

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



REPORTAGES

Trigames de Cagnes-sur-Mer
Challenge St-Pölten
T24 Xtrem : à vivre extrêmement

FOCUS

Trucs et astuces pour surmonter
sa phobie de l'eau

CONSEILS DE PRO

Entraînement : de l'importance du sommeil

Championnats de France

MATOS

Lunettes Kayenne Aquasphère
Chaussure trail Caldera by Brooks

**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



Edito

Cocorico !

Une grande vague bleue, telle une déferlante, a tout emporté sur son passage sur ce mois de juin. Et ça fait du bien... Enfin des courses sur le sol français, avec les Championnats de France Longue Distance au Trigames de Cagnes et des Bleus qui ont fait honneur au drapeau, ou encore la première édition du T24 Xtrem Triathlon, un concept inédit made in France sur l'île de Ré. Deux courses médiatiquement opposées, mais avec le même vainqueur, le triathlon...

Avec tout ce que cela représente après des mois compliqués, pour ne pas dire de galère : la joie de remettre un dossard, de ressentir à nouveau l'adrénaline du départ, de "se rentrer dedans" et de refaire la course avec les potes une fois la ligne franchie... On en deviendrait presque « fleur bleue », mais oui c'est beau et c'est ce qui nous fait vibrer. Tout comme nos Bleus sélectionnés pour les Jeux Olympiques de Tokyo. Les dernières performances des triathlètes et paratriathlètes nous laissent espérer deux grandes olympiades fin juillet puis fin août.

D'ici ces grands rendez-vous, d'autres courses auront eu lieu dans l'Hexagone, tels que l'Ironman 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée, le Ch'triman, les cross-triathlons de Jeumont et Veynes, l'ultra trail UTCAM, le TriatBreizh... Un tourbillon de courses qui nous fait perdre la tête, parce que nous avons perdu l'habitude. Comme nager... voilà pourquoi nous vous proposons ce mois-ci un numéro un peu plus "aquatique", entre test matos, course en eau libre ou encore dossier pour "vaincre" la phobie de l'eau.

Après une année en apnée, le triathlon et les disciplines enchainées renaissent telles un phénix en ce début d'été, et quand on voit tout ça, on est fiers comme un coq !

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Clément Mignon - crédit photo : J. MITCHELL / @activ'images

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



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

BACK TO THE ORIGINS



MALLORCA
— PLAYA DE MURO —

140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF SEPTEMBER 25 TH, 2021

mallorca140-6triathlon.com



CONSELLERIA
DE MODEL ECONOMIC
TURISME I TREBALL

AETIB
AGENCIA D'ESTRATÈGIA
TURISME ILLES BALEARS



Ajuntament de Muro



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **46 900** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **14,3 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

ACTIV

IMAGES

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **3.600** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **2 050** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



BAR'ERGY

La barre **BIO** des sportifs

- Sans additif
- Vitamine E et magnésium naturels
- Format gourmand 40g



NOUVEAU



BAR'ERGY Multifruits apporte plaisir et énergie grâce à son mélange unique de pâte de dattes, raisins, abricots secs et amandes.



1 barre par heure d'effort



Si l'effort est intense, compléter par une boisson EFFORT.



BY Nutergia

Marque française

OÙ 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 à un traitement médical.
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

DESSIN BY GÉGÉ

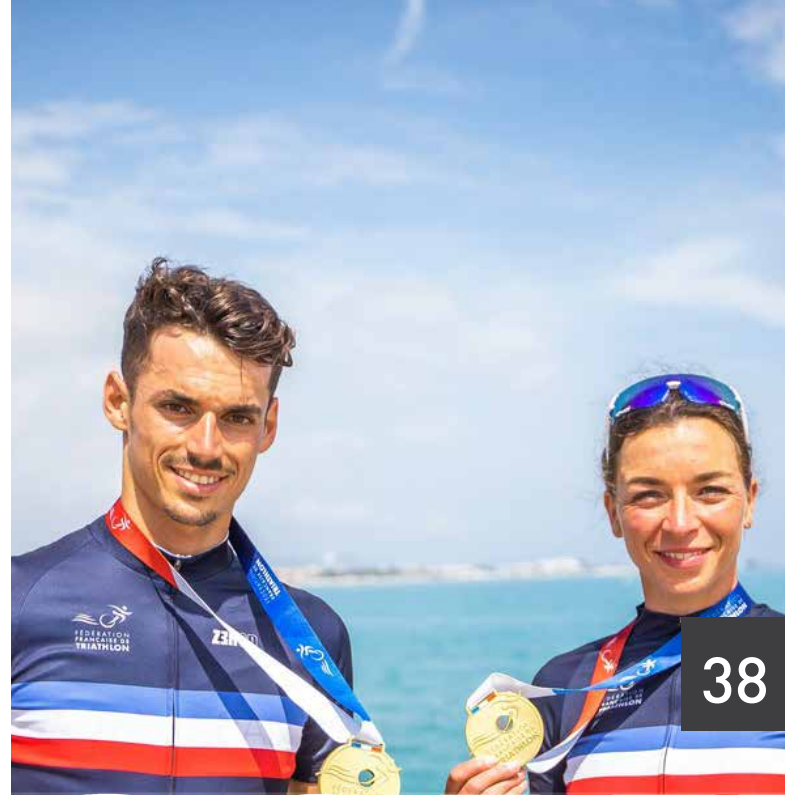


TRIMAX





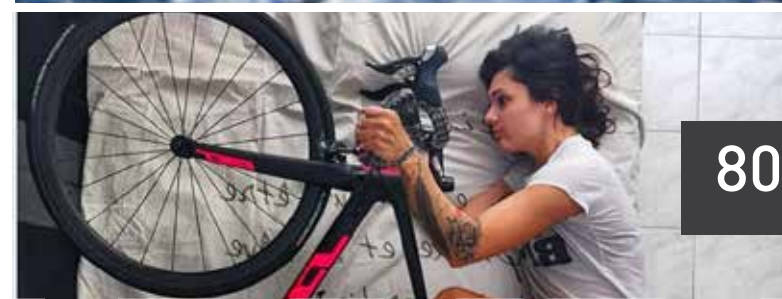
22



38



72



80



118

SOMMAIRE

COUPS DE PROJO

- 12 COUP DE PROJO : COLLINS CUP, 1ÈRE ÉDITION AVEC LA CRÈME DU TRIATHLON
- 22 COUP DE PROJO : OXYRACE VAL REVERMONT, TOUJOURS CONNECTÉ AVEC SON PUBLIC
- 24 COUP DE PROJO : PORT DE PALMA DE MALLORCA, DESTINATION TRIATHLON
- 34 LA CHRONIQUE DE NICOLAS GEAY

REPORTAGES

- 38 TRIGAMES DE CAGNES-SUR-MER, QUE LA FÊTE FUT BELLE
- 48 CHALLENGE ST-PÖLTEN : ACHTUNG BABY !
- 54 T24 XTREM : À VIVRE EXTRÊMEMENT
- 58 XTERRA SHORT TRACK LAC DE GARDE
- 104 DÉCOUVERTE : SWIMTHEISLAND SAN TEODORO

RENCONTRE

- 64 LE DUO AMATEURS DU MOIS

FOCUS

- 72 TRUCS ET ASTUCES POUR SURMONTER SA PHOBIE DE L'EAU
- 80 ENTRAÎNEMENT : DE L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

MATÉRIELS

- 88 SHOPPING
- 90 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, CHAMBRE À AIR TUBOLITO
- 96 TEST MATÉRIEL, LUNETTES KAYENNE AQUASPHÈRE
- 100 TEST MATÉRIEL, CHAUSSURE TRAIL CALDERA BY BROOKS

SWIMRUN MAGAZINE

- 108 SWIMRUN : LA PRÉVENTION EN SWIMRUN



Probablement la discipline que nous avons toutes et tous la moins pratiquée depuis plusieurs mois. Alors revoir de telles images en compétition fait un bien fou... Et prouve que non, il n'y a pas de gros poisson qui va venir vous chatouiller les pieds ;-)

EN IMMERSION

PHOTO JAMES MITCHELL @ACTIV'IMAGES



Collins cup

1^{ère} édition avec la crème du triathlon mondial



1ÈRE ÉDITION **AVEC LA CRÈME** **DU TRIATHLON** **MONDIAL** **COLLINS CUP**

Il y a la Ryder Cup en golf, le All-Star Game en NBA, ou encore les ATP Finals au tennis. Des compétitions qui réunissent les meilleurs joueurs et athlètes des disciplines respectives. En 2021, le triathlon aura aussi (enfin !) droit à son épreuve de stars, avec la première édition de la Collins Cup, créée par la PTO (Professional Triathletes Organisation). Enquête sur les origines et les détails de cette épreuve qui s'annonce... hors norme.

La PTO : une vraie naissance après 5 ans d'existence

La PTO (Professional Triathletes Organisation) avait été initialement annoncée en 2014. Puis elle avait été fondée en juillet 2015 sous le nom de Pro Triathlon Union. Elle comptait alors très peu de triathlètes professionnels dans ses rangs. Tout juste une quinzaine. En 2016, elle est devenue la PTO, tout

en annonçant un projet de compétition nommée Collins Cup, basée sur le modèle de la Ryder Cup en golf. Mais elle a traversé les années suivantes un peu comme un désert. Sans trop peser sur le monde du triathlon, essuyant les échecs des impossibilités de réaliser la Collins Cup en 2018, 2019, puis 2020 (annulé suite au Covid-19), et des négociations stériles de rachat du label Ironman auprès du groupe Wanda Sports en 2019.

La PTO aura finalement vraiment donné sens à son existence le 21 janvier 2020 lorsqu'elle a annoncé son partenariat avec Crankstart Investments. Partenariat qui lui permet donc de concrétiser son rêve de Collins Cup, dont la 1^{ère} édition aura lieu le 28 août prochain à la x-bionic® sphere de Samorin en Slovaquie. Avec un prize money de 1 500 000 \$! (lire plus bas) À ce jour, ce sont ainsi plus de 200 triathlètes professionnels qui font partie de la PTO. Ce qui paraît logique, sachant qu'il suffit d'avoir la

licence pro pour en effectuer l'adhésion, et que cette dernière est gratuite.

Le principe de la Collins Cup

Le nom est déjà un joli clin d'œil aux origines du triathlon. Petit retour en arrière. En 1977, John Collins, un commandant de l'US Navy, lance le défi fou d'enchaîner les distances des 3 courses les plus éprouvantes de l'île d'Hawaï : le Waikiki Roughwater Swim (3,85 km), la course cycliste Around-Oahu (185 km) et le marathon d'Honolulu (42,195 km). À la base, juste pour trancher un débat informel et voir quel serait le meilleur athlète entre nageurs, cyclistes et coureurs... qu'ils appelleraient "homme de fer".



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @PTO





“ La compétition opposera en août prochain 3 équipes : USA, Europe et Internationals (le reste du monde)

Kona, Hawaii, février 1978, la légende Ironman prenait alors forme, posant les bases du triathlon longue distance.

C'est d'ailleurs ce principe d'excellence et de meilleur athlète que l'on retrouvera dans la Collins Cup en août prochain, avec une pointe de patriotisme puisque la compétition opposera 3 équipes :

- USA
- Europe
- Internationals (le reste du monde)

Chaque équipe sera constituée des meilleurs triathlètes professionnels mondiaux (hommes et femmes). Sur quel critère ? Celui du PTO World Rankings. Un peu à la

manière du classement ATP ou WTA en tennis, les triathlètes professionnels sont ici classés selon leurs performances et leur régularité - sur 24 mois - pour leur 4 meilleures courses longues distances (half et full). Le principal critère d'éligibilité pour les courses ? Offrir un prize money homme-femme équitable pour les pros.

Constitution d'une équipe

	Classement PTO	Choix comité PTO + capitaine
Hommes	4	2
Femmes	4	2

Pour chaque équipe, 8 triathlètes (4 hommes et 4 femmes) seront automatiquement sélectionnés en fonction de leur classement PTO à la date du 9 août. Les 4 autres (2 hommes et 2 femmes) seront choisis en tant que "Captain Picks" par un comité de non-athlètes de la PTO, en concertation avec les capitaines des équipes. Ce sont ainsi pas moins de 36 triathlètes professionnels qui seront présents pour cette Collins Cup inaugurale !

// 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



12 matchs de 3 triathlètes

Une fois les équipes constituées, place à la bagarre ! Sur la seule journée du samedi 28 août, il y aura en tout 12 "courses-matchs" (6 séries hommes et 6 séries femmes) qui opposeront chacun 3 triathlètes des 3 différents équipes, évidemment sans drafting. Une natation de 2 km dans les eaux du Danube, suivie de 80 km de vélo ultra rapide dans la région sud-est de Bratislava, puis 18 km de course à pied mêlant passages aux abords du fleuve bleu et sur circuit en anneau !

Avec des transitions à effectuer au sein de la x-bionic® sphere de Samorin, un complexe sportif hypra moderne, qui a pour habitude d'accueillir le triathlon half Challenge Family The Championship.

Pour savoir qui affronte qui sur chaque manche, la veille de la course, le choix des athlètes sera réalisé par les capitaines suivant un système de draft et un ordre défini :

- Match 1 : choix USA -> choix Europe -> choix International
- Match 2 : choix Europe -> choix International -> choix USA
- Match 3 : choix International -> choix USA -> choix Europe
- ... et ainsi de suite jusqu'au match 12

La diffusion du triathlon en version 2.0

Chaque départ de course-match sera espacé de 10 minutes. Cela promet un rythme hyper dynamique. Et de belles images télé en perspective, comme le souligne Ronan Mellows, responsable des partenariats au sein de la PTO : « la chose la plus

importante pour nous est qu'autant de personnes possibles puissent suivre en live l'événement. Nous avons déjà eu d'excellents retours des diffuseurs web et télé afin de combiner tous les canaux ».

D'autant plus que les capitaines d'équipe pourront communiquer avec leurs athlètes sur les parties vélo et course à pied. Un peu comme pendant la Coupe Davis en tennis. Et ces commentaires seront diffusés en direct ! À la manière des explications du corps arbitral en rugby ou en NFL. Cerise sur le gâteau, une multitude de données métriques (puissance, vitesse...) sera accessible en direct, comme ce que l'on peut voir sur le Tour de France. Mais ici, pour chaque concurrent !

La retransmission s'annonce donc assez alléchante pour les téléspectateurs.

prologo

DEVELOPED
WITH THE PROS,
MADE FOR ALL

f prologo.official

Instagram prologo.official

PROLOGO.IT

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING + 33 434170380

Technical partner of:



Women teams:





Ce que confirme Ronan Mellows : « nous voulons aboutir sur une nouvelle expérience en triathlon et donner à ce sport, ainsi qu'aux athlètes, la reconnaissance qu'ils méritent ».

Système de notation

Pour départager tout ce beau monde, un système de double-notation a été mis en place. Alors sortez les calculatrices ! En effet, pour chaque série, les points seront dans un premier temps répartis en fonction des positions des athlètes. 3 points pour le vainqueur, 2 points pour le second et 1 point pour le troisième.

Le triathlon étant un sport en contre-la-montre individuel, la performance chronométrique sera également récompensée. Ainsi, il sera attribué 0,5 point par écart de 2 minutes (jusqu'à 6 minutes) entre chaque concurrent, par rapport au temps du dernier. Vous êtes perdus ? Pas de panique, on vous explique tout avec l'exemple dans le tableau suivant :

Triathlète	Temps	Ecart	Points	Bonus	Total
1er	4:30:00	-	3	1,5	4,5
2ème	4:33:00	+3'	2	0,5	2,5
3ème	4:36:01	+6'	1	-	1

A l'issue des 12 manches, l'équipe comptabilisant le plus de points remportera donc la Collins Cup. Pour les derniers, ils auront l'honneur de trainer pendant un an le trophée Broken Spokes (les rayons cassés) avec pour mission de le "refourguer" à une autre équipe l'année prochaine ! Un peu comme la cuillère de bois au Tournoi des VI Nations en rugby.

Un plateau à la mode "All Star Game"

Selon les critères de sélection, la Collins Cup va donc offrir au monde un plateau de stars hyper relevé (si les qualifiés jouent le jeu et répondent présents). Comme le Masters au tennis, le All Star Game en NBA, ou la Ryder Cup en golf, ce sont les meilleurs qui seront présents ! La crème de la crème. Un Kona puissance 10.

Pour preuve, à la date du 7 juin, la liste des triathlètes directement qualifiés et des capitaines (voir ci-contre)

Autant dire que l'équipe Europe

se retrouve en position de force avec des triathlètes de pointe qui ont fait parler la poudre depuis 3 ans. Le choix du roi. Et un peu notre pronostic pour cette 1ère édition, même si le classement PTO risque d'évoluer légèrement jusqu'au 9 août.

Enfin, Ronan Mellows nous précise que dans le cas où un(e) triathlète ne pourrait pas - pour une quelconque raison - participer à la Collins Cup, la décision finale pour choisir le ou la remplaçant(e) reviendra aux capitaines des équipes respectives, indépendamment du classement PTO. Ce qui n'est pas le cas aux ATP Finals (anciennement nommé Masters) en tennis par exemple, où le classement fait foi pour choisir les remplaçants.

1 500 000 \$ de prize money !

Ramené au triathlon, ce prize money est monstrueux. Le plus gros jamais enregistré pour le triple effort. Mais tout en étant réaliste, c'est bien ce qu'il fallait pour inciter les meilleurs à disputer la Collins Cup... Et ce que le partenariat entre la PTO et Crankstart Investments a rendu possible. Depuis ses origines, la PTO a toujours prôné l'égalité

Source : Collins Cup & PTO World Rankings. Classements du 7 juin 2021, sujets à évolution jusqu'au 9 août 2021

WOMEN				MEN			
1		DANIELA RYF	118.05	1		JAN FRODENO	107.87
2		ANNE HAUG	107.54	2		GUSTAV IDEN	99.98
3		LUCY CHARLES-BARCLAY	106.45	3		PATRICK LANGE	95.83
4		HOLLY LAWRENCE	101.63	4		JOE SKIPPER	95.01
AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF				AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF			
5		KATRINA MATTHEWS	98.24	5		DANIEL BAEKKEGARD	93.14
6		EMMA PALLANT	93.00	6		MAGNUS ELBAEK DITLEV	91.58
7		IMOGEN SIMMONDS	88.12	7		GEORGE GOODWIN	90.83
8		JODIE STIMPSON	86.72	8		JAVIER GOMEZ	90.71

WOMEN				MEN			
1		SKYE MOENCH	101.10	1		SAM LONG	97.76
2		HEATHER JACKSON	92.66	2		RUDY VON BERG	95.82
3		JACKIE HERING	92.53	3		MATT HANSON	94.59
4		SOPHIE WATTS	85.89	4		BEN KANUTE	92.97
AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF				AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF			
5		ALISSA DOEHLA	80.82	5		CHRIS LEIFERMAN	91.72
6		MEREDITH KESSLER	78.22	6		TIMOTHY O'DONNELL	86.73
7		LESLEY SMITH	77.72	7		ANDREW STARYKOWICZ	85.47
8		LAUREN BRANDON	66.09	8		ANDY POTTS	84.11

WOMEN				MEN			
1		TERESA ADAM	108.74	1		LIONEL SANDERS	101.00
2		PAULA FINDLAY	103.81	2		BRADEN CURRIE	96.43
3		JEANNI METZLER	96.77	3		SAM APPLETON	90.79
4		SARAH CROWLEY	95.94	4		MAX NEUMANN	90.67
AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF				AUTOMATIC QUALIFICATION CUT OFF			
5		ELLIE SALTHOUSE	92.20	5		TYLER BUTTERFIELD	89.54
6		AMELIA WATKINSON	90.61	6		KYLE SMITH	87.72
7		HANNAH WELLS	87.50	7		MIKE PHILLIPS	87.26
8		CARRIE LESTER	87.18	8		HENRI SCHOEMAN	86.11

COUP DE PROJO

hommes-femmes dans son sport. Cela sera aussi le cas pour ce prize money, qui sera réparti de façon identique entre hommes et femmes, en fonction de la place qualificative de chaque athlète, selon les modalités suivantes :

Place qualificative PTO	Prize money	Place qualificative PTO	Prize money
1	\$90,000	10	\$32,000
2	\$80,000	11	\$30,000
3	\$70,000	12	\$28,000
4	\$60,000	13	\$26,000
5	\$55,000	14	\$24,000
6	\$50,000	15	\$23,000
7	\$45,000	16	\$22,000
8	\$40,000	17	\$21,000
9	\$35,000	18	\$20,000

En poussant un peu plus loin l'analyse, on pourrait être tenté de penser que, comme seulement les tous meilleurs se qualifient pour cette Collins Cup, ce système risque de creuser un peu plus l'écart financier entre le top 10 mondial du triathlon et le reste des athlètes. Alors qu'il reste encore très difficile pour la majorité des triathlètes pros de vivre de leur sport...

Il faut donc saluer l'initiative de la PTO, qui avait annoncé le 26 février 2020 (lire notre article), via son co-président Tim O'Donnell (récent 2e à Kona 2019) la mise en place d'un bonus annuel de 2 000 000 \$ pour la saison 2020. Finalement porté le 18 mars

à 2 500 000 \$ en raison de la saison rendue très compliquée par la situation sanitaire. Bonus réparti équitablement entre les hommes et les femmes, jusqu'à la 100e place du classement PTO.

Le but ? Supporter encore plus les triathlètes professionnels, donner encore plus de sens et d'importance à la PTO, et unifier un maximum de triathlètes au sein de l'organisation, afin qu'elle devienne une instance de poids, reconnue pour la promotion et le développement du triathlon.

Répartition du bonus de 2 500 000 \$ pour la saison 2020 :

- 100 000 \$ pour les numéros 1 mondiaux
- 10 000 \$ de la 2e à la 20e place
- 8 000 \$ de la 21e à la 50e place
- 5 000 \$ de la 51e à la 100e place



L'ESSENTIEL :

Site officiel : <https://thecollinscup.com/>

Date : 28 août 2021

Lieu : x-bionic® sphere, Samorin, Slovaquie

Nombre de triathlètes professionnels : 36 (18 hommes et 18 femmes)

Prize money : 1 500 000 \$

Format de course : 12 manches de 3 triathlètes

Distances de course : 2 km / 80 km / 18 km

x-bionic® sphere
the universe of sports, leisure and innovation

CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!

