

TRIMAX

MAGAZINE

n°212
Décembre 2021
Janvier 2022

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

Marjolaine Pierré l'étoile filante

COUP DE PROJO

T24 XTREM triathlon
IM Switzerland

REPORTAGES

IM 70.3 Indian Wells
La O-3000 à La Réunion

FOCUS

Dossier du mois, les gains marginaux

CONSEILS DE PRO

Entraînement, pourquoi faire du HIIT ?
La respiration du swimrunner

MATOS

Pages spéciales

Vitrine de Noël

WWW.TRIMAX-MAG.COM



LES RENNES C'ÉTAIT BIEN MAIS ÇA MANQUAIT DE WATTS !



SKOI.com

Edito

Une saison folle.

En début d'année, rien n'était joué d'avance. On avançait un peu vers l'inconnu. Après une année 2020 "maudite", allait-on avoir une "vraie" saison en 2021 ?... 11 mois après, la réponse est oui et non. Non, car certaines organisations ont dû baisser pavillon, parfois pour la deuxième année consécutive, et annuler leur épreuve... Oui, car tout s'est emballé à partir de l'été, avec en point d'orgue un mois de septembre fou qui semblait contenir à lui tout seul une saison entière ! De nouveaux concepts, de nouvelles épreuves, des records et performances stratosphériques à la pelle, des Français qui cartonnent aux quatre coins du monde sous tous les formats et tous les terrains... le triathlon a su se réinventer dans une folie frénétique qui semblait l'avoir quitté en 2020.

Les performances des athlètes sur cette saison 2021 ont amené ce grain de folie qui pousse ce sport vers le haut et façonne son histoire. Une histoire sans fin on l'espère, 2022 frappant déjà à la porte et promettant de fantastiques moments de sport.

De fin, il n'y a que celle de cette année qui est là... Et comme il n'y a pas de mal à se faire du bien, la rédaction vous a concocté une sélection de produits à mettre au pied du sapin. Car après tout, oui, faire une petite folie pour faire ou se faire plaisir, ça fait un bien fou !

Passez de bonnes fêtes et rendez-vous en 2022, on est follement impatients de vous retrouver !

la rédaction

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photos couverture : Marjolaine Pierré - crédit photo : © J.MITCHELL

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



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

ronwheels.com

The fastest wheel
we have ever created.

AERON X

SUPER LIGHT
1100g

**CERAMIC
BEARINGS**

**TUBELESS
READY**

**DISC BRAKES
OPTION**

Normal price: 1199€

NEW PRICE:

849€

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX MAGAZINE

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 **51 200** Likes



TrimaxMag
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag
+ de **15,4 k** Followers

SWIMRUN MAGAZINE

LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE

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



SwimRunMagazine
+ de **5.350** Likes



Swimrunmagazine
+ de **570** Followers

ACTIV IMAGES

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

Vous avez un projet... nous avons la solution

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

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



Activimages
+ de **3.900** Likes



ActivImages
Nouveau



ActivImages
Nouveau



Activimages
+ de **2 340** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE

5

2 + 3 JUILLET 2022



FRANCE



XTERRA FRANCE / XTERRA DÉCOUVERTE
XTERRA SWIMRUN / XTERRA KIDS + MINIKIDS

WWW.XTERRA-FRANCE.COM



DECATHLON | APTONIA

DESSIN BY GÉGÉ



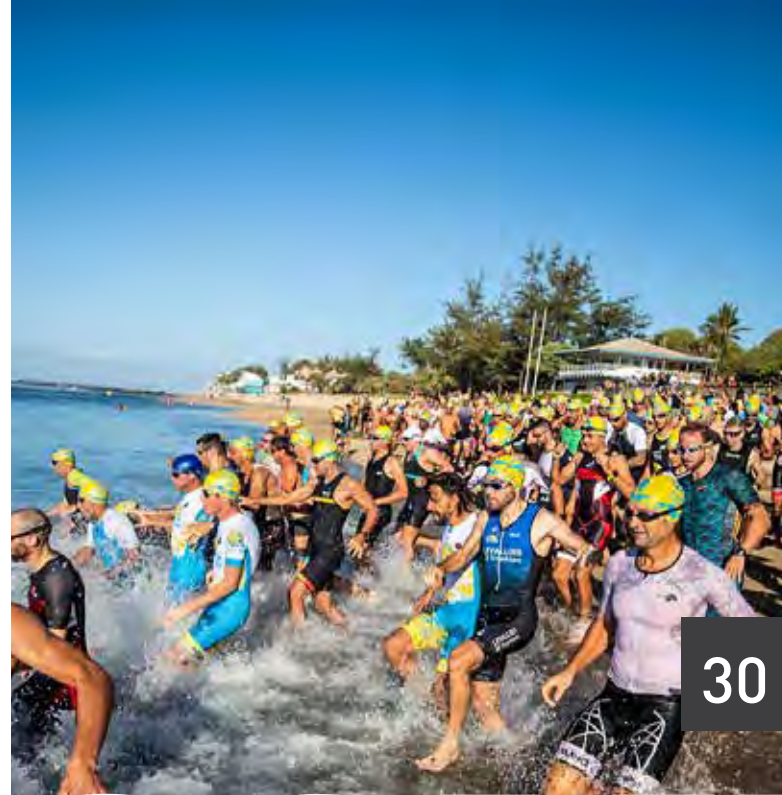
Gégé-
ACTIVIMAGES

JOYEUSES FÊTES





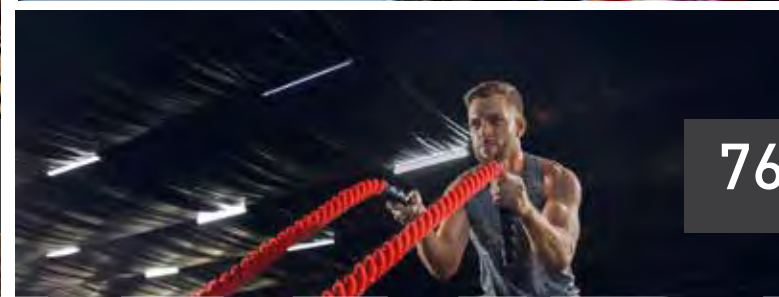
14



30



46



76



84

SOMMAIRE

COUP DE PROJO

- 14 T24 XTREM TRIATHLON, L'OVNI DES 24H SE DÉVELOPPE
- 20 IM SWITZERLAND, DE LA JOAILLERIE SUISSE À THUN

REPORTAGES

- 24 IM 70.3 INDIAN WELLS, ELECTRIQUE !
- 30 LA O-3000, EN TERRE INCONNUE

RENCONTRES

- 38 RENCONTRE : LE CLUB TRIATHLON
- 46 RENCONTRE AVEC MARJOLAINE PIERRÉ, L'ÉTOILE FILANTE
- 54 LE DUO AMATEURS DU MOIS

FOCUS

- 64 NUTRITION : LA RECETTE DU MOIS
- 68 DOSSIER DU MOIS, LES GAINS MARGINAUX
- 76 ENTRAINEMENT, POURQUOI FAIRE DU HIIT ?

MATÉRIELS

- 84 LA VITRINE DE NOËL
- 104 LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU, VITTORIA AIR LINER
- 108 TEST MATOS : LUNETTES VAN RYSEK ROADR 920
- 112 TEST MATOS ! ON CLOUDVENTURE WATERPROOF

