

Manon Genêt vice-championne du monde

REPORTAGES

Challenge Roth : une édition 2021 légendaire
Mondiaux LD, Manon Genêt en argent !
IM Nice, un triathlon show
Le Pays d'Aix prend son élan pour 2022
Mais aussi EDF Vercorman, Xterra Nouvelle Aquitaine, Cross triathlon de Val Revermont, Triath'long Royan, Triathlon Dinard Côte d'Emeraude - le Pape

FOCUS

L'impact du sport sur le système immunitaire
Quelles protéines pour les triathlètes ?

Le match du mois: Ron aeron X vs Xentis Mark 3
Assioma duo-shi

Nouveauté matos : LOKSAK

MATOS

Edito

Un tourbillon. Une tornade.

Finalement, encore plus qu'en 2020, ce mois de septembre 2021 a été plus que rempli et d'une densité incroyable pour le triathlon ! La sensation d'avoir une saison entière condensée en 5 semaines de folie, pour notre plus grand bonheur.

À en avoir le tournis, comme happés par l'œil du cyclone.

Des performances stratosphériques à la pelle, des chronos qui tombent course après course (même si, sur certaines épreuves, la distance n'y était pas)... Septembre a ressemblé à une tempête de triathlon et disciplines enchainées. Comme si, privée de sensations pendant de (trop) longs mois, la planète triathlon s'était décidée à se déchainer sur ce mois de septembre. Championnats du monde, championnats d'Europe, championnats de France, triathlon, paratriathlon, swimrun, cross-triathlon, duathlon, longue distance, courte distance... une averse de courses, n'en jetez plus, sortez le parapluie !

À pratiquement chaque épreuve au calendrier, des titres décernés.

Avec des Français, pros et amateurs, qui brillent aux quatre coins du globe ! Des victoires, des médailles, des doublés, des triplés...

C'est bon, c'est fort et c'est une vague bleue aussi belle qu'un ciel d'été dégagé par un anticyclone XXL.

Comme disait le réalisateur Jean-Pierre Jeunet, « *C'est l'angoisse du temps qui passe qui nous fait tant parler du temps qu'il fait* », mais après un tel mois de septembre, le triathlon a de beaux jours devant lui !

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Manon Genêt - crédit photo : © Paul Philipps

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

SPORCKS



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

Se régénérer pour recommencer

Étape 3 RÉCUPÉRATION

- Boisson de récupération**
- Soutien des articulations***
- Minéraux désacidifiants**

The diagram illustrates the Ergysport product range for recovery across three stages:

- Boisson de récupération:** ERGEN' (Bolosse) and ERGEN' (Savoué Citron).
- Soutien des articulations*:** ERGYSport FLEX Articulation.
- Minéraux désacidifiants:** ERGYSport RÉCUP Crampes et courbatures.

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

*Le curcuma aide à maintenir la flexibilité des articulations et aide à renforcer le système locomoteur.



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

SOCIAL



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 48 600 Likes



TrimaxMag
+ de 3.650 abonnés



TrimaxMag
+ de 14,8 k Followers



LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de 5.350 Likes



Swimrunmagazine
+ de 570 Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet.. nous avons la solution

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



Activimages
+ de 3.800 Likes



Activimages
Nouveau



Activimages
Nouveau

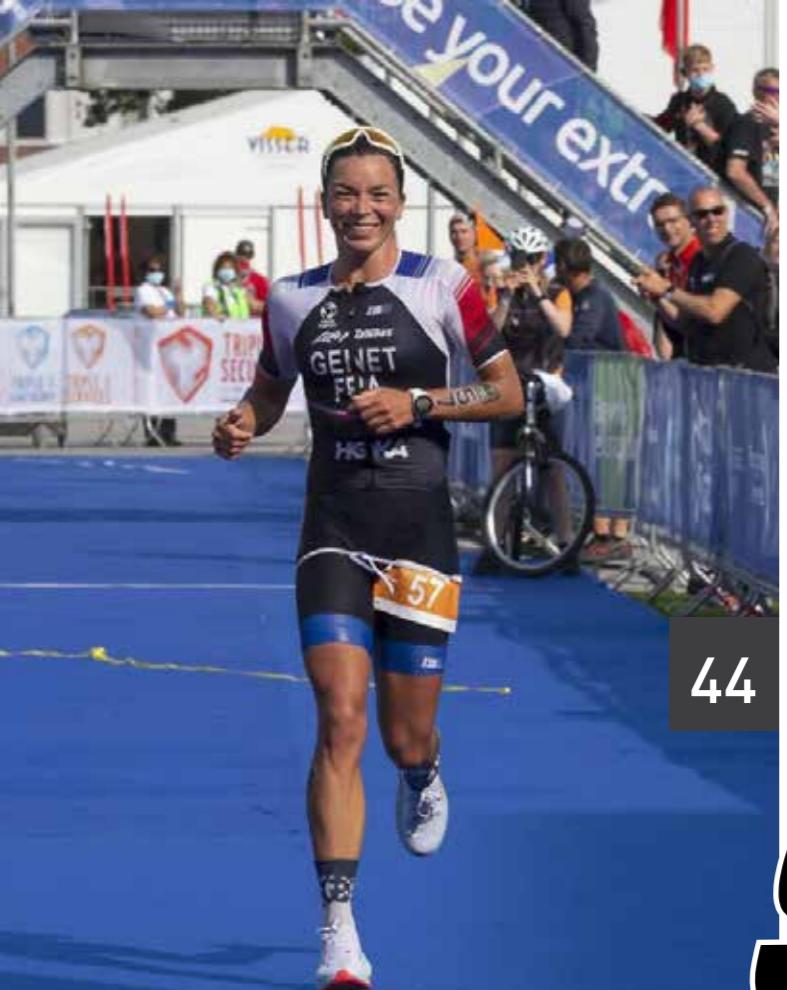


Activimages
+ de 2 280 Followers

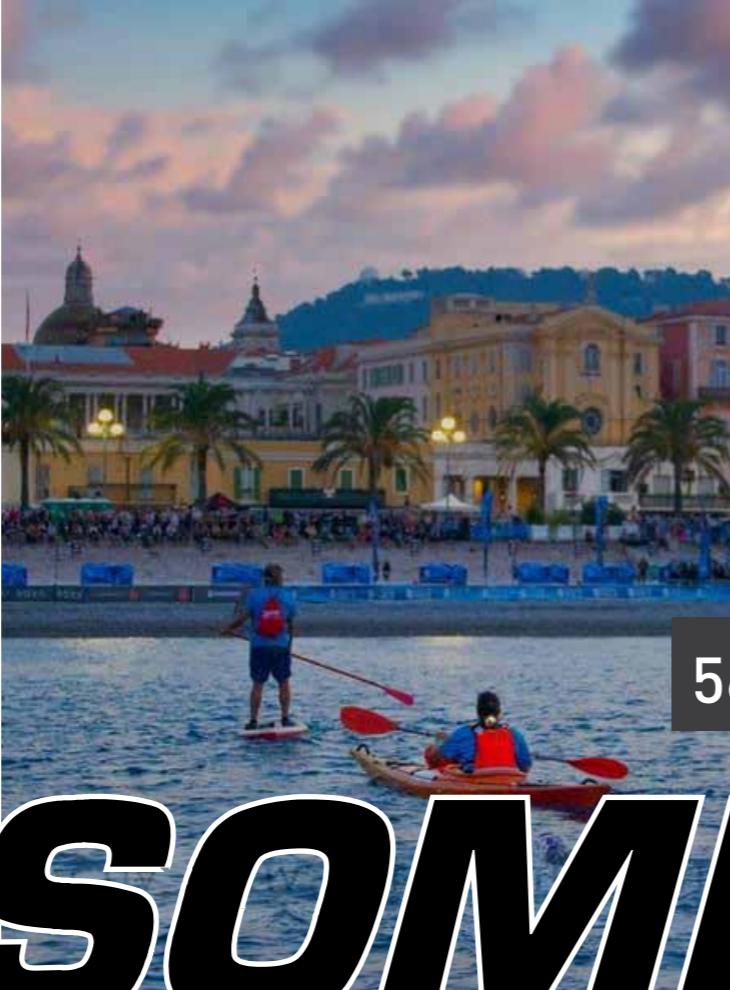
REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ







44



56



62



100

SOMMAIRE

REPORTAGES

- 14** EDF VERCORMAN : QUAND DIFFIVILE RIME AVEC MAGNIFIQUE
- 22** XTERRA NOUVELLE AQUITAINE : C'EST VRAIMENT DU SÉRIEUX
- 26** CHALLENGE ROTH : UNE ÉDITION 2021 LÉGENDAIRE
- 34** CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT : LA BOUFFÉE D'OXYGÈNE O'XYRACE
- 38** TRIATH'LONG ROYAN, UNE ÉDITION 2021 DE TOUTE BEAUTÉ
- 44** CHAMPIONNATS DU MONDE LD, MANON GENÊT EN ARGENT !
- 51** TRIATHLON DINARD CÔTE D'EMERAUDE - LE PAPE, DEGEMER MAT E BREIZH !
- 56** IM NICE, UN TRIATHLON SHOW
- 62** IM, LE PAYS D'AIX PREND SON ÉLAN POUR 2022

FOCUS

- 74** NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS
- 78** DOSSIER DU MOIS : L'IMPACT DU SPORT SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- 88** NUTRITION, QUELLES PROTEINES POURS LES TRIATHLÈTES ?

MATÉRIELS

- 94** SHOPPING
- 96** LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, LOKSAK
- 100** LE MATCH DU MOIS: RON AERON X VS XENTIS MARK 3
- 104** TEST MATÉRIEL, TASSIOMA DUO-SHI

RENCONTRE

- 68** LE DUO AMATEURS DU MOIS

SWIMRUN MAGAZINE

- 108** CONSEILS DE PRO, LA PROPRIOCEPTION DU SWIMRUNNER



> CHAMPIONS D'EUROPE

> MEILLEURES PERFORMANCES DE L'ANNÉE <

ANNE HAUG 7:53:48 ET PATRICK LANGE 7:19:19

FÉLICITATIONS !



FÉLICITE ANNE HAUG ET PATRICK LANGE
POUR LEURS VICTOIRES AU CHALLENGE
ROTH AVEC LE CASQUE EKOI VELOCE



EKOI.com

SCANNEZ
POUR VOIR EN LIGNE

PHOTO DU MOIS



Triplé français !!! Lors des Championnats d'Europe de cross-triathlon sur le XTERRA Trentino Dolomiti-Paganella, Arthur Serrières (champion d'Europe), Félix Forissier (champion U23) et Maxim Chané ont trusté le podium. Du grand art.

PHOTO @CARELDUPLESSIS



REPORTAGE

EDF Vercorsman

Quand difficile rime avec magnifique



QUAND DIFFICILE RIME AVEC MAGNIFIQUE

**EDF
VERCORSMAN**

La nature sauvage, belle et généreuse. L'EDF Vercorsman, c'est une plongée, depuis Saint-Nazaire-en-Royans, dans les contrées du parc naturel régional du Vercors, aux paysages somptueux sortis tout droit du Seigneur des Anneaux... L'impression de partir dans une quête sans fin dont on ne reviendrait pas, happés par la beauté, la puissance et le magnétisme des lieux.

Pour sa deuxième édition, l'EDF Vercorsman a confirmé les 28 et 29 août derniers qu'y prendre part, c'est un voyage, une aventure, une introspection qui vous changent et qui font que le jour d'après ne sera plus jamais comme le jour d'avant...

Un triathlon dans un décor carte postale, mais qui n'a rien d'une promenade de santé en mode séjour touristique. Le Col de la Machine et sa route en balcon la Combe Laval, les Gorges de la Bourne, le Col du Mont Noir avec le passage par Rencurel, le Col de Romeyère et la dernière trouvaille

de l'organisation, la Route du Faucon... Rien qu'en lisant ces noms, les Hobbits Frodo et Sam ne dénoteraient pas dans le paysage. Le parcours XL du Vercorsman, c'est un peu comme partir de la Contée et s'enfoncer dans le territoire hostile du Mordor. Cela peut sembler terrifiant, mais on sait qu'il faudra passer ces difficultés pour s'adjuger le titre de "Vercorsman".

120 km, 3 000 m de dénivelé positif, le parcours vélo se pose comme un standard des triathlons montagnards. Exigeant et difficile. Mais diablement magnifique. Tout comme le site de l'épreuve, qui offre un départ natation en mass-start dans les eaux de la Bourne, au pied de l'aqueduc de Saint-Nazaire-en-Royans. Pour nager ensuite le long des fameuses roches rouges de Saint-Nazaire, où les reflets de l'eau donnent naissance à des images d'exception.

Le troisième tome, la course à pied, est également un

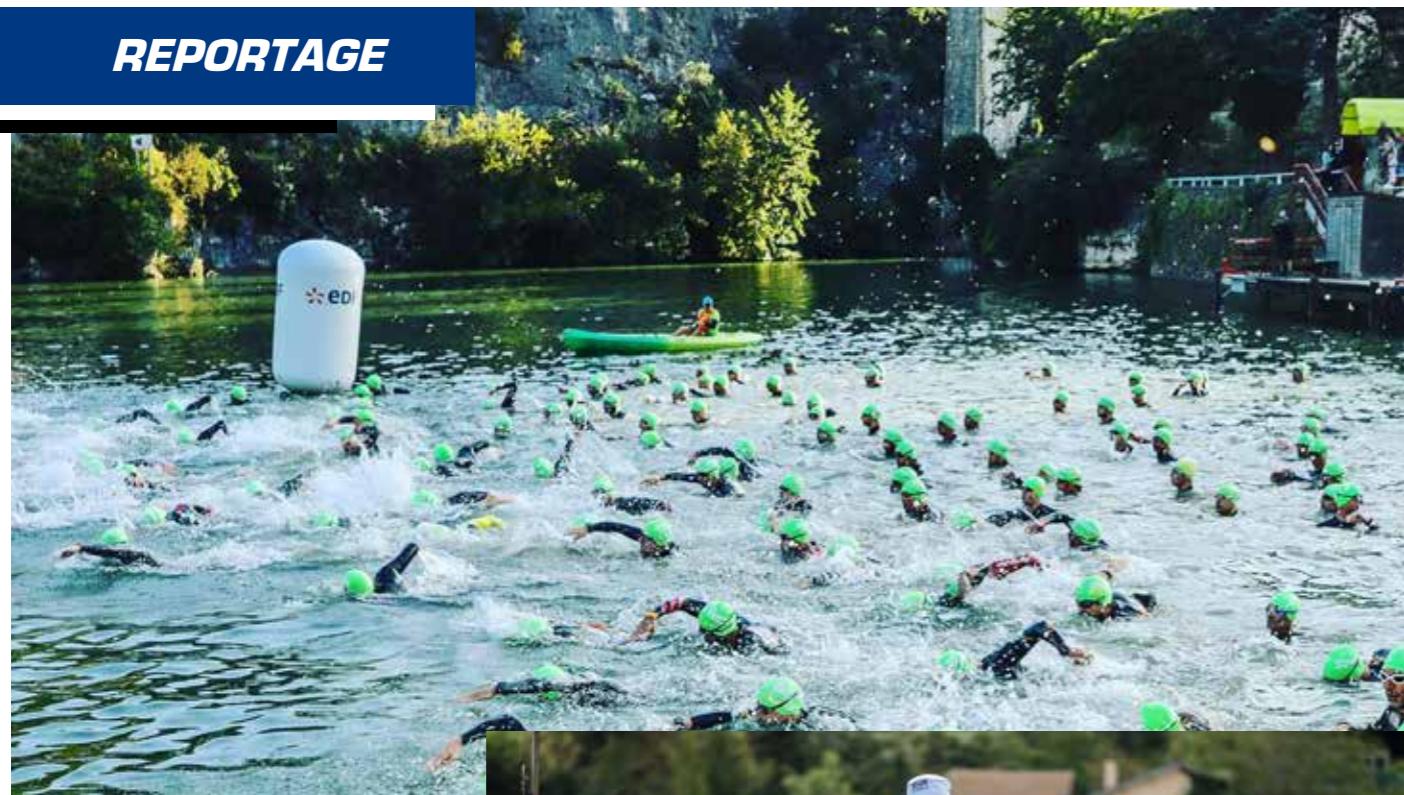
ouvrage d'anthologie. Un "pèlerinage" dans la plaine de Saint-Just de Claix, entre routes et chemins, qui mène au passage sur l'aqueduc de Saint-Nazaire. Une traversée de 250 m tout en haut de cet ouvrage sublime bâti en 1878. Pas le monde à vos pieds, mais la Bourne, 35 m plus bas. À côté, le Pont de Khazad-dûm ferait presque pâle figure. Ici, heureusement, pas de magicien Gandalf qui vous hurlera « Vous ne passerez pas ! » Car il faudra passer. 3 fois. Pour finir votre périple dans les ruelles du village, accueilli par une foule tel le retour du roi...

L'EDF Vercorsman, c'est donc comme un livre référence qu'on dévore. Et quand un roman est bon, c'est avant tout grâce à son (ou ses) écrivain(s) et ses personnages.

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @PIXALPES



REPORTAGE



Rencontrer deux membres de "la Communauté de l'épreuve", avec l'organisateur et un athlète ayant déjà pris part aux deux éditions, s'est alors imposée naturellement pour décrypter cette édition 2021.



CÉDRIC PAYRE-FICOUT, ORGANISATEUR

Cédric, 2^e édition du Vercorsman.

Quel est le bilan ?

Le bilan est plus que satisfaisant. C'est vrai que la première année, nous sommes partis très vite en termes d'inscriptions, car nous avons profité d'annulations de beaucoup d'épreuves. Pas mal d'athlètes se sont donc rabattus sur notre épreuve qui a vite affiché complet. Cette année, nous partions avec les mêmes objectifs d'inscriptions. Des objectifs dépassés sur le format S avec 350 participants, contre 200 l'an dernier. Sur le format XL en revanche, nous avons constaté un léger recul avec 250 inscrits contre 350 en 2020. C'est aussi un recul facilement

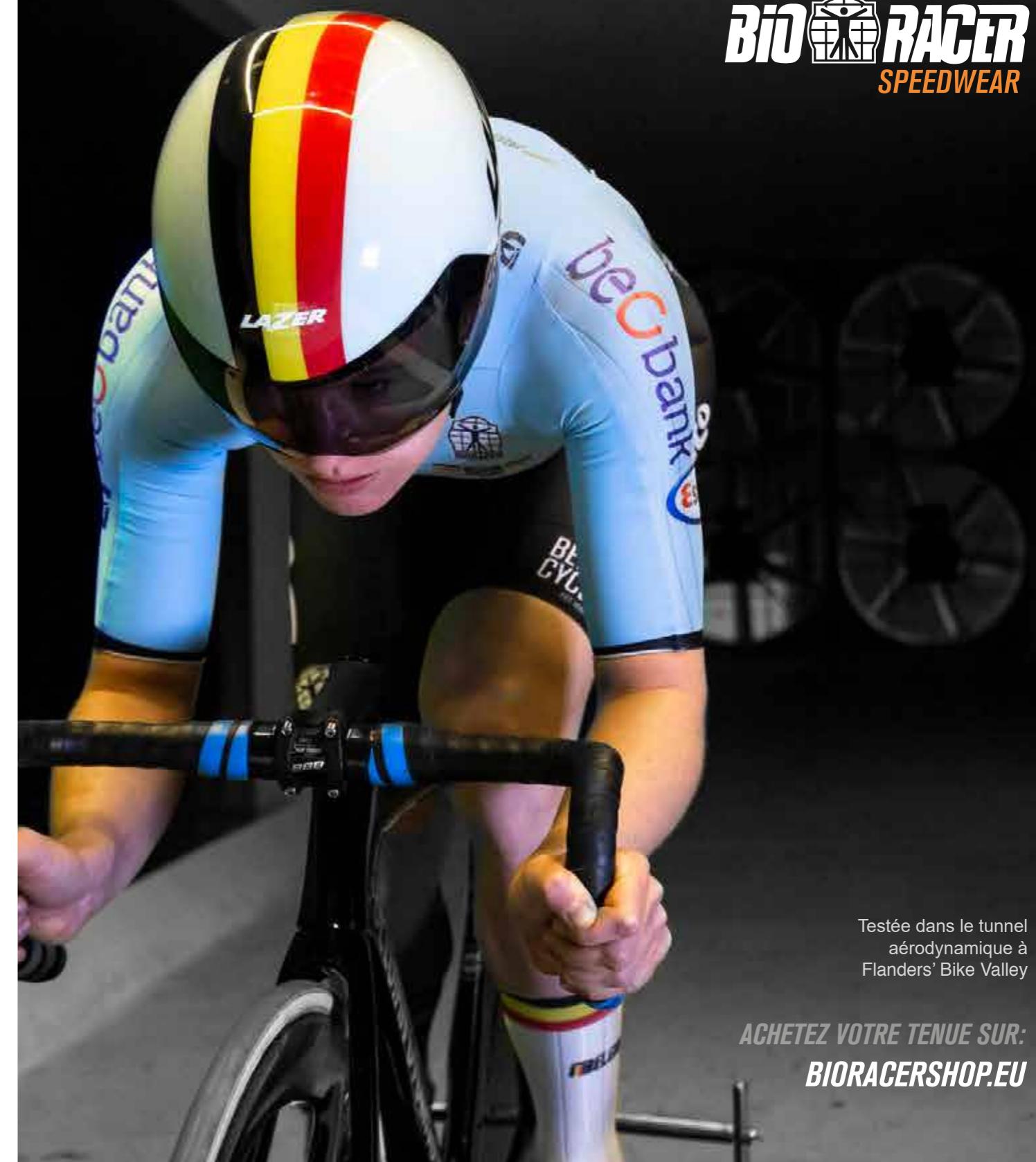
explicable : entre les reports de l'an passé et la densité du calendrier à cette période, il était plus difficile de s'aligner sur une épreuve exigeante comme peut l'être le format XL. Ou de pouvoir enchaîner plusieurs triathlons difficiles dans un très court laps de temps avec l'Alpe d'Huez, l'Embrunman ou encore Gérardmer. Au-delà de ça, certains n'ont pas forcément pu s'entraîner comme ils l'auraient souhaité. Par rapport à la difficulté du parcours XL, la sagesse l'a probablement emporté. Mais nous avons fait une belle épreuve et le bilan est très satisfaisant.

Quels sont les retours des participants ?

Le cadre est majoritairement mis en avant. Nous avons fait un sondage post-événement et les participants sont unanimes. Ils jugent le parcours difficile, mais d'une beauté rare, aux paysages fabuleux. Bien sûr on s'envoie un peu des fleurs, mais cela fait toujours plaisir de lire ce genre de retours, car ils ont également jugé l'orga au top et fortement apprécié les dotations. Ce sont peut-être des détails, mais Joël (ndlr : Wagner, organisateur) et moi sommes très attachés à proposer des lots autre que des goodies du type

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

BIORACER
SPEEDWEAR



Testée dans le tunnel
aérodynamique à
Flanders' Bike Valley

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

stylo ou porte-clés... Cette année par exemple, nous proposons une jolie doudoune et un sac à dos Head, avec qui nous avions un sponsoring. Tout ça mis bout à bout, c'est important sur les premières années, pendant lesquelles il faut qu'on gagne notre notoriété. Il faut que l'on soit à la hauteur de ce que l'on a envie d'être.

Emile Blondel, Erwan Jacobi, Jeanne Collonge, Caroline Livesey... les pros, annoncés bien en amont de la course, ont répondu présents sur cette 2^e édition, avec des performances au rendez-vous (voir classements plus bas) L'objectif pour les prochaines années, c'est donc de faire venir encore plus de pros sur l'EDF Vercorsman ?

