissements sous maximaux à distance

BTWE : pour un swimrunner préparant une compétition d'ultra distance, ayant des conditions défavorables de pratique (plan d'eau et partenaire indisponibles autour du foyer).

Déplacement d'un week-end entier avec son binôme, placé après une semaine de charge modérée, dans un endroit avec accès à un plan d'eau permettant la pratique du swimrun en situation spécifique :

- Séance 1 : Samedi 9h-12h, 3H avec 10' échauffement + 4 blocs de 20' run – 20' swim eau libre le tout à allure course) + 10' footing intensité légère. Avec matériel et nutrition spécifique en duo.

\*Déjeuner + sieste

- Séance 2 : 15H-18H, 3H avec 10' échauffement + multi enchainement de courtes séries (ex : 10\* 6' run intensité supérieure allure course – 6' swim intensité supérieure allure course – 4' footing lent) + 10' footing de fin à intensité légère. Avec matériel et nutrition spécifique en duo, répétition de transition et d'enchainement

\*Collation + assouplissements sous maximaux à distance

\*Diner vers 20H puis coucher 22h max pour 8 à 10h de sommeil selon profil individuel.



- Séance 3: Dimanche: 8H-12H: 4H avec spécifique swimrun cible avec matériel et ravitaillement et reproduction des temps d'enchaînement selon le profil de la compétition visée.

\* Déjeuner + sieste

- Séance 4 : 14h-17 ou 18h : 3 à 4h de randonnée à allure très soutenue avec le plus de dénivelé positif et négatif possible en intégrant des séquences de 5 minutes d'élastiques de nage à forte intensité musculaire (accroché à un arbre ou rocher) avec son binôme, toutes les 25' minutes. Prendre un sac de trail avec élastiques de nage et ravitaillement. Profiter des montées et des descentes pour augmenter l'allure afin de solliciter plus intensément l'aspect musculaire en cette fin de BTWE.

\* Collation + retour à la maison (avec prudence)

Dans ces deux situations, il faudra veiller à prendre soin de sa récupération (sommeil, hydratation, nutrition, énergétique, mentale) en adaptant si possible son planning professionnel et personnel le lundi et mardi suivant, en adaptant ses apports nutritionnels et hydriques, en

dormant entre 8 et 10h par nuit et en réalisant une séance de vélo-home trainer-elliptique ou natation de 30' à faible intensité (autour du premier seuil) les 3 à 4 jours suivants le BTD ou BTWE selon les capacités de chaque swimrunner afin d'emmager au mieux la charge de travail appliquée et de "booster" la récupération.

Comme toute méthode d'entraînement, le BTD-BTWE possède ses intérêts et limites.

Toutefois, le réel avantage de celui-ci est de permettre à des swimrunners à court de disponibilités horaires et structurelles, de pouvoir réaliser une journée ou un week-end d'entraînement densifié. Cela permettant de travailler à la fois les capacités énergétiques, musculaires et psychologiques, mais aussi de tester et valider ses stratégies d'allure, de matériel et nutrition. Le swimrunner pourra alors être à la fois rassurer de ses capacités et de ses choix, le tout sans impacter de manière conséquente son planning extra sportif.

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps      Ai      Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...