SWIMRUN MAGAZINE

- 116 LA RESPIRATION DU SWIMRUNNER

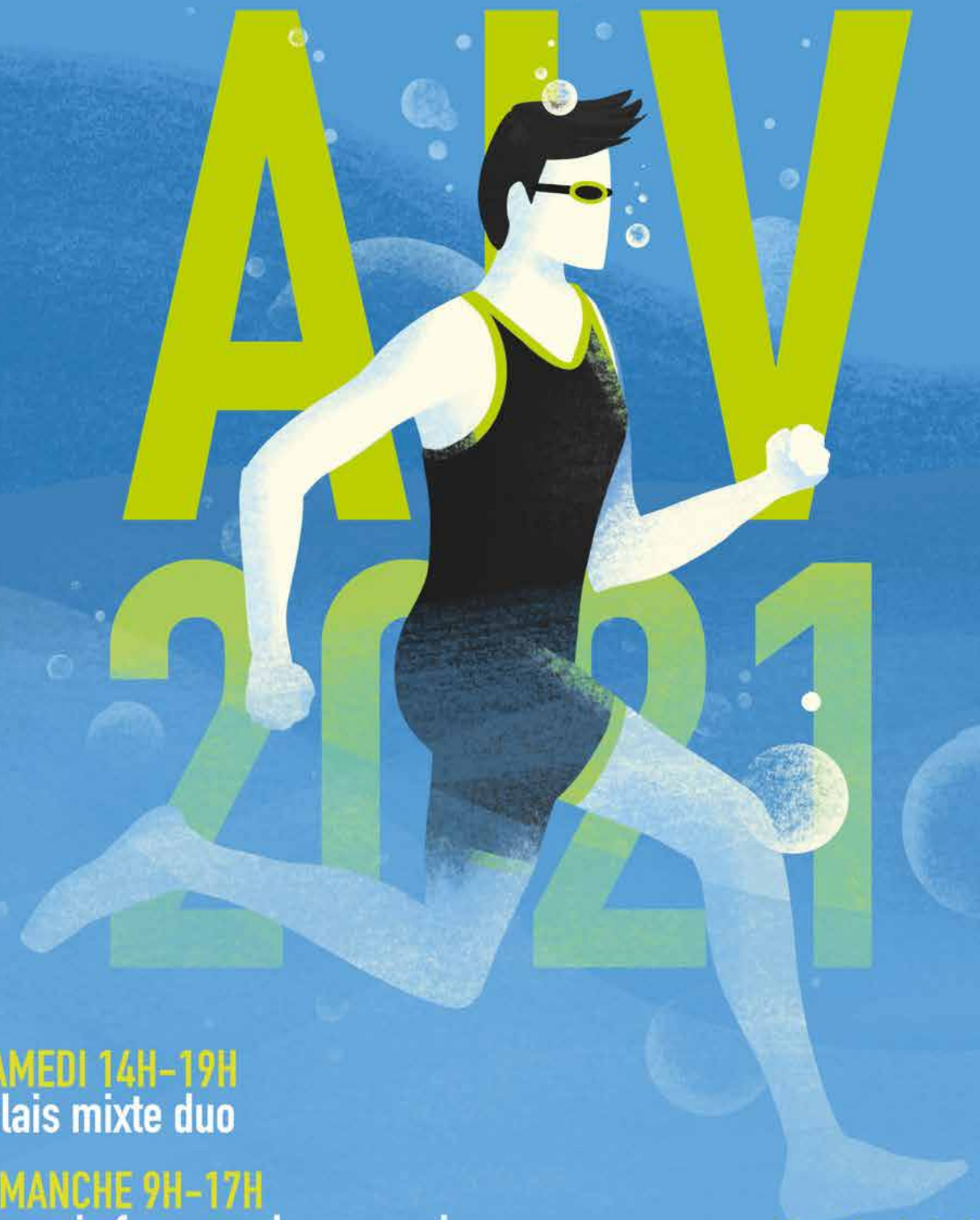
 Be **LIMITLESS**

AQUASPHÈRE

VITTEL
TRIATHLON

18 & 19 DÉCEMBRE 2021

AQUATHLON INDOOR VITTEL



SAMEDI 14H-19H
relais mixte duo

DIMANCHE 9H-17H
tournois femmes-hommes-jeunes

aquathlon.vitteltriathlon.com





Champion olympique, champion du monde WTCS, victoire avec un temps canon (7:21:12) sur son premier Ironman à Cozumel, victoire en patron sur le Clash Daytona... Kristian Blummenfelt a marqué au fer rouge la saison 2021.

L'HOMME DE FER

PHOTO @EDUARDO LA LOBO



T24 xtrem triathlon

L'Ovni des 24h se développe !



**L'OVNI DES 24H
SE DÉVELOPPE !**

**T24 XTREM
TRIATHLON**

La 1ère édition du T24, qui s'est déroulée les 19 et 20 juin derniers, a dépassé les attentes de l'organisateur, Charles Gallant. Fort de cette réussite sur ce format inédit, qui fait la part belle aux relais, ce dernier ambitionne une évolution de l'offre et le développement du label T24 Xtrem Triathlon. L'histoire est belle, l'aventure humaine l'est tout autant.. Déjà un rendez-vous qui compte !

Le courage en intraveineuse, le regard vidé par la concentration, ils scrutent l'horizon. L'île de Ré en toile de fond. Le tableau est idyllique et si d'un coup de pinceau, chacun pouvait esquisser les contours du paradis, il prendrait des traits gris, sévères, cinglants comme les pluies qui martyrisent les corps, le vent qui bouscule et le froid qui assaille. Un décor dur, sans concession, du même ton que le T24. Définitivement à part.

Et en ce week-end dantesque des 19 et 20 juin 2021, les mordus du triple effort sont les personnages clés de la première édition. Portraits magnifiques, le stress à fleur de peau, l'excitation en compagnie de route, c'est au mental que tous ont relevé le défi.

Si le format s'est vu réduit de 24h à 18h pour respecter le couvre-feu lié à la crise sanitaire alors en vigueur, la trame n'a pas varié. « Terminer la course, boucler le circuit », « aller au-delà des limites et même plus loin », « y aller à fond ou presque »...

Voilà toute la subtilité de l'Ovni proposé par l'organisateur Charles Gallant. Un rendez-vous en terre inconnue, mais pas si hostile. « Je garde encore à l'esprit le fabuleux engouement que la course a suscité. Athlètes, public et bénévoles n'ont fait qu'un pour se prendre finalement au jeu. Les participants étaient animés par l'envie d'aller plus loin, de sortir de leur zone de confort » explique l'intéressé.

« Certains étaient même plongés dans leur tableur pour

établir la meilleure stratégie possible. C'est quelque chose que je ne pensais jamais voir sur un triathlon ! ».

**Déjà 60% des participants de 2021
sont réinscrits pour 2022**

En individuel ou en relais à 2, 4 ou 6 personnes, ça s'affine en mode horloger suisse. Boucler le plus long triathlon possible en 24h réclame une perspicacité de navigateur. La gestion poussée à sa plus pure expression. « Un défi sportif incroyable et surtout une aventure humaine inoubliable au cœur d'un environnement magnifique », s'enthousiasme Charles.

L'argument est imparable et 350 triathlètes l'ont partagé. Pleinement.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS @ACTIV'IMAGES





4h de natation, 12h de vélo et 8h de course à pied... pas suffisant pour rebuter les spécialistes, ultra-trailers et fêrus de distances Ironman et plus...

« Le T24 a aussi accueilli des nouveaux visages sur la scène du triathlon. Des compétiteurs venus partager ensemble le même dossard n'ont pas caché leur envie de goûter à nouveau à notre format de course. C'est un bon indicateur pour la suite et, cinq mois

plus tard, la tendance est plus que favorable » se réjouit Charles Gallant. Et de préciser : « À 6 mois de l'épreuve, 500 triathlètes ont déjà validé leur billet pour le 2e Opus, programmé les 25 et 26 juin 2022, et sur lequel nous travaillons déjà. Une édition qui promet d'être encore plus aboutie, l'accent forcé sur le volet animation et sur nos offres spéciales pour les clubs et pour les entreprises ! ».

On double la mise en 2022... avant de la quadrupler en 2023 !

La météo et la crise sanitaire n'auront pas mis K.O. le T24 Xtrem Triathlon qui ne se fixe pas de limites ou presque, lui qui a bravé la nuit.

« Effectivement, nous avons un nombre limité de places et, à la vitesse à laquelle vont les inscriptions, il sera bientôt atteint », précise Charles.



4H

+



12H

+



8H

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

2ÈME ÉDITION

25 & 26 JUIN 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS PAR 2, 4 OU 6

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM



Un chemin qui, comme une éclaboussure, part tous azimuts. « Le T24 va grandir dès 2022. Beaucoup d'entreprises et de clubs ont déjà prévu de venir en nombre, et de manière générale tous ceux qui veulent partager des moments forts avec leurs proches. La 1ère édition a accueilli un quart de coureurs néophytes attirés

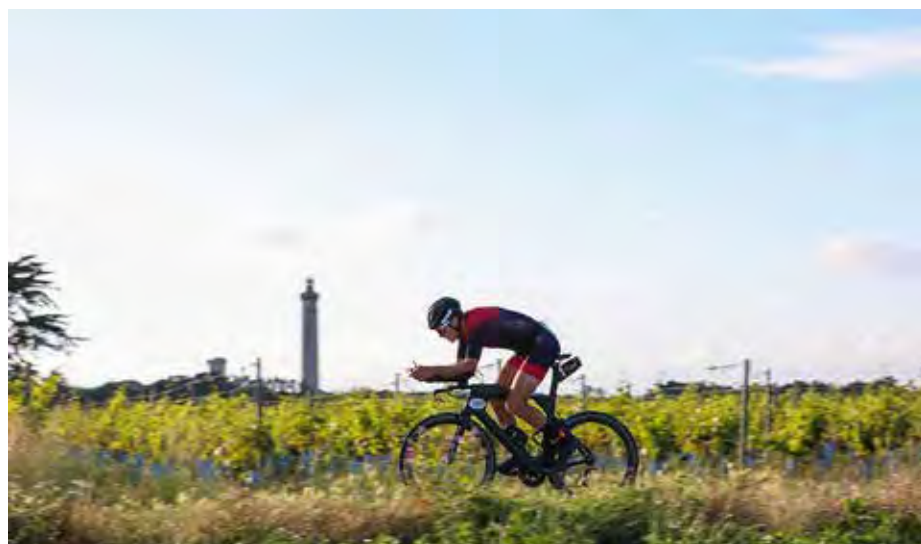
par la découverte de ce format, qui a suscité des vocations. Certains d'entre eux sont même devenus de nouveaux licenciés ! ». Et Charles de poursuivre : « Nous avons une vraie stratégie de développement du T24. D'ailleurs, nous vous dévoilerons (très !) prochainement le site du 2e T24. En 2023, le T24

devrait proposer au moins 4 courses, notamment en partenariat avec certains clubs de triathlon qui nous ont contactés ».

Une ambition bien affirmée, dopée à la confiance d'une première détonante dans un paysage de plus en plus concurrentiel.

« Cette première a dépassé nos attentes et nous pousse à voir plus loin avec humilité, travail et passion » assure Charles Gallant qui porte un regard nostalgique sur l'Enduroman de 2020, l'un des triathlons les plus exigeants au monde.

