

Challenge en Or

REPORTAGES

Anfi Challenge Mogan Gran Canaria
Super League Triathlon Arena Games
Londres

FOCUS

ErgySport : petite gamme, grands effets
PTO, Trigames, US Cagnes triathlon, FFTRI

CONSEILS DE PRO

Travailler ses enchaînements

MATOS

Look 795 Blade RS, un look à la hauteur



**BORN IN ANDORRA
FOR SPORT LOVERS**



OTSO
THINK SPORT

www.otsosport.com  



OFFICIAL SPONSOR PAU CAPELL





Edito

La résilience.

L'essence même du triathlon. Ce qui fait qu'un athlète surmontera des épreuves et franchira des obstacles pour y arriver. Le fait de ne jamais lâcher et d'avancer coûte que coûte, un pas après l'autre. Tomber. Se relever. Tomber. Se relever. Tomber. Se relever... Résister et s'adapter.

Jan Frodeno et Nicola Spirig illustrent parfaitement cet état d'esprit. Champions olympiques en 2008 pour l'Allemand et en 2012 pour la Suisse, les années ne semblent pas avoir de prise sur ces deux figures du triple effort, issues du court et qui triomphent encore sur le long.

Preuve en est avec leur victoire au Challenge Mogan Gran Canaria. Spirig, maman de 3 enfants et seule pro sans vélo de chrono. Frodeno, qui semble être redevenu cette machine à gagner intouchable. 39 ans tous les deux... Les "vieux" champions olympiques se portent bien, merci. L'impression d'être encore meilleurs au fil des ans, comme du bon vin...

Des exemples de persévérance et des sources d'inspirations naturelles.

Car oui, on s'identifie souvent à un champion ou une championne quand on commence le triathlon. Mais en ce moment, difficile nous direz-vous de s'identifier à eux, ne serait-ce que par la pratique de la natation, rendue erratique avec cette pandémie qui n'en finit pas et qui fait preuve elle-aussi de résilience... Alors il faut s'adapter, la résilience passe par là.

Donc dans ce numéro, des courses bien sûr, mais aussi tout ce qui se passe autour, avec les bénévoles sans qui aucune course ne serait possible, puis la PTO (Professional Triathletes Organisation) qui étend son soutien aux organisations, dont les Trigames en France. Et surtout un focus entraînement sur la natation à sec, les étirements, les enchaînements.

Nous ne sommes pas tous des Frodeno et des Spirig, mais nous sommes tous triathlètes, pouvant aussi faire preuve de résilience...



la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Challenge Mogan Gran Canaria / Nicola Spirig et Jan Frodeno - crédit photo : Jacvan

Geoffrey Mémain, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Carole Tanguy, Arnaud Faye, Tristan Peugeot, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Swiss Side, F.Boukila, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

VIVONS
HYPER
ACTIF



HANROAD



/// NOUVEAU

TREK5+^{XL}

LE VAN AMÉNAGÉ MODULABLE

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



WWW.HANROAD.FR



NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **46 600** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **14 k** Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **5.350** Likes



Swimrunmagazine
+ de **570** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

Reportage photo sur votre épreuve, photos marketing et shooting professionnel pour votre marque...

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



Activimages
+ de **3.500** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **1.975** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

PARCE QUE S'ENTRAÎNER EST DÉJÀ BIEN ASSEZ DUR, NOUS VOUS AVONS SIMPLIFIÉ LE RESTE.



ATHLÈTE



COACH

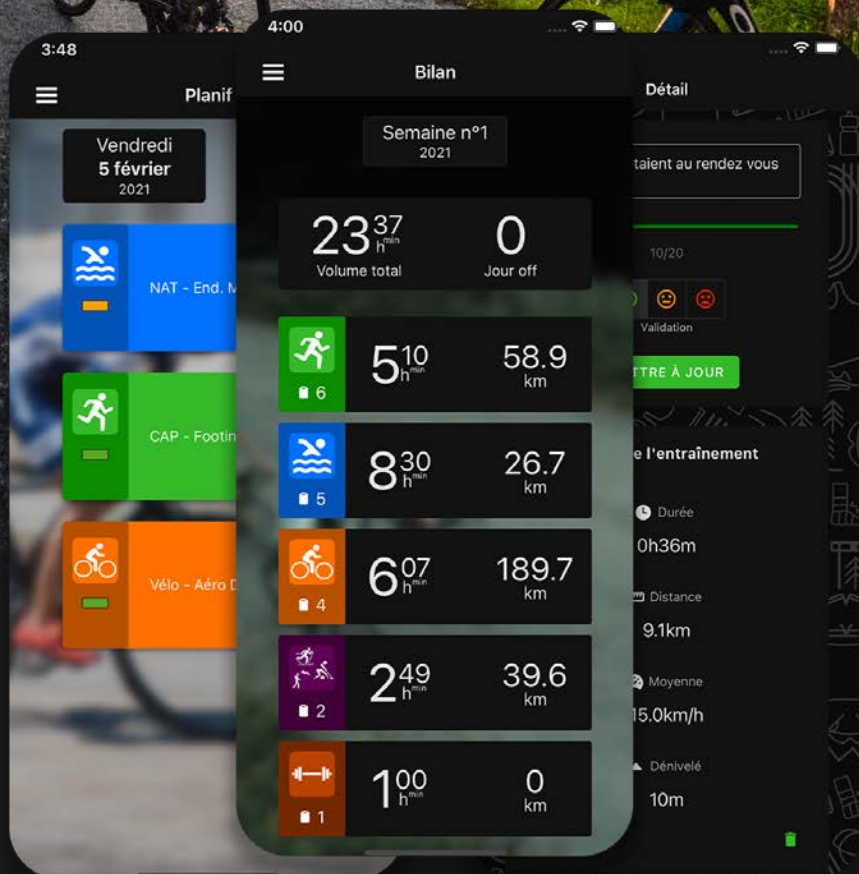


CLUB

Le groupe d'entraînement Cercle Performance (Dorian Coninx, Simon Viain, Sylvain Fridelance, Tom Richard, Mathis Margirier, Étienne Diemunsch, Noah Servais, ...) en stage à Monte Gordo, Portugal. Ils utilisent Planif.fr depuis 2019.

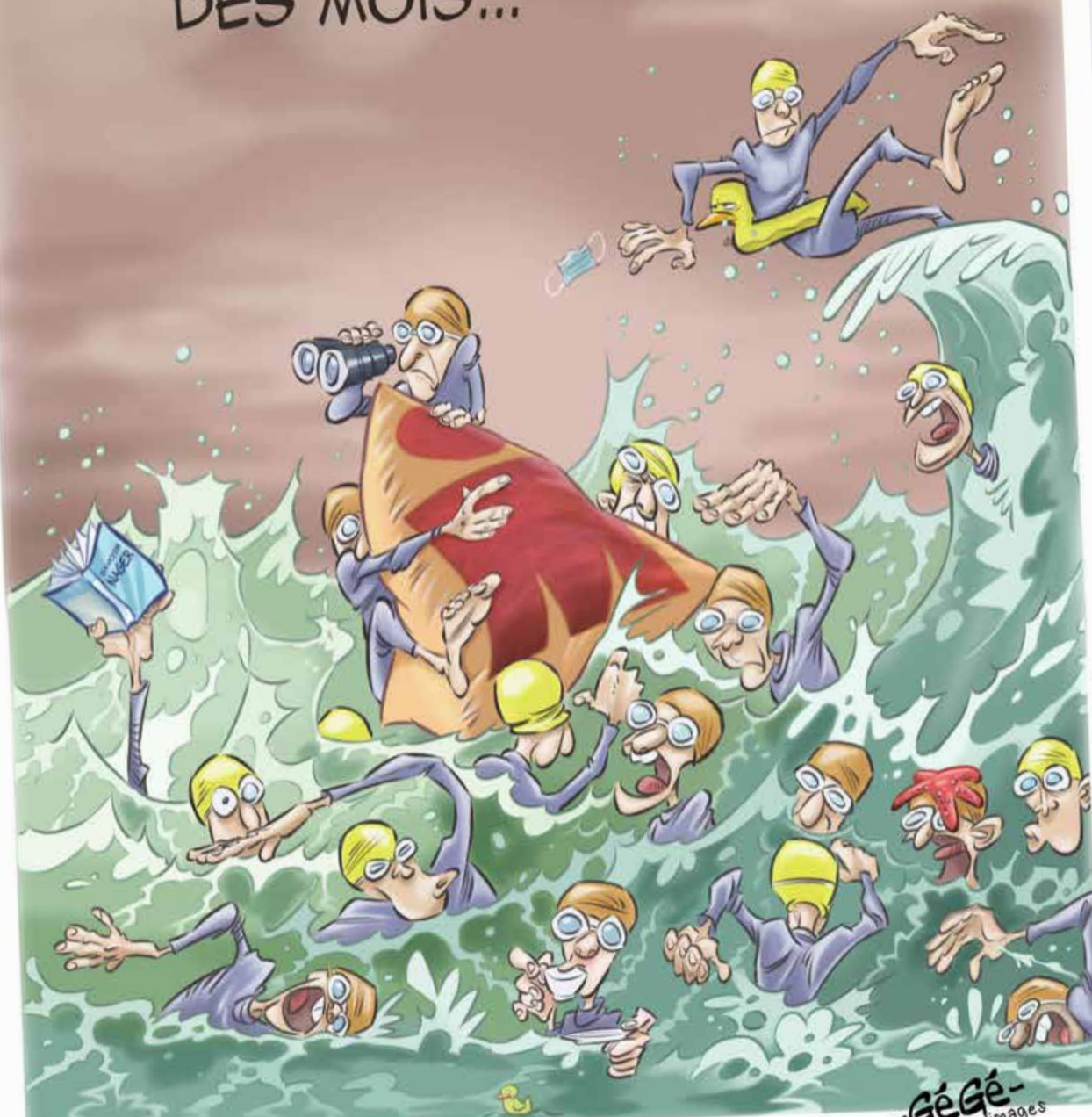


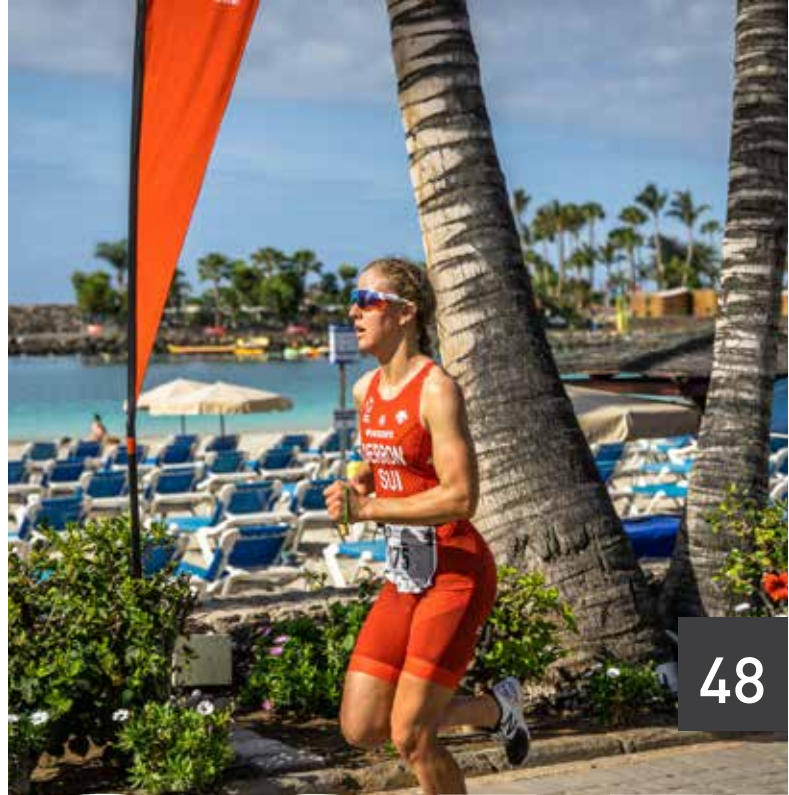
PLANIF.FR



**30 JOURS D'ESSAI GRATUIT
SANS ENGAGEMENT
DISPONIBLE SUR TOUTES VOS PLATEFORMES**

QUAND T'AS PLUS
NAGÉ DEPUIS
DES MOIS...





SOMM

FOCUS

- 12** COUP DE PROJO : EMBRUNMAN : LE MYTHE CROIT EN SON ÉTOILE
- 18** COUP DE PROJO : TRIATHLON DINARD CÔTE D'EMERAUDE LE PAPE
- 24** COUP DE PROJO : TRIATBREIZH : LE FEST-NOZ DU TRIATHLON
- 32** COUP DE PROJO : LE TOUR DU CADRAN : T24 XTREM TRIATHLON
- 38** COUP DE PROJO : CROSS TRIATHLON DE JEUMONT : L'HEURE DE LA CONFIRMATION
- 44** COUP DE PROJO : TRI DE SON BOU : UN TRIATHLON AU PARADIS DE MINORQUE
- 88** ERGYSPO : PETITE GAMME, GRANDS EFFETS

REPORTAGES

- 48** ANFI CHALLENGE GRAN CANARIA : HAUT EN COULEUR
- 54** SUPER LEAGUE TRIATHLON ARENA GAMES LONDRES : SHOW DEVANT !

RENCONTRE

- 64** LES BÉNÉVOLES IRONMAN : SANS EUX, RIEN N'EST POSSIBLE
- 76** LE DUO AMATEURS DU MOIS



MAIRE

CONSEILS

- 84** NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS
- 94** LES MYTHES DE L'AÉRO : LE VRAI / FAUX DU TRIATHLÈTE
- 100** DOSSIER DU MOIS : LA NATATION À SEC
- 106** ENTRAÎNEMENT : COMMENT TRAVAILLER LES ENCHAÎNEMENTS ?

MATÉRIELS

- 112** SHOPPING
- 114** LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, PORTE-BIDON CARBON WORKS
- 118** TEST MATÉRIEL, LOOK 795 BLADE RS, UN LOOK À LA HAUTEUR
- 124** TEST MATÉRIEL, KASK : UN MOJITO S'IL VOUS PLAÎT !
- 128** TEST MATÉRIEL, JABRA ELITE ACTIVE 75T

SWIMRUN MAGAZINE

- 132** SWIMRUN : LES ÉTIREMENTS



Plus de peur que de mal pour le Français Sam Laidlow (à droite) et le Britannique Thomas Davis, après leur chute lors du Challenge Gran Canaria, à 70 km/h sur route mouillée, alors qu'ils figuraient en tête de course. Leurs vélos ont plus souffert... les deux athlètes préfèrent en rire !



DEUX DE CHUTE !

PHOTOS J.MITCHELL@ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Embrun Man

LE MYTHE CROIT EN
SON ETOILE



EMBRUNMAN

LE MYTHE CROIT EN SON ÉTOILE



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Annulé l'an dernier, le mythe reste pour l'heure dans l'ombre. Inscrit en pointillés au calendrier sportif. Son organisateur Gérald lacono se donne pourtant les moyens de voir la 37^{ème} édition se dérouler « dans des conditions normales pour 1 500 coureurs ». Un rendez-vous hors-norme qui ne demande qu'à se nourrir d'émotions. D'ici le 15 août, l'attente risque d'être longue...

Une plongée dans l'inconnu... Si une fenêtre est ouverte pour l'EmbrunMan, elle est aujourd'hui bien étroite. L'organisateur Gérald lacono le concède bien volontiers. « *Le champ va de 0 à 1 800 concurrents !* » Le sens de la formule en plus, le Marseillais reste mesuré et pour cause. Il garde encore en travers de la gorge l'annulation de son épreuve en 2020. Un 37e Opus resté dans le placard. « *Je l'ai très mal vécu. Se voir notifier par le Tribunal administratif l'annulation du triathlon à seulement quelques jours du rendez-vous, c'est une véritable gifle.* » Une catastrophe financière et une logistique en quête de solutions prise en

pleine tempête. « *Il a fallu minimiser les pertes et faire face à des tensions très fortes en interne* » se souvient l'intéressé. « *Le confinement a fait son œuvre. Des gens ont quitté le navire* » poursuit-il. 1 500 bénévoles à rassurer. Une armada... L'EmbrunMan reste une machine de guerre qui traverse 24 communes. Un triathlon, un mythe, une histoire toujours debout à l'image de son maître de cérémonie.

Dans l'incertitude entretenue depuis des mois par la crise sanitaire, donnez-nous une bonne nouvelle Monsieur lacono ! « *Une bonne nouvelle ? Que l'épreuve se déroule dans des conditions tout à fait normales, que les comptes s'équilibrent et que les triathlètes prennent du plaisir. Retrouver un dossard est une priorité. Il ne serait pas de bon ton de se lancer dans l'innovation, dans des choses non maîtrisées. Aujourd'hui, le constat est clair : nous courbons l'échine en espérant que cela se passe le mieux possible en appliquant ce que l'on sait faire.* »



D'ici le 15 août, la sagesse est de mise. « Avec les reports de la saison dernière, nous comptons déjà plus de 1 000 inscrits. À 1 500, je serai satisfait. Ne soyons pas ambitieux cette année. Je le répète, il nous faut aller au turbin. Nous avons besoin que l'EmbrunMan se fasse. »

Les doigts croisés, Gérald Iacono n'est pas dupe. Lucide face à la situation sanitaire qui se dégrade, il ne balaie pas d'un revers de main les bouleversements qu'elle a engendrés depuis des mois. « Il y a un avant et un après Covid-19, c'est édifiant. Il y a une démotivation, une

“

Il ne serait pas de bon ton de se lancer dans l'innovation, dans des choses non maîtrisées. Aujourd'hui, le constat est clair : nous courbons l'échine en espérant que cela se passe le mieux possible en appliquant ce que l'on sait faire.

inquiétude. Les gens se sont plus recentrés sur eux-mêmes et leur famille. Il y a une démobilité très nette pour le triathlon et l'EmbrunMan. D'autres sports sont également concernés, explique Gérald.

« Notre approche avec la vie a changé. Pour ma part, je ne sors

plus. » Devant un ordinateur, le téléphone à portée de main et quelques courriers, l'organisateur tente de rester actif.

La positive attitude en intraveineuse, il se dit prêt à affronter un mois de mai décisif. « Pour l'heure,



UN PARCOURS UNIQUE
HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M

15 AOÛT 2021
ENEZ VIVRE LE MYTHE
DU 37^{ÈME} EMBRUNMAN



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+



L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

<https://www.embrunman.com>

Lieu : Embrun (Hautes Alpes)

Dates : 15 août 2021

Distances :

- Natation : 3,8 km
- Vélo : 188 km
- Course à pied : 42,195 km

nous prenons nos marques avec des personnes aux grandes compétences qui ont rejoint l'équipe. C'est aussi l'occasion d'affiner une nouvelle vision. Ce sont des valeurs ajoutées et neuves qui nous ont rejoints. Ils nous offrent leur point de vue sur la mise en place et la structuration de l'organisation notamment. En mai viendra le temps des problèmes, de l'action ».

La douche froide a ruisselé sur

l'EmbrunMan en 2020. Qu'importe ! L'avenir c'est aussi évoquer les champions qui ont déjà annoncé leur venue, à la grande satisfaction de Gérald lacono. Chez les hommes, les deux derniers vainqueurs (Diego Van Looy et William Mennesson) seront là. Le 15 août sera celui des retrouvailles, celui de la 37e édition, le soleil au zénith. « Toutes les mesures sanitaires seront prises en accord avec les exigences ministérielles en vi-

gueur. C'était déjà le cas l'an dernier et nous avons été très convaincant sur ce volet, rappelle-t-il. « Si nous devons lancer l'EmbrunMan avec seulement 450 concurrents, nous le ferons ! Retrouver la compétition est un impératif ». 3,8 km de natation, 185 km de vélo, 42 km de course à pied... Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Du XXL, du lourd, du très lourd... de l'EmbrunMan. Vive-ment le 15 août !

“

Si nous devons lancer l'EmbrunMan avec seulement 450 concurrents, nous le ferons ! Retrouver la compétition est un impératif.

STAGES TRIATHLON OMAX ◀

Nos stages sont ouverts à tous !
Venez nous rejoindre pour
une belle semaine de stage



St Raphaël ◀
6 au 12 Juin

Embrun ◀
3 au 8 Juillet

L'Alpe d'Huez ◀
26 au 31 Juillet

*ATTENTION pas de prise de tête,
pas de pseudo haut niveau...
Juste une semaine cool mais sérieuse
pour être pris en main de manière individuelle et conviviale.*



infos & inscriptions
www.stages-triathlon-omax.com



COUP DE PROJO

Triathlon Dinard Côte d'Émeraude Le Pape



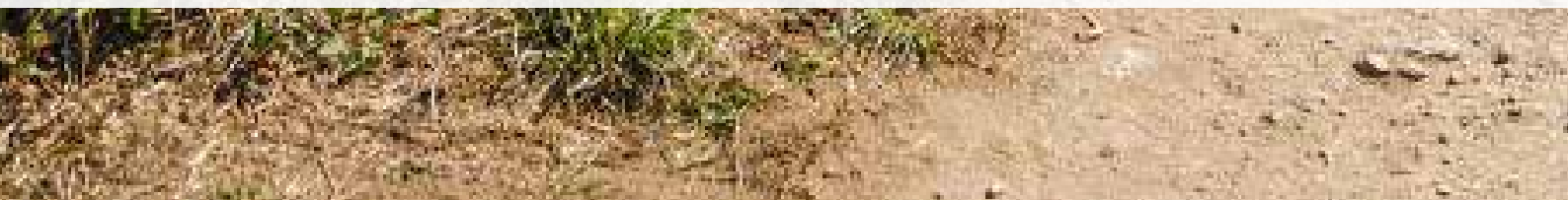
TOUT NOUVEAU,
TOUT BEAU !

TRIATHLON DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE -
LE PAPE

Changement de nom, évolution de l'offre, refonte du parcours swimrun... le triathlon breton de la Côte d'Émeraude fait peau neuve et garde son ADN intact. Qualité, convivialité, performance... pour Vincent Eudier et son équipe, le travail acharné portera ses fruits du 10 au 12 septembre prochains. « Je ne voudrais pas rater les départs du swimrun du dimanche. Ce sera une sorte d'apothéose », prévient l'intéressé qui espère accueillir 2 000 participants sous un grand soleil. La Côte d'Émeraude, la plage de l'Ecluse, l'arrière-pays breton, brut, escarpé, naturel... le rêve est bien à votre portée.

Dans un contexte aussi flou, rempli d'incertitudes, les triathlètes ne boudent pas la 9^{ème} édition à venir...

Les inscriptions ont débuté en janvier dernier et nous sommes aujourd'hui aux alentours des 1 200 inscrits. C'est de bon augure puisque nous avons une ambition affichée entre 1 800 et 2 000 participants selon les évolutions de la crise sanitaire que nous connaissons. Pour l'heure, c'est plutôt bien parti.



Tout nouveau tout beau

pe



Pas de mauvaises nouvelles à l'horizon ?

Pour le mois de septembre, nous sommes plutôt tranquilles et rassurés. On espère que la crise sanitaire sera derrière nous. Nous vivons des moments assez compliqués, que ce soit l'organisation et les participants, qui ne peuvent s'entraîner dans des conditions optimales et qui n'ont pas de visibilité sur le calendrier sportif. Beaucoup ne sont pas en mesure de choisir sur quelle épreuve ils vont pouvoir s'aligner. Ils gardent leur dossard d'une année sur l'autre. C'est compliqué pour tout le monde. Les partenaires sont aussi impactés car ils ne peuvent pas se projeter.

La cote d'amour pour ce nouvel Opus, désormais estampillé Dinard, reste donc au plus haut...

C'est un événement qui reste très ancré dans le paysage sportif breton. C'est son premier atout, sa première force. Au-delà des fidèles qui nous font l'honneur de nous rejoindre tous les ans, avec une situation qui s'améliore, nous espérons réussir à séduire un plus large public issu d'autres horizons. L'évolution de l'offre doit, en tout cas, répondre à cet objectif.

C'est-à-dire ?

Nous proposons deux volets : le triathlon et le swimrun. Et le point commun de ce rendez-vous, c'est la Côte d'Emeraude, avec une géographie magnifique, des paysages vraiment bruts, naturels. C'est aussi un arrière-pays très accueillant et je crois que la différence se fait aussi au niveau de notre organisation. Elle se veut super qualitative, dans une ambiance très conviviale. Voir tous les triathlètes sur la ligne d'arrivée, médaille autour du cou, qui échangent leur ressenti et partagent dans un même temps une galette-saucisse et une bière avec le sourire, c'est une belle récompense.

C'est bien ce côté convivial que vous souhaitez mettre en avant...

(Catégorique) Oui, tout à fait ! Nous revendiquons ce côté famille. Les bénévoles sont là depuis 8-9 ans maintenant, les speakers sont les mêmes.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ORGANISATION





Les clubs se retrouvent à la rentrée. Il est vrai que c'est un événement de rentrée des plus sympas avec, en prime, la chance de voir le soleil s'y inviter à chaque fois et je croise de nouveau les doigts pour cette année. Soleil et eau turquoise dans certaines criques, tous les ingrédients sont réunis : le climat, les paysages. Le triathlon de Dinard, c'est la qualité et les valeurs humaines sans prise de tête.

Il permet aussi à des amateurs de croiser peut-être des élites, des valeurs sûres ?

C'est difficile d'y répondre. Ce rendez-vous a commencé sur du Longue Distance. L'an dernier, nous avons, par exemple, accueilli Arnaud Guilloux et Denis Chevrot qui sont des habitués de l'épreuve. Ces fidèles viennent d'abord chercher un bon week-end, avec, bien sûr, la performance au bout. Néanmoins, la convivialité est une autre quête pour eux, au même titre que les retrouvailles avec l'organisation qu'ils fréquentent depuis longtemps. La concurrence est

dure sur le circuit, c'est une évidence, mais tout se fait dans un excellent état d'esprit.

Le Triathlon de Dinard Côte d'Emeraude en un mot ?

Con-vi-via-li-té ! Notre priorité, notre ligne de conduite est de rester simples et humbles. Pour autant, il nous faut aussi créer, réaliser, restituer un travail professionnel et qualitatif. Et dans cet ordre d'idée, la fameuse galette-saucisse vient forcer gentiment le trait. Les triathlètes sont très contents de s'asseoir à une table et de refaire la course. Dinard, c'est ce partage que l'on peut avoir avec les bénévoles qui sont du coin et dont on pourrait se rappeler jusqu'au prénom de la grand-mère qui nous sert.

Pour revenir au volet sportif, quelle sera l'épreuve phare de cette 9ème édition ?

Comme nous changeons de lieu, nous changeons également tout notre

parcours swimrun cette année. Il partira désormais de Dinard. Je dirais alors que l'ensemble des départs organisés, quasiment en simultané, sera le moment très attendu par toute l'organisation. Nous y avons tellement travaillé.

On devine dans vos propos une pression toute particulière...