QUALIFY NOW!

THE CHAMPIONSHIP SAMORIN - SLOVAKIA

1.9 KM SWIM 90 KM BIKE 21 KM RUN

Race Date: August 29, 2021, Samorin www.thechampionship.de

O'xyrace Val Revermont

Toujours connecté avec son public



TOUJOURS CONNECTÉ AVEC SON PUBLIC

**O'XYRACE
VAL REVERMONT**

Toujours debout en dépit de la crise sanitaire, l'épreuve sera à l'affiche les 4 et 5 septembre prochains. Un rendez-vous aux multiples atouts comme ses parcours permanents et surtout un savoir-faire éprouvé.

Avec une programmation qui tient toujours la corde, l'O'xyrace a montré sa faculté de résilience. La capacité de l'organisation, STK Événements, à s'adapter aux conditions sanitaires a prouvé son savoir-faire. Debout l'an dernier, le rendez-vous sera toujours à l'affiche les 4 et 5 septembre prochains. Solide, inébranlable. « 2020, c'était un exercice de style qui nous a préservé d'un réel impact lié à la COVID-19 », se souvient le directeur de course,

Frédéric Pitrois. « J'y avais alors trouvé sur l'O'xyrace une communauté de passionnés et de nouvelles valeurs qui s'étaient parfois perdues. Chacun, de l'organisation à la lanterne rouge de l'épreuve a repoussé ses limites » ajoute l'intéressé. « C'est l'état d'esprit que nous nous devons de conserver à l'avenir. Le temps viendra de réadapter au mieux et avec des mesures moins strictes ce rendez-vous mais pour l'heure, je me réjouis du comportement responsable de tous les athlètes. Tous les organisateurs qui ambitionnent de se lancer sur le circuit seraient bien inspirés de garder en mémoire les exigences imposées par la crise liée à la COVID-19. On a tout à y gagner ».

L'élite aux mondiaux le même week-end... entre 600 et 700 participants espérés

Le cross-triathlon de Val-Revermont AIN a pris du poids, comme en atteste l'affluence doublée sur le XXS relais, de 30 à 60 équipes. Le nouvel Opus du cross-triathlon sera-t-il toujours dans ces standards ?

« Atteindre la barre des 700 à 750 participants serait une vraie satisfaction pour l'équipe qui mise sur de nombreux atouts » espère Frédéric.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



COUP DE PROJO



Une étape très nature, l'attraction de la route... Entrevue sur le format XXS relais mixte, la route avait d'ailleurs attiré un nouveau public venu se situer sur une petite distance et un parcours totalement accessible. 4 "mini triathlons" à enchaîner de 200 m de natation, 7 km de vélo et 1,5 km de course à pied. Bouclés en moins

de deux heures pour les meilleurs. Supersonique ! Et cette fois encore, tous les regards seront tournés vers les formats phares, S - STC Nutrition et M - Suzuki / Groupe Bellamy. Sur le M justement, Théo Dupras, enfin récompensé après de nombreux accessits, avait martyrisé le chrono pour faire tomber le précédent record

de 6 minutes (1h53) et Ségolène Léberon (2h18) avait, de son côté, grappillé 10 minutes ! Exigeant et technique, l'O'xyrace donne des ailes et l'élan suffisant aux fidèles.

« L'attente est là. C'est ce plaisir de les retrouver, entraînés ou non selon le contexte. Leur engagement dépendra peut-être de l'effet collatéral de la crise sanitaire », prévient Frédéric, qui n'élude pas les perversités du calendrier sportif.

Là encore, le contexte demeure très difficile. « Très peu d'élites ont coché l'O'xyrace avec le positionnement des championnats du monde de cross-triathlon le même week-end. À l'échelon national, les multiples reports des épreuves du printemps qui "s'embouteillent" face à nous vont provoquer une ventilation des triathlètes. Sur ce constat, avec 600 ou 700 inscrits, nous serions très satisfaits » conclut-il.



L'unique CROSS-TRIATHLON des hautes-Alpes



LE DÉFI DE VEYNES

10 juillet 2021
plan d'eau de Veynes

hautes-alpes-crosstriathlon.com | 06 43 42 91 73



COUP DE PROJO



La nouveauté : l'E-Challenge

Les parcours permanents, terrains de jeu de l'E-Challenge

Jamais à court d'idées, Frédéric Pirottois et son équipe vous invitent dans la dimension E-Challenge ! Ouvert à tous ceux qui désirent se mettre en condition d'entraînement sportif. Cet E-Challenge O'xyrace est totalement indépendant de la course du 4 et 5 septembre. Lancez-vous dans cette nouvelle aventure et devenez acteur de votre progression. Chronométrez-vous sur les parcours permanents et participez à la discipline de votre choix : natation, VTT, trail ou le cross-triathlon en son entier. En quelques clics, vous aurez ensuite la possibi-

lité d'enregistrer vos chronos et vos circuits en vous connectant sur votre espace personnel. Un classement sera par la suite établi par la team de l'O'xyrace. De quoi susciter votre motivation et vous offrir une meilleure visibilité sur votre entraînement. Le E-Challenge O'xyrace a débuté le 1er juin et se poursuivra jusqu'au 31 août. À chaque fin de mois, l'organisation finalisera le classement sur les deux courses proposées, et des récompenses seront attribuées par course et par discipline. Suffisant pour enfiler sa tenue...

En pratique

La réalisation des parcours s'effectue sous votre propre responsabilité.

Veuillez être prudent tout au long des parcours et lors des passages des intersections car les voiries sont ouvertes à la circulation. Aucun signalier ni assistance médicale ne sont présents sur le parcours.

La plateforme d'inscription

Votre inscription vous permet d'enregistrer et saisir vos temps autant de fois que vous le désirez.

Renseignements : www.oxyrace.fr

O'XYRACE

CROSS TRIATHLON DU VAL REVERMONT - AIN

10^{ème} ÉDITION

4 & 5 SEPT. 2021

www.oxyrace.fr

XXS relais mixte Radio Scoop

(250m / 7km / 1,6km)
+12 ans / Équipe 2, 3 ou 4

JEUNES 1

(100m / 2km / 1km)
8-11 ans

JEUNES 2

(300m / 6km / 2km)
12-15 ans

S - STC Nutrition

(500m / 13km / 4,5km)
+16 ans / Individuel / Relais

M - SUZUKI

(1km / 25km / 9km)
+18 ans / Individuel / Relais

Impression et création Espace Copie Pro 04 74 504 505

Organisateur :

Partenaires institutionnels :

Partenaires officiels :

Partenaires médias :

COUP DE PROJO

**PORT DE
PALMA
TRIATHLON
MALLORCA**



Mallorca
Illes Balears

Port de Palma Mallorca

Destination triathlon



DESTINATION
TRIATHLON
**PORT DE
PALMA
MALLORCA**

Palma de Majorque est l'une des plus belles villes d'Espagne. Très différente entre sa vieille ville, sa zone commerciale et son impressionnant port, la capitale des Baléares s'impose comme un cadre de luxe pour les événements sportifs. L'un des plus importants est le Port de Palma Triathlon Mallorca, qui aura lieu le 5 septembre prochain. Parrainée par la Fundació Mallorca Turisme, l'épreuve offre la possibilité de concourir sur des distances olympique, sprint et super sprint dans le cadre incomparable de la baie de Palma.

Le parcours olympique offre un "défi" de 1,5 kilomètres de natation dans la baie de Palma, 40

kilomètres de cyclisme consistant en 4 tours d'un circuit de 10 kilomètres, et 10 kilomètres de course à pied divisés en deux tours de 5 kilomètres. Pas de révolution donc côté distance, mais un cadre idyllique, également propice à un chrono. 40 km de vélo hyper plats, le long du front de mer de Port de Palma, sur des routes complètement fermées à la circulation ! Course à pied, idem : avec 2 virages par boucle seulement, ça devrait courir vite...

Pour le Sprint, rien de plus "simple" : c'est le parcours de l'olympique, divisé par deux. 750 mètres de natation, 20 kilomètres de vélo avec deux tours de

10 kilomètres chacun, et 5 kilomètres de course à pied en un seul tour. Enfin, le format Super Sprint est conçu pour ceux qui débutent dans le triathlon ou pour les fans de courses explosives. Il comporte une nage de 350 mètres, un parcours de 10 kilomètres à vélo et une course à pied de 2,5 kilomètres. Idéal également pour conjuguer passion du triple effort et weekend touristique dans la capitale des Baléares !



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION





En outre, il est possible de participer en relais par équipe de trois au format olympique, ce qui permet de vivre la compétition d'une manière différente et plus intense. Et prendre des airs d'équipe de France championne du monde de relais mixte ! Le tout sur un parcours particulièrement beau, dans lequel tous les détails de sécurité sont soigneusement étudiés, comme le fait de concourir sur un circuit fermé à la circulation, et avec un protocole de mesures COVID19 pour assurer la sécurité des participants.

L'épreuve se déroule sous le regard

bienveillant de la spectaculaire cathédrale de Palma, qui préside la baie dans une zone privilégiée, et peut même servir de point de référence à un moment donné de la compétition. C'est l'un des principaux attraits, non seulement de la ville, mais aussi de toute l'île. Site remarquable, complété par la Serra de Tramuntana qui offre de beaux itinéraires pour la marche ou le vélo.

Des endroits comme Soller, Valldemossa, le Port d'Andratx ou la plage de Sa Calobra ne vous laisseront pas indifférents et mériteront le détour. Soit avant la course pour se "changer les idées",

soit en après la course, en mode récup pour pleinement profiter des charmes de Palma. Ou encore l'impressionnant Cap de Formentor, avec sa route donnant l'impression d'arriver au bout du monde... Un "must-do" pour tout cycliste qui se respecte !

De plus, ces dernières années, Majorque s'est imposée comme une destination privilégiée pour les amateurs de cyclisme, et certaines équipes professionnelles ont même choisi l'île pour leur pré-saison. Et ce n'est pas tout !

CAN'T FAKE *FAST*





“ *Un site unique pour conjuguer passion du triple effort et tourisme.* ”

L'île accueille également d'importants événements de trail running, un marathon à Palma et différents semi-marathons qui valent eux aussi une escapade. Un autre bon atout touristique de l'île est sa gastronomie, avec des plats sucrés et salés, qui ravissent tous les visiteurs.

Le Port de Palma Triathlon Mallorca est organisé par le Club Maratón Mallorca et Elitechip,

avec la collaboration de la marque Peugeot PSA Retail comme sponsor titre, et vous avez toutes les informations sur le site www.triatlonpalma.es.

De même, la Fundació Mallorca Turisme vous offre toutes les informations sur l'île sur son site web www.mallorca.es.

L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

<https://triatlonpalma.es/>

Lieu : Majorque, Baléares (ESP)

Dates : 5 septembre 2021

- 9h - Olympic :

1 500 m – 40 km – 10 km

- 10h30 - Sprint :

750 m – 20 km – 5 km

- 10h45 - Super-sprint :

350 m – 10 km – 2,5 km

BV SPORT



3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES



LA CHRONIQUE **DE NICOLAS GEAY**

GUIDES, RENDEZ-LEUR LEUR NOM !



PAR N.GEAY PHOTOS @ACTIV'IMAGES & DR



Un mois après l'annonce des athlètes sélectionnés pour les Jeux Olympiques de Tokyo, celle de nos représentants pour les Paralympiques est tombée. Avec comme pour les valides, un leader grand favori de sa discipline : Alexis Hanquingant. Il y a aussi 2 duos avec Thibaut Rigaudeau associé à Cyril Viennot et Antoine Pérel et son guide Olivier Lyoen. En espérant qu'Arnaud Grandjean et Toumy Degham obtiennent une invitation. Des duos au sein desquels le rôle du guide est essentiel... mais pas forcément "reconnu"...

Sur ces deux duos, il y a donc l'athlète paralympique, mal ou non voyant et son guide. Si ce guide justement est là, c'est pour aider et se mettre au service de l'athlète qui a un handicap, qui est au centre de l'équipe, qui en est un peu la "star" si on peut s'exprimer ainsi. Cyril Viennot est le guide, le conseiller, le grand-frère et même l'ange gardien de Thibaut Rigaudeau. Idem pour Olivier avec Antoine. D'ailleurs, les athlètes mal et non-voyants ont leurs noms écrits sur leur trifonction, pas leurs guides. Eux n'ont le droit qu'à « guide » sur leur tenue, et pour tout dire, ça me choque un peu.

Certes, les arbitres veulent savoir qui est l'athlète avec un handicap et qui est le guide mais n'y a-t-il pas un autre moyen de les différencier et de les reconnaître ? Comme un trait rouge sur la trifonction ? Ou son nom écrit d'une couleur voyante ?

Car le guide fait partie intégrante de cette équipe, il en est la moitié, il a autant de mérite que son binôme, il travaille dur pour être là, différemment certes. Autrement dit, il n'y a pas que l'athlète que l'on met en avant et celui dont on ne connaît même pas le nom. En effet, Cyril Viennot ou Toumy Degham n'évoluent pas à leur niveau individuel mais ils se donnent corps et âme pour leur équipier. Ils sont ses yeux, ils donnent leur cœur, s'investissent sans calcul et sans limite. Et pourtant, en course, ils n'ont pas droit à leur nom sur leur maillot. C'est comme si le guide perdait son identité, comme s'il oubliait qui il était alors que ce don de soi mérite qu'on le mette aussi en avant.

« Celui dont on ne connaît même pas le nom (...) C'est comme si le guide perdait son identité. »

Pour reprendre l'exemple de Cyril Viennot, quelle leçon d'humilité, quel état d'esprit irréprochable quand on sait qu'il a été 5e et 6e à l'Ironman d'Hawaï, qu'il a été champion du monde Longue Distance ! Et depuis 3 ans, il a fait cette démarche de devenir guide et de vivre une aventure commune avec Thibaut Rigaudeau. Une démarche altruiste et humaine. Et il ne s'agit pas d'égo. Cyril ne s'est jamais plaint de rien, mais il mériterait tellement qu'on lui rende son nom. C'est comme si on était passé d'un extrême à l'autre. Avant, les athlètes handisport n'avaient pas le droit de citer, ils n'existaient pas ou n'avaient pas la place qu'ils méritaient. Maintenant qu'on leur accorde enfin une vraie place, celle qu'ils ont toujours mérité, et une reconnaissance digne de ce nom, pourquoi ne pas considérer leur guide cette fois ? Ils ont un nom et un prénom, alors qu'on leur rende leur identité ! Faisons de cet endroit le



lieu où les valides et les athlètes para évoluent ensemble sans distinction, sans privilège, sans différence ni traitement de faveur.

À Tokyo, ce ne sera pas Thibaut Rigaudeau et (son) « guide » qui remporteront une médaille mais Thibaut Rigaudeau et Cyril Viennot ! Car dans cette épreuve, l'un n'existe pas sans l'autre. Et ça fait toute la différence. Franchement, les guides ont suffisamment d'humilité pour ne pas tirer la couverture à eux. Ils sont dans l'ombre, après avoir connu la lumière pour certains, laissant l'exposition médiatique aux athlètes paralympiques qui la méritent vraiment. Et dans cette aventure, les guides cherchent d'abord le lien humain et à transmettre. Leur expérience, leur vécu et leur confiance. Mais on pourrait les mettre eux aussi

un peu dans la lumière. Ce serait reconnaître leur rôle, leur mission, leur investissement, et considérer l'athlète valide et celui atteint d'un handicap à égalité. Ne plus faire de différence, de "discrimination" dans un sens ou dans l'autre. C'est peut-être un détail, mais selon moi, la fédération internationale doit évoluer sur ce point. Pourquoi les faire monter sur le podium et faire gagner la médaille et ne pas leur reconnaître le droit de courir sous leur nom ? Parce que les guides le méritent, parce qu'ils se donnent corps et âme pour leur binôme pour faire avancer le sport paralympique, faire évoluer son niveau, son image, et permettre aux athlètes handisport de vivre de grandes émotions et d'accomplir de grandes choses. Et parce qu'ils ne gagneront pas seuls, mais en équipe.



SPORCKS

Trigames Cagnes-sur-Mer

Que la fête fut belle !



QUE LA FÊTE FUT BELLE !

TRIGAMES CAGNES-SUR-MER

Cagnes-sur-Mer, dimanche 6 juin. Lieu et date des Championnats de France Longue Distance 2021. Pour la 2ème année consécutive. Avec cette fois-ci avec la présence de la Professional Triathletes Organisation, comme support de la course avec un prize money supplémentaire de 13 000 €. Ce qui a donné un plateau relevé aux airs internationaux. La bataille pour le titre s'annonçait donc grandiose lors de ce 5è Opus des Trigames de Cagnes by l'US Cagnes Triathlon. Et elle le fut ! Car Cagnes, ça vous gagne et ça se gagne... Après 1,9 km de natation, 92 km de vélo avec 1700 m d+ et 20 km de course à pied, Manon Genêt et Clément Mignon ont décroché le titre et inscrit leurs noms au palmarès. Retour sur une fête du triathlon haute en couleur.

**Une orga au top,
un label qui monte en puissance**

La Fédération Française de Triathlon pouvait se réjouir. Choisis comme support des championnats de France Longue Distance pour la 2ème année consécutive, les Trigames de Cagnes by l'US Cagnes Triathlon ont (encore) réalisé un sans-faute. Une satisfaction en toute humilité pour le club hôte

et l'organisation Trigames, Sylvain Lebreton en tête, qui concède que « 6 mois de travail difficile, pendant lesquels nous avons travaillé en équipe avec l'US Cagnes Triathlon, pour arriver un tel résultat, c'est une très grosse satisfaction »

Et de ne pas manquer de remercier les différents acteurs : « La ville, l'US Cagnes Triathlon, mon équipe qui m'a suivi... grâce à eux le résultat est là. »

Emmanuel Gastaud, Président de l'US Cagnes Triathlon, complétait avec ferveur : « Oui le résultat est là. C'est une histoire de passion et de passionnés, avec 200 bénévoles mobilisés. Cela reflète l'ampleur de la tâche... Nous travaillons dur et main dans la main avec les Trigames et Sylvain pour avoir de si beaux championnats de France et mettre en place une telle journée avec la ville de Cagnes, la Fédération et la PTO. C'est une grande fête du triathlon aujourd'hui. Nous sommes très contents. »

Un événement retransmis en direct live (sur notre page Facebook Trimax) avec une réalisation léchée, des bénévoles toujours au top, un protocole sanitaire respecté à la lettre (port du masque jusqu'au départ natation, rolling start par vagues de 50) et une

logistique sans faille ont fait de ces Trigames une totale réussite. Un satisfecit global, autant des athlètes, que de la PTO et des organisateurs.

Une satisfaction également partagée du côté de la FFTri. Revoir (enfin) du triathlon sur le sol français, et surtout le faire voir...

Une bouffée d'oxygène et une volonté forte du Président Cédric Gosse : « Nous avons besoin de cette visibilité. Puis nous avons l'ambition de plus exposer médiatiquement le triathlon pour montrer ce que nos organisateurs savent faire, comme ici lors de ce superbe championnat de France. L'organisateur a fait part de son professionnalisme et de sa pugnacité. Beaucoup de personnes disent qu'ils n'ont jamais vu un organisateur aussi optimiste et qui a tenu jusqu'au bout. Cet événement est une œuvre collective. Chacun a contribué à son niveau pour que cette épreuve puisse se tenir. »



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ACTIV'IMAGES





L'émotion était particulière, l'incertitude sur le maintien de la course ayant plané de longues semaines. Mais encore une fois, comme en 2020, elle a eu lieu. Cagnes, Mandelieu, puis bientôt le Castellet en août prochain... Trigames s'impose au fur et à mesure comme un label de référence sur la scène nationale du triple effort. « *Nous essayons de nous développer tout en restant raisonnables* » précise Sylvain Lebet.

Et de tempérer que « *L'objectif n'est pas d'aller trop vite non plus. Nous voulons surtout nous développer sur des sites beaux et atypiques, comme le circuit du Castellet.* »

Manon Genêt assume son statut, Pierré et Robin comme des flèches en course à pied

En l'absence des champions de France en titre Jeanne Collonge et Mathis Margirier, la course s'annonçait "théoriquement" plus ouverte. La présence d'athlètes internationaux, "alléchés" par le prize money supplémentaire de 13 000 € de la PTO, aurait pu faire craindre une "dénaturation" de ces championnats de France. Il n'en a rien été.

Les Bleus ont fait honneur au drapeau et assumé leur statut. À commencer par Manon Genêt,

sacrée pour la première fois championne de France longue distance en 4:37:52.

Un titre qui « *manquait* » de ses propres mots. Se frotter aux cadors du triathlon longue distance au dernier Challenge Daytona (14e) en décembre dernier a certainement dû lui faire passer un (autre) cap.

Sortie de l'eau dans le trio de tête à Cagnes avec Justine Guérard et Julie Iemmolo, Manon s'est appuyée sur ses qualités de rouleuse pour durcir la course et créer des écarts, dès le début du Col de Vence, pour finalement poser le vélo à T2 avec 5:30 sur Charlène Clavel.

Prenez la roue des grands.