Et de conclure « Je n'ai pas eu l'opportunité de me retrouver sur la ligne de départ à cause de la crise sanitaire. Ce manque a engendré chez moi une vraie frustration. Il fallait m'en libérer et c'est ainsi que l'idée d'une course hors norme et inédite a germé. Quelques mois plus tard, le T24 Xtrem Triathlon est né ». Avec le succès que l'on connaît...



//HADRON² DISC ROUE LENTICULAIRE



ARTISTE: PATRICK LAMOT / PHOTOS: JAMES MONTGOMERY



NOUVELLE ROUE LENTICULAIRE - LA PERFORMANCE ULTIME

La roue lenticulaire Swiss Side est enfin là ! Atteignez des niveaux de performance supérieurs en contre-la-montre grâce à traînée réduite et un effet de voile optimisé. Sa géométrie développée en soufflerie vous offre une stabilité et une maniabilité exceptionnelles tout en maintenant nos standards élevés de qualité suisse, et cela à seulement 1100 grammes. Disponible pour freins à disque et freins sur jante.

COUP DE PROJO



DE LA JOAILLERIE **SUISSE À THUN**

IRONMAN **SWITZERLAND**



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @IRONMAN_SWITZERLAND



Après plus de 23 ans passés à Zurich, Ironman Switzerland, un des plus anciens du Vieux Continent, avait décidé de déménager à Thun, dans le canton de Berne. La toute première édition au cœur de la Suisse, le 11 juillet 2021 dernier, a donné lieu à des courses masculines et féminines extraordinaires, associées à des paysages d'une beauté époustouflante. Fort de ce succès, la deuxième édition du IRONMAN Switzerland est déjà prévue aura lieu le 10 juillet 2022, toujours à Thun. Coup de projo sur ce nouveau joyau du triathlon, déjà considéré comme un des plus beaux au monde.

Le parcours

Bien vous préparer en natation, vélo et course à pied pour un Ironman, on va dire que vous saurez faire... Mais là, entraînez également vos rétines pour en éviter la fracture ! Les paysages sont tout simplement sublimes. C'est bien simple, vous aurez l'impression de faire partie d'un reportage National Geographic... La course commence par un parcours de natation d'une boucle de 3,8 km dans le lido rénové, où vous pénétrez dans les eaux pures du lac de Thoune, au cœur des Alpes. De là, vous nagerez vers les trois montagnes mondialement connues que sont l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau. Un décor à la fois pur et sauvage, digne du Seigneur des Anneaux. Puis vous rejoindrez la marina située à côté du lido pour vous diriger vers la transition, tout en étant soutenu par une foule frénétique.

Ensuite, le parcours cycliste de 180,2 km (en deux boucles) vous emmènera à travers la campagne suisse, magnifique, avec des villages suisses dignes de cartes postales. Des vues imprenables sur les montagnes et huit ponts en bois, ce qui rend l'expérience encore plus spéciale et inédite. L'essence même du sentiment de liberté et de découverte que provoque le vélo... Bien que le parcours compte 2 200 mètres de dénivelé positif, la course vous donnera la sensation d'être plus roulante que vallonnée, car il y a plusieurs sections de montées et de descentes.

Après le passage du vélo à la course à pied, c'est un marathon véritablement royal qui vous attend. Le parcours longe les rives pittoresques du lac et vous passerez devant le château de Schadau, tout droit sorti d'un conte de fées. Puis vous vous dirigerez vers la charmante ville de Thoun.

Dans la vieille ville, vous traverserez à plusieurs reprises la rivière Aare aux eaux cristallines, avec en ligne de mire l'emblématique château de Thoun, qui domine la ville. Vos jambes seront contentes de franchir la ligne, vos rétines en demanderont encore !

Ce que les pros en pensent

Dans la course pro hommes, Jan van Berkel (SUI) a gagné en 7:39:41, reléguant Joe Skipper (GBR) à la deuxième place. Sa troisième victoire consécutive sur l'Ironman Switzerland ! Dans la course pro femmes, Daniela Ryf (SUI) a une fois de plus démontré qu'elle reste difficile à battre et a franchi la ligne d'arrivée après 8:32:36. Sa 3e victoire également sur l'épreuve suisse. Gagner à domicile était spécial pour ces deux athlètes suisses, mais plus encore, ils étaient émerveillés par le

parcours.

« Faire une telle course devant ce paysage... ça ne peut pas être mieux que ça », a déclaré Jan van Berkel. Les paysages ont également inspiré Daniela Ryf : « Le plus beau parcours que j'ai jamais fait. La natation et le vélo étaient absolument magnifiques. J'ai vraiment levé les yeux au ciel à plusieurs reprises. La course à pied était également incroyable. »

Vous trouverez de plus amples informations sur l'Ironman Switzerland Thun sur : www.ironman.com/im-switzerland

NB : Les athlètes qui s'inscrivent jusqu'au 27 décembre peuvent encore bénéficier de l'option de report ainsi que d'une option de paiement, qui leur permet de reporter leur inscription à 2023 sans frais, quelle qu'en soit la raison, et/ou de payer leurs frais d'inscription en trois versements.



IRONMAN
SWITZERLAND THUN

12 JUILLET 2022

**LA PLUS BELLE COURSE
DU MONDE**

Inscrivez-vous avant le 27 décembre pour bénéficier de l'option de report et du plan de paiement

Ironman 70.3 Indian Wells Électrique !



ÉLECTRIQUE !

IRONMAN 70.3 INDIAN WELLS

Le 5 décembre dernier à Indian Wells en Californie, tous les regards étaient braqués sur Vincent Luis, qui faisait ses débuts sur format half labellisé Ironman. Tous les regards, sauf celui de l'automobiliste impliqué dans la chute du Français sur le parcours vélo. Un incident dont la rareté n'a d'égal que l'illogisme à ce niveau. Mais il en fallait plus pour mettre à mal la grinta de l'athlète, qui est allé au bout. « Go big or go home » comme diraient les "Ricains". Oui, Vincent Luis a été grand, il peut à présent rentrer chez lui.

Car maintenant, on sait. À commencer par les faits, on sait que Vincent Luis a réussi son "pari" de décrocher un slot pour les championnats du monde de 70.3 de 2022 à St George en mai prochain. On sait qu'il arrive très bien à gérer une transition courte distance - longue distance et qu'il sait très bien rouler sur un vélo de chrono. On sait

surtout que le Français a un mental d'acier, qui peut l'amener très loin et très haut sur longue distance s'il décide de poursuivre dans cette voie. Une chute en pleine course n'est jamais anodine, d'autant plus quand elle est causée par un élément extérieur à l'épreuve. L'inattendu, la peur, l'adrénaline, les quelques minutes de flottement qui s'ensuivent. Puis d'abord vérifier que sa machine est en meilleure santé que soi... Indéniablement, après une chute, un élan se brise. Vincent n'a pas échappé à cette "règle" : « Sur le coup, avec l'adrénaline, je me suis relevé tout de suite et je suis reparti. Mais une fois sur le vélo, j'ai réalisé que cela aurait pu être beaucoup plus grave et que j'aurais pu être gravement touché. J'ai eu, d'un coup, un contrecoup. » Mais il est reparti et a fini. Et ça, c'est un signal fort envoyé à la concurrence.

Vincent n'a peut-être pas gagné son premier 70.3, mais il aurait pu tout perdre ! Sorti sans surprise - vu ses qualités de nageur - en tête de l'eau avec 1 minute d'avance, il a réalisé un vélo chirurgical sur le parcours roulant (160 m d+ seulement sur 90 km) des rues de La Quinta, en maintenant cet écart. Jusqu'au 80e km, où l'improbable s'est produit, lorsqu'une voiture (une Tesla selon la triathlète Taylor Spivey, la compagne de Vincent présente sur place pour l'encourager) s'est retrouvée sur le parcours devant la voiture de tête et l'athlète.

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @DR

©Ironman



©Instagram _ Taylor Spivey

Luis tentait alors de suivre la voiture de tête pour doubler le véhicule public par la gauche, quand celui-ci a tourné juste devant lui.

Choc à 45 km/h, on connaît la suite. 10 km à parcourir avec un casque fendu, des bras écorchés qui brûlent et un cerveau qui cogite : « J'ai évidemment perdu mon avance mais j'ai avant tout pensé à ma santé. Je ne voulais pas faire n'importe quoi si jamais il y avait quelque chose à la tête car j'ai quand même tapé fort. J'ai géré la fin du vélo et la course à pied derrière (...) Mon seul objectif était de rejoindre l'arrivée et d'être vu par un docteur... » confirme l'intéressé.

En tête et pleinement concentré dans sa course au moment des faits, cette chute a-t-elle coûté la victoire à Vincent Luis ? Difficile à dire, comme le confirme lui-même l'athlète : « Je ne dis absolument pas que j'aurais gagné s'il n'y avait pas eu cet incident car



©ateam.sports

Lionel était très costaud. C'est juste que c'est le genre d'incident qui calme. »

Quant à Lionel Sanders justement, que dire de cet athlète ? Ego, classe, orgueil, respect ? Le Canadien est probablement un mélange de tout ça. Attiré comme un aimant par la compétition et le dépassement de soi, le stakhanoviste de la longue distance voulait se mesurer à deux références de la courte distance avec Vincent Luis et le Belge Jelle Geens, qui lui aussi faisait ses débuts sur le format half et arrivait dans une belle dynamique après sa victoire à la WTCS d'Abu Dhabi devant... le Français.