Notre objectif reste d'offrir une expérience qui soit aussi belle que les précédentes, voire encore plus belle. Dans la peau de l'organisateur, je me dis que s'il y a un moment que j'ai envie de voir et d'imprimer dans ma mémoire avec le plaisir que prendront les athlètes, c'est véritablement le départ du swimrun. Rendez-vous à Dinard, le dimanche 12 septembre, à 13h !

Justement, comment l'imaginez-vous ce départ ?

J'imagine une plage de l'Ecluse bondée de monde avec des participants qui n'ont pas forcément de masque, des



“

La convivialité est notre priorité ! Notre ligne de conduite est de rester simples et humbles. Pour autant, il nous faut aussi créer, réaliser, restituer un travail professionnel et qualitatif. C'est l'ADN de ce rendez-vous.

barrières sanitaires et la distanciation sociale abandonnées depuis. Mon rêve est simple en définitive. Il est de revivre les événements comme nous les vivions il y a à peine deux ans. Voir les sourires de tout le monde, ce qui paraît difficile aujourd'hui. Les voir courir sur la plage, investir la ville puis revenir, c'est une belle perspective. Pas de huis clos, pas de masque et exit la saison dernière qui s'est avérée très compliquée avec les exigences que l'on connaît et des flux notamment.

Sportivement, comment définiriez-vous ce rendez-vous ?

(Il réfléchit) Sur la partie triathlon, c'est assez ouvert. La natation se fera en mer mais dans une crique. Les triathlètes seront ainsi protégés des courants sur la plage de Longchamp, à Saint-

Lunaire. Sur le vélo, ils longeront la côte et ils prendront de belles vitesses en passant par de splendides villages. C'est vraiment la côte bretonne, escarpée, brute et naturelle comme je le disais. L'arrière-pays, plus campagne, sera, pour sa part, favorable au chrono. Les compétiteurs pourront alors envoyer sur les pédales. Il n'y aura pas de fort dénivelé sur le vélo. Ce sera accessible.

Un paramètre bien précis a évolué par rapport à l'année dernière...

Le gros souci que nous rencontrons se situait sur la partie course à pied avec un sable assez dur sur un tiers du parcours. Nous avons ainsi décidé de revoir toute cette partie course à pied sur le triathlon et opter pour le tout bitume. Le choix s'est porté naturellement sur

la digue, en ville, sur le boulevard de Longchamp. L'axe de Saint-Lunaire sera coupé pour laisser la place au parc à vélo et à la course à pied. En termes de performance, certains vont exploser leur chrono, c'est une certitude. Cela s'annonce exceptionnel en termes d'accueil. Nous restons-là sur nos bases, le qualitatif, le convivial et l'accès pour tous à la performance. C'est l'ADN de la réussite de l'événement.

On vous imagine très sensible au feed-back des triathlètes ?

L'organisation se nourrit de tous les détails et cette partie course à pied était un gros point noir. Le parc à vélo posait aussi question et je crois pouvoir dire que nous avons réglé ces problèmes-là. Dans l'idéal, nous souhaiterions



sans doute bénéficier du parcours vélo uniquement sur la Côte. Pour autant, tout le secteur que nous empruntons sur le bord de mer est magnifique et l'organisation est aussi tenue de faire des choix forts et en cela l'arrière-pays nous le rend bien. Il permet de réaliser de super chronos.

Une part de nos missions exige que nous nous mettions dans la peau des triathlètes pour répondre au plus près à leurs attentes, à leur intérêt. Tous les ans, un ou deux membres de l'organisation prennent part à la course. Ils ne sont pas forcément triathlètes mais c'est aussi profitable de se nourrir de ces regards néophytes. Des équipiers spécialisés dans la distribution des dossards ou la relation avec les participants ou les inscriptions, vont s'essayer au swimrun et apporter des retours très pointus. Le plus important reste bien sûr le retour des triathlètes. Néanmoins, il est primordial d'élargir le spectre du feed-back. Quelques détails qui paraissent anodins pour l'habitué peuvent faire toute la différence chez le profane et ainsi l'inciter à revenir.

“ *J'imagine une plage de l'Écluse bondée de monde avec des participants qui n'ont pas forcément de masque, des barrières sanitaires et la distanciation sociale abandonnées depuis. Voir les sourires de tout le monde. Les voir courir sur la plage, investir la ville puis revenir, c'est une belle perspective.* ”

LE PROGRAMME :

VENDREDI 10 SEPTEMBRE :

17h - 21h : TriExpo / entrée libre / Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

SAMEDI 11 SEPTEMBRE :

10h - 20h : TriExpo / entrée libre / Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

13h : Départ Triathlon Longue Distance - Plage de Longchamp Saint-Lunaire

16h : Départ Xtrem Kids

DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021 :

7h30 - 17h : TriExpo / entrée libre / Boulevard de Longchamp Saint-Lunaire

9h : départ Distance Olympique - Plage de Longchamp Saint-Lunaire

13h : départ Swimrun Court - Plage de l'Écluse, Dinard

13h : départ Swimrun Medium - Plage de l'Écluse, Dinard

13h : départ Swimrun Long - Plage de l'Écluse, Dinard

L'EMERAUDE EVENTS DEVIENT



LEPAPE
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE



10 > 12 SEPTEMBRE 2021

LONGUE DISTANCE / DISTANCE OLYMPIQUE
SWIMRUN LONG / SWIMRUN MEDIUM / SWIMRUN COURT
XTREM KIDS

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE PRINCIPAL

LEPAPE
AU CŒUR DE VOTRE SPORT

PARTENAIRES MAJEURS

AÉSIO

SUPER U
Pleurtuit

PARTENAIRES OFFICIELS

HUCHET
Remmes • St Malo

186
AVOCATS

PUNCH POWER
la performance au naturel

HEAD

McDonald's
Pleurtuit / Dinard

COUP DE PROJO

TriatBreizh

Le fest-noz du triathlon



LE FEST-NOZ **DU TRIATHLON** **TRIATBREIZH**

Un menhir. Toujours debout. Fier de ses origines et de son histoire. Un breton quoi ! Le TriatBreizh se dressera contre vents et marées le 25 juillet prochain à Inzinzac-Lochrist pour accueillir 500 triathlètes. Un festival celtique de triathlon, qui sent bon la crêpe, la bière et les endorphines du plaisir de l'effort retrouvé. Une course faite par des coureurs pour les coureurs, avec les organisateurs Cédric Laborde et Sylvain Sudrie. Sabrina Sudrie, responsable communication et média, nous dévoile (presque) la recette de la potion magique... Yec'hed mat !

Comment s'annonce cette saison pour le TriatBreizh ?

Déjà, l'an dernier, nous avons pris la décision d'annuler et non de reporter en septembre ou octobre 2020 car il y avait tellement de courses ! Donc pour cette année, quasiment tous les inscrits ont conservé leurs dossards. Nous ne sommes pas une "grosse" course donc nous ne sommes pas soumis



au quota de 1000 personnes pour les événements extérieurs (ndlr : propos recueillis le 2 avril). Et puis nous sommes toujours positionnés fin juillet, ce qui est en principe la fin de saison, donc il ne devrait pas y avoir de problème de ce côté.

À ce sujet, l'épreuve a connu plusieurs évolutions depuis quelques années. Quelles sont les principales nouveautés pour cette édition 2021 ?

Cette année nous avons retravaillé le parcours à pied, pour encore plus d'animations et d'ambiance pour les triathlètes. Il y a toujours deux boucles, mais cette fois-ci ils traverseront le fleuve Le Blavet par un pont fermé pour l'occasion, juste pour eux. Pour revenir ensuite sur l'aire de transition, avec un passage par l'arrivée, avant d'entamer la deuxième boucle. Niveau ambiance ce sera top pour les triathlètes et le public !

Concernant les évolutions, le TriatBreizh n'avait-il pas

une autre appellation par le passé ?

Si, effectivement. Auparavant la course s'appelait l'IronBreizh, mais nous avons préféré changer le nom pour éviter toute confusion avec le circuit Ironman.

Le slogan de la course est « Une course faite par des coureurs pour des coureurs. » Quel concept se cache derrière cette punchline ?

En fait, il s'agit d'abord d'un comité d'organisation de triathlètes. Avec Sylvain Sudrie en tant que triathlète pro et Cédric Laborde, qui tenait un magasin de sport quand ils se sont rencontrés sur Bordeaux, très jeunes. À l'époque, Sylvain n'était qu'à ses débuts mais avait déjà quelques résultats



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





“ **Un parcours vélo technique et exigeant (...) le point fort de la course (...) adopté par les triathlètes.**

prometteurs.

Pour l'anecdote, Cédric a offert sa première paire de running à Sylvain ! Et est ensuite devenu son manager. Ils ont gardé une réelle amitié de cette période. C'est un binôme très complémentaire car Cédric a une expérience du triathlon "age group" (ndlr : amateurs) avec les différents Ironman et courses qu'il a effectués à travers le monde. Et Sylvain apporte sa connaissance du triathlon professionnel. Dans le cadre de l'organisation du TriatBreizh, cela a permis de réfléchir aux aspects positifs et négatifs pour créer une course qui ressemble aux coureurs. Et c'est toujours le cas, ils continuent de penser la course dans ce sens-là.

D'aucuns peuvent s'attendre à un parcours vélo plat en se rendant en

Bretagne, mais avec ses 1000 m d+ sur 90 km, il n'en est rien. Quel sera le "juge de paix" du parcours ?

C'est vrai que c'est un parcours technique et exigeant. Pour l'avoir fait plusieurs fois, tu es toujours en prise, avec une succession de montées et de descentes qui "usent". Les cyclistes empruntent d'ailleurs une partie du parcours de Bretagne Classic, le critérium international de Plouay, réputé pour son exigence... Après, il n'y a pas vraiment d'endroit spécifique où tu peux te dire « c'est là que je mets les watts. » C'est tout au long du parcours que la différence se fera. Il ne faut donc pas partir tambour battant, mais bien savoir adapter ses allures et toujours en garder sous la pédale.

Une seule boucle sur le parcours



vélo, c'est d'ailleurs un "luxe" de plus en plus rare sur un half. Qui peut aussi devenir une contrainte pour l'organisation : nombre de bénévoles, périmètre élargi, circulation... comment gérez-vous tout cela, est-ce un casse-tête ?

En fait, pas vraiment. Le "luxe" est aussi pour nous car le secteur et la ville d'Inzinzac-Lochrist font que ce n'est pas du tout circulant. Il n'y a quasiment pas de trafic. Les triathlètes roulent en pleine nature, dans un cadre magnifique et sur des routes qui le sont tout autant. Les revêtements sont en effet incroyables, sans bosses ni pieds de poule.



25 JUILLET
2021

TRIATBREZH

SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km

HONDA

The Power of Dreams

TRIATHLON LD 1.9KM - 90KM - 21KM

www.Triatbreizh.com



Le parcours étant de plus très bien fléché, nous n'avons pas forcément besoin de plus de bénévoles que ça. Pour toutes ces raisons, le parcours vélo est le point fort de la course.

Et au niveau de la course dans son ensemble, quelles seraient les 3 raisons principales d'y participer ?

Tout d'abord, le décor "carte postale" dans cette région du Morbihan.

Puis le folklore breton ! Avec les crêpes et les bières à l'arrivée. C'est une organisation familiale, à l'échelle humaine. Les triathlètes ayant déjà fait le parcours sont conquis et l'ont adopté, ils reviennent tous les ans. La situation géographique de la course est aussi idéale : à trois heures de Paris, proche de la mer. Le TriatBreizh, c'est un peu un triathlon "surprise" car beaucoup de participants viennent avec des a priori du type « c'est la Bretagne, il pleut tout le temps. », mais finalement

nous ne recueillons que des remarques positives, tant sur l'organisation que sur le parcours vélo qui en surprend plus d'un. Nous avons aussi une aire de transition située à tout juste 10 m de la sortie de l'eau. C'est un vrai confort.

Malgré la situation actuelle et les difficultés pour bon nombre de s'entraîner correctement pour ce type d'épreuve, combien d'athlètes sont attendus à Inzinzac-Lochrist le 25 juillet prochain ?

Nous serons aux alentours de 500. Il y a pour l'instant 400 individuels et nous attendons une cinquantaine d'athlètes sur les équipes relais. Encore une fois, ce n'est pas une grosse course sur laquelle les athlètes sont les uns sur les

autres. Nous sommes plus un triathlon intimiste avec l'esprit des débuts du triathlon. Beaucoup d'athlètes découvrent d'ailleurs le triathlon par notre course, dans des conditions idéales du coup.

Le TriatBreizh respire la Bretagne avec chaque année un fort contingent de participants bretons. Reste-il pour autant un village qui « résiste encore et toujours à l'envahisseur » ?

Non, cela s'élargit. Au-delà du phénomène naturel, nous avons aussi fait ce qu'il fallait en termes de communication, en mettant notamment en avant tous les retours positifs que nous avons eus sur les précédentes éditions.




Le TriatBreizh ? Le décor "carte postale", le folklore breton, la fête en famille.


prologo

SCRATCH M5 **CPC**
CONNECT
POWER CONTROL

**TECHNOLOGY
WITHOUT
COMPROMISE**



 [prologo.official](https://www.facebook.com/prologo.official)

 [prologo.official](https://www.instagram.com/prologo.official)

PROLOGO.IT

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380



Women teams:





Y a-t-il d'ores et déjà des pros ayant confirmé leur participation ? Côté hommes, on pense notamment à Arnaud Guilloux, le "local" de l'étape, qui a remporté l'édition 2019.

Comme nous sommes support des championnats longue distance de Bretagne, les pros bretons seront massivement présents.

Truster un podium et conquérir un titre de Bretagne, ce n'est pas rien.

On imagine aisément qu'une telle course ne peut être organisée sans le soutien solide de partenaires. Quels sont les principaux qui vous accompagnent dans ce projet et quelle a été leur réaction suite à l'année 2020 plus que compliquée.

Il y a en premier lieu notre fidèle sponsor majeur Honda qui nous soutient et nous accompagne depuis des années. C'est un partenaire avec une vraie âme sportive, dans toutes les disciplines.

Sur le TriatBreizh, une voiture ouvreuse est présente sur le parcours vélo. L'an dernier, c'était une sportive, une Civic Type R. Ça donne toujours un effet de surprise sympa sur la course. Et cette année, certains de leurs ambassadeurs sportifs vont participer au TriatBreizh en équipes relais. Ensuite il y a TeamSRAC, pour le côté coaching et stages de triathlon. Puis nous avons un nouveau partenaire en natation avec Sailfish, qui mettra notamment à disposition un système de location de combinaison en ligne avant la course, et un stand sur place au village pour ceux qui s'organisent à la dernière minute !

Que peut-on alors souhaiter au TriatBreizh pour cette édition 2021 ?

Ce qu'on dit toujours, c'est qu'on fait la fête quand on vient au TriatBreizh. Fest-noz triathlon ! Nous souhaitons surtout que les athlètes et le public viennent pour "s'écarter" et faire du sport dans la convivialité et en sécurité. Nous

sommes une vraie course familiale, un triathlon passion, donc nous souhaitons avant tout que les gens passent un bon moment. Et comme le site est assez grand, il y aura toujours le ravito de la finishline à partager avec convivialité autour de barquettes individuelles, sans être non plus les uns sur les autres.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

www.triatbreizh.com

Lieu : Inzinzac-Lochrist (Morbihan)

Dates : 25 juillet 2021

Distances :

- Natation : 1900 m
- Vélo : 90 km
- Course à pied : 21 km

PRODUCTS DESIGNED **FOR PERFORMANCE** WITH PRO ATHLETES

www.ekoi.com



ekoi

Designed for Performance - Driven by Passion

19 & 20 JUIN 2021 - ÎLE DE RÉ

5^H



12^H



7^H



XTREM TRIATHLON - 24H - INDIVIDUEL / EN ÉQUIPE



Le tour du cadran

T24 XTREM TRIATHLON

Après avoir éprouvé son épreuve en solo, le 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 rebondissements.



Pas le style du bonhomme, un hyperactif aussi sympathique que déterminé. Qu'importe, il se façonnera son monde parallèle. Son nom ? Gallant. Charles Gallant. « *L'idée a fait son chemin. Il 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*

“

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

simple : parcourir le plus de distance en un tour de cadran. Avec la première édition ouverte 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 ! 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 classique. 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.



PAR ROMUALD VINACE **PHOTOS** DROITS RÉSERVÉS



XTREM TRIATHLON

T24

L'XTREM TRIATHLON DE 24H

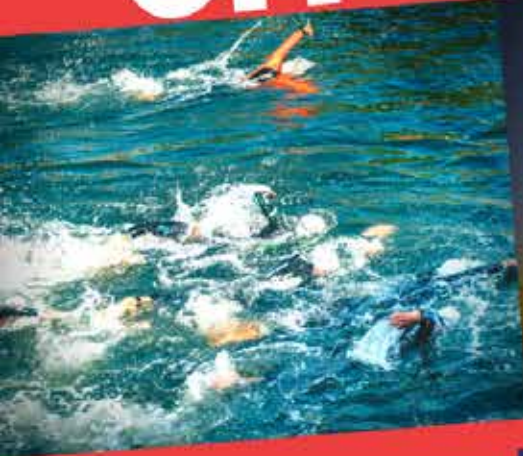
Copyright : Les Vals de Mée

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

OKtime

BC Breizh
CHRONO

la
Charente
Maritime

LES
PORTES
d'ÎLE DE RÉ

MAIRIE
d'ÎLE DE RÉ

BANQUE
POPULAIRE
VAL DE FRANCE

+X

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-Clément
- 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

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. 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 majeures 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'Île 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 ? ».




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.


Charles Gallant rêve en grand, très grand et l'histoire est belle. « 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 mise à disposition d'un espace de massage sur le village départ ». Alléchant ce tour du cadran.



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 covaliturage avec les autres concurrents
- Accès à une liste d'hébergements avec tarifs préférentiels
- After-Party du dimanche après-midi
- **Planing d'entraînement sur mesure de 24 semaines**
- **10 entraînements en forme de semi-marathon de nuit**

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. Flash-back. « Plus jeune, j'ai dû combattre deux cancers des testicules à douze ans d'intervalle. Aujourd'hui je m'éver-



tue à partir en quête de 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 détruise pas ». Conscient des efforts consentis jusque-là par Charles Gallant, il prévient : « Il est primordial de profiter et non pas de se mettre mal. Mieux vaut se concentrer sur des choses essentielles. »



BV SPORT



3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

COUP DE PROJO





THOMAS GIBON : **« C'EST L'HEURE DE** **LA CONFIRMATION »** **CROSS-TRIATHLON** **DE JEUMONT**



PAR R.VINACE PHOTOS F.BOUKLA - JACVAN @ACTIV'IMAGES



En organisant l'an dernier les championnats de France de cross-triathlon remportés par Maxim Chané et Morgane Riou, l'association Jeumont Sports Événements avait frappé fort. Le 5 juin prochain, une course élite et deux courses Open sont annoncées. 200 athlètes sont, pour leur part, attendus sur le Watrissart. Le directeur de course, Thomas Gibon, l'assure : « Le rendez-vous est convivial, technique et exigeant ». Beau programme.

Quels ont été les retours des championnats de France de cross-triathlon que vous aviez proposés l'an dernier ?

Les athlètes étaient ravis ! Ils étaient très contents et ce pour une raison majeure : avec la cascade d'annulations liées à la crise sanitaire de la Covid-19, Jeumont leur offrait sur la dernière semaine du mois d'août, la première course de la saison. Et la perspective de disputer un championnat de France entouré des meilleurs spécialistes a créé un réel engouement.

Cette année, le choix d'avancer la date dans le calendrier sportif n'a rien d'anodin...

Ce changement nous permet de ne pas se voir positionnés en face d'une épreuve du circuit Xterra et ainsi accueillir uniquement un format élite, afin de clairement mettre en lumière la discipline auprès des spectateurs avec le rayonnement régional espéré bien sûr. Le Watrissart se situe une semaine avant l'Xterra Belgium et cela permet aux futurs participants de ne faire le voyage qu'une seule fois. L'avantage pour l'épreuve de Jeumont est d'être sur un format de la fédération internationale World Triathlon, donc plus court qu'un Xterra avec 800 m de natation, 18 km de vélo et 8 km de course à pied.



Une bonne séance d'entraînement en quelque sorte...

Absolument. Cela permet de garder un bon rythme sur un parcours exigeant. Avant de venir l'an dernier, certains participants se disaient que les dénivelés annoncés étaient faux, que ce parcours n'était pas cohérent. En effet, à votre arrivée sur la ville tout paraît plat. Néanmoins, le site de course est une ancienne carrière qui a été beaucoup creusée. Ce site, qui vaut d'ailleurs le détour, accueillera la Coupe de France de VTT les 19 et 20 septembre prochains. Elle avait déjà été organisée en 2019 et fera donc son retour à Jeumont. Preuve en est que ce circuit s'avère technique pour le VTT et forcément pour le trail.

L'élite française dans les starting-blocks

Un terrain de jeu tout public...

Tout à fait. C'est véritablement un

terrain propice pour la pratique du VTT, du trail... Potentiellement, pour les clubs de triathlon, la nage peut se pratiquer en eau libre. Il y a évidemment aussi de la plongée sur le site. Jeumont est une ville qui sera proposée aux différentes fédérations mondiales pour permettre à leurs athlètes d'y loger et de s'entraîner pendant les Jeux Olympiques de Paris, en 2024. La ville est à 1h30 de Paris en train et le site de VTT sera même plus proche.

Quelles sont vos attentes pour cette nouvelle édition ?

Cette année, il s'agit pour nous de confirmer sur le volet qualité de l'organisation et de l'accueil des sportifs. Non seulement sur mais en dehors de la course. Rester accessible en termes de tarifs comme nous l'avons toujours été, sans toutefois perdre en qualité et garder la barre haute au niveau de la convivialité.

Et les athlètes semblent sensibles à cet effort de séduction...

L'an dernier, l'évolution a été notable avec l'accueil de participants qui venaient de plus loin. L'idée pour le 5 juin prochain est de fidéliser une bonne partie des compétiteurs et notamment ceux issus de la moitié Nord de la France. Aujourd'hui, des athlètes du Grand-Est qui ne s'inscrivaient pas ont franchi le pas. Ils se sont rendu compte que cette course méritait le détour et valait le coup de consentir à un peu de route. Je crois aussi qu'ils sont séduits par la disponibilité de nos 70 bénévoles. Ces derniers restent très à l'écoute et tentent de répondre du mieux possible à leurs besoins. C'est dans une ambiance festive et conviviale qu'ils profitent de ce rendez-vous.

Pour revenir à la course qui nous attend le 5 juin, pouvez-vous faire un point sur les inscrits, les forces en présence ?



CROSS TRIATHLON INTERNATIONAL

JEUMONT - SITE DU WATRISART

5 JUIN 2021



WATRISART
cross triathlon de Jeumont

DISTANCE S

400m 10kms 4kms

SEUL - RELAIS

DISTANCE M

800m 18kms 8kms

SEUL - RELAIS

ELITE

800m 18kms 8kms

ATHLETES ELITES

www.watrissart.com

ULTRA-TRAIL®

CÔTE D'AZUR MERCANTOUR



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06

180 KM

11 000 D+

50 KM

4100 D+

150 KM

9 000 D+

30 KM

2100 D+

115 KM

7 150 D+
(solo et relais)

10 KM

550 D+

75 KM

5500 D+

9.10.11

JUI 21

utcarn06.com

CHULLANKA
EQUIPEMENT MONTAGNE & VELD

CÔTE d'AZUR
FRANCE



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

VESUBIA
MOUNTAIN PARK

Saint-Martin-Vésubie

La Vallée Verte



En dépit de la crise sanitaire qui n'incite pas à l'anticipation, sur les formats Open, le remplissage est régulier et la jauge est déjà aux trois-quarts remplie. Une cinquantaine de dossards restent à prendre et sur la course Elite, beaucoup de très bons athlètes belges ont répondu présents et notamment Yeraï Luxem, vainqueur de l'XTerra Belgium 2019 et sur le format Open chez nous l'an dernier. Les Français sont d'accord pour venir. Néanmoins, ils attendent d'avoir une meilleure visibilité et les résultats du calendrier sportif pour valider leur billet. Maxim Chané pourrait revenir inaugurer son titre de champion de France. C'est une éventualité. D'autres sont également pressentis.

Les retombées des championnats de France pourraient être énormes

pour l'organisation et la région ?

C'est évident. Dans la région, un club de triathlon est plutôt orienté route longue distance, avec le Team Triathlon à Maubeuge, et un autre, orienté nature cross-triathlon, avec le TerX3. Ce dernier n'est pas affilié à la Fédération et, pour le coup, beaucoup d'athlètes s'y sont

inscrits. Ces deux entités ont récolté les fruits de ce rendez-vous national. La visibilité obtenue par le live réalisé l'an dernier sur la course a été porteuse pour la ville et le site. On soutient de toutes nos forces nos collègues du VTT pour qu'ils puissent accueillir une fédération en marge des Jeux Olympiques.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations : <https://www.watrissart.com/accueil>

Lieu : Jeumont (Nord)

Dates : 5 juin 2021

3 courses au programme et 5 formats

Course S individuel, course S Relais, course M Individuel, course M Relais, course Elite Internationale



TRIATHLON DE SON BOU

UN TRIATHLON AU PARADIS DE MINORQUE

La magnifique plage de Son Bou, à Minorque, accueille un triathlon olympique très exigeant dans un environnement très spécial avec distance olympique et format super sprint.

La plage de Son Bou hypnotise. Le blanc immaculé de son sable s'ajoute au bleu turquoise de ses eaux, ce qui fait de cette plage de la ville d'Alaior, sur l'île de Minorque, un paradis pour accueillir un triathlon international. C'est le cas du 2ème triathlon olympique de Son Bou, un test conçu pour les triathlètes qui aiment les défis car c'est l'une des compétitions les plus difficiles des îles Baléares.

Triathlon olympique de Son Bou

Un triathlon au paradis de Minorque

Un événement parrainé par la Fundació Foment del Turisme de Menorca et avec deux distances, olympique et Super Sprint.

Le 1er mai, Son Bou vivra la deuxième édition d'une compétition qui s'ajoute au paysage magnifique dans lequel se déroule un parcours très exigeant à vélo et un segment de course à pied qui mêle asphalte, route et sable, avant de franchir la finisline.

Ce triathlon a deux distances, celle olympique dans

laquelle il y a 1400 mètres de nage en eau libre, 41 kilomètres de vélo dans un parcours à ascension et descente constantes composé de 3 tours d'environ 18,3 kilomètres chacun, et 10 kilomètres de course sur l'asphalte de l'urbanisation, une section du célèbre Camí de Cavalls avec une valeur naturelle très importante et le même sable de la plage.



**PAR REDACTION
PHOTOS ORGANISATION**





La distance super sprint comprend 350 mètres de natation, 14 kilomètres de vélo et 2,8 kilomètres de course à pied.