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

MCC DX

A partir de 1.295 g 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 26 mm en version boyau et pneu.

corima.com

CORIMA

REBORN FASTER

THE NEW ARC WHEELS

www.dtswiss.com/fr/rebornfaster



Une avance "confortable" qui lui a permis de contrôler sa course à pied et de savourer pleinement la victoire : « Aujourd'hui c'était une belle bataille contre toutes les filles mais aussi contre moi-même. Je n'ai pas l'habitude à la sortie de la natation d'être aussi bien placée et cela aurait pu un peu me déstabiliser mais en fait, j'ai été un peu préparée à cela ces derniers temps. Après, j'ai simplement essayé de faire ce que je sais faire à l'entraînement et de voir ce dont j'étais capable aujourd'hui. Je crois que le travail a payé, même s'il va falloir continuer à bosser. »

Derrière, l'étoile montante du triathlon longue distance se nomme Marjolaine Pierré. En témoigne son temps stratosphérique sur les 20 km de course à pied en 1:17:30 ! Meilleur temps chez les féminines... Avec une natation déjà au rendez-vous (sortie en 4ème position) et un tel niveau en course à pied, nul doute que la jeune athlète, coachée par Yves Cordier, va faire parler la poudre les prochaines années. Vainqueur du format M des

Trigames ici même l'an dernier, deuxième cette année sur le L en 4:45:17, c'est avec une émotion non feinte que Marjolaine réalisait l'ampleur de sa performance : « Je suis très émue, je n'en reviens pas. C'est beaucoup de travail, de sacrifices... Je voulais remercier mon entraîneur Yves, qui sait m'entraîner d'une manière incroyable, sportivement et humainement. Puis remercier Clément (ndlr : Mignon, son compagnon) pour tous les kilomètres fait ensemble. C'est aussi une revanche, avec tous les... » (elle craque)

particulièrement communicative en émotions : « Ça m'a énormément manqué. Ça a été très dur de revenir, de faire ce pas. Cette course aujourd'hui, quelle que soit ma place, déjà c'était une victoire. Faire troisième, c'était inespéré. Car je ne suis plus la même qu'avant, je n'ai pas fait de triathlon depuis très longtemps, je n'ai plus trop de repères... Mais avec 10 ans de plus, j'ai essayé d'être moi-même, je suis fière de moi... »

Des moments comme seul le sport peut nous offrir...





Mignon hausse le ton, Laidlow fait le show

Chez les hommes, on a pu assister à un joli mano à mano entre Clément Mignon et Sam Laidlow. Ce dernier, fidèle à sa réputation, a dynamité la course dès le début et en toute décontraction, comme en témoignent ses sourires et ses plaisanteries en pleine transition T1 ! Certainement encore sur la vague de l'euphorie de sa victoire sur full distance au 140.6 Tradeinn International Triathlon de Gérone... une semaine plus tôt! Mais avec Sam, ça passe ou ça casse. C'est la stratégie du gaillard. La fougue, certes, mais aussi une détermination sans faille



“ Une victoire implacable, en toute lucidité.

pour aller très haut en triathlon longue distance. Gagner déjà sur full distance, notamment sur des parcours exigeants (Bearman Xtrem Triathlon 2017, Lakesman 2019, 140.6 Tradeinn 2021), cela laisse entrevoir le potentiel du jeune pensionnaire de 22 ans de l'AS Monaco Triathlon... Ce que confirmait le second du jour (4:09:04) : « L'an dernier, je préparais l'Embrunman et jamais je n'avais été autant prêt pour une course. Ça a dû me faire passer un cap, car cette année j'arrive à être plus régulier, à avoir plusieurs pics de forme et enchaîner les courses. Sur un full distance, j'ai fait 8h05, mais je sais que je peux faire 7h45. » La planète triathlon est prévenue...

À Cagnes, un de ses collègues de club a également animé la course et retrouve progressivement son niveau... et des ambitions. William Mennesson a pris à Cagnes une belle 3^e place en 4:11:07. Un vélo solide malgré un problème mécanique de patins qui frottent depuis le Col de Vence, une course à pied sérieuse... prometteur pour la suite de sa saison. « Je suis super content de ma course. C'est quand même un podium aux France, il ne faut pas cracher dessus » précisait d'ailleurs l'intéressé.

Deuxième, Clément Mignon a déjà goûté à cette saveur amère sur ces mêmes championnats de France en 2020. Mais il connaît le parcours par cœur. « C'est un



beau parcours vélo. Je savais que ça pouvait très bien me correspondre. » déclarait-il une fois la ligne franchie. Il savait aussi que les écarts ne se créeraient pas au sommet du Col de Vence et que tout se jouerait sur la partie pédestre. Alors contre les deux compères monégasques, le pensionnaire du Triathl'Aix a attendu son heure avant de porter

l'estocade. Celle-ci est intervenue peu après les 5km en course à pied.

Roue dans roue à T2 avec Sam Laidlow, Clément Mignon a profité de son expérience du parcours et d'un probable manque de fraîcheur de son rival pour aller chercher le titre en 4:08:06, avec au passage

le meilleur temps course à pied en 1:10:47.

Victoire implacable, en toute lucidité : « J'ai essayé de faire une bonne natation. Je sors bien placé mais certes à une minute de Sam. Mais je sais qu'il est meilleur que moi en natation et il n'y avait pas photo. Et puis en vélo, j'ai essayé de revenir sur lui le plus vite possible et en haut de Vence, on bascule ensemble. J'ai essayé de tout donner en vélo, j'ai essayé de le faire sauter plusieurs fois mais impossible. À pied, les dix premiers kilomètres se sont bien passés, après ça a commencé à être vraiment dur. Le vélo laisse beaucoup de traces. Je suis malgré tout, très content. Je me suis fait une déchirure début avril donc content d'avoir retrouvé un bon niveau. Sans oublier mes proches qui sont venus, donc un réel plaisir de gagner ici, à Cagnes. »



Championnats de France



- 1 Manon GENET - 4:37:52
- 2 Marjolaine PIERRE - 4:45:17
- 3 Christel ROBIN - 4:47:04
- 4 Charlène CLAVEL - 4:47:50
- 5 Justine GUERARD - 4:48:16



- 1 Clément MIGNON 4:08:06
- 2 Sam LAIDLAW 4:09:04
- 3 William MENNESSON 4:11:07
- 4 Antoine MECHIN 4:16:57
- 5 Kevin RUNDSTADLER 4:17:02



SAMEDI
 TRIATHLON 600/60/12
 CHRONO BIKE IND 30K
 TRIATHLON 600/30/6
 CHRONO BIKE DUO 30K

DIMANCHE
 RUN 10K
 DUATHLON 12/90/12



ACHTUNG BABY !

CHALLENGE ST PÖLTEN



TRADUIT DE L'ANGLAIS ET ADAPTÉ PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGANISATION



« Et à la fin, ce sont les Allemands qui gagnent... » Razzia allemande au half du Challenge St Pölten en Autriche, avec les victoires d'Anne Haug pour son retour à la compétition, et un triplé chez les hommes sur une course "écrasée" par Frederic Funk. Challenge Family continue son tour de force d'organiser (et de maintenir) des courses rassemblant des plateaux de pro fournis comme un plateau de fruits de mer de Noël (plus de 100 pros sur cette course !), et de proposer une saison 2021 autant impressionnante qu'inespérée. Des batailles, de la passion et une incroyable tension palpable dans l'atmosphère... le Challenge St Pölten n'a pas dérogé à la règle et a ainsi tenu toutes ses promesses.

Chez les hommes, c'est l'Allemand Timo Hackenjos qui - de manière assez surprenante - a mené le peloton pendant la natation et a été le premier à prendre le vélo après un temps de 24:26. Le Belge Christophe de Keyser était à un peu plus de 30 secondes derrière lui, suivi par l'un des favoris à quelques secondes près : Pablo Dapena Gonzalez. Derrière eux suivaient des hommes comme Michael Raelert, Jan Stratmann, Maurice Clavel et Frederic Funk. Du beau monde...

Mais sur le vélo, c'est Funk qui a immédiatement pris les devants et s'est emparé avec audace de la tête de la course. Des hommes comme Magnus Ditlev, connu pour ses solides compétences en cyclisme, Raelert, Pieter Heemeryck, Stratmann, Dapena Gonzalez et Philipp Bahlke, l'ont suivi de "près". Le rythme était extrêmement rapide et il était clair que ces gaillards voulaient se faire mal et la malle sur le vélo pour créer de premiers écarts significatifs.

REPORTAGE



Funk, ça swing !

Et c'est ce qu'a fait Funk, tel un gars en mission. Après 60 kilomètres, il s'est détaché de tout le monde, seul, et avait déjà un écart d'exactement deux minutes sur ses deux premiers poursuivants : Ditlev et Bahlke. Un certain nombre d'autres favoris suivaient encore à deux minutes, mais à ce stade de la course, Funk était en très bonne position pour s'imposer. Quelques kilomètres plus tard, Bahlke a également dû céder et a perdu la liaison avec Ditlev et a perdu encore plus de temps sur Funk.

Dans les derniers kilomètres sur le vélo, Funk a continué à pousser et a donc pu augmenter son avance : dans la deuxième zone de transition, il avait une avance de plus de quatre minutes (!) sur Bahlke et presque six minutes (!) sur Stratmann. Un peu moins d'une minute derrière eux suivaient Raelert et Maurice Clavel, entre autres.



La suite ?

Un semi-marathon dans lequel les hommes ont tout donné et ont tous changé de position. Mais pas Funk. L'athlète allemand a couru mieux que jamais, comme possédé par le fait d'être en tête. Après 3:44:49, il a franchi la ligne, acclamé tel une rock-star.

Plus de quatre minutes plus tard - un écart énorme à ce niveau sur half ! - c'est Stratmann qui s'est emparé de la deuxième place, même s'il a dû lutter longtemps avec Maurice Clavel, qui a franchi la ligne 30 secondes plus tard. Clavel a lui aussi dû puiser très loin pour devancer Pablo Dapena Gonzalez qui prend (encore !) une place d'honneur. 4^e, neuf secondes seulement derrière Clavel...

« Et à la fin, ce sont les Allemands qui gagnent... »

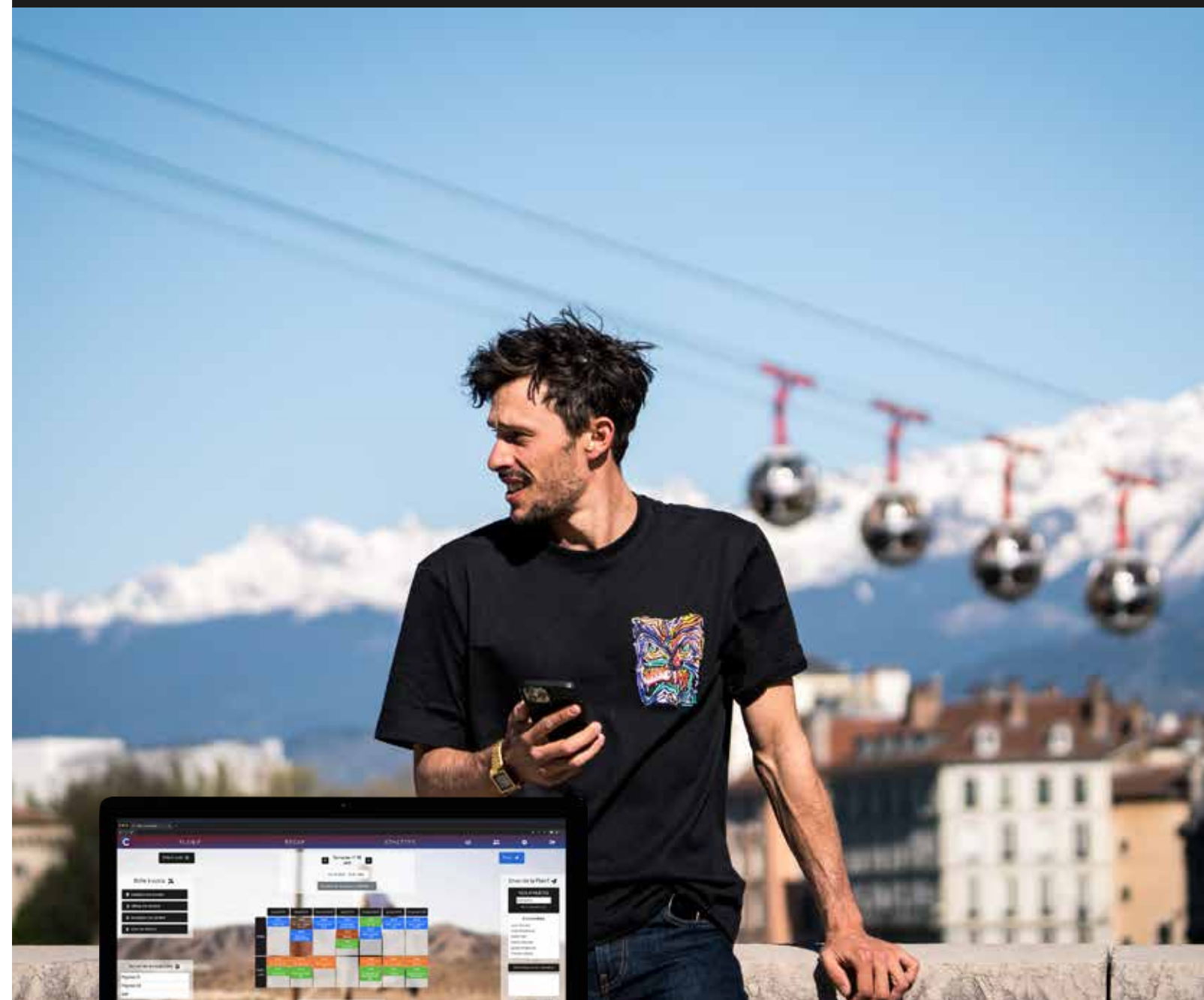
Côté Français, la belle 7^e place de William Mennesson (3:51:43) n'est pas un "hold-up". La forme revient chez le sociétaire de l'AS Monaco, comme l'a prouvé sa 3^e place au championnat de France Longue

Distance au Trigames de Cagnes-sur-Mer une semaine plus tard. Pour le reste de la délégation tricolore, les sensations sont mitigées avec un beau sub-4 pour Erwan Jacobi, 21^e en 3:56:58, une 63^e place pour Théo Debard (4:26:32) et un DNF pour Baptiste Neveu.

Haug, c'est de la dynamite !

Chez les femmes, c'est Anna-Lena Best-Pohl qui a durci la course dès le départ et, avec un temps de natation de 28:41, a été la première à se rendre sur son vélo. Cependant, l'écart avec ses poursuivantes était faible, puisque Lisa Nordén et Imogen Simmonds suivaient juste une trentaine de secondes plus tard. Un peu plus loin, d'autres top athlètes sont sorties de l'eau, dont Maja Stage-Nielsen et Anne Haug, qui avaient donc de bonnes chances de revenir très vite en vélo.

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



Dorian Coninx, triathlète en équipe de France et qualifié pour les Jeux Olympiques de Tokyo 2021 utilise Planif.fr depuis 2019.



PLANIF.FR

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



Et sur le vélo, ce sont rapidement Nordén et Simmonds, deux grosses rouleuses, qui se sont retrouvées et ont essayé d'augmenter leur avance ensemble. Elles ont parfaitement réussi, car après environ 25 kilomètres, les deux athlètes avaient une avance de presque deux minutes trente sur, entre autres, Stage-Nielsen, qui avait perdu le contact avec les leaders, et la favorite Anne Haug.

Peu de temps après, Simmonds a mis les watts et s'est éloignée de Nordén. La Suissesse, 3e au championnat du monde 70.3 à Nice en 2019, a rapidement creusé l'écart sur l'athlète suédoise qui roulait initialement avec elle. Mais dans le même temps, Simmonds perdait beaucoup de temps sur Haug. La championne du monde allemande a une fois de plus prouvé qu'elle était (aussi) une excellente cycliste et a réduit son retard à environ une minute trente.

Avec 30 kilomètres de vélo à parcourir, il était déjà clair que la

suite de la course s'annonçait chaude bouillante.

Et c'est exactement ce qui s'est passé... Lorsque Simmonds en a remis une couche et a entamé le semi-marathon avec une avance de plus de trois minutes sur Haug ! Mais Haug ne serait pas Haug si elle baissait les bras et

ne courait pas aussi fort qu'elle le pouvait pour tenter de remporter la victoire. Cela n'a pas été rendu plus facile car il s'est avéré qu'elle avait fait une erreur dans la zone de transition et qu'elle avait donc reçu une pénalité d'une minute ! Néanmoins, la championne du monde allemande a continué à pousser, comme elle sait le faire en course à pied, et a très rapidement regagné du temps sur Simmonds. Les deux athlètes ont tout donné, mais c'est finalement Haug qui a dépassé Simmonds dans les tous derniers mètres, juste avant la ligne d'arrivée ! Et a ainsi remporté la victoire après 4:20:17, 14 secondes seulement devant Simmonds. Neuf minutes derrière - encore un écart abyssal ! - Stage-Nielsen et Laura Siddall se disputaient la troisième place au sprint, une bataille que la Danoise a remporté à quelques secondes près.

Men

		Swim	Bike	Run	Overall
1	 FREDERIC FUNK	25:33 (7)	2:02:53 (1)	1:11:25 (14)	3:44:49
2	 JAN STRATMANN	25:29 (5)	2:08:40 (4)	1:10:41 (10)	3:49:25
3	 MAURICE CLAVEL	25:32 (6)	2:09:21 (6)	1:10:51 (12)	3:49:56
4	 PABLO DAPENA GONZALEZ	25:07 (3)	2:11:10 (25)	1:08:59 (3)	3:50:04

Women

		Swim	Bike	Run	Overall
1	 ANNE HAUG	29:52 (5)	2:28:13 (2)	1:14:07 (1)	4:20:17
2	 IMOGEN SIMMONDS	29:10 (3)	2:27:36 (1)	1:18:06 (2)	4:20:31
3	 MAJA STAGE NIELSEN	29:50 (4)	2:32:51 (7)	1:21:11 (7)	4:29:36
4	 LAURA SIDDALL	31:48 (16)	2:30:20 (4)	1:21:02 (5)	4:29:46



25 JUILLET
2021

TRIATBREIZH

SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km

HONDA

The Power of Dreams

TRIATHLON LD 1.9KM - 90KM - 21KM

www.Triatbreizh.com

T24 Xtrem

Un T24 à vivre ... extrêmement



UN T24 À VIVRE... EXTRÊMEMENT ! T24 XTREM

Nouveau venu sur la scène du triathlon, le T24 Xtrem Triathlon est un OVNI qui semble avoir, dès sa première édition, trouvé son public. Une réussite qui donne des ailes à son organisateur Charles Gallant, qui rêve de pérenniser l'événement avec la création d'un label.

Les sauveteurs de la SNSM ne lâchent rien. Venus en force sur l'île de Ré, les 18 mordus du triple effort ont, peut-être à eux seuls, donné ses lettres de noblesse au T24 Xtrem Triathlon. Sur leurs vélos peints en orange, ils n'ont finalement pas détonné du paysage, sinon de l'état d'esprit. Aucune sanction n'est tombée, aucun faux pas relevé. Pourquoi réprimander l'enthousiasme ? Des arbitres pris au jeu, c'est le partage et la bonne humeur qui prennent leur place, tout naturellement.

Le triathlon extrême dans sa plus simple acception:

la convivialité. Un rendez-vous singulier pour 370 passionnés restés inconditionnels du partage. « C'est fait ! La course existe, elle vit, elle respire », lance dans un ouf de soulagement Charles Gallant.

Lionel Jourdan et Catherine Gance premiers de cordée en individuels

Un organisateur comblé qui revient sur son apprentissage dans un costume qu'il a parfois vu trop grand. « Je suis passé par toutes les émotions pour cette première. J'étais plongé dans la plus totale incertitude. Le maintien de la date en question et les caprices du climat n'ont rien arrangé », se souvient l'intéressé. Un T24 prenant, exigeant mais diablement attractif. Un départ officiel sous les fumigènes, ou quand l'émotion d'enfiler enfin le dossard remisé au

vestiaire pendant la crise sanitaire reprend le dessus. « L'arrivée n'était pas mal non plus, sourit Charles. « Nous avons été contraints de réduire la voilure et de passer de 24 à 18 h de course, Covid oblige ! Reculer pour mieux sauter et se concentrer sur la prochaine édition après quelques jours de repos ». La centaine de messages tombée sur les réseaux sociaux suscitent l'optimisme. « Des organisateurs y sont même allés de leurs conseils. C'est très appréciable », poursuit Charles Gallant.

Lionel Jourdan, recordman de l'Enduroman, premier vainqueur en individuel après 8,4 km bouclés en 3h, 325 km de vélo en 9h et 70 km de course à pied en 6h. Vous avez dit surpuissant ?



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES





“ **Je retiendrais ce message d'un coureur : c'est la seule course de triathlon qui mêle des novices et des experts de la discipline dans un sentiment d'appartenance partagé. Il résume peut-être à lui seul l'ADN de cette course.** ”

Emportée par la foule, aussi loin vers les sommets que l'immortelle Edith Piaf, la valeureuse Catherine Gance a inscrit la première ligne au palmarès des féminines (7km de natation en 3h, 239 km de vélo en 9h et 49 km de course à pied en 6h).

Deux jours intenses et des favoris exacts au rendez-vous et, preuve de la crédibilité et des atouts de ce

nouvel OVNI sur la planète triathlon, Lionel Jourdan a promis d'y revenir.

« Je le connais bien et je sais qu'il n'a pas pour habitude de revenir sur les épreuves qu'il a disputé. Il devrait déroger à sa règle et j'en suis très heureux » souligne Charles. Une marque de confiance qui pousse au dépassement. « Il sera indispensable de remettre le bleu

de chauffe. C'est juste une question de contexte. Dès l'année prochaine, place sera faite à la course de nuit qui s'annonce très complexe », prévient l'organisateur, qui voit plus loin et plus grand avec la création d'un label. Un point d'ancrage ? « Aux côtés de mon père, Eric, je n'ai jamais autant appris dans ma vie que ces six derniers mois. Le moment est venu de prendre le pari. » Visionnaire ? Non ! Lucide et réaliste.