C'est toujours gratifiant de voir des pros faire confiance à une épreuve. Et confiance, c'est vraiment le mot. Des sympathies et des liens se sont créés avec ces athlètes. Il y a donc un côté "affect" qui joue aussi. Puis les formats XL ne sont pas très répandus. Nous nous situons entre un L et un full distance, dans le registre des triathlons très durs de montagne et ça plait bien aux pros. Clairement, pour la suite, il va falloir que l'on travaille pour augmenter notre prize money. C'est le gagne-pain des pros. C'est le nerf de la guerre et je n'ai pas de tabous là-dessus. C'est



logique que certains pros choisissent leurs courses en fonction des primes d'arrivée. Pour l'instant, nous avons une grille "modeste" et les pros viennent quand même, donc c'est hyper gratifiant pour nous. À commencer par Jeanne Collonge qui nous fait une totale confiance et qui était marraine de la course cette année.

Du fait de la difficulté de son parcours, l'EDF Vercorsman se place dans la catégorie des triathlons

montagnards réputés très exigeants, à l'instar de l'Alpe d'Huez ou la Madeleine. Cette année, la route du Faucon faisait office de nouveauté sur le parcours vélo. Quelle pourrait être la prochaine étape pour "corser" la difficulté ou se démarquer ?

Au niveau de la difficulté, je crois qu'on va s'arrêter là ! (rires) Car après nous serions confrontés au fait d'en faire un triathlon un peu trop élitiste. Et ce n'est pas l'idée. Concernant la route du Faucon, la modification du parcours vélo venait d'une interdiction préfectorale d'emprunter une partie de l'ancien itinéraire. Cette variante avec la route du Faucon a finalement apporté une plus-value en termes de spectacle, de panorama et de difficulté, avec une portion de descente très technique, suivie d'une rampe exigeante avec des pourcentages à plus de 15% sur 300 m. Malgré la difficulté, cela a plu aux athlètes et je pense que nous partirons sur le même parcours l'an prochain.

Peut-on du coup s'attendre à une



déclinaison de formats, notamment l'apparition d'un M ?

J'aimerais bien ! Mais c'est peut-être encore un peu prématûré. C'est une vraie question car nous devons asseoir notre triathlon dans le paysage et dans le calendrier de manière pérenne. Avec l'arrivée d'un nouveau format se pose aussi la question des bénévoles. Cette année, nous avons encore eu 250 bénévoles qui ont œuvré, ce qui est déjà très bien. Mais entre nos envies et la possibilité de le faire, il faut que l'on soit en phase. C'est clair que le "gap" entre le S et le XL est énorme, et un M entre les deux serait très bien perçu. Cela fait d'ailleurs partie des retours des athlètes. Avec un tel terrain de jeu, avoir un M serait effectivement une "tuerie". L'idée est donc dans les esprits, mais prudence...

Après deux éditions réussies, que peut-on souhaiter à l'EDF Vercorsman pour les prochaines années ?

Au moins faire aussi bien ! Puis



augmenter le nombre d'inscrits sur le format XL, à minima à 350, tout en ayant une start-list avec 3 ou 4 pros qui nous feraient confiance. Il faut aussi qu'on reste à notre place. Nous n'avons pas la prétention de nous appeler Embrun ou Gérardmer tout de suite... Petit à petit, nous gagnerons nos lettres de noblesse, avec l'appui de nos partenaires, comme EDF qui y a cru dès la première année avec un investissement financier non négligeable. Nous avons également un gros soutien de la part des collectivités publiques, de la région et de la communauté de communes. Les gens au pied du Vercors veulent œuvrer pour mettre en avant ce territoire qui était vierge de toute épreuve de triathlon.



ÉDOUARD TIRET, TRIATHLÈTE AMATEUR

Edouard, tu as participé aux deux éditions de l'EDF Vercorsman format XL.

Quelles différences as-tu pu remarquer, notamment côté organisation, entre la première édition de 2020 et celle de cette année ?

Sincèrement, côté organisation, la seule différence avec l'année 2020, c'est l'arrivée en ville ! La première édition était déjà parfaitement organisée et j'avais d'ailleurs été vraiment étonné du professionnalisme mis en œuvre en 2020. C'était une période difficile avec la Covid, la première épreuve XL du calendrier, et ils ont su se battre pour nous proposer une magnifique course, avec un plateau dense d'athlètes... Sinon, il faut l'avouer, la grande différence avec l'édition 2020 qui a été dantesque d'un point de vue météo, cette année c'était le soleil, qui a été très généreux. Ça a permis de profiter du paysage pendant le parcours vélo, notamment de la Combe Laval lors de l'ascension du Col de la Machine.

Cette année, le parcours vélo du format XL proposait une nouveauté : la route du Faucon. C'est comment ?
2 petites nouveautés sur le parcours,

que j'ai adorées ! La première nous a emmenés un peu plus dans les Gorges de la Bourne et surtout, ça permettait de découper la deuxième et longue montée en deux, pour souffler un peu avant l'enchaînement final du Col de la Romeyère et du Mont Noir. Et puis, plus ça monte, mieux je me sens (bon le discours n'était pas le même à 2 km du sommet du Mont Noir après plus de 45 km d'ascension cumulés depuis le début du parcours vélo). Et la seconde nouveauté, une descente un peu sinuose et plus sélective pour les meilleurs descendeurs !

Sur le plan performance personnelle, 6^e en 2020, 5^e en 2021. «Jamais deux sans trois» selon l'adage... L'objectif est donc de revenir en 2022 pour viser le podium ?

J'ai posé le vélo 5^{ème}, l'Espagnol Nadal était à moins de 2 minutes devant, mais compte-tenu de ma préparation à pied qui a été plutôt légère, contrairement au vélo, je savais qu'il était impossible d'aller chercher une meilleure place.

Alors j'ai surveillé mes arrières. L'objectif principal c'était de faire mieux que ma 6^e place de 2020. C'est réussi, j'ai terminé à la 5^e place. À ce rythme, je peux gagner dans 4 ans ! (rires)

Pourquoi pas revenir, et prendre peut-être plus de risques pour gagner une place ou 2, au risque d'en perdre 10 si cela ne se passe pas très bien ! Rendez-vous en août 2022 ?

Pour finir, quels sont pour toi les 3 points à mettre en avant pour donner l'envie, ou le courage (!) à un athlète de s'inscrire sur l'EDF Vercorsman ?

(catégorique) Le parcours. Le Vercors, c'est vraiment magnifique, une succession de paysages préservés et naturels à vélo. Et le parcours à pied, avec le passage sur l'aqueduc à plusieurs reprises, c'est vraiment impressionnant !

Exigeant. Ça peut faire peur à certains, mais on vient souvent sur des parcours montagneux pour se challenger, on aime quand les épreuves sont difficiles, pour le défi de terminer, alors ceux qui sont à la recherche d'un XL exigeant, vous êtes tombés sur la bonne épreuve !

L'ambiance ! Il y a de nombreux points de vue pour encourager les athlètes et l'organisation a mis en place une arrivée en ville cette année, c'est encore mieux !

R
E

B
O
R
N

F
A
S
T

E
R

THE NEW ARC WHEELS

www.dtswiss.com/fr/rebornfaster

Xterra Nouvelle Aquitaine

C'est vraiment du sérieux !



**C'EST VRAIMENT
DU SÉRIEUX !**

**XTERRA
NOUVELLE AQUITAINE**

520 athlètes s'étaient donné rendez-vous les 28 et 29 août derniers sur la 2ème édition. Avec 22 élites en compétition et la mise place du format short-track ultra rapide, l'épreuve a pris du relief. Une crédibilité grandissante appuyée par la victoire spectaculaire d'Arthur Serrières en 2h42, et celle de la Mexicaine Michelle Flipo (3h15).

Si de l'aveu du co-organisateur - avec Céline Champion -, c'est au forceps que la première édition est sortie des cartons, l'acte II de l'XTerra Nouvelle-Aquitaine a procuré un plaisir XXL à Clément Besse. La force de l'anticipation, une dose de savoir-faire, la maîtrise des exigences liées à la situation sanitaire... le rendez-vous semble déjà avoir trouvé sa place dans le paysage sportif girondin. Coup d'essai en passe de devenir coup de maître, la course a

conquis un plateau élite composé de 22 coureurs. Les amateurs au contact des professionnels, il n'en fallait pas plus pour offrir un cru millésimé au grand public. Initiés comme profanes qui ont eu tout le loisir de découvrir les parcours, tous ont vécu au plus près de l'événement.

« 520 concurrents se sont présentés sur la ligne de départ. Sur l'ensemble du week-end, c'est 12 % de moins que l'an dernier où la barrière des 600 avait été atteinte, se souvient Clément. « Pour autant, cette défection reste acceptable. À titre de comparaison, les Xterra de République Tchèque et d'Allemagne ont dû faire face à retraits dont la part a respectivement oscillé entre -25 et -18 %. Dans le contexte que nous traversons, c'est la satisfaction qui prime. Une grande satisfaction ».

**Final irrespirable :
l'Espagnol Ruzafa dans la même
minute que le vainqueur**

Des têtes d'affiches à la manœuvre, Arthur Serrières et Ruben Ruzafa se sont livré une farouche bataille pour apporter toute sa crédibilité à cet Opus. Et si la hiérarchie a dompté la concurrence, le double champion de France en titre a fini par prendre le meilleur sur l'ibérique... laissé à 32 secondes. Infiniment frustrant, diablement excitant.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @CYRIL QUINTARD





“ Ils ont adoré le parcours. Voilà la phrase que j'ai le plus entendu pendant le week-end (Clément Besse)

Une issue irrespirable avec pour témoin privilégié le champion du monde ITU de cross triathlon, Arthur Forissier qui a complété le podium, en 2h52.

Sur un parcours référence qui n'aura subi aucune modification, c'est bien l'ensemble des coureurs qui a goûte sans modération à l'XTerra Nouvelle-Aquitaine.

« Ils ont adoré le parcours. Voilà la phrase que j'ai le plus entendu pendant le week-end, se félicite Clément Besse. « Les 1000 m de dénivelé positif à parcourir à pied ou à vélo ont

sérieusement entamé leur condition physique, beaucoup se sont promis d'y revenir, mais mieux préparés. Sur ce tracé, il convient d'être au top. »

Deux boucles et une sortie à l'Australienne au lac de La Cadie pour assurer le spectacle, 38 km, toujours en deux boucles pour définitivement convaincre le public, une succession d'"up and down", des relances courtes, une descente technique... et voilà un périple qui devient bien moins abordable que les championnats d'Europe aux dires du vainqueur. Entre Mouliets-et-

Villemartin et Pujols, pas de place pour la villégiature.

« Le Full s'est avéré technique et contre l'avis de certains, La Nouvelle-Aquitaine, ce n'est pas plat », poursuit l'intéressé.

Les talents de demain au contact des meilleurs

De jolis "single" ont fait leur effet autant que les vignes, indissociables de la Gironde.

Entre deux précisions, Clément Besse évoque alors le format short-track. Nouveauté de la 2ème édition réservée aux élites.



« Il s'agit d'une spécialité spectaculaire et très visuelle qui a vu se mesurer dix hommes et dix femmes sur 2x200 m de natation et 2x750 m de course à pied le matin, puis sur 4x2 km de VTT et 1,8 km à pied l'après-midi. Le format est alors comparable à ce qui se fait en biathlon. Les athlètes se sont élancés l'après-midi en fonction de leur écart de temps enregistré le matin ».

Rapide, ultra rapide et une arrivée dans la demi-heure pour les meilleurs. « Très proche des coureurs, le public en a pris plein les yeux. Néanmoins, la mise en place du short-track tendait vers un second objectif : celui de découvrir de nouveaux talents, les stars de demain, chez les moins de 23 ans. Ils ont beaucoup appris au contact des professionnels. Et eux aussi ont adoré cette expérience dans le centre historique de Pujols ». Et que dire de l'after-race ! « Nous avions en

effet misé sur une évolution de l'offre sur le volet animation. Il était important de retrouver la saveur de la fête, de prolonger le plaisir et surtout de le partager ».

Occasion de féliciter de vive voix la Mexicaine Michelle Flipo, vainqueur

chez les féminines en 3h15 devant Morgane Riou - qui a signé un solide retour de blessure en 3h19 - et la lauréate 2020, Alizée Patiès (3h25). Vivement la passe de trois...le rendez-vous est pris.



REPORTAGE

Challenge Roth

Une édition 2021 légendaire



UNE ÉDITION **2021** **LÉGENDAIRE** **CHALLENGE** **ROTH**

Après 2 ans d'absence, le triathlon était de retour dans le fief de la discipline. Roth ne marque pas forcément les esprits par ses paysages, mais plutôt par son organisation, ses chronos et la ferveur du public. Là-bas, le triple effort est une religion. Et participer à Roth pour les amateurs, ou inscrire son nom au palmarès pour les pros, constitue bien souvent l'objectif de toute une vie... Malgré un nombre de participants réduit en raison du Covid, et d'un parcours vélo amputé de 10 km, dont le mythique Solarberg, en raison de travaux, Roth n'a (encore une fois) pas déçu et nous a offert une édition 2021 explosive.

Ce dimanche 5 septembre, les conditions étaient idéales pour le Challenge Roth, véritable légende dans le triathlon longue distance. Une natation à 19,3°C dans le canal Main-Danube, un beau soleil, un petit vent et

une température de 25°C... Tout était réuni pour avoir une belle course. Certes, cette année, le parcours vélo ne faisait que 170 km et ne passait pas par la montée mythique du Solarberg. Les puristes diront donc que Roth sans le Solarberg, ce n'est plus Roth, et que 170 km de vélo, ce n'est pas du full distance...

Annulé en 2020, reporté de deux mois en 2021, Roth a pourtant fait son grand retour après une longue pause de 2 ans due au COVID et était attendu avec impatience par les 1450 coureurs individuels et les 290 relais.

Lange démoniaque

Vainqueur de l'Ironman Tulsa en 2021, Patrick Lange semble avoir vécu ses démons. Ceux qui l'ont fait douter

suite à deux saisons 2019 et 2020 compliquées. En dehors de son vélo de chrono, un Canyon Speedmax CFR flambant neuf pour Roth, quelque chose semble nouveau chez l'Allemand, de retour au plus haut niveau.

L'homme a retrouvé sa foulée aérienne et court à nouveau sous les 2h40 au marathon (2:38:30 à Roth, 2:36:45 à Tulsa).

Aligné pour la première fois au départ de Roth, il a réalisé une course parfaite malgré une concurrence relevée, où ses compatriotes allemands ont trusté le top 5.

PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS ORGANISATION ET MARCEL HILGER



REPORTAGE



Lange, champion du monde Ironman 2017 et 2018, a ainsi remporté une course masculine très excitante après une performance exceptionnelle dans un temps "record" de 7:19:19. Alors "record" ? Pas "record" ? Ou plutôt référence chronométrique ? Car faut-il le rappeler, le parcours vélo n'était que de 170 km en raison de travaux routiers. On retiendra donc qu'il manquait 10 km... L'Histoire retiendra le chrono...

d'arrivée, j'avais les larmes aux yeux.» Après une course convaincante, Nils Frommhold, vainqueur en 2015 à Roth, est arrivé deuxième en 7:30:31. L'ancien coureur d'obstacles Felix Hentschel a été un surprenant troisième juste derrière Frommhold en 7:31:12, établissant au passage un nouveau record de course à pied de 2:35:39. Supersonique...

L'ancien cycliste professionnel

Ruben Zepuntke a dominé la course masculine sur le vélo. Il a établi le meilleur chrono en 3:46:43, avec une puissance moyenne de 331 watts sur l'ensemble du parcours ! Mais il a ensuite subi des douleurs stomacales (il s'avère qu'il souffre d'une hernie irritée nécessitant d'être opérée) et Patrick Lange l'a facilement dépassé à 6,4 km sur la course à pied le long du canal. Ah... cette fameuse ligne droite de 10 km à effectuer en aller/retour...

« C'était une journée parfaite », a commenté Patrick Lange peu après sa victoire. « Je me suis bien installé dans la course, et quand j'ai franchi la ligne

“Quand j'ai franchi la ligne d'arrivée, j'avais les larmes aux yeux (Patrick Lange)

The world's best sports resort

At Club La Santa you have access to a brand-new CONIPUR Vmax running track, 50m heated pools and a large bike centre with a wide range of free and rental bikes.

And just outside the resort, discover some exceptional running routes and highly maintained asphalt roads perfect for biking.

Everything you need for your triathlon training on your doorstep.

www.clublasanta.com

Our next race

Club
La Santa
LANZAROTE TRIATHLON
VOLCANO
06.11.2021

Follow us on our
social media channels:





**DEVELOPED
WITH THE PROS,
MADE FOR ALL**

[prologo.official](#)

[prologo.official](#)

PROLOGO.IT

DISTRIBUTEURS: SARL APESUD CYCLING +33 434170380

Technical partner of:

ASTANA
P
PREMIER
TECH

BAHRAIN
VICTORIOUS

Circus
CIRCUS
CRUSTY
CRAZY

Education
NIPPO

Groupama-FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE

UAE
Emirates

TOTAL
direct énergie
für effiziente fahrzeuge

GARIBOLDI

VITAL
VITALIS

EUSKADI

team novo
nordisk

Burgos
BH

RALLY

ROSTETS

GLE

BYC LUBIANA

monex

TRICOFIT

RALLY

ON YOUR SIDE

VALCAR

RALLY

ON YOUR SIDE



Le favori de la course, Sebastian Kienle (vainqueur en 2018), a quant à lui dû abandonner sur le vélo en raison de problèmes persistants au tendon d'Achille, dont il n'arrive pas à se débarrasser. « Le soleil brille ici aujourd'hui, mais le soleil ne brille pas toujours dans la vie », a déclaré Sebastian Kienle, pour commenter cette sortie amère pour lui. Tout le monde ne finit donc pas Roth, même les meilleurs. Côté Français, il faut ainsi saluer la performance de Kevin Portmann (qualifié pour Kona), 14^è sur la ligne en 8:07:38.



Anne Haug, victoire de rêve à domicile

Dans la course féminine, la championne du monde en titre Anne Haug a couronné sa première participation à Roth par une brillante victoire et a franchi la ligne d'arrivée en 7:53:48. Elle coche ainsi une case sur sa "wish-list", elle qui rêvait, en temps "qu'enfant du pays", de gagner à Roth. Au niveau du chrono, on pourra encore spéculer en raison du parcours vélo raccourci... Une femme

qui fait sub-8 (moins de 8h) sur full distance, c'est un doux rêve, voire un projet fou que le monde du triathlon caresse depuis quelques années, et qui sera officiellement tenté en 2022 avec le Project Sub7 Sub8. Mais quand même, quelle performance de la part de l'Allemande !

Avec un marathon couru en 2:43:54, le petit gabarit de Bayreuth (à une centaine de kilomètres de Roth) a surclassé ses concurrentes. La Britannique Laura Siddall, deuxième,

REPORTAGE

Les podiums



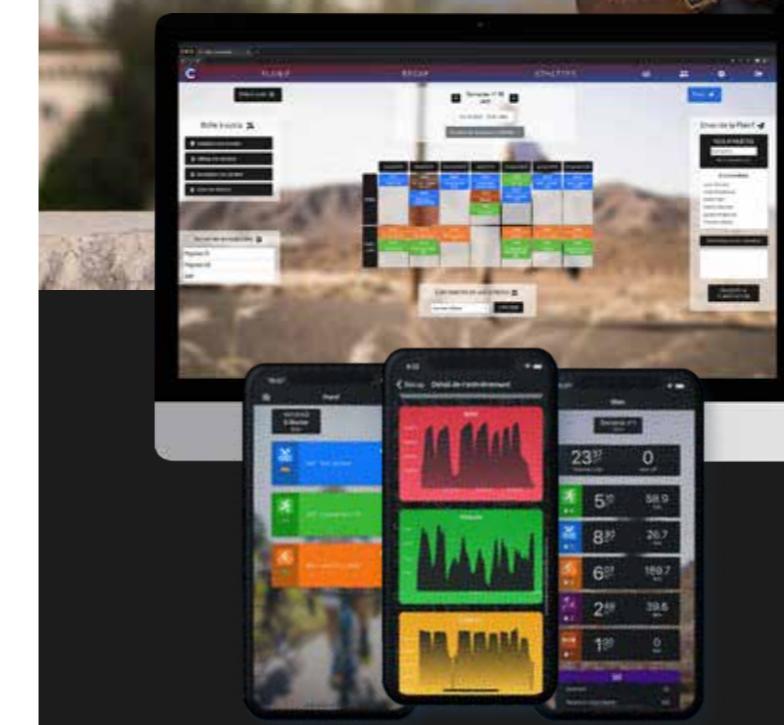
- | 1 | PATRICK LANGE | ALL | 07:19:19 |
|---|-----------------|-----|----------|
| 2 | NILS FROMMHOLD | ALL | 07:30:31 |
| 3 | FELIX HENTSCHEL | ALL | 07:31:12 |



- | 1 | ANNE HAUG | ALL | 07:53:48 |
|---|-------------------|-----|----------|
| 2 | LAURA SIDDALL | GBR | 08:25:24 |
| 3 | FENELLA LANGRIDGE | GBR | 08:27:04 |



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



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



PLANIF.FR



Cross triathlon de Val Revermont

La bouffée d'oxygène
O'xyrace !



LA BOUFFÉE D'OXYGÈNE O'XYRACE

CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT

Pas de record battu, mais une copie propre rendue par les organisateurs de la 10ème édition du Cross Triathlon de Val Revermont. Sept formats, 540 coureurs étaient exacts au rendez-vous les 4 et 5 septembre derniers au cœur d'un événement qui ne cesse de s'étoffer, et sur lequel les impacts de la situation sanitaire semblent glisser. Et dire que les idées sont déjà dans les cartons pour une nouvelle décennie ! Guillaume Meunier s'est imposé sur le format M en 1h58. Chez les femmes, Sophie Frey a dominé la concurrence en 2h32. Du tout bon !

Le contrat est rempli. Une fois de plus Frédéric Pitrois peut se réjouir. La situation sanitaire n'a pas étouffé l'O'xyrace. Le rendez-vous du cross triathlon est resté debout, porté en partie par 540 mordus du triple effort, venus à Val-Revermont dans l'Ain pour prendre une belle bouffée d'oxygène. Revigorante, rafraîchissante, l'épreuve a tenu son rang et se pencher sur les chiffres, c'est garder le sourire. « Dans le contexte que nous connaissons, l'ensemble des organisations a subi une perte d'affluence majeure dont la part oscille entre 30 et 40 %. Et cela sans évoquer les reports ou les annulations en cascade », regrette l'organisateur.

« Dans ce dédale de mauvaises nouvelles, le triathlon vert, même perturbé par la mise en place du pass sanitaire, a tenu le choc » complète-t-il. Et si 150 à 200 triathlètes de moins sont à déplorer, soit une perte de 10 à 15 %, le nouvel Opus a montré sa solidité. Pas de quoi pavoiser, insiste Frédéric, qui avoue avoir songé à annuler à son tour. Et quand la machine s'enraye, victime collatérale de la COVID-19, la ferveur des inconditionnels vient mettre à mal la logique.

« Avec une petite centaine d'inscriptions validées à une semaine de l'événement, les prévisions n'étaient pas bonnes et forts de ce constat, nous nous étions laissés trois jours pour entériner une décision. C'est l'annulation qui était évoquée. Sérieusement. L'incertitude chez les coureurs s'explique par le manque de visibilité sur le calendrier des compétitions, par un manque d'entraînement et de stimulation lié à la dynamique compétitive. Cependant, je tiens à remercier les autorités préfectorales pour leur marque de confiance et leur volonté affichée de nous soutenir jusqu'au bout dans ce projet, malgré les contraintes sanitaires à déployer et qui peuvent

freiner l'enthousiasme de mes collègues organisateurs. » précise Frédéric. Une mobilisation de dernière minute et un étalement des congés ont été salvateurs. Comme un aimant, le Cross Triathlon du Val Revermont - AIN ne se refuse pas. Il se tente, en découverte ou non. L'O'xyrace reste une expérience unique, un dépassement de soi, une quête personnelle vers l'absolue convivialité. Le partage en placebo, le savoir-faire des bénévoles comme marque de fabrique, les retrouvailles étaient inévitables.