À croire que Sanders n'avait pas eu sa dose de courses et de combats en 2021, après les batailles épiques qu'il a livrées en course à pied face à Sam Long sur l'IM 70.3 St George (victoire)

et face à Gustav Iden sur l'IM Florida (second). Et son combat, il l'a eu, en quelque sorte... Sorti de l'eau en 19e position à 2:57 du Français (!), Sanders a fait ce qu'il sait très bien faire: revenir. Encore et toujours. Dans la même seconde que Vincent Luis à T2, les deux hommes se sont livrés quasiment 10 km de course à pied au coude à coude. Puis Sanders s'est envolé vers la victoire. Un sentiment mitigé pour l'athlète, qui prouve le feu qui l'anime quand il s'engage sur une course : « Un sentiment étrange après cette course. J'étais venu pour une bataille mais malheureusement mes adversaires ont eu des fortunes diverses. Vincent a été percuté par une voiture, mais est dur comme fer car il s'est relevé et a persévéré jusqu'au bout. Quant à Jelle, avec sa pénalité il a eu son lot d'adversité, mais il a réalisé la course à pied la plus rapide de la journée. Je suis satisfait de ma performance, mais

DIMANCHE 3 JUILLET

SAMEDI 20 et DIMANCHE 21 AOÛT

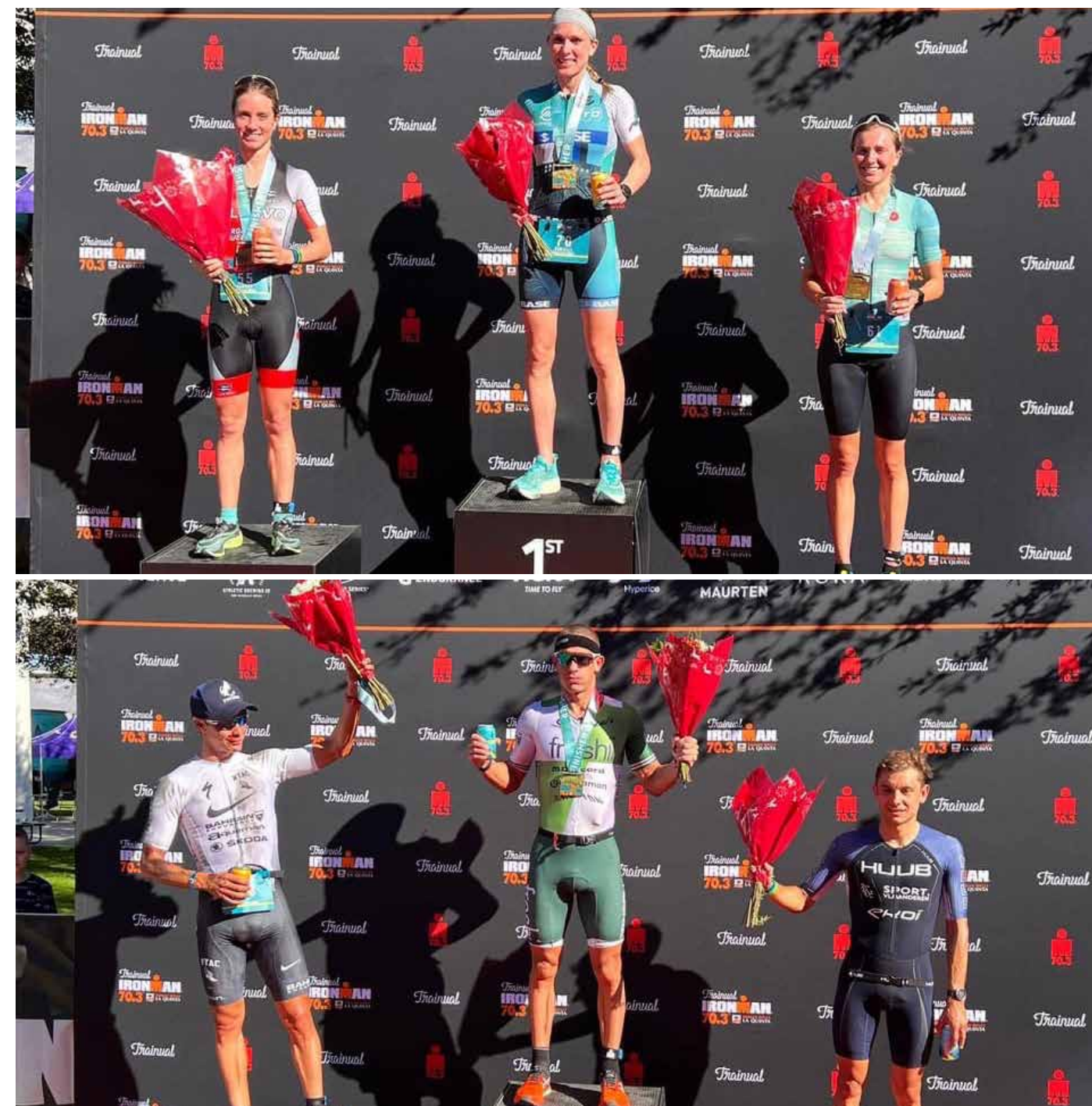
DIMANCHE 22 MAI

DIMANCHE 26 JUIN

IRONMAN® 70.3® Zell am See Kaprun SALZBURGERLAND BRUCK • MAISHOFEN • PIESENDORF

UNE COURSE TOUT DROIT SORTIE D'UN CONTE DE FÉES

28 AOÛT 2022



©Ironman

j'ai hâte de recourir contre ces gars. »

Après ce dimanche particulier en Floride, la saison 2021 touche à sa fin et sonne l'heure d'un repos mérité pour tous ces "guerriers". L'heure de soigner les plaies, de se régénérer, de faire le bilan et de travailler ses faiblesses pendant cette période hivernale. Pour repartir encore plus fort au "combat" la saison prochaine. Un dimanche électrique qui en appelle d'autres en 2022. On a hâte !

LES PODIUMS :

Hommes

- 1 - Lionel Sanders (CAN) - 3:38:19
- 2 - Vincent Luis (FRA) - 3:41:07
- 3 - Jelle Geens (BEL) - 3:42:30

Femmes

- 1 - Danielle Lewis (USA) - 4:14:02
- 2 - Tamara Jewett (CAN) - 4:15:00
- 3 - Ali Brauer (USA) - 4:19:30

La 0 - 3000

En terre inconnue



EN TERRE INCONNUE

LA 0 - 3000

Comme un éclair dans la nuit, La 0-3000 a illuminé de toute sa puissance la scène du triple effort le 4 décembre dernier sur l'Île de La Réunion. Le 2ème Opus d'un triathlon pas comme les autres a tenu toutes ses promesses et mis en lumière des images sublimes, tant au niveau des paysages que du volet sportif, avec la victoire main dans la main des frères Tortelier au sommet du Piton des Neiges. Un triathlon qui remet l'athlète et son environnement en symbiose. Ou quand le dépassement de soi n'a d'égale que la beauté des lieux.

La Réunion : de terre et de feu

Quand La Réunion propose tout son éventail de territoires propices aux sports outdoor, cela donne des images magnifiques. La Diagonale des Fous, le Tour

cycliste de La Réunion, la Mascareignes (trail) ou encore la Mégavalanche (VTT) pour ne citer qu'elles. L'île regorge d'épreuves devenues mythiques qui ont participé à son histoire et son atmosphère.

On s'imprègne de La Réunion comme d'un shot d'endorphines dont on ne voudrait jamais qu'il s'estompe... Organisée par le Club Triathlon (lire notre article ci-après), la 0-3000, pour sa deuxième édition, a su exploiter toutes les richesses de l'île pour s'inscrire dans le calendrier des épreuves qui façonnent le paysage. Et l'athlète. Un départ natation dans le lagon Saint Pierre (donnée par Yves Cordier en personne), suivi d'un parcours vélo carte postale vers Cilaos, puis d'un trail menant au Piton des Neiges, le point culminant de La Réunion, à 3070 m d'altitude. Tel était le menu proposé aux quelque 300

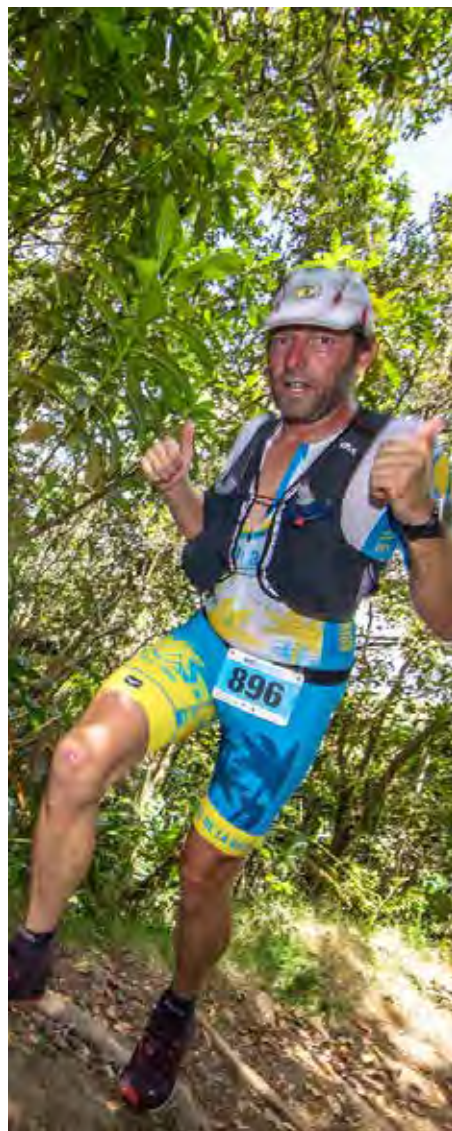
participants (tous formats confondus). Un triathlon aux airs de voyage initiatique.