L'une des particularités de cette compétition est de compléter l'asphalte des derniers kilomètres avec une section qui traverse un terrain de trail running le long du Camí de Cavalls, un environnement vert et magique d'une valeur naturelle très importante et dont le parcours a plus de 300 ans d'histoire. Minorque est une île déclarée réserve de biosphère par l'UNESCO.

De plus, la diversité des formats proposés et la possibilité offerte de disputer cette compétition en relais permet aux familles et amis de vivre l'expérience d'une compétition



dans un environnement idyllique qui s'apparente généralement aux Caraïbes.

En outre, les courses se déroulent à Son Bou, sur la côte d'Alaior, une ville à la fois artisanale et industrielle,

et dont le centre historique vaut bien une visite tout en dégustant toutes les délicatesses culinaires et gastronomiques de Minorque variées et très riches en produits frais de la terre et de la mer.

CAN'T
FAKE *FAST*





HAUT EN COULEUR

ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA

Une épreuve en Europe (enfin), un site magique, un complexe grandiose, un parcours pittoresque, un duel au sommet entre deux multiples champions du monde, deux ex-champions olympiques pour vainqueurs... L'édition 2021 du Anfi Challenge Gran Canaria n'a pas manqué de piment cette année !

Après une année blanche pour cause de COVID-19, nous revoilà sur l'île de Grande Canarie, l'île la plus centrale des Canaries. Le triathlon s'est déplacé pour l'occasion de quelques kilomètres pour élire domicile au sein du complexe hôtelier Anfi del Mar, toujours situé dans la très touristique région de Mogan. Alors que la majorité des pays européens ont replongé dans une vague de pluie et de froid après quelques jours printaniers inhabituels, l'île de Grande Canarie bénéficie du temps idéal pour faire du triathlon : ni trop chaud ni trop froid. Le parcours quant à lui est fidèle à sa réputation : des grandes parties roulantes avec de nombreuses relances, des boucles à vélo comme à pied pour assurer le spectacle. Le décor est posé. Enfin pas tout à fait... Nous ne pouvons pas occulter la situation

Anfi Challenge Mogan Gran Canaria

haut en couleur

sanitaire qui touche le monde entier. Les îles canaries ne sont pas sous globe, mais toutes les conditions ont été réunies pour permettre aux participants de concourir dans des conditions de sécurité optimales. Ainsi les triathlètes arborent un masque qu'ils pourront quitter à quelques minutes du départ et qu'ils devront porter à nouveau une fois la finishline franchie. De la même manière, tous les spectateurs, quels que soient leur positionnement sur le parcours, doivent conserver leur masque. Enfin, on oublie bien évidemment la mass start : les hommes pros sont alignés, puis les femmes pro alignées également prennent le départ 1 minute plus tard. Les groupes d'âges partent en différé et sur une aire légèrement décalée.

Et la start-list ?

Le challenge Mogan Gran Canaria fait partie de ces courses où il fait bon courir et chaque année, le plateau présent sur cette épreuve pourrait faire des jaloux parmi les organisateurs d'autres courses. Il faut dire aussi que son île voisine, Lanzarote, «La Mecque» de l'entraînement pour de nombreux athlètes, est à 45 minutes de vol.

L'occasion de faire du rythme à proximité entre deux blocs d'entraînement.

2021 n'a donc pas échappé à la règle tant chez les hommes que chez les femmes.

Le duel attendu s'est tenu à distance

Dans la course hommes, on attendait le duel entre le triple champion du monde Ironman Jan Frodeno (2015, 2016 et 2019) et le double champion du monde Ironman Patrick Lange (2017 et 2018) tout en surveillant les nombreux outsiders comme Andi Böcherer, Frederic Funk, Pablo Dapena, Pieter Heemeryck, Giulio Molinari, Nils Frommhold mais également les Français Romain Guillaume, Arnaud Guilloux ou encore les jeunes valeurs montantes comme Sam Laidlow, Léon Chevalier ou encore Pacôme Thibault Lopez.



PAR JACVAN

PHOTOS J. MITCHELL & JACVAN @ACTIV'IMAGES





On savait Frodeno très en forme après sa très belle victoire lors du Challenge Miami où il avait surclassé notamment Lionel Sanders. Mais qu'en serait-il face à Patrick Lange qui faisait ainsi son retour à la compétition ?

La natation en deux boucles ne permettait pas d'échappée, mais comme à son habitude permettait de se positionner comme, pour Sam Laidlow sorti avec les leaders, ou de manquer le pack de tête comme Romain Guillaume ou Arnaud Guilloux. Ils étaient 9 à aborder la remontée de 800m qui séparait la sortie de l'eau avec T1. Parmi eux, outre le Français Sam Laidlow, on retrouvait donc Frodeno mais aussi Dapena, Heemeryck, Molinari ou encore Nick Kastelein. Ce dernier,

Australien de nationalité, s'entraîne depuis plusieurs années avec Jan Frodeno, résidant tous les deux à Gérone (comme un certain... Vincent Luis...).

Lange accusait une trentaine de secondes de retard. Cela suffisait aux hommes de tête pour prendre la poudre d'escampette très rapidement sur un parcours vélo physique avec ses 1400m de dénivelé positif mais surtout ses relances et demi-tours (4 boucles). Malheureusement, le Français Sam Laidlow, pourtant très bien parti et sur une discipline dans laquelle il excelle, glissait sur une zone humide et ombragée. Une chute lourde sans gravité pour le coureur mais plus pour son vélo. Le pensionnaire de l'AS Monaco

triathlon était contraint à l'abandon. Même si Patrick Lange, accompagné notamment de Nils Frommhold, parvenait à reprendre du temps sur le vélo, le triple champion du monde allemand arrivait en premier à T2 suivi à une seconde de Andi Böcherer. Heemeryck (vainqueur de l'édition 2019), Dapena et Molinari pointaient à une dizaine de secondes tandis que Lange, très en retard, décidait de tenter le tout pour le tout sur la course à pied. Près de 2 minutes séparaient les deux champions du monde Ironman, Lange parvenait à reprendre du temps au fil des kilomètres. Il avait repris près de 45 secondes en 12km... avant de finalement craquer, abandonnant sa deuxième place à Pablo Dapena puis sa troisième place à Nick Kastelein.

“

« Quel parcours - c'est spectaculaire, certes, mais j'étais à ma limite... j'ai vraiment souffert aujourd'hui pour aller chercher la victoire » (Jan Frodeno)

23-24 avril 2022

10 ANS DE CHALLENGE TAIWAN

LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT DE TRIATHLON EN ASIE-PACIFIQUE



LA RAISON IDÉALE POUR DÉCOUVRIR LA VILLE ANIMÉE DE TAITUNG

- ☀ LE PLUS LONG LITTORAL DE TAIWAN
- ☀ BELLES MONTAGNES
- ☀ DES MARCHÉS NOCTURNES ANIMÉS
- ☀ DES PLATS ET DES BOISSONS DÉLICIEUX
- ☀ DES GENS SYMPATHIQUES ET SPORTIFS PRÊTS À MONTRER L'HOSPITALITÉ TAÏWANAISE

PLUS DE 6000 ATHLÈTES ONT APPRÉCIÉ LE WEEK-END DU FESTIVAL DE TRIATHLON 2021





Lange terminait 4ème pour un «duel» remporté d'une main de maître par Frodeno, vainqueur en 3h41'21. L'Allemand qui a survolé la compétition n'en était pas moins essouffé.

« Quel parcours - c'est spectaculaire, certes, mais j'étais à ma limite... j'ai vraiment souffert aujourd'hui pour aller chercher la victoire » confiait le champion allemand quelques minutes après sa victoire.

L'île espagnole ne portait pas chance au camp tricolore et c'est finalement le jeune Léon Chevalier qui en prenant la 11ème place se classait premier Français, juste devant Romain Guillaume. Arnaud Guilloux et Pacôme Thibault Lopez terminent

également ensemble mais à la 30ème et 31ème place. Une grosse déception pour Arnaud qui, de ses propres mots, attendait beaucoup plus de cette course.

Nicola Spirig intouchable

Moins de suspense en revanche dans la course féminine avec une Nicola Spirig juste impériale ! Sortie de l'eau avec l'Espagnole Sala Perez, la Suisse prenait les rênes de la course dès les premiers hectomètres à vélo. Sur son vélo de route (alors que l'ensemble des concurrentes pro avaient pris l'option d'un vélo chrono), elle parvenait à prendre toujours plus d'avance sur ses deux poursuivantes

directes, Lisa Norden et Sarrissa De Vries. C'est avec plus de deux minutes d'avance que La Suisse, 39 ans et maman de trois enfants, abordait la course à pied. Jamais inquiétée, son avance ne faisait que croître. Elle triomphait en 4h05'52 devant Sarrissa De Vries (4h11'17) et Lisa Norden (4h11'13).

Il n'y avait pas de Française au départ. Une fois de plus cette année, le Challenge Mogan Gran Canaria donne une belle couleur à ce début de saison en Europe.

Espérons qu'il soit le démarrage d'une longue série d'épreuves !

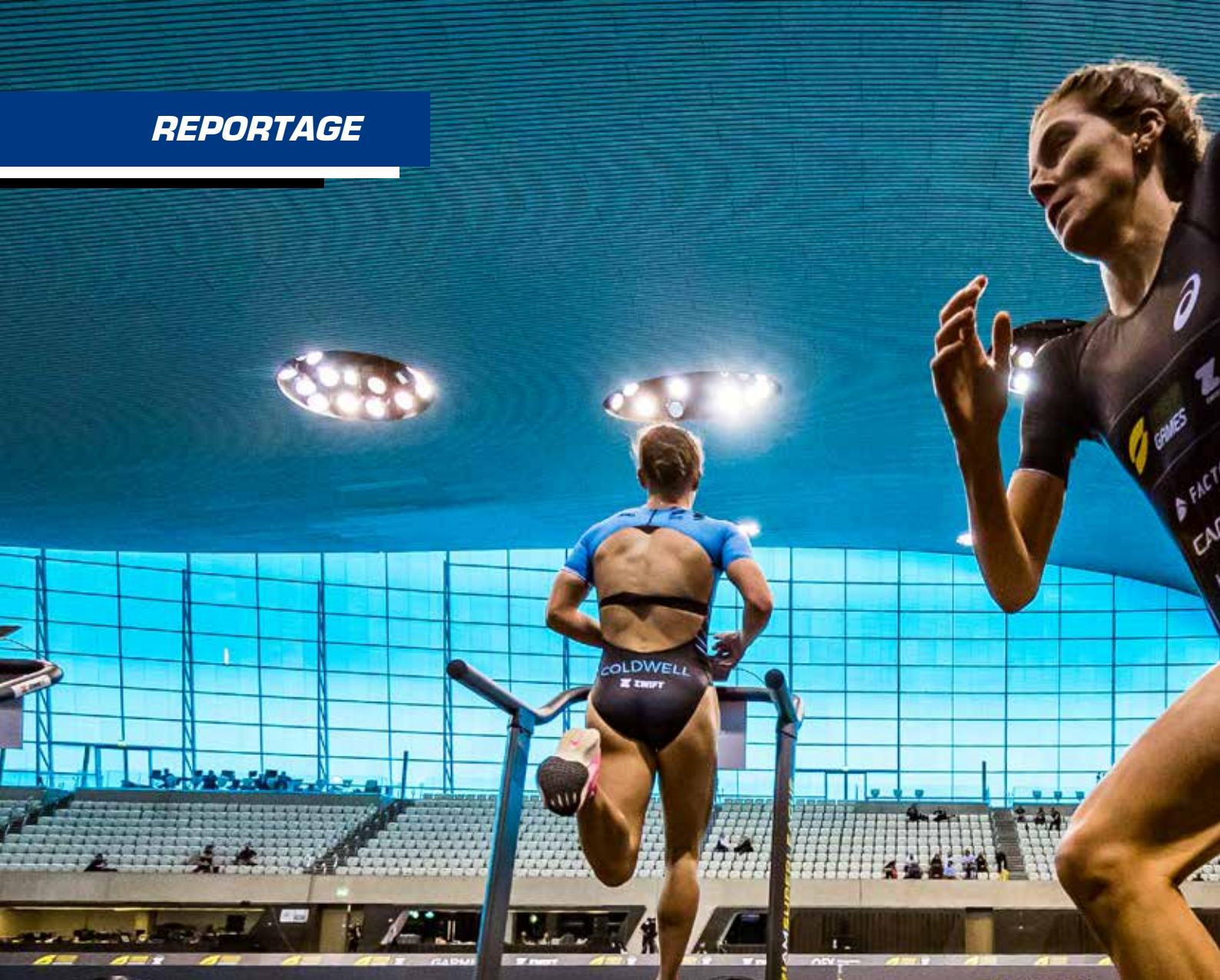


- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1. Jan FRODENO (GER) | 3h41'21 |
| 2. Pablo DAPENA (ESP) | 3h42'30 |
| 3. Nick KASTELEIN (AUS) | 3h42'42 |
| 4. Patrick LANGE (GER) | 3h43'05 |
| 5. Andi BOCHERER (GER) | 3h45'36 |



- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Nicola SPIRIG (SWI) | 4h05'52 |
| 2. Sarrissa DE VRIES (HOL) | 4h11'17 |
| 3. Lisa NORDEN (SWE) | 4h11'13 |
| 4. Katrina MATTHEWS (GB) | 4h14'06 |
| 5. Judith CORACHAN (ESP) | 4h20'22 |





SUPER LEAGUE TRIATHLON ARENA GAMES LONDRES SHOW DEVANT !

La Super League Triathlon sait innover. Elle l'a prouvé en réalisant une entrée fracassante dans la sphère du triple effort en 2017 et en devenant une référence du triathlon courte distance en quelques années seulement.

Comment ? En bousculant les codes, avec des nouveaux formats courts et hyper explosifs, des enchaînements des 3 disciplines dans le désordre, des prize money plus qu'attractifs et des moyens télévisuels énormes pour en faire en show à la mode blockbuster.

L'an dernier, la Super League s'est adaptée, a en quelque sorte surfé sur la vague des confinements et a encore innové en créant l'Arena Games, une sorte de compétition 2.0, 100% indoor, connectée et limitée à 20 athlètes. Le 27 mars dernier avait lieu la 2ème édition à Londres. « London calling », comme chantaient The Clash. Et les athlètes ont une nouvelle fois répondu présents à l'appel.

L'Arena Games, c'est quoi ?

Associée à la plateforme virtuelle Zwift, qui a été le

Super League Triathlon Arena Games Londres Show devant !



meilleur ami de nombreux triathlètes pendant les différents confinements, la Super League entre encore un peu plus dans le triathlon 2.0, en proposant une compétition mi-réelle / mi-virtuelle en indoor, toujours à la sauce Hollywoodienne. La SLT Arena Games. Rien que le nom chante et évoque du show, de la bataille, de la clameur. Une compet' pour gladiateurs. D'ailleurs, en temps difficiles, les Empereurs de Rome offraient bien du pain et des jeux au peuple pour calmer sa grogne. Les triathlètes l'avaient goûtée à Rotterdam en août dernier, ils ont repris du rab' à Londres en ce début d'année.

Le menu cette fois-ci ? Le format Triple Mix, à enchaîner sur trois étapes, dans trois ordres différents :

1. 200 m natation / 1 km course à pied / 4 km vélo
2. 1 km course à pied / 4 km vélo / 200 m natation
3. 4 km vélo / 200 m natation / 1 km course à pied

La natation se déroulait dans la piscine olympique de

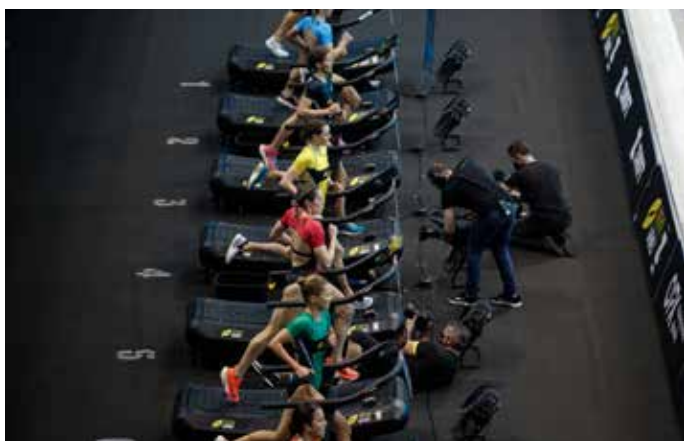
Londres, avec chacun sa ligne, un départ en plongeon et les culbutes à effectuer... Les bons nageurs s'en sont donné à cœur joie ! Lucy Charles-Barclay en tête. Elle, la spécialiste de la longue distance... Puis du vélo sur home trainer Tacx Neo2T Smart, et du tapis de course, tous connectés à Zwift, aux abords de la piscine. Et qui dit course connectée, dit un maximum de données directement visibles pour le public, comme la puissance, la vitesse ou le rythme cardiaque de chaque athlète. Athlètes qui avaient la possibilité d'être coachés en direct, ce qui n'est jamais le cas dans le triathlon "conventionnel". Alors plutôt que de faire un résumé de la "course", il nous est apparu intéressant de se focaliser sur quelques datas (source Super League Triathlon) afin de voir le comportement des athlètes...



PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS @THATCAMERAMAN SUPERLEAGUE





Des stats et données hallucinantes

La plupart des records individuels établis par Jess Learmonth à Rotterdam sont tombés à Londres. Lucy Charles-Barclay a devancé le temps de natation de 200 m d'une seconde seulement, abaissant le record des SLT Arena Games de Rotterdam de 2'12 à 2'11 lors de la première étape. Le vélo est passé de 5'36 à 5'28, chrono enregistré par Lucy Charles-Barclay, Alice Betto et Anna Godoy. Beth Potter a obtenu le meilleur temps de course à pied de tous les temps en 3'14, abaissant de quatre secondes la marque précédente.

Les grands faits à retenir ? Des fréquences cardiaques maximales de 209 bpm, des nageurs qui améliorent leur efficacité au fur et à mesure qu'ils se fatiguent et des courses à pied ultra rapides... Mais l'histoire des SLT Arena Games Powered by Zwift est pourtant plus complexe qu'il n'y paraît. L'ensemble de l'événement était suivi par l'écosystème Garmin, de la pesée des athlètes sur la balance intelligente Index S2, à la puissance sur le vélo sur home trainers Tacx Neo 2T Smart, en passant par la fréquence cardiaque mesurée à l'aide du HRM Pro et les données supplémentaires générées par la Forerunner 945. Ainsi, on peut mieux comprendre où les courses ont été gagnées... et perdues.

Chez les femmes, la récup' a fait la différence

La remarquable capacité de récupération de Beth Potter a été la clé de sa victoire. À la fin de la deuxième étape de la course, elle avait une fréquence cardiaque de 174 bpm. Quelques instants plus tard, au début de la troisième étape, elle l'avait ramenée à 135 bpm. Le fait d'être en tête dans le peloton a bien sûr joué un rôle important, lui donnant quelques moments supplémentaires pour se refaire la cerise et reprendre son souffle. En revanche, le rythme cardiaque de Ruth Astle montre clairement que le fait de finir plus loin dans le peloton a été une double sanction. Elle a terminé la deuxième

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

RE
BORN
FASTER

THE NEW ARC WHEELS

www.dtswiss.com/fr/rebornfaster

étape à 161 bpm et n'était plus qu'à 152 bpm au début de la troisième.

Même avec un peloton bien fourni, il n'y avait que trois athlètes en lice pour la première place du podium, de la première minute jusqu'à la fin. Beth Potter, Lucy-Charles-Barclay et Sophie Coldwell ont en effet dominé tout au long de la compétition. Non seulement elles étaient les trois premières au moment du décompte final, mais elles étaient également quasiment indéboulonnables du podium à chaque étape. Seule Rachel Klamer a perturbé cet ordre en terminant troisième lors de la dernière étape. Même dans ce cas, Coldwell n'était qu'une place plus loin, en quatrième position.

Beth Potter sait courir... et rouler !

Elle l'a prouvé une semaine après cette Arena Games de Londres en claquant un 14'41 sur un 5 km sur route, lors la course Podium 5 km (chrono qui deviendrait le record du monde si ratifié). Ayant déjà participé aux Jeux olympiques en 2016 en tant que coureuse de 10 000 m, il n'est pas vraiment surprenant que la course à pied de Potter soit son meilleur atout. À Londres, elle a bien construit sa victoire sur cette discipline. Lors de la troisième étape cruciale, elle a parcouru 1 km en 3'23, soit dix secondes de moins que sa plus proche rivale Lucy Charles-Barclay et huit secondes de moins que Sophie Coldwell !

On s'attendait à ce que le vélo de Beth soit un point faible, mais la différence entre elle et les autres femmes était négligeable. Lors de la première étape,



lorsque les athlètes étaient les plus "fraîches", Rachel Klamer et Georgia Taylor-Brown avaient les meilleures statistiques avec 4,9 w/kg, mais Potter n'était pas loin de celles-ci avec 4,7 w/kg. Elle s'est superbement accrochée, mais certaines athlètes plus expérimentées de Zwift et traditionnellement plus fortes en vélo doivent encore penser qu'elles n'en ont pas fait assez pour essayer de la "pousser" sur la section vélo pour lui faire "payer le prix".

En natation, l'utilisation du score Swolf de Garmin donne une assez bonne idée de l'efficacité de la nage lorsqu'elle est mesurée dans une piscine. Il est calculé en additionnant le nombre de mouvements effectués sur la longueur de la piscine et le temps nécessaire pour nager cette longueur. La plupart des athlètes ont vu leur efficacité se dégrader avec la fatigue, ce qui n'est pas vraiment surprenant. Celle de Beth Potter est restée à peu près la même, même si elle n'est pas considérée

comme une grande nageuse. Sophie Coldwell s'est pour sa part distinguée en améliorant remarquablement l'efficacité de sa nage au fur et à mesure de l'épreuve, s'améliorant à chaque étape, même si elle était vraisemblablement fatiguée.

Chez les hommes, la régularité pour la victoire

On s'attendait bien à ce qu'Alex Yee soit super rapide sur la course à pied, mais peu pensaient que Gordon Benson serait capable de l'égaliser. Dans la deuxième étape qui commençait par une course à pied, les athlètes essayaient de prendre de l'avance et de se donner une marge, en partie Yee pour qui la natation, qui était la prochaine étape, est son point faible. Il a ainsi réalisé un temps de 2'51 pour 1 km sur tapis (courbés et autoalimentés). Chrono égalé par Benson. Marten Van Riel était une seconde derrière et Jonathan Brownlee 2 secondes. L'aptitude de Yee à la course à pied est soulignée

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



TRIATH'LONG

U CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
11 SEPTEMBRE
2021
DÉPART 9H



1,9 km
SWIM

92 km
BIKE

21 km
RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

VILLE DE ROYAN



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



© DESIGN ACTIV'IMAGES



par le fait que ses trois temps de course à pied sont dans le top 6 de la journée !

Pour Marten Van Riel, sa victoire est celle de la régularité. Il ne s'est pas distingué dans une discipline particulière ou une étape, mais a plutôt réalisé une performance de très haut niveau tout au long de l'épreuve pour remporter la médaille d'or. Ses temps de natation n'ont

varié que de cinq secondes sur les trois étapes, son vélo de neuf secondes et sa course à pied de six secondes ! Il est par ailleurs le seul athlète à avoir terminé dans les trois premiers à chaque étape.

La fréquence cardiaque de Marten Van Riel a été remarquablement "basse" tout au long de la course. À la fin de la deuxième étape, alors qu'on peut supposer qu'il était au

rupteur (étant donné qu'il a gagné l'étape d'une seule seconde), sa fréquence cardiaque n'était que de 156 bpm. Sa récupération a été tout aussi remarquable : au début de la troisième étape, il était à 114 bpm. Justus Nieschlag, qui a terminé deuxième, était à 181 bpm à la fin de la deuxième étape et a chuté à 130 au début de la troisième étape. Le médaillé de bronze Alex Yee est lui passé de 178 à 133.

WOMEN'S ELITE - FINAL STANDINGS					POINTS
1		B. POTTER			28
2		L. CHARLES-BARCLAY			27
3		S. COLDWELL			25
4		R. KLAMER			20
5		G. TAYLOR-BROWN			15
6		A. GODOY			14
7		K. WAUGH			14
8		A. BETTO			12
9		I. ZANE			7
10		R. ASTLE			3

MEN'S ELITE - FINAL STANDINGS					POINTS
1		M. VAN RIEL			27
2		J. NIESCHLAG			24
3		A. YEE			23
4		J. BROWNLEE			23
5		V. VILACA			18
6		J. SCHOMBURG			16
7		G. BENSON			15
8		G. GOODWIN			9
9		T. DON			5
10		A. BOWDEN			INJ

Quant à Gordon Benson, un cyborg... Son incroyable sprint de 2'51 sur le kilomètre aux côtés d'Alex Yee a été épique, avec la fréquence cardiaque la plus élevée de la journée... un énorme 209 bpm !

2 secondes et tout bascule

Il faut avoir de la compassion pour Vasco Vilaca... La star portugaise, vice-champion du monde WTS 2020 à Hambourg derrière Vincent Luis,

également deuxième des SLT Arena Games en 2020, semblait être à nouveau très compétitif lorsqu'il a remporté la première étape et empoché les dix points. Mais les marges fines du format des SLT Arena Games dont disposent les athlètes ont été mises à nu lors de la deuxième étape. Légèrement en retard sur la course à pied au début de la deuxième étape, il a commencé le vélo avec seulement quelques secondes de retard, mais à ce niveau, cela a fait toute la différence.

Un peloton de tête composé de Johnny Brownlee, Alex Yee et Justus Nieschlag était déjà « parti ». Vilaca a mis de la puissance pour essayer de combler l'écart, mais il n'y est pas parvenu et a brûlé sa dernière cartouche. À la fin de l'étape, il avait alors 45 secondes de retard sur Van Riel (!) et n'a récolté que trois points, ce qui lui laissait peu de temps de récupération pour la troisième étape et mettait fin à ses espoirs de remonter sur le podium.

Les Paratriathlètes à l'honneur

La Super League Triathlon s'est-elle inspirée de la Fédération Française de Triathlon, qui lors du Grand Prix de Quiberon l'an dernier, y avait intégré le championnat de France de paratriathlon pour une grande réussite de l'événement ? Quoi qu'il en soit, les paratriathlètes ont été mis en lumière lors de cette étape londonienne des Arena Games. Et ils n'ont pas déçu ! Les stars du paratriathlon ont en effet offert un spectacle époustouflant alors que certains d'entre eux couraient pour la première fois depuis 18 mois.