« Au plus fort de la crise, nous étions déjà parvenus à maintenir l'épreuve, se félicite Frédéric Pitrois. « C'est une nouvelle et belle victoire pour l'ensemble de l'organisation. Avec les athlètes, nous nous sommes tous retrouvés autour de ce projet d'envergure. Pour le porter, le faire vivre et surtout minimiser les impacts qui auraient pu les déstabiliser. » Ni report, ni annulation en dehors du Trail blanc en janvier dernier. L'O'xyrace, c'est du solide.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS M. DELOBEL @ACTIV'IMAGES





Sans véritable objectif, sans dossard à enfiler, difficile de motiver les troupes qui regardent déjà vers le mois d'octobre. L'O'xyrace s'appuie sur une grande valeur ajoutée : la fidélisation. Cela s'est encore vérifié les 4 et 5 septembre derniers avec un plateau bien relevé malgré l'organisation des championnats du monde de cross triathlon le même week-end. Les internationaux tricolores logiquement engagés sur ce rendez-vous majeur, le Cross-Triathlon du Val Revermont-AIN peut s'enorgueillir de la belle copie rendue pour sa 10ème édition. Une date anniversaire marquée par la participation... des organisateurs

sur le XXS Relais Mixte. « Il s'agissait d'une première pour nous ! Être dans la course, c'est un bonheur indicible où le chrono n'avait aucune prise, aucune incidence. C'est sans pression que j'ai, personnellement, abordé ce défi sportif et humain, explique Frédéric. « Au cœur de la course, dans l'envers du décor, c'est un monde riche d'enseignement qui m'a happé malgré la fatigue. »

Dans le sillage des épreuves, Guillaume Meunier s'est imposé sur la course reine du week-end, en remportant la victoire sur le format M en 1h58. Chez les femmes, Sophie Frey, fidèle habituée des podiums

de ce cross-triathlon, a dominé la concurrence en 2h32.

L'O'xyrace réserve encore bien des surprises. « Les idées sont dans les cartons. Nombreuses et innovantes, elles viendront très vite compléter l'offre actuelle au cours des dix prochaines années, prévient l'intéressé.

« La remodélisation du plan d'eau de la base de loisirs de la Grange du Pin et les nouveaux aménagements opérés sur le camping nous ouvrent le champ des possibles. L'épreuve bénéficie pleinement d'une plus grande visibilité et prend, du même coup, un tout autre relief, avec, en filigrane, une meilleure fluidité en termes d'accès pour les coureurs ».

Une nouvelle donne qui profite également à la mairie qui juge auprès de ses visiteurs de la portée de ce réagencement. L'O'xyrace et ses sept formats, c'est donc bien plus qu'un rendez-vous triathlon. Il irradie tout sur son passage...

“C'est une nouvelle et belle victoire pour l'ensemble de l'organisation. Avec les athlètes, nous nous sommes tous retrouvés autour de ce projet d'envergure. Pour le porter, le faire vivre et surtout minimiser les impacts qui auraient pu les déstabiliser.



“La remodélisation du plan d'eau de la base de loisirs de la Grange du Pin et les nouveaux aménagements opérés sur le camping nous ouvrent le champ des possibles.

Les résultats
www.oxyrace.fr



TRIATH'LONG **ROYAN**

UNE ÉDITION 2021 DE TOUTE BEAUTÉ !

TEXTE ET PHOTOS GAUTIER DEMOUVEAUX



Malgré la concurrence de l'Ironman de Nice qui se déroulait le même week-end, le Triath'long a tenu toutes ses promesses à Royan, avec un plateau relevé. Chez les hommes, les deux favoris, Bart Aernouts et Léon Chevalier, ont ferraillé de la plus belle des manières sur tout le parcours. Le jeu a tourné à l'avantage du Belge qui s'impose en 3h51'13 devant le sociétaire du Versailles Triathlon, arrivé moins de 15 secondes après... Kevin Rundstalder (3h59) complète le podium. Chez les femmes, la jeune Marjolaine Pierré s'impose avec la manière en 4h25, reléguant ses poursuivantes Marion Legrand et Julie Le Colleter à respectivement plus de 7 et 14 minutes.

Pour sa 11e édition, c'est aux aurores que les organisateurs du Triath'long U Côte de Beauté de Royan avaient convoqué leurs 400 bénévoles ainsi que les 800 participants (700 individuels et une centaine en relais) le samedi 11 septembre pour le départ de leur épreuve, prévu à 9h. « On n'a jamais commencé aussi tôt, mais on ne choisit pas l'heure de la marée ! » plaisante Stéphane Garcia, membre de l'organisation. Ce samedi 11 septembre, l'horaire de la haute mer imposait une mise à l'eau des athlètes à une heure plus matinale que d'habitude, et c'est avec le lever du soleil que les concurrents ont pu rejoindre le parc à vélo pour déposer leurs affaires, après avoir montré leur pass sanitaire, obligatoire pour que l'épreuve puisse avoir lieu. « Paradoxalement, ce fut plus compliqué l'an dernier, car nous ne savions pas du tout où nous allions, précise Stéphane Garcia. « Nous avions été précurseurs en 2020 en étant dans les premiers à proposer des tests PCR aux bénévoles comme aux athlètes. Cette année, il a finalement suffi de demander le pass sanitaire aux athlètes, aux bénévoles mais aussi au public présent sur la zone d'arrivée. Cet outil a facilité les choses au niveau de l'organisation ! »

REPORTAGE



“ *Duel attendu entre le Belge Bart Aernouts et la révélation française Léon Chevalier...*

Ciel dégagé, peu de vent, une température de l'eau à 22°C, un thermomètre montant à 25°C en milieu de journée... Tout est rassemblé pour que cette 11e édition se déroule sous les meilleurs auspices. 8h30. C'est l'heure pour les triathlètes de rejoindre la ligne de départ de l'épreuve de natation. Chacun dans son sas, classé par classes d'âge, et un départ en cinq vagues successives, espacées de deux minutes. « L'an dernier, le protocole anti-covid 19 nous imposait de faire des départs par vagues successives, poursuit l'organisateur. « Nous avons tenu à garder ce principe, avec des groupes d'âges, ce qu'on ne faisait pas avant à Royan... »

C'est parti pour les 1 900 mètres de natation. Rapidement, Kévin Rundstadler prend la tête, il est le premier à sortir de l'eau, après moins de 23 minutes de nage en pleine mer. Le triathlète originaire de Besançon est talonné par la féminine Margot Garabedian (Metz Tri), excellente nageuse, et Baptiste Neveu (Dinan Triathlon), qui sortent quelques secondes plus tard.

Un duo de tête inséparable

Mais c'est sur d'autres concurrents que les yeux du public et des spécialistes sont tournés. Chacun veut voir les deux grands favoris de ce half. Tout d'abord le Belge

Bart Aernouts, la tête d'affiche de cette édition 2021, avec son palmarès impressionnant : ancien champion du monde de duathlon, vainqueur de l'Ironman de France (2014), du Challenge Roth (2017) et de l'Ironman d'Hambourg en Allemagne (2016), et de l'Ironman de Lanzarote en Espagne (2017), vice-champion du monde de la discipline en 2018 à Hawaï... Et le Français Léon Chevalier, vainqueur le 15 août dernier de l'Embrunman avec un temps record, et 2e au triathlon L de l'Alpe d'Huez.

Sortis respectivement 6e et 4e de l'eau, ces deux-là, qui ne s'étaient jamais confrontés, ne vont plus se lâcher !

CAN'T FAKE *FAST*





“ J'ai tout donné, j'ai essayé de le lâcher plusieurs fois mais il est toujours revenu. J'ai fait tout ce que je pouvais mais Bart a de l'expérience, il a joué sa carte et a attaqué au moment où il fallait. (Léon Chevalier)

Comblant facilement leur retard sur les premiers et caracolant en tête sur la partie vélo, ils vont effectuer le parcours du semi-marathon (une boucle d'un peu plus de 10 km à parcourir deux fois, le long de la plage de Royan, avec des passages sur le sable) quasiment côte à côte. Léon Chevalier tente d'attaquer son adversaire à onze reprises (!), mais le Belge réussit toujours à revenir dans son sillage. Il ne suffira à Bart Aernouts que d'une seule attaque, placée à moins de deux kilomètres de l'arrivée, pour prendre quelques centaines

de mètres d'avance et pouvoir arriver en solo pour savourer les acclamations du public. L'ancien vice-champion du monde Ironman explose également le record de l'épreuve (jusque-là détenu par Toumy Degham en un peu plus de 3h59), puisqu'il réalise l'ensemble du parcours en 3h51'13.

À l'arrivée, il n'a pas caché sa joie : « Je n'avais jamais couru ici et j'aime découvrir de nouvelles épreuves. J'étais en stage d'altitude à Font-Romeu les trois semaines précédentes et je me suis demandé pourquoi ne pas venir ici, avant de

rentrer à la maison. C'est une très belle course, vraiment dure ! » Quatorze secondes après, Léon Chevalier passe à son tour la ligne d'arrivée, le visage marqué : « J'ai réussi à garder le contact pendant la partie vélo, et j'ai senti qu'à la fin Bart commençait un peu à fatiguer, ce qui m'a donné un peu d'espoir sur la course à pied. J'ai tout donné, j'ai essayé de le lâcher plusieurs fois mais il est toujours revenu. J'ai fait tout ce que je pouvais mais Bart a de l'expérience, il a joué sa carte et a attaqué au moment où il fallait ! » Parmi les autres coureurs élites, aucun n'a jamais été en mesure d'accompagner le duo favori, pas même les outsiders attendus comme Pacôme Thibault-Lopez (4e à près d'un quart d'heure du vainqueur) ou Baptiste Neveu (6e).

Pierré, la victoire de la jeunesse

Côté féminin, Marjolaine Pierré (Triathlon club de Liévin), 21 ans et première saison entière dans la discipline, s'impose avec la manière. Elle venait pourtant pour découvrir



l'épreuve : « C'est Clément Mignon (ndlr : son compagnon, vainqueur de l'épreuve l'an dernier) qui m'en a parlé. Nous devions à la base être ici tous les deux ce week-end, mais il est sélectionné pour les championnats du monde Ironman 70.3 aux États-Unis. »

Deuxième la semaine précédente sur le XL de Gérardmer, elle signe à Royan sa première victoire sur longue distance (et 8e au scratch!), en ayant mené rapidement dans la partie vélo, et ayant augmenté son avance sur la partie course à pied :

« Je ne m'y attendais pas, après la semaine dernière j'avais vraiment mal aux jambes, et là j'ai senti la douleur monter et j'ai eu peur d'avoir

des crampes, mais ça a tenu ! »

Un ancien vice-champion du monde et une étoile montante du triple effort, deux beaux vainqueurs pour Stéphane Garcia : « Avec Aernouts vainqueur chez les garçons, devant Léon Chevalier, qui a tout fait pour venir chercher le Belge, on a eu du beau spectacle. Les favoris ont répondu présents ! Je tiens également à saluer la performance de Kévin Rundstadler, qui a terminé 8e de l'Ironman de Zurich la semaine dernière et qui vient chercher ici une 3e place avec un chrono sous les 4h. Chapeau à lui, car nous les spécialistes, nous avions fait des pronostics et ne l'avions pas mis dedans ! Cela montre que le

sport et les athlètes peuvent encore nous faire mentir, et c'est une bonne chose ! »

Chez les filles, derrière Marjolaine Pierré qui a mené sans partage presque de bout en bout, c'est pour les 2e et 3e places que le suspense a été intense : « À la surprise générale, Julie Le Colleter [multiple vainqueur de l'épreuve] qui était parfaitement positionnée à la deuxième place derrière Marjolaine, a été doublée par la duathlète Marion Legrand, à 5 km de l'arrivée. » précise Stéphane.

Encore une édition réussie pour le Triath'long U Côte de Beauté, et rendez-vous a été pris pour l'an prochain !



Le top 5

Hommes

- 1 - Bart Aernouts – 03:51:13
- 2 - Léon Chevalier – 03:51:27
- 3 - Kévin Rundstadler – 03:59:30
- 4 - Pacôme Thibault Lopez – 04:05:47
- 5 - Antoine Perche – 04:11:11

Femmes

- 1 - Marjolaine Pierré – 04:25:18
- 2 - Marion Legrand – 04:33:44
- 3 - Julie Le Colleter – 04:39:34
- 4 - Marion Sicot – 04:51:36
- 5 - Margot Garabedian – 04:53:51

Championnats du monde longue distance

Manon Genêt en argent !



MANON GENÊT EN ARGENT !

**CHAMPIONNATS DU
MONDE LONGUE DISTANCE**

Dans une course où presque tous les records de l'épreuve ont été battus - les records vélo et course à pied ont été écrasés - le Danois Kristian Høgenhaug et la Néerlandaise Sarissa de Vries ont été couronnés champions du monde longue distance World Triathlon. Des Championnats du monde au Challenge Almere-Amsterdam 2021 qui ont donné lieu à une course plus que spectaculaire. Høgenhaug a terminé en 7:37:46, tandis que De Vries est devenue championne du monde en 8:32:05. « Aucune idée de ce qu'il y avait dans l'air aujourd'hui, mais les 40 ans de triathlon à Almere sont fêtés de la plus belle des manières » a déclaré la lauréate du jour, particulièrement émue avec cette victoire « à domicile ». Une émotion forte également chez Manon Genêt, vice championne du monde après une magnifique course !

À 7h du matin, la course des hommes est partie et un groupe de tête de sept athlètes s'est rapidement formé. Initialement, c'est l'Espagnol Pablo Gonzalez Dapena qui a pris la tête, mais à mi-parcours, les choses n'allait apparemment pas assez vite pour Jesper Svensson qui a alors pris la tête et a accéléré le rythme. L'athlète suédois n'a plus quitté cette position et a finalement clôturé la natation en 47:08. Dans le groupe de tête, rien n'avait changé et les Français Antony Costes et Sam Laidlow, accompagnés de Pablo Dapena Gonzalez, Kieran Lindars (GBR), Alexander Berggren (SWE) et David Mcnamee (GBR) sortant de l'eau sur les talons de Svensson.

Sur le vélo, les gros rouleurs que sont Svensson, Costes et Høgenhaug - pourtant sorti 10ème de l'eau mais revenu tout de suite sur les leaders - ont imposé un rythme très élevé. Après 45 km, ils étaient tous les trois en tête,

suivis de Laidlow et du Tchèque Lukas Kocar, qui avait bien roulé pour revenir sur le groupe de tête, se trouvant à ce moment-là en cinquième position à environ deux minutes.

Peu après Kocar se trouvaient deux grands favoris, Gonzalez Dapena et Andrew Starykowicz (USA), bien connu pour sa puissance en vélo, un peu moins présente sur cette course... Deux minutes derrière Starykowicz, le "héros local" néerlandais Evert Scheltinga suivait en neuvième position, à plus de quatre minutes des leaders.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS P. PHILIPPS ET J. HOURCADE



REPORTAGE



À mi-parcours, plusieurs changements se sont opérés: Lindars a chuté et Starykowicz a également abandonné après avoir subi une lésion du tympan suite à un coup de pied reçu pendant dans la natation ! Cependant, à l'avant, Høgenhaug et Svensson ont continué à imprimer le rythme. Un rythme trop rapide pour Costes, qui a perdu le contact, son écart avec le duo de tête passant à 3:37. Derrière Costes, Kocar roulait toujours seul comme dans un "no man's land" et derrière lui, plus rien ne changea dans le groupe qui suivait à près de huit minutes. Dans ce groupe se trouvaient d'ailleurs un certain nombre d'athlètes néerlandais de haut niveau, mais aussi Gonzalez

Dapena et Thomas Steger.

Des gars du Nord en feu !

Finalement, Høgenhaug et Svensson sont restés ensemble jusqu'à T2, battant tous deux le record du parcours vélo qui était détenu par Cameron Wurf depuis 2018 (4:10:49). Høgenhaug a posé le vélo en 4:03:15 et Svensson a roulé en 4:05:40. Des records de courte durée car c'est finalement l'Australien Adam Hansen qui a été l'athlète le plus rapide sur le vélo en 4:02:46 !

S'en est suivi un marathon passionnant, Høgenhaug et Svensson courant côté à côté pendant les quatre premiers tours,

discutant et riant entre eux... Pas si froids que ça les gars du Nord ! Cela ne signifiait pas pour autant qu'ils se faisaient un petit run amical, car l'allure était constamment inférieure à quatre minutes par kilomètre et les deux hommes avaient le record course à pied de l'épreuve en vue. Après environ 18 km, une première banderille a été plantée par Høgenhaug, mais Svensson a pu s'accrocher. L'attaque décisive a alors été placée par le Danois au 30e kilomètre. À partir de ce moment, il était clair que le record course à pied de l'épreuve serait battu et même la marque de Jan Frodeno à Roth en 2016 (7:35:39) semblait temporairement menacée. Høgenhaug a continué à courir à une allure élevée et a finalement terminé après 7:37:46.

« Sur le vélo, je me sentais bien, mais je ne m'attendais pas à cela. Pendant la course à pied, j'ai été côté à côté avec Jesper pendant un long moment et nous avons parlé de tout et de rien. Juste, bien et rapidement, on a fait défiler les kilomètres. Ce chrono... incroyable. J'ai été quatrième, troisième, deuxième et maintenant enfin premier à Almere. C'est vraiment une belle course. » déclarait-il une fois la ligne franchie.



RACE CALENDAR 2021/2022

All races are qualification races for The Championship

THE CHAMPIONSHIP
SANDIN - SLOVAKIA

CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!

EVENT	RACE DISTANCE	COUNTRY	MONTH	DATE	YEAR	<input checked="" type="checkbox"/>
GARMIN CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	SEPTEMBER	11	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE <small>TB</small>	NETHERLANDS	SEPTEMBER	12	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	3	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM	MIDDLE	KOREA	OCTOBER	3	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	OCTOBER	10	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	16	2021	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE FLORIANOPOLIS	MIDDLE	BRAZIL	DECEMBER	5	2021	<input type="checkbox"/>
INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA	MIDDLE	NEW ZEALAND	FEBRUARY	19	2022	<input type="checkbox"/>
IPPG CHALLENGE VIETNAM	MIDDLE	VIETNAM	MARCH	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SHEPPARTON	MIDDLE	AUSTRALIA	APRIL	3	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	APRIL	3	2022	<input type="checkbox"/>
ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA	MIDDLE	CANARY ISLANDS	APRIL	23	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE TAIWAN	FULL/MIDDLE <small>TB</small>	TAIWAN	APRIL	24	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE RICCIONE	MIDDLE	ITALY	MAY	1	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE CANCUN	MIDDLE	MEXICO	MAY	1	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE LISBOA	MIDDLE	PORTUGAL	MAY	7	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE SAMORIN/THE CHAMPIONSHIP	MIDDLE	SLOVAKIA	MAY	22	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ST PÖLTEN	MIDDLE	AUSTRIA	MAY	29	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE MADRID	MIDDLE	SPAIN	JUNE	5	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	JUNE	11	2022	<input type="checkbox"/>
SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN	MIDDLE	BELGIUM	JUNE	12	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE GDAŃSK	MIDDLE	POLAND	JUNE	19	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE	MIDDLE	AUSTRIA	JUNE	26	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE MOSCOW	MIDDLE	RUSSIA	JUNE	26	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE VANSBRO	MIDDLE	SWEDEN	JULY	3	2022	<input type="checkbox"/>
DATEV CHALLENGE ROTH	FULL <small>TB</small>	GERMANY	JULY	3	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE TURKU	MIDDLE	FINLAND	AUGUST	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE DAVOS	MIDDLE	SWITZERLAND	AUGUST	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE	NETHERLANDS	SEPTEMBER	10	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE BLED	MIDDLE <small>TB</small>	SLOVENIA	SEPTEMBER	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	15	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM	MIDDLE	KOREA	OCTOBER	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	OCTOBER	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE MALAYSIA	MIDDLE	MALAYSIA	OCTOBER	TBC	2022	<input type="checkbox"/>
CHALLENGE FLORIANOPOLIS	MIDDLE	BRAZIL	DECEMBER	TBC	2022	<input type="checkbox"/>

Derrière Høgenhaug, Svensson a terminé deuxième avec un temps de 7:39:26. Le Brésilien Reinaldo Colucci a terminé troisième avec un temps de 7:45:16 et le Néerlandais Evert Scheltinga a terminé quatrième en 7:49:33, battant ainsi le record néerlandais (7:57) détenu par Jan Van Der Marel depuis les années 1990.

Du côté des Français Costes et Laidlow, en revanche, on peut le dire, c'est une déception... Bien qu'ayant posé le vélo à T2 en 3^e position à 7:39 de l'homme de tête, avec tous les espoirs qui en découlent, Antony n'a jamais trouvé le rythme en course à pied. Flétrissant au semi-marathon, le "Tigre" s'est battu comme... un lion et a franchi la ligne en 20^e position après 8:33:03 d'efforts et de ténacité. Quant à Sam Laidlow, venu sur ces championnats avec une réelle ambition suite à ses résultats probants en 2021, l'aventure a été encore plus courte. Après être sorti de l'eau en 5^e position, il s'est vu infliger une pénalité de 5 minutes sur la partie cycliste. Un écart abyssal à ce niveau-là, ruinant toutes ses chances de jouer la gagne et le poussant à l'abandon, malgré près de 40 minutes passées ensuite à essayer de revenir sur le groupe de tête.

Sarissa De Vries en état de grâce

Dans la course féminine, c'est la Danoise Camilla Pedersen qui a dicté la course au début, tandis que la Néerlandaise Sarissa De Vries était la seule femme qui pouvait suivre. Tout comme dans la course masculine, la situation a changé dans la deuxième boucle et De Vries a commencé à impulser le tempo. Alors que les deux athlètes ont vu leur avance ne faire qu'augmenter, leur position est



restée inchangée et finalement, De Vries est sortie de l'eau après 53:31. Sur ses talons suivait Pedersen, la troisième athlète, Elisabetta Curridori (ITA), pointant à presque 3 minutes. Un groupe suivait ensuite, dont la Française Manon Genêt, Michelle Vesterby (DEN), Ilona Eversdijk (NED), Sarah Crowley (AUS), Seleta Castro (ESP) et Marta Bernardi (ITA).

Pendant le vélo, De Vries et Pedersen sont restées ensemble pendant un moment, mais il n'a pas fallu longtemps pour que la Néerlandaise

s'éloigne de l'athlète danoise et qu'elle prenne seule la tête. Cela lui a sans doute donné des ailes, car après un peu plus de 40 km, elle avait déjà plus d'une minute d'avance sur Pedersen, bien qu'entre-temps, Vesterby et Genêt soient revenues à moins de deux minutes. À partir de là, les athlètes ont dû lutter contre un vent de face, une composante pas forcément à l'avantage de De Vries qui roulait totalement seule.

Avec ce vent de face, De Vries a ainsi perdu un peu de temps, mais l'athlète

À ce moment-là, De Vries était de nouveau en feu et elle avait augmenté son avance sur Vesterby et Genêt à deux minutes.

Et c'est bien elle qui affichait le meilleur temps à vélo en revenant dans le parc : 4:32:41, un nouveau record vélo à Almere ? Non, car comme chez les hommes, ce fut un record de courte durée. Lorsque Vesterby est revenue en deuxième position, le record du parcours à vélo a de nouveau été battu !

La Danoise a roulé en 4:30:56,

revenant dans la zone de transition avec seulement une minute de retard sur De Vries. Au départ du marathon, la bataille semblait donc se jouer entre ces deux femmes...

Manon Genêt vice-championne du monde !

C'était sans compter sur Manon Genêt, auteur d'une course incroyable. Pas forcément annoncée parmi les favorites au départ, Manon a réalisé une course dans la "zone" et a effacé ses "échecs" de 2021 sur les Ironman de Lanzarote (DNF) et Finlande (13^e). Après avoir réalisé un très beau parcours vélo en 4:36:09 (3^e temps), la championne de France longue distance 2021 a littéralement "volé" en course à pied avec un "sub 3" sur le marathon (41,3 km exactement) et un chrono de 2:58:01, son record personnel sur la distance et le 3^e meilleur temps de la journée, qui lui permet d'accrocher la médaille d'argent en 8:34:22, après une belle bataille avec Michelle Vesterby, troisième en 8:38:53.