Un triathlon, qui ne se veut pas "extrême" pour autant. Mais différent. Et dur, sans aucun doute, comme le prouve son nom, symbole de sa verticalité. 1800 m de dénivelé positif sur les 45 km de vélo pour monter jusqu'à Cilaos, puis 1800 m de dénivelé positif pour atteindre le Piton des Neiges. Ce n'est évidemment pas un chrono que l'on vient chercher sur la 0-3000. Non. Autre chose. Toujours aller à la prochaine épingle, savoir ce qu'il y a derrière ce talus, cette colline.



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS JACVAN @ACTIVIMAGES





Savoir ce que chacun a au fond de ses tripes.

Les frères Tortelier en terrain connu

Et des tripes, il fallait en avoir sur cette course. À commencer par une natation de 1500 m, en deux vagues de départ, qui fut loin d'être évidente, les coefficients de marée ayant fortement abaissé le niveau des eaux. À ce petit jeu de slalom entre les bouées jaunes, c'est le vététiste Cyril Bourdon, "invité" de dernière

minute (6e au final) qui s'est illustré en sortant dans le groupe de tête, pour ensuite créer un écart important sur le vélo, jusqu'à 8 minutes ! 1:43:13 pour les 45 km et 1800 m d+, ça cause...

Mais l'ascension vers Cilaos se fait à la pédale, et les frères Tortelier ne se sont pas affolés. Ils savent que la

montée pédestre vers le Piton des Neiges sera le juge de paix. Etienne, ancien cycliste professionnel de 35 ans, a remporté le Tour cycliste de La Réunion une semaine auparavant. Son frère cadet Valentin (14e sur le Tour de la Réunion) et lui ont ainsi géré cette montée qu'ils connaissent bien, pour l'avoir domptée une semaine auparavant.

“ *Un triathlon qui ne se veut pas extrême pour autant.*

SPORCKS



WWW.SPORCKS.COM

REPORTAGE



Bien que seconds à T2 à Cilaos, les deux frangins avaient les cannes sur la partie trail pour revenir rapidement sur le leader et s'imposer main dans la main au sommet en 4h17. Le trailer Benjamin Allouche, 16e à T2 (!) a quant à lui exploité sa discipline de prédilection pour aller chercher la 3e place (4h25).

Chez les femmes, la "reine des neiges" se nomme Marie Meeus. 7e du dernier Trail de Bourbon (encore une épreuve de l'île), la Belge s'est montrée la plus solide pour rallier le sommet du Piton des Neiges en 5:57:30. En deuxième position à cinq minutes, une athlète que la lauréate du jour connaît bien : sa compatriote Adélie Jadot avec qui, elle avait remporté le Swimrun 974 (oui, encore une autre épreuve de l'île) en 2019. Comme quoi, pour un Plat Pays, les Belges savent grimper ! Pour compléter le podium, c'est la Française Morgane Anseleme, compagne du vainqueur chez les hommes Etienne Tortelier, qui prend la 3e place en 6h03.



© Frédéric BOUTIN



TADEJ
POGACAR

CHOISIT

prologo

LA NOUVELLE
GÉNÉRATION
GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER
OF  AND COLNAGO BIKES

prologo

DISTRIBUTEURS: SARL APESAD CYCLING + 33 4 94 07 03 06


BV SPORT



BOOSTEZ VOS PERFORMANCES

3X200

LA COMPRESSION AU SERVICE DU TRIPLE EFFORT

www.bvsport.com

Vu de l'intérieur avec Gaël Mainard

Il a pendant de longues années arpenté les parcs à vélo de l'Hexagone. Résidant à présent à La Réunion et y proposant depuis peu des stages avec sa structure Tri Run Coaching, Gaël Mainard, alias "Gaffy" (ancien directeur Ironman France Vichy) a succombé à la dernière minute aux charmes de la O-3000. Une course qu'il a clôturée en 7e position (4h39) et qu'il a effectuée sans réelle préparation, en surfant plutôt sur la vague d'euphorie de sa 33e place sur la Diagonale des Fous. « Avec seulement un gros mois d'entraînement en natation et en vélo, ça s'est senti. Ça allait trop vite en vélo devant ! (rires) J'ai géré la montée comme j'ai pu, j'ai tenu sur la forme du Grand Raid, il n'y a pas photo. »

Un habitué des lieux qui n'en reste pas moins émerveillé par la beauté des paysages qu'offre le parcours « C'est un parcours très dur, mais magnifique. La montée vers Cilaos, ce



ne sont que des épingles à cheveu qui se succèdent, avec des points de vue magnifiques. C'est l'Alpe d'Huez de la Réunion ! La montée vers le Piton est aussi un truc de fou, avec de forts pourcentages. Tu es à plus de 2000 m d'altitude, il y a moins d'oxygène. C'est très dur, mais c'est juste magnifique au niveau du panorama ! »

La course est dure, les paysages

magnifiques, et les sourires ainsi que la fraternité ne quittent pas les athlètes tout au long de ce périple, ce que confirme Gaël : « Bien qu'il y ait peu de spectateurs, l'ambiance est top. Quand on redescend du Piton pour retourner à Cilaos et récupérer le vélo, on croise tous les autres athlètes qui sont en train de monter. Malgré la difficulté, tout le monde s'encourage, c'est vraiment sympa. »



Le Club Triathlon

Le club de tous les triathlètes



LE CLUB DE TOUS LES TRIATHLÈTES

LE CLUB TRIATHLON

Le Club Triathlon. Le nom est à la fois évocateur et flou. Un club de triathlon, ok... Mais où est-il situé ? Que propose-t-il ? Quelles sont les courses qu'il organise ?... Plus qu'un concept, le Club Triathlon, situé physiquement sur l'île de La Réunion, mais présent "mentalement" partout en France, est une philosophie. Et contrairement au "Fight Club" du film de David Fincher, pour lequel la 1ère règle est de ne pas en parler, nous nous sommes entretenus avec François Pierré, le Président du Club Triathlon, pour justement en parler.

Le Club Triathlon a été créé en octobre 2013. Quel est le bilan après 9 ans d'existence ?

Le bilan est exceptionnel, d'autant plus qu'à notre création, d'aucuns ne croyaient pas en la réussite de notre concept. Au final, être un club "virtuel" uniquement présent sur les réseaux n'est pas incompatible avec le fait d'être actif sur le terrain.

Et nous le prouvons bien en étant un des clubs qui organise le plus d'événements. En 2013, nous avons monté le club à deux, avec trois bouts de ficelle, et nous avons depuis créé des compétitions et multiplié les actions, comme la mise en place de stages qui réunissent des athlètes de La Réunion et de la métropole. C'est ce dernier point qui était le plus important à mes yeux, concevoir des ponts entre ces deux territoires. Aujourd'hui, nous permettons ainsi à des athlètes en dehors de La Réunion de pouvoir se licencier au sein de notre club.

Quel est le concept du coup ?

Un peu comme son nom l'indique, nous ne sommes le club d'aucune ville ni région. Nous ne souhaitons pas forcément identifier La Réunion, d'où ce nom un peu (trop) générique. Et pourtant, les athlètes de métropole ont été très demandeurs de signes distinctifs rappelant l'île, comme nous avons pu le constater avec les tenues que nous avons créées, très

colorées et avec des motifs en palmier. Nous sommes donc bien sûr identifiés à La Réunion, mais dans les faits, Le Club Triathlon est celui de toutes les régions de France, pour une seule passion. Ainsi, un athlète de métropole, quelle que soit son implantation géographique, peut prendre une licence FFTRI au sein du Club Triathlon.

Et combien de licenciés compte le club ?

Il y en a environ 90 licenciés, ce qui n'est pas énorme évidemment, mais le nombre de licenciés n'est pas le seul indicateur de notre réussite. Déjà, nous sommes situés à La Réunion et faire la publicité du club n'est pas évident.



PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS GIL VICTOIRE



RENCONTRE



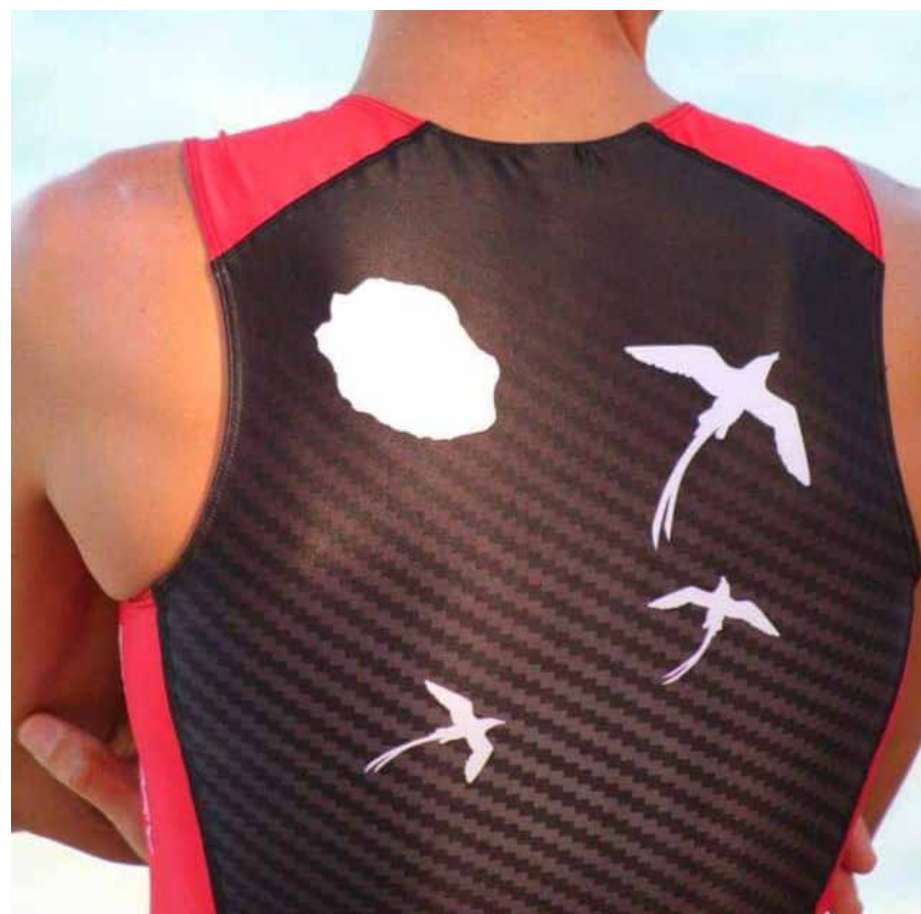
Y a-t-il des tarifs de licences différents entre athlètes de La Réunion et de métropole. (catégorique) Non. Le prix de la licence est le même pour tous, à savoir 75 €, qui se décompose en 73,50 € pour la

Ligue et 1,50 € que nous prenons pour fonctionnement. C'est le tarif le plus bas de la Ligue et c'est un vrai avantage. Non seulement pour les athlètes qui ont un budget limité pour se licencier, mais également pour celles et ceux

qui n'ont pas forcément un emploi du temps et rythme de vie compatibles avec les créneaux d'entraînement au sein d'un club. Payer 200 € une licence sans pouvoir bénéficier des créneaux d'entraînement ou des infrastructures, c'est loin d'être pertinent... Proposer ce concept et ce tarif à 75 € a aussi certainement permis de garder un vivier de licenciés au sein de la FFTri, en évitant leur "fuite" vers d'autres pays qui proposent des licences moins chères.

Comment justement s'articulent les entraînements avec un tarif aussi bas ?

Il y a surtout des regroupements de licenciés qui se font par localisation géographique. Par exemple, à St Pierre, il y a 7-8 athlètes qui se voient tout le temps pour s'entraîner. À Paris également, il y a un groupe de 3-4 licenciés, avec lequel j'ai fait le triathlon de Paris, qui s'entraînent ensemble. Nous avons bien sûr la possibilité de fournir des plans d'entraînement pour ceux qui le souhaitent, mais il y a à présent beaucoup d'athlètes qui fonctionnent avec des coaches et plans d'entraînement personnalisés. Notre philosophie reste celle de payer la licence la moins chère de France, sans contraintes "physiques" liées aux clubs.



Samedi 20 août 2022 Le Triathlon Montagnard !



Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp



VENDREDI
19 AOÛT
17H30



700M

20KM
1200M D+

5KM
100M D+



1300M

53KM
2200M D+

8KM
200M D+



1600M

111KM
3800M D+

15KM
400M D+



www.triathlon-madeleine.fr



@madeleinetriathlon





Impossibilité de profiter des entraînements, déménagement, changement ou mutation professionnelle, contraintes familiales... sont autant de freins à se licencier dont nous affranchissons grâce à notre concept. Et encore une fois, cela permet à bon nombre d'athlètes de rester licenciés et de ne pas quitter la FFTri.

Une prise de licence "à distance" qui n'affecte en rien le côté humain...

Tout à fait. Et nous en revenons à ces ponts avec la métropole que nous avons mis en place. Par exemple, nous avons fait plusieurs fois venir Cyril Viennot lors de stages. Stages lors desquels nous avons une quinzaine de licenciés de la métropole parmi les 40 personnes présentes. Puis je prête parfois ma maison à La Salines-les-Bains à certains licenciés en provenance

de la métropole, ou bien nous faisons parfois des échanges de maisons. Ça me permet aussi de faire garder le chien ! (rires) Bref, ce sont des choses toutes simples comme ça, basées sur des amitiés naissantes, qui ont créé ce côté humain du club.

Le concept du club présente de nombreux avantages, mais quels sont ses inconvénients ?

La contrepartie, comme nous n'avons pas un fonctionnement classique, avec des créneaux d'entraînement dans des infrastructures dédiées, avec des entraîneurs sur le bord, c'est que nous n'avons pas d'enfants en tant que licenciés. C'est déjà un premier manque. Puis un club sans enfants, c'est un club sans parents, qui sont bien souvent les bénévoles. Et sans bénévoles, il est difficile d'organiser des courses.

Et concernant les épreuves justement, quelles sont celles organisées par Le Club Triathlon ?

Nous avons créé le club avec un cadrage perso on va dire. Pour les courses, c'est la même philosophie. Comme le triathlon Vert Lagon, un triathlon S juste en bas de la maison, que j'ai créé à l'époque pour ma fille Marjolaine. Pour preuve, la course a lieu en février car elle a pour habitude de revenir pendant les vacances. À présent, c'est un triathlon qui est très prisé car nous avons eu plus de 300 inscrits lors de la dernière édition, le record pour un triathlon à La Réunion. Ensuite, nous avons le triathlon Le Mur, créé en 2016, et que David Hauss a remporté récemment d'ailleurs, pour son retour dans le triathlon. C'est un format un peu plus spécifique, avec une montée de 8 km qui se ponctue d'un



Mallorca
Illes Balears



TRIATHLON PORTOCOLOM

Sunday 10th April 2022



111 Distance:

1.000 m. Swim
100 km. Bike
10 km. Run

55.5 Distance:

500 m. Swim
50 km. Bike
5 km. Run

TriKids Saturday 9th April

triathlonportocolom.net

22ÈME

TRIATHLON

DU LAC SAINT-POINT.....

**DIMANCHE 26
JUIN 2022**



RELAIS ET INDIVIDUEL

M ● 1500 m ● 40 km ● 10 km

S ● 600 m ● 20 km ● 5 km

KID ● 75/150 m ● 2/4 km ● 400/2000 m

Retrouvez-nous sur Triathlon du lac St-Point - www.pontarlier-triathlon.com - 03 81 39 04 54

passage à 22 ou 23 % sur 100 m. Un véritable mur, d'où le nom de la course, qui propose une ambiance "Tour de France", la moitié des coureurs posant pied à terre. Il y a quelques années, nous avons également créé la Triple Race, une course qui ressemblait au concept de la Super League Triathlon, avec un enchaînement des disciplines dans le désordre sur des formats très courts et sur circuit fermé ! J'avais d'ailleurs contacté Chris McCormack et il était même d'accord pour faire venir une manche de SLT à La Réunion, ce qui aurait été fantastique...

Ça ne s'est pas conclu ?

Non, car la difficulté, pour faire venir de telles épreuves et organisations, ce sont les investissements à réaliser. Franchise, marketing, sponsoring... déjà nous n'avions pas le budget, et je dois admettre être extrêmement mauvais dans la recherche de partenaires. Il faut savoir que le club fonctionne actuellement avec zéro partenaire, mais c'est uniquement dû à mon incompétence à trouver des partenaires privés.

Si on revient aux épreuves, la course "reine" organisée par Le Club Triathlon est donc la O-3000 ? (lire notre article compte rendu de la course au sein de ce magazine) Quel concept se cache derrière ce nom ?

C'est une course au format M à laquelle je crois beaucoup. 3000 représente le dénivelé positif total, car la course part du niveau de la mer, pour finir au Piton des Neiges, le point culminant de La Réunion à 3070 m. d'altitude. Il y a même 3600 m de dénivelé positif au total car il y en a la moitié sur les 45 km de vélo, et l'autre sur les 10 km de trail.

Avec le manque potentiel de bénévoles évoqués précédemment, comment arrive-t-on à organiser une telle course, sur un vaste



“

Nous souhaiterions proposer encore plus à nos licenciés, notamment à ceux de métropole, que ce soit au niveau des compétitions, ou des tenues et équipements offerts.

terrain, qui plus est accidenté en course à pied ?

En fait, nous avons deux options. Nous pouvons faire un appel à bénévoles par la radio et les réseaux sociaux, en proposant un t-shirt, une bouteille, un sandwich et un forfait de 15€. L'île étant tellement axée sur le sport, nous arrivons à trouver sans difficulté des bénévoles. L'autre option que j'avais mise en place était un principe de contrat triathlon participatif. Ainsi, chaque athlète qui venait accompagné d'un ou plusieurs bénévoles avait une réduction de 10€ sur le montant de l'inscription. Sur des courses à 25-30€, c'est non négligeable et cela permettait de participer à un triathlon à bas coût. C'est de toute façon notre philosophie : à prix coûtant.