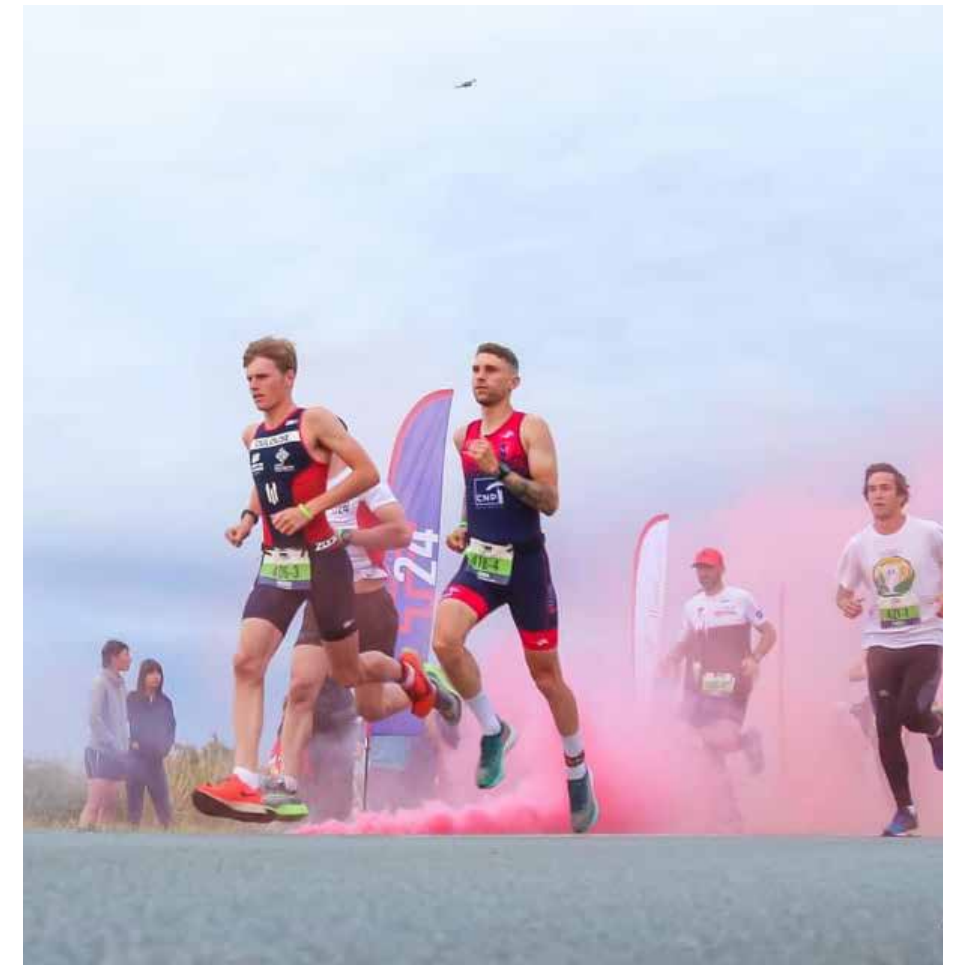
Et si l'organisation a déjà prévu certaines améliorations pour l'année prochaine, l'équipe, elle, restera la même : « Tous les postes sont sujets à l'amélioration, au perfectionnement. Pour autant, je reste confiant car l'expertise de tous les intervenants qui ont rejoint cette formidable aventure humaine aussi compliquée qu'exaltante a été essentielle, se félicite Charles.

« Quand je pense qu'elle a mobilisé 150 des 600 habitants des Portes-en-Ré, quelle chance incroyable ! Je retiendrais ce message d'un coureur : "c'est la seule

course de triathlon qui mêle des novices et des experts de la discipline dans un sentiment d'appartenance partagée." Il résume peut-être à lui seul l'ADN du T24 Xtrem Triathlon ».

19 et 20 juin 2021. Deux dates qui compteront dans la vie de l'épreuve, qui ne demande qu'à grandir et à s'épanouir dans un calendrier sportif toujours plus dense. Des relais à suspense, des triathlètes venus chercher un résultat, quand d'autres s'abandonnaient au plaisir et au partage... le sport, le triathlon, la vie normale est si belle dans la dimension T24.

Pour tous les concurrents sur le podium de cette 1ère édition, l'organisation a décidé d'offrir intégralement le montant des inscriptions pour 2022 et également à celle de la 1ère équipe inscrite de l'histoire du T24, les « Amis-Tri » !



Les podiums

Individuel masculin :

1. Lionel JOURDAN (689 points : 8,4 km de natation, 325 km de vélo et 70 km de course à pied)
2. Léopold REVERT (665 points : 7 km de natation, 315 km de vélo et 70 km de course à pied)
3. Romain AMAND (650 points : 9,8 km de natation, 272 km de vélo et 70 km de course à pied)

Individuel féminin :

1. Catherine GANCE (505 points : 7 km de natation, 239 km de vélo et 49 km de course à pied)
2. Sandrine HEMART (430 points : 6,3 km de natation, 199 km de vélo et 42 km de course à pied)
3. Margaux GRESSE (409 points : 4,2 km de natation, 199 km de vélo et 42 km de course à pied)

Relais par 2 :

1. Team Crabe (708 points : 9,8 km de natation, 302 km de vélo et 77 km de course à pied)
2. BCT Ironfrance (703 points : 9,8 km de natation, 325

km de vélo et 70 km de course à pied)

3. Team Vendome (700 points : 10,5 km de natation, 315 km de vélo et 70 km de course à pied)

Relais par 4 :

1. Team Fun Tri Plumelin (796 points : 10,5 km de natation, 355 km de vélo et 84 km de course à pied)
2. Stade Français Triathlon Team 2 (789 points : 9,8 km de natation, 355 km de vélo et 84 km de course à pied)
3. Dolo Team (787 points : 9,8 km de natation, 325 km de vélo et 91 km de course à pied)

Relais par 6 :

1. Les Chargeurs (790 points : 9,1 km de natation, 335 km de vélo et 91 km de course à pied)
2. 9ème RSAM (770 points : 9,1 km de natation, 315 km de vélo et 91 km de course à pied)
3. Stade Français Triathlon Team 1 (763 points : 8,4 km de natation, 315 km de vélo et 91 km de course à pied)





UN CROSS-TRIATHLON **URBAIN QUI DÉCOIFFE !**

XTERRA SHORT TRACK LAC DE GARDE



PAR PAR CÉDRIC LE SEC'H, AVEC XTERRA
PHOTOS CAREL DU PLESSIS



Arthur Forissier (FRA) et Loanne Duvoisin (SUI) ont remporté les courses élites XTERRA Short Track Italy Lake Garda le samedi 5 juin 2021, dans les rues étroites de Toscolano-Maderno, avec des temps de respectivement 34:09 et 39:56. Retour sur une édition explosive au format et au parcours pour le moins... atypiques !

Dans la course féminine, Alessia Orla a pris une forte avance après une natation impressionnante sur la distance de 400 m. Cependant, Sandra Mairhofer et Loanne Duvoisin l'ont rapidement rattrapée sur le vélo, se frayant un chemin vers l'avant avant la fin du premier des quatre tours de vélo de 1,7 km.

Ces deux-là étaient au coude à coude au début de la course à pied, sortant de la transition dans la même foulée, avec Eleanora Perconinci qui les suivait de près à moins d'une minute. C'était beau, c'était intense, c'était violent...

Les sections escarpées du parcours de course à pied ont en effet poussé les athlètes dans leurs limites, Duvoisin arrivant à fournir un effort supplémentaire pour finalement prendre la tête et franchir la ligne d'arrivée en première position. « *C'était une belle bataille avec Sandra* », a déclaré la lauréate. Et de poursuivre : « *C'était très dur sur le vélo, et ensuite pendant la course à pied, je suis restée proche d'elle sur la première partie. Dans la montée, j'avais de bonnes jambes, et j'ai pu pousser et prendre la tête.* »

**La Squadra Azzura française
au pouvoir**

La course masculine s'est avérée tout aussi serrée, avec un rythme extrêmement soutenu et des changements de tête tout au long de la course.

REPORTAGE



Après une natation rapide, un fort peloton de tête composé de Bonacina, Pesavento, Kocar, Serrières et Forissier, vice-champion de France de cross-triathlon 2020, a flirté avec le "danger" et repoussé les limites sur le vélo en naviguant dans les virages serrés et sur les obstacles artificiels. Il fallait avoir le cœur bien accroché...

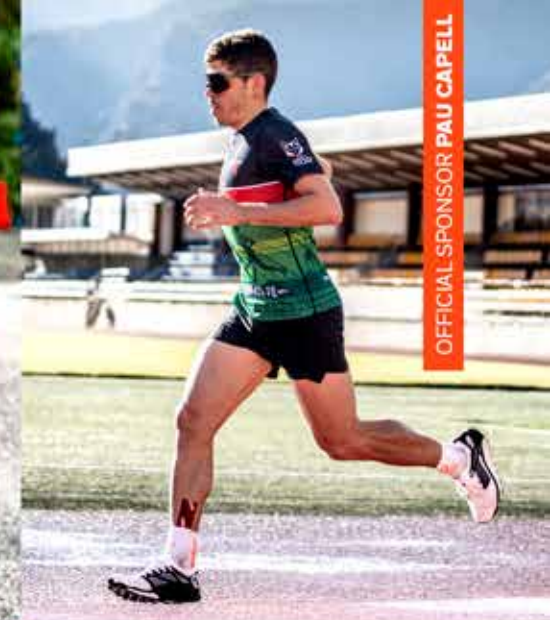
Après une victoire dans la course de qualification, il semblait que Lukas Kocar pouvait être prêt à répéter sa performance dans l'épreuve principale. L'athlète tchèque menait au troisième tour de vélo avec 11 se-

condes d'avance sur Arthur Forissier, avant qu'un problème mécanique ne lui fasse perdre du temps et des places. « J'ai probablement forcé le rythme et essayé de passer les obstacles en force, ce qui m'a fait sauter ma chaîne dans la troisième boucle », a déclaré Kocar. « J'ai essayé de la réparer rapidement mais j'ai perdu environ une minute. Je me sentais vraiment fort aujourd'hui, mais ça ne s'est pas passé comme prévu. » déplore au final l'intéressé.

Le nouveau leader, Arthur Forissier, a été le premier à prendre le départ

course à pied, avec un écart infime entre lui et son plus proche rival, Arthur Serrières.

Il y a eu du suspense jusqu'à la ligne d'arrivée, mais Forissier a réussi à garder la tête et à être couronné champion du premier XTERRA Short Track au Lac de Garde. « Je me sentais vraiment bien », a déclaré Forissier. Et de compléter avec lucidité : « Le plan était de pousser et de donner tout ce que j'avais. Et c'est exactement ce que j'ai fait. Je suis juste heureux que cela ait fonctionné pour moi ce jour-là. »



OFFICIAL SPONSOR PAU CAPELL



Top 5

Top 5 Hommes :

Arthur Forissier (FRA) – 0:34: 09
Arthur Serrières (FRA) – 0:34:12
Lukas Kocar (CZE) – 0:35:11
Michele Bonacina (ITA) – 0:35:30
Francois Carloni (FRA) – 0:35:39

Top 5 Femmes :

Loanne Duvoisin (SUI) – 0:39:56
Sandra Mairhofer (ITA) – 0:40:31
Eleonora Peroncini (ITA) – 0:41:20
Marta Menditto (ITA) – 0:41:43
Alessia Orla (ITA) – 0:42:08



Xterra Short Track

XTERRA Short Track est un concept de course sur circuit court qui a fait ses débuts en République Tchèque en 2019. Un événement réservé aux Élites, où les athlètes doivent se qualifier lors de l'épreuve de distance complète ou lors d'une course préliminaire en Short Track pour prétendre à la meilleure position de départ dans la grille finale. Un peu comme les essais en F1.

Le parcours se compose d'une épreuve de natation de 400 m en deux tours avec une sortie à l'australienne, d'un circuit de vélo de 6 km en quatre tours, très technique, jonché de sauts, de rocaillies, de single track

"infestés" de racines et de quelques sections plates. La course à pied est ensuite disputée sur deux tours en utilisant un parcours légèrement raccourci.

La série XTERRA Short Track 2021 comprendra 4 événements en Italie, en République tchèque, en Allemagne et... en France. Le plus grand avantage de ce format est que les athlètes courent plusieurs tours sur un parcours très serré, ce qui le rend parfait pour une couverture télévisée en direct et une atmosphère palpitante pour le public et les téléspectateurs. A l'instar de la Super League Triathlon.

Le XTERRA Czech Republic, les 19 et 20 juin, a proposé quant à lui la première course de longue distance ouverte aux amateurs et aux professionnels, ainsi qu'une autre course Short Track.

Les épreuves restantes de Short Track seront diffusées en direct sur TriathlonLive.tv et Facebook :

■ 20 août 2021

XTERRA Short Track - Allemagne
Lieu : Zittau

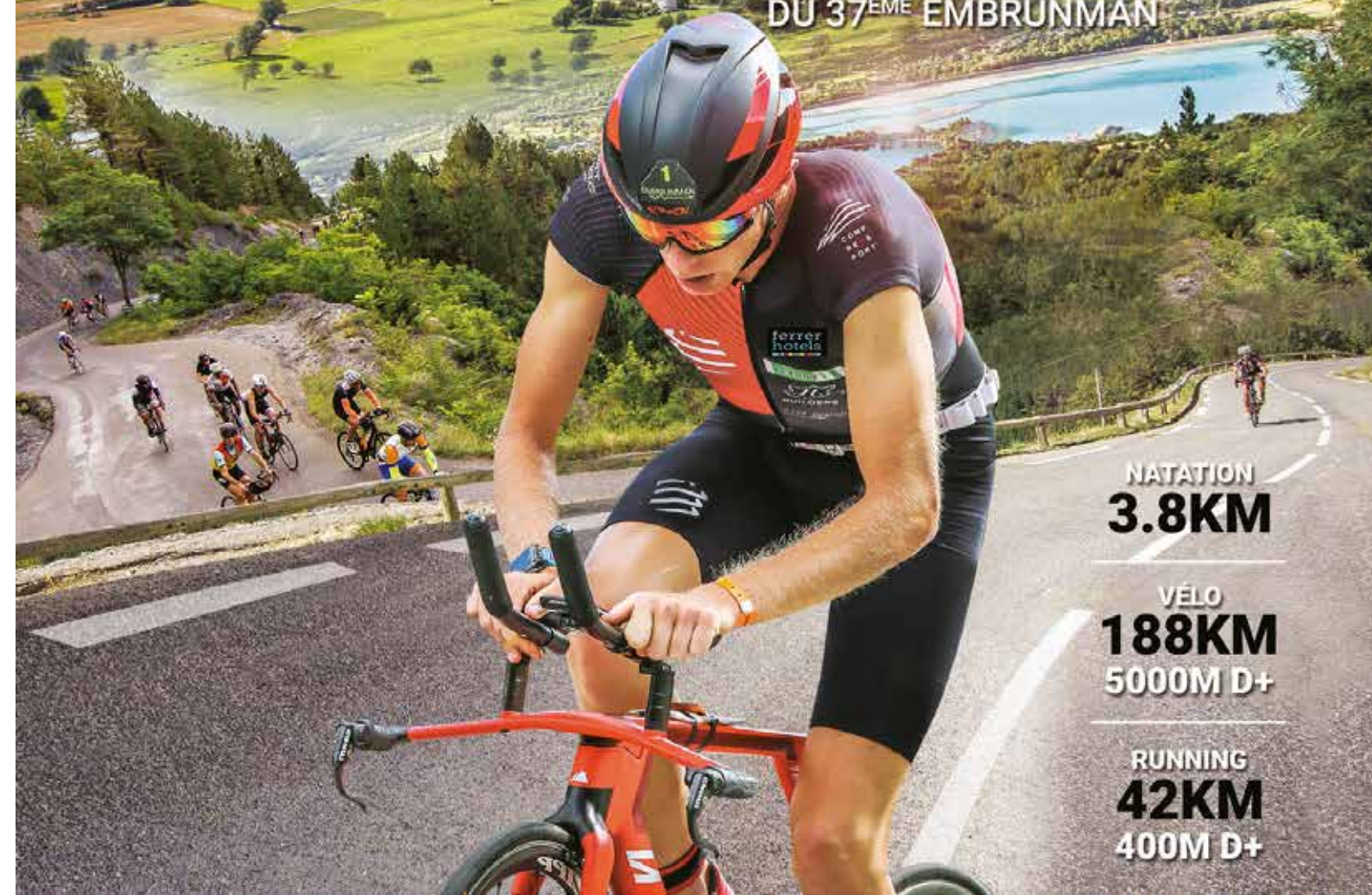
■ 29 août 2021

XTERRA Short Track - Pujols, France
Lieu : Moullets-et-Villemartin



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

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



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+



AMATEURS : LE DUO DU MOIS

MARION BESSET & CHARLES PETROUD



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 Marion et Charles, deux athlètes au grand cœur ayant avalé la pastille d'addiction au triple effort, avec l'Ironman de Vichy. Un remède, un défi pour soi... et pour les autres.

Marion Besset

Marion est une sportive aguerrie. Aujourd'hui maman de 3 enfants de 11, 9 et 7 ans, elle a toujours pratiqué l'athlétisme et notamment le saut en hauteur, où elle excellait en 2005. Marion est professeur d'éducation physique et sportive, avec tout ce que cela implique, au sein du collège de Courson les Carrières/ Jean Roch Coignet, non loin d'Auxerre. Le sport est presque un style de vie pour Marion, tant qu'on y mélange un peu de folie, beaucoup de bonne humeur et du partage !

L'Athlétisme

Marion commence l'athlétisme très tôt, le pratique jusqu'à ses 29 ans puis enchaîne sur la course à pied toutes distances, des courses locales au marathon. Son point fort a été le saut en hauteur avec un record de 1,71 m enregistré à Sens en 2002. Sa foulée bondissante l'emmène jusqu'au marathon de Lyon, qu'elle boucle en 3h54.

Un club, AJA Triathlon

Marion choisit de s'inscrire dans un club pour l'encadrement et la convivialité. Ce côté familial rassure et accompagne avec sympathie les adhérents et leurs conjoints, c'est ainsi que chacun incite son entourage à découvrir le triple effort ou la triple rigolade...

Triathlon découverte

Marion rencontre son compagnon (cycliste) qui la convertit au vélo. Elle appréhende, ne connaît pas du tout ce sport qui lui fait mal partout d'ailleurs, mais ne la dissuade pas d'essayer de faire un triathlon. Le club voisin organise un triathlon découverte en mixant des licenciés et non licenciés sur un des trois sports de l'épreuve, en toute

RENCONTRE

convivialité, bonne humeur et sans barrière horaire. De quoi rassurer les novices pour qui les triathlètes paraissent toujours venir d'une autre planète...

Du triathlon, du coeur et des Hommes

Marion rencontre Damien qui est également un collègue professeur dans un établissement voisin. Damien est papa de jumelles très grandes prématurées et une des petites, Léonie, est née polyhandicapée. Anna et Léonie ont aujourd'hui 4 ans, et Marion partage beaucoup avec elles. Il se trouve que Léonie a besoin de nombreuses séances d'oxygénation dans une chambre hyperbare. Le procédé favorise l'oxygénation des tissus cérébraux et le développement du cortex moteur. Dans le cas de Léonie, plus elle fait de séjours en chambre hyperbare, plus elle gagne en motricité. Les séances ne sont pas remboursées et représentent un budget conséquent. Ainsi, Marion, notre sportive au grand cœur, a

décidé de créer une association pour lever des fonds pour la famille de Léonie, pour l'aider à bien grandir.

Triathlon XX Elle

L'association de Marion organise

des concours afin de récolter des fonds pour Léonie, en parallèle des "Petits pas pour Léonie." Triathlon XX Elle, parce que Marion a décidé de se lancer un défi, celui de boucler son premier Ironman à Vichy en août 2021 pour l'association de Léonie. Elle l'inspire pendant toute sa préparation et lui donnera le courage pour aller jusqu'au bout des 3 800 m de natation, 180 km de vélo et du marathon que Marion prévoit de terminer. En combien de temps ? Mystère, mais terminer, certainement. Pour Léonie. Pour les enfants.

Pour toutes celles et ceux qui la soutiennent dans ce projet.

<https://www.helloasso.com/associations/des-petits-pas-pour-leonie>



Le sport pour tous

Marion s'entraîne depuis 10 mois pour réaliser son projet. Il a fallu apprendre à rouler, à s'alimenter sur le vélo. Il y a une légende qui dit qu'elle n'arrive pas à déboucher sa compote en roulant... Nous attendons de voir ! Marion s'entraîne aussi en course à pied avec Léonie en poussette quand cela est possible : « à plusieurs on est plus forts ! »



En bref

Une course bientôt ?

Le triathlon longue distance d'Embrun début juillet !

Côté matos ?

Marion roule en Cannondale, un cintre homme qu'elle n'échangerait pour rien au monde. Il lui permet de faire des séances de bosses, du fractionné et des sorties longues en tout confort et sécurité.

Régime ?

Non, Marion a toujours mangé équilibré et a toujours pratiqué du sport. Taille mannequin !

Pécher mignon ?

Du chocolat. LA tablette avec les noisettes, incontournable.

Motivation ?

Marion sait se conditionner. Il faut y

aller pour Léonie. Elle sait pourquoi elle le fait.

Sparring partner ?

Son compagnon Jérôme et David, ainsi que les copains de l'AJA triathlon qui se relaient pour l'accompagner et l'emmener jusqu'au bout de son rêve.

Musique ?

Tout sauf la techno, surtout du Goldman !

Un talent caché ?

La pratique de la clarinette pendant 8 ans, mais depuis elle a décroché de Christian Morin. À écouter sur Radio Classique.

Lectures ?

Des policiers, Michel Bussi « Du temps est assassin » et Ian Manook /Patrick Manoukian « Yeruldelgger

» ainsi que des livres de physiologie. N'oublions pas que Marion est Professeur d'Education physique et sportive...

Sur la table de nuit ?

La photo de ses enfants.

Dernière chose avant de dormir ?

Marion embrasse ses enfants puis lit quelques chapitres avant de dormir.

Une insulte suprême ?

« Crotte of ze Biket » ou encore « Waterkokott »

Une devise ?

« Ensemble on est plus forts. » Marion c'est douceur, précision et détermination au service du collectif, une très belle course Ironman à Vichy !

Charles Petroud

Charles est marié, pas encore 40 ans, a deux enfants, une fille et un garçon, et est installé à côté de Lyon, d'où il est originaire. Après son bac scientifique en poche, Charles décide de passer un CAP Plâtrier plaquiste et après un passage en tant que salarié, il décide de créer sa société à 22 ans, groupe BC spécialiste de la rénovation d'intérieur, avec surtout la volonté de garder une taille humaine.

Travailleur acharné

Pendant de nombreuses années et comme beaucoup d'entrepreneurs, Charles travaille 7 jours/7, 365 jours par an. Pas de vacances, pas de temps libre, pas d'horaires. Une histoire d'amour plus tard, une histoire qui se termine dû à un rythme effréné et une disponibilité relative, Charles décide de s'octroyer le dimanche, ce qui commence à lui changer la vie, ainsi que quelques heures les samedis : un petit bout (et goût) de liberté...

Black out dans la salle de bain

Charles travaille, se marie et a deux enfants. Les journées aux horaires étendus et la pression de la responsabilité ont raison de sa santé. Des déjeuners au restaurant aux dîners arrosés, les petits Bouchons de Lyon vont attaquer son système cardio vasculaire.

Charles néglige son hygiène de vie et un jour de 2013, son corps se défile. Il perd connaissance pendant plusieurs heures dans sa salle de bain. Les pompiers puis le cardiologue le réveillent. Cet épisode



marque le début de sa nouvelle vie.

Médicament ou sport ?

Le séjour en soins intensifs lui permet d'échanger avec des professionnels de la santé qui l'alertent sur sa mauvaise santé et l'hypertension artérielle entre autres. Le cardiologue impose un traitement médicamenteux que Charles refuse et fait un pari. « Si je me (re)mets au sport et au régime strict ...On fait le point dans six mois...? » Le cardiologue ne peut le contraindre au traitement et le rendez-vous est pris six mois plus tard.

Ironman Vichy 2018

Charles roule et nage bien. Sa bête noire ? La course à pied. Mikaël lui mijote un petit plan pas piqué des

hanneçons pour débloquer ses cannes. Parce que nager, rouler et courir ne lui suffit pas, Charles fait du Crossfit avec Geoffrey. Si vous ne connaissez pas, on vous invite à regarder les Crossfit Games. Ça mettra tout le monde d'accord... Pour se déconnecter du triathlon et de la préparation Ironman très contraignante, Charles travaille dans sa société mais s'est libéré tout de même du temps pour s'entraîner correctement et réaliser une course magistrale. Après une bonne nuit de sommeil, Charles entame sa journée sportive la plus longue. Une natation sans encombre, qui lui permet de foncer à vélo où les jambes répondent plus que jamais. Les amis encouragent et le cœur est touché. "Larmichette".

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 !

RENCONTRE

Transition vélo course à pied, ô surprise : les jambes sont toujours là et permettent de courir son marathon comme prévu en 4h30 sur les bords de l'Allier, dans une ambiance toujours chaleureuse !

11h38 de bonheur pour devenir Ironman Finisher !

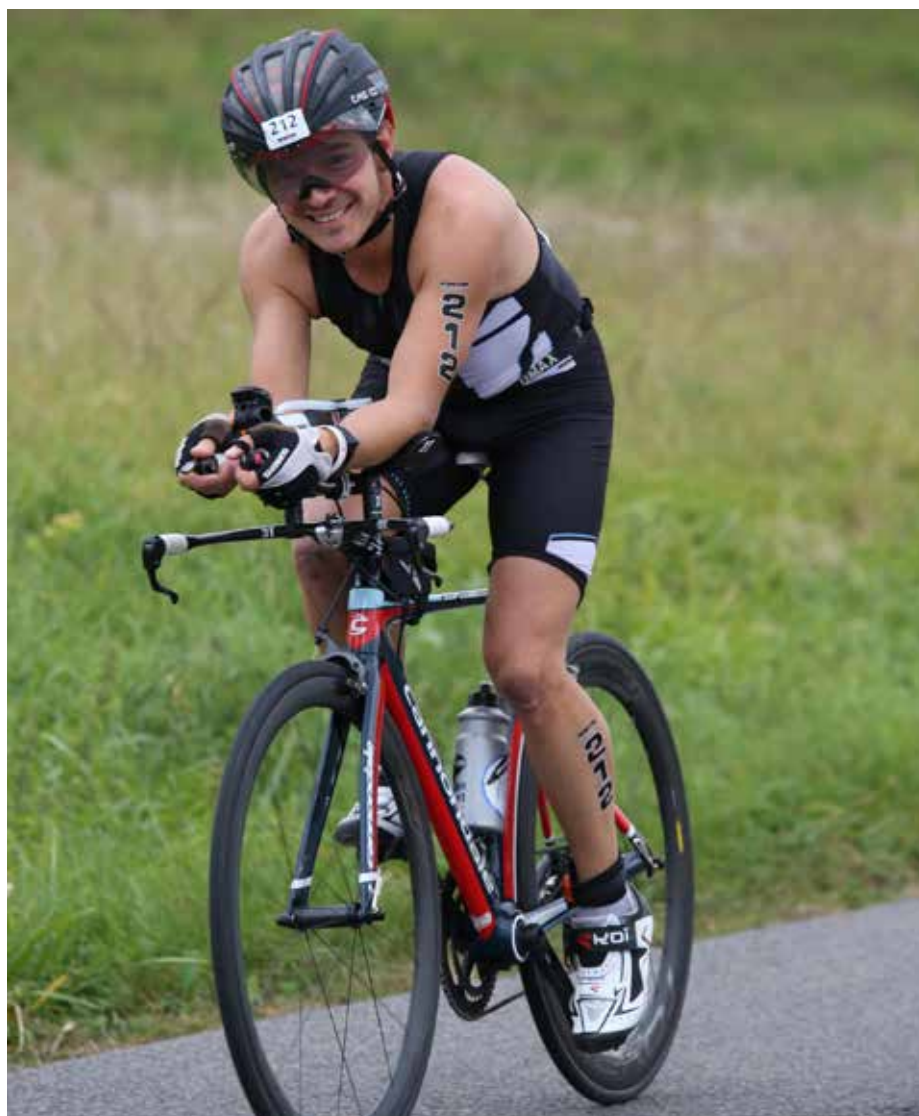
Une saison de dingue

2018. La forme est là et Charles en profite. L'entraînement Ironman scrupuleusement respecté le met au summum de sa forme et Charles décide d'enchaîner les courses de la région sur tout type de format. Il récolte même une troisième place dans sa catégorie sur un format XS. Quand on a la bonne trentaine en général, c'est la souffrance assurée !

Les endorphines l'emmènent dans des contrées inconnues, tant physiques que psychologiques. Une séparation, un coup de foudre, la vie tourne autour du triathlon, qui pratiqué entre amis à haute dose peut éloigner de la vie professionnelle ou familiale. Et oui, c'est grisant. Charles termine sa folle saison après d'autres triathlons et courses, notamment la fameuse SaintéLyon. Une course solide, la nuit dans le froid.

Quand le corps lâche

Finalement Charles n'ira pas au bout de la SaintéLyon. Surentraînement ? Epuisement physique et moral, qui entraîne une perte des repères de vie établis pendant de nombreuses années. Ironman a cassé une routine qui est également un équilibre de vie, et entretenir une forme exceptionnelle sur la durée paraît difficile si on n'est pas tombé dedans tout petit...



Ironman dépression

Beaucoup de triathlètes ayant effectué plusieurs saisons ou triathlons longue distance passent par des moments de vide, de doute et d'angoisse lorsqu'ils constatent que la forme les "quitte", et les formes reviennent sur un schéma corporel établi depuis longtemps. Une préparation mentale ainsi qu'un suivi post Ironman serait à envisager, voire préconisé afin de réduire l'amplitude de la courbe sinusoïdale de l'état mental et physique des athlètes longue distance.

Descente aux enfers

Charles décide de communiquer avec honnêteté et pudeur parce

que beaucoup se murent dans le silence. Non, la faiblesse et l'abandon ne sont pas des vertus sur lesquelles on s'attarde. Quitter son foyer tant choyé pour une autre vie opposée ne se raconte pas non plus. Revenir après tant de souffrances émotionnelles dont on est majoritairement responsable enseigne l'humilité, l'honnêteté et le pardon. Pas de jugement, juste partager l'espoir d'apprendre et devenir un être meilleur.

Reprendre le contrôle

Comme on prend la barre de son voilier, la navigation fait prendre en compte la nature avec les vents et les courants, ajuster les

voiles en fonction, se servir de ses connaissances engrangées au gré de la vie, et des bonnes et regrettables expériences. Charles et sa femme ont investi dans un petit bateau, et sur l'eau ils font face à l'essentiel : les éléments se chargent de remettre l'Homme à sa juste place.

Travailler son équilibre

Parce que le sport fait partie de sa vie, Charles vise les formats longue distance et se remet à l'entraînement dosé et responsable. Remettre un dossard après cette période de confinement fait le plus grand bien ! Direction les stages OMAX bien encadrés et toujours dans la bonne humeur, où personne n'a rien à prouver, mais juste trouver de la convivialité et du plaisir dans le partage de l'effort et des apéros.



En bref

À part le triathlon ?

La voile seul ou en famille, et le golf, sport extrêmement technique qui permet de se concentrer en s'évadant, en plein air, partout.

Régime ?

Sujet sensible quand on aime bien manger sans se restreindre, s'arrêter quand on en peut plus plutôt que quand l'assiette est terminée. Se remplir de plaisir... On dit bien « Quand l'appétit va, tout va » !

Péché mignon ? Gourmandise...

Sparring partner ?

Son voisin a toujours été présent pour l'initier, l'emmener, l'attendre à ses débuts à vélo, puis des amis du club rencontrés au gré des entraînements. D'ailleurs il vient de créer un groupe whatsapp Nostalgie qui regroupe des amis chers avec qui il a envie de partager.

Musique ?

Inconditionnel de Queen, mais aussi Elton John, Imagine Dragons et encore beaucoup d'autres !

Un talent caché ? La cuisine !

Lectures ? Ah... des livres ?

Sur la table de nuit ? Le téléphone et la montre en charge pour les prochaines aventures sportives.

Une devise ? « T'as mal ? C'est dans la tête, avance. »

Une insulte suprême ?

« J'aime pas les cons. Je ne dis pas bonjour aux cons. »

Des rêves ?

Tellement... Les Iles Grenadines en bateau, se qualifier sur un championnat du monde Ironman 70.3, ou encore le Norseman. Charles, tout est possible !



TRUCS ET ASTUCES **POUR SURMONTER** **SES CRAINTES**

PHOBIE DE L'EAU ***ET NATATION***

Nager en eau libre avec des compétiteurs autour de soi fait partie intégrante d'un triathlon. Le départ d'un triathlon est sûrement le moment le plus attendu des spectateurs. C'est aussi sûrement le moment le plus redouté par bon nombre d'entre nous, inquiets voire apeurés. Il est facile de comprendre pourquoi. Entre les contraintes anatomiques liées au port de la combinaison, le peu ou l'absence de visibilité du site où l'on nage, la température de l'eau généralement fraîche ou froide ou encore le manque de place entre compétiteurs, il est facile de se laisser envahir par des pensées négatives. Cependant, il est possible de vaincre ses peurs par des stratégies intelligentes, une bonne technique et des entraînements spécifiques. Nous allons donc vous décrire quelques astuces pour "dédramatiser" la partie natation d'un triathlon en se focalisant sur ces 3 critères.

La 1ère des choses à faire est d'abord de reconnaître que l'on est sujet à des peurs, paniques ou anxiété avec la partie natation. Le cerveau et notre esprit sont très puissants pour nous convaincre que la partie qui s'annonce est impossible à boucler voire dangereuse.

Parfois, le simple fait de voir la distance entre les bouées nous donne une fausse impression. Or, cette distance perçue prend le dessus dans notre cerveau et ce malgré le fait de savoir que la distance réelle est à quelques mètres près la distance officielle réglementaire. On se demande également si l'on est capable de nager la distance requise. Certains s'inquiètent du regard de l'autre si l'on sort à l'arrière du pack ou dernier de l'eau. On s'interroge si le clapot ou les vagues seront infranchissables, ou si un gros poisson voire un requin va venir nous attaquer...

En bons triathlètes et adeptes de nos cahiers d'entraînement papiers ou digitaux que nous sommes, il suffit de se replonger dans sa préparation et de se remémorer les séances d'une distance égale ou supérieure à la distance à réaliser le jour J. Ensuite, il faut balayer d'un revers de main les peurs irrationnelles comme une attaque de requin dans le plan d'eau du Lac de Saint-Cyr ou dans la Baie du Mont St-Michel... Enfin, la perception que l'on se fait du regard d'autrui est une affaire personnelle et est basée sur l'estime de soi. Mais reprenez plutôt que les spectateurs sont là pour soutenir

les compétiteurs et non pas pour les juger. Par ailleurs, avec la multitude d'épreuves ayant des départs en "rolling start", il est quasi-impossible pour les spectateurs de savoir où est le dernier d'une vague et le premier d'une autre car il y a un flux constant d'athlètes sortant de la partie natation.

Pour surmonter la 1ère épreuve d'un triathlon, il vous faut travailler votre natation et ses fondamentaux : une position allongée rectiligne, un coude haut durant la traction, un battement constant et propulsif, une respiration adéquate (souffler dans l'eau) et le(s) rythme(s) de course. Si vous ne pouvez pas vous rendre aussi souvent que vous le souhaitez à la piscine du fait de votre emploi du temps, vous pouvez travailler à sec à votre domicile avec des élastiques (lire notre dossier dans le n° 205) ou un ergomètre de natation.



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES





Ces appareils vous permettent de travailler votre endurance et la force des muscles propulseurs.

La respiration est le plus souvent l'obstacle le plus imposant à surmonter. Entre un départ en fanfare ou une bouée surpeuplée à franchir, maîtriser sa respiration est de loin la clé. Ainsi, l'échauffement joue un rôle crucial. Comme dans le cas du système cardiovasculaire, l'échauffement permet au système respiratoire d'atteindre progressivement un fonctionnement optimal. L'échauffement, en augmentant les rythmes cardiaque et respiratoire avant le début de l'exercice, permet de limiter la dette d'oxygène. Il permet également de s'acclimater au milieu. Si l'eau est froide, une vasoconstriction s'opère et la respiration se raccourcit et s'accélère. Durant l'épreuve natatoire en elle-même, il est parfois préférable d'augmenter légèrement le roulis de façon à ce que la bouche soit plus haute que si on la gardait

“ *Travailler d'abord les fondamentaux techniques de la natation (...) maîtriser sa respiration, c'est la clé.* ”

dans le prolongement de notre propre vague. Il est évidemment judicieux de travailler ce surcroît de roulis à l'entraînement pour contrôler et maîtriser au mieux cette technique particulière aux natations avec clapot.

En natation comme en cyclisme ou en course à pied, les distances globales à effectuer peuvent présenter des challenges personnels. Mentalement, une stratégie efficace consiste à "oublier" la distance totale et à se concentrer sur des sections de celles-ci. Par exemple en natation, plutôt que de penser aux 3 800 m à effectuer dans le cas d'un Ironman, il est plus facile de visualiser la prochaine bouée à rejoindre. Conter ses coups de bras peut également s'avérer être

une aide précieuse, surtout si vous commencez à paniquer parce qu'un autre concurrent vous a touché, ou que vous avez effleuré une algue ou un poisson. Dans ce cas, compter jusqu'à 10 ou 20 coups de bras en focalisant votre attention sur la respiration. Seulement lorsque vous avez atteint 10 ou 20, vous pouvez vous accorder de vous tourner sur le dos si cet épisode stressant ne s'est pas dissipé. Si vous vous sentez sensiblement mieux, répétez ce cycle de 10 ou 20 coups de bras et analysez votre état à nouveau.

Se tourner sur le dos dans le cas d'une panique soudaine peut être salvateur. En effet, être sur le dos permet d'avoir le nez et la boucle tournés vers le ciel.



BIO RACER
SPEEDWEAR

CUSTOM

Tenues sur mesure pour le cyclisme, le VTT, la course à pied et le triathlon.

Personnalisez vos tenues aux couleurs de votre club !

HUUB

BIO RACER
SPEEDWEAR

HED.

SPORCKS

CINC

ALL-IN



Rendez-vous sur www.waatshop.fr

Le site dédié à la pratique du triathlon

C'est la position "ultime" pour se calmer.

Garder un peu de battement dans cette position pour être le plus possible à la surface et n'oubliez pas que vous êtes dans un espace ouvert au contraire d'une piscine. Une vague ou du clapot peuvent rendre cette position moins confortable. Il faut évidemment se donner les chances de reprendre son plan de marche et cela peut passer par quelques cycles de brasse en gardant la tête hors de l'eau. L'important c'est d'avancer ! On ne peut que vous inciter à pratiquer cet éducatif à l'entraînement dans l'environnement "contrôlé" d'une piscine. Basculer d'une position ventrale à une position dorsale, et ainsi de suite tout en continuant à avancer. La tête et le mouvement de balancier des bras amorçant la rotation.

La visibilité en milieu ouvert est souvent moins bonne que dans votre piscine locale. Même si parfois, on peut avoir la chance de nager dans des eaux turquoise, il manque toujours le repère de la ligne de fond. Ainsi, un autre exercice à réaliser à l'entraînement est de nager avec les yeux fermés lorsque la tête est immergée et de les ouvrir lors de la respiration. Cela permet de voir si l'on nage droit et habitué à ces cycles d'obscurité séquentiels.

Enfin, un dernier éducatif utile pour travailler l'orientation en milieu naturel est de nager avec la tête hors de l'eau comme en waterpolo ou plus



efficacement de lever seulement les yeux au-dessus de la ligne d'eau afin de jeter un œil vers l'avant tous les 2 cycles de bras. Si vous suivez un autre triathlète durant la partie natation, gardez à l'esprit qu'il peut se tromper de parcours.

Certains d'entre nous ont réellement vécu une expérience traumatisante dans l'élément aquatique, que ce soit dans un triathlon ou non. Lorsque la peur est ancrée dans notre système nerveux, il est difficile de s'en débarrasser. Il n'est pas inutile de demander de l'aide à des spécialistes comme un sophrologue ou des spécialistes de l'hypnose. Quelque soit l'intensité de ce traumatisme, il

est de bon escient de se familiariser graduellement avec l'élément liquide. L'un des meilleurs choix à faire est de s'entourer d'un coach en natation qui vous guidera vers un retour progressif. Évidemment, commencer dans une ligne d'un niveau plus bas que le vôtre avec des outils augmentant votre flottaison ou propulsion, comme un pull-buoy ou des palmes, peut vous aider à canaliser votre peur par un retour physiquement moins exigeant.

Laissez votre égo à la maison. Il n'y a aucune honte à démarrer dans la ligne la plus lente ou simplement être un nageur débutant ou moyen. Dans l'océan, passez le point de rupture des vagues et laissez-vous porter par la houle. Prenez le temps de vous sentir à l'aise avant de commencer à nager. Dans le même registre d'idées, il est inutile d'aller nager au large. Il suffit d'avoir 80 cm d'eau pour pouvoir nager. Cela permet de voir le fond et de pouvoir remettre un pied au sol si nécessaire. Nager avec un partenaire



aide également à garder son calme.

Il est important durant un triathlon de se montrer confiant quand bien même le stress du départ est présent.

Il en va de même avec la technique de nage. Durant la partie natation, il

est aisé de se laisser envahir par la peur et de tenter de s'extirper d'une situation stressante en fuyant un pack par les côtés. La distance va s'en trouver drastiquement augmentée. Au lieu de cela, il est nécessaire de tenter de conserver votre "territoire" en montrant de manière ferme que

vous ne changerez pas de ligne. On peut être ferme sans forcément augmenter le rythme de nage. Il suffit de se faire comprendre quand un compétiteur se fait trop proche par un coup de bras ou un battement "sûr". Pour cela, il faut s'assurer de garder une distance de cycle optimale sans raccourcir votre entrée dans l'eau de la main.



Gardez à l'esprit également que se montrer "confiant" ne signifie pas qu'il faut être agressif ou violent. Attraper les chevilles ou se propulser en profitant des épaules d'un autre nageur est un acte anti-sportif qui peut résulter d'une disqualification comme on l'a vu récemment pour Alistair Brownlee à l'épreuve qualificative pour les JO de Tokyo.

“**Mentalement, une stratégie efficace consiste à "oublier" la distance totale et à se concentrer plutôt sur des sections.**

“**Laissez votre ego à la maison. Prenez le temps (...) inutile d'aller nager au large.**



“ *S'entraîner au départ, passer des bouées, nager en groupe serré... Pratiquer à l'entraînement des séances spécifiques en eau libre est essentiel.* ”

On ne répètera jamais assez que pratiquer à l'entraînement des séances spécifiques est essentiel. Ainsi, les séances clés en natation sont bien celles qui se déroulent en milieu extérieur. Entraînez-vous aux départs, à passer des bouées avec du trafic, à nager en groupe serré. Cela vous permet également de connaître votre rythme et d'établir une stratégie de course. Plus spécifiquement pour la natation, il est judicieux de visualiser le parcours, de connaître les couleurs des différentes bouées, si possible de prendre des repères spatiaux comme des immeubles ou des arbres remarquables pour vous orienter.

Le départ étant l'un des moments les plus stressants, il est de votre intérêt de vous placer sur la ligne de départ en fonction de votre niveau. En connaissant le parcours, vous pouvez par exemple judicieusement vous placer sur l'un des côtés du départ. Pour éviter le trafic à la 1ère bouée, sachez si l'on garde la bouée sur la droite ou la gauche et placez-vous du côté opposé au départ. Concrètement, s'il faut contourner la 1ère bouée en la gardant sur la droite, placez-vous sur la gauche sur la ligne de départ.

De cette façon, certes vous nagerez

peut-être 10 ou 15 m de plus, mais vous éviterez d'être au milieu de la "bagarre"... Se sentir confortable et pouvoir nager à son propre rythme est souvent plus efficient que de choisir la distance la plus courte mais en étant restreint par la proximité immédiate d'autres nageurs.

Retenez qu'une course ne se gagne jamais en natation mais qu'elle peut se perdre, alors gardez raison et partez à votre propre rythme. Vous serez surpris du nombre de nageurs que vous doublerez ensuite quand vous aurez fini votre départ "mesuré".



ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

SAMEDI 2 OCTOBRE 2021 / 18H



LIEVIN-TRIATHLON.COM



DE L'IMPORTANCE DU SOMMEIL

ENTRAINEMENT



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH - DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT
(WWW.WTS.FR) PHOTOS FREEPIK



Chez l'Homme, les périodes de sommeil succèdent invariablement aux périodes de veille selon un rythme circadien (alternance jour / nuit) en partie dicté par notre horloge interne, mais aussi par les stimulations environnementales (lumière, bruit, nutrition, sport ...). Quel est l'impact du sommeil sur la performance sportive ? Éclairage...

Le "pourquoi" du sommeil est encore mal expliqué sur le plan scientifique. Il est cependant évident qu'il contribue à la régénération des capacités physiques et mentales. C'est pourquoi un sommeil de qualité est indispensable pour récupérer efficacement des diverses activités entreprises au cours de la journée (travail, maison, sport...). D'ailleurs, la durée et la "profondeur" du sommeil sont naturellement proportionnelles à la fatigue accumulée pendant la période de veille. Nous passons près d'un tiers de notre vie assoupis.

Un peu de physiologie

Le sommeil nocturne est régi par 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne pendant lesquelles alternent :

- Le sommeil lent léger qui correspond à la phase d'endormissement ;
- Le sommeil lent profond qui s'accompagne d'un ralentissement du métabolisme et d'une diminution du tonus musculaire ;
- Le sommeil paradoxal, où l'activité cérébrale est intense et le tonus musculaire nul. Cette phase de sommeil paradoxal est propice aux rêves. Elle s'accompagne de mouvements rapides des yeux sous les paupières fermées.



“ *Le sommeil est la forme la plus poussée du repos, s'avérant donc indispensable chez les sportifs pour optimiser la récupération.* ”

L'endormissement est un phénomène complexe sous l'influence d'une multitude de facteurs : alimentation, consommation d'alcool ou de café, lumière, bruit, mais aussi les rythmes circadiens (alternance jour / nuit) et les processus homéostatiques (sécrétion d'adénosine).

De nombreuses personnes souffrent de difficultés d'endormissement et/ou d'un sommeil de mauvaise qualité, nuisant ainsi à leur qualité de vie. Pour pouvoir s'endormir facilement, il faut que l'organisme soit dans un état d'équilibre, notamment sur le plan thermique, et que la température du corps avoisine les 37°C.

Or, la plupart des sports induisent une élévation de la température, combinée à une sécrétion importante d'adrénaline ; lorsque l'on se retrouve à 38 ou 39°C, ce qui n'est pas rare, pas moins de 2 à 3 heures sont nécessaires pour redescendre à 37°C. On comprend dès lors pourquoi la pratique de

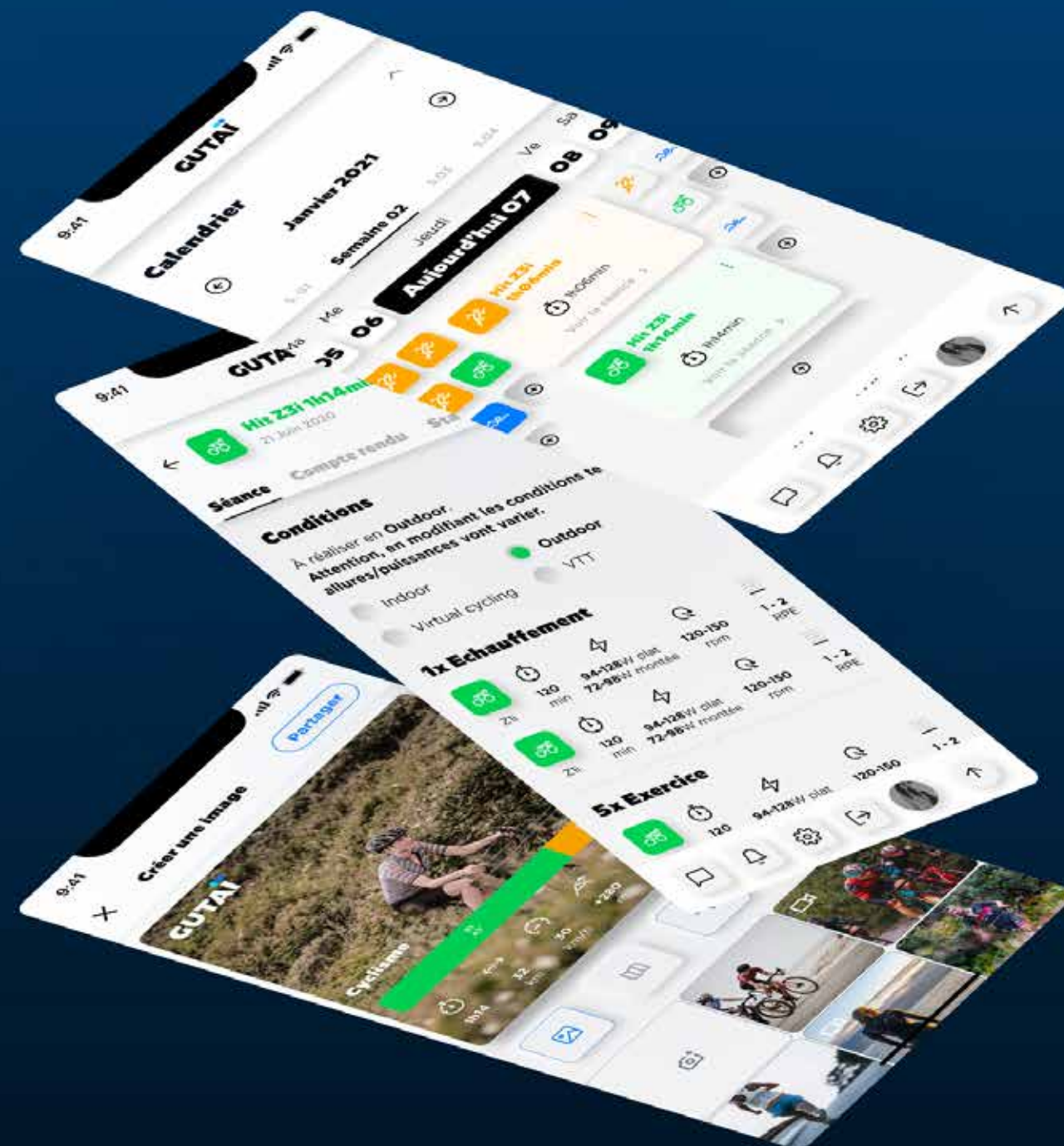
séances d'activité physique en soirée est responsable de difficultés d'endormissement, voire d'insomnie. Il est donc conseillé de s'abstenir de réaliser des séances très intensives (entraînement par intervalles) dans la soirée, notamment si l'on connaît des difficultés d'endormissement. Les sports susceptibles d'exciter physiquement ou nerveusement ne sont donc pas recommandés (sports de combat, squash, fitness...), a fortiori s'ils sont pratiqués en intérieur dans une ambiance "surchauffée".

L'heure limite de pratique serait ainsi de 19 heures... En deçà, pas de souci, c'est même « tout bénéfice » ; pratiqué en journée, le sport serait en effet capable, à l'inverse de ce qui a été précédemment dit, de faciliter l'endormissement et d'induire un sommeil de meilleure qualité. Car la dépense énergétique et la stimulation nerveuse induites par l'activité physique contribuent à fatiguer l'organisme, et évacuer le stress accumulé dans la journée.

Pour les grands sportifs que sont les triathlètes, le sommeil est indispensable en quantité et en qualité pour permettre la récupération nerveuse et physique. En effet, c'est pendant le sommeil que la sécrétion d'hormone de croissance et que le restockage du glycogène sont les plus importants.

Pour terminer, il faut savoir que le manque de sommeil influence directement le métabolisme. Ainsi, tout déficit en sommeil augmente l'appétit en modulant à la hausse les hormones régulatrices (leptine, ghréline, orexine). Ainsi, l'augmentation des apports, couplée à la baisse de la dépense énergétique (car on est fatigués), peut engendrer une prise de poids.

Le manque de sommeil perturbe aussi le rythme circadien du cortisol ou de l'hormone de croissance, qui sont directement impliquées dans la régulation de la glycémie, si importante pour les sportifs d'endurance.



Libère ton potentiel !

Running - Cyclisme - Triathlon - Natation

GUTAI

Télécharge GUTAI Training



Pour terminer, des liens entre sommeil et immunité commencent à être établis par les scientifiques : il semblerait ainsi que la production de certains médiateurs de l'immunité évoluent sur un rythme circadien.

Plus spécifiquement lié à la performance sportive, il faut savoir que le manque de sommeil est lié à une moins bonne thermorégulation et augmente le risque de blessure musculaire. Bref, il vaut mieux bien dormir à l'approche d'un triathlon !

Les troubles du sommeil dans la population

Une personne sur trois serait sujette à un ou plusieurs troubles du sommeil, véritable fléau de nos sociétés modernes.



Parmi les troubles les plus fréquents, on retrouve :

- Insomnie chronique (16% de la population)
- Apnées du sommeil (5% des adultes)
- Syndrome des jambes sans repos (8% de la population)
- Narcolepsie (0,026% de la population)
- ...

Comment améliorer son sommeil lorsque l'on est triathlète ?

- Douche : les athlètes qui présentent des difficultés d'endormissement tireront bénéfice d'une douche fraîche (20-22°C) qui, en faisant baisser la température corporelle, permet de trouver plus facilement le sommeil. À l'inverse, des séances de sauna ou de hammam entretiennent l'élévation de température, déléture au niveau du sommeil.

- Relaxation : les techniques de relaxation visent à diminuer le tonus musculaire, à ralentir le rythme cardiaque et respiratoire... facilitant par conséquent l'endormissement. Il ne faut donc pas hésiter à faire du stretching ou de la méditation juste avant de s'endormir. Le simple fait de réaliser 10' de respiration abdominale allongé sur le dos sur un tapis peut suffire à s'endormir "comme un loir".

- Nutrition et sommeil : le contenu de l'assiette conditionne la capacité à s'endormir rapidement et à avoir un sommeil de qualité. La caféine (café, thé), certaines protéines animales (viandes rouges, œufs) et les repas

très riches vont perturber le sommeil en cas de consommation excessive en fin de journée. À l'inverse, les repas légers, les féculents (pomme de terre, pâtes, riz, céréales...), les cerises, les kiwis tout comme certaines tisanes calmantes (tilleul, valériane) ou certain compléments (magnésium, vitamine B12) vont faciliter l'endormissement.

Focus sur la mélatonine

L'induction du sommeil est également sous la dépendance hormonale de la mélatonine. Appelée communément hormone du sommeil, la mélatonine est produite en situation d'obscurité, en début de nuit, par la glande pinéale (ou épiphyse), située à l'arrière de l'hypothalamus. À l'inverse, lorsque les cellules rétinienne perçoivent la lumière, sa synthèse est inhibée. Lorsqu'elle est libérée en début de nuit, elle favorise le déclenchement du sommeil. Avec le vieillissement, la production de mélatonine est de moins en moins efficace. C'est ce qui explique de nombreux troubles du sommeil liés à l'âge.

Conclusion

À l'heure d'Internet, où notre système nerveux est toujours plus stimulé (réseaux sociaux, jeux vidéo...), il apparaît plus que jamais important pour les sportifs d'optimiser leur sommeil sous peine de voir leurs performances diminuées et leur santé compromise. Tout comme la nutrition et l'entraînement régulier, le sommeil est un véritable pilier de la forme !



Références

- Dossier Inserm sur le sommeil : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>
- Chenaoui et al., How does sleep help recovery from exercise-induced muscle injuries? J Sci Med Sport 2021 May 18;S1440-2440
- Keramidias ME et al., Short-term sleep deprivation and human thermoregulatory function during thermal challenges. Exp physiol. 2021 May;106(5):1139-1148
- Doherty R et al., Sleep and Nutrition Interactions: Implications for Athletes. Nutrients 2019 Apr 11;11(4):822



Ch'Tri Man
Gravelines

2021

3 & 4 JUILLET 2021

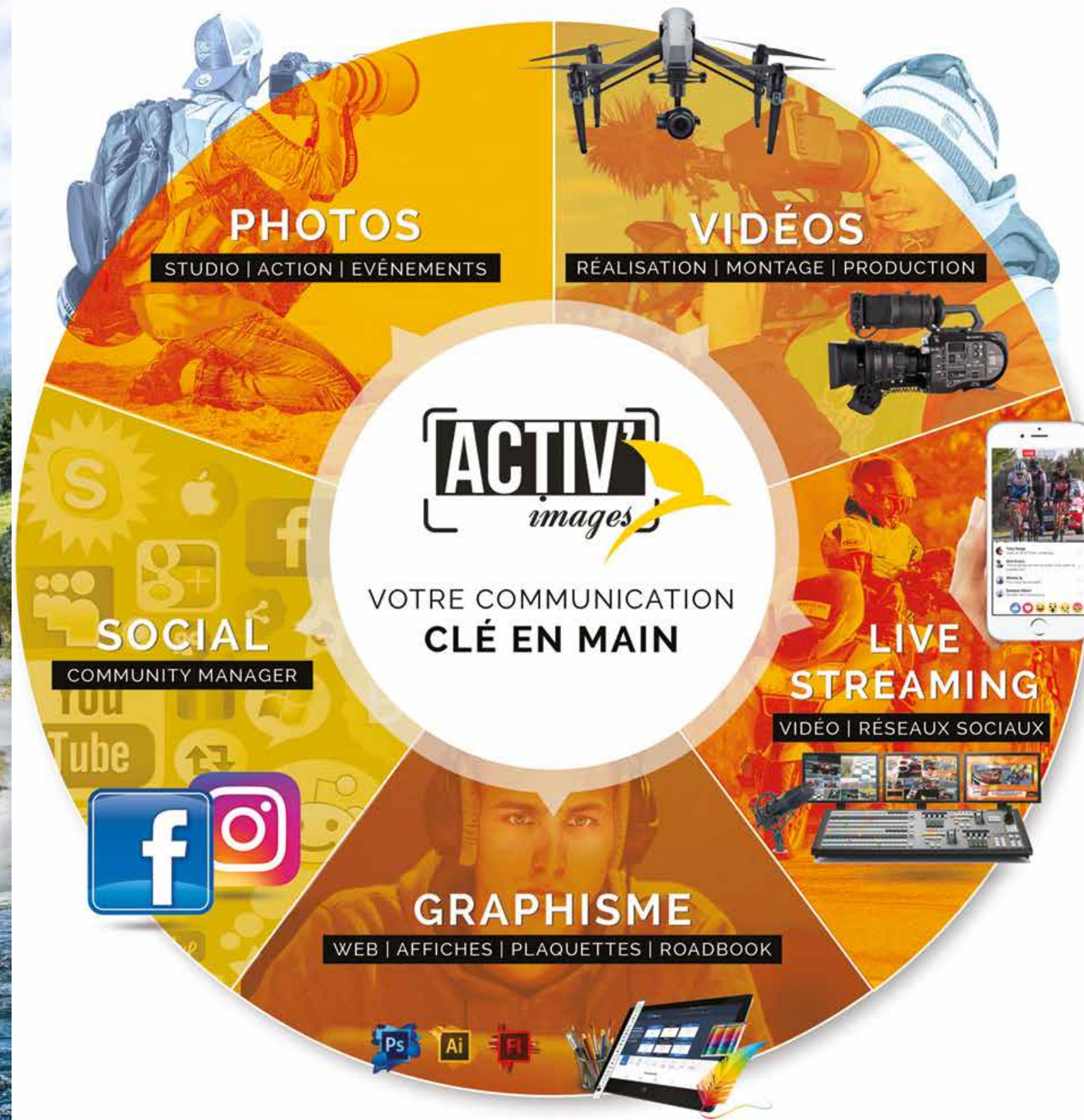
8 FORMATS
CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113
DUATHLON 111 / SWIM BIKE L / AQUATHLON L
CHTRI S / CHTRI XS / CHTRI JEUNES

MADE IN Le Triathlon FLANDRES

www.chtriman.com



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR

SHOPPING



1

PULL BUOY ENEY JONES

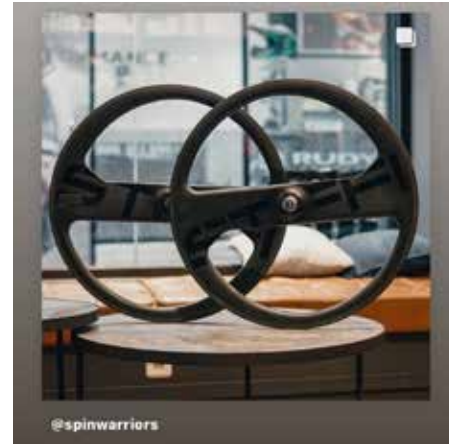
Durable, confortable et hygiénique. Ce pull-buoy est composé de 2 bouteilles dont la flottaison peut être ajustée. Quand elles sont vides, la flottaison est supérieure à un pull buoy classique, idéal pour travailler à des intensités élevées. Mais il est possible de les remplir d'eau et de les utiliser comme un outil de résistance. Il est également possible de les remplir de votre boisson d'effort pour notamment les entraînements en eau libre.

Prix : US\$32<https://eneyjones.com>

2

COUVERTURE DE PATEAU ALDEN CARBON

Alden Carbon est une compagnie familiale américaine spécialisée dans les petits accessoires en carbone pour optimiser l'aérodynamisme ou l'intégration de notre hydratation sur nos montures. D'ores et déjà connue pour les caches en carbone des pédales. Ces derniers sont maintenant disponibles avec l'emplacement du capteur de puissance Quarq. Ces caches aéro permettent de lisser le flux d'air autour de l'ensemble pédalier-plateau.

Prix : N/Cwww.facebook.com/aldencarbon

3

ROUES STIFFI 2 SPOKES

Une nouvelle génération de roues a vu le jour il y a quelques années : celle des roues en carbone à 2 bâtons. Après FFWD puis M5, Stiffi se lance dans le bain avec son modèle utilisant deux bâtons à la forme aérodynamique NACA 12. Composées de carbone Toray 800, très légères, rigides et dotées d'une surface de freinage en basalte, ces roues sont financièrement très bien placées.

Prix : à partir de AU\$1299<https://stiffi.online/>

4

SUPPORT DE COMPTEUR 76 PROJECTS

La version modulaire de ce support de compteur pour vélo de triathlon ou contre la montre a une unité principale qui peut se coupler avec une lumière, une caméra ou un aéromètre du type Notion Connect. Se fixe aux extensions avec des sangles velcro recouvertes de caoutchouc pour un ajustement facile. Compatible Garmin ou Wahoo, inserts Polar et Lezyne également disponibles.

Prix : À partir de 46€www.76projects.com

5

LUNETTES INTELLIGENTES FINIS POWERED BY CIYE

L'équipementier en matériel d'entraînement de natation vient de sortir ses lunettes de natation intelligentes en 2 coloris de verres (teinté ou bleu). Elles permettent de voir en temps réel vos temps de passage, le temps total, les temps de récupération, la distance, le nombre de coups de bras, la fréquence de bras et plus encore. Après votre entraînement, vous pouvez consulter le détail de votre séance et les partager via une application.

Prix : 235\$www.finisswim.com

6

SUPPORT DE POUCE POUR GUIDON TOGS

Poignées brevetées pour les vélos de route et de gravel (disponible pour VTT également). Les Togs Road augmentent le contrôle, le confort et la stabilité. Les Togs se placent dans le drop des guidons et permettent d'avoir une emprise avec le pouce. 40% de carbone avec anneaux et boulons en acier inoxydable. Poids : 18 g par jeu, vendu par paire. Dimensions : 30 mm x 15 mm x 9 mm. Clé Torx T8 incluse. Fabriqué aux États-Unis.

Prix : 45\$<https://togs.com/>

MATOS



LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU CHAMBRE À AIR TUBOLITO

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Le vélo ou draisienne, du nom de son inventeur allemand en 1817, est la plus belle invention de l'être humain (c'est mon avis personnel !) Cependant, il n'était pas encore doté de pédalier. Il a fallu attendre 1861 pour qu'un français, Pierre Michaux, l'invente. Le vélocipède était relativement inconfortable du fait des roues en bois cerclées de fer. Le caoutchouc autour des roues apparut en 1869. C'est John Boyd Dunlop qui a inventé la chambre à air pour les roues de vélo en 1887. Et l'histoire de la chambre à air est longue et riche en évolutions ! Voir un nouvel acteur sur le marché apportant quelque chose d'innovant est donc toujours intéressant. Comme pour Tubolito et sa chambre à air compact et hyper légère.

Le marché de la roue du vélo est en perpétuelle évolution, que ce soit dans le milieu de la route ou du VTT. En effet, sur route, après les boyaux et les pneus avec des chambres à air en latex, le tubeless a fait son apparition.



Ce dernier semble être le favori de l'industrie du cycle. Et pourtant le monde du cyclisme pro s'en écarte... En VTT, la circonférence des roues n'a fait qu'augmenter, en passant de 26 à 27"5 puis 29ER ces dernières années. On a même aperçu cette année au salon du cycle à Melbourne en Australie des roues de 36ER montées avec des moyeux DT Swiss 350 !

Les évolutions passent mais les fondamentaux restent. L'exemple des pros qui reviennent à rouler sur des pneus avec chambres à air est révélateur d'une société qui tente de se "technologiser" à outrance en oubliant les critères prépondérants de la performance. Pour gagner une course cycliste ou un triathlon, il faut évidemment aller vite, encore faut-il rallier l'arrivée !

De mon expérience personnelle, j'ai usé et abusé de toutes les technologies et de la quasi-totalité des produits que cette industrie offre.

J'avais été séduit par les sirènes des pneus tubeless, promettant des gains en résistance de roulement et surtout en résistance aux crevaisons. Les résultats promis par les pneus tubeless sont bien réels, tout comme le surcoût ou la maintenance de ces derniers.

Si vous comparez la conversion d'une paire de roues existantes avec l'achat du fond de jante, des valves, du liquide anti-crevaison et des pneus tubeless contre l'achat d'une paire de chambres à air Tubolito, le budget n'est pas le même !

En voici la description rapide la plus courante pour un montage tubeless :

- 2 pneus GP 5000 TL : 2x72,90 €
- 2 valves tubeless : 12,49 € pour la paire de génériques
- fond de jante : 8,99 € pour un rouleau de 10m
- le liquide anti-crevaison : 7 €
- main d'oeuvre pour la conversion : 50 €

Total : 224,28 €

Maintenant voici le même calcul pour un montage pneus avec chambres Tubolito :

- 2 pneus GP 5000 (non TL...) : 2x62,90 €
- 2 chambres à air Tubolito Road : 2x29,90 €

Total : 185,60 €

La différence est de l'ordre de 40 à 50 € (selon les prix catalogue constatés). Sans oublier à cela qu'il faut ajouter 30 mL de liquide anti-crevaisson tous les 6 mois par roue... Et si vous savez monter vous-même vos pneus tubeless, le budget est similaire.

En termes de poids, le montage avec les chambres à air Tubolito sera également plus léger. En effet, les 30 mL de liquide anti-crevaisson associés à la valve dépassent les 39 g de la chambre à air Tubolito.

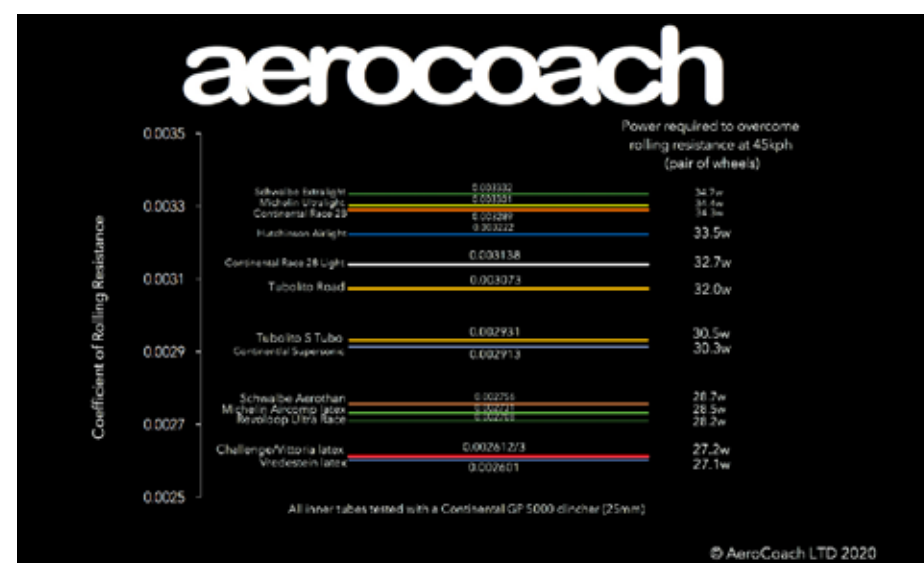
Du côté de la résistance de roulement, Aerocoach UK est une compagnie anglaise qui produit des roues et composants optimisant l'aérodynamisme. Ils sont également spécialisés dans les tests et aiment à présenter leurs résultats sur leur site internet.

Clairement, leurs résultats montrent

que les chambres à air en latex sont les plus rapides, juste devant les nouvelles générations de chambres à air en polyuréthane (Revoloop, Tubolito, Schwalbe) et plus largement devant les chambres à air butyl. En conséquence, sur le plat, les chambres à air Tubolito permettent d'avoir une résistance de roulement relativement proche des meilleures chambres à air en latex (3 watts d'écart) et lorsque la pente s'élève les chambres à air Tubolito reprennent l'avantage grâce à leur poids inférieur mais pour seulement 1 watt. À noter également qu'il a été démontré que les montages en tubeless ou avec une chambre à air en latex donnent des résultats similaires en termes de résistance de roulement.

Si vous souhaitez alléger votre vélo d'environ 160/180 g par rapport à votre montage en chambre butyl, Tubolito est pour vous. Si vous préférez rester en tubeless, lisez ce qui suit !

Le poids économisé au niveau des parties distales des roues permet d'améliorer l'inertie de rotation. La réflexion sur l'inertie se fait en référence à la première loi d'Isaac Newton, dite « sur l'inertie ». Concrètement, l'inertie est « la résistance des objets pesant au mouvement qui leur est imposé » (Le Robert). Dans le cas des roues de vélo, plus les roues sont légères en leur extrémité distale, plus elles sont faciles à accélérer. On comprend donc aisément que les chambres à air Tubolito peuvent s'avérer une arme redoutable pour les courses vallonnées, type le triathlon de l'Alpe d'Huez ou l'Embrunman.



THE PURSUIT OF

SPEED



BIORACER.COM
BIORACERSHOP.EU

LA QUÊTE DE LA VITESSE

Cet été, il n'y a qu'une seule chose qui compte : les médailles. Grâce à notre technologie, notre expertise et nos innovations, nous contribuons aux victoires. Avec nos athlètes, nous recherchons les plus petits détails pour les rendre encore plus rapides. Découvrez notre quête de la vitesse sur bioracer.com.

BIO RACER
SPEEDWEAR

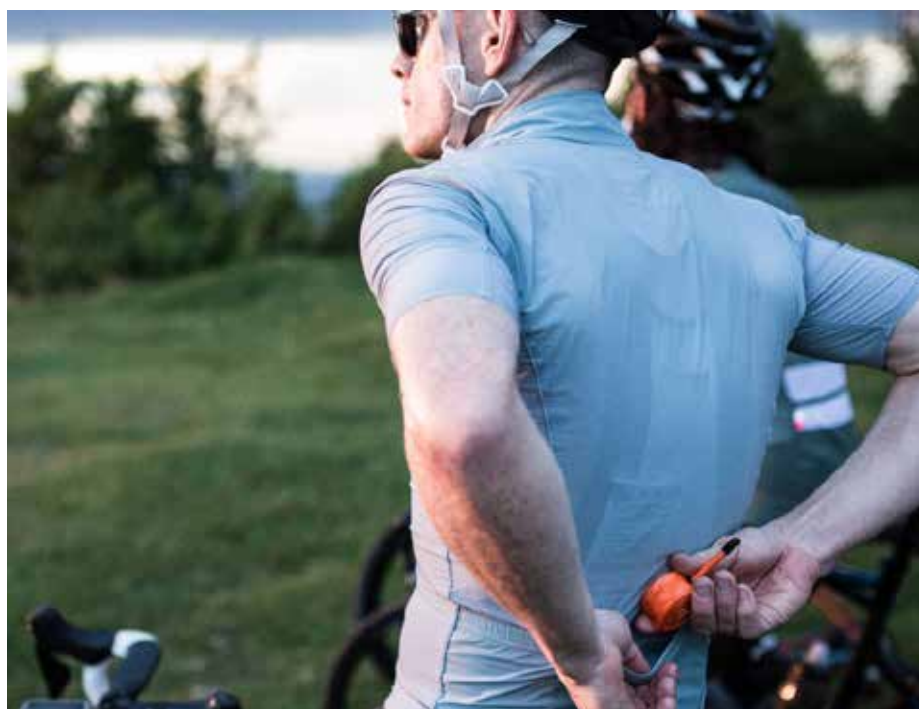
RENCONTRE

Le Tubolito est fabriqué à partir de ce que les fabricants décrivent comme un élastomère thermoplastique. La chambre à air est dépourvue de couture et est réalisée à partir d'un tube continu qui est ensuite soudé au niveau de la valve.

Le montage est également un atout et pour ainsi dire bien moins compliqué qu'une conversion tubeless. En fait, je dirais que c'est même plus facile qu'avec un tube normal, pour deux raisons : la première est que la chambre à air Tubolito ne doit être gonflée à l'extérieur du pneu que de 8 psi ou moins d'un bar pour lui donner sa forme. Il reste donc beaucoup d'espace dans le pneu pour le faire rentrer. Deuxièmement, la couleur orange le rend facile à voir. Lorsque vous en finissez à rentrer le talon du pneu, la chambre à air orange est facilement reconnaissable pour savoir si vous l'avez coincée entre la jante et le pneu.

Contrairement aux chambres à air en latex, mes chambres à air Tubolito sont restées gonflées pendant plus d'une quinzaine de jours sans que je n'aie eu le besoin de les regonfler. L'entreprise revendique également certains avantages en termes de résistance à la perforation. D'après leurs tests, il faut deux fois plus de force pour pousser une aiguille à travers l'élastomère qu'un tube standard. C'est donc un avantage considérable pour la résistance aux crevaisons.

Un léger inconvénient est que vous avez besoin d'un kit de patch spécial (Tubo Patch kit), qui contient cinq patches et coûte 3,90 € si vous souhaitez réparer vos chambres



à air Tubolito. Pour ma part, je les utiliserais comme des chambres à air de secours pour les entraînements et compétitions si j'étais équipé en pneus tubeless ou pneus avec chambre à air. Elles prennent tellement peu de place et sont tellement légères qu'elles sont facilement transportables.

Pour les vélos de route, elles sont disponibles en une seule taille pour des pneus de 18 à 28 mm et trois longueurs de tige de valve (42, 60 et 80mm). Elles peuvent être utilisées avec des rallonges et en toute sécurité avec des freins à disque ou sur jante. Elles sont également disponibles

dans une gamme de tailles de VTT et de cyclo-cross/touring.

L'équipe Tubolito est en train de révolutionner la chambre à air. Récemment, ils ont également lancé le PSENS qui est une puce électronique qui se situe dans la chambre à air et qui communique avec votre smartphone pour vous donner la pression de gonflage par bluetooth.

En conclusion, Tubolito est selon moi une sérieuse alternative au tubeless, sans les contraintes. Tubolito est le leader du marché pour économiser du poids sans altérer la résistance aux crevaisons, bien au contraire.



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



AQUASPHERE

LUNETTES KAYENNE



PAR GWEN TOUCHAIS

L'année 2021 n'aura pas été l'année idéale pour peaufiner votre préparation natation. Pour certains, on n'est même pas très loin de l'année blanche. Il vous reste alors une option pour sauver les meubles. Celle de bien s'orienter dans l'eau ! Deux conditions à cela : savoir lever la tête et... y voir clair ! Et c'est bien là tout l'intérêt de notre test des lunettes Kayenne Aquasphere. Les lunettes Kayenne ne vous feront certainement pas nager plus vite, mais avec elles, vous aurez toutes les cartes en main pour ne pas perdre du temps en "route" inutilement.

Pourquoi a-t-on apprécié ces Kayenne ?

Parce qu'elles sont un excellent compromis dans la gamme Aquasphere, en étant un modèle confortable qui dispose d'un large champ de vision, sans l'encombrement des lunettes de type "masque" de la marque. On est donc sur un design léger qui embarque tous les petits plus technologiques de la marque : confort des plastiques, réglages faciles et une multitude de verres disponibles pour toutes les conditions de nage en eau libre.

Pour notre test, nous avons utilisé les Kayenne disposant du verre « Green Polarized », soit un des verres haut de gamme qui place la paire de lunettes à 39,99 €. Mais c'est parmi une large sélection de 13 modèles que vous pourrez

faire votre choix : des verres transparents pour nager en piscine intérieure aux verres « Silver Titanium Mirrored » pour les conditions extérieures très ensoleillées ou luminosité très vive. Le prix des lunettes varie donc en fonction des verres, de 24,99 à 39,99 €.

Les lunettes Kayenne à la loupe

Les caractéristiques techniques des Kayenne se résument assez aisément :

- Un verre Plexisol de grande taille offrant une excellente visibilité dans toutes les directions. Le verre est évidemment traité pour résister aux rayures tout en disposant d'un revêtement antibuée.
- Un pont nasal non ajustable mais qui de par son design (matière employée) s'ajuste à la morphologie du nageur.
- Et enfin la boucle « quick-fit » qui permet l'ajustage de la sangle. Loin d'être un gadget, cet ingénieux système se veut simple et efficace. D'un simple geste, on peut serrer ou desserrer la sangle sans risque de casser celle-ci.

La conséquence est qu'à l'usage, les Kayenne offrent un confort de nage bien supérieur à la moyenne. Parfait ajustage, qualité des caoutchoucs, les Kayenne se mettent rapidement en place et se font rapidement oublier dès les premiers mètres. Attention à la tentation de trop les serrer justement, cela n'est absolument pas nécessaire.

“ *Un confort de nage bien supérieur à la moyenne.* ”



TEST MATERIEL



L'étanchéité est assurée aisément et les lunettes sont maintenues fermement sans effort.

Le confort de vision est également garanti par le traitement du verre, assurant une réduction de l'éblouissement et une diminution de la transmission de la lumière. Pour ceux qui nagent dans le sud ou fréquemment en extérieur, nous recommandons fortement d'opter pour les verres « Mirrored » ou « Brown Polarized ».

Notre version d'essai « green polarized » prévue pour des

conditions « ensoleillées avec nuages » s'est avérée trop souvent insuffisante pour l'ensoleillement du bassin d'Antibes. La taille et la forme des verres permettent une vision périphérique optimale. Inutile donc de lever exagérément la tête !

Notre test s'est déroulé sur une durée de 2 mois au cours desquels les Kayenne n'ont montré aucun signe d'usure : verres, joints ou sangle, le tout est encore comme neuf. Livrées dans leur petit étui, nous nous sommes contentés d'un simple

passage à l'eau clair après chaque entraînement avant de les ranger dans le sac jusqu'à la prochaine utilisation. À ce prix (pour rappel entre environ 25 et 40 €), les Kayenne semblent un excellent investissement qui sera vite rentabilisé sur la saison. Une paire de verre transparent et une paire de verre fumé ou miroir vous permettront d'affronter toutes les conditions.

Une valeur sûre à un prix juste, l'efficacité et le confort des Aquasphere Kayenne en font une belle réussite.

TRIATH'LONG
CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI
11 SEPTEMBRE
2021
DÉPART 9H

1,9 km SWIM

92 km BIKE

21 km RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

© DESIGN ACTIV'IMAGES

VILLE DE ROYAN

la Charente Maritime

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

TEAMSport EVOLUTION TRIATH'LONG

Côte de Beauté

RADIO Virgin POP ROCK ELECTRO



CHAUSSURE TRAIL
BROOKS
MODÈLE CALDERA 5

PAR GWEN TOUCHAIS

Les fans de la marque connaissent sûrement la Brooks Cascadia. Pour autant, la Caldera mérite également qu'on s'y attarde. Dans sa version 5, la Brooks Caldera a tout pour plaire aux amateurs de trail et de Xterra... Ou tout simplement pour les triathlètes qui aiment varier les plaisirs à l'entraînement ou en compétition.

Les Brooks Caldera s'inscrivent parfaitement dans l'optique de compléter votre équipement en se proposant de vous accompagner hors bitume, sans pour autant vous offrir des sensations trop déroutantes. Y comprendre que les Caldera restent une paire de trail assez polyvalente offrant un certain dynamisme. D'ailleurs, au premier coup d'œil (et sans regarder la semelle) les Caldera pourraient presque passer pour un modèle route d'entraînement.

**Une semelle épaisse à l'amorti
exceptionnel pour un modèle trail**

Le point fort des Caldera est sans aucun doute l'amorti

qui est exceptionnel. Celui-ci est assuré par une semelle intermédiaire généreuse. On est vraiment dans cette tendance actuelle d'apporter du confort au coureur au travers d'une épaisse semelle. Ceux utilisant donc déjà des chaussures de ce type (et quelle que soit la marque) ne seront donc pas dépayés. Le drop des Caldera est de 4 mm, donc faible. Le poids de la paire est d'environ 300 g. On n'est donc pas sur un modèle visant à chasser le chrono à tout prix, mais plutôt sur une chaussure vous garantissant de pouvoir partir à l'aventure en toute sécurité.

Dans cette même optique de confort, la largeur de la chaussure au niveau des orteils (toebox) est également généreuse. Même constat pour la languette ou encore la tige... le tout est généreusement rembourré. Le constat est alors évident, les premières sorties donnent l'impression de courir en pantoufle pour peu qu'on exagère un peu. Pantoufle pour le côté confort... car niveau performance les Caldera restent à la hauteur !

“ C'est un modèle qui vous garantira de pouvoir partir à l'aventure en toute sécurité... **”**



TEST MATERIEL



C'est en retournant les Caldera que le caractère Trail de la chaussure s'affirme le plus. Le caoutchouc TrailTack de la semelle extérieure ainsi que les crampons assurent une accroche exceptionnelle dans les montées comme dans les descentes, et même sur les surfaces mouillées. La semelle est incroyablement sûre sur terrain sec. Ce comportement se confirme tout autant en dévers où la tige offre un excellent maintien, malgré la semelle haute. On voit bien là l'expertise et l'expérience de Brooks.

Alors pour qui cette Brooks Caldera ?

La Caldera sera pour celles et ceux qui aiment courir en nature, sans

pour autant opter pour une paire de chaussures trail trop technique. La Caldera conviendra également à tous les gabarits, mais son confort plaira d'autant plus au plus de 80 kg qui y verront une assurance supplémentaire. Vous ne chasserez pas les chronos sur Xterra avec cette paire de Caldera, mais les longues sorties trail du weekend deviendront un réel plaisir. Aucune distance ne résistera aux Caldera, elles sont taillées pour durer. Le drop faible nécessitera sûrement une petite période d'adaptation pour ceux n'y étant pas habitués. Il faudra donc veiller à y aller crescendo sur les premières sorties.

Côté portefeuille, il faudra déboursier 140 € pour une paire de Caldera.

Pour ce prix, elles vous suivront sur de nombreux kilomètres et pourquoi pas sur un Ultra-Trail si l'envie vous prend !

Les caractéristiques techniques :

SUPPORT : Neutre
DROP : 4mm
HAUTEUR TALON / META : 33mm / 29mm
POIDS : 300.5g
TECHNOLOGIE : Amorti BioMoGo DNA



23 > 26 SEPTEMBRE 2021

WWW.TRIATHLONDEAUVILLE.COM

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJEURS



SPONSORS OFFICIELS



Swimtheisland San Teodoro

Et si on nageait... un peu ?



ET SI ON NAGEAIT...
UN PEU ?

SWIMTHEISLAND
SAN TEODORO

300 nageurs représentant 9 nations ont pris part les 12 et 13 juin derniers au week-end sarde consacré à la natation en eau libre. Une multitude de formats, du Sprint de 800 m au Long de 5 700 m, en passant par des courses kids, Swimtheisland San Teodoro n'a pas déçu les amoureux du milieu aquatique... ni les bons nageurs ! Sur la plage de Lu Impostu, en Sardaigne, Jeff Cook (Suisse) et Hagar Cohen Kalif (Israël) ont remporté la course reine de natation combinée Short / Long (1 800 m + 5 700 m).

Aux premières lueurs de l'aube, une baignade relaxante vers le promontoire de Puntaldia saluant le soleil a ouvert la deuxième journée de SWIMTHEISLAND Sardinia - San Teodoro, un événement de natation en eaux libres organisé par TriO Events avec la collaboration de la Région autonome de Sardaigne, de la municipalité de San Teodoro et de la zone marine protégée de Tavolara - Punta Coda Cavallo.

Après la Sunrise Swim (1 100 m), qui s'est terminée

par un savoureux petit-déjeuner, le week-end supporté par Jaked s'est poursuivi avec les courses d'athlètes compétitifs dans le magnifique paysage de Gallura de la plage de Lu Impostu, avec 9 pays étrangers représentés (France, Hongrie, Pologne, Belgique, Argentine, Israël, Finlande, Suisse et Iran).

De la (très) longue distance

Parmi les participants internationaux figuraient également le marathonien aquatique et nageur en eau glacée, le Polonais Krzysztof Gajewski, détenteur du record européen dans la catégorie «The Longest Lake Swim» (77,5km). En 2020, il a terminé le 48h Swim (125km) et prépare actuellement le 170 km dans la région des lacs de Mazurie. Des distances qui laissent rêveur, ou perplexe... Ou les deux. !

Sur la première marche du podium de la natation courte (1 800 m), on retrouve le Florentin Gianluca Caldani

(Firenze Nuota Master ASD) en 24'51" et la jeune Isabella Nieddu de Cagliari en 24'55". Le Hongrois Bence Farkas (Torokbalint Senior Swimming Club) et Virna Marongiu ont obtenu la deuxième place, tandis que Carlo Alberto Negri et la Hongroise Csilla Csikany (Torokbalint Senior Swimming Club) ont obtenu la troisième place.

Triplé du Piémontais Daniele Savia (Swim for Passion) qui a également conquis la Classic Swim (3.500m) en 50'20", après avoir remporté le Sprint Challenge et le MWM Relay avec son équipe ! Il a battu Fabrizio Baralla (TRI Team Sassari) et Giuseppe Giovanni Scanu (TRI Team Sassari). Chez les femmes, Giulia Gigli de Milan a arraché la victoire en 56'43" à Carlotta Maffezzoli (Swim for Passion) et Claudia Pastorino, après sa grande performance du samedi 12.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ORGANISATION





Les vainqueurs du Long Swim (5 700 m), qui ont contourné l'île de Ruja le long du parcours, ont été Mattia Magarotto en 1h26'54", contre Carlo Alberto Fossati et le Finlandais Samu Hanhela, et Michela Losa chez les femmes, en 1h46'24", contre Eleonora Panini (Pentathlon Modena ASD) et Anna Ismail Mueser (Sea Sub Modena).

Comme quoi... les triathlètes savent nager !

Les athlètes de l'équipe de triathlon DDS-7MP ont triomphé dans la natation combinée (Short 1800 m le matin + Long 5 700 m l'après midi) : le Suisse Jeff Cook (22'19" - 1h39'06"),

cinquième aux Championnats du monde de triathlon des groupes d'âge 2019, et l'Israélienne Hagar Cohen Kalif (24'20" - 1h47'21"), déjà engagée dans les circuits du triathlon mondial, de la Coupe du monde et de la Coupe d'Europe de triathlon.

Aux deuxième et troisième places du classement masculin, on trouve Alberto Padoan (Swim Sassari) et Luigi Pintus (Rari Nantes Cagliari), tandis que chez les femmes, ce sont les Argentines Daira Marin et Jessica Foroni qui complètent le podium. La jeune femme de 26 ans, originaire de General Roca, a remporté en 2019 la quatrième place des FINA Ultra Marathon Swim Series et, en avril dernier, a été la première femme à parcourir à la nage les 70 kilomètres de

la traversée Itatí-Corrientes. Un défi créé pour sensibiliser à la protection de l'eau et de l'environnement, soutenant l'initiative «Más aguas menos botellas» (Plus d'eau moins de bouteilles)

Des témoignages unanimes

« Un bel événement qui, nous l'espérons, laissera des "traces" chez tous les participants. » a déclaré avec malice Rita Deretta, maire de la municipalité de San Teodoro. Et de poursuivre dans un mélange de sérieux et de passion : « En tant qu'administration municipale, nous nous concentrons sur le sport et nous continuerons à le faire. Si ce n'était de l'utilisation du

masque, nous avons vécu une journée de normalité retrouvée. Que ce soit un nouveau départ ! C'est le plus grand souhait que j'adresse à tous, citoyens, entreprises, tour-opérateurs de la région, non seulement en Sardaigne mais dans toute l'Italie. »

Augusto Navone, directeur de l'Aire Marine Protégée de Tavolara - Punta Coda Cavallo, a quant à lui déclaré : « Un événement sportif important, avec la participation des athlètes et de la population. Sûrement la meilleure façon de commencer la saison estivale dans une optique de durabilité environnementale, mais aussi un message clair d'espoir pour la fin de la pandémie de Covid-19. Un événement stratégique pour le territoire, qui sera certainement répété et accueilli à l'intérieur de l'Aire Marine Protégée de Tavolara - Punta Coda Cavallo. »

« S'attaquer aux difficultés de l'époque n'aurait pas été possible sans la synergie que TriO Events a entamé avec les autorités locales » a précisé de son côté Andrea Rosa de TriO Events. Avant de conclure : « Notre objectif est d'encourager les sportifs à découvrir les merveilles italiennes telles que San Teodoro et aussi à travers leur passion, de les soutenir activement dans ce "redémarrage". »



LES AUTRES DATES DU CIRCUIT SWIMTHEISLAND

- 26 et 27 juin : sur le lac de Garde pour l'historique SWIMTHEISLAND Sirmione
- 4 et 5 septembre : nouveau rendez-vous avec SWIMTHEISLAND Portoferraio - Ile d'Elbe.
- 2 et 3 octobre : la grande finale avec l'événement principal SWIMTHEISLAND Golfo dell'Isola à Spotorno en Ligurie.

Pour plus d'informations sur les compétitions et pour s'inscrire : www.swimtheisland.com

Conseils de pro

La prévention en swimrun



LA PREVENTION **EN SWIMRUN**

CONSEILS DE PRO

L'été 2021 semble nous offrir une période de pratique du swimrun en "toute liberté". L'année passée a troublé nos habitudes de vie et de pratique, et l'entraînement est devenu plus compliqué. Lorsque l'on regarde l'impact négatif de cette période sur l'état de forme et les blessures chez les sportifs de haut-niveau, on peut aisément imaginer les conséquences chez le swimrunner. Nous allons donc évoquer ici les facteurs de risque de blessure du swimrunner, les axes de prévention sur lesquels il peut agir pour limiter leur survenue et les principes à respecter pour assurer une reprise "normale" de l'activité, la plus pertinente possible.

Mécanismes et facteurs favorisant les blessures

À l'instar de tous les sports, le swimrun peut engendrer l'apparition de pathologies variées : tendinopathies rotuliennes, fibulaires ou de la coiffe des rotateurs, lombalgie, cervicalgie, entorse de cheville, syndrome fémoro-patellaire ou encore syndrome de la bandelette ilio-tibiale... Des éléments amplifient leur possibilité de survenue.

Facteurs intrinsèques :

- **Âge** : plus le swimrunner avance en âge, plus le risque est important.

- **Troubles morphologiques ou articulaires** : des spécificités anatomiques individuelles peuvent mener à des contraintes plus importantes.

- **Déséquilibre musculaire** : il peut exister des déséquilibres entre les muscles agonistes et antagonistes.

- **Hyperlaxité** : spécificité anatomique liée à une forte capacité de mobilité articulaire. Un travail spécifique doit alors être mis en place pour maintenir la zone.

- **Facteurs métaboliques** : des troubles lipidiques et une hyperuricémie (forte dégradation de purines par l'organisme nécessitant une hydratation adaptée sous peine de problème inflammatoire) peuvent provoquer des inflammations au niveau tendineux.

Facteurs extrinsèques :

- **Spécificité de la foulée** : la course à pied type trail correspond à une répétition très importante d'un geste cyclique de propulsion des membres inférieurs accompagné par un maintien dynamique du tronc

et d'une gestuelle cyclique de maintien et d'aide à la propulsion des membres supérieurs. La foulée s'adapte aux obstacles rencontrés (racines, flaques, côtes...) et aux caractéristiques de la surface (sable, pierre, chemin, route, boue...). La répétition gestuelle et la variation des caractéristiques du sol engendrent des contraintes considérables.

- **Spécificité du crawl et erreurs techniques** : le crawl est une nage axée sur la propulsion du train supérieur. Il faut réussir à nager autour d'un axe crano-caudal, sans verrouiller le buste, afin de ne pas forcer sur les éléments de stabilisation passive de l'épaule (roulis d'épaule). Un geste de crawl avec un excès de rotation interne sur la phase aérienne (entrée dans l'eau le pouce en premier) et sur la fin de la phase de poussée peut engendrer un conflit sous-acromial. En crawl, il existe une phase de propulsion provoquant une adduction et une rotation interne conséquentes, puis une phase de récupération caractérisée par une forte abduction de l'épaule et une mise sous tension du biceps si le coude n'est pas fléchi.



PAR GEOFFRAY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Le port de la combinaison de nage avec manche amplifie la difficulté de ce type de retour aérien.

Il est alors pertinent d'utiliser la gestuelle la plus adaptée à chacun dans un souci de rapport efficacité-fatigue-prévention. La respiration unilatérale engendre aussi une surcharge cervicale et aussi pour l'épaule opposée à la rotation par compensation des mouvements de la tête.

- **Revêtement de sol de course contraignant** : plus le type de sol est dur, plus la force de réaction renvoyée est importante, et donc plus les contraintes et vibrations appliquées aux structures, notamment aux os, sont fortes. Un revêtement mou et instable va engendrer des niveaux de sollicitations conséquents d'un point de vue musculo-tendineux.

- **Répétition du geste** : avec la fatigue, il est possible de remarquer une baisse de la qualité de pose d'appui au sol, une baisse de la puissance développée, de la qualité de gainage globale ou encore de centrage de l'épaule en swim. La répétition du geste de course et de nage est contraignante, surtout lorsqu'une erreur possiblement pathologique est présente.

- **Entraînement inadapté** : une forte augmentation de l'intensité, du volume et/ou de la fréquence d'entraînement engendre des demandes musculaires et énergétiques nécessitant une progressivité réfléchie. Il faut être attentif aux exercices, notamment de nage, proposés lors des entraînements. En effet, cela



implique des contraintes nécessitant des qualités athlétiques particulières. Si le swimrunner ne possède pas le niveau nécessaire pour gérer ces caractéristiques d'entraînement, les risques de lésions s'accroissent.

- **Utilisation de matériel** : des chaussures non adaptées aux caractéristiques de son anatomie et de sa foulée sont sources de blessures. L'usage excessif ou non qualitatif des paddles (plaquettes) lors de la nage engendre aussi des contraintes non négligeables sur la cheville.

Axes de prévention

La technique

En effet, comme évoqué, la technique de nage et de course est primordiale. L'objectif est de

"gommer" les défauts techniques susceptibles d'être pathogènes. Chaque personne court et nage d'une manière différente en fonction de ses spécificités individuelles, mais lorsqu'elles peuvent être sources de blessure, il faut y travailler car même un petit défaut devient important quand il est répété des milliers de fois dans la semaine. Le travail de gammes athlétiques et aquatiques est important et en plus d'intervenir dans la prévention, il peut impacter positivement le coût énergétique de l'athlète.

Le renforcement musculaire

Le renforcement musculaire est un thème qui doit faire partie de la programmation d'entraînement de tout sportif. Il s'agit d'un prérequis obligatoire pour une pratique performante et sécuritaire. Le but est de rendre le muscle plus "fort"

et moins "fatigable". Les muscles ont pour rôle la propulsion et la stabilité, mais aussi la protection des structures annexes telles que les os et les tendons. Le renforcement musculaire peut prendre diverses formes : le travail avec des charges additionnelles ou à poids de corps en fonctionnel (avec élastique, gilet, swiss ball...), le travail analytique sur machine, la proprioception (travail en instabilité) de manière statique et dynamique, le core-training (travail du tronc), renforcement spécifique sur terrain (côte, gros braquet à vélo...).

L'entraînement spécifique

L'objectif est de s'habituer aux conditions de compétition, notamment le multi-enchaînement, les conditions extérieures (températures eau et air, humidité, type de surface au sol...) et le matériel. En s'habituant à ces paramètres, le corps s'acclimate, permettant à l'organisme de progresser et d'adapter sa composition et sa motricité aux demandes du swimrun. Il est alors possible de diminuer les périodes de perturbation de la régulation de l'équilibre, l'impact du froid, les contraintes liées au matériel et améliorer entre autres la qualité de l'appui sur sol instable, ou encore de faire reculer l'apparition de la fatigue.

Echauffement

Un échauffement réfléchi doit débuter vos séances. Il s'agit de la mise en route des divers systèmes de l'organisme : cardiovasculaire, cognitif, musculaire, neuromoteur, thermorégulateur, énergétique,

respiratoire, mental... Les paramètres (intensité, durée, nature, forme) de la mise en route varient en fonction du contenu de la séance qui suit. L'échauffement est impacté par divers facteurs : âge, spécificité de la personne (habitudes, préférences, réactivité de l'organisme), heure de la journée, conditions climatiques (température, météo, humidité), niveau de pratique, caractéristiques de la compétition de swimrun ou de la séance. L'échauffement comme tout composant de l'entraînement doit être adapté au swimrunner et aux sollicitations qui vont suivre.

Les étirements (lire aussi notre article dans le n° 205)

Les étirements post-séance doivent servir à redonner de la longueur aux muscles mais sans forcer sur l'amplitude sous peine de dégrader certaines fibres musculaires déjà affaiblies par l'entraînement. Un muscle avec "de la longueur" peut effectuer des mouvements sans limite d'amplitude fonctionnelle. Cette souplesse permet donc de réaliser

tous les mouvements spécifiques du swimrun sans avoir à exercer de contraintes supplémentaires aux tendons ou aux articulations. En fonction des objectifs (échauffement, récupération, technique...) la méthodologie d'étirement est différente (durée, répétition, intensité) comme en musculation. Il est primordial de respecter les positions (notamment du dos) lors des étirements, ainsi que d'adapter sa respiration afin d'optimiser les effets.

L'hygiène de vie

Les besoins et possibilités individuels en termes de nutrition, d'hydratation et de sommeil sont très variables d'une personne à l'autre, mais il y a des notions à respecter. Le sommeil est un des principaux outils de prévention du sportif, il doit être de qualité (heure régulière et limitation des écrans et du gras avant le coucher) et en quantité suffisante (diminution significative des blessures chez les athlètes dormant au moins 8H par jour).



RENCONTRE

L'hydratation pendant et en dehors des séances est indispensable pour la performance et la récupération. Un organisme déshydraté est un organisme affaibli ne fournissant pas les éléments essentiels à la fonction et à la reconstruction cellulaire de ses structures. L'hydratation doit être progressive tout au long de l'effort et de la journée, et adaptée à l'athlète, à l'effort (durée, intensité, type de discipline) et aux conditions environnementales (humidité, température...).

Une nutrition adaptée à la pratique du sport est importante pour éviter tout type de carence, et pour amener les nutriments nécessaires au fonctionnement cellulaire et à la production d'énergie. Une alimentation équilibrée et saine suffit la majorité du temps à couvrir ses besoins nutritionnels. Néanmoins, le sportif a besoin d'un apport protéiné, glucidique et lipidique adapté à sa pratique et à sa période d'entraînement.

Le matériel

Le matériel doit être adapté à sa morphologie (ossature et musculature), à sa motricité, à son niveau et à sa pratique. Pour cela, il faut prendre le temps d'analyser la compatibilité entre son profil et celui du matériel. Par la suite, une utilisation progressive doit être mise en place pour que le corps puisse s'adapter à ces nouveaux équipements afin d'éviter la survenue d'une technopathie liée à ce nouvel usage.



Check up médical et paramédical

Le dernier point de prévention est la connaissance de ses troubles (dentaire, postural), déficits (musculaire, souplesse) et spécificités physiques, physiologiques (données cardiaques et métaboliques) et mentales. Pour cela, un "check-up" chez les spécialistes de la santé (médecin du sport, dentiste, podologue, posturologue, kinésithérapeute, nutritionniste...) et des professionnels du sport (préparateur physique - réathlétiseur, psychologue du sport) est nécessaire afin d'évaluer ses spécificités, ses déficits et ses défauts techniques et moteurs. On peut s'appuyer sur ce panel de bilan pour régler certains problèmes, et construire son entraînement en swimrun et sa prévention à partir de ces informations.

REPRISE ESTIVALE 2021

Phénomène de desentraînement

Le désentraînement peut être défini comme : la « perte partielle ou totale des adaptations induites par l'entraînement suite à l'arrêt de ce processus ». Dès que l'entraînement est stoppé pour diverses raisons (repos total, blessure, confinement...), les adaptations créées suite aux séances vont disparaître très rapidement sous l'effet de la sédentarité. Ces désadaptations vont être de l'ordre du musculaire, de l'énergétique, du psychologique, du neuromoteur (dont technique) ou encore central. Concernant les autres domaines, l'activation et la coordination neuromusculaires se dégradent, provoquant une précision et une efficacité moindre de la gestuelle technique. La capacité à soutenir l'effort et à se motiver diminue aussi.



Progressivité de la reprise

Pour une reprise de l'entraînement en swimrun, la progressivité doit être respectée pour l'augmentation de l'intensité (sous-maximale au début) et du volume des séances (+10 à 15% d'augmentation maximum par semaine selon les conditions). La récupération (durée, intensité et jour de repos) doit être réfléchie pour optimiser les progrès dus aux séances et surtout pour éviter l'accumulation de fatigue non-maîtrisée menant au surentraînement ou à une surcharge source de blessure.

Ici, la reprise de l'entraînement doit être, dans un premier temps, un moyen de "reconstruire" sa forme physique, puis dans un second temps, un moyen d'atteindre ses nouveaux objectifs. Les objectifs prévus initialement doivent être reconsidérés raisonnablement, en fonction de

ses capacités de base (conditions d'entraînement, capacités physiques et mentales...), mais surtout selon ses conditions de pratique des 18 derniers mois (possibilité de courir sur tapis ou en extérieur, de faire du home-trainer, des élastiques de nage, du renforcement...), les conditions habituelles de pratique, l'impact du désentraînement sur son état physique et le maintien ou non des compétitions visées. En fonction de cela, vos objectifs de temps, de classement ou autres devront être ajustés. Si vous n'êtes pas "habitués" aux longues distances et que vous n'avez pas bénéficié de conditions de pratique "privilégiées" (car oui, tous les sportifs ne sont pas égaux quant à la possibilité de maintien de l'état de forme durant la période que nous venons de vivre), ce n'est pas la saison pour s'aventurer sur ce type de format.

Privilégiez-les courtes et moyennes distances, plus abordables dans notre situation, même si le maintien d'hautes intensités d'effort sur les CD sera difficile aussi. Si vous êtes un swimrunner longue distance accompli et que vous avez pu garder un niveau d'activité important (tapis de course, home-trainer, élastiques de nage...), vous pouvez conserver vos objectifs tout en étant conscient que l'aspect spécifique du swimrun (multi-entraînement, thermorégulation, matériel, navigation, technique gestuelle, collaboration...) n'aura été que peu abordé au cours de votre entraînement et que cela aura forcément un impact sur votre performance le jour J.

Lors de cette période de "reprise", veillez à remonter progressivement en intensité.

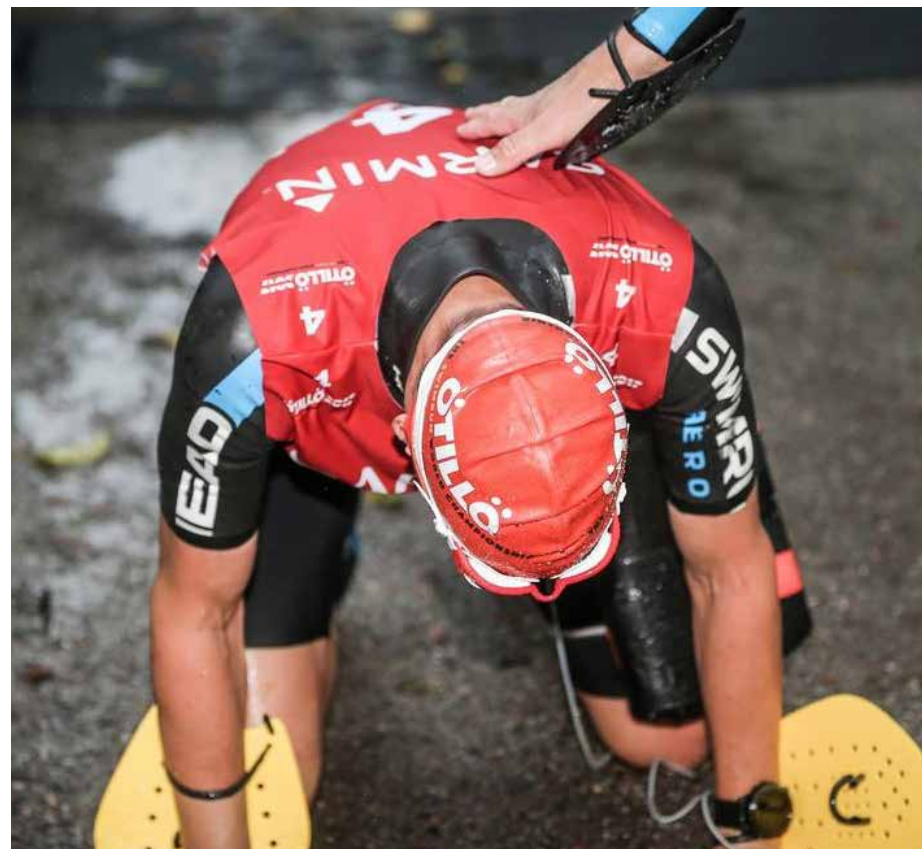
SWIMRUN

Privilégiez un cycle de 3 semaines d'entraînement à intensité inférieure ou égale au second seuil, avant de reprendre une planification-programmation plus "habituelle" (cycle à dominante VMA, endurance aérobie, second seuil ou encore intensité spécifique course).

Il en est de même pour les volumes de séances, une hausse raisonnable des distances de course et de nage est à prévoir. Autre point important, l'usage du matériel spécifique swimrun : il est nécessaire de reprendre l'utilisation des plaquettes avec parcimonie et progressivité.

Gestion de la charge d'entraînement

Pour une reprise efficiente et progressive, le suivi de la charge d'entraînement est un élément clé. Il s'agit de la charge globale de travail effectué par le swimrunner, composée de la charge interne (ce qui est ressentie par l'organisme) et de la charge externe (ce que l'on applique à l'organisme). Pour un accompagnement pertinent, de nombreuses méthodes existent, notamment la méthode FOSTER (simple et pertinente) visant à multiplier la durée de votre séance (en minute) par la difficulté de celle-ci de 0 à 10 (en fonction de l'échelle CR-10 de Borg), pour obtenir une valeur arbitraire pour chaque séance, semaine, mois et année d'entraînement. Pour dépister une surcharge, il faut être attentif à certains indices tels que la dégradation de la qualité de sommeil, la modification inhabituelle des valeurs de suivi de charge (notamment lors de séance "repère"), la baisse de la motivation, de la lucidité et de la performance, l'irritabilité ou encore une fatigue



musculaire accrue. L'ensemble de ces éléments va aider à mettre toutes les chances de votre côté pour adapter votre reprise et éviter les blessures.

Si vous aviez déjà un cahier d'entraînement, n'hésitez pas à vous y référer pour avoir une idée du niveau de charge de travail que vous vous appliquiez. Toutefois, ne recommencez pas au niveau de charge lors de vos préparations pré-COVID, car la période de 18 mois que nous venons de vivre a impacté le niveau physique d'une large partie des swimrunners, et vous risquez donc quelques déconvenues.

Réduisez la voilure en fonction du niveau d'activité que vous avez pu maintenir pendant cette période et prenez en compte la charge de travail professionnelle qui pourrait être largement supérieure pour nombreux d'entre nous lors du retour aux conditions "normales". La clé est de trouver un juste équilibre entre vie professionnelle, familiale et reprise des compétitions. Malgré

la réflexion et la "construction" que vous devez établir pour votre reprise, l'adaptabilité sera primordiale, de même que la capacité à modifier la séance que vous aviez prévue selon les conditions du jour (fatigue, travail, organisation, possibilités matérielles...).

Il faut garder à l'esprit que votre organisme a été affecté (pour la grande majorité des swimrunners) par ces périodes de confinement total ou partiel, et que même s'il va reprendre ses habitudes (plus ou moins rapidement selon les individus), il a besoin de temps, quel que soit votre niveau, pour se reconditionner aux niveaux musculo-tendino-squelettique, énergétique ou encore psychologique. La patience et la raison sont de mise, afin d'éviter la survenue de blessures ou d'un état de surentraînement, et pouvoir alors profiter au maximum de cette période de compétition et de retour à la "normale" qui s'offre à nous pour la saison estivale.

STÄRKE

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

26

SEPT

2021



ŠKODA TRI[©]
IGAMES
MANDELIEU

By **PROTEAM**
SPORTS



TRIATHLON

MANDELIEU

Mandelieu
Napoule
— CÔTE d'AZUR —
FRANCE

FORMATS **M&L**

www.trigames.fr