Vice-championne du monde longue

distance, tout simplement la meilleure performance française depuis la médaille de bronze de Delphine Pelletier en 2009. Une performance que Manon appréciait à sa juste valeur une fois la ligne franchie, avec beaucoup d'émotion : « *Cette 2^e place, c'est vraiment une grande satisfaction. C'est une belle médaille qui représente mon investissement personnel et professionnel. La médaille, c'est l'objectif que je me suis donnée depuis que j'en ai fait mon métier et j'ai livré une grande bataille psychologique ces derniers mois pour rester mobilisée car depuis le début de l'année, j'ai du mal à trouver mes repères sur cette distance. C'est important pour moi de* » redonner de l'éclat au Triathlon Féminin Longue Distance et de sensibiliser aux valeurs du triathlon. »

Auparavant, sur la course en elle-même, après environ 28 km, la situation était devenue épique lorsque De Vries a dû vomir plusieurs fois à cause de problèmes d'estomac, perdant beaucoup de rythme et sans garantie de pouvoir continuer. Elle a tout de même réussi à se ressaisir et a fini par remporter la victoire dans un temps de 8:32:05. « *Je n'ai pas de mots pour ça et je ne le réalise pas encore. Je suis championne du monde en un tel temps. C'est vraiment incroyable.* » déclarait-elle après la course.



Les podiums

Women

		Swim	Bike	Run	Overall
1	SARISSA DE VRIES	53:31 (1)	4:32:41 (2)	3:01:49 (5)	8:32:04
2	MANON GENET	56:28 (5)	4:36:09 (3)	2:58:01 (3)	8:34:22
3	MICHELLE VESTERBY	56:26 (4)	4:30:56 (1)	3:07:38 (7)	8:38:53



Men

		Swim	Bike	Run	Overall
1	KRISTIAN HØGENHAUG	49:44 (14)	4:03:15 (2)	2:41:38 (4)	7:37:46
2	JESPER SVENSSON	47:08 (1)	4:05:40 (3)	2:43:20 (7)	7:39:25
3	REINALDO COLUCCI	49:40 (11)	4:12:47 (5)	2:39:03 (2)	7:45:15





DEGEMER MATE BREIZH ! *

TRIATHLON DINARD CÔTE D'ÉMERAUDE - LE PAPE

*Bienvenue en Bretagne !



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS J.BICHE - M. DELOBEL @ACTIV'IMAGES



Longchamp, un petit matin de septembre. Une légère brise, un calme quasi absolu, mais aussi le léger bruit des vagues, accompagné de quelques "rires" railleurs de mouettes survolant de près les passants. Longchamp, Paris ? Non. Ce Longchamp-là, ce n'est pas le terrain de jeu des cyclistes aficionados de vitesse autour de l'hippodrome parisien. C'est le nom de la plage bretonne de St Lunaire, théâtre du Triathlon Dinard - Le Pape. Un festival celtique de triathlon sur 3 jours, proposé aux amoureux du "triskel de l'effort". Nager, rouler, courir. Le tout dans une nature encore sauvage et préservée sur la Côte d'Emeraude. Les 11 et 12 septembre derniers, la fête a été belle et le banquet final joyeux pour les 2 500 participants.

Déjà 9 éditions... L'épreuve bretonne a fait ses preuves, et ne cesse de grandir et d'évoluer. Sur le format L, 2020 avait marqué le retour à deux boucles (au lieu d'une) pour les 90

km du parcours vélo, « un choix fait avec les autorités » précise Vincent Eudier, membre d'Exaequo Communication qui a aussi dans son escarcelle l'organisation du Triathlon de Deauville Normandie. Exit également la longue transition "interminable" sur la plage pour rejoindre le parc à vélo, et place à un passage plus ludique entre les dunes pour rejoindre l'aire de transition. Un parc à vélo qui a lui aussi changé d'emplacement cette année, sur le boulevard de Longchamp. « Nous sommes fiers de cette réussite car auparavant nous mettions un peu le parc à vélo là où il y avait de la place... Là, positionné sur le boulevard principal, le parc est magnifique et finalement nous bloquons moins les riverains. » se félicite Vincent.

Quant à la course à pied, fini le passage casse-pattes sur le sable et sur le sentier trail de la Pointe de la Garde-Guérin.



« Avec le passage sur la digue, il n'y a plus que de l'asphalte. Cela permet d'avoir un parcours un peu plus "roulant" et accessible, même s'il reste les quelques faux plats montants de St Lunaire » ajoute Vincent.

Des changements et aménagements qui participent au succès et à la notoriété de la course, qui monte en puissance. « Étudier quel saut qualitatif nous pouvions faire pour améliorer l'organisation, quand nous avons rencontré l'association il y a un peu plus de 3 ans, c'était notre premier objectif. Nous sommes arrivés avec nos valeurs qui ont fait le succès de Deauville et le courant est tout de suite passé » rappelle Vincent.

Du triathlon, mais pas que !

Élargir l'offre et toucher un public plus large, tel est le souhait des organisateurs. Support l'an dernier (anciennement Émeraude Events) des championnats de France de Swimrun, le Triathlon Dinard - Le Pape proposait cette année 3 formats

de swimrun avec les épreuves Long (5,4 km / 22,5 km), Médium (3,4 km / 14,2 km) et Court (1,6 km / 3,8 km) et la possibilité de les courir en solo ou en duo. « Ces formats trouvent tranquillement leur public. Même si la pratique en duo est ancrée dans les mœurs, nous avons quand même entre 15 et 20% de solos. Puis en 2021 nous avons rajouté le format Court qui a fait le plein dès sa première année. Nous sommes très satisfaits car cela permet d'amener plus de participants sur cette discipline » se réjouit Vincent.

Et grande nouveauté cette année, les départs swimrun se sont effectués depuis Dinard, sur la plage de l'Écluse. « C'était une des réflexions de notre côté. Pour rendre plus visible ce triathlon, il fallait impliquer Dinard, qui est juste à côté et fait partie de la communauté de communes. À l'arrivée, c'est un très bon complément car il y a ce côté un peu plus urbain au départ, avec de superbes panoramas et le Clair de Lune (ndlr : promenade côtière à Dinard). Puis cela donne tout de suite de l'ambiance avec le public présent. C'est comme une arène » précise Vincent. Un choix plébiscité dès le début par les maires de St Lunaire et Dinard. Et

Une fête réussie

Le bilan 2021 est donc très bon. Une potion magique ? Non, loin de là. « C'est une réussite au-delà de nos espérances car on vit une situation qui n'est pas simple pour tous les organisateurs. Que ce soit les protocoles sanitaires, les partenariats à aller chercher, les bénévoles à trouver ou encore les participants qui peuvent parfois "bouder" des épreuves par manque d'entraînement, de repères ou de motivation. » tempère Vincent. Et de poursuivre, plus enjoué : « Nous sommes passés à travers toutes ces gouttes-là, nous avons vraiment vécu une super édition avec 2 500 participants, le record de l'épreuve ! »

Une affluence record qui prouve que le Triathlon Dinard - Le Pape est synonyme de qualité. Preuve en est également, la proximité géographique et calendaire du Triathlon de Deauville (24-26 sept.) n'a pas eu d'impact sur le nombre de participants. Le Triathlon Dinard - Le Pape, ce n'est pas un choix par défaut, ou par dépit... « Le côté swimrun, qui n'est pas présent à Deauville, y est pour quelque chose car il attire vraiment. Il y a d'ailleurs beaucoup de Normands qui sont venus ! Puis c'est une organisation qui a fait ses preuves et qui a toujours voulu proposer de la qualité, que ce soit au niveau des parcours ou encore au niveau des dotations finishers » glisse Vincent.

Car le Triathlon Dinard - Le Pape, c'est aussi un triathlon qui sent bon le partage et la simplicité. Beaucoup de familles avaient fait le déplacement pour supporter leur champion, avec des applaudissements nourris tout au long des trajets vélo et course à pied, y compris pour les derniers finishers. Une "célébration" mise en place cette année par l'organisation : speakers déchainés et sono à fond, entre 30 et 40 bénévoles mettant le feu pour attendre et accompagner le dernier finisher... l'esprit du triathlon. « Depuis le début, avec le ravitaillement final, c'est une sorte de grand "Fest-noz" du triathlon. Ça sent la galette-saucisse, il y a des tables de partout » plaisante Vincent.



REPORTAGE

Et de poursuivre : « Puis il y a l'espace massage ou pour se laver. Les gens apprécient vraiment ce côté convivial. »

Des athlètes fidèles

D'aucuns passent pendant des années leurs étés dans le même camping, au même emplacement si possible. Car quand on est bien quelque part, on y revient, pas de secret. Le Triathlon Dinard - Le Pape affiche aussi ce pouvoir magnétique de faire revenir les athlètes, qui s'y sentent comme à la maison. C'est le cas de Yann Guyot (St Grégoire Triathlon), second cette année sur le L en 3:56:22 derrière le lauréat du jour Victor Lemasson (3:51:36). Arnaud Guilloux et Denis Chevrot, bien que non présents pour cette édition, font aussi partie des fidèles de l'épreuve.

Et que dire de l'expérimentée, voire inusable Linda Guinoiseau ? Vainqueur pour la 3^e année consécutive du L, après des deuxièmes places en 2014 et 2015 ! Le Triathlon Dinard-Le Pape agit comme un aimant.

« Je pense que les gens aiment bien se retrouver sur cette course. Puis il y a beaucoup de clubs qui "cochent" cette épreuve. Enfin, nous mettons un point



d'honneur à ce que chaque triathète, professionnel ou amateur, sur le M ou sur le L, se sente reçu de la même façon. » précise Vincent.

Sur le M justement, c'est encore un fidèle parmi les fidèles qui s'est imposé. Troisième l'an dernier après une erreur d'aiguillage de 7 km dans la partie vélo, Adrien Leroux a effacé l'amertume de l'édition 2020 en s'imposant en 2:02:26. Le pensionnaire de Ernéenne Sports Triathlon, invité par les organisateurs, signe-là une belle victoire qui n'a cependant pas été sans ascenseur émotionnel, le speaker annonçant

par erreur son poursuivant Nicolas Martin à 200 m derrière en course à pied, alors que l'écart entre les deux hommes était en réalité de 3:30 ! Un fait de course sans incidence au final, ou plutôt si... car il a agi comme un coup de fouet sur l'Ernéenne qui « s'est mis minable pour ne pas se faire rattraper. »

Le Triathlon Dinard - Le Pape, c'est un peu un phare qui attire, qui guide vers la pratique du triathlon et du swimrun. Enfants, adultes, tombés dans la marmite ou pas encore, chacun y trouvera chaussure à son pied, ou plutôt, gourde à sa taille.

Les podiums

▪ Triathlon Longue Distance

Hommes

- 1 - Victor Lemasson (Brest Triathlon) - 3:51:36
- 2 - Yann Guyot (Saint Grégoire Triathlon) - 3:56:22
- 3 - Baptiste Veistroffer (Quimper Triathlon) - 3:57:07

Femmes

- 1 - Linda Guinoiseau (Issy Triathlon) - 4:36:14
- 2 - Nolwenn Daniel (Hennebont Triathlon) - 4:40:12
- 3 - Léa Manach (Brest Triathlon) - 4:45:10

Tous les résultats : <https://triathlondinard.com/resultats-2021/>



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.

SPORCS¹

CINC

ALL-IN
THE SWIM TRANSITION



Rendez-vous sur www.waatshop.fr

Le site dédié à la pratique du triathlon

REPORTAGE

Ironman Nice

Un triathlon show



UN TRIATHLON SHOW

IRONMAN NICE

Le dimanche 12 septembre dernier, la Promenade des Anglais a une nouvelle fois été le théâtre d'une grande fête du triathlon avec les deux distances phares d'IRONMAN, à savoir le 70.3 et la distance reine. Malgré le report de l'IRONMAN et les aléas liés au COVID-19, près de 2 800 athlètes ont pu écrire à nouveau l'histoire à Nice sur cette course dite "Unique, Historique, Légendaire" !

Il est 6h30 sur la Plage du Centenaire lorsque les fumigènes s'illuminent pour donner le départ du Supersapiens IRONMAN 70.3 Nice. Se jettent alors à l'eau les professionnels hommes parmi lesquels, entre autres, Casper Stornes, Adam Bowden, Dylan Magnien, William Mennesson et les Niçois Romain Guillaume, Maxim Chané et Thomas Navarro. Deux minutes plus tard, c'est au tour des féminines professionnelles dont la Suisse Championne Olympique, Nicola Spirig, et sa compatriote Emma Bilham, l'Anglaise India Lee, ou encore les Françaises Jeanne Collonge et Charlotte Morel. Le départ se fait dans l'obscurité et seuls les canoës peuvent guider les athlètes avant que le soleil ne se lève

derrière la colline du château pour donner le départ des 1 700 amateurs à 6h35. Sans surprise, Casper Stornes et Nicola Spirig prennent les commandes de la course pour imposer leur suprématie. Pendant ce temps, la pression monte du côté des 1 000 triathlètes se préparant dans le parc à vélos, ayant un départ prévu à 7h40.

Le parcours vélo du Supersapiens IRONMAN 70.3 Nice est le même que celui emprunté lors du Championnat du monde IRONMAN 70.3 2019, avec donc la côte des Pugets en apéritif, avant d'attaquer le Col de Vence et ses 10 kilomètres à 6% de moyenne. À l'instar de Gustav Iden, tenant du titre, Casper Stornes a fait le choix d'un vélo de route monté en triathlon, avec cependant une roue lenticulaire. Un choix judicieux puisqu'il réalisera le meilleur temps vélo en 2h24'21. À noter la belle performance des Français William Mennesson, Dylan Magnien, Théo Debard et Thomas Navarro sur ce tracé sinueux. Chez les féminines, Nicola Spirig a pu conserver son avantage et contenir le retour de l'Allemande Lena Berlinger ou Jeanne Collonge, qui a réalisé un excellent vélo pour remonter sur les leaders après une natation un peu en dedans.

Deux courses pour deux fois plus de plaisir

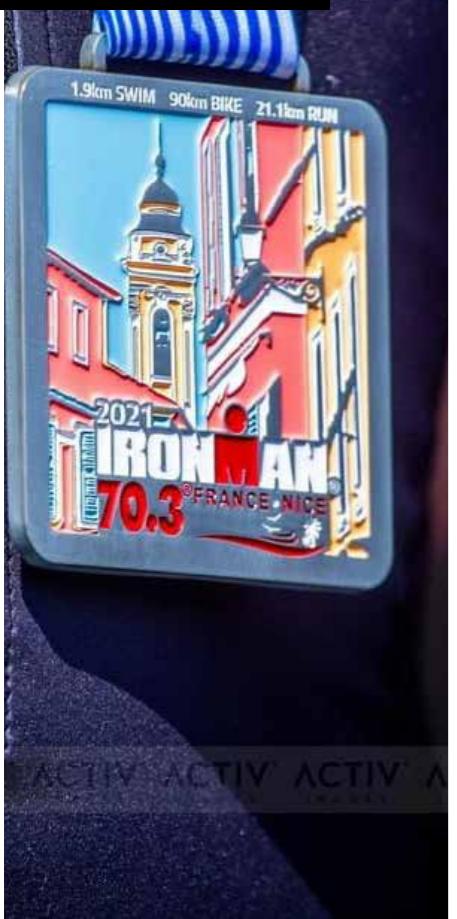
Avec les deux courses le même jour, la question pouvait se poser sur la gestion des athlètes sur le parcours vélo. Seulement une minorité d'athlètes du Full a dû partager la route sur les 23 premiers kilomètres avec les plus lents de l'IRONMAN 70.3. Par la suite, même Brice Feillu, Alexandre Blain ou encore Julien Plumer n'ont pu rattraper les athlètes du 70.3, profitant ainsi d'un parcours aussi magnifique qu'exigeant avec 2 400 mètres de dénivelé positif à travers l'arrière-pays Niçois. Un parcours modifié au début de l'été, proposant des routes sauvages sur les hauteurs de Gréolières, lieu de tournage de Goldeneye (James Bond 007) où un certain Yves Cordier a été figurant ;-)

PAR RÉDACTION

PHOTOS J. BICHE - D.PINTTENS @
ACTIV'IMAGES



REPORTAGE



Suppression des allers-retours pour le plus grand bonheur des triathlètes et passage devant la réserve biologique des Monts d'Azur à Thorenc. Un parcours sur lequel les anciens cyclistes professionnels tels que Félix Pouilly, Brice Feillu et Alexandre Blain ont pu briller. Du côté des féminines, Jeanne Tondut,

Morgane Armiroli et Audrey Nalin ont été les plus rapides pour poser le vélo en T2 en tant que leaders sur le full, mais avec déjà un écart conséquent entre Jeanne et Audrey de près de 30 minutes !

La dernière épreuve des deux courses s'est évidemment tenue sur la mythique Promenade des Anglais

où Casper Stornes, Dylan Magnien et Adam Bowden ont réalisé de grosses performances pour s'adjuger la victoire pour le Norvégien, et le podium pour le Français et le Britannique. William Mennesson termine au pied du podium pour quelques secondes. Chez les féminines, pas de surprise avec la victoire de Nicola Spirig devant Lena Berlinger et India Lee. Jeanne Collonge réalise une belle 4ème place devant son public.

Bien plus exigeant, le marathon se déroulait sous un soleil de plomb pour un 12 septembre et le show pouvait commencer. Face à des centaines de spectateurs, chaque athlète a pu écrire son histoire sur l'emblématique Promenade des Anglais. Hauteur d'un marathon en 2h37, Félix Pouilly a fait une véritable démonstration de force. Lorsque Félix aura progressé en natation



pour se rapprocher des chronos des meilleurs, il risque de faire mal, très mal sur le circuit. Le Slovène Tine Lavencic et le Français Romain Serveaux complètent le podium. Pour son premier IRONMAN, Jeanne Tondut a remporté le Supersapiens IRONMAN France Nice, les larmes aux yeux, marquée par l'émotion. Audrey Nalin et Morgane Armiroli se sont offerts une belle deuxième et troisième place. La journée s'est terminée à minuit sous le feu des fumigènes et des applaudissements du public et des volontaires !



Rencontres avec des acteurs du jour

DYLAN MAGNIEN (2ème du 70.3)

Dylan bonjour, comment vas-tu quelques jours après avoir couru Nice et Aix-en-Provence ?

Tout va bien. Un peu de déception après Aix-en-Provence à la suite de mon problème mécanique au 70ème kilomètre vélo alors que j'étais en tête avec 1 minute d'avance. La course était plutôt bien engagée pour faire un autre très beau résultat après Nice.

Parlons de Nice justement. Comment s'est déroulée la course pour toi ? T'attendais-tu à un tel résultat ?

La course s'est bien déroulée dans l'ensemble. Après je suis passé par plusieurs émotions. Tout d'abord avec la natation dans la nuit où je me suis trompé de bouée. Cela m'a rajouté pratiquement 100 à 200m. Je pensais que la course était terminée pour moi, mais j'ai réussi à me reconcentrer. En vélo, je me suis surpris car je ne pensais être aussi bien sur un parcours que j'appréhendais car je ne suis pas forcément à mon avantage. Et en course à pied, où c'est mon point fort habituellement, ça a été plus compliqué mais j'ai réussi à m'accrocher à cette deuxième place... J'ai eu des crampes certainement dues aux 10 jours compliqués avant la course. Je ne m'attendais pas forcément à ce résultat car j'ai été malade les 10 jours avant la course. Je savais que j'étais en forme avant d'être malade mais avec la maladie j'avais beaucoup de fatigue.

Quelle stratégie as-tu mis en place durant l'épreuve



pour faire la différence ?

Pas de stratégie en particulier, seulement rester bien placé et être attentif tout le long car on peut vite se faire surprendre à vélo dans la descente technique. Après, sur une course comme Nice, il n'y a pas vraiment de stratégie, la course est dure donc la différence se fait à la pédale, et ça récompense souvent les plus complets dans les 3 disciplines.

Avais-tu reconnu le parcours pour prendre le maximum de "risques" dessus ?

Oui, j'avais fait la reconnaissance le mercredi. Le Col de Vence, je commence à le connaître car il y a pas mal de courses dans le coin qui l'empruntent. Cependant, la descente de ce côté, c'était une première pour moi donc je savais qu'une reconnaissance était un avantage.

Finir 2ème d'une telle course donne confiance. Quelle est la suite du programme pour toi ?

Oui c'est sûr, la course m'a bien "débloqué" mentalement et m'a donné envie de prendre plus de risques, notamment à vélo. D'ailleurs, une semaine après, à Aix-en-Provence, j'ai pu passer à l'attaque en vélo, et animer la course et faire le vélo seul en tête.

Pour la suite ça va être :

- 3 octobre : M Cassis
 - 9 Octobre : Coupe de France Triathlon Muret
 - 16 Octobre : IRONMAN Mallorca
 - 24 Octobre : IRONMAN 70.3 Cascais
- Et peut-être IM Afrique du Sud le 21 Novembre.

Quels souvenirs garderas-tu de Nice ?

Un super souvenir. Nice est une ville emblématique pour le triathlon. C'était la première fois pour moi ici, que ce soit en tant qu'athlète ou supporter, et j'ai adoré l'ambiance et voir autant de gens nous encourager. Hâte de revenir l'an prochain et pourquoi pas sur la distance reine.

JEANNE COLLONGE (4ème du 70.3)**Bonjour Jeanne, comment-te-sens-tu quelques jours après l'IRONMAN 70.3 Nice ?**

J'ai mis quelques jours à récupérer, parce que j'ai vraiment dû puiser loin pour garder ma 4e place, mais ensuite j'étais très bien ! J'étais prête pour le 70.3 d'Aix mais malheureusement une sciatique survenue la veille de la course m'a empêchée de prendre le départ.

**Tu termines à une magnifique 4ème place. Objectif rempli pour toi ?**

Oui complètement ! Le rêve aurait été d'être sur le podium, mais avec une telle start list et avec si peu d'entraînement à pied j'ai été blessée pendant 3 mois et j'avais repris seulement 6 semaines avant Nice) c'était déjà vraiment super !

Comment s'est passée ta course ?

Je n'ai pas fait une super natation, tout d'abord parce que j'avais du mal à me diriger et je me suis retrouvée seule très rapidement. Mais à vélo je me suis régalee, j'ai pu rattraper pas mal de filles (6) et même me faire plaisir dans la descente, ce qui n'était pas le cas avant. Sur ce parcours la descente est importante, on peut perdre beaucoup de temps. J'ai donc réussi à poser le vélo 3e mais India Lee qui était juste derrière moi est très rapidement repassée devant en course à pied. Mentalement j'ai dû vraiment m'accrocher pour tenir cette 4e place car toutes les filles couraient très vite, et finalement je la garde avec seulement 10 secondes d'avance !

Que retiendras-tu de cette journée ?

Beaucoup d'apprentissage encore et toujours ! Je retiendrai de nombreux bons souvenirs et aussi des moments de souffrance, mais qui en valaient la peine. Je me souviendrai aussi de mes pieds qui brûlent en course à pied sur la Prom ! Et de l'ambiance toujours si particulière lors de l'Ironman à Nice !