Quelles seraient les évolutions à

envisager pour le développement du club dans un avenir à moyen terme ?

L'évolution majeure, qui me fait à ce jour cruellement défaut, serait de continuer à être encore plus autonome. Et pour y parvenir, il nous faut des aides et des partenaires. Tout cela nous donnerait également encore plus de visibilité, à commencer par un site internet. Actuellement nous ne sommes que sur Facebook, car le déploiement et la gestion d'un site internet nous coûterait trop cher. Ensuite, nous souhaiterions proposer encore plus à nos licenciés, notamment à ceux de métropole, que ce soit au niveau des compétitions, ou des tenues et équipements offerts. Il nous faudrait donc plus de moyens financiers, pour lesquels tout commence par la recherche de partenaires.



L'ÉTOILE FILANTE

MARJOLAINE PIERRÉ

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



Telle une panthère (rose), toutes griffes dehors, Marjolaine Pierré a surgi sur la scène internationale du triathlon longue distance avec des performances enflammées. Pour sa première saison pleine sur longue distance, la triathlète de 22 ans a confirmé ses aptitudes, entrevues en 2020, à jouer les premiers rôles sur le circuit professionnel. Enjouée, pétillante et le sourire aux lèvres, la jeune fille à la chevelure aussi lumineuse que le soleil réunionnais a répondu à nos questions. Retour sur une rencontre pleine de fraîcheur.

Marjolaine, quelle année ! Vice-championne de France longue distance au Trigames de Cagnes, 2e sur le XL de Gérardmer, puis victoires sur le Triath'long de Royan, sur le L de Deauville et sur l'Ironman 70.3 Cascais ! Y aurais-tu cru en début d'année ?

C'est vrai que quand on liste tout ça, parfois je me demande si c'est vraiment moi qui ai fait ces résultats ! Je n'arrive toujours pas à réaliser, notamment ma victoire à Cascais. Ma performance là-bas est complètement "ouf"... Quand Yves Cordier a commencé à me coacher, il m'a demandé quel était mon projet sportif. À l'époque, je ne savais pas trop ce que cela voulait dire. Mais avoir une banderole Ironman dans les mains, c'était mon rêve. Alors à Cascais, quand j'ai vu cette banderole devant moi, je me suis retournée plusieurs fois pour regarder

derrière, j'étais tellement émue... Très "choquée" donc de cette année, je ne pensais pas pouvoir faire ça.

On serait tenté de dire que le seul "couac", c'est cette 5e place sur le L de l'Alpe d'Huez. Une course qui apparemment compte beaucoup pour toi. La gagner, ça représenterait quoi ?

Cette course représente beaucoup pour moi car mes parents l'ont faite depuis sa création et je les accompagnais, toute petite. Pour moi, c'était des vacances. J'y allais également l'hiver pour skier. Je me souviens qu'il y avait déjà des sacs à dos Alpe d'Huez Triathlon pour les finishers, et je les prenais pour aller à l'école ou pour les sorties scolaires. J'étais tellement contente d'avoir ces sacs ! (rires) Je mettais mon pique-nique dedans, j'avais un sac différent des autres.

Participer ensuite à la course en tant qu'athlète, c'était fantastique, d'autant plus que ça a été une de mes premières courses, sur le M en 2018, où j'avais souffert le martyr.

Du coup, quand je me suis lancée sur le L en 2021, j'ai fait la course sur la retenue en mode "sortie du dimanche". Car je ne connaissais pas le parcours, je ne savais pas comment je pouvais gérer cette course. Je ne me suis "réveillée" qu'au pied de l'Alpe, où je fais d'ailleurs le meilleur chrono de la montée. Pour toutes ces raisons, tant pour ce qu'elle représente pour ma famille et moi, que pour la "contre-performance" de cette année, j'ai vraiment envie de refaire cette course.

RENCONTRE



Tu étais très émue lors des championnats de France longue distance, et depuis d'autres perfs ont suivi. Avec le recul, quelle est ta plus belle émotion à ce jour ?

(Surprise) Ah, c'est compliqué ! C'est vrai que Cascais, c'était mon rêve. Celui que j'ai toujours, encore plus depuis un an et demi que je m'entraîne avec Yves : décrocher une victoire sur label Ironman. Mais c'est vrai que les championnats de France, c'est différent. Il y a beaucoup d'émotion car justement c'est un championnat de France. Et puis c'était ma première course de la saison après une longue préparation sur l'île de La Réunion, pendant laquelle toutes les courses étaient en stand-by. À Cagnes, ça a été un peu comme une libération, mais également une énorme surprise de me voir arriver à la deuxième place. Vice-championne de France, l'émotion

est également très, très forte...

À travers tes réseaux, nous avons effectivement pu voir que tu avais préparé cette saison avec un long séjour sur l'île de La Réunion. Quelle est ton histoire et quel est ton attachement par rapport à cette île ?

J'ai grandi à La Réunion et tous mes souvenirs sont là-bas, même si je ne suis pas Réunionnaise. J'y ai déménagé à l'âge de 10 ans et j'y suis resté jusqu'à mes 18 ans. Ce sont des années qui comptent et j'ai un bout de La Réunion en moi. J'adore la mentalité réunionnaise, ainsi que le mélange de cultures, qui font la richesse de cette île. La Réunion, je sais que je ne pourrai jamais la "quitter" et il faut forcément que j'y retourne régulièrement pour me sentir bien. En raison du covid, j'y

suis retourné une longue période, chez mes parents. Se retrouver auprès de sa famille dans ces périodes compliquées, ça faisait du bien. Et de m'entraîner au soleil, ça a aussi certainement été un déclic pour le reste de ma saison.

Tu étais d'ailleurs aux côtés de Clément Mignon pendant ce stage, ton compagnon dans la vie. Du coup, à table, ça parle autre chose que triathlon ?

(Catégorique) Ah oui ! C'est d'ailleurs pour ça que nous sommes ensemble, parce qu'il n'y a pas que le triathlon. On passe beaucoup de temps à s'entraîner et il faut savoir couper par rapport à ça. C'est pour ça qu'il m'a beaucoup séduit et que ça fonctionne aussi bien, car nous avons chacun autre chose que le triathlon dans la vie et nous nous apportons mutuellement un équilibre dans la vie de tous les jours.

Revenons à ta saison 2021. Grâce à ces performances, tu t'es solidement installée dans le top 100 du classement PTO (actuellement 35e).

“ J'ai un bout de La Réunion en moi. J'adore la mentalité réunionnaise, ainsi que le mélange de cultures, qui font la richesse de cette île. ”

2012
2022
10
ANS

Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON
INTERNATIONAL DE
DEAUVILLE
PAYS D'AUGE

16 AU 19
JUIN
2022

www.triathlondeauville.com

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

BIO RACER
SPEEDWEAR



Testée dans le tunnel
aérodynamique à
Flanders' Bike Valley

ACHETEZ VOTRE TENUE SUR:
BIORACERSHOP.EU

Le classement, tu "cours" après ou c'est juste une bonne surprise qui accompagne tes résultats ?

Non, je ne "cours" pas après car déjà c'est tout nouveau. Et d'ailleurs je remercie la PTO car cela donne un nouvel élan au triathlon. Je trouve que c'est un tableau dressé à la fin de l'année qui est au final plutôt cohérent avec les athlètes. Mais de mon côté je ne cherche pas forcément à savoir combien de points j'ai, ni combien de points je pourrais gagner sur telle ou telle course.

On se doute bien que tous ces résultats sont le fruit d'un travail acharné et méticuleux, et de la collaboration avec ton coach Yves Cordier. Comment s'est opéré ce choix ?

Je suis arrivé à Nice pour mon master et j'ai fait toute ma licence à Aix-en-Provence. C'est là que je me suis mise à faire de plus en plus de triathlon et où j'ai commencé la D1. J'avais vraiment envie de faire plus de sport. J'ai connu Nice à travers l'Ironman et je trouve que c'est une ville ultra sportive, qui me rappelle La Réunion par certains aspects. Comme je cherchais un entraîneur, le

choix s'est naturellement porté sur Yves qui, au-delà d'un coach qui envoie ses plans et dit quoi faire, est surtout un soutien humain avec une écoute et une attention particulières, bien différentes des autres. Ça a fonctionné tout de suite et j'ai adoré sa manière de procéder avec moi. C'est tout à fait le genre de relation entraîneur-athlète que je recherchais.

Triathlète professionnelle, mais également étudiante, car tu n'as que 22 ans. Quel est le cursus que tu prépares et quel est ton "plan de carrière" ?

Je prépare un diplôme d'expertise-comptable, pour être expert-comptable et commissaire aux comptes, car j'adore ça et l'audit. Il y a un an, je devais faire un stage de commissariat aux comptes, mais il a été annulé en raison du covid. Et à l'époque, je n'aurais jamais pensé que j'allais faire autant de sport en un an ! Je voulais avoir une vie assez "lambda" on va dire, en m'habillant le matin avec un petit costume et faire un petit footing le soir pour décompresser. Mais depuis, ça a beaucoup changé. J'ai besoin de faire du sport et je ne me vois plus être dans un bureau à l'heure actuelle. Je

n'ai pas non plus envie de tout planifier à 2,3 ou 10 ans. Je vais déjà finaliser mes études en parallèle du triathlon, ce qui est déjà assez compliqué ! Mais j'ai aussi ce besoin d'apprendre et de voir autre chose que mon compteur.