Les athlètes masculins et féminins des catégories PTWC, PTS4, PTS5 et PTVI se sont ainsi affrontés sur une distance de 300 m de natation, 10 km de vélo et 2 km de course à pied dans le centre aquatique londonien. La catégorie PTWC a été dominée par le médaillé d'or paralympique néerlandais Jetze Plat, qui s'est assuré une victoire en trois minutes en handbike grâce à une puissance qui a dépassé les 300w (!) tout au long de l'épreuve. Une autre star néerlandaise, Margret Ijdema, a



remporté la victoire chez les femmes. Dans la division masculine PTS4, il y a eu une sacrée bataille pour la première place avec le Britannique Michael Taylor qui s'est imposé devant Joe Kurt. Deux des meilleures au monde se sont affrontées dans la catégorie PTS5 féminine, Claire Cashmore prenant le dessus sur Lauren Steadman (de retour à la compétition après une blessure) tandis que George Peasgood a dominé chez les hommes.

Dans la catégorie PTVI, Alison Peasgood a devancé Melissa Reid de 20 secondes, tandis que Dave Ellis a été victorieux chez les hommes. L'événement comportait également une épreuve en équipe, British Triathlon ayant réparti les athlètes en équipes de niveau égal dans plusieurs catégories. Et c'est l'équipe composée de Finley Jakes, Claire Cashmore, Oscar Kelly, Marget Ijdema et Jetze Plat qui a remporté les honneurs.

Ch'Tri 2021 Man Gravelines



3 & 4 JUILLET
2021

8 FORMATS

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113
DUATHLON 111 / SWIM BIKE L / AQUATHLON L
CHTRI S / CHTRI XS / CHTRI JEUNES



WWW.CHTRIMAN.COM

© DESIGN ACTIV'IMAGES



ZOOM





LES BÉNÉVOLES **IRONMAN**

SANS EUX, RIEN N'EST POSSIBLE



PAR RÉDACTION PHOTOS @ACTIV'IMAGES



En France, si le circuit IRONMAN peut se targuer d'avoir pour devise « Anything is possible », c'est essentiellement grâce aux bénévoles. Sur chaque épreuve, plus de 800 personnes sont mobilisées pour apporter cette saveur si particulière. La crème de la crème. Laissez-vous embarquer pour un triathlon dont le format vous sortira des sentiers battus : le bénévolat.

Ils jouent un rôle central dans l'organisation et le bon déroulement des épreuves. Ils sont souvent le premier contact du spectateur, mais accompagnent surtout l'athlète dans chaque étape de sa course. Les différentes équipes de bénévoles assurent une large palette de missions comprenant, entre autres, l'habillage du site, la remise des dossards, la gestion des zones de transition, les postes de ravitaillement, ou encore la remise des médailles. Mais au-delà de leur investissement sur ces différents postes, les bénévoles confèrent leur enthousiasme et garantissent une ambiance locale unique à chaque événement. De Nice à Aix, jusqu'aux Sables-d'Olonne en passant par Vichy, découvrez ceux qui donnent de leur temps pour faire de votre course, une aventure hors du commun.

Il est cinq heures, l'aube éclaire à peine "Nissa la bella". La ville semble endormie, et pourtant. À l'instar des quelques 3 000 athlètes qui relèveront le défi aujourd'hui, tous n'ont pas eu la chance de fermer l'œil cette nuit. La corne de brume sonnera le départ dans moins de deux heures et l'équipe organisation, épaulée de ses plus fidèles bras droits, continue de s'activer. Il faut dire que Nice et le triathlon, c'est une affaire qui roule ! Trente-neuf ans que la flamme



brûle entre ces deux-là, qui, au fil du temps, ont fondé une grande famille. Parmi eux, certains étaient déjà présents à l'époque du Triathlon de Nice en 1982 et ont évolué avec lui. Sur le plan opérationnel, l'expérience les a forgés. Aujourd'hui, ils maîtrisent tous les rouages d'un événement qui ne laisse aucune place à l'imprévu. Leur passion et leur abnégation se sont évidemment chargées du reste.

Pour eux aussi l'adrénaline se fait sentir, le décompte du speaker s'élève désormais sur la mythique Promenade des Anglais que les athlètes, peu à peu, envahissent. Tout en élevant les arches, posant les dernières banderoles, recueillant les sacs streetwear, ils sont les témoins de scènes de vie émouvantes. Les ultimes accolades, embrassades et cris de guerre avant le plongeon dans le grand bain. Les supporters, eux, déploient des banderoles d'un autre genre, qu'ils brandiront des heures durant.

Il est six heures trente, le départ est donné : leur victoire à eux. Un frisson les envahit, entre pression et excitation, mais ils ne laisseront rien paraître. Le bras tantôt levé, tantôt baissé, ils laissent s'échapper au compte-gouttes, ceux qui, bientôt,

auront déjà bouclé le tiers de leur épreuve.

Il est midi, après quatre heures quarante-cinq "full gas" sur le bike, le premier athlète entre en transition. Au cœur de l'arrière-pays, sifflet dans la main droite, drapeau dans la main gauche, gilet jaune sur les épaules et sourire aux lèvres, il voit furtivement progresser les coureurs. Son objectif, la sécurisation du parcours, semble simple. Il est pourtant l'un des plus délicats. Comme lui, ils sont plus de 200 à être les anges-gardiens du parcours vélo. Loin de l'effervescence de Nice. Et pourtant si précieux.

« La boucle est bouclée » lance-t-elle, pleine d'ardeur, au moment de tendre le choucho qui validera le premier des quatre allers/retours sur la Promenade des Anglais. Nous parlions des meubles ? Elle en fait partie ! Présente depuis le Triathlon de Nice, son visage vous est forcément familier. Cette fidèle de la première heure, Djo', comme on l'appelle ici, n'a pas choisi cette mission par hasard : « Ma volonté est d'être au plus près des athlètes et, par-dessus tout, de leur être utile. Je pousse mon équipe à se donner à fond, à l'image des coureurs, pour leur transmettre toute notre énergie. » Et après toutes ces années, elle confie

que son engagement va désormais bien au-delà du caractère sportif « Cette course c'est "notre iron", nous sommes une petite famille. À travers cet événement, nous partageons également des moments magiques entre amis. Ici, j'ai rencontré des personnes en or et mon équipe, quasi inchangée d'année en année, en est l'illustration parfaite. »

Au moment d'aborder cette passion pour le triathlon, ce n'est pas sans une certaine émotion que Djo' admet ne pas se lasser de sa trépidante aventure sur le run : « On sait que derrière chaque athlète il y a une histoire et on est transpercé par la magie des arrivées. Lorsque l'on entend le speaker prononcer « You are an IRONMAN », je suis fière de me dire que ma troupe a tout donné pour que le rêve de cet athlète se déroule comme il avait pu l'imaginer. »

Après la compétition, un dernier défi attend les bénévoles : gérer le démontage des installations. La vie doit reprendre son cours et, sans laisser de traces sur son passage, l'IRONMAN France Nice s'éteint jusqu'à l'année prochaine. La flamme, elle, continuera de briller dans leur cœur.

IRONMAN®

ANYTHING IS POSSIBLE™

DIMANCHE 4 JUILLET 2021

IRONMAN
70.3® LES SABLES D'OLONNE
VENDEE FRANCE

21 & 22 AOÛT 2021

IRONMAN
70.3 Vichy

IRONMAN
Vichy 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 !

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIEVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

SAMEDI 2 OCTOBRE 2021 / 18H



Ministère de la Santé

Pas de Calais
Le Département



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé



Ministère de la Santé

LIEVIN-TRIATHLON.COM



Et si vous vous demandez encore « pourquoi tenter l'expérience ? », Léa, plus connue sous le nom @lea_roadtriathlon sur Instagram, va certainement finir de vous convaincre. Concurrente sur le 70.3 des Sables-d'Olonne Vendée en 2020, ce n'est pas une triffonction qu'elle revêtira cette année, mais bien les couleurs de la #TeamBénévoles.

Quelle vision as-tu des bénévoles après avoir couru sur le 70.3 des Sables en 2020 ?

L'année dernière, plusieurs de mes amis étaient bénévoles à différents postes. Cela a vraiment été un soutien pour moi tout au long de l'épreuve. Il faut savoir qu'en tant qu'athlète, tous les bénévoles renforcent le sentiment d'être entouré et en sécurité. Ils sont pour moi essentiels à un bon déroulement de l'épreuve tant sur l'aspect logistique qu'émotionnel.

Les bénévoles ont-ils, à un moment, amélioré ton expérience de course ?

Sans aucun doute ! Et ce dès la sortie de l'eau, où une équipe nous tendait la main pour nous en extraire. C'est touchant de voir à quel point ils sont investis. Ils ont également été une source incroyable de motivation et d'énergie sur la course à pied. Un mot, un geste, un sourire, ça donne clairement des ailes !

“

«You are un Ironman» je suis fière de me dire que ma troupe a tout donné pour que le rêve de cet athlète se déroule comme il avait pu l'imaginer

Quelles ont été tes motivations pour rejoindre l'aventure IRONMAN autrement qu'en tant qu'athlète ?

Je souhaite tout simplement vivre l'expérience d'une autre façon. L'année dernière, tous les bénévoles ont été présents pour moi. C'est désormais à mon tour de rendre service et de soutenir les participants dans cette aventure. C'est également un moyen de découvrir l'envers du décor, de vivre différemment ma passion, ce qui, j'en suis sûre, sera également bénéfique dans ma pratique.

Pourquoi avoir choisi cette mission précise ?

Je veux être au cœur de la course, pouvoir encourager au maximum les concurrents. En leur remettant les chouchous sur la course à pied, je suis assurée d'être au plus près d'eux pour les soutenir et être la plus active possible.

Pourquoi conseillerais-tu à d'autres athlètes de se lancer dans l'aventure

du bénévolat ?

La question serait plutôt « Pourquoi ne pas se lancer dans l'aventure ? » À moins de ne pas être disponible ce jour-là, je ne vois aucune raison de ne pas faire partie des bénévoles. Choisir un poste qui nous ressemble et "let's go !" »

Et alors, comment devient-on bénévole sur IRONMAN ?

Eh bien c'est très simple : je me suis inscrite directement sur la plateforme dédiée aux bénévoles. J'ai d'abord sélectionné l'événement de mon choix, puis la mission sur laquelle je souhaitais être assignée. J'ai alors rempli un formulaire d'inscription très rapide, avant de recevoir un mail de confirmation. En trois petites minutes, tout était ok.

Alors, si comme Léa, Djo et tous les autres, vous souhaitez rejoindre l'aventure IRONMAN et vivre une expérience humaine exaltante au cœur de votre passion, rendez-vous sur : volunteerfr.ironman.com

ZOOM



***PTO, TRIGAMES,
US CAGNES
TRIATHLON, FFTRI
MARIAGE LE 6
JUIN À CAGNES !***

La Professional Triathletes Organisation (PTO) s'associe à la Fédération Française de Triathlon pour soutenir le championnat de France longue distance au TriGames de Cagnes-sur-Mer du 6 juin prochain, co-organisé par le club US Cagnes Triathlon (USCT). Au-delà de son soutien médiatique et marketing pour présenter l'événement et ses athlètes au public sportif, la PTO apportera un prize money de 13 000 € supplémentaires. Une aide non négligeable pour les professionnels, et une belle mise en lumière sur la scène du triathlon. Les professionnels de la PTO pourront également gagner des points en vue de leur qualification pour la Collins Cup du 28 août prochain, et peut-être même obtenir un "Captain's Pick" (choix du capitaine) en cas de performance exceptionnelle. PTO, TriGames, USCT, FFTRI... 4 instances passionnées et animées par le développement du triathlon, pour un "mariage" qui promet une belle fête du triple effort sur la Côte d'Azur



Les réactions des principaux acteurs :

Charles Adamo, président exécutif de la PTO :

Une fois de plus, nous sommes très reconnaissants de trouver des occasions de soutenir les courses locales et régionales et notre communauté de triathlon. La PTO est heureuse de soutenir les Championnats de France avec un prize money de 13 000 €. L'engagement de la FFTri et de directeurs de course comme Sylvain Lebreton de TriGames pour surmonter et accueillir un événement en ces temps difficiles démontre que notre sport, uni, ne sera pas vaincu. C'est un honneur de participer à un événement qui non seulement met en évidence la résilience de ceux qui s'engagent à soutenir notre sport, mais qui donne également à nos professionnels PTO en Europe la chance de courir et de gagner des points pour la qualification à la Collins Cup.

Sylvain Lebreton, directeur de course des SKODA TriGames :

Après le succès des Skoda TriGames l'année dernière, nous sommes ravis de confirmer que nous avons obtenu le statut de championnat de France longue distance. Notre équipe

a travaillé sans relâche pour pouvoir accueillir un autre événement dans ce climat et offrir aux athlètes la possibilité de courir en toute sécurité. Cagnes-Sur-Mer est un endroit magnifique et ce sera formidable de voir les professionnels de la PTO s'affronter pour gagner des points de qualification pour la Collins Cup. Nous remercions la PTO pour son soutien continu aux TriGames.

Cédric Gosse, Président de la Fédération Française de Triathlon :

Je me réjouis de l'implication de la PTO dans les Skoda TriGames qui seront les championnats de France longue distance en 2021. Nous sommes extrêmement enthousiastes à l'idée d'accueillir les professionnels de la PTO sur la course et nous remercions la PTO pour son soutien au triathlon en France. C'est un hommage à Sylvain Lebreton et à son équipe TriGames qu'ils soient capables d'accueillir cet événement dans ce qui a été une année très difficile.»



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @ACTIV'IMAGES



ZOOM



3 QUESTIONS À ...

— Emmanuel Gastaud US Cagnes Triathlon —

Pour la 2^e année consécutive, le TriGames de Cagnes-sur-Mer sera support des championnats de France longue distance le 6 juin prochain. En tant que club partenaire de la course, que représente pour l'US Cagnes Triathlon cette marque de confiance renouvelée de la part de la Fédération ?

Le TriGames de Cagnes-sur-Mer est co-organisé par l'US Cagnes Triathlon et TriGames depuis plusieurs années. Grâce à la mobilisation de la centaine de membres du club et de nombreux bénévoles, en lien avec la FFTRI et la Ligue Paca, nous avons, je pense, réussi à combler de nombreux athlètes et proposer

une grande et belle fête du triathlon en France, sur un territoire unique entre mer et montagne. C'est dans ce sens que nous avons souhaité proposer à la FFTRI de renouveler l'opération cette année. Le parcours est magique ; une natation dans la Méditerranée, un vélo avec un parcours pour "costauds" et une course à pied au pied des palmiers ! Nous sommes donc très flattés que la FFTRI nous donne toute leur confiance et accepte notre proposition d'organiser à nouveau les championnats de France.

Après le TriGames de Mandelieu l'an dernier, la PTO sera associée au TriGames de Cagnes le 6 juin

prochain. Quels sont pour vous les principaux avantages d'un tel support, notamment au niveau du développement du triathlon en France et au sein du club US Cagnes Triathlon ?

La venue de la PTO est un atout pour le TriGames de Cagnes-sur-Mer. Au-delà d'une preuve de notoriété et de réussite de l'organisation du triathlon et du parcours, c'est une manière de participer à la professionnalisation et au développement du triathlon en France. Encore beaucoup d'athlètes professionnel(le)s cherchent à vivre pleinement de leur sport. C'est aussi une manière de proposer un prize money digne de ce nom

ŠKODA TRI[®]
CAGNES
CAGNES/MER

6 JUIN
2021



PROFESSIONAL TRIATHLETES
ORGANISATION

By
US CAGNES TRIATHLON



CHAMPIONNAT DE FRANCE TRIATHLON DISTANCE L



Ville de
CAGNES-SUR-MER

FORMATS **M&L**



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON



pour ces sportifs de haut niveau qui s'entraînent extrêmement dur. Pour le club, c'est bien sûr une reconnaissance d'un travail d'équipe au service d'une épreuve, d'un sport, des athlètes.

Quel est l'objectif du club à court terme ? Pérenniser ce type d'association ?

L'USCT a pour objectif de rester un club ouvert à tous, convivial et fédérateur. Il est essentiel qu'un club amateur porte ces épreuves d'ampleur, ne serait-ce que par la mobilisation de ses membres passionnés de triathlon. En revanche, d'un point de vue financier, logistique et médiatique, il apparaît évident que ce type de partenariat est essentiel. Notre partenaire

Polygone Riviera nous soutient dans ce sens et son aide est précieuse. Un travail main dans la main avec une société co-organisatrice (TriGames), les collectivités, la Ligue Paca, la FFTri et d'autres organismes comme la PTO est également indispensable.



EDITION LIMITÉE

HUUB

AGILIS

PACKAGE COMBINAISON + TT BAG



Rendez-vous sur www.waatchop.fr



TRIPMAX
MAGAZINE



RENCONTRE





AMATEURS : LE DUO DU MOIS

KAREN SULLIVAN **&** **JEREMY LEROUX**



PROPOS RECUEILLIS PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



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 Karen et Jérém, deux esthètes de la life, avec leur petit côté "bling-bling" dans la vie, mais avec leur amour sincère du triple effort qui a changé leur rapport au sport.

Karen Sullivan

Karen, 47 ans, mais 17 dans la tête. Mariée avec Jim, "very british", et maman de deux ados bilingues, bien coiffés bien élevés, aux sourires ravageurs. Une histoire de famille. Karen est Chef de Projet dans le marketing digital et management des entreprises. Talons aiguille et tailleur en journée, boue et genouillères en VTT et trail le week-end.

Karen before ?

Avant de faire du triathlon, Karen pratiquait la danse

moderne jazz et a fait dix ans de basket en région parisienne. Elle a travaillé des années en tant que Manager en ressources humaines dans une multinationale américaine, jusqu'à ce que la vie l'emmène dans le sud de la France. Pas à Annecy comme initialement prévu, mais dans les Alpes-Maritimes.

Champagne, rouge à lèvres et brushing

Karen aime les belles choses et mettre des bulles dans sa vie. Les beaux endroits, "with beautiful people", galas de charité et multiculturalisme au bord d'une somptueuse piscine d'un country club "somewhere on the Riviera".

Natation et un sport de dingues : le triathlon

En arrivant dans la région, Karen s'inscrit dans un club de natation loisir pour parfaire sa glisse. Elle fait connaissance avec une nouvelle catégorie de personnes qui ne font pas que nager tous les matins, mais qui enchaînent également le midi avec de la course à pied et font des sorties vélo le week-end. Ils sont fous ces gens... Mais ça la titille ce nouveau monde de gens fous qui se disent triathlètes. Oui ça fait toujours cet effet au début.

De débutante à marathonnienne

En 2014, le stade voit débarquer Karen, une grande blonde loquace de 1,80m prête à courir avec une démarche de

nageuse pas bien rapide au début, mais qui gagne vite en rapidité et en projets de course ! Des semi-marathons, des trails, et puis son premier marathon, celui de Saint Tropez pour son côté "bling bling" peut être ? Ou pour ses ravitaillements en rosé de Provence AOP servis le long de la route ? 4h00 pour un premier marathon absolument pas roulant semble bien motivant pour se lancer dans de nouveaux projets sportifs !

Cyclisme : Moi, sur un vélo ? Jamais !

Finalement, Karen investit dans un Trek noir en alu et la tenue qui va avec, ou pas... Une tenue bleue, des jambières rouges... Finalement, elle tombe amoureuse et roule tous les week-ends. Bientôt un Trek en carbone pour fêter ses nouveaux cuissots qui envoient de plus en plus de watts !

Le triathlon est un jeu

Quand tu nages, que tu roules et que tu cours... et qu'en plus tu encourages les copains et copines sur tous les triathlons, un moment donné tu prends un dossard. Un relais au Natureman du Verdon, puis le triathlon des Salins à Hyères et là voilà piquée au jeu ! Des TriGames qui portent bien leur nom, bien répartis dans la saison et qui permettent de garder un objectif en tête. Natation en mer, un vélo avec un dénivelé positif tout à fait respectable, puis une course à pied en bord de mer : que demander de plus ?

Panique en mer

En triathlon, beaucoup redoutent le départ en masse. Le mass start, ce



fameux départ machine à laver plein de mousse, mi combat de boxe, mi natation désynchronisée. Vomito, lunettes enfoncées, tasse salée et puce arrachée, ça ne fait pas rêver, mais ce sont des faits de courses... Karen ne peut plus réfléchir, la peur empêche toute réflexion raisonnée... Impossible de remettre la tête sous l'eau, impossible de nager le crawl, ce sera demi-tour... ou dos crawlé. 1 500 mètres de dos en mer, il faut le faire... Se repérer, avancer et finalement sortir de l'eau. Libérée, délivrée de cette panique qui empêche de poser sa nage, alors qu'elle arrive si bien à le faire en piscine. Pourtant, Karen n'aura pas fait demi-tour, ce qui est une victoire sur ses peurs. Cette expérience lui servira pour chaque triathlon et la peur s'amenuise au fur et à mesure des dossards portés.

Trigames Mandelieu 2019

Karen s'entraîne régulièrement pour pouvoir faire des courses moyenne distance avec aisance. Quelle est sa motivation ? Partager ses courses avec les copains de club, appliquer le travail des entraînements sous les yeux du coach, s'arracher comme il aime bien et avoir cette satisfaction d'avoir tout donné sur quelques heures d'intenses efforts.

Ce Trigames aura été un véritable dépassement de soi dans la gestion de la peur en natation, faite en dos crawlé sans faire demi-tour, et une bonne chute en descente à vélo. Un virage en épingle difficilement négocié sur route humide post-orages, chute, pizza au goudron. Rien de cassé et remontée immédiate en selle pour continuer la course. Tout donner en course à pied pour expulser cette colère de la natation et le choc

de la chute... La voilà remontée à bloc jusqu'à la ligne d'arrivée avec le sourire et des larmes de fierté, mêlées à la fatigue. Peu importe le classement, Karen a remporté sa course !

Club ou pas club ?

Karen a le contact facile et aime s'entraîner en groupe dans tous les sports, tant que c'est dans la bonne humeur. Karen préfère les entraînements clubs car plus structurés, plus motivants que seule, que ce soit en natation, course à pied ou à vélo. Un club à taille humaine, avec des gens de tous horizons, et si possible ouverts aux autres. Partager, faire du sport dans la bonne humeur, voilà ce qui motive !

Stages sportifs

Rien de mieux que des stages pour lancer sa saison ou mettre du volume à un certain moment de sa préparation. Toujours un gros volume sportif et beaucoup de vélo, des cols et enchaîner ensuite avec la course à pied ou trail nature. Karen est adepte des stages OMAX à Embrun, à l'Alpe d'Huez ou à Saint Raphael : sport et bonne ambiance sous l'œil intransigeant du coach !

Séquelles : peur des descentes à vélo et de la natation en mer

Beaucoup d'athlètes taisent leurs craintes. Parler de ses blessures, oui, mais de ses peurs, non. Il suffit d'essayer de saisir un regard juste avant un départ natation. On y lit l'appréhension du moment, de l'attente, avant de coller ses lunettes sur les yeux. Là, c'est le corps qui s'exprime. Les athlètes bougent, sautillent pour s'activer certes, mais peuvent aussi avoir les mains moites et le cœur bien emballé, cognant contre le néoprène. On cherche des

regards apaisants. Des amis. On parle peu. Karen est de ces personnes qui luttent contre la désintégration du départ. Comme une grosse vague à passer, puis trouver son rythme, se parler, respirer... À vélo, c'est faire corps avec sa monture, jouer avec les reliefs, ne pas malmener sa guidoline et donner des coups de patins inappropriés. Tout ça se travaille à l'entraînement. Se répète maintes fois. À chaque fois, la crainte s'estompe et le travail personnel de concentration et de relâchement transforme l'athlète. C'est ainsi que Karen travaille ses peurs au quotidien pour garder le contrôle qui mène ensuite au plaisir, à l'accomplissement.

VTT ? Moi jamais !

Un dérapage ? Nooon. Une marche ? Non plus. Un mur ? Je ne passe pas. Les sorties VTT sont ponctuées de petits (et gros cris) de peur ou de victoire à chaque obstacle. C'est très ludique et bien physique pour garder une bonne condition et travailler ses descentes, son équilibre et les bains de boue... très bon pour le teint.

Raid des Etoiles du Verdon

Un raid 100% féminin du 15 au 19 juin dans le Verdon où les équipes participeront à des épreuves sportives surprise chaque jour ou chaque nuit, autour du Lac de Sainte Croix dans un cadre féérique. Ce raid est éco-responsable et pour tout type de femmes, sportives ou non



mais avec un bon mental ! Karen y participe avec deux inconnues : Agnès de Strasbourg et Céline de Paris. À parier que cette aventure

tissera de précieux liens d'amitié ! Un coup de pouce pour Karen ? <https://www.cotizup.com/pour-karen-et-les-ptit-princes> Les gains du Raid

seront reversés à l'association Les Petits Princes pour réaliser les rêves d'enfants gravement malades.

En bref

Matos Trek Madone en commande, chaussures de vélo Sidi et On Running pour la course à pied de chez Cap Adventure !

Place du vélo ? Dans le garage ou... dans le salon face à la télé sur le home trainer. Ce qui fait criser la famille.

Une drogue ? Le Yoga, le champagne... Non pas si droguée que ça.

Table de nuit ? Des lunettes, le téléphone, un thriller, une Garmin Forerunner 735...

Musique ? Fan absolue de Tina Turner, Rap américain, et chante « Fever » à tue-tête quand elle bouge, ou dans sa voiture. (Dua Lipa/Angèle)

Tatouage ? Discret. Sur le poignet sont entremêlées les initiales des amours de sa vie.

Des rêves ? Participer au Half Ironman des Sables d'Olonne, concrétiser son projet professionnel (work in Progress, mission top secrète), réaliser les rêves de ses fils.

Une devise ? Il n'y a pas d'âge pour dompter ses peurs. Il n'y a pas d'âge pour reprendre son rêve là où on l'avait laissé des années auparavant. Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves. Si on s'en donne les moyens, tout peut devenir possible.

Jeremy Leroux

Qui est JérémY ? 31 ans, en couple, travaille en hôtellerie luxe / restauration mais est aussi instagrameur sportif depuis que le COVID est passé par là. Derrière la casquette dépassent des bouclettes, un look plutôt Vendée Globe que triathlète.

JérémY before ?

Il travaillait dans un bar à salades à Nice. Comme dans tout bar à salades, on y trouve des adeptes de "healthy food" sportifs et enthousiastes du midi qui parlent sport. D'autres clients préférant les menus gourmands et farandole de dessert le convertissent aux soirées branchées de la Riviera où ils ont leurs entrées. Ainsi va la vie, JérémY est jeune et profite jusqu'au bout de la nuit des nuits chaudes de la Côte d'Azur.

Foot, carré VIP et grosses cylindrées

Faut que ça brille, que ça aille vite et que ce soit parfait. Un petit côté bling JérémY ? Eh oui, il aime tout ce qui est beau. On le voit posant avec stars et jolies filles, tou-



Open **Championnat** **de Belgique** 1/2 triathlon

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

22
AOÛT
2021



Plus d'infos? www.decospantriatlonmenen.be

jours bien entouré et petit sourire charmeur, regard #3000 en pleine maîtrise du mode selfie. Il vit aussi vite que Sébastien Loeb pilote, aussi fort que la musique de Bob Sinclar et aussi haut que le Burj Khalifa. Autant être bien accroché avec lui, tant il pourra être absolument partout à la fois, et insaisissable dans la vraie vie. Un petit côté "Catch Me If You Can", n'est-ce pas Leonardo ?

Salade et triathlon

Entre deux olives de cocktails, ça discute sport, tatouage Ironman et vélo de chrono. Les gars sont dessinés, bien gainés et même assis leur bouton de jean reste fermé, la ceinture accessoire, au même cran. Inspirants ces clients... Si bien qu'en 2015, du haut de ses 86 kilos, menus McDo et apéros, Jérémy veut se mettre au sport. Il se dit, « tiens, je ferai bien un marathon. » Et hop inscription au marathon Nice-Cannes. Il n'a jamais couru. Même pas peur.

Marathon

Nice Cannes 2015. Deux mois avant, Jérémy se plonge dans Jogging Magazine pour y trouver un plan d'entraînement. Il chausse des baskets pour se mettre la misère tout seul sur 8 kilomètres. Une première sortie, un sentiment abominable : va falloir arrêter l'alcool, puis les fast-food... et le plan est lancé. Des soucis de santé dus à un changement radical de vie le conduisent à l'hôpital pour divers contrôles, mais globalement tout va bien. La balance affiche 72 kg avant le marathon. 4h44 pour finir, et une rencontre douloureusement brutale avec le fameux mur du 30ème kilomètre. Jérémy courra le marathon suivant en 3h26, à noter une magnifique progression motivante, puis 3h06 et caresse le doux

rêve du Sub3 en 2018.

Triathlon : merci Kevin Maurel

2016, Jérémy se met au vélo en plus de la course à pied. Un certain Kevin Maurel y est pour quelque chose... D'ailleurs il lui suggère d'apprendre à nager afin de pouvoir un jour faire une course. C'est ainsi que Jérémy se cramponne à la ligne d'eau pour ne pas se noyer, un peu de nage indienne ou de brasse mémé, et le crawl finit par rentrer, non sans douleur...

2016 : premier dossard au triathlon de Marseille

1 500 mètres de natation pas très homologuée, suivie d'un vélo fort, puis d'une bonne course à pied : ça a l'air sympa ce sport. Du coup, il enchaîne avec l'Ironman 70.3 de Vichy et une natation sans combi. Donc panique à bord du maillot de bain ! Finalement, un honorable 5h17 qui donne envie de remettre un dossard prochainement.



Ironman de Nice 2017

Repéré par Compex, Jérémy rentre dans la Team qui offre un encadrement et un suivi de course VIP (c'est bon ça), des interviews, des encouragements de partout et l'impression d'être un héros ! 11h40 passées sur cette extraordinaire course et une seule envie : la refaire, mais mieux. Dossard pris pour 2018. Jérémy durcit les règles d'entraînement, son hygiène de vie et ses chronos. Il fera son Ironman Nice 2018 en tant que Team Leader Compex avec une dizaine de triathlètes dynamiques et le chrono affichera "Jérémy Leroux 10h40" sous la bannière de l'Ironman de Nice 2018.

Half Ironman world championship Port Elizabeth 2018

Ça claque. Direction l'Afrique du Sud, Johannesburg et son avion plein de sac à dos Ironman et de housses de vélos qui n'arriveront pas toutes à bon port. "Shit happens". Mais tout y est beau. Jérémy s'émerveille à

chaque voyage avec son appétit de vivre en douze cylindres, il boira l'Océan Indien et mangera le bitume de Sardinia Bay road en 4h39.

Jeremy triathlète non professionnel

Des slots pour les mondiaux oui, mais professionnel, non. Tu rates les fêtes d'anniversaire de tes meilleurs amis. Fête sans alcool... Couché tôt... Levé tôt... À 6 heures dans le bassin ou presque sur le vélo. Non, trop de sacrifices, très autocentré. Trop de contraintes.

Ironman Floride 2019

Une préparation digne d'un professionnel, mais sans l'être. Jérémie choisit le même coach que son ami Kevin Maurel, mister Loic Lepoutre. Encore un fois, Jérémie veut s'entourer des meilleurs sparring partners et coaches, pour tirer le meilleur de ses capacités physiques, en passant par la nutrition, et également la préparation mentale. Arrivé à Miami : total love des States, l'hymne national à Panama City et mer d'huile. Jérémie est fatigué, en plein jetlag et stressé mais finira son Ironman en 10h01. Loin des 9h30. (On se comprend, comme un goût de marathon en 3h04). Mais dans l'absolu, c'est bien une 125ème place overall.

De l'hôtellerie à triathlète "Instagrammeur"

Pendant que le Coronavirus bloque le monde entier, exit l'hôtellerie de luxe. Confiné avec ses bonnes idées, Jérémie publie de nombreuses vidéos drôles très relayées. Des vélos dans le lit... Ainsi, Jérémie perçoit et entreprend un changement de vie, entre instagrammeur, community manager et Capitaine de bateau. Le Covid offre du temps à ceux qui n'en n'ont jamais eu, ou pris !

Influenceur sponsorisé

Partenariat avec Giant France,

Olympe, Nocco boisson de récupération, Sailfish, Bollé casque et lunettes et ski, Ambassadeur Le Petit Vélo, Garmin, X-Sports Agency... Jérémie se fait photographier à peu près partout, vous ne pourrez pas

le rater. Il a même participé au Koh Lanta express des Forces Spéciales tourné dans le Sud-Ouest, entre tractions, survie et expériences humaines fortes. Sacré Jérémie, plein de ressources !



En bref

Matos Giant Mougins fournit les vélos de route et de chrono, ainsi que les roues Giant. Côté chaussures de running, c'est Hoka Carbon X2 ou Nike Vaporfly en course.

Place du vélo ? Partout ! Les vélos sont sur la terrasse, propres et bien rangés en déco. Et un directement sur le home trainer... et dans le lit. Pour de belles vidéos !

Quand je roule... « ...Je salue ! Un signe de la main, de la tête, s'il a le même rythme j'aime bien partager un bout de route, de bonne humeur. En général je m'arrête pour le mec qui crève ! Une occasion de faire connaissance. »

Une drogue ? « La motivation, le sport, j'en ai besoin. » What else ?

24 heures sans sport ? « Je retourne l'appartement ! Sinon je suis tendu, je fracasse tout... Non... 3 semaines sans sport suite au Covid, tout va bien, je reprends. »

Table de nuit ? « Pas grand-chose à part mon téléphone et le chargeur.

Avant, je gardais le trophée pour la qualif aux mondiaux mais je suis passé à autre chose. »

Lectures ? Non. Pourtant il a tous les livres de Mike Horn.

Tatouages ? « Sur le bas du corps ! Quand je pars en voyage, je ramène un souvenir tatoué mais caché par rapport à mon travail dans la restauration ou maintenant dans le Yachting. Un Lion en Afrique du Sud, la statue de la Liberté à New York, Map monde à Key West, entre autres ;-) » Avec Jérémie, tatouage rime avec voyage... Ou l'inverse !

Devise ? « Si tu n'es pas bon essaye au moins être beau ! »

3 rêves « Un jour avoir un enfant, voyager pendant un an pour visiter et découvrir d'autres cultures, fonder une famille. Devenir capitaine de bateau ! »

Musique ?

Du rap américain, 50 Cents, Booba, Sinik et... Amel Bent

*Soupe de petits pois,
coco et ricotta*



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

Collation sport protéine salée



*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^{ème} 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 Eze

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



La recette :

Soupe de petits pois, coco et ricotta

Ingrédients :

- 850 g de cosse de petits pois
- 450 g de petits pois
- 400 g de lait de coco
- 1 oignon nouveau
- 200 g d'eau
- 15 g d'huile d'olive
- 5 g de curry
- 50 g d'huile d'olive
- 125 g de ricotta
- 1 branche de menthe
- 1 citron
- chips de coconut
- 20 g de petits pois crus

Réalisation de l'huile de curry :

- Chauffer l'huile 2 minutes au micro-ondes
- Verser l'huile sur les épices dans un contenant qui se ferme au mieux
- Réaliser l'huile 1 semaine en avance afin qu'elle prenne un bon goût

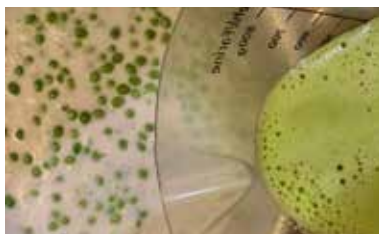


Soupe de petits pois :

- Passer les cosses de petits pois frais à la centrifugeuse
- Récupérer le jus (si vous utilisez des petits pois surgelés, ajouter 200 g d'eau à la recette)



- Emincer l'oignon nouveau, le faire revenir sans coloration avec 15 g d'huile d'olive
- Une fois bien fondu, ajouter les petits pois, saler et faire revenir 2 minutes
- Mettre à bouillir les 400 g de lait de coco et 200 g d'eau
- Verser le mélange sur les petits pois
- Ajouter le jus de petits pois et cuire à feu vif 5 minutes
- Mixer fortement et refroidir sur glace



Ricotta :

Mélanger à la fourchette la ricotta avec les feuilles de menthe finement ciselées, le zeste d'un citron à la microplane et du poivre du moulin



Dressage

- Faire un petit dôme de ricotta dans une assiette creuse, surmonté de petits crus juste roulés dans l'huile de curry
- Ajouter des chips de coco
- Verser la soupe de petits pois glacée autour
- Ajouter une cuillère à soupe d'huile de curry autour pour relever

Tristan Peugeot - triathlon et blog food

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

Sa recette : Collation sport protéine salée



Une collation idéale pour les sorties longues en vélo et nos envies de passer des barres et gels sucrés, à un en-cas salé.

Ingrédients :

- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 25 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 100 g de tofu (de préférence fumé)
- 50 g d'emmental râpé
- 20 g d'olives émincées
- 1 CC d'épice au choix (curcuma, paprika, curry)
- Sel
- Poivre

Progression :

- Découpez votre tofu en petits dés comme sur la photo.
- Mélangez la farine, la levure, l'huile, les œufs, les épices et le sel.
- Quand la préparation est homogène, ajoutez les autres ingrédients et mélangez bien.
- Disposez la préparation soit dans des moules en silicone soit dans un plat à gratin sur une épaisseur de 2 cm environ.
- Faire cuire 20mn à 180°.
- Pour les emporter en sortie vélo, je vous recommande d'utiliser des emballages en cire d'abeille. Très pratiques à déballer et écologiques !



ZOOM

NOUVEAU



PRÉPARATION



PERFORMANCE



PETITE GAMME, **GRANDS EFFETS**

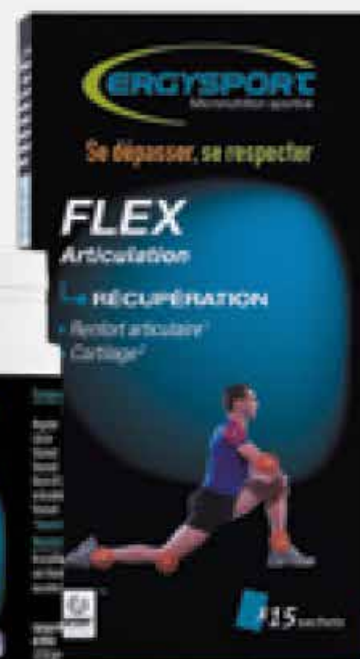
ERGYSPO

Depuis quelques années, le marché de la nutrition sportive s'est fortement développé et est devenu hypra concurrentiel. Produits "miracles", mauvaise image, prix prohibitifs... nombreuses sont les déviances dans lesquelles de nombreuses marques s'engouffrent pour ferrer le sportif consommateur souvent en manque de repères, de conseils et d'accompagnement. Pourtant, toutes les marques ne sont pas à mettre dans le même bidon iso. Et dans ce paysage, la marque française Ergysport créée en 2008 se démarque par l'originalité de sa gamme, réduite mais ciblée, et de par son approche différente basée sur la micronutrition et les oligoéléments. Issue du laboratoire Nutergia, expert en micronutrition depuis 1989, Ergysport prône une nutrition sportive saine à partir de la compréhension des cellules. Nous sommes donc allés à leur rencontre afin d'en savoir plus sur ce concept de micronutrition sportive.

C'est un fait, un sportif consomme plus de nutriments que la population générale. En matière de nutrition sportive, rien ne doit donc être laissé au hasard, car c'est le pilier de la performance. Dans la nutrition sportive, il faut distinguer 2 composantes fondamentales : les macronutriments énergétiques (les glucides, les lipides et éventuellement les protéines) sont les principaux carburants de



PERFORMANCE



RÉCUPÉRATION

l'organisme mais n'interviennent pas tous au même moment) et les micronutriments non énergétiques (vitamines, des minéraux, des oligoéléments impliqués dans le métabolisme et les réactions cellulaires).

Malheureusement, notre alimentation ne suffit pas toujours à couvrir les besoins de ces micronutriments, d'autant plus que les pertes hydriques liées à l'effort (sueur, urine...) (lire notre article sur l'hydratation à l'effort dans le n° 198) mais aussi le stress accentue leur élimination ! Alors que les excès ou les insuffisances en macronutriments sont rapidement identifiables (perte ou gain de poids, fonte musculaire, etc.), les signes de carences en micronutriments sont beaucoup plus difficiles à déceler. Fatigue, contre-performance, douleurs articulaires et crampes constituent souvent les premiers signes d'un épuisement en vitamines et minéraux.

La micronutrition, c'est quoi ?

En nutrition du sport "classique", l'intérêt est généralement porté sur la prise de masse et l'aspect énergétique. La micronutrition quant à elle, tient compte du statut nutritionnel du sportif : les micronutriments, petites

molécules indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, sont en effet éliminés plus rapidement au cours de l'effort.

Pour garantir un statut nutritionnel adapté à toute pratique sportive, lorsque l'alimentation ne suffit plus, les compléments alimentaires prennent le relais pour donner accès à la performance.

L'ensemble des réactions biochimiques au sein de nos cellules sont réalisées par une famille de protéines particulières, les enzymes. On parle alors de réactions enzymatiques. Maîtres du métabolisme cellulaire, elles sont par exemple responsables de la synthèse protéique, de la production d'énergie à partir des nutriments, de l'élimination des déchets métaboliques... En bref, leur fonctionnement optimal est indispensable à la performance sportive ! Or, pour fonctionner de façon optimale, ces enzymes ont besoin de cofacteurs. C'est là que la micronutrition prend tout son sens, puisque ces cofacteurs ne sont rien d'autre que les vitamines, minéraux et oligoéléments.



PAR CEDRIC LE SEC'H (AVEC ERGYSPOORT)
PHOTOS ERGYSPOORT



LA RÉACTION ENZYMATIQUE

Cofacteur :
vitamine ou oligoélément



Enzyme inactive

+



Enzyme active

- Production d'énergie
- Synthèse protéique
- Contraction musculaire
- Etc.

► LA NUTRITION, PILIER DE LA PERFORMANCE



La performance et l'optimisation de la santé du sportif reposent sur 3 grands piliers :

- Un bon **entraînement**.
- Une **nutrition et une complémentation** en nutriments adaptées.
- Une **récupération** efficace.

Ces petites molécules se fixent aux enzymes pour les activer : sans ces cofacteurs, les enzymes perdraient leur fonctionnalité et les réactions métaboliques ne pourraient avoir lieu.

Une gamme réduite, simple mais efficace

Boire de l'eau ne suffit pas à compenser les pertes hydriques. La gamme Ergysport a donc été développée scientifiquement avec des formulations exclusives pour

répondre aux besoins nutritionnels de tous les sportifs. Basée sur les 3 étapes de 3 états physiologiques (préparation, performance et récupération), elle garantit un statut nutritionnel optimal adapté à chaque étape de la pratique sportive :

PRÉPARATION à l'effort

- Crem'ergy (repas sportifs, apport en vitamines)
- Oligomax (anticiper les pertes minérales)
- Stim (recharge avant l'effort, protection des cellules contre le

stress oxydatif)

- Digest+ (confort digestif à l'effort, transit intestinal)

PERFORMANCE

- Effort - boisson (pour favoriser l'hydratation, compenser les dépenses énergétiques)
- Effort - barre (protection des cellules contre le stress oxydatif, réduction de la fatigue physique pendant l'effort)
- Natural Boost (purée de fruits pour un effort prolongé et soutenu et la fatigue physique pendant l'effort)
- Natural Gom' (apport de vitamines

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 adapt   à **chaque étape de la pratique sportive**.



BY Nutergia

Marque
française



O  NOUS TROUVER ?

Magasins et
pharmacies revendeurs,
ergysport.com

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

C, B3, B6, et B1 pendant l'effort)

- Bar'Ergy (apport d'énergie pendant un effort soutenu, alimentation vegan)

RÉCUPÉRATION

- Regen' (besoin de récupération après un effort, fatigue musculaire)
- Flex (confort ostéo-articulaire)
- Recup (pour la fatigue physique et nerveuse, les crampes et les courbatures)

Les produits de la gamme Ergysport sont élaborés scientifiquement par le service Recherche et Développement du laboratoire français Nutergia, spécialisé en Nutrition Cellulaire Active® (NCA). Fabriqués en France dans l'Aveyron, ils répondent précisément aux besoins nutritionnels des sportifs, dans le respect de la santé de l'individu et de la naturalité des principes actifs (lire plus bas).

À la rencontre des équipes Ergysport : Alix Girard, Chef de Produits

Comment est née Ergysport ?

Claude Lagarde, fondateur du laboratoire Nutergia et grand sportif, a toujours été intéressé par la micronutrition et les oligoéléments. Il y a 35 ans, alors qu'il était entraîneur d'une équipe locale de football, il a proposé un cocktail d'oligoéléments aux joueurs les plus fatigués. Le résultat fut (presque) inattendu ; leur récupération était spectaculaire. Après plusieurs dosages sanguins, il s'est avéré que ces joueurs étaient en carence d'oligoéléments (sûrement due à leur pratique sportive et leur alimentation), d'où l'impact important de cette supplémentation. C'est là que les premiers produits de la marque Nutergia sont nés et par la suite la gamme ERGYSPORT.



Dans ce marché très concurrentiel, comment vous démarquez-vous des autres marques ?

Nos produits n'ont pas pour objectif de simplement apporter des macronutriments (glucides, lipides, protéides) pour donner de l'énergie aux sportifs. Nos formules sont élaborées sur la base du concept de Nutrition Cellulaire Active® (concept innovant du laboratoire Nutergia). Cela paraît complexe, mais le principe est très simple : c'est comprendre le fonctionnement des cellules et de tous les processus chimiques internes pour apporter tous les micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux, acides aminés...) nécessaires pour que l'organisme fonctionne de façon optimale. Par exemple : apporter du magnésium sans vitamines B, c'est prendre le risque que le magnésium ne soit pas utilisé car le corps est peut-être en manque de vitamines B (qui sont essentielles dans le métabolisme du magnésium). Chacun de nos produits est conçu avec des professionnels de santé qui accompagnent depuis

des années des sportifs de tous les niveaux et de toutes les disciplines, et qui connaissent donc tous les besoins spécifiques des sportifs.

La nutrition sportive flirte souvent avec l'image de produits non sains voire dopants. Quel est votre positionnement et votre stratégie sur ce point ?

Depuis la création de la marque ERGYSPORT, il y a plus de 12 ans, nous avons fait le choix de travailler avec le label Sport Protect qui est un organisme indépendant et qui garantit que tous nos produits sont sans ingrédient dopant (conforme à la norme NF V94-001), et qu'aucune contamination n'est possible sur nos chaînes de fabrication et de stockage. Nous avons fait le choix de travailler avec cet organisme pour avoir une caution supplémentaire de cette labellisation qui est, pour beaucoup de produits concurrents, auto-déclarative. Chez ERGYSPORT comme pour Nutergia, nous avons toujours prôné la santé de nos consommateurs. Nous respectons leur corps avec des formules

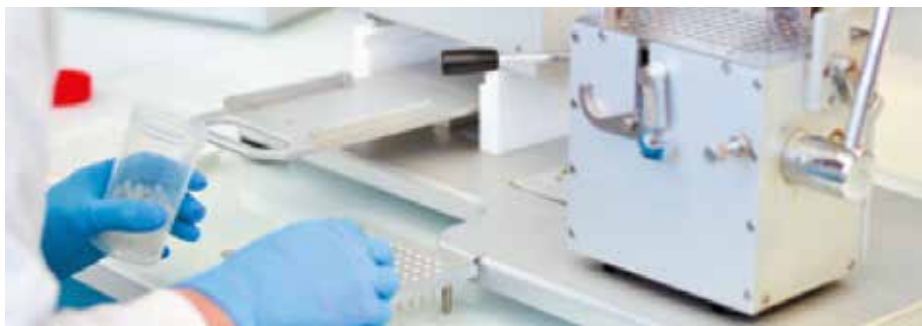
à dosages physiologiques pour ne pas les surcharger.

À ce sujet, plusieurs sportifs vous font déjà confiance. En triathlon, quelles sont les figures de proue que vous souhaiteriez associer à Ergysport ?

Cette année nous avons fait le choix d'accompagner plusieurs triathlètes comme Léa Coninx, Justine Mathieux, Aurélien Raphaël, Cyril Viennot et Hervé Faure. Nous ne choisissons pas nos partenaires, ce sont eux qui nous choisissent car ils sont déjà consommateurs de nos produits et ont bien compris l'intérêt de l'accompagnement que nous leur proposons avec nos produits.

Et quelle serait la stratégie nutritionnelle (produits / quantités / récup etc.) que vous conseilleriez à un triathlète s'engageant sur un Ironman ?

Pour un triathlète ou tout type d'athlète qui s'engagerait sur une épreuve aussi intense et surtout longue, nous recommanderions une bonne préparation en amont pour éviter tout coup de mou le jour ou pendant l'épreuve, avec l'apport de vitamines et minéraux 1 mois avant l'épreuve (Stim et Oligomax). La partie entraînement chez un sportif n'est pas à négliger, elle est autant, voire plus importante que le jour J. Ainsi, au minimum, une boisson d'EFFORT et une boisson de récupération REGEN' pour ne pas mettre l'organisme en sous régime pour le jour J. Le jour de l'Ironman (le matin ou 1h30 avant l'épreuve), faire le plein d'énergie avec un repas complet avec CREM'ERGY et pendant l'épreuve, consommer régulièrement la boisson d'EFFORT pour apporter en quantité



équilibrée glucides et minéraux, pour bien s'hydrater et éviter les hypoglycémies. Il est possible de compléter avec des barres ou des purées vitaminées pour varier les apports et les plaisirs. À la fin de l'épreuve, pour bien récupérer et vite repartir pour un nouveau défi (!), une boisson de récupération comme le REGEN' permet d'apporter des acides aminés pour la reconstruction des muscles qui ont été abîmés à cause de l'effort.

Et pour des épreuves plus courtes et intenses ? (formats sprint, olympique)

Que l'on soit sur un format sprint, olympique ou ironman, un sportif reste un sportif et tous les corps fonctionnent de la même façon. Plus ou moins facilement selon son expérience et son entraînement, mais les besoins restent identiques, d'un athlète débutant ou professionnel.

Donc comme pour l'Ironman, la phase de préparation est importante et doit s'accompagner de boisson d'EFFORT et de récupération REGEN'. Pour le jour J même si l'endurance est plus courte, l'effort n'en reste pas moins intense. Ainsi, consommer une CREM'ERGY avant le départ et la boisson d'EFFORT pendant la compétition. Et toujours pour varier les plaisirs, il est possible de consommer en plus barres ou purées de fruits de la gamme car nous les avons formulées pour pouvoir être consommées en simultané. La gamme ERGYSPORT est très complète car elle propose également des compléments alimentaires pour les désagréments qui peuvent parfois se trouver sur le chemin d'un sportif (troubles digestifs, gênes articulaires, crampes, courbatures...). Nous n'avons qu'un seul corps alors respectons-le et prenons-en soin pour le préserver le plus longtemps possible.



LE VRAI / FAUX DU TRIATHLÈTE

LES MYTHES DE L'AÉRO

Ça y est, c'est le jour J. Vous avez dormi 3 fois 20 minutes, avalé votre gatorade, emprunté la pompe à votre voisin de transition pour la 10e fois. Vous avez froid aux pieds avec vos claquettes et le ventre en vrac, mais il n'y a plus le choix, vous enflez la combi et c'est parti ! La natation est une "formalité", vous vous souciez de la course à pied plus tard... Parce qu'entre les deux, il faut envoyer la "purée". Le vélo... La discipline que vous avez sans doute bossée, plus que les deux autres réunions. Avec votre machine qui a gagné des grammes et des watts à mesure que votre portefeuille s'allégeait.

Mythes, secrets, légendes ... Les spécialistes de l'aérodynamique de chez Swiss Side ont décortiqué quelques théories populaires en matière d'efficacité sur le vélo, pour que vous puissiez optimiser encore un peu plus la "bête" (sans oublier l'élément placé entre la selle et le guidon) et terminer votre prochain triathlon avec les jambes "détruites", certes, mais avec le sourire en plus.

1. Plus c'est léger, plus ça va vite

C'est totalement FAUX, il s'agit là d'un mythe de l'industrie... Les chiffres racontent que dans 99 % des cas, l'aéro a raison du poids. Même sur des parcours avec de grosses pentes, opter pour un montage aéro sera plus rapide. Pour un cycliste moyen, la pente moyenne doit être supérieure à 4,5 % pour que le poids prenne le dessus.

Les mythes de l'aéro

Le vrai / faux du triathlète

Concrètement, cela signifie 4 500m de dénivelé positif sur 100 km ! Pour les cyclistes professionnels roulant plus vite, cette moyenne grimpe à 7,5 %. En d'autres termes, cela signifie que la sortie doit être un pur chrono de montagne pour que le poids soit plus important.

2. Plus le(la) cycliste est affûté(e), plus c'est aéro

Ceci peut être à la fois VRAI et FAUX.

VRAI, car des coureurs plus petits et minces ont une surface frontale réduite et donc une traînée aérodynamique moindre. Mais ils sont aussi moins puissants et doivent utiliser cet avantage au maximum.

Mais c'est aussi FAUX ! Un volume supplémentaire au bon endroit peut en fait être bénéfique. C'est ce que nous appelons la "bedaine aéro"... Il a été démontré qu'un petit ventre apparent a un impact positif sur l'aérodynamisme car il permet de mieux diriger le flux d'air autour du torse. Alors la prochaine fois que vous roulez avec une personne au ventre plus arrondi, appréciez le fait qu'il y ait un aspect aérodynamique positif à ses proportions plus généreuses !

3. Plus les jantes sont hautes, plus on va vite

Là aussi, c'est VRAI, mais cela peut être FAUX dans certaines conditions.

VRAI. Des jantes plus hautes correctement conçues ont une traînée aérodynamique plus faible et un effet de voile plus prononcé. Elles seront donc plus rapides. Malheureusement, si le vent est trop fort, leur hauteur se transformera en pénalité.

FAUX. Si le cycliste ne peut tenir sa position aéro et que la roue avant est incontrôlable en raison d'un vent trop fort, une jante plus réduite sera beaucoup plus rapide. L'athlète représente environ 75 % de la traînée aérodynamique totale ; la priorité principale est toujours de s'assurer qu'il ou elle puisse maintenir sa position et sa puissance le plus longtemps possible.

Si vous vous battez contre Éole et vos roues pendant toute la course, votre moyenne en prendra un coup. Et votre moral aussi !



Dans 99% des cas, l'aéro a raison du poids.



EN COLLABORATION AVEC SWISS SIDE
PHOTO COUV ARTICLE @MARCELHILGER





4. La position "mante religieuse" est la plus rapide en contre-la-montre

FAUX. Chaque athlète est unique. La flexibilité et la forme que peut adopter une personne lorsqu'elle est en position "TT" sont différentes pour chacun. Selon la position du corps, les différentes positions des bras et des mains ont un impact différent sur le flux d'air. La configuration du vélo, et en particulier du cockpit, fait également la différence. Ainsi, pour un athlète, la position de la mante religieuse peut être très efficace pour réduire la traînée, mais pour un autre, elle peut être une catastrophe aérodynamique !

Le plus important est que, quelle que soit la position la plus efficace pour un athlète, il ou elle doit être capable d'atteindre la puissance cible dans cette position ET de la maintenir pendant toute la durée de la course. C'est très bien de tenir une position

parfaite pendant 10 minutes en soufflerie, mais si vous commencez à dodeliner de la tête et bouger les épaules après 5 km, votre traînée aérodynamique tout comme votre vitesse vont se dégrader.

5. Deux bidons derrière la selle sont moins aéro qu'un seul et unique

Malgré les idées reçues, c'est FAUX. Le flux d'air dans la zone située directement derrière le cycliste est complètement isolé, et l'air qui s'y trouve est généralement pris dans un tourbillon et aspiré avec le cycliste. Par conséquent, il n'y a pas de vitesse d'air relative dans cette zone. C'est en quelque sorte un point mort. Le fait d'y placer des objets tels que des bidons ou des kits de réparation ne génère donc aucune traînée aérodynamique.

Notre conseil de pro ? Placez vos bidons aussi près de vos fesses que

possible, et pas trop bas, pour qu'ils soient bien placés dans la zone neutre derrière vous.

6. Les systèmes d'hydratation intégrés sont les plus efficaces

FAUX, mais pas toujours. Un vélo ne doit pas forcément être équipé d'un système d'hydratation totalement intégré pour être rapide. Les systèmes montés sur le guidon de triathlon sont très efficaces. D'ailleurs, remplir l'espace entre les avant bras avec un bidon de type torpédo peut contribuer à réduire la traînée aérodynamique, puisque les turbulences autour des bras sont réduites, lissant le flux d'air.

Encore une fois, le plus important est de maintenir la position aéro sur une durée maximale. Tout mouvement compromet la traînée et la vitesse, donc si vous n'avez pas besoin de bouger pour boire, vous serez plus efficace. Cela vous encourage également à boire plus souvent, très



important pour la performance !

À éviter en revanche : les bidons ronds standard sont très pénalisants sur la plupart des cadres car ils augmentent massivement les turbulences autour des tubes. Les cylindres sont les ennemis de l'aérodynamisme ; choisissez donc un bidon de forme aérodynamique dans la mesure du possible.

7. Casque aéro, toujours !

Sans surprise, c'est VRAI. Et il y a des watts à gagner, que vous participiez à une course sur route ou à un contre-la-montre. La différence entre un casque de route aéro et un casque de route standard est d'environ 6 W à 45 km/h (3 W à 35 km/h). Et si l'on compare un casque de contre-la-montre à un casque de route standard, la différence est alors supérieure à 10 W à 45 km/h (> 5 W à 35 km/h). Cela suppose bien sûr que le casque soit correctement ajusté et que vous puissiez maintenir

confortablement votre position aérodynamique pendant de longues durées. Si vous portez un casque avec une pointe qui se dresse en l'air car pas adaptée à la position de votre corps sur le vélo, ou si vous bougez trop, les avantages seront compromis.

Aujourd'hui, les casques aéro (TT ou route) offrent également une excellente ventilation. Sélectionnez-en donc un bon et Kona ne sera pas synonyme de surchauffe.

8. Porter un casque aéro sans visière compromet l'avantage aérodynamique.

FAUX. Dans tous les tests que nous avons effectués jusqu'à présent en soufflerie, nous n'avons encore jamais vu un cas où le retrait de la visière avait un impact mesurable sur la performance. En tant qu'aérodynamiciens, nous sommes les premiers surpris, mais les chiffres ne mentent pas et nous avons répété

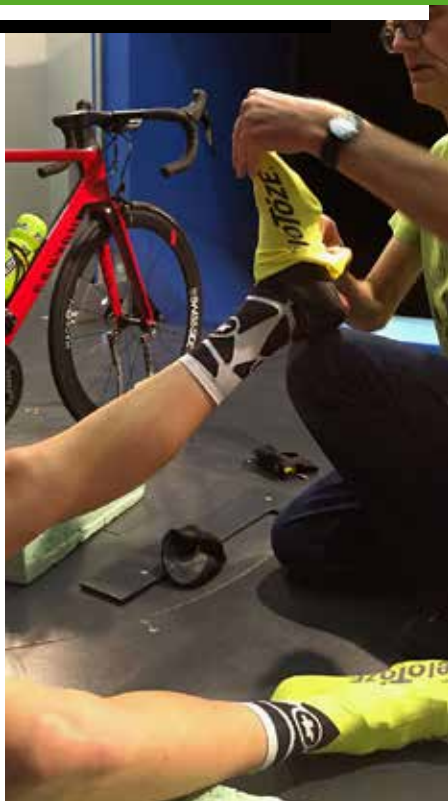
ce test des dizaines de fois avec de nombreux athlètes ainsi qu'avec notre mannequin «Joachim».

Notre conseil de pro ? Retirer la visière est un très bon moyen d'augmenter la ventilation lors d'une journée chaude. Et puisque la surchauffe peut avoir un impact énorme sur la performance, oubliez la visière et optez pour vos lunettes de soleil si la canicule est annoncée.

9. Moins de tissu, plus de vitesse

FAUX. En tant qu'experts de l'aérodynamique, nous travaillons selon la devise : « le vent n'aime pas la peau. » Couvrir une plus grande partie de votre peau est donc bénéfique pour l'aérodynamisme. Une combinaison avec manches est plus rapide qu'une combinaison sans manches par exemple.

Les tissus plus rugueux sur les bras, les épaules et les jambes sont aussi généralement meilleurs que les tissus lisses. Cela suit la même



logique que les pneus structurés qui sont plus rapides que les pneus lisses. La structure du tissu ajoute des turbulences au flux d'air de surface. Pour qu'un athlète soit rapide par vent latéral et bénéficie d'un bon effet de voile, ses vêtements doivent provoquer des turbulences de surface. La clé est d'en avoir juste la bonne quantité : ni trop, ni trop peu. De la même façon, porter des chaussettes plus hautes ou des manchons de compression améliore les turbulences de surface et économise quelques watts à haute vitesse (environ 6 w à 45 km/h et 3 w à 35 km/h selon nos tests en soufflerie)

10. Les couvre-chaussures sont l'option la moins cher pour gagner des watts

FAUX. Les couvre-chaussures ont fait très peu de différence dans

tous nos tests. En dessous de 45 km/h, l'effet des couvre-chaussures est très faible ($< 1,5$ W), voire imperceptible. Pour les triathlètes, le temps perdu à les mettre dépasse de loin tout avantage. Pour les cyclistes professionnels, c'est à des vitesses moyennes supérieures à 50 km/h que les avantages deviennent mesurables. C'est plutôt rapide pour la plupart d'entre nous...

CONCLUSION

- Souciez-vous avant toute chose de votre position sur le vélo, car elle représente 75% de votre impact aérodynamique
- Une position incroyable ne servira à rien si vous ne pouvez pas la tenir plus de 15 minutes.
- Oubliez les quelques grammes supplémentaires et les couvre-chaussures

- Sélectionnez une trifonction à la bonne taille qui recouvre bien les épaules et les biceps
- Déposez vos bidons classiques et investissez dans un montage au guidon ou derrière la selle (ou les deux)
- Adaptez votre choix de roues aux conditions de vent pour être en mesure de contrôler votre machine, et tenir votre position.
- Vos excès de Noël / anniversaire / Pâques / barbecue / vendredi soir... ne peuvent que vous donner un avantage aérodynamique.

// HADRON² CLASSIC 500



NOUVELLE GENERATION, MAINTENANT PLUS RAPIDE

La HADRON² Classic 500 vous apporte des performances aéro uniques. À l'aise en montagne sur des routes sinueuses, sur un parcours de contre-la-montre plat ou tout ce qui se trouve entre les deux ; le tout à un prix abordable.

DÉCOUVREZ toutes nos options sur [swisside.com](https://www.swisside.com)

[SWISSIDE.COM](https://www.swisside.com)



@SWISSIDE





LA NATATION

À SEC

DOSSIER DU MOIS



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS S.B & @ACTIV'IMAGES



2021 ressemble à peu de choses près à 2020 et la pandémie de Covid-19 a changé nos routines d'entraînement, à commencer par la fermeture de certaines infrastructures comme les piscines. Cependant, on commence à entrevoir la lumière à la sortie du tunnel. Des compétitions ont déjà lieu dans certains pays, et d'autres sont prévues en Europe et dans l'hexagone pour cet été. Alors, comment faire pour ne pas se noyer lors du 1^{er} entraînement natation ou lors de la 1^{ère} compétition triathlétique ?

Il est bien connu que les préparations physiques générale et spécifique aident à la prévention des blessures, mais aussi à l'amélioration des performances. Cela devrait donc faire partie de votre planification. Il n'est cependant pas question des préparations physiques générale et/ou spécifique dans cet article, mais des outils complémentaires pour travailler spécifiquement les muscles du haut du corps en natation.

En triathlon, pour la partie natation, nous adoptons, pour la majorité d'entre nous, la technique du crawl. Ce style de nage est le plus efficace. Il permet d'aller plus vite pour une moindre dépense d'énergie, comparé aux autres styles de nage. Anatomiquement, pour le haut du corps justement, c'est votre grand dorsal et votre grand

pectoral qui initient le mouvement de traction de manière unilatérale. Dans l'eau, votre bras sollicite votre biceps et triceps, tandis que c'est l'épaule (les deltoïdes) qui permet le retour aérien du bras hors de l'eau. Mais dans les deux cas, ce sont les muscles autour de l'omoplate (trapèze, petit pectoral, rhomboïde...) qui stabilisent votre bras.

Et pour rester stable en crawl, ce sont les abdos qui vous permettent de rester aligné. Le transverse, le grand droit, les obliques et le muscle spinal assurent le mouvement de balancier et la transition d'énergie entre le haut et le bas du corps. On n'omet pas que les jambes aussi travaillent en crawl. Les quadriceps, les fesses (muscles glutéaux) et les ischio-jambiers puis les mollets permettent le mouvement de battement de jambes.

Néanmoins, cet article se concentre sur le renforcement des muscles du haut du corps. La fameuse natation à sec.

Les élastiques, oui, mais correctement et pas tout le temps

Tout le monde connaît les élastiques de renforcement musculaire. Finis et Stretchcordz en sont les deux leaders du marché.



Ces outils de renforcement musculaire sont très efficaces pour notamment isoler une partie du mouvement sous-marin. Cela peut être la prise d'appui qui se caractérise par le mouvement de l'avant-bras de l'horizontale à la verticale tout en gardant un coude haut, mais cela peut être également l'ensemble du trajet sous-marin. Ils aident également à solliciter le système physiologique. Sheila Taormina, une Américaine qui a participé à 3 olympiades dans 3 sports différents dont la natation et le triathlon, est une fervente adepte des élastiques. En plus de ses 2 sessions quotidiennes en bassin, elle intégrait 3 séances hebdomadaires d'élastiques composées de 5x4' à intensité maximale aérobie (4' qui est pour elle l'équivalent d'un 400 m !) avec 5' de récupération (Cf Swim Speed Secrets, le livre de Sheila Taormina).

Ces élastiques sont très pratiques pour ceux qui notamment manquent de temps. Néanmoins, il faut les utiliser avec parcimonie, ou tout du moins avec quelques précautions. La première d'entre elles est de faire un retour de bras identique, mais dans le sens opposé à la traction au

lieu d'un retour aérien avec le coude haut. Cela générerait bien trop de contraintes et de stress au niveau de vos épaules. Il est également conseillé de contrôler le retour de bras. Les élastiques de renforcement musculaire sont disponibles soient avec des plaquettes ou des poignées. Je préfère personnellement les plaquettes car elles me permettent d'avoir mes mains et mes doigts dans une position plus naturelle que poings fermés... Cependant, ces élastiques avec plaquettes sont généralement plus onéreux.

Enfin, le dernier bémol que je noterais avec l'utilisation de ces élastiques, c'est qu'ils sollicitent certains muscles, mais d'autres sont laissés pour compte. Ainsi, je recommanderais en complément l'utilisation d'élastiques comme les Thera-Band pour activer la coiffe des rotateurs. En nageant, on utilise en général en harmonie les muscles agonistes, les muscles antagonistes et les muscles stabilisateurs. Cependant, l'épaule est une articulation complexe car elle est "suspendue" et est caractérisée par une instabilité qui génère des douleurs.

Les pathologies touchant les

épaules sont les pathologies rhumatologiques, notamment dues au malmenage (conflits ostéo-tendineux) et au surmenage (activités trop poussées en intensité ou en durée) des épaules.

En effet, le malmenage et le surmenage vont dépasser les capacités de tolérance des tissus face au stress mécanique qu'on leur impose. Ces mécanismes étant générateurs d'inflammation et de dégénérescences des éléments périarticulaires, notamment la coiffe des rotateurs. La musculation à sec, comme avec les élastiques, est facilitatrice de ces pathologies. Pour les prévenir, des exercices complémentaires méritent d'être nommés. Il s'agit de faire des mouvements de rotation interne et externe de l'épaule en gardant le coude contre votre buste. Il suffit de faire 3 séries de 20 répétitions par bras et par direction (interne et externe). La récupération est le temps de changer de main tenant la théra-band.

Les élastiques sont les outils les plus abordables financièrement pour pratiquer le plus spécifiquement possible un geste proche de la natation. I

Ils s'avèrent donc essentiels en cette période de confinement ou de fermeture des piscines. Mais nous avons vu qu'ils présentent des limites. Par ailleurs, un des principes fondamentaux de l'entraînement est le principe de spécificité.

La spécificité d'un exercice se définit par son degré de ressemblance, en termes de sollicitations biomécaniques et physiologiques, avec une tâche motrice donnée. La spécificité d'un exercice doit donc être établi après une analyse rigoureuse et détaillée de la discipline, en considérant plusieurs axes :

- Biomécanique
- Bioénergétique
- Neuromusculaire
- Traumatologique

Ainsi, s'il n'y avait qu'un seul point à retenir de l'utilisation des élastiques de renforcement musculaire, ce serait que le geste effectué doit être techniquement correct, ce qui implique de garder un coude haut durant la traction. En effet, bien que l'efficacité des exercices spécifiques ne soit plus à démontrer et qu'ils constituent une méthode rapide et efficiente en termes de transfert, l'intégration de tels exercices dans l'entraînement n'est pas à prendre à la légère. Cela requiert en effet une certaine expertise pour ne pas induire d'adaptations techniques délétères à la performance sportive.

D'après Christian Thibaudeau, un athlète canadien ayant participé aux JO et reconverti en préparateur physique : « *Quand deux actions motrices sont extrêmement proches, mais juste assez différentes pour rendre sub-optimal le pattern original, se crée alors une confusion qui diminue l'efficacité neuromusculaire et détériore la technique d'exécution.* »

On comprend également que



les élastiques de renforcement musculaire comportent une limite dans l'exécution du pattern de locomotion. En crawl comme dans les autres styles de nage, on est dans la position allongée. Il y a une redistribution sanguine spécifique à cette position. Il y a également des angles articulaires spécifiques aux actions de propulsion des bras et des jambes. Or, avec les élastiques, on est en position debout avec le buste incliné sur l'avant. C'est une solution qui présente donc des risques.

Les bancs de natation : sans maîtrise, la puissance n'est rien

Dans le marché des appareils de banc de natation, deux grandes marques se démarquent.

- 1.- Kayak Pro avec son SwimFast chariot de natation,
- 2.- Vasa Trainer.

Ces deux marques viennent des Etats-Unis. Pour chacune d'entre elles, il faut compter US\$2000 (!) sans oublier les frais de port pour leurs modèles de travail physiologique. Vasa a en plus une gamme de bancs de natation pour le renforcement à 50% du prix des ergomètres. Mais ils fonctionnent différemment. On va donc les détailler succinctement.

Mais tout d'abord, l'intérêt premier d'un tel appareil est de simuler plus spécifiquement le geste technique du crawl. La première différence notable avec des élastiques de renforcement musculaire est que l'on s'allonge sur un chariot.

On est donc à l'horizontale ou plutôt légèrement incliné pour reproduire plus précisément la position naturelle de la nage. Par ailleurs, ces modèles peuvent être équipés (si vous souscrivez l'option) d'un capteur de puissance dont les données sont disponibles sur une console ou par ANT+ sur un appareil connecté.

De ce point de vue, ces bancs de natation permettent d'avoir des données que l'on ne peut avoir dans l'élément liquide. Quand bien même au 21e siècle, les lunettes de natation connectées apportent leur technologie pour offrir des paramètres mesurables comme le temps écoulé, la distance par cycle, le nombre de coups de bras par minute, aucune paire de lunettes n'est (pour l'instant) en mesure de donner une valeur de puissance.

Ces appareils apportent donc un plus non négligeable, que ce soit pour programmer des séances basées sur la puissance ou pour l'évaluation. Ces deux appareils offrent également une valeur de différenciation de la force des bras. Il est ainsi possible de comparer la force de chacun des bras afin de déceler ou combattre un déséquilibre. Une autre similarité est qu'ils sont soumis à une résistance basée sur des pales d'hélice.

Les deux sont faciles à déplacer grâce à des roulettes. Le KayakPro est également pliable mais semble être plus volumineux. Les deux appareils et notamment les consoles électroniques ne sont pas garanties contre la corrosion, donc si vous habitez dans une région chaude ou que vous souhaitez placer votre banc de natation en extérieur ou à proximité d'une piscine, assurez-vous qu'il reste sec et si vous suez,



essuyer la sueur de l'écran car celle-ci est corrosive.

Les différences qui méritent d'être mentionnées, car elles ont un rôle important dans la technique de nage sont :

- le Kayak Pro permet un roulis du corps sur le banc car ce dernier oscille autour d'un axe
- Le Kayak Pro a des poulies réglables

De son côté, Vasa propose un banc de natation orienté renforcement qui se nomme Vasa Trainer Pro. Ce modèle, au lieu de la résistance avec les pales d'hélice, est constitué de cordes autour de poulies qui tirent le banc retenu à la fois par la gravité (la hauteur de l'inclinaison du banc est ajustable en 15 différentes positions) et des élastiques (jusqu'à 4). Le Trainer Pro est un outil qui permet de travailler l'ensemble du corps car il est également livré avec des accessoires tels qu'une plate-forme pour les jambes, des poignées et



autres velcros. Son prix réduit en fait une excellente alternative (US\$ 1000).

DIY : fabriquez votre propre banc !

Enfin, on vous propose une version faite maison. En cette période de pandémie où les restrictions se multiplient, que ce soit la fermeture des infrastructures ou la limitation des déplacements, il nous est apparu intéressant de fabriquer notre propre banc de natation.

Notre banc de natation est composé de 3 parties :

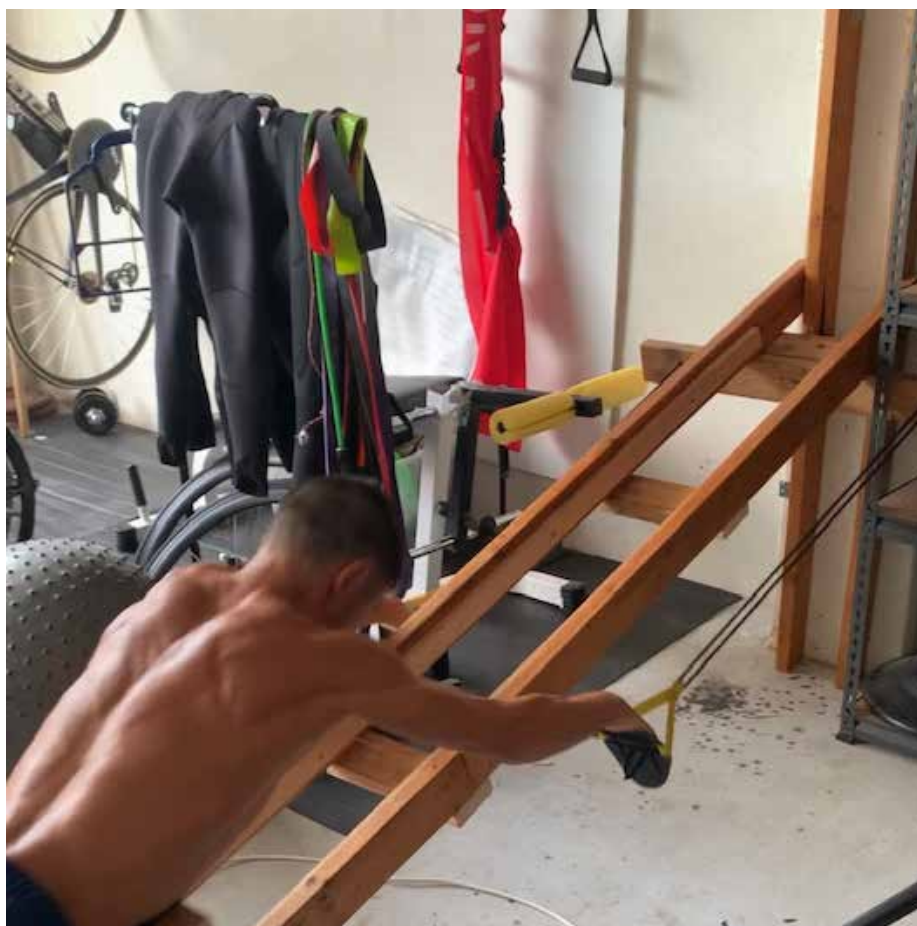
- le support mural
- le chariot
- le rail incliné

Le support mural est constitué de 2 lames de bois dans lesquelles on a fait des trous espacés de 15 cm. Cela peut être moins si l'on veut une augmentation de la résistance plus graduelle.

Une fois trouvé l'emplacement de votre banc de natation, il faut percer des trous dans le mur et y ajouter des chevilles crampons. Demander les conseils d'un revendeur sur le type de chevilles à utiliser en fonction du matériau constituant votre mur... On fixe ces deux lames de bois verticalement au mur à l'aide d'équerres de fixation. Les lames doivent être parallèles et espacées de 20 cm.

Le chariot est une planche en bois de forme rectangulaire. Vous pouvez la faire plus ou moins longue et plus ou moins large en fonction de la surface de corps que vous voulez supporter par le chariot. Sur le dessous, il faut y ajouter 4 roulettes fixes. Sur le dessus, j'ai apposé un tapis autocollant de mousse EVA (copolymère d'acétate d'éthylène-vinyle), un genre de mousse absorbante des chocs et résistante aux déchirements, parfait pour améliorer le confort.

Pour ce qui est du rail incliné, il faut à nouveau deux lames de bois que l'on joint par des tasseaux. Les tasseaux sont fixés en-dessous des deux lames. À l'intérieur des deux lames, il faut ajouter deux autres lames de bois en contrebas pour former un rail sur lesquels les roulettes du chariot coulisseront. Proche de l'extrémité distale, on peut ajouter une lame de bois perpendiculaire au rail incliné. Elle sert de marche. Au niveau de l'extrémité proximale, il faut ajouter une lame de bois à nouveau perpendiculaire dans laquelle on a fait au préalable des trous pour laisser passer des cordes. Les cordes sont reliées à des plaquettes de natation ou d'élastiques de renforcement musculaire. Enfin, la connexion du rail incliné et du support mural se fait à l'aide de deux vis et de deux écrous



papillons qui permettent de modifier l'inclinaison sans l'aide d'outil.

Exemple de séances d'entraînement

Côté entraînement, que vous ayez des élastiques pour renforcement musculaire ou un banc de natation, je recommanderais leur utilisation toute l'année. En période de confinement (ou autre), ils permettent de se substituer, tant bien que mal, à une séance de natation à la piscine ou en eau libre. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à intégrer des séances qui se focalisent sur le versant physiologique :

■ Exemple 1

2x[1' / 1' récup] (l'accent peut être mis sur la phase de traction),
5x[4' / 5' récup] (l'intensité peut être maximale à VO2max)
2x[20' / 5' récup] (l'intensité peut se situer à l'allure d'un 1 500 m soit au seuil anaérobie).

En période dite normale où il y a déjà la possibilité de nager, l'utilisation de ces outils en complément peut aider à renforcer les muscles du haut du corps. Dans ce cas, on peut alterner de la simulation de nage avec des exercices plus généraux :

■ Exemple 2

3 x [45" nage en crawl + 15" nage en papillon + 10 rotations internes + 10 rotations externes]

Il est possible de varier les exercices généraux à l'infini et de solliciter les muscles impliqués dans la propulsion ou dans le gainage afin de finir de nager plus vite ou plus efficacement.

Même si la saison de triathlon est d'ores et déjà en partie compromise, il est fortement recommandé de continuer à s'entraîner ! C'est pourquoi nous allons aborder un aspect technique spécifique au triathlon : la réalisation d'enchaînements.

Préambule

Être performant en triathlon repose sur plusieurs facteurs. Premièrement il existe de nombreux formats de course, allant du sprint (0,75/20/5) au full (3,8/180/42), en passant par les triathlons tout terrain. Le rapport intensité/durée étant différent, chaque format a, par conséquent, ses spécificités physiologiques et techniques. Deuxièmement, le triathlon requiert de maîtriser 3 disciplines complètement différentes : la natation, le vélo et la course à pied. Il existe cependant des habiletés transversales à ces 3 disciplines de base, notamment la puissance aérobie et l'économie. Troisièmement, le



COMMENT TRAVAILLER LES ENCHAINEMENTS ? **ENTRAÎNEMENT**

Entraînement

Comment travailler les enchaînements ?

triathlon nécessite de bien appréhender les transitions qui constituent l'essence de ce sport. Ce que nous allons passer en revue dans cet article.

Les transitions

En effet, la spécificité du triathlon réside dans l'enchaînement de 3 disciplines complètement différentes : la natation en eau libre, le vélo et la course à pied. La transition Natation / Vélo est appelée transition 1 ou T1. La transition Vélo / Course à pied est appelée transition 2 ou T2.

Pour ne pas être surpris le jour J, il convient donc de s'entraîner spécifiquement en s'habituant à enchaîner les sports. L'enchaînement simple et les multi-enchaînements sont des séances particulièrement importantes pour qui veut optimiser ses transitions et améliorer son chrono final (lire notre article dans le numéro 196).

Un peu de Physiologie

Les effets physiologiques des transitions ont fait l'objet de nombreuses études scientifiques, permettant ainsi de démontrer les répercussions du changement de mode locomoteur. En effet, l'impact physiologique de la natation n'a rien à voir avec celui du cyclisme, ni celui de la course à pied.

Lors de T1, la première transition, le corps passe d'une position horizontale à une position verticale puisqu'il faut courir jusqu'au parc à vélo pour y récupérer sa machine. Ce changement soudain de position entraîne une redistribution majeure du flux sanguin, perturbant ainsi le cerveau qui est le premier à être impacté. T1 s'accompagne donc assez régulièrement de vertiges plus ou moins prononcés, voire de nausées.



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



Une fois sur le vélo, le travail musculaire change à nouveau en adoptant une position assise, semi-couchée. En outre, il n'est pas possible de s'hydrater ou de s'alimenter pendant la partie natation, ce qui peut potentiellement induire un état de déshydratation et une baisse de la glycémie en cas d'effort prolongé, comme lors d'un triathlon longue distance (1).

Lors de T2, la seconde transition, le triathlète passe d'une position assise à une position debout. Cette transition est la plus complexe à gérer. En effet, le triathlète passe d'un régime de contraction musculaire au niveau des membres inférieurs presque exclusivement concentriques lors du vélo, à un travail excentrique et pliométrique en running.

Une étude récente de Weich et al. (2) montre qu'il faut en moyenne 5 minutes à un athlète pour s'adapter

au mouvement de la course à pied à la suite de la partie cycliste.



La technique des transitions

Sur le plan pratique, il est important de rappeler que l'utilisation d'une tenue type trifonction facilite grandement les transitions puisqu'il n'y a pas à changer de vêtements entre les 3 disciplines. Dans la même logique, l'utilisation d'une ceinture porte dossard simplifie la tâche pour ce qui est du port du dossard.

Concernant la première transition, il est recommandé sur le plan chronologique de :

1. Dégager les bras et le torse de sa combinaison dès la sortie de l'eau
2. Enlever son bonnet et ses lunettes après avoir dégagé les bras
3. Courir à la zone de transition et trouver son vélo (ou son sac de transition)
4. Boire un peu d'eau ou de boisson



énergétique dès que possible

5. Enlever complètement sa combinaison en dégageant les jambes

6. S'équiper en prenant soin de courir pieds nus ou en chaussettes jusqu'à la sortie du parc à vélo

7. Enfiler ses chaussures de vélo (l'utilisation de chaussettes n'est pas indispensables sauf si vous êtes sensible des pieds : ampoules, échauffements)

Concernant la seconde transition, il est recommandé de :

1. Boire une dernière fois avant d'arriver au parc à vélo

2. Poser son vélo dans son rack puis enlever ses chaussures de vélo

3. S'asseoir

4. Ranger son casque et ses chaussures de vélo

5. Enfiler ses chaussures de course à pied

6. De ne surtout pas courir trop vite au début. Se laisser 5 bonnes minutes pour trouver son rythme.

Comment s'entraîner aux transitions ?

1. L'enchaînement simple natation – course à pied est assez simple



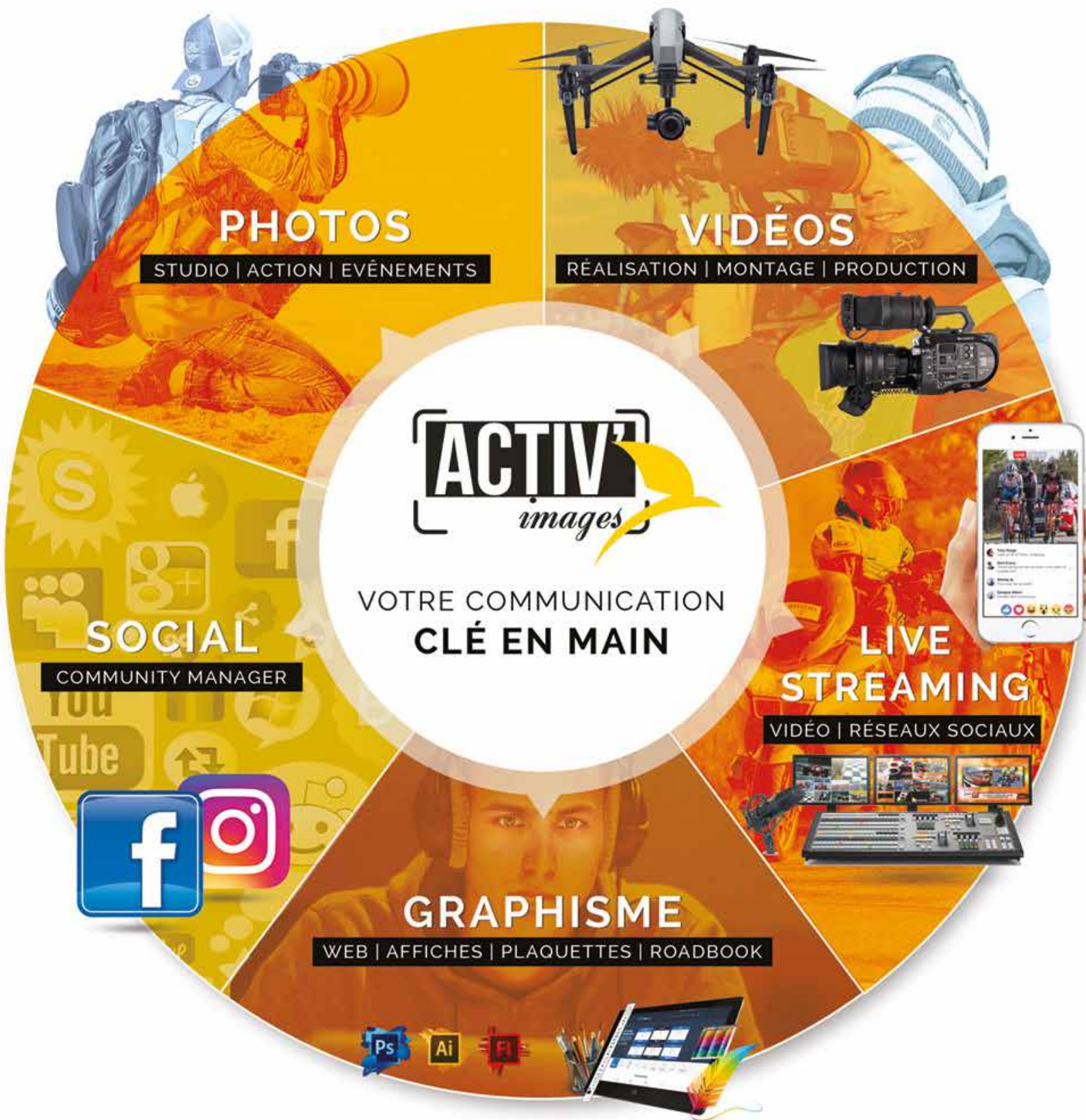
à organiser. Il suffit en effet de ponctuer une série de natation par 1 ou plusieurs tours de piscine en petite foulée. À la belle saison, vous pouvez même organiser ce type de séance en mer ou en lac.

2. L'enchaînement simple vélo –

course à pied est très important car il s'accompagne de répercussions physiologiques importantes. Il est recommandé de s'entraîner au moins une fois par semaine à enchaîner vélo et course à pied. 2h de vélo suivi de 30 minutes de course à pied par exemple.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



Dans la même idée, il n'est pas interdit de ponctuer ses séances de vélo par un petit footing de 15 à 20 minutes par exemple.

3. Le multi-enchaînement est une méthode beaucoup plus intensive que l'enchaînement simple ! En effet, le fait de découper un enchaînement simple en une succession d'enchaînement augmente la contrainte physiologique et mentale de manière considérable. Ainsi, enchaîner 2h de vélo avec 1h de course à pied est moins dur que de faire 2 x (1h de vélo suivi de 30 minutes de course à pied), qui est moins dur que de faire 4 x (30 minutes de vélo suivi de 15 minutes de course à pied) ... Bien que dédié aux athlètes spécialisés dans le

courte distance, tous les triathlètes peuvent retirer un grand bénéfice de ce type de séance...

4. Le "Big Day" est un grand classique pour les athlètes longue distance. Le Big Day consiste à simuler l'enchaînement triathlon en faisant 80% de la distance prévue le jour J, à environ 3-4 semaines de l'objectif. Ainsi un Big Day pré-full distance consiste à :

- nager 3 km le matin
- pédaler 150 km en milieu de journée
- courir 25-30 km en fin de journée

Entre chaque sport, il est conseillé de se changer rapidement, puis de prendre le temps pour avaler une collation. L'idée n'est donc pas d'enchaîner le plus vite possible les 3

sports sous peine de s'épuiser et de ne pas avoir le temps de récupérer avant l'objectif.

Conclusion

L'entraînement aux transitions est indispensable pour qui veut se préparer à un triathlon. En période de préparation spécifique (à l'approche des compétitions), il convient de réaliser une à deux fois par semaine des séances incluant des transitions. Le retour sur investissement sera très rapide car les transitions peuvent générer une grande "perte de temps" pour qui n'est pas habitué à se changer vite et à enchaîner rapidement avec le sport suivant.

Références

1. *Physiological adaptation during short distance triathlon swimming and cycling sectors simulation.* González-Haro C, González-de-Suso JM, Padullés JM, Drobnic F, Escanero JF. *Physiol Behav.* 2005 Nov 15;86(4):467-74. Epub 2005 Sep 19.
2. *Triathlon transition study: quantifying differences in running movement pattern and precision after bike-run transition.* Weich C, Jensen RL, Vieten M. *Sports Biomech.* 2017 Nov 15:1-14.



L'enchaînement crossfit

En période d'intersaison, il est très intéressant de réaliser des séances de gainage / renforcement musculaire sous forme d'enchaînement avec les sports spécifiques du triathlon. Les possibilités sont infinies !

Voici 3 exemples :

- 15' de vélo en échauffement / 3 circuits de gainage / 15' de course à pied en décontraction
- Renforcement axé natation (élastiques) / 10' vélo en position aéro / 3 circuits de renforcement général /

10' course à pied rapide / 5' course à pied en décontraction

- 20' footing / 3 x (1 circuit de renforcement musculaire (squats, fentes, pompes, tractions) suivi par 5' de vélo allure soutenue) / 20' footing en décontraction

SHOPPING



WACACO

1

MACHINE À CAFÉ WACACO

Sortie vélo, mais avant, café ! La Minipresso GR est la machine à expresso portable parfaite. Compacte (175x70x60 mm), légère (360 g) et polyvalente. Vous êtes libre d'utiliser le café en grain de votre choix. La Minipresso GR est votre meilleur choix pour déguster à la maison, au bureau ou en déplacement un expresso authentique d'un volume maximum de 50 ml. Idéal pour les athlètes multisports "addict" à la caféine.

Prix : US\$49,90

<https://fr.wacaco.com>



HEXR

2

CASQUE HEXR

Hexr est une compagnie basée à Londres qui propose des casques sur-mesure à l'aide d'une application sur votre téléphone pour scanner votre tête. Les casques sont produits avec la technologie en imprimante 3D et les matériaux utilisés sont tous écologiques. Par ailleurs, en plus d'être super ventilés et hyper aéro, ces casques ont été testés comme 26% plus sécurisant que les autres grandes marques du marché.

Prix : £299

<https://hexr.com>



THEMAGIC5

3

LUNETTES THEMAGIC5

Qui n'a jamais expérimenté des lunettes de natation qui fuient ou qui se retournent lors d'un départ ? TheMagic5 révolutionne les lunettes de natation en fabriquant des produits sur-mesure. À l'aide d'une application pour scanner votre tête, d'une imprimante 3D et de la robotique, les lunettes TheMagic5 améliorent le confort et la performance. Les lunettes offrent un pont et une monture taillés pour votre anatomie. Leur design permet également d'avoir une vision périphérique améliorée.

Prix : À partir de \$55

<https://themagic5.com>



FREEDOM
CYCLESYSTEM

4

BIDON AÉRO FREEDOM FAST & PIN

Les bidons aéro sont en général chers et difficiles en raison de leur forme allongée avec des ouvertures plus étroites. Freedom a réussi à combler ses 2 manques. 44\$ pour l'ensemble bouteille et son support. Le couvercle et le fond de la bouteille se retirent pour le nettoyage. Enfin, cette bouteille s'est montrée rapide en test en soufflerie (17 secondes plus rapide qu'un bidon classique).

Prix : AU\$44

freedomcyclesystem.com



LEVER

5

LEVER RUNNING LV1

Il s'agit d'un système qui se fixe sur votre tapis de course et vous permet de vous alléger de plusieurs kilos (jusqu'à 20 kg), soit pour aider dans votre récupération ou dans le cas d'une blessure. Autrefois seulement abordable dans certains établissements de kinésithérapie, Lever Running vous permet de solliciter plus doucement vos membres inférieurs grâce à sa technologie d'armatures en aluminium et d'élastiques.

Prix : US\$ 1099

leverrunning.com



effetto
mariposa

6

INSERT EFFETTO TYRE INSIDER

Ces inserts en mousse EVA permettent d'éviter d'endommager votre jante tubeless en cas d'impact important, comme avec un nid de poule ou un ralentisseur. La mousse absorbe le choc et n'alourdit que de quelques grammes votre roue (+48 grammes pour la jante de 18 à 25 mm de large). Ces inserts sont une bonne idée quand le parcours emprunté est accidenté.

Prix : À partir de 59€

effettomariposa.eu

MATOS



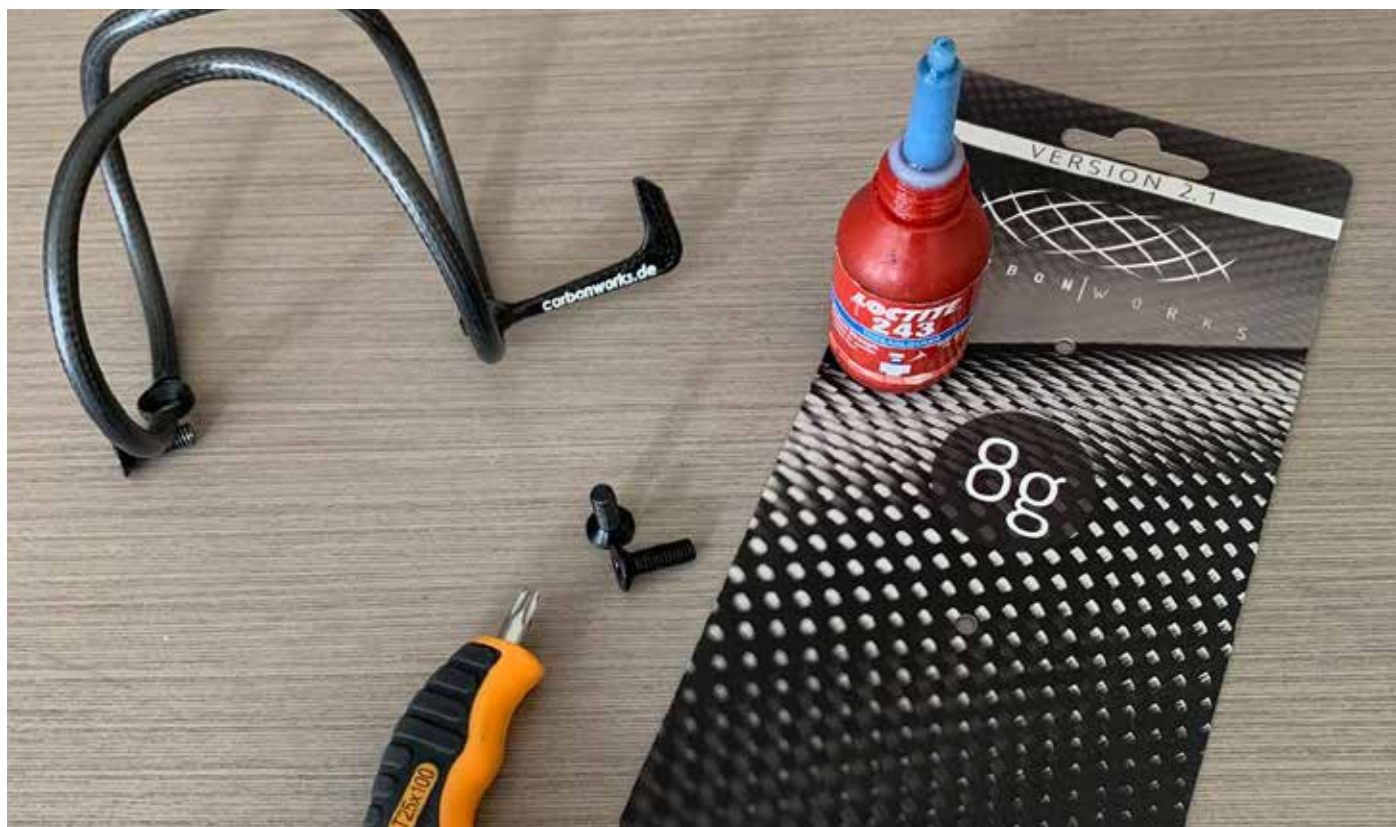
LA NOUVEAUTE MATOS DE
SIMON BILLEAU

PORTE-BIDON
CARBON WORKS



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS





Chaque année, le salon de l'Eurobike révèle les nouveautés du marché du cycle et décerne des prix d'innovation et d'excellence. En 2019, un stand d'une compagnie allemande avait attiré mon attention. Il s'agissait de la société Carbon Works. Son patron était présent pour présenter lui-même les 2 principaux produits : des porte-bidons et des supports de compteur.

pas négligeable quand vous souhaitez vous attaquer à des épreuves comme l'Embrunman ou le triathlon de l'Alpe d'Huez.

Côté poids, on est donc dans ce qui se fait de mieux. Encore faut-il que ces porte-bidons donnent satisfaction pour des critères comme la rétention du bidon, la durabilité ou encore "entrée" et "retrait" des bidons rapides.

En triathlon comme en cyclisme, la nutrition et l'hydratation jouent un rôle majeur dans la performance. Perdre un bidon en cours de chemin peut alors s'avérer catastrophique sur la stratégie nutritionnelle.

J'ai pu utiliser ce porte-bidon pendant presque 2 années.

Pour ceux qui visitent le site de Weight Weenies à la recherche d'économie sur le poids de leur vélo, cet article va vous intéresser. En effet, le porte-bidon de Carbon Works ne pèse que 8 g (7,4 g vérifié).

Souvent, on pense à juste titre que l'aérodynamisme est le facteur le plus important en triathlon et c'est de loin le facteur numéro 1. Cependant, le poids joue également un rôle important surtout quand le dénivelé est présent. Il n'est pas rare d'avoir des porte-bidons autour des 60/70 grammes. Sur une combinaison de 2 porte-bidons, on peut donc réduire le poids de la monture d'environ 100 à 150 grammes selon les modèles. Ce n'est



L'Australie est un vaste pays où la qualité des routes est souvent laissée à désirer. Or, je n'ai jamais perdu un bidon avec le porte-bidon Carbon Works. La raison de cette rétention du bidon sans faute est la forme et la conception du porte-bidon. Les "bras" latéraux sont extrêmement rigides. Contrairement à d'autres marques, la forme de ces bras latéraux est ronde, ce qui facilite l'entrée du bidon.

En effet, la courbure permet de guider le bidon, à l'inverse des bras latéraux dotés d'arêtes plates. Par ailleurs, un traitement spécial à base de plastique recouvre ces bras afin d'éviter toute éraflure et optimise le maintien du bidon.

La connexion entre le porte-bidon et votre cadre de vélo se fait à l'aide

deux vis en aluminium. Ces vis ont des têtes fraisées torx. Cette forme est plus efficace que la forme allen pour l'installation car elle augmente la surface de contact entre la vis et l'outil. Il vous faudra utiliser une clé Torx T25. Par ailleurs, le fabricant recommande une pression de serrage avec une clé dynamométrique de l'ordre de 2 N.m. Ce n'est pas beaucoup et il est donc ainsi prudent d'ajouter un peu de frein filet. Loctite est l'un des leaders dans ce domaine et le frein filet « moyen » est idéal. Les vis ont des têtes coniques qui viennent parfaitement se placer contre les 2 trous insérés dans les bras du porte-bidon.

Côté prix, il faut compter 99,80€. Cela peut évidemment paraître onéreux. Cependant, il faut garder à l'esprit que ces porte-bidons sont réalisés à la main et avec des produits de très haute qualité.

Je pense personnellement que ces porte-bidons ont atteint un degré d'excellence inégalé. Je les compare sans soucis à un objet d'art. Sachez que dans le monde du cycle, l'une des règles pour alléger le poids de son vélo est la suivante : pour réduire d'un gramme le poids d'un composant, il faut compter 1,5 €. Ainsi, si vous réduisez de 50 grammes le poids d'un porte-bidon, il faut s'attendre à déboursier environ 75€ de plus d'un porte-bidon plus lourd. Par ailleurs, si vous comparez le porte-bidon Carbon Works à un porte-bidon Lightweight Edelhelfer qui pèse 18 grammes, la différence de prix est à l'avantage de Carbon Works. Et pour avoir utilisé les deux, je n'hésiterai pas à recommander le Carbon Works.

Plus d'informations : <https://www.carbonworks.de>



Open **Championnat** **de Belgique** 1/2 triathlon

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

22
AOÛT
2021



Plus d'infos? www.decospantriatlonmenen.be



LOOK

***LOOK 795 BLADE RS
UN LOOK À LA HAUTEUR !***



PAR GWEN TOUCHAIS

Pas la peine de chercher... Vous ne trouverez rien de mieux chez Look pour un vélo de route ! Présenté en octobre 2020, le nouveau 795 Blade RS est LA nouveauté 2021 chez Look, un véritable condensé de performances que nous avons eu la chance de pouvoir tester ces dernières semaines. Et 2 ans après la première version, l'équipe Look lui offre une belle mise à jour. Si l'aspect visuel du cadre semble inchangé, la nouveauté provient d'un nouveau procédé de fabrication et par l'emploi d'un nouveau mélange de fibres de carbone qui permet à ce modèle de perdre quelque 300 grammes.

Pour 2021, le 795 Blade RS n'est disponible qu'en version freins à disques si vous optez pour un vélo complet. Mais le kit cadre est quant à lui toujours disponible pour les deux types de freinage. Pour nous l'hésitation n'est pas permise et la version disc est à privilégier sans aucun doute !

La gamme est large puisque vous aurez le choix entre 4 montages différents autant pour la version RS que pour la version standard. Pour ce qui est du prix, là aussi on fait le grand écart dans la mesure où il vous en coûtera 3549 € pour un 795 Blade Disc en Shimano 105... contre 10499 € pour notre modèle de test, le 795 Blade RS Disc Chameleon !

Le 795 Blade RS à la loupe

Avec un gain de 300 grammes par rapport à la version

précédente, le cadre pèse 1 kg tout en conservant la rigidité et les performances aérodynamiques propres à un vélo de route aéro. Look a trouvé ici le bon équilibre entre légèreté, rigidité et aéro. La part de fibres Haut Module a tout simplement doublé (en passant de 32 % à 63 %), la rigidité des tubes est atteinte plus rapidement et le nombre de plis peut être diminué, réduisant ainsi l'épaisseur du tube et le poids du cadre. Ce gain ne compromet pas pour autant la rigidité, car de la fibre très haut module a été placée à hauteur de 4% aux endroits les plus stratégiques.

La légèreté du 795 Blade RS a également été obtenue grâce à l'utilisation de la technologie « EPS » (polystyrène étendu). Plutôt que d'avoir un seul moule pour chaque taille de cadre, le procédé EPS nécessite deux moules : un pour la forme extérieure du cadre et un pour la forme intérieure. Plus chère que la méthode traditionnelle de fabrication des cadres, Look utilise l'EPS uniquement pour ses modèles de vélo les plus haut de gamme, comme le 765 Gravel RS que nous avons pu aussi tester cet hiver (lire notre test dans le n° 203)

Depuis plus de 30 ans, le carbone a toujours été le matériau de prédilection des vélos Look et on peut à juste titre considérer Look comme un des pionniers dans ce domaine. Le 795 Blade RS est une nouvelle illustration de cette maîtrise dont nous nous réjouissons ! Mais pour





le 795 Blade RS, Look ne s'est pas arrêté là ... Look s'est également attaché à concevoir le vélo dans son ensemble afin que chaque aspect en soit optimisé.

À titre d'exemple, les haubans «3S Design» du 795 Blade RS Disc sont conçus pour offrir une rigidité ET une motricité maximale. La roue arrière reste plus efficacement en contact constant avec la route, assurant un transfert de puissance optimal ainsi qu'une meilleure adhérence et un meilleur contrôle. Le poste de pilotage bénéficie du même soin afin de proposer un ensemble homogène. Autant la potence que le cintre profitent d'une ergonomie et d'une intégration parfaites. Le tout offre également une très bonne rigidité sur l'avant du vélo. Le cadre offre

une totale compatibilité avec tous les standards actuels : électrique ou mécanique, freins hydrauliques ou pas.

Suivant la tendance actuelle, le 795 Blade RS accepte des pneus d'une largeur allant jusqu'à 30mm. On constate d'ailleurs également que les roues Corima proposées au montage épousent parfaitement la largeur de 28mm des pneus Vittoria afin d'optimiser le profil aérodynamique de la roue.

Coté montage, notre modèle de test utilise ce qu'il y a de mieux :

- Transmission : SRAM RED ETAP AXS
- Pédalier : SRAM RED CARBON DUB (XS-S 170mm / M-L 172,5mm / XL 175mm) 50x37

- Cassette : SRAM RED 10 x 33 XG 1290
- Freins : SRAM RED FLAT MOUNT
- Disques : SRAM CENTERLOCK 160 mm avant et 140mm arrière
- Tige de selle : LOOK AEROPPOST 3. CARBON 400 mm
- Selle : SELLE ITALIA SLR BOOST SUPERFLOW CarboKeramic
- Potence : LOOK ADS (XS 90 mm / S 100 mm / M-L 110 mm / XL 120 mm)
- Cintre : LOOK ADH 1.2 CARBON (XS 38 mm / S 40 mm / M-L 42 mm / XL 44 mm)
- Roues : CORIMA 47 mm WS BLACK DX DISC
- Pneus : VITTORIA CORSA FOLD G+ 700 X 28 C PARA/BLACK/BLACK
- Poids : 7,3 kg (Taille M / sans pédale)



Prenez la roue des grands.

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

MCC DX

A partir de 1.295g la paire

ASTANA

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

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

corima.com

CORIMA

TRIMAX
MAGAZINE

121



Sur la route

Une fois n'est pas coutume, commençons par l'aspect "visuel" de ce 795 Blade RS. Car on ne peut le nier, Look n'a pas fait dans la demi-mesure et a vraiment su oser avec cette finition Chameleon ! Sous le soleil, à l'ombre, de trois-quarts face ou encore de côté, cette finition Chameleon n'a cessé de nous

surprendre. Presque sage par temps couvert, le 795 Blade RS Chameleon est étincelant dès que le soleil pointe. Ce Look fait tourner les têtes et on ne va pas s'en plaindre à l'heure où de nombreuses marques se contentent du strict minimum. Le Blade 795 RS nous montre à quel point Look a voulu soigner les détails. La finition est impeccable et ce jusqu'à la couleur des disques.

On a particulièrement aimé la polyvalence du 795 Blade RS qui sait s'adapter au terrain. C'est un véritable acrobate dans les descentes de col : le vélo est très joueur et on s'amuse à le balancer dans les virages avec beaucoup de confiance. Cette confiance est certainement due à une combinaison de différents facteurs : une direction très rigide et précise, les pneus de 28mm et enfin et à notre surprise un très bon freinage assuré par le groupe Sram RED. Peu fan des groupes Sram en règle générale, ici le groupe RED offre une grande progressivité de freinage malgré un toucher toujours ferme au levier.

“ Les relances sont dynamiques, le 795 Blade RS est fait pour aller vite. ”



Attendez-vous à un vélo rigide avec ce Blade 795 RS, que ce soit sur l'avant ou l'arrière du vélo. Autant à l'avant on s'y accoutume assez rapidement, autant sur l'arrière cette rigidité confère au vélo un comportement très "ferme" qui supporte assez mal les routes en mauvais état. Le confort en pâtit légèrement mais cela met en évidence le caractère très sportif du 795 Blade RS.

Bien que placé dans la catégorie "vélo route aéro", le 795 Blade RS est très efficace dans les ascensions. Avec ses 7.3kg sur la balance, il n'est pas le plus léger des vélos mais il sera difficile de lui en tenir rigueur. Ses qualités dynamiques prennent le dessus et en font un compromis idéal pour qui ne veut pas investir dans un vélo chrono et veut être performant sur Triathlon CD à Half vallonné. Petit bémol cependant sur le cintre qui de par sa forme ne permet pas le montage facile d'un prolongateur. Dommage. À l'inverse, mention spéciale pour le choix des

roues Corima WS BLACK DX ! Avec une telle paire de roues, on ne peut que souhaiter un retour au sommet pour une marque comme Corima.

Le 795 Blade RS entre dans cette catégorie de vélo qui a tendance à vous rendre rapide sans pour autant vous en donner la sensation. C'est-à-dire qu'il vous semble parfois avoir pioché un peu plus que d'habitude sur votre sortie favorite... pour vous rendre compte une fois arrivé que vous avez roulé 1 à 2 km/h plus vite. Pas désagréable mais cela nécessite un petit temps d'adaptation ! Avec le 795 Blade RS, la différence de comportement est la plus sensible sur toutes les portions en faux plats, que ce soit montants ou descendants. C'est sur ces profils que le 795 Blade RS fera la différence.

Et la question du prix ?

On a ici ce qui se fait de mieux chez Look. Le prix en va de même puisqu'il

vous faudra débours 10499 € pour cette version. Alors certes, rien n'a été laissé au hasard et l'ensemble est très haut de gamme et homogène, comme en témoigne la selle Italia et ses rails carbonés, mais à ce prix, nous aurions aimé disposer de série de l'option capteur de puissance pour le pédalier Sram RED. Le point positif est qu'il est possible de changer l'étoile du pédalier et d'effectuer la modification à posteriori pour environ 500 €... un point à négocier à l'achat sans aucun doute ! Pour ceux que la somme pourrait rebuter, les qualités du vélo sont telles que nous vous invitons quand même à regarder avec attention le reste de la gamme... voir le kit cadre seul.

En conclusion une belle réussite que ce Look 795 Blade RS, un vélo véritablement taillé pour la vitesse !



KASK
***UN MOJITO
S'IL-VOUS-PLÂÎT !***

PAR GWEN TOUCHAIS

Avec le printemps viennent les beaux jours et le moment de changer votre casque. Élément indispensable à votre sécurité, il est recommandé d'en contrôler le bon état régulièrement et de le changer le cas échéant. On a souvent tendance à négliger les petits chocs dus aux négligences lors du rangement, des arrêts... Le changer régulièrement est la garantie d'un casque toujours en état de vous protéger. En test dans ce numéro, le Mojito de chez Kask.

Le Mojito remplit avec brio le cahier des charges du casque passe-partout polyvalent, d'excellent rapport qualité/prix et que vous pourrez utiliser au quotidien à l'entraînement. Kask ne s'y trompe pas puisque c'est déjà la troisième itération de ce modèle. Et bien plus qu'un re-lifting, c'est un vrai redesign du Mojito qui nous est proposé !

Les points forts du Mojito sont le confort et la ventilation afin de vous accompagner sur vos sorties, qu'elles soient courtes ou longues. La sécurité est évidemment au rendez-vous également, répondant aux différentes normes en vigueur, mais c'est plutôt les petits «plus»

comme les réflecteurs sur l'arrière du casque qui font la différence. Le maintien (système octo-fit) est optimal et du même niveau que les casques haut-de-gamme de la marque, et les lanières toujours "made in Italy" sont la marque de fabrique de Kask.

Le Mojito 3 (à prononcer «cube») offre un design plus moderne que sa version précédente, tout en gardant un look toujours très sympa. Le Mojito a gardé cette qualité de paraître relativement petit une fois sur la tête, ce qui est appréciable pour ceux ayant plutôt une petite tête. Les filles apprécieront aussi sans aucun doute ! Le Mojito 3 coûte 134€ dans les coloris brillants (gris, jaune, orange, blanc ou noir) et 144€ en coloris noir mat. Pour un casque de marque fabriqué entièrement en Italie, le prix reste très compétitif.

Les plus du Mojito

■ 17 ventilations !

Avec 17 trous de ventilation on a un casque tout particulièrement indiqué pour les conditions chaudes.



■ Le confort

Le rembourrage interne est assuré par une nouvelle matière : le Blue Tech. Cette exclusivité Kask permet d'augmenter le confort et d'évacuer plus rapidement la transpiration. Ce rembourrage est remplaçable et lavable pour conserver une hygiène parfaite. D'une épaisseur généreuse, il contribue grandement au confort.

Le système Octo-fit assure un maintien homogène sur la tête, on peut l'ajuster en hauteur au niveau de la nuque et il permet le passage de la queue de cheval pour les filles... et les garçons ! Et enfin la sangle, en cuir comme toujours chez Kask, le petit plus confort !

■ La sécurité

2 réflecteurs sur l'arrière du casque.
Normes : CE EN 1078, CPSC 1203 et AS/NZS 2063

Mojito, le casque de tous les jours !

Le Mojito, c'est chez Kask le modèle qui n'est ni léger ni lourd... pas le plus aéré, mais loin d'être une cocotte-minute ! Et qui offre la garantie du confort à un prix contenu. Autrement dit, c'est le casque avec lequel vous ne pouvez pas vous tromper pour vos entraînements au quotidien. L'investissement est raisonnable et vous avez pour autant un produit de qualité. Son look est discret mais classe. Pour ne rien gâcher, le Mojito est disponible en 6 coloris, vous assurant de pouvoir trouver votre bonheur. Personnellement j'adore l'orange fluo ou le gris !

S'il fallait lui trouver un défaut ?

Au risque de nous répéter : l'absence de filet anti-insectes. Il doit bien



exister une raison pour laquelle Kask s'y refuse... Mais si cela convient aux coureurs de chez Ineos, alors peut-être que c'est moi qui fait le difficile !?

Si nous vous avons convaincu, il ne vous reste qu'à choisir votre taille

parmi les 3 proposées : S (50-56cm), M (52-58cm) ou L (59-62).

Plus de détails sur le site de la marque : https://www.kask.com/fr/cyclisme/mojito-cubed_24_88.htm

2021

14&15

Août

DAVIES TRI[©]

LE CASTELLET



SAMEDI

TRIATHLON 600/60/12
CHRONO BIKE IND 30k
TRIATHLON 600/30/6
CHRONO BIKE DUO 30k

DIMANCHE

RUN 10K
DUATHLON 12/90/12

ACTIV

CIRCUIT
PAUL RICARD

METHOD
production - communication

TEST MATERIEL



TEST
JABRA
ELITE ACTIVE 75T



PAR GWEN TOUCHAIS

En test ce printemps chez Trimax, l'indispensable accessoire du "triathlète moderne" : les écouteurs à vocation sportive. Que ce soit pour la pratique du home-trainer, voire du tapis de course pour certains, ou encore tout simplement pour courir en extérieur, l'écouteur sportif est devenu presque incontournable pour notre pratique.

Cette fois-ci, c'est le Jabra Elite Active 75t que nous avons testé, avec donc une technologie intra-auriculaire sans fil, différente de notre précédent test qui nous avait vu tester un casque à conduction osseuse. Pourquoi ce modèle en particulier ? Parce qu'il a la particularité d'offrir une réduction active du bruit... particulièrement utile pour la pratique du home trainer. Mais aussi car ce modèle semble cocher toutes les cases : sans fil, "étanche", destiné à la pratique du sport... et présentant une qualité d'écoute supérieure à la moyenne !

Une réduction active de bruit très efficace !

Le principal atout de ce modèle est qu'il vous isole du monde extérieur avec sa réduction active de bruit ! Malgré de net progrès ces dernières années, le home-trainer reste un outil relativement bruyant pour vous (et vos voisins). Le Jabra Elite Active 75t permet de s'en isoler de façon plutôt efficace avec sa fonction de réduction active de bruit. Le mieux est même d'en effectuer la configuration à l'aide du logiciel Jabra, directement sur votre home-trainer. De cette façon, la personnalisation et le réglage

se feront de façon optimale pour votre utilisation home trainer pour laquelle le besoin s'en fait le plus sentir.

La réduction active de bruit s'avère très efficace au point que son utilisation rendra difficile toute communication avec vos voisins d'entraînement. Afin de pouvoir utiliser le Jabra Elite Active 75t en toute sécurité en extérieur, celui-ci permet de désactiver la réduction de bruit d'une simple pression sur l'écouteur gauche. Cela est essentiel pour rester à l'écoute des dangers environnants... et malgré cela je déconseille fortement son utilisation en extérieur sur le vélo.

Le Jabra Elite Active 75t est également étanche, ce qui nous garantit une tranquillité d'esprit pour notre pratique : grosse suée, pluie, jusqu'à la chute dans l'eau... ces écouteurs ne craignent rien ! Les Elite Active 75t font partie des rares modèles complètement étanches. Grâce à leur certification IP57, il est en effet possible de les immerger entièrement pendant 30 minutes et jusqu'à 1m de profondeur. Ne pensez pas pour autant aller nager avec, ils ne sont pas faits pour !

On peut qualifier le design du Jabra Elite Active 75t de compact. Pour un écouteur intra-auriculaire sans fil, le Jabra se veut plus discret que les modèles de la concurrence. Il est également plutôt léger. Les manipulations se font de façon intuitive à l'aide des deux boutons poussoirs (un sur chaque écouteur).

**“ Très efficace et simple d'utilisation.
Et la qualité audio est excellente.**



TEST MATERIEL

Il est possible de configurer les fonctions disponibles à l'aide de l'application smartphone Jabra.

Le Jabra Elite Active 75t de compact est livré avec 3 "eargels" (S, M, L) permettant d'ajuster au mieux les écouteurs à votre oreille. Le maintien s'avère donc bon, même s'il n'est pas le meilleur de la catégorie et peut nécessiter parfois un réajustement au cours de l'exercice. Ce constat n'a pas été fait par tous les testeurs... on peut y comprendre que cela est propre à la morphologie de chacun.

Et le son alors ?

La qualité audio est excellente et constitue une des raisons faisant pencher la balance en faveur de Jabra. On apprécie tout particulièrement les basses, profondes et puissantes, qui contribuent à une immersion totale lors d'une séance de home-trainer. Il n'existe alors plus que vous, votre vélo, la musique... et votre effort ! L'application Sound+ (Android et iOS) de Jabra propose un égaliser dont le paramétrage peut être sauvegardé dans le firmware des écouteurs pour les plus perfectionnistes. Et si cela ne suffit pas encore, Jabra propose une égalisation du son adaptée au profil auditif de l'utilisateur avec la fonction MySound. La réduction de bruit active est bonne et reste l'un des principaux atouts de ce modèle. D'une seule pression, on bascule de l'un à l'autre fonction de la situation.

Une autonomie au rendez-vous

Compter 5h30 d'écoute avec la réduction de bruit activée (7h30 sans). À savoir que l'étui des Jabra sert de recharge (20h30 disponible) afin de ne pas être pris au dépourvu en déplacement. Grâce à la recharge



rapide, placer vos écouteurs 15 minutes dans l'étui de recharge vous donnera jusqu'à 1h d'écoute. Une charge complète des écouteurs et de l'étui nécessite quant à elle 2h20.

Avec l'Elite Active 75t, Jabra a vu juste en nous proposant des écouteurs robustes et étanches, tout en offrant une excellente qualité de son et une réduction active de bruit très appréciable sur home trainer. Cette dernière sera également votre meilleure alliée lors de votre prochain vol vous amenant sur la compétition de votre choix.

Tout cela a un prix, dans la mesure où

le Jabra Elite Active 75t est proposé au prix public de 179,99 €. Cela reste néanmoins un investissement judicieux à amortir sur plusieurs saisons et quelques centaines d'heures d'entraînement ! Pour ne rien gâcher, les écouteurs sont disponibles en 6 coloris différents : bleu, noir/cuivre, menthe, terre de sienne, gris anthracite et noir/titane.

Produit disponible directement sur le site de la marque : <https://www.jabra.fr/bluetooth-headsets/jabra-elite-active-75t>



SPORCKS

Entraînement

LES ETIREMENTS DU SWIMRUNNER



LES ETIREMENTS **DU SWIMRUNNER**

ENTRAINEMENT

De nombreux concepts en sport notamment autour de l'entraînement ne bénéficient pas d'un consensus scientifique sur leurs effets et leur utilisation. Au sein de ces notions, les étirements (ou stretching) sont un exemple parfait, car malgré le nombre important d'études existantes et son utilisation très répandue, tous ses effets ne sont pas encore maîtrisés. Un cadre méthodologique apparaît de plus en plus clair malgré la présence de durée, d'intensité, de moment de réalisation et d'objectifs différents. En effet, la disparité de besoins en fonction des disciplines, les préférences individuelles et les différences d'effets des diverses techniques d'étirement brouillent les cartes. Le swimrun est une discipline d'endurance ne demandant pas de qualités très avancées de souplesse mais l'usage des étirements reste néanmoins pertinent.



Au sein de cet article, nous allons donc nous intéresser à la présentation des notions autour des étirements, des diverses techniques et leurs effets, ainsi que l'analyse des besoins et de l'utilité de s'étirer pour le swimrunner.

Définitions des notions de souplesse et de mobilité

Selon Weineck, « *la mobilité est la capacité et la propriété qu'a le sportif d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide d'une force extérieure, des mouvements de grande amplitude faisant jouer une ou plusieurs articulations.* » La souplesse, elle, peut être définie comme « *la capacité à réaliser un mouvement requérant une amplitude élevée d'une ou plusieurs articulations.* » La souplesse est une qualité

physique entraînable spécifiquement, nécessitant une programmation et étant impactée négativement par le « désentraînement ».

Il s'agit de la propriété intrinsèque des tissus à s'étirer afin de permettre de réaliser des mouvements avec la plus grande amplitude possible sans blessure. Il y a donc la souplesse statique et dynamique. Elle est fortement influencée par la mécanique, l'anatomie, les conditions environnementales, la cognition, l'émotion ou encore les réflexes médullaires et supra-médullaires.



PAR GEOFFROY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES - FREEPIK



Autour de ces structures, du tissu conjonctif et des fascias (enveloppes sur lesquelles les muscles sont en contact) interagissent de manière continue au niveau intermusculaire. On parle donc plutôt de groupe ou de chaîne musculaire. Cette qualité va, la majorité du temps, de pair avec la mobilité.

La mobilité correspond plutôt à la capacité ostéoarticulaire de l'individu à permettre des degrés de liberté plus ou moins important pour la création d'un mouvement dans un ou plusieurs axes. C'est un paramètre entraînable, à l'instar de la souplesse, et qui conditionne en partie les possibilités d'amplitude gestuelle. On parle de mobilité ou de raideur d'épaule, de hanche, de bassin, de genou ou encore de cheville ; alors que l'on utilise le terme de souplesse de la chaîne postérieure, antérieure ou d'un muscle en particulier.

L'étirement est un exercice spécifique dont le but est d'améliorer la souplesse fascio-musculo-tendineuse par un allongement progressif, là où la mobilité est plutôt sollicitée par des mobilisations réalisées par des postures statiques mais aussi dynamiques avec des orientations multiaxiales.

Rappels anatomiques

Lors d'un étirement, quatre structures sont mises en jeu : les tendons, les muscles, les aponévroses et les éléments nerveux. Tout cela est lié par des enveloppes externes (fascias) et internes (divers types de composants) permettant les glissements, le support, le soutien, l'amortissement, l'hémodynamisme, la défense ou encore la biochimie au niveau des muscles. L'étirement du



muscle engendre une contraction réflexe pour reprendre sa longueur initiale, on parle alors de réflexe myotatique dû aux FNM (fuseaux neuro-moteurs).

Le muscle est un composant complexe. En effet, il est constitué de divers éléments, dont :

- **Sarcomère** : élément de base du muscle avec des filaments d'actine (élastique) et de myosine
- **Les myofibrilles** : succession de sarcomères reliés
- **Le sarcoplasme** : cytoplasme cellulaire contenant les myofibrilles
- **Le sarcolemme** : membrane cellulaire entourant les fibres musculaires
- Les fibres musculaires, contractiles (raccourcissement), extensibles (étirement), élastiques (retour à l'état initial) et excitables (réaction à des stimuli nerveux)

La contraction excentrique correspond à une contraction musculaire avec espacement des insertions. Le collagène, composant principal des tendons, possède des propriétés limitées d'extensibilité. On parle de raideur utile. Les tendons ont donc des capacités viscoélastiques intéressantes.

Le contrôle nerveux et moteur est appliqué grâce à divers types de récepteurs et effecteurs :

- **Les OTG** (Organes Tendineux de Golgi) situées à la jonction myo-tendineuse, gèrent la capacité d'étirement-allongement.
- **Les capsules de Pacini**, dans les aponévroses, régissent la position des segments des membres corporels. Elles sont couplées à des terminaisons libres dans les fibres et les aponévroses permettant la perception des tensions et des douleurs.

- **Les FNM** (fuseaux neuro-moteurs) au sein de la fibre musculaire permettent la gestion de la longueur du muscle et ses contractions (dont réflexes).

Tous ces éléments régissent le contrôle moteur et la coordination gestuelle grâce aux variations de longueur, de degré de tension, de représentation spatiale, de perception agoniste-antagoniste ou encore de la contraction - décontraction.

LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉTIREMENTS

De nombreux types et techniques d'étirements existent :

- **Les étirements actifs**, dont des exercices où les muscles agonistes sont contractés pour permettre l'étirement de l'antagoniste.

- **Les étirements passifs** correspondent à une application de force extérieure jouant le rôle d'exercice passif. L'aide d'un partenaire peut permettre aussi cet étirement passif. Les antagonistes ne sont que peu sollicités et l'impact de ce type de travail cible majoritairement les

structures conjonctives, musculaires et neuromusculaires.

- **Les étirements balistiques** sont liés à un mouvement d'étirement souple et élastique (type lancer de jambe) répété. Il est spécifique pour préparer des cycles d'allongement - contraction et pour préparer le geste

compétitif et favoriser le transfert gestuel.

- **L'étirement statique** est lié à des postures longuement tenues.

- **Les étirements activo-passifs** (contracter - relâcher - allonger) permettent une hausse de la température interne du muscle. Ils engendrent une hausse du tonus, un effet bénéfique au niveau vasculaire, une activation neuromusculaire, une augmentation de la perception musculaire, ainsi que des améliorations de la coordination motrice, de la concentration, de l'effet psychologique et de la capacité de degré d'étirement. La PNF (facilitation neuromusculaire proprioceptive) est une technique de contracter - relâcher - étirer utilisant un circuit réflexe nerveux impactant le relâchement musculaire.

- **Les étirements activo-dynamiques** consistent en un allongement musculaire sous-maximal, suivi par une contraction isométrique puis enchaîné avec une gestuelle dynamique correspondante.



Étirements et performance

Les étirements ont des impacts sur la performance :

- Les étirements statiques et passifs longs sont négatifs pour la performance.
- Les étirements balistiques et activo-dynamiques sont sans réels effets de manière aiguë, mais sont positifs en chronique. Il s'agit d'un bon complément d'entraînement notamment pour limiter les tensions musculaires. Ils augmentent la chaleur interne mais baissent la force de contraction volontaire. Lorsque l'amplitude articulaire s'accroît, la force maximale aussi. L'efficacité sur le geste sportif de la souplesse se voit à long terme avec une hausse de l'amplitude et de la souplesse active et passive du muscle. Le moment de force maximale et le travail total s'amplifient notamment en excentrique. La performance en puissance est alors optimisée.

À retenir :

- Les étirements diminueraient donc les qualités de force et de vitesse en swimrun.
- Mais la hausse de la souplesse et de l'amplitude articulaire, favorisées par les étirements actifs, permettent un allongement fonctionnel suffisant pour tous les mouvements de course à pied (allongement de la foulée, verrouillage du genou, mouvement de la hanche) et de natation (nage, poussée).
- Il faut privilégier les mouvements balistiques et activo-dynamiques avant l'effort ET le contracté-



relâché pendant les séances. Loin des séances, les postures tenues sont préférables.

Étirements et prévention

Les étirements ont un impact sur la prévention. Il y a peu d'études sérieuses utilisables sur les étirements et la prévention de manière aiguë :

- Toutefois, en chronique, les résultats sont plutôt positifs, notamment pour les muscles adducteurs, ischio-jambiers, quadriceps et le dos. Le manque de souplesse de ces muscles est considéré comme un facteur de risque de lésion musculaire.

- Il faut faire attention aux étirements sur les sportifs déjà souples ou laxes car cela pourraient augmenter les risques d'instabilité articulaire (cheville, genou). Cela est courant chez les nageurs car ils possèdent en général un valgus de genou (genou

rentrés vers l'intérieur), des chevilles très laxes en hyper-rotation interne et un recurvatum de genou (tibia en courbe arrière par rapport au genou et à la cheville), ou encore des épaules très souples pouvant mener à des pathologies conséquentes. Sur ce type de profil, associer un travail de mobilité-stabilité articulaire paraît beaucoup plus judicieux pour prévenir des aspects négatifs de la laxité.

À retenir :

- Il n'y a pas d'effets avérés des étirements pré-effort sur la prévention des blessures.
- Les muscles raides souffrent plus des courbatures, les étirements sont donc plus importants.
- Coupler étirement et travail de mobilité articulaire semble particulièrement intéressant.

QUEL MOMENT ?	QUELLE TECHNIQUE ?	POURQUOI ?	COMMENT ?
AVANT EFFORT = ECHAUFFEMENT	ACTIVO-DYNAMIQUE	Préparation et activation musculaire	1. Allongement du muscle en position moyenne 2. Contraction muscle 4 à 8 sec 3. Relâcher 4. Mouvement dynamique 6 /8sec
	BALISTIQUES	Rodage articulaire, entretien souplesse	
PENDANT EFFORT = MI-TEMPS	ACTIVO-PASSIF	Maintien le muscle sous tension	1. Position max étirement 2. Maintenir l'étirement 3. Contraction 10/12sec 4. Augmenter l'étirement 20 sec 5. Relâchement lent
APRES EFFORT = RETOUR AU CALME	PASSIF	Équilibrer les tensions, tonus musculaire de base	1. lentement et progressivement en allongement max 2. 20 sec de maintien 3. Répétée 3 à 5 fois

Tableau 1: Usage des étirements, J.Chaillet 2017

Étirements et récupération

Les étirements favorisent la récupération entre les exercices et les séances, préviennent éventuellement les blessures et augmentent la souplesse.

- Selon la littérature, les étirements ont un impact sur la récupération. Il faut éviter les étirements en fin de séance car ceux-ci pourraient augmenter les microlésions musculaires provoquées par la séance ; ou alors en assouplissement sous-maximal léger. Les étirements ne permettent pas de limiter les DOMS (courbatures) en aigu. Néanmoins, les sportifs souples ont moins de DOMS, notamment suite aux sollicitations excentriques.

- À court terme, une sensation de bien-être aiguë est ressentie grâce au relâchement musculaire. Il faut prendre en compte que les muscles composent une chaîne musculaire avec des physiologies, des dimensions de travail et des compensations différentes.

- À distance de l'effort, les étirements passifs associés à la respiration permettent d'améliorer

la récupération, la vascularisation, l'épuration des déchets et le retour aux longueurs musculaires initiales.

- À noter que les étirements et les courbatures altèrent les mêmes structures de la fibre musculaire.

LES ETIREMENTS POUR LE SWIMRUNNER

En swimrun, les besoins de souplesse sont nécessaires pour :

- l'amplitude mouvement en trail et notamment lors de passages d'obstacle et de la résistance de la combinaison lors des mouvements amples.

- l'amplitude gestuelle de nage, principalement au niveau des épaules, majorée par le port de la combinaison et de matériel complémentaire ainsi qu'avec l'apparition de la fatigue.



À retenir :

- Les besoins sont donc limités à la longueur "fonctionnelle" nécessaire pour ces mouvements, sans composantes balistiques, ni "extrême". Il s'agit donc de besoin de "base".
- Il est primordial de respecter les positions (notamment du dos)

lors des étirements, ainsi que d'adapter sa respiration afin d'optimiser les effets.

- Les étirements sont un concept qui ne permet pas de consensus dans le domaine du sport... pour l'instant. Il est important de prendre en compte les effets physiologiques et mentaux en fonction des techniques d'étirement et du moment auquel il est réalisé. Néanmoins, il faut toujours adapter cette pratique selon ses besoins et ses spécificités anatomiques, ainsi que ses préférences. Il est primordial d'être concentré sur la qualité de son placement corporel pour optimiser cette pratique. Comme d'autres thèmes d'entraînement tels que le core-training, la respiration ou la musculation, le travail d'étirement (ou stretching) doit faire partie intégrante du processus d'entraînement de manière réfléchie. Il s'agit d'un bon complément de travail afin d'impacter positivement sa performance, sa prévention et sa récupération !

100% CARBON

First truly premium swimming paddles in the world.



100% carbon



Lightweight



Water feeling



Elastic



Made in EU



Technique optimized



Find out more at:
starkeswimming.com