JEANNE TONDUT (vainqueur Supersapiens Ironman France Nice)

Je me suis inscrite à l'IRONMAN France Nice pour l'édition initialement prévue en juin 2020. J'ai commencé le triathlon en 2013, après avoir fait de la natation. Pratiquer le triathlon longue distance était un peu un rêve inaccessible car mes blessures à répétition ne me permettaient pas de me projeter sur des courses aussi longues. Mais à force de patience et d'un peu de travail avec mon entraîneur, mon corps s'est finalement adapté et j'ai pu me lancer sur l'IRONMAN de Nice. J'ai donc pris le départ de la course avec du stress et surtout beaucoup d'émotions. Avant d'entrer dans le parc à vélo, j'étais déjà très émue de prendre le départ de cette grande course. Mais une fois dans mon sas de départ, l'émotion s'est effacée pour laisser place à la concentration. J'ai pris énormément de plaisir à courir à Nice, d'abord parce que le cadre est magnifique, mais aussi grâce à l'ambiance sur la promenade, au public... Mener sur ce genre de course peut avoir un effet à double tranchant : l'ambiance m'a galvanisée,

mais il ne fallait pas pour autant que je "sorte" de mes allures. J'ai donc géré mon marathon sans trop me préoccuper de ce qu'il se passait derrière, mais plutôt en me concentrant sur mon effort. Mais après avoir passé le dernier ravitaillement, j'ai compris que c'était fini (après avoir vérifié qu'il s'agissait bien du dernier tour car l'an passé j'avais oublié d'en faire un sur une course) et j'ai réalisé que j'étais toujours devant. J'ai franchi cette ligne sans vraiment y croire, mais en voyant mes proches pleurer, j'ai réalisé !

Véronique GIANNINI (arbitre et super bénévole)**Bonjour Véronique, peux-tu te présenter ?**

Véronique Giannini, volontaire sur l'Ironman France Nice depuis ses débuts et arbitre sur certaines épreuves.

Tu avais la double casquette de Team Leader et d'arbitre lors de l'IRONMAN et IRONMAN 70.3 Nice.**Peux-tu nous raconter ton rôle dans l'organisation ?**

Mon rôle au sein de l'Ironman France Nice est, sous la houlette de Flora, de m'occuper de l'enregistrement des athlètes, de la



vérification des licences et certificats médicaux à la remise des dossards. Mais pour accomplir ce rôle, il ne faut pas oublier mes fidèles bénévoles sans qui rien n'est possible.

Quel lien as-tu avec Nice et l'IRONMAN ?

C'est surtout un lien humain qui s'est créé avec Yves, Patricia et Flora. Un bonheur de collaborer avec eux chaque année.

Comment s'est passée la journée de dimanche ?

Dimanche fut une longue journée (comme toute l'organisation) d'arbitrage. C'est toujours un plaisir d'être au cœur de la course. Tout commence par l'ouverture du parc puis direction la plage pour le départ natation (la pression monte). J'ai la chance, ou la malchance, de partir pour 270 km de moto. Départ avec la tête de course du 70.3 (un super groupe très discipliné) puis arrivée à Gattières, direction St Jeannet pour récupérer le Full (heureusement que le tracker existe pour récupérer sa tranche de dossards). Ensuite je suis allée sur la course à pied sur notre belle Promenade des Anglais. Fin de journée à minuit avec les fumigènes

**Reviendras-tu en 2022 ?**

Pour l'instant je ne peux répondre à cette question... L'année 2022 nous le dira...

Les podiums**Ironman France Nice 70.3 Femmes**

- 1 - Nicola Spirig (SUI) - 4:36:54
- 2 - Lena Berlinger (ALL) - 4:40:20
- 3 - India Lee (GBR) - 4:41:17

Hommes

- 1 - Casper Stornes (NOR) - 4:00:25
- 2 - Dylan Magnien (FRA) - 4:07:29
- 3 - Adam Bowden (GBR) - 4:07:48

Ironman France Nice Femmes

- 1 - Jeanne Tondut (FRA) - 10:37:03
- 2 - Audrey Nalin (FRA) - 10:54:36
- 3 - Morgane Amiroli (FRA) - 11:02:15

Hommes

- 1 - Félix Pouilly (FRA) - 8:47:33
- 2 - Tine Lavencic (SVN) - 9:08:02
- 3 - Romain Serveaux (FRA) - 9:16:17



LE PAYS D'AIX PREND DE L'ÉLAN POUR 2022

IRONMAN 70.3

PAR SIMON THOMAS PHOTOS @ACTIV'IMAGES



À l'aube du futur festival annoncé pour 2022, l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence faisait son grand retour après plus de deux ans d'absence. La nouvelle est en effet tombée 48 heures avant le départ de cette édition 2021 : Aix-en-Provence accueillera bien deux courses le 22 mai 2022 avec l'apparition d'un Full IRONMAN en plus du 70.3 existant. Avec un parcours qui devrait une nouvelle fois faire la part belle au vélo autour de la Sainte-Victoire et un passage dans le département voisin du Var, nul doute que cette nouvelle addition au programme de la saison IRONMAN ne laissera pas indifférent. Mais en attendant de voir arriver la distance reine du label, nous avons vécu une édition 2021 pleine de suspense au cœur de la cité de Paul Cézanne.

Comme à son habitude, ce sont dans les eaux bleu turquoise du Lac de Peyrolles que se sont élancé les 900 athlètes présents au départ. Chez les professionnels, en l'absence de Jeanne Collonge, forfait la veille (sciatique), on pouvait s'attendre à un mano a mano entre les deux favorites Fenella Langridge (GBR) et Imogen Simmonds (SUI) alors que le plateau masculin s'annonçait plus ouvert.

Il était donc presque attendu que les deux protagonistes citées plus haut se détachent assez rapidement dès les premiers hectomètres d'une natation effectuée en combinaison, l'eau ayant été mesurée à 21,5 degrés. On relève alors un écart de 1:15 sur l'Australienne Chloé Lane et une autre Suisse, Nina Derron.

Des Français en feu

Chez les hommes, deux nageurs s'extirpent également du peloton en la personne du Britannique Andrew Horsfall-Turner et du Belge Christophe de Keyser. Diemunsch, Clavel et Rouvier sont déjà à 1 minute 30 et le reste du peloton pointe à plus de 2 minutes 30.

La longue transition jusqu'au premier parc à vélo sert alors de dernier rappel d'échauffement ou de récupération pour les plus entamés, avant la prise de pouvoir des watts sur les 90 kilomètres au programme de cet IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence.



Si le néo-pro britannique Turner glisse rapidement autour de la sixième position, Christophe de Keyser maintient la cadence en tête à mi-parcours, alors qu'un trio français revient à pleine vitesse à l'avant de la course. Le sociétaire du Triathl'Aix Erwan Jacobi accompagne alors Paôme Thibault-Lopez et Arthur Horseau, et ces trois hommes vont entreprendre une remontée tambour battant, dépassant notamment Etienne Diemunsch et Maurice Clavel, deux des favoris de cette édition 2021. Le TGV français va même arriver sur la seconde transition avec 2 minutes d'avance sur De Keyser et 3 minutes 30 sur Breivold et Turner, toujours en embuscade. On compte ensuite près de 5 minutes avant d'apercevoir la

tunique jaune de Maurice Clavel, qui n'est pourtant pas venu pour faire de la figuration, lui qui a préféré ne pas prendre le départ des Championnats du Monde 70.3 aux États-Unis pour s'aligner sur l'épreuve aixoise.

Chez les femmes aussi, ce parcours vélo aussi exigeant que somptueux va faire des dégâts et voir des athlètes remonter ou «dégringoler» au classement. La première à faire les frais des routes provençales n'est autre que Fenella Langridge, qui n'a probablement pas récupéré de sa 3ème place acquise deux semaines plus tôt au Challenge Roth, elle qui a axé sa saison sur la plus longue des distances.

La Suisse Imogen Simmonds ne laisse quant à elle pointer aucune signe de faiblesse et continue son "One Woman Show" en tête de course, malgré la résistance de la Britannique Kimberley Morrison, pourtant sortie avec 2 minutes de retard en natation et qui ne pointe plus qu'à 33 secondes sur le premier passage devant la Rotonde à T2. Pour compléter le podium provisoire, nous retrouvons deux stakhanovistes de cette fin de saison : Lena Berlinger et Chloé Lane. Déjà à l'avant de la course la semaine passée à Nice sur l'IRONMAN 70.3, elles dynamitent de nouveau la compétition pour notre plus grand plaisir et celui des spectateurs venus profiter du

soleil bien présent au cœur de la ville, où tout va se jouer pour nos protagonistes du jour.

Arthur Horseau : une première pleine de panache

Le semi-marathon va ainsi livrer sa vérité et bien malin celui ou celle qui peut prédire le vainqueur du jour. Qui a trop donné à vélo ? Qui arrivera à maintenir l'allure jusqu'au bout des trois tours de 7 kilomètres proposés en guise de digestif ? À ce petit jeu, c'est Arthur Horseau qui se détache légèrement dès les premiers kilomètres en creusant l'écart sur ses compatriotes Thibault-Lopez et Jacobi. Seuls deux athlètes parviennent à suivre l'allure du leader à distance : Christophe De Keyser et Maurice Clavel.

Alors que les deux premiers nommés ne peuvent suivre le rythme, l'étonnant Belge De Keyser, pour sa première année sur distance Half après avoir quitté le circuit WTS, fait parler sa vitesse pédestre et revient

à 1 minute 30 à peine d'Arthur Horseau. On se dit alors qu'il ne faudra pas la moindre défaillance ou faiblesse du Français car cela revient vite derrière.

Mais de défaillance, il n'y en aura pas. Et pour la première fois de sa jeune carrière, Arthur Horseau remporte un IRONMAN 70.3 et se qualifie par la même occasion pour les Championnats du monde qui se

dérouleront une nouvelle fois à St George (USA) en 2022.

Christophe De Keyser vient signer lui aussi son premier podium sur la distance et devance l'expérimenté Maurice Clavel qui conserve la 3ème place grâce à un semi-marathon couru en 1 heure 11 minutes, meilleur chrono du jour.

Imogen Simmonds en patronne

Du suspense, il y en a eu aussi chez les femmes, mais pour les deux dernières marches du podium uniquement, tant la Suisse Imogen Simmonds a fait preuve de maîtrise et de régularité tout au long de l'épreuve : 2ème temps en natation, 2ème temps à vélo et 2ème temps à pied, elle aura tout simplement dominé la course en reléguant ses plus proches poursuivantes à plus de 4 minutes.

Derrière, la bataille fait rage entre la Britannique Morrison, l'Australienne Lane et l'Allemande Berlinger (dans cet ordre à T2). L'écrémage va se faire à l'usure, aucune de ces athlètes ne souhaitant céder de terrain aux autres.



REPORTAGE

Morrison craque la première, tandis que Lena Berlinger fait le forcing pour tenter de faire la différence. À un tour du terme, la récente 2ème de l'IRONMAN 70.3 Nice a creusé un léger écart de 14 secondes sur Chloé Lane. Au 21ème kilomètre, tout est à refaire ! Et c'est au bout d'un sprint acharné autour de la Rotonde que l'Australienne parvient à se défaire de l'Allemande et arracher ainsi la deuxième place.

La partie pédestre avec un léger relief et plusieurs belles relances aura eu le mérite d'offrir un magnifique spectacle sous un soleil lui aussi de retour à Aix, clôturant ainsi de la plus belle des manières le retour du triathlon au cœur de la cité provençale.

Cela nous laisse espérer de belles bagarres sur les prochaines éditions et notamment sur l'édition inaugurale de l'IRONMAN Aix-en-Provence (version Full) en mai 2022.



Les TOP 5

Hommes

- 1 - Arthur Horseau (FRA) - 3:55:06
- 2 - Christophe De Keyser (BEL) - 3:56:19
- 3 - Maurice Clavel (GER) - 3:58:58
- 4 - Erwan Jacobi (FRA) - 4:00:48
- 5 - Vincent Terrier (FRA) - 4:01:26

Femmes

- 1 - Imogen Simmonds (SUI) - 4:22:55
- 2 - Chloe Lane (AUS) - 4:27:32
- 3 - Lena Berlinger (ALL) - 4:27:35
- 4 - Kimberley Morrison (GBR) - 4:31:31
- 5 - Fenella Langridge (GBR) - 4:35:08

NEW PLAYGROUND*

LEAVE THE ROADS BEHIND



765 GRAVEL RS

Quittez la route et découvrez de nouveaux terrains de jeu. La maîtrise du carbone, la recherche et l'innovation des ingénieurs LOOK font du 765 GRAVEL RS, un vélo polyvalent, suffisamment rigide et léger pour être performant lors de toutes vos sorties. Également disponible en version électrique. Découvrez les sur lookcycle.com

LOOK

photo : Michael Elodie

*nouveau terrain de jeu, laissez la route derrière vous.

RENCONTRE



E VICO



VENDÉE
E DÉPARTEMENT

IRONMAN
LES SABLES D'OLONNE

i

69



AMATEURS : LE DUO DU MOIS

LINDA GUINOISEAU

&

YANNICK MATEJICEK

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 Linda et Yannick, deux mordus de triathlon, à la pratique quasi professionnelle qui les fait gagner, en toute humilité..

Linda Guinoiseau

Linda, 48 ans, vit en concubinage avec Régis à Issy-les-Moulineaux et travaille dans une société informatique au sein du groupe Les Mousquetaires. Fidèle au poste, à ses amis, son sport, ses coachs, et surtout à ses valeurs. Linda est originaire de Loire Atlantique à Chateaubriant, oui avec un "t". Après son BTS Informatique, elle quitte sa famille et sa région pour trouver un travail là où il y en a, peu importe le lieu pourvu qu'elle travaille !

Sport ou études ?

Depuis sa naissance, Linda aime le sport. Tous les sports. À 6 ans, elle est inscrite au club de natation de la ville voisine, jusqu'à ses 8 ans. Puis vient le temps des compétitions, donc ses parents décident d'arrêter. Puis

naît l'amour du tennis pendant quelque temps, jusqu'aux compétitions de classement. Pour ses parents, cela signe l'arrêt du tennis. Elle pratique ensuite l'athlétisme en UNSS mais s'est également vue arrêtée au jalon des compétitions. Basket et handball : même combat. Ses parents refusaient formellement la compétition sportive en tout genre. L'accent était mis sur les études uniquement. Comme beaucoup d'enfants dont les parents n'ont pas fait d'études, ils portent sur leurs frêles épaules l'espoir d'un avenir plus brillant que le leur, un futur où la connaissance et le statut social s'acquièrent grâce au labeur, aux concours et diplômes ainsi qu'aux échelons patiemment gravis au mérite. Le sport reste anecdotique et certainement pas une priorité.

La liberté des baskets

« Danse, chante et mets tes baskets », viens c'est sympa tu verras, va faire des tours du Lac tout près de chez toi ! Merci les Forbans et les années 80. Une paire de basket et tu sors quand tu veux, où tu veux, courir loin devant, le nez au vent. La liberté commence là. Accessible et disponible, à la portée de tous. Linda chausse ses runnings et fait des tours de l'étang, noyée dans la nature du côté de Chateaubriant.

2001 l'Odyssée d'Issy-les-Moulineaux

Au début de sa vie "parisiенно-banlieusarde", Linda allait courir seule les samedis et dimanches.

Puis elle rencontre des licenciés de l'Ecole de Jogging d'Issy qui l'enrôlent les mardis, jeudis et samedis qui se transforment en 7j/7 et un service bénévole très large. Linda s'investit beaucoup, organise des participations aux marathons "all around the world", New York, Rotterdam... et sa motivation bénévole s'amenuise puisque le principe est de donner sans recevoir. Mais parfois, en ayant tout donné, jamais on n'entendra le simple mot « Merci » résonner dans nos tympans usés.

Le triathlon de l'an 2002

Une belle journée de 2002, Linda court avec un ami dont le collègue employé chez Renault parle triathlon. Ils évoquent le triathlon de La Baule qui a lieu bientôt et enrôlent Linda, qui se fait prêter un vélo. Elle investit également dans un shorty et des chaussures de vélo, histoire d'être un minimum équipée. C'est en "brasse-mémé" qu'elle nagera les 1 500 mètres de natation et, sortie dans les dernières, elle remontera petit à petit à vélo puis en course à pied avec la pleine satisfaction d'avoir découvert un sport si ludique.

Direction... le club de triathlon d'Issy
Linda y est licenciée depuis ses débuts et reste fidèle. Difficile de partager tous les entraînements, les allures et les plannings différents, mais quand l'occasion se présente, c'est avec plaisir qu'elle partage ses sorties vélo quand elles sont tranquilles et respectueuses des allures prévues ;-)

Entraînement et discipline

Linda respecte scrupuleusement les allures indiquées dans le plan d'entraînement. Pas question de jouer si on la titille sur une sortie supposée tranquille. Elle évite de faire n'importe quoi, à savoir transformer une sortie récup en PMA ou contre-la-montre comme ça peut arriver



partout. (N'est-ce pas, la fameuse "sortie tranquille"). 95% du temps, les séances se déroulent en solitaire ou avec un ami, afin de respecter les séances du coach.

Le coach

Au sein du club, Linda suivait les conseils des différents coachs. En 2006, elle se qualifie aux championnats du monde de duathlon puis participe aux championnats du monde Ironman à Hawaii. À son retour, elle n'avait plus de coach ! Avec le temps et la performance, elle s'est rapprochée de Christophe Bastie avec qui elle partage les mêmes valeurs et la même philosophie. Le coach affichait complet au niveau des athlètes, mais fait une exception avec Linda. Depuis, elle applique les conseils et les plannings excellemment ficelés par Christophe.

Les objectifs

Ils sont clairement définis et tout est construit de manière à arriver en pleine mesure de ses capacités le jour J. Une confiance absolue s'est

installée où l'on applique parfois sans réfléchir, quand les entraînements font partie d'un mode de vie. On court comme on respire, rouler n'est pas une contrainte, nager reste un plaisir. Trois ou quatre semaines de coupure l'hiver garantissent à Linda le "O blessure".

Triathlon toutes distances

Linda est multi-distances ! C'est simple, elle aime tout. Tout le sport. Du moment que ça bouge. Du sprint au duathlon, en passant par les Raids en Équateur, en Espagne avec les amis ou les Ironman autour de la planète : tout y passe avec plaisir ! Il y a toujours de la tactique, des émotions fortes, un soupçon de fierté quand elle remporte l'Alpsman ou l'Ironman de Vichy. Peut être encore plus de plaisir lorsqu'elle finit trente secondes derrière Jeanne Collonge sur l'Embrunman en 2012 où elle termine à une belle troisième place. 2018 et son honorable cinquième place de son groupe d'âge à Hawaii reste également un immuable souvenir positif.

Vichy et ses quatre minutes

Linda termine sur les aléas du rolling start quant au placement des athlètes pendant la course. Les pros partent avant les amateurs et sont les premiers à franchir la ligne d'arrivée. Là, Linda déroule son plan en respectant scrupuleusement les allures d'entraînement et ne sait pas où elle se situe dans le classement... Du coup elle accélère pour ne pas se faire remonter et franchit la ligne d'arrivée quatre minutes avant la première pro après un marathon couru en 3h15. Simplement heureuse. Puis passe à autre chose.

**Yannick Matejicek**

Yannick est un jeune homme de 29 ans, Stéphanois d'origine. Yannick est sportif depuis son plus jeune âge, ouvert à tous les sports comme peuvent l'être les garçons de son âge ! Il fait ainsi du foot, (pour un Vert, c'est une religion) du tennis, du tennis de table... Bref, des sports collectifs et individuels jusqu'à ses 9 ans où Yannick débute dans le cyclisme de route, et ce pendant 12 années. Le temps des études arrive et freine l'élan sportif : un BTS, puis une spécialisation en Droit. Et depuis trois ans, Yannick pratique le triple effort avec la cerise sur le gâteau : lever une

En bref**Des personnalités inspirantes ?**

Simon Lessing, Martin Fourcade, Richard Dacoury, Greg Lemon et Laurent Fignon, Yannick Noah et Jimmy Connors. Des sportifs !

Autres sports ?

Linda aime tout et a pratiqué le tennis, le hand, l'escalade, le biathlon, le ski de fond dans le Jura, le VTT...

Talent caché ?

Oui, la cuisine. Elle excelle dans la brioche feuilletée. Pendant le confinement, elle faisait des battles avec son frère restaurateur.

Qualité/Défaut ?

Apprécie la gentillesse et la franchise. Déteste les personnes imbus, donneurs de leçons.

Une image ?

Le Mont Blanc... Linda est fascinée par la montagne et notamment le Mont Blanc qu'elle aime admirer au lever du soleil depuis le Lac des Chéserys. Coup de cœur pour Chamonix !

Lectures ?

Non. À part les livres de Martin Fourcade. (Martin si tu nous lis, tu as des fans...)

Musique ?

Au taquet : fan du 6/9 Manu tous les matins sur NRJ ! Pas de playlist mais la musique du moment, fidèle auditrice de NRJ.

Côté matos ?

Kiwami sponsorise ses tenues. Vélo Look grâce à son fidèle vélociste, et baskets Brooks tant qu'ils étaient partenaires de son club d'athlétisme, sinon Nike. Montre Garmin, capteur de puissance et indispensable ceinture cardiaque !

Régime ?

Non, évite le sucre et aliments transformés, après sa brioche du matin. Et ne boit pas d'alcool. « Ça pue ! »

Devise ?

Tant que la ligne n'est pas franchie, tout n'est pas fini ! Comme à Vichy...

Une anecdote ?

Linda n'est pas physionomiste. Un jour, alors qu'elle roulait, elle croise un autre cycliste qui lui fait signe. Elle ne le reconnaît pas sous le casque.... mais à ses chaussures pourries. Et elle se dit : « M***, c'est Régis ! » (Son mari ! NDLR)



**banderole Ironman sur le full de Vitoria-Gasteiz en Espagne.
Une révélation !****Le goût de la justice**

Avant cela et depuis toujours, Yannick est un homme loyal et sincère. Une personne de parole avec un profond goût de l'engagement. La licence de Droit en poche ouvre certaines perspectives, notamment celles de concours pour la fonction publique et pas n'importe laquelle : Les Forces de l'Ordre. Oui, l'ordre, c'est aussi le respect de la justice lorsqu'on y croit encore.

Les épreuves de titans

Pour certaines épreuves physiques que certains lecteurs reconnaîtront en silence, il s'agit d'enchaîner un parcours du combattant, cumulant tractions, montée de corde "stricte", pompes, sauts puis autres épreuves de survie. Yannick s'entraîne dur et enchaîne 34 tractions strictes et le reste de l'épreuve. Encore une fois, les connaisseurs et crossfiteurs reconnaîtront le travail du talent. Bienvenue dans le monde des Forces de l'Ordre, « *With all due respect* » (ndlr : Avec tout le respect que je vous dois) comme disent nos amis anglophones dans les films d'action.

Le métier avant le sport

Pas le choix. On sait toujours qu'un triathlète s'entraînera davantage qu'un sportif lambda, et la crainte de l'employeur ou de la simple hiérarchie est de savoir si les horaires de travail sont respectés et s'ils peuvent compter sur le discernement de leur Yannick. Oui. Il a le sens des priorités et laisse un peu de côté le cyclisme.

Force(s) de l'ordre

Comme beaucoup de personnes, il



hésite à parler de son métier qui est, pour la majorité, une vocation. Porter haut les valeurs et les couleurs de la France appelle "normalement" au respect des concitoyens. N'ayons pas peur des représailles injustifiées et montrons notre soutien ! Yannick emprunte la passerelle Gendarmerie vers la Police Nationale et retrouve également de compatissants collègues pour le soutenir dans cette vie à 200 à l'heure. Assurer la sécurité des personnes, des biens et des institutions. Protéger le pays d'une menace intérieure ou extérieure. Des valeurs limpides et méritantes.

Débutant triathlète

Yannick commence par un Sprint puis un M à Bourg-en-Bresse en 2018 puis se fait "déboiter" à chaque fois sur ces distances courtes, donc il passe sur les distances supérieures pour se tester. Puis en 2019, il se lance sur un long format, le 70.3 Aix en Provence, ensuite le championnat du monde à Nice, puis l'Ironman des

Coach Karoly

Les jours de repos sont consacrés au sport. Notre compétiteur Yannick garde en ligne de mire son objectif, et rien ne le fera déroger à son entraînement, s'il est prévu par le coach. Depuis près d'un an, Yannick est entraîné par un coach dont le nom circule partout, Karoly Spy. En cherchant sur internet, les amis des amis et les bons athlètes lui ont donné le bon nom, au bon moment. Tout se passe très bien, une entente au diapason. Grâce à lui et précisément à sa force tranquille, Karoly rassure et trouve les bons mots pour construire les plans en fonction des objectifs

individuels. Ainsi, Yannick travaille, déroule le plan et fait une course mémorable le 12 septembre 2021 à Vitoria Gasteiz en Espagne.

Premier Ironman

L'objectif est de finir son premier Ironman. Yannick s'est entraîné dur pour cela, à savoir une vingtaine d'heures par semaine. Sans être professionnel, la répartition du repos n'est absolument pas la même. Pas de temps pour les siestes de récup, ni les longues nuits réparatrices. Exit Netflix, les apéros avec les amis, d'ailleurs certains sont définitivement oubliés. Une organisation millimétrée pour faire rentrer dans les 24 heures le travail, les entraînements, la vie sociale et surtout l'élu de son cœur. Tout est bien huilé comme un Sig 2022. Dans sa tête, il est prêt. Il n'est pas attendu. Il se sent fort. Entouré par les siens. Une belle natation, un beau vélo et puis...

« *Mais qu'est-ce que je suis en train de faire ? J'ai le vélo ouvre devant !!* » Deuxième tour, Yannick demande à ses parents où se trouve le deuxième... La puce ne marche pas. Pas d'info. Rester devant, coûte que coûte. Oui, ça fait mal. 2h56 au marathon et Yannick soulève la banderole du vainqueur ! Exceptionnel ! Yannick n'a pas gagné seul : ses proches et son coach y ont largement contribué. Dixit l'intéressé.

Amateur ou professionnel ?

La sempiternelle question se pose pour tout gagnant. Les messages affluent et Yannick répondra à chacun. Cette victoire lui donne envie de retourner travailler ses gammes, ses allures et devenir encore meilleur. Cette victoire est belle et il sait qu'il a tout donné jusqu'au dernier souffle. Il serait arrivé dans le Top 5, il dirait la même chose ! Un brin de réalisme



et d'humilité. La grosse tête, un jour ? Non, au grand jamais. Une belle personnalité pétrie de rigueur, d'engagement fort et d'immuables valeurs pourraient intéresser les futurs sponsors, avis à candidatures ! Mention spéciale à celles et ceux qui terminent presque anonymement dans la nuit, des efforts qui durent deux fois plus longtemps pour une même distance, chapeau bas.

Triathlon**En bref****Des personnalités inspirantes ?**

Cédric Fleureton, Jeanne Collonge, Jan Frodeno qui fait des battles et toujours heureux à chaque ligne d'arrivée franchie, Vincent Luis aux JO malgré sa place, un superbe athlète français.

Autres sports ?

Crossfit avec Willy Georges et Rich Froning, des exemples du crossfit. Who is the fittest man on earth ? Intéressant et inspirant.

Record ?

À l'examen GIGN, 34 tractions suivies de montées de cordes de 7 mètres puis pompes (les vraies : la poitrine touche le sol) et des abdominaux. Du travail de titan pour en arriver là et réussir l'examen.

Une devise ?

« Work hard, stay humble » (ndlr : Travaille dur, reste humble). Sa ligne de conduite !

Une image ?

Un film de Keanu Reeves, acteur millionnaire assis dans le métro qui se lève pour laisser sa place à une dame. Gentleman.

Lectures ?

Non. Trimax.

Musique ?

Un chant : « J'avais un camarade » chanté en choeur avec le cœur.

Régime ?

Pas d'excès, mais pas de régime. Gourmand, oui : pizza et nutella !

Banana Bread gourmand



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

Brownie healthy choco-noisettes



Par
Tristan Peugeot
Triathlon & Blog food



NUTRITION

LA RECETTE DU MOIS

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

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

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



Sa recette :
Banana Bread gourmand

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 70 g de beurre
- 75 g de cassonade
- 2 oeufs
- 3 bananes mûres
- Poudre de vanille PM (pour mémoire)
- 100 g de farine
- 80 g de poudre de noisette
- 6 g de levure chimique
- 1 pincée de fleur de sel
- 70 g de pépites de chocolat
- 1/2 banane (pour la garniture finale)
- 20 g de noisettes entières (pour la garniture finale)

Déroulé :

- Mélangez au beurre pommade la cassonade
- Incorporez les deux œufs bien mélangés.



- Ajoutez les 3 bananes et mixez.



- Puis incorporez la farine, mélangez à la levure, à la poudre de vanille et au sel..



- Ajoutez les pépites de chocolat.
- Coulez l'appareil dans le moule, ajoutez sur le dessus la demi banane et les noisettes entières concassées.



- Cuire au four à 180°C, 50 minutes environ.
- Planter le couteau dedans il doit ressortir sans appareil dessus.



Tristan Peugeot - triathlon et blog food

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

Sa recette : Brownie healthy choco-noisettes

Ingédients :

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de compote de pomme SSA
- 60 g de sucre roux (vous pouvez ajouter 20 g de sucre si vous aimez vraiment ça)
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 25 g de poudre de noisette
- 1 CS de purée de noisette (si vous n'en avez pas, une autre purée d'oléagineux fera parfaitement l'affaire)
- 2 poignées d'oléagineux de votre choix : ici noix de pécan et noisettes
- 1 pincée de sel



Déroulé :

- Faire fondre le chocolat au bain marie ou 1mn au micro-onde avec une cuillère à soupe d'eau. Mélangez pour que la texture soit onctueuse.
- Mélangez le chocolat, la compote, les œufs et la purée.
- Ajoutez la farine, le sucre, la poudre et une pincée de sel.
- Ajouter les oléagineux et mixer doucement.
- Beurrez un plat qui remonte bien sur les bords.
- Faire cuire 18 à 20 minutes à 180°C. (Photos T_05 et T_06)



Dossier du mois

L'impact du sport sur le système immunitaire



L'IMPACT DU SPORT SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

DOSSIER DU MOIS

Le lien entre le sport et l'immunité est un sujet discuté depuis longtemps. 300 avant J-C, Aristote a dit « un homme tombe en état de maladie comme le résultat du manque d'exercice. » Ce thème, principalement le sport, est remis à l'ordre du jour en 2001, avec la campagne d'information « manger-bouger ».

Ce programme national vise à promouvoir une alimentation plus équilibrée, associée à une pratique sportive afin d'améliorer et préserver l'état de santé.

Cependant, selon un article publié dans l'Express, « en 1971, un enfant courait 800 mètres en 3 minutes, contre 4 aujourd'hui. » Les enfants comme les adultes, ne respectant pas le temps d'activité hebdomadaire, sont moins endurants qu'avant. Ce n'est donc un secret pour personne, pratiquer une activité sportive apporte des bénéfices réels et démontrés sur la santé et en particulier sur l'immunité. Cependant, nous verrons qu'il existe une limite à cette affirmation.

La communauté triathlétique n'est que très rarement concernée par la sédentarité. C'est plutôt l'inverse ! Nous allons donc nous intéresser ce mois-ci au système

immunitaire. Dans une première partie, nous aborderons les bases immunologiques à connaître afin de comprendre la suite du sujet. Puis, nous nous intéresserons à l'impact sur le système immunitaire de la pratique d'un exercice physique modéré dans un premier temps, d'un exercice physique intense dans un second temps, et d'un surentraînement dans un troisième temps. Enfin, nous terminerons par les conséquences d'une activité sportive sur l'état de santé et nous évoquerons des solutions pour améliorer l'immunité d'un sportif.

Le système immunitaire, représentant le cœur des défenses de l'organisme, se divise en 2 parties : l'immunité innée et l'immunité adaptative.

1) L'immunité innée se caractérise par :

- Réponse rapide
- Non spécifique
- Pas de mémoire immunitaire
- Pas d'amélioration de la réponse suite à une exposition secondaire

2) L'immunité adaptative se caractérise par :

- Réponse retardée
- Spécifique
- Mémoire immunitaire
- Amélioration de la réponse suite à une exposition secondaire

L'immunité innée est la première à intervenir lors d'une infection par des agents infectieux. Elle agit en lien avec l'immunité adaptative. Une fois le micro-organisme reconnu par l'immunité innée, c'est au tour de l'immunité adaptative d'entrer en action. Contrairement à l'immunité innée, les récepteurs sont variables donc plus spécifiques. Ils vont reconnaître un antigène particulier. Cette immunité adaptative possède une mémoire qui lui permet lors d'un deuxième contact avec l'antigène une réponse plus rapide et plus puissante.

PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS FREEPIK



DOSSIER DU MOIS

Pour tomber malade, il faut aux virus et aux bactéries un accès à notre organisme. Cela peut par exemple se faire via la sphère ORL. La sphère ORL regroupe le nez, la bouche, la gorge (composée du pharynx et larynx) ainsi que les oreilles. Le terme « URTI », qui reviendra fréquemment tout au long du sujet, désigne une infection des voies respiratoires supérieures. L'URTI peut évoquer notamment un rhume, une laryngite ou une sinusite. Les voies aériennes et les poumons sont constamment exposés à des agents pathogènes et toxiques. Effectivement, la voie buccale et la voie respiratoire permettent l'entrée dans l'organisme de la plupart des éléments pouvant être antigéniques. 1 tonne de nutriments par an et 12 000 litres d'air par jour passent par ce carrefour oropharyngé.

Pour autant, un citadin n'est atteint, en moyenne, que d'une à six infections respiratoires des voies supérieures par an. Il existe un système de défense naturelle de l'organisme permettant ainsi la diminution du risque d'apparition d'infections. Cette protection de l'organisme commence par l'anatomie de la sphère ORL. Elle joue un rôle essentiel de défense. Associé à l'anatomie, le rôle des cellules de l'immunité permettent un niveau de défense renforcé. Au niveau local, ces acteurs de l'immunité, présents entre l'air et les voies aériennes profondes, sont essentiels pour provoquer une réponse immunitaire à la suite de l'introduction d'un pathogène.

Ces rappels ou découvertes peuvent sembler complexes. Le système immunitaire l'est ! Mais c'est une machine incroyablement bien armée quand on prend soin de soi. Le sport est le meilleur allié pour être en bonne santé. Voyons maintenant quels sont les impacts d'une activité physique



“ Le sport est le meilleur allié pour être en bonne santé.

sur notre système immunitaire.

Tout d'abord, commençons par l'exercice modéré.

Le sport modéré réalisé en tant que loisir a de nombreux effets bénéfiques sur la santé :

- Le sommeil

La qualité du sommeil est améliorée et le cycle du sommeil est plus régulier. Pour éviter d'exciter l'organisme, l'exercice doit être réalisé préférentiellement dans la journée plutôt que dans la soirée. Le sport limite le stress ce qui est aussi en faveur d'un sommeil de meilleure qualité. Pratiquer une activité physique

entraîne une sécrétion d'endorphine connue pour procurer une sensation de plaisir et de bien-être. Elle apporte un réel bénéfice contre l'angoisse, l'anxiété, la dépression et donc permet un véritable sommeil réparateur.

- L'aspect physique

Le sport permet de perdre du poids et de le maintenir stable par la suite. En effet, la pratique sportive est connue pour brûler des calories et augmenter la masse musculaire. L'apparence physique étant de plus en plus importante aujourd'hui, le sport permet de gagner et garder confiance en soi.



Dans la même idée, en particulier chez les enfants, pratiquer une activité physique régulière améliore l'image de soi et évite l'ennui.

- L'aspect médical

De nombreux aspects positifs du sport modéré sont constatés sur la santé.

- Il facilite le transit et diminue les risques de constipation et de colopathie.
- Il diminue les risques d'ostéoporose en développant la masse osseuse, en particulier chez les femmes ménopausées qui sont le plus touchées par ce phénomène.
- Il réduit également les atteintes rhumatismales.
- Il a un effet positif sur le fonctionnement du cœur. Il permet une diminution des résistances s'opposant à l'éjection du sang ainsi qu'une dilatation des cavités cardiaques assurant l'éjection du sang oxygéné à partir du cœur. Un meilleur retour sanguin au cœur se fait aussi durant la course grâce à la contraction des muscles des membres inférieurs.
- C'est un véritable antidiépresseur par sa production d'endorphine.
- Il prévient certains cancers. C'est le cas par exemple du cancer du côlon qui est deux fois moins fréquent chez les sportifs modérés.
- Le sport modéré entraîne une

IMMUNITY BOOSTERS



diminution du risque d'apparition du diabète non insulino-dépendant et de l'insulino-résistance.

- Pratiquer une activité physique régulière modérée permet de prolonger l'espérance de vie et de diminuer la mortalité. Le sport modéré permet d'améliorer la réponse immunitaire. Par exemple, il entraîne une meilleure circulation des substances qui permet de prévenir l'infection de plaies.

Quelques chiffres pour vous convaincre de ne pas laisser tomber une pratique sportive comme le triathlon...

La pratique sportive apporte donc des bénéfices à tout niveau de l'organisme aussi bien au niveau psychologique qu'au niveau cardiovasculaire, en améliorant l'aspect physique.

Pour aller plus loin, nous pouvons évoquer quelques chiffres révélateurs. Ils ont généralement plus d'impact que toutes les explications médicales ci-dessus afin de prendre conscience des réels bénéfices apportés :

- les coureurs vivent en moyenne 3 ans de plus que les sédentaires.
- les personnes, hommes ou femmes, physiquement actives ont 30% de risque en moins de décès comparées aux sujets inactifs physiquement.

“ Le sport intense modifie et atténue les défenses immunitaires. Une immunodépression transitoire est créée (...) C'est pourquoi le repos est primordial.



- aux USA, plus de 10% des décès sont attribués à la sédentarité. Nous pouvons donc comprendre que sur le plan de la santé, l'inactivité physique est considérée comme un facteur de risque majeur.

La pratique d'un sport modéré permettrait donc de protéger l'organisme contre l'apparition d'infections respiratoires. Une légère augmentation des hormones de stress, cortisol et catécholamines, lors d'un exercice modéré permet de réduire l'inflammation et améliore la réponse immunitaire.

Contrairement à un exercice modéré, un entraînement intense provoque différentes conséquences pour l'organisme à plusieurs niveaux :

Quand est-il d'une pratique sportive modérée lors d'un état infectieux ?
Il est important de savoir qu'un adulte est touché en moyenne par 1 à 3 infections ORL par an. Les infections ORL sont donc fréquentes

- L'aspect médical :

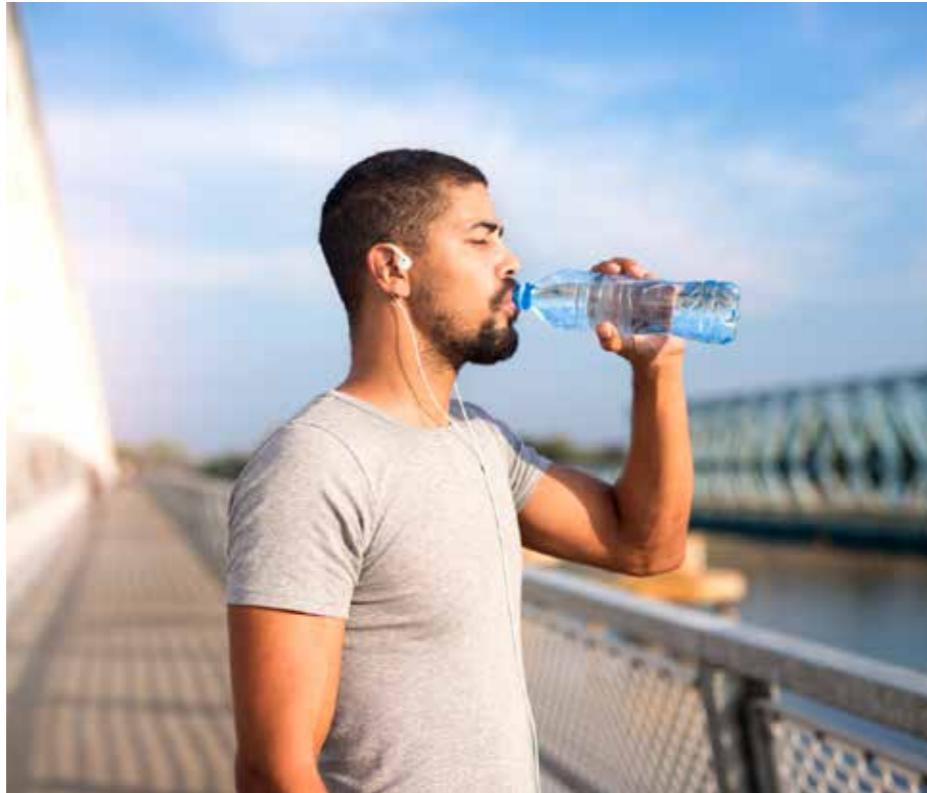
L'augmentation de la sécrétion d'endorphine entraîne des conséquences au niveau médical. Elle provoque une fragilisation au niveau du cerveau responsable de vertiges, nausées, vomissements, confusions, nervosités... Un entraînement sportif intense peut être à l'origine de l'apparition de blessures. Un appauvrissement sanguin est possible, pour la course à pied notamment. Chaque foulée répétée provoque des microtraumatismes musculaires et articulaires. Ces microtraumatismes accentuent les risques d'anémie.

Le sang, se dirigeant en priorité vers les muscles lors d'un exercice physique intense délaissant le tube digestif, entraîne des douleurs et des troubles digestifs.

Une oxygénation trop importante peut apparaître, responsable de l'accélération de la vieillesse et de conséquences néfastes sur l'ADN de l'athlète. Pour terminer avec le point qui nous intéresse le plus, le sport intense modifie et atténue les défenses immunitaires. Une immunodépression transitoire est créée, engendrant une période de vulnérabilité immunologique plus importante et responsable d'un plus grand nombre d'infections.

Pour ne pas tomber dans la pratique excessive du sport et éviter ainsi toutes conséquences négatives, une bonne alimentation et hydratation, du matériel adapté, un suivi médical et un encadrement compétent (d'où l'utilité d'avoir un coach et/ou de faire partie d'un club) sont indispensables à la progression et au bien-être du sportif.

Pour expliquer l'apparition plus importante d'infections respiratoires à la suite d'un exercice intense,



plusieurs hypothèses ont été érigées. Premièrement, le climat, l'environnement atmosphérique, le stress de la compétition, la respiration plus rapide et plus profonde, la respiration par voie buccale plutôt que nasale sont tous

des facteurs extérieurs pouvant expliquer l'augmentation des infections respiratoires. Au niveau de l'organisme, une altération et des modifications au niveau de l'anatomie de la sphère ORL peuvent faciliter l'apparition d'URTI (infections des voies respiratoires hautes).

Cependant, le lien entre la pratique d'une activité physique intense et l'apparition d'infections des voies respiratoires supérieures est un sujet délicat. Il semblerait quand même que 50 à 60% des atteintes des voies aériennes supérieures soient inflammatoires et non la conséquence de l'immunosuppression créée par la pratique de sport intensif.

Pour finir cette partie sur l'impact d'un type d'entraînement sur le système immunitaire, concentrons-nous sur le surentraînement.

On parle de surentraînement "overtraining" lors d'état de surmenage physique "overreaching" prolongé.



Cette notion clarifiée, il est important de savoir, avant de décrire les conséquences d'un surentraînement, qu'un exercice physique ne stimule pas uniquement les muscles et la fonction cardiaque. Il intervient sur le fonctionnement de tous les systèmes de l'organisme jusqu'à un certain niveau. Cette limite est individuelle et la dépasser expose le sportif à des risques à court et long terme dont les conséquences peuvent être plus ou moins graves. Le problème est que ces conséquences délétères ne sont pas connues et peuvent arriver à tout moment.

L'étude de la relation entre la pratique d'exercice physique et l'état du système immunitaire a permis de dégager des théories. Nous allons nous focaliser uniquement sur la "théorie de la fenêtre ouverte". À la suite d'un effort intense et/ou long, le système immunitaire subit différentes modifications qui le rendent moins efficace contre les agressions et ce, jusqu'à 4 jours après la fin de l'effort. La durée et l'intensité

de l'exercice font varier cette période de vulnérabilité : plus l'exercice est long et intense, plus la période de vulnérabilité est prononcée. C'est pourquoi le repos est primordial. Les athlètes au repos pendant au moins 24h récupèrent une fonction immunitaire proche des individus sédentaires.

La Haute Autorité de Santé (HAS) a émis un avis favorable concernant « *le réentraînement à l'exercice sur machine (vélo ou tapis de marche) dans les maladies respiratoires chroniques.* » La HAS va jusqu'à autoriser son inscription sur la liste des actes remboursés par l'assurance maladie.

Cet avis favorable prouve à nouveau que le sport modéré apporte des bienfaits au niveau respiratoire. Le sport s'apparente ici à un médicament dont le bénéfice est nettement supérieur au risque.

Afin de limiter l'impact d'un entraînement intensif sur le système immunitaire et renforcer temporairement l'organisme,

des solutions existent. Avant d'avoir recours à ces solutions (principalement présentées sous la forme de compléments alimentaires), une alimentation équilibrée associée à des mesures d'hygiène basique est indispensable :

- un apport hydrique suffisant avant, pendant et après l'effort sportif afin de compenser les pertes hydriques
- commencer une activité par un échauffement
- terminer l'activité par un retour au calme
- se couvrir après l'activité pour éviter d'attraper froid.

L'immuno-protection peut être assurée par des interventions nutritionnelles qui pourraient améliorer les réponses immunitaires innées et adaptatives lors de sports intenses Jones et al. En 2013 ont démontré l'intérêt du colostrum bovin en tant que complément alimentaire sur l'immunosuppression, en particulier sur le risque accru d'infections respiratoires induites par le sport.



D'autres substances nutritives pourraient également jouer un rôle sur le système immunitaire à la suite d'une activité physique. Elles pourraient protéger l'immunité contre les "méfaits" d'une activité physique intense :

Les huiles essentielles (HE) d'eucalyptus ont des propriétés antalgiques et anti infectieuses.

La propolis se trouve sur les boutons entrouverts de certains arbres et est recueillie par les abeilles. Elle possède plusieurs activités : antiseptiques, anti inflammatoires, antioxydantes ainsi que préventives des infections des voies respiratoires.

Les probiotiques sont des micro-organismes (bactéries ou levures) vivants non pathogènes naturellement présents dans l'organisme. Sous forme de compléments alimentaires et ingérés en quantité suffisante, ils exercent une influence positive sur la santé.

“Le sport s'apparente à un médicament dont le bénéfice est nettement supérieur au risque (...) Mais attention à trouver la bonne dose.

Les glucides sont les constituants essentiels des êtres vivants. Ils ont un rôle de stockage et de consommation d'énergie. Les glucides réduisent la production de cortisol, hormone de croissance, dont les effets immunosuppresseurs sont connus. À ce titre, l'analyseur de glucose SuperSapiens se révèle être un atout incontournable pour optimiser votre taux de glucose et donc limiter les effets de l'entraînement intensif sur votre système immunitaire.

Les principaux antioxydants que sont les vitamines C et E, les caroténoïdes et le Sélénium empêchent les réactions, provoquées par les radicaux libres, dangereuses pour l'organisme. La vitamine C pourrait

améliorer la résistance aux infections respiratoires.

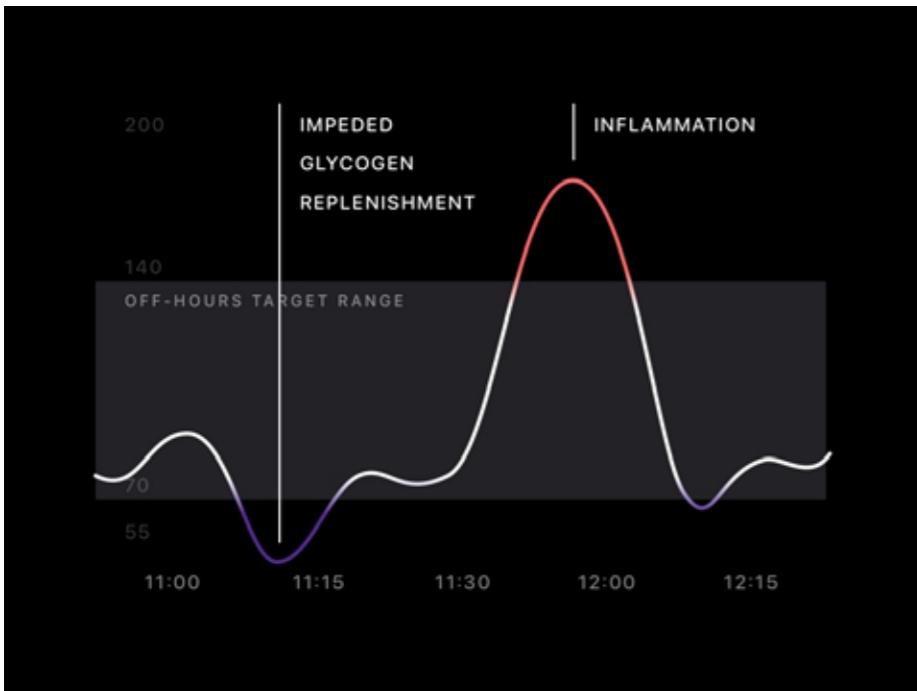
La vitamine E aurait un rôle immunomodulateur et aurait donc un impact positif sur la survenue d'épisodes infectieux. Les Beta-glucanes sont actuellement recommandés dans les régimes cardioprotecteurs. Le curcuma a des propriétés anti-inflammatoires. La quercétine est un polyphénol avec des propriétés anti-inflammatoires et permet également d'améliorer la vigilance. Toutes ces supplémentations se révèlent plus ou moins efficaces.

Du sport ? Oui ! Régulièrement ? Oui ! Mais pas trop !

Déjà 400 ans avant J-C, Hippocrate avait compris le rôle important que joue le sport sur l'organisme en annonçant : « *Le seul fait de s'alimenter ne suffit pas à maintenir l'homme en bonne santé, il doit également faire de l'exercice. Tout le monde, même les enfants, a besoin d'exercice.* » Le sport peut être comparé à un médicament. Le sport agit à plusieurs niveaux de l'organisme de façon plus ou moins bénéfique. Le sport permet de renforcer les défenses immunitaires.

Mais attention à trouver la bonne dose.

Il ne faut pas abuser de ce "médicament", sinon il y a un risque d'apparition d'effets néfastes, dans notre cas l'immunosuppression.



WORLD SERIES
POWER MAN
MALLORCA DUATHLON®

OCTOBER 23, 2021

SPRINT: 5KM RUN - 30KM BIKE - 5KM RUN

CLASSIC: 10KM RUN - 60KM BIKE - 10KM RUN





QUELLES PROTEINES POUR LES TRIATHLETES ?

NUTRITION

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



Des rôles fondamentaux

Si presque tous les sportifs savent qu'il faut manger des glucides avant de faire des efforts de longue durée, tous les sportifs ne savent pas que les protéines jouent plusieurs rôles essentiels, en particulier en phase de récupération : les protéines servent par exemple à développer et entretenir la masse musculaire. Lorsque l'on s'entraîne intensivement, les besoins en protéines doivent être absolument couverts, sous peine de sombrer dans le surentraînement, de se blesser et/ou de tomber malade. Ces besoins sont tout aussi importants lorsque l'on est en plein développement (enfance ou adolescence), lorsque l'on attend un enfant ou lorsque l'on vieillit (master athlète, seniors). Or les protéines animales sont souvent négligées par les sportifs d'endurance, sous prétexte que cela "encrasse" l'organisme. Voyons cela en détail.

Les protéines sont de longues chaînes moléculaires dont les éléments de base sont les acides aminés. Si l'on devait prendre une image "ferroviaire" pour représenter ce qu'est une protéine, on pourrait dire que les acides aminés seraient les wagons dont l'assemblage constitue le train (la protéine). Parmi les 20 acides aminés existants, 8 sont qualifiés d'essentiels, et parmi ceux-ci 3 sont appelés acides aminés ramifiés (ou BCAA pour les anglo-saxons). Il s'agit de la leucine, de l'isoleucine et de la valine.

Les acides aminés peuvent avoir une origine animale (viande, poisson, œufs, fruits de mer, laitages) ou d'origine végétale (légumes secs, riz, soja, pain, germe de blé, levure, cacao...).

À l'issue du processus digestif, notre organisme utilise donc les acides aminés pour remplir les 3 rôles principaux qui leur sont dévolus :

1. La synthèse musculaire.

Chez un homme de corpulence normale, la masse musculaire représente 70 % du poids corporel. Cette masse musculaire subit une régénération permanente afin d'être en permanence dans un état de

fonctionnement optimal.

Pour cela, les apports alimentaires en protéines doivent être suffisants en quantité.

2. La fourniture d'énergie pour toutes les situations de stress physiologique

(maladie, accident, effort extrêmes). L'oxydation d'un gramme de protéines permet de libérer 4kcal. Concernant le sport, on sait depuis une quinzaine d'années

que les protéines jouent un rôle énergétique dans les efforts intenses de longue durée (>3h), en particulier lorsque les réserves en glycogène sont sur le point d'être épuisées.

3. La fabrication de nombreux éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme

: neurotransmetteurs, enzymes, sucs digestifs, hormones, globules rouges et blancs...

Région	Avantages	Inconvénients	Remarques
Céréales	- Apporte un mix glucides - protéines - Peu gras - Riches en fibres, minéraux, vitamines et oligo-éléments	- Pauvre en fer - Contient souvent du gluten - Souvent transformé par l'industrie	Privilégier le bio
Légumes secs	- Apporte un mix glucides - protéines - Peu gras - Riches en fibres, minéraux, vitamines et oligo-éléments	- Pauvre en fer - Souvent transformé par l'industrie	- Privilégier le bio
Soja	- Apporte un mix glucides - protéines - Peu gras - Riches en fibres, minéraux, vitamines et oligo-éléments	- Pauvre en fer - Souvent transformé par l'industrie	Privilégier le bio
Viandes	- Riche en fer	- Trop gras - Bilan carbone catastrophique pour la viande d'élevage (boeuf)	Privilégier les productions locales
Poissons d'eau froide (sardine, saumon, maquereaux)	- Riche en acides gras essentiels	- Bilan carbone catastrophique pour le poisson d'élevage (saumon) - potentiellement riche en éléments toxiques : mercure, plomb (thon)	Privilégier les petits poissons sauvages : anchois, sardines, maquereaux
Fruits de mer	- Peu gras - Très riche en minéraux et oligo-éléments	- Potentiellement riche en éléments toxiques : mercure, plomb (thon)	Attention aux bactéries. Eviter de consommer en été
Oeufs	- Protéine très complète - Riche en acides gras essentiels (filière bleu blanc cœur)	- Riche en cholestérol	Privilégier le bio
Laitages	- Protéine très complète	- Attention aux intolérances - Qualité difficile à tracer	Privilégier le bio

BV SPORT

3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

BOOSTEZ VOS PERFORMANCES



Les besoins

Chaque jour, les besoins en protéines doivent correspondre à 15% du total des apports énergétiques, que l'on soit sportif ou non. Comme cette manière de calculer n'est pas très pratique, on calcule les besoins à partir du poids de la personne et du type de pratique sportive :

- Sports de force : 2 g de protéine pure par kg de poids corporel
- Sports d'endurance : 1.5 g de protéine pure par kg de poids corporel
- Non sportif : 0.8 g de protéine pure par kg de poids corporel

Un triathlète de 70 kg qui s'entraîne 6 fois par semaine doit donc consommer en moyenne 105 g de protéine pure chaque jour. Sachant qu'un yaourt nature de 125 g apporte 4.5 g de protéines et qu'une part de poisson de 150 g apporte 30 g de protéines, calculez ce qu'il doit consommer pour couvrir ses besoins quotidiens.

En pratique, on peut donc formuler les recommandations suivantes pour les sportifs qui souhaitent récupérer rapidement et préserver leur masse musculaire lors des phases de préparation intensive (surcharge d'entraînement) :

- Consommer des protéines tous les jours à raison de 1.5-2 g par kg de poids corporel en veillant à diversifier les apports ; pour assurer un équilibre optimal, il est recommandé de consommer 50% de protéines animales (oeuf, poisson, viande, laitages) pour 50% de protéines végétales (céréales, légumes secs, soja...).
- Systématiquement prendre une collation protéino-énergétique ou un repas léger à l'issue de chaque séance d'entraînement importante. En effet, le fait de rester à jeun après une telle séance maintient l'organisme dans un état de catabolisme

musculaire préjudiciable à la récupération et à la progression. La collation doit comprendre 1/3 de protéines (produits laitiers) pour 2/3 de glucides (fruits secs, barre énergétique, biscuits...). Il est aussi possible d'utiliser un complément protéino-énergétique, du type boisson de récupération ou aliment liquide (smoothie). Ce mélange permet la restauration des réserves glycogéniques et favorise la synthèse protéique. En outre, il stimule la libération d'insuline, hormone qui permet l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés.

- En cas de régime végétarien, il faut impérativement consommer quotidiennement des céréales complètes (blé, orge, avoine, quinoa...) et des légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots...) pour couvrir les besoins en acides aminés.

Que penser de la viande ?

La viande apporte essentiellement des protéines, notamment les acides aminés essentiels que l'organisme ne sait pas synthétiser. Ces acides aminés permettent de fabriquer les fibres musculaires, certaines hormones, certains neuromédiateurs... En outre, la viande est aussi une importante source de minéraux et d'oligo-éléments tel que le fer et le zinc.

L'un des problèmes liés à la viande est que la plupart des viandes sont riches en graisses saturées, graisses qui sont souvent consommées en quantité trop importante augmentant ainsi le risque cardiovasculaire. Du fait de la richesse en azote de la viande, une consommation excessive peut conduire à un surcroît de travail au niveau hépatique et au niveau rénal (élimination).

La principale différence entre la viande blanche et la viande rouge réside dans la teneur en lipides : globalement les viandes blanches (poulet, dinde, lapin) sont moins grasses que les viandes rouges (bœuf, veau, mouton). Cependant, le concept de viande blanche contre viande rouge est un peu simpliste



dans le sens où certaines viandes blanches sont très grasses (le porc)

alors que certaines viandes rouges (le cheval) sont très maigres. Chaque viande a donc ses caractéristiques propres.

Quelle quantité consommer en période d'entraînement ?

2 à 3 portions de viande par semaine semble être la posologie idéale. Les apports protéiques quotidiens étant complétés par les céréales

(quotidiennement), les œufs (2 à 3 fois par semaine), les poissons (2-3 fois par semaine), et les laitages (1 portion par jour maximum).

Il est donc indéniable que la consommation de viande coûte beaucoup en termes environnemental, en particulier pour ce qui est de la viande d'élevage. En ce sens, le triathlète qui limite sa consommation de viande et qui privilie les viandes sauvages ou issues des filières de production locales se révèle être un véritable "éco-citoyen".

Références

BERARDI J.M., PRICE T.B., NOREEN E.E., LEMON P.W. Postexercise muscle glycogen recovery enhanced with a carbohydrate-protein supplement. *Med Sci Sports Exerc*, 2006.

TIPTON K.D., FERRANDO A.A., PHILIPPS S.M., DOYLE D.J., WOLFE R.R. Postexercise net protein synthesis in human muscle from orally administered amino acids. *Am J Physiol*, 1999.



SHOPPING

1

**COMBINAISON DE NATATION
KIWAMI SWIFT**

3 ans de recherche et développement pour créer la combinaison ultime qui améliore la vitesse. Avec 6 niveaux de flottabilité, une longueur de jambe personnalisable et un néoprène Yamamoto, la combinaison KIWAMI SWIFT compte parmi les plus rapides du marché. Dès les premiers coups de bras dans l'eau, vous sentirez à quel point elle favorise une bonne position parfaite, une prise et une traction des coudes hautes, un roulement du corps qui active les muscles.

Prix : 750 €
<https://kiwamitri.com/>


2

**ROUE LENTICULAIRE SWISS
SIDE HADRON²**

Performance aérodynamique maximale. Traînée réduite en ligne droite et effet de voile encore amélioré dans le vent. Cette structure est composée uniquement de matériaux aérospatiaux, notamment des fibres de carbone T1000 et M46J alliées à des systèmes de résine résistant aux hautes températures. Tubeless ready avec une largeur intérieure de 17 mm. Moyeu DT Swiss 180 EXP. Poids total 1 090 g. Fabrication 100 % européenne.

Prix : 2378,98 €
<https://www.swissside.com/>


3

**ABSOLUTE BLACK HOLLOW-
CAGE CARBON CERAMIC**

Système de galets de dérailleur surdimensionné pour Shimano 9100/8000. Les innovations sont nombreuses : design mono-plaque, dents plus longues du galet supérieur associé à un anneau en caoutchouc pour réduire le bruit de changement de vitesse, passage de vitesse aussi rapide et précis que les systèmes de dérailleur OEM, meilleur aérodynamisme, poids de 71 g seulement.

Prix : 699 €
<https://absoluteblack.cc/>


4

**REPOSE DOS TSHOBO
PERFORMANCE**

Repose dos qui a été optimisé en termes de poids avec des options de réglage via le variateur pour un positionnement idéal sur le dos. Permet d'être soutenu contre le glissement sur la selle. Vos bras et vos mains sont soulagés, ce qui se traduit par une puissance supérieure car les muscles des bras sont libérés de leur rôle de fixation. En moyenne, les tests ont montré qu'à intensité maximale, la puissance supplémentaire est comprise entre 6 et 8 %.

Prix : 269 €
<https://tshobo.com/en/>


5

HARNAIS KENSUI EZ VEST

Kensui est une marque qui offre des harnais qui se fixent sur votre torse afin d'y ajouter des poids. Cela vous permet d'effectuer vos exercices de musculation avec plus de poids lors de vos répétitions. Doublure en cuir amovible et respirante. Rembourrage lavable en machine. Léger et portable (2 kg). Fonctionne avec n'importe quel poids du marché. Revêtement résistant aux intempéries. Aluminium de qualité aéronautique. Velcros de la poitrine et des épaules ajustables.

Prix : À partir de 79 \$
<https://kensuifitness.com/>


6

**VALISE DE TRANSPORT
POUR VÉLO BIKE BOX**

Construit à partir de polypropylène, ce bagage ne pèse que 6 kg. La valise est disponible en 2 tailles et se range très facilement, car elle se rétracte de 80% : la grande valise mesure (140 cm x 80 cm x 30 cm) et ne mesure plus que (83 cm x 77 cm x 7 cm) quand elle est pliée. Protections incluses. Des roulettes pour faciliter le transport sont disponibles en option.

Prix : 149 €
<https://bikebox.company/>



LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

LOKSAK

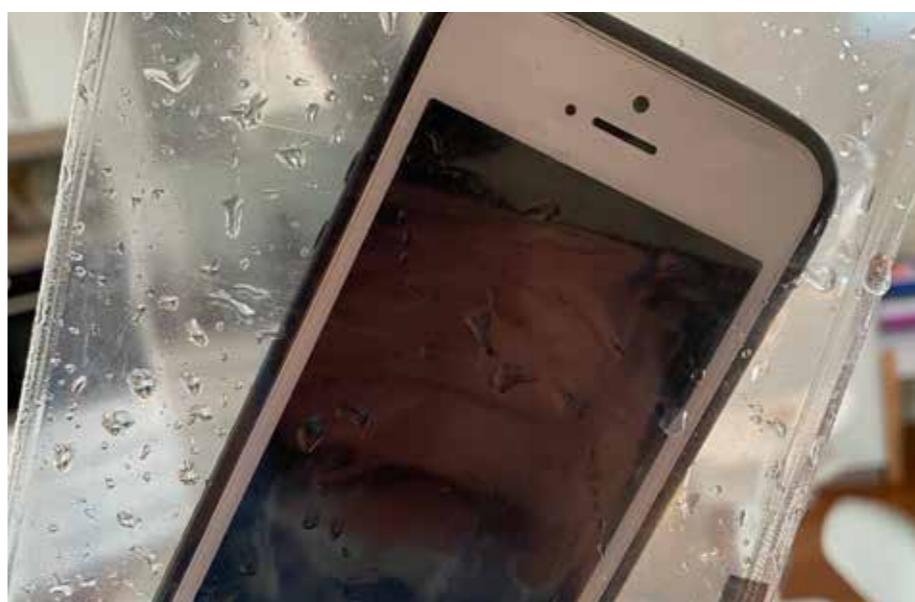


PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Loksak, Inc. Of Naples est la compagnie américaine à l'origine des sacs de rangement aLoksak et Opsak. Dans la société actuelle, partager ses activités ou entraînements via les réseaux sociaux est devenu presque aussi important que de réussir... Cependant, prendre des photos ou des vidéos dans le milieu aquatique requiert des caméras waterproof du type Garmin Virb avec sa coque hermétique, ou les GoPros. Le budget est conséquent pour acquérir l'un de

ses petits "bijoux". Et c'est d'autant plus dommage que généralement, nos téléphones portables sont en général bien équipés de caméras intégrées dont les résolutions sont relativement bonnes. Loksak est le produit miracle. Mais rendre un portable étanche n'est pas sa seule utilité ! Parcourez ces lignes si vous voulez en savoir plus sur l'un des produits les plus adorables du marché qui va devenir l'atout essentiel de vos sorties d'entraînement.



J'ai découvert Loksak au salon de l'Eurobike en 2019. J'ai pu tester 2 Loksak Opsak ces 2 dernières années. Ce sac plastique est doté de 5 brevets déposés. La fermeture hermétique est composée de 2 joints avec des côtés renforcés. À la 1ère utilisation, j'étais relativement frileux à mettre mon smartphone dans la piscine. Je l'ai immergé progressivement en retirant le Loksak plusieurs fois pour vérifier l'étanchéité. Je n'aurais pas été plus prudent si cela avait été mon enfant ! Cependant, l'efficacité est éprouvée.

Le Loksak est submersible jusqu'à 60 m de profondeur ! Il permet de garder le même volume d'air dans le sac une fois fermé. Rien ne rentre, rien ne sort ! Et évidemment, on peut utiliser son téléphone quand il est placé à l'intérieur. Le Loksak est formé d'un film nouvelle génération de 6MIL, soit 0,15mm plus performant que le PVC ou le vinyl. En effet, le Loksak peut être utilisé jusqu'à -40°C. Vous pouvez également passer un appel ou en recevoir. La réception est de bonne qualité et il est donc inutile de le retirer du Loksak.

MATOS

Du côté de sa durabilité, je l'utilise encore aujourd'hui. Il est résistant aux chocs. Les tests ont montré que le Loksak ne rompt pas sous les impacts répétés d'un poids de 38 mm de diamètre supérieur à 650 g tombé d'une hauteur de 66 cm. De mon expérience, j'ai utilisé le Loksak pour transporter mon téléphone sur la majorité de mes séances d'entraînement, pour le protéger soit des éléments, soit de ma transpiration.

Par ailleurs, durant la pandémie de covid et en l'absence de courses, nous en avons profité pour faire la découverte de l'un des sentiers les plus prisées des trailers en Australie Occidentale. Doté de nos Loksak Opsak dans les poches extérieures de nos sacs de randonnée, il nous était



facile d'accéder à des snacks sans la désagréable expérience d'avoir votre nourriture souillée par du sable ou autre contaminants. Par ailleurs, le Loksak Opsak est également imperméable aux odeurs ce qui est très appréciable pour ne pas attirer la faune sauvage. Une mauvaise rencontre n'est jamais

très loin en Australie, avec 40 espèces d'animaux les plus dangereux dont la planète regorge.

Le Loksak Opsak est disponible en différentes tailles : 10x12 cm, 30x120 cm et 40x60 cm. Du fait que le Loksak Opsak soit transparent, on peut facilement voir à travers, soit son téléphone, soit la nourriture. De forme rectangulaire, le Loksak se range très facilement quand il est vide et ne pèse que 8 grammes pour le Opsak de 10 par 12 cm.

Enfin, au niveau du prix, c'est relativement bon marché quand on imagine la technologie qu'il a fallu pour développer un sac recyclable, réutilisable et 100% fonctionnel. Il vous en coûtera à partir de 9\$.

La gamme de produits Loksak s'est depuis étendue et les nouveautés sont toutes autant incroyables les unes que les autres. Le Shieldsak est un sac qui rend votre téléphone invisible comme tous vos documents qui possèdent une puce électronique (passeport, carte bancaire, ...). Loksak produit également de très nombreux accessoires utilisés par l'armée américaine.

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



06.11.2021

NATACIÓN 1.5KM / CICLISMO 40KM / CARRERA 10KM



Regístrate: www.clublasanta.com/volcanotriathlon

ÚNETE AL PRIMER TRIATLÓN INTERNACIONAL DE ESPAÑA

#VolcanoTri21





Quand on regarde les résultats du dernier Embrunman et les vélos des meilleurs à l'arrivée (Léon Chevalier vainqueur en roue lenticulaire), on se dit qu'il va falloir revoir notre choix de roues pour les compétitions à venir ! Exit les jantes basses, la préférence est maintenant largement donnée aux configurations bien plus aérodynamiques avec pour beaucoup des premiers le choix d'une roue pleine à l'arrière.

Dans ce contexte, nous avons testé deux options bien différentes pour ceux qui voudraient franchir le pas :

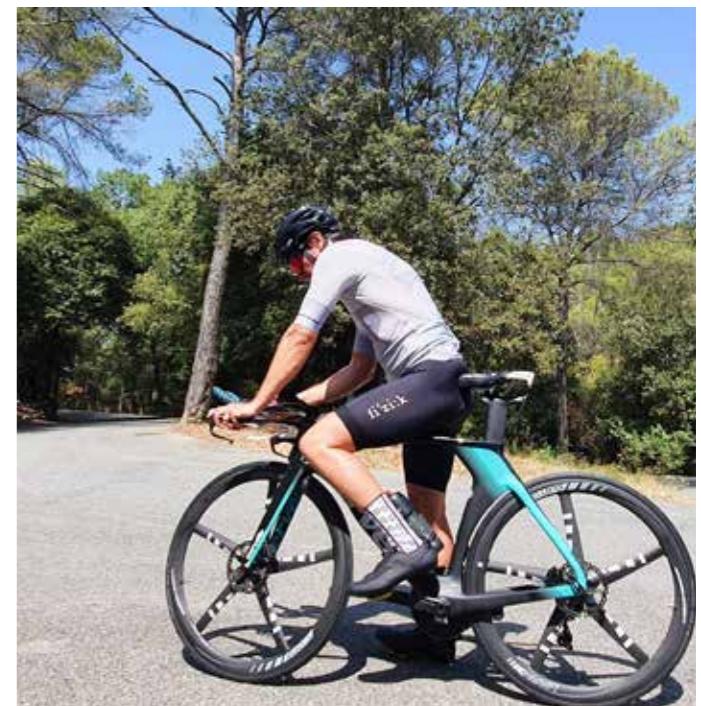
- Une paire de roues à bâtons Mark 3 de chez Xentis, un vrai "retour vers le futur" pour ceux ayant connu le triathlon dans les années 90
- Une roue Aeron X de chez RON Wheels pour ceux qui ne jurent que par la roue pleine en compétition.

En dehors du fait que ces roues sont toutes deux des productions locales (Autriche pour les Mark 3 et Pologne pour l'Aeron), autant le dire tout de suite, elles n'ont pas grand-chose en commun.

Xentis Mark 3, pour rouler différemment !

Utiliser une roue à bâtons sur un triathlon dans les années 90 n'avait rien d'exceptionnel. On y voyait même un signe de reconnaissance du triathlète au même titre que le prolongateur. Moins exclusive qu'une roue paraculaire (ou lenticulaire), moins aéro aussi, elle présente pour autant de nombreuses qualités telles que rigidité, inertie, bruit de roulement et look bien sûr ! Trop exclusive ou tape à l'œil ? Malheureusement, la roue à bâtons a vu son utilisation décliner au profit des roues à jantes plus ou moins hautes souvent plus légères et polyvalentes. Fort heureusement, il est encore possible de rouler différemment, fier comme un triathlète ! Cela est possible en partie grâce au progrès fait dans la maîtrise des procédés de fabrication liés au carbone, mais aussi par l'avènement du freinage à disque qui facilite l'usage de ces roues dans toutes les conditions.

Les Mark 3 sont le résultat de toute l'expertise de Xentis dans la maîtrise du carbone, et ce de A à Z pour ce qui est du processus de fabrication. Les roues sont fabriquées 100% à la main en Autriche. Ce sont des roues de type "monocoque", c'est-à-dire conçues à partir d'un moule et d'un seul bloc.



Les avantages d'une telle conception sont multiples :

- Un rigidité inégalable dans la mesure où il n'y a aucune perte comme il peut en exister dans les liaisons entre une jante, les rayons et le moyeu d'une roue classique. Les effets se ressentent tant au niveau du freinage qu'à la précision du pilotage.
- Aussi bête que cela puisse paraître, on limite voir élimine aussi l'entretien nécessaire aux potentielles pertes de tension des rayons, dévoilage...
- Le carbone permet un réel travail de design sur la roue autant sur la jante que sur les bâtons. Xentis peut donc concevoir la roue dans son ensemble afin d'en optimiser l'aérodynamisme et la rigidité.
- Un freinage disque puissant grâce au peu de déformation affiché par une roue monocoque.
- Pas de casse de rayons...
- Confort dû à une utilisation intelligente du carbone. Là aussi, les progrès sont notables depuis ces 20 dernières années !

Au rayon des principales caractéristiques techniques on peut noter :

- Un poids de la paire d'environ 1 740 g en version tubeless ready (un peu moins en version boyau)
- 5 bâtons pour se démarquer
- Une largeur de jante de 26 mm permettant le montage de pneus de 23 à 40 mm !
- Une hauteur de jante de 42 mm

“À l'usage, les Mark 3 sont grisantes (...) rigides sans être inconfortables.



PAR GWEN TOUCHAIS

TRIMAX
MAGAZINE

TRIMAX
MAGAZINE



- Un poids maximum autorisé du pilote de 120 kg

À l'usage, les Mark 3 sont grisantes... pour autant que vous acceptiez de faire tourner toutes les têtes à votre passage. Les roues sont rigides sans être inconfortables. Ce confort étant aussi fortement influencé par les pneus que vous y monterez. Il est préférable d'opter pour une taille de 25 mm minimum et pourquoi pas privilégier une monte tubeless. On bénéficie alors des avantages d'une conception monocoque carbone (à savoir la rigidité) tout en conservant le confort nécessaire à la performance.

La rigidité est évidemment très sensible sur les relances mais aussi lors des longs faux plats abordés au train. C'est évidemment sur ce genre de parcours que les Mark 3 excellent, tant par leur aéro que par l'inertie des roues. Elles donnent cette sensation plaisante d'entretenir de la vitesse à moindre coût.

Les Mark 3 offrent peu de prise au vent. On peut y voir le résultat d'un travail sur le profil des jantes et bâtons, mais aussi au final par la relative faible profondeur des jantes (42 mm). On bénéficie donc des avantages d'une roue aéro tout en limitant les affres des coups de vent. Pour ceux à qui cela ne suffit pas... Il est encore possible d'opter pour LA configuration ultime, à savoir une Mark 3 sur l'avant et une Blade pour l'arrière. Pour le coup il ne faudra alors pas mollir ! Un peu moins à l'aise lorsque la route s'élève, il est quand même toujours possible de monter au train. Evidemment, au-delà de certains pourcentages, le léger



Aeron X, l'alternative à petit prix !

Ce n'est pas la première fois que nous testons cette Aeron X, puisque nous l'avions déjà eue à disposition en version disque pour un test précédent ([voir magazine n°199](#)). Cette fois-ci, c'est en version classique et donc pour un freinage sur jante que nous l'avons reçue. Autant être clairs, cette version n'a pas notre préférence dans la mesure où cela rend cette roue encore plus exclusive qu'elle ne l'est déjà ! Malgré 100 g de gagné sur la roue, il vous faudra composer avec un freinage sur jante carbone toujours plus délicat et ce surtout dès que la route s'élève (et donc redescend).

Avec "seulement" 1 080 g sur la Balance d'après RON (plutôt 1 180 d'après notre balance), et disponible à un prix de 899 € (sur le site RON actuellement) l'Aeron X est sans aucun doute le meilleur choix pour qui veut s'essayer à l'ivresse d'une roue pleine sans casser sa tirelire. Côté technique, la construction de la roue est de type lenticulaire avec

un revêtement « XaeroSkin » dont la technologie doit vous offrir une réduction de la traînée de 4 à 5%. On retrouve donc là un discours très similaire aux grandes marques référencées du marché pour une fraction du prix. Le moyeu dispose également de roulements céramiques et est compatible Shimano, Sram, mais aussi Campagnolo et Sram XD en option.

La surface de freinage profite d'un traitement de surface au laser afin d'en améliorer l'efficacité. De même, des patins spécifiques sont fournis à l'achat. Cela n'égalera cependant jamais la sécurité d'un freinage disque et limite raisonnablement l'utilisation de cette roue à des parcours plats à vallonnés.

Comme sa petite sœur à disque, l'Aeron X offre une bonne inertie et sera à son aise dès que la route s'aplanit et que la vitesse s'envole ! Alors on ressent l'effet d' entraînement généré par la roue autant qu'on profite de sa douce mélodie.

À l'inverse et parce qu'évidemment on ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre, les poids plumes devront s'abstenir de l'utiliser dès que la route s'élève. En effet les relances sont coûteuses et au-delà d'une pente de 3-4%, le poids devient pénalisant. Cette sensation est renforcée par la rigidité de l'ensemble, même si nous n'avons constaté aucun frottement ni flottement lors des relances.

Le confort est au rendez-vous et ce



“ L'Aeron X ? Sans aucun doute le meilleur choix pour qui veut s'essayer à l'ivresse d'une roue pleine sans casser sa tirelire.

d'autant plus si vous optez pour un montage tubeless. Avec un pneu de 23 mm comme sur notre montage, le profil vient parfaitement épouser le profil de la roue, optimisant ainsi l'aérodynamisme. Il est possible d'y monter également du 25 mm pour un peu plus de confort. Si l'on devait souligner un point à vérifier avant de passer à l'achat, c'est la question de la sensibilité au vent. Celle-ci sera toujours, quoiqu'on fasse, plus importante et vous empêchera d'utiliser votre roue sur tous les circuits (comme sur le half d'Aix par exemple). Soit car c'est dangereux, soit car c'est tout simplement interdit par l'organisation. Avec de l' entraînement, ce point peut se travailler afin d'en limiter l'impact. Toutefois et pour les gabarits très légers, le mieux est quand même de pouvoir faire un test au préalable. Malgré cela et si toutes les conditions sont réunies, une roue pleine reste un gage de performance et peut justifier l'investissement.

Pour en terminer avec l'Aeron X, celle-ci reste à ma connaissance un ovni dans l'offre actuelle. À ce prix et à moins de se tourner vers de l'occasion, vous ne trouverez pas d'équivalence. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à partager avec nous ce bon plan ! 899 €, cela reste un investissement, mais si vous rêvez de longues lignes droites, du ronronnement d'une roue pleine et voulez ressembler à vos idoles de jeunesse sur Ironman... alors foncez, on n'a qu'une vie !



ASSIOMA DUO-SHI

ENFIN SUR SHIMANO



PAR GWEN TOUCHAIS



On ne présente plus aujourd'hui le capteur de puissance pédale Assioma Duo. Depuis notre test de la première version en 2019, les pédales Assioma Duo sont devenues sans contestation leader du marché pour qui opte pour un capteur pédale. Et si vous vous souvenez bien, le seul bémol que nous avions levé alors était que les pédales ne supportaient que le standard de cale de type Look Keo. Voilà pourquoi nous nous réjouissons de cette nouvelle version qui va faire le bonheur des adeptes de pédales Shimano.

Ce qui ne change pas et donc pourquoi acheter les Assioma Duo-Shi

N'en déplaise à certains, la pédale reste l'élément que vous pouvez le plus facilement transférer d'un vélo à l'autre. Il y en aura toujours essayant de vous prouver le contraire... Mais en pratique on demande à voir. Pour les pédales, aucun souci de standard comme pour les pédaliers, on dévisse sur un vélo pour revisser sur l'autre. Quant au capteur de puissance sur moyeu, il semble évident que celui-ci n'a plus la cote et peine à survivre.

L'assioma Duo-Shi propose une prise de mesure sur les deux pédales. Il est aussi possible d'opter pour une version moins chère ne prenant la mesure que sur une pédale. Le concept de l'Assioma est toujours de proposer un corps de pédale dépourvu de tout élément électronique. L'électronique restant cantonné uniquement à l'axe de la pédale avec un capteur intégré dans une résine autour de l'axe. Sans aucun joint, on prévient ainsi tout risque d'entrée d'humidité et de poussière. Cette conception en fait un produit robuste et durable. L'autre avantage est qu'il vous sera aisément de remplacer uniquement le corps de pédale en cas de chute, et si vous veniez à endommager celui-ci. Toujours appréciable au vu de l'investissement de départ.

Ce qui ne change pas non plus, c'est la possibilité de recharger le capteur (d'une autonomie de 50 à 60 heures) afin d'éliminer les soucis d'étanchéité liés à un compartiment pile. La recharge se fait très aisément grâce à une connectique ingénierie et fiable qui reste identique au modèle standard.

La précision elle aussi reste au top. Avec plus ou moins 1% annoncé, on est dans ce qui se fait de mieux. Vous trouverez sans mal ici ou là sur le web des tests comparatifs les différents capteurs du marché, l'Assioma Duo comme l'Assioma Duo-Shi sont irréprochables sur ce

point. Sortie après sortie, les valeurs restent cohérentes, la calibration si nécessaire est très simple à réaliser au travers de l'application. Ces pédales Assioma Duo-Shi sont conformes à nos attentes, elles se font oublier très rapidement pour ne fournir que l'essentiel : une valeur de puissance précise et cohérente dans le temps.

Ce qui change avec cette version Duo-Shi

La grande nouveauté est donc que cette version devient compatible avec le standard Shimano. Et même plus que compatible dans la mesure où il ne vous sera livré à l'achat que l'axe des pédales ! Le corps de pédale n'est donc pas fourni à l'achat et il vous faudra donc venir y installer le corps de pédale de vos propres pédales Shimano si vous en possédez déjà (ou d'acheter en complément des pédales Shimano pour en récupérer le corps de pédale dans le cas contraire).

En termes de compatibilité, l'axe Assioma Shi est compatible avec les corps de pédale PD-R8000, PD-R7000, PD-6800, PD-R550 et PD-R540. Il est donc important de noter que le corps de pédale Dura-ace (PD-R9100) n'est pas compatible. La conséquence d'utiliser un corps Shimano est donc qu'on profite de toutes les qualités et caractéristiques des pédales Shimano comme par exemple un stack réduit (15,3mm) et d'une généreuse surface d'appui. Avec un corps de pédale Ultegra, le poids de la pédale est de 158 g. Sur une paire on note donc un supplément négligeable d'une quinzaine de grammes par rapport à la version Look Keo.

Rassurez-vous, le montage et l'installation des pédales reste d'une grande simplicité malgré le fait que Favero ne fournit que l'axe. L'installation vous prendra au plus 5 minutes : le temps de dévisser le corps de pédale de votre pédale Shimano et de le visser sur l'axe Assioma. Il vous faudra ensuite installer l'application Assioma afin de finaliser le paramétrage (longueur de manivelles, étalonnage) et activer les pédales. À savoir qu'au travers de cette même application, il est possible à l'équipe de chez Favero de faire un diagnostic de vos pédales à distance en cas de problème afin d'y remédier rapidement.

Pour le reste, rien de particulier, un étalonnage n'est pas nécessaire pour chaque sortie. Vous oublierez simplement que vos pédales vous servent également de capteur de puissance. Nous aurons utilisé les Assioma Duo-Shi sur 3 mois, les pédales n'auront souffert d'aucun problème de fiabilité.

Ce qui change vraiment !

Favero en toute transparence n'en a pas fait grand secret : le principal changement sur cette version est à voir au niveau de la longueur d'axe de la pédale ! L'axe des Assioma Duo-Shi est de 64 à 65 mm (en fonction du modèle de corps de pédale) contre 54 mm pour la version Look Keo. On parle donc d'un bon 10 mm plus long pour cette nouvelle version. Cette augmentation notable a sans aucun doute été un sujet d'inquiétude lors de la phase de développement pour Favero qui a sollicité de nombreux "feedback" à ce sujet.

De notre côté, notre avis, subjectif, est le suivant : est-ce que cette augmentation est sensible ? Oui. L'augmentation du Q-Factor (en simplifiant : l'écartement de vos pieds par rapport à l'axe de votre pédalier) est sensible lors des premiers coups de pédales avec l'Assioma Duo-Shi. On ressent immédiatement la différence.

Est-ce pénalisant ? Oui et non. Personnellement, je m'y suis adapté, et ce plutôt rapidement. Pas de gêne particulière ni aucune pathologie (et heureusement que c'est le cas). D'un point de vue performance, les valeurs de puissance semblent conformes à mes habitudes, semblant confirmer que ce n'est pas un facteur limitant, du moins pour moi et dans ces conditions de test.

Il est difficile pour autant de vous certifier "noir sur blanc" que vous ne serez pas affectés par ce changement. Chacun à un rapport très personnel avec ses réglages et son positionnement, et s'en trouve donc affecté différemment. Aussi, l'impact n'est pas le même selon la pratique envisagée : autant on peut

**Pour qui ?**

Pour le triathlète à la recherche d'un capteur de puissance qui passera l'hiver sur son vélo de route avant de basculer sur le vélo chrono pour les beaux jours ! L'Assioma Duo-

Shi dispose de nombreux atouts : simplicité à l'usage, précision, valeurs droite/gauche et un prix compétitif.

Le prix annoncé est justement de 594 €... auquel vous devrez ajouter le prix d'une paire de pédales Shimano compatibles si vous n'en possédez pas encore. Cela place les Assioma Duo Shi légèrement au-dessus de la paire Look Keo. Si vous cherchez un capteur de puissance pédale, l'Assioma nous semble toujours le meilleur compromis : précision, simplicité d'utilisation, fiabilité et... 100% Made in Italy. Bien moins chère qu'une Look-SRM, disposant d'une meilleure fiabilité qu'une Powertap P1, l'Assioma Duo-Shi semble se placer comme la meilleure candidate... en attendant peut-être la pédale Wahoo.

**CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS**

The circular graphic for Activ'images is divided into five segments, each representing a service:

- PHOTOS**: Studio, Action, Events.
- VIDÉOS**: Realisation, Montage, Production.
- SOCIAL**: Community Manager.
- LIVE STREAMING**: Vidéo, Réseaux Sociaux.
- GRAPHISME**: Web, Affiches, Plaquettes, Roadbook.

The center of the circle contains the Activ'images logo and the text "VOTRE COMMUNICATION CLÉ EN MAIN". Below the circle, the text "NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE..." is displayed.

Conseils de pro

La proprioception du swimrunner



LA **PROPRIOCEPTION** **DU SWIMRUNNER**

CONSEILS DE PRO



PAR GEOFFRAY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / G.M



Le Swimrun est une discipline d'endurance de pleine nature, basée sur la propulsion terrestre et aquatique. L'activité est réalisée sur des revêtements de sol variés (route, sable, chemin, boue, herbe, cailloux, rochers...) engendrant des contraintes d'instabilité. Cette spécificité appliquée à l'appui sollicite de manière conséquente les qualités neuromotrices du swimrunner. Il est donc important d'être stable afin d'avoir une propulsion efficace. L'un des composants nécessaires à cette qualité d'appui est la proprioception ; souvent présentée de manière simpliste comme la capacité d'équilibre sur une surface instable. Il s'agit d'une notion bien plus complexe qui mérite d'être développée afin d'accompagner les pratiquants dans leur volonté de compléter et de progresser dans leur entraînement.

LA PROPRIOCEPTION

Il s'agit de la capacité de l'organisme à reconnaître sa position corporelle dans l'espace et à répondre de manière adaptée aux perturbations pouvant troubler l'équilibre postural. La proprioception est un rouage essentiel du système sensori-moteur dont le but est d'anticiper, maintenir et restaurer la stabilité corporelle. On peut la caractériser comme un mécanisme de préaction – rétroaction permettant des anticipations et des ajustements gestuels. En effet, le cerveau prédit et ajuste les caractéristiques du mouvement en fonction des informations issues des différentes récepteurs et des expériences vécues. L'importance de la qualité des afférences proprioceptives est donc primordiale. La proprioception s'exprime lors de mouvements statiques et dynamiques, volontaires et involontaires (réflexes, automatiques).

De nombreux récepteurs sensoriels (visuels, vestibulaires,

cutanés, musculo-articulaires, musculaires) entrent donc en jeu dans ce processus.

Au niveau musculo-articulaire, ce sont les mécanorécepteurs qui fournissent la grande majorité de ces informations. Les principaux capteurs sont :

- les fuseaux neuromusculaires (FNM) : petites fibres musculaires (intrafusales) parallèles aux fibres musculaires (extrafusales) dans chaque muscle de notre corps. Ils sont innervés par les motoneurones gamma, et sensibles à la longueur du muscle et à sa vitesse d'allongement.
- Les organes tendineux de Golgi : fibres structurées en série avec les fibres musculaires qui mesurent la force qu'exerce le muscle sur son articulation (force musculaire).
- Les corpuscules de Pacini, et de Ruffini (dans les jonctions myotendineuses, les zones capsulaires, ligamentaires et tissulaires) sont des capteurs sensibles aux mouvements à forte amplitude.

“ La proprioception est un facteur essentiel de la performance et de la prévention des blessures.

Les récepteurs proprioceptifs sont primordiaux pour la stabilité, la coordination inter et intra-musculaires, malheureusement, ces capteurs ne suffisent pas lors des mouvements complexes et à haute intensité car il existe un temps de latence de leur mise en action. Toute détérioration de la proprioception provoque à terme des lésions musculaires, articulaires ou osseuses qui impacteront les mécanismes proprioceptifs en retour... La proprioception est un facteur essentiel de la performance et de la prévention des blessures, même si, seule, elle n'est pas suffisante.

Intérêts du couplage musculation-proprioception chez le swimrunner

La musculation présente de multiples intérêts pour le swimrun. Tout d'abord, les qualités de force maximale et de pliométrie améliorent le coût énergétique permettant au swimrunner d'être plus efficient, notamment en course à pied où les performances augmentent significativement. Cette capacité de transfert de force et d'efficacité ne peut être opérationnelle que si la proprioception est de qualité. La proprioception permet un bon contrôle des articulations corporelles réduisant fortement les mouvements parasites et accentuant la stabilité des appuis du swimrunner. La performance sera alors supérieure, à l'instar de la lutte contre la survenue de blessure, grâce à la réduction des déséquilibres et instabilités.

En swimrun, il est nécessaire de poser l'appui sur une pierre, un rocher, dans le sable, la boue, l'eau, dans des trous, en descente, en montée, de



poser la main au fond de l'eau ou sur une paroi pour se relever... le tout avec ou sans paddles (plaquettes). Avoir des chevilles et genoux sains, solides, mobiles et peu fatigables assurent alors un battement de nage, une foulée et des déplacements sécuritaires et efficaces.

Le membre inférieur a 4 fonctions principales : la stabilisation, l'orientation, la propulsion et transfert de force.

- **Lastabilisation:** il s'agit de la capacité du complexe à s'adapter à la surface de contact par l'amortissement et l'orientation de l'appui.

- **La propulsion :** le pied est à l'origine de tout mouvement pédestre avec les notions de "pied dynamique" et "d'appuis efficace". Le genou participe à la poussée grâce à la

puissance de ses muscles. D'un point de vue aquatique, le battement de jambes est un facteur important de la propulsion, même si la natation en swimrun est en majorité due aux membres supérieurs, qui nécessitent une certaine stabilité afin de produire un mouvement propulsif efficace.

- **L'orientation :** il est primordial d'orienter les forces exercées afin de diriger le sens de déplacement et permettre une propulsion efficiente. On parle de coordination des chaînes anatomiques et, d'un point de vue musculaire, de coordination intermusculaire.

- **La notion de transfert de force** complète les concepts précédents. Il s'agit ici de transmettre les forces créées par l'ensemble du corps vers l'appui terrestre en run et l'appui aquatique en swim.

En swim et en run, la propulsion ne peut être optimale seulement si l'orientation de la force produite et la stabilité de l'appui (au sol ou dans l'eau) sont bonnes. Il est alors possible de créer un transfert de force intéressant. Un couplage orientation-stabilisation de bonne qualité réduit la déperdition d'énergie permettant un mouvement efficace et efficient.

DEVELOPPEMENT DE LA PROPRIOCEPTION

Pour progresser en proprioception, il est intéressant de la travailler à la

fois "en salle" et durant les séances swimrun. En effet, la salle permet de solliciter plus précisément la qualité souhaitée et cela de manière plus analytique. Pour compléter ce type d'entraînement, profiter des séances swimrun pour accentuer les demandes proprioceptives est une stratégie pertinente.

Exemple de séance proprioception globale du swimrunner "en salle"

Le circuit suivant est à réaliser 2 à 4 fois :

- Pompes sur swiss ball : 4



POSITIONS 1



POSITIONS 2



répétitions avec pose de mains en latéral et 4 répétitions avec pose de mains sur le dessus du ballon, avec maintien de 3" lorsque les bras sont tendus **POSITIONS 1**

- monter sur banc avec instabilité (poids additionnel facultatif) : 8/jambe , 1" monter , 2" stabiliser en haut, 3" descente. Être attentif au centrage du genou et à penser fixer le bassin. **POSITION 2**

- ischios banc sur swiss ball : 8/jambe, tendre les jambes lentement 3", 1" stabilisation jambe tendue, retour rapide 1". Attention à l'alignement et au gainage du corps. Le faire à deux jambes puis à une quand l'exercice est maîtrisé. **POSITIONS 3** (voir ci-après)

- tenir en équilibre 30" à genou sur le swissball **POSITION 4** (voir ci-après)

- déplacements dans l'axe et en latéral en passant sur le coussin : 8 par jambe. **POSITION 5** (voir ci-après)



POSITIONS 3



POSITION 4



POSITION 5

Exemple de séance de proprioception intégrée à une sortie swimrun.

Ici, pas de nombre défini de répétitions et d'exercices, mais plutôt l'idée d'accentuer les sollicitations proprioceptives dans un entraînement swimrun libre. L'objectif est de multiplier les moments où l'organisme et ses diverses structures (articulaires, musculaires, ligamentaires et tendineuses notamment) vont devoir s'adapter à l'environnement de pratique afin de produire une réponse la plus pertinente possible au besoin immédiat.

Le swimrunner enchaînera donc :

- les poses d'appuis sur les cailloux ou racines en s'amusant à garder plus ou moins longtemps le contact au sol.
- les changements de revêtement de sol en course : herbe, caillou, sable, boue, eau ...
- les types poses de pied : à plat, par l'avant ou par le talon.
- les coups de bras avec les plaquettes sur des vaguelettes afin d'avoir une surface de prise d'appui la plus changeante possible lors du mouvement de crawl.
- les mises au sol et les relevés lors des transitions nage-course.
- les changements de positionnement du pull-buoy lors des natations (une fois aux pieds, puis chevilles, puis mollets, puis cuisses ...).
- des tronçons où son binôme produit des déséquilibres externes par l'intermédiaire de la corde (si la séance est faite en binôme).

À l'instant des qualités de gainage (core-training) et de force, la proprioception est un paramètre important de la locomotion sportive, à la fois dans une logique de performance mais aussi de prévention. Elle doit être abordée de manière ciblée sur des séances "spécifiques salle" permettant d'apporter les prérequis nécessaires aux sorties swimrun qui l'appliquent de manière fonctionnelle dans la gestuelle sportive. Plus le swimrunner sera dans une situation de fatigue, plus le système musculosquelettique et ses commandes seront sollicités.

Les capacités proprioceptives volontaires et involontaires seront alors primordiales dans la poursuite de l'effort avec efficience et sécurité.

100% CARBON.

First truly premium swimming paddles in the world.



Find out more at:
starkeswimming.com

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Ff



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