Côté sport, tu viens de la gymnastique puis de l'athlétisme, puisque tu es une ancienne coureuse de l'AC St Paul. En décembre 2020, tu déclarais d'ailleurs être revenue à tes premiers amours sur piste, en gagnant le 1500 m du Meeting International de La Réunion en 4'45"85. Un "passif" de coureuse qui t'a très souvent permis de construire tes victoires et podiums en triathlon avec des courses à pied de feu. Mais quelle est du coup la discipline dans laquelle tu sens la plus forte marge de progression ?

Ah... (elle réfléchit) c'est dur... Je sais qu'en natation, j'ai du retard par rapport aux autres, mais je pense que même si je bosse encore, encore et encore, j'aurai toujours du retard ! (rires) J'ai beaucoup progressé en vélo car j'en ai fait beaucoup plus, mais je dirais la course à pied.



“

Yves Cordier, au-delà d'un coach, est surtout un soutien humain avec une écoute et une attention particulières, bien différentes des autres.

RENCONTRE

Sur format half, il faut savoir gérer la course à pied et je n'ai pas encore réussi à "me faire mal". Je me mets "minable" sur les 2 derniers kilomètres car je sais que je peux le faire, mais je n'ai jamais vraiment souffert en commençant la course à pied hyper fatiguée ou en ayant cette sensation de lutter tout le long. Pour tout ça, je pense que je peux encore progresser à pied.

Si on ne se trompe pas, ta saison n'est pas finie. Quel objectif principal te reste-il d'ici la fin de l'année ?

Je ne sais pas si on peut dire "objectif" car ce n'était pas du tout prévu. Je vais participer au Clash Daytona le 4 décembre, mais je considère plus cette course comme une étape vers mon objectif principal de 2022 que seront les championnats du monde 70.3 à St George. À Daytona, ça sera une course hors-norme qui va me permettre de prendre de l'expérience en étant au milieu des plus fortes. Et de les voir en vrai déjà ! (rires)

[ndlr : propos recueillis avant la course. Marjolaine a finalement pris une superbe 3e place en signant le meilleur temps course à pied].

Qualifiée pour les championnats du monde Ironman 70.3 en 2022... Un



aboutissement ou juste une étape pour Kona ?

Ouh là ! Je ne sais pas du tout ! Le premier objectif, ce sont déjà les championnats du monde 70.3 l'an prochain. Pour l'instant, je ne me projette pas du tout sur le full distance ou Kona. Cela dit, je ne pensais pas du tout pouvoir me qualifier pour St George... Mais la prochaine étape, c'est aussi la qualif' de Clément pour que je sois complètement sereine et contente d'aller à St George. (rires)

Pour finir, à quoi pourrait ressembler

ta saison 2022 ?

Elle pourrait ressembler à des courses plus à l'international, pour me jauger et voir où j'en suis sur des épreuves plus stratégiques et beaucoup plus relevées. Tout en conservant des courses françaises bien sûr. Les niveaux sont tout le temps différent et en train d'évoluer. Si ça se trouve, l'an prochain, il y aura une athlète très forte qui sortira de "nulle part", ou bien j'aurai plus de mal de mon côté, on ne sait pas. Tout ce que je peux souhaiter, c'est de réussir autant sur le circuit international que français.

— L'interview décalée – 30 sec full gas ! —

Ce que tu aimes le plus ? Le chocolat !

Ce que tu détestes le plus ? Quand quelque chose est mal organisé.

Ton plus gros défaut ? Je suis un peu speed !

Ton plat préféré ? Les ravioles.

Ta musique préférée ? Rise, de Lost Frequencies.

Ton idole ? Lucy Charles-Barclay.

Ton astuce matos ? Je suis nulle en matériel ! (rires)

Ton truc spécial "made in Marjolaine" ? Être féminine : je porte des bijoux en course.

Ta devise ? « Ti hach i koup gro bwa » (en créole, « une petite hache peut couper du gros bois »)

Ton plus grand soutien ? Mon entourage.



What's Your European Challenge for 2022?



EVENT	RACE DISTANCE	COUNTRY	MONTH	DATE	YEAR	✓
OTSO CHALLENGE SALOU	MIDDLE	SPAIN	APRIL	3	2022	☐
ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA	MIDDLE	SPAIN	APRIL	23	2022	☐
CHALLENGE RICCIONE	MIDDLE	ITALY	MAY	1	2022	☐
CHALLENGE LISBOA	MIDDLE	PORTUGAL	MAY	7	2022	☐
CHALLENGE MALTA	MIDDLE	MALTA	MAY	15	2022	☐
CHALLENGE SAMORIN/THE CHAMPIONSHIP	MIDDLE	SLOVAKIA	MAY	22	2022	☐
CHALLENGE ST PÖLTEN	MIDDLE	AUSTRIA	MAY	29	2020	☐
CHALLENGE MADRID	MIDDLE	SPAIN	JUNE	5	2022	☐
GARMIN CHALLENGE HERNING	MIDDLE	DENMARK	JUNE	11	2022	☐
SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN	MIDDLE	BELGIUM	JUNE	12	2022	☐
CHALLENGE GDAŃSK	MIDDLE	POLAND	JUNE	19	2022	☐
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE	MIDDLE	AUSTRIA	JUNE	26	2022	☐
CHALLENGE MOSCOW	MIDDLE	RUSSIA	JUNE	26	2022	☐
CHALLENGE VANSBRO	MIDDLE	SWEDEN	JUNE	3	2022	☐
DATEV CHALLENGE ROTH	FULL	GERMANY	JULY	3	2022	☐
CHALLENGE TURKU	MIDDLE	FINLAND	JULY	31	2022	☐
CHALLENGE DAVOS	MIDDLE	SWITZERLAND	AUGUST	27	2022	☐
CHALLENGE BLEĐ-SLOVENIA	MIDDLE	SLOVENIA	SEPTEMBER	TBC	2022	☐
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	FULL/MIDDLE	NETHERLANDS	SEPTEMBER	10	2022	☐
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	MIDDLE	SPAIN	OCTOBER	2	2022	☐
CHALLENGE BUDVA-MONTENEGRO	MIDDLE	MONTENEGRO	OCTOBER	15	2022	☐



www.challenge-family.com



AMATEURS : LE DUO DU MOIS

SANDRINE COLLONGE & PIERRE MOULIÉRAC



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 Sandrine et Pierre, deux mordus du triple effort et des sports outdoor, au service des autres.

Sandrine Collonge

Sandrine est une jolie femme dans sa pétillante quarantaine. Maman, Chef, mais aussi aide-soignante, elle vit de sa passion avec sa fille Margaux qui l'accompagne sur tous les événements qu'elle organise. Sandrine est un cœur à prendre, elle affronte seule les aléas de la vie qu'elle surmonte au cours du temps par son tempérament de battante, ses larmes, son sourire ainsi que ses amis qui lui font confiance.

Hypersensible

L'anniversaire de Sandrine est le 18 mars. Entre la créativité sensible du Poisson et l'entêtement rebelle du Bélier, elle transforme absolument tout avec énergie et soin. Elle bouscule les codes des genres, une femme

"cheffe" qui cuisine avec goût les produits frais et locaux, avec couleur et simplicité. La cuisine se partage, revêt les plus belles couleurs de la vie et de la convivialité. Comme le sourire de Sandrine !

L'enfance

De père militaire, dernier rempart des forces de l'ordre pour ne pas citer la fonction, triathlète et parfois dans l'extrême. Un côté fusionnel avec le papa jusqu'à 14/15 ans, un âge où on est encore dans le rang, le respect, la chrétienté et l'obéissance. Sa mère habite Avignon, davantage tolérante : « Tu as raison ma fille, profite ! ». Des dimanches à la messe à l'église, elle passe à la découverte de la vie, et finie la culpabilité au confessionnal. Elle croque la pomme à pleines dents. Le jour du bac, il fait beau, elle n'ira pas. Elle préférera rester à la plage : la vie y est plus douce !

15 ans de mariage

Un coup de foudre, la différence de personnalité, le côté rebelle bad boy qui la séduit et ils se marient. Les parents sont rassurés, un mariage c'est comme un CDI qui présage un engagement... pour la vie ? Six mois plus tard Sandrine tombe enceinte et la vie de fête menée jusqu'ici change. Sandrine devient mère, se sent encore plus responsable. Il a également un fils à élever et à présent il faut garantir des revenus pour le logement, la famille agrandie... La petite famille éprouve des difficultés financières dues à un goût très prononcé pour le jeu, les fêtes de son

mari. Sandrine leur trouve un poste de gouvernante et jardinier pour lui au sein d'une famille afin d'assurer un avenir plus régulier à la famille. Le jardin est magnifiquement entretenu, et la propriété et ses réceptions excellentement bien tenues. L'élaboration de menus sans gluten, sans lactose, sans superflu pour Madame, et des décorations à thèmes pour leurs réceptions. Ils sont appréciés des propriétaires. Mais un jour son corps ne répond plus...

La maladie

« Spondylarthrite ankylosante » : le verdict tombe, Sandrine aussi. Son corps ne répond plus, elle ne peut plus réaliser les gestes quotidiens requis dans son métier. Personne ne le remarque, ni les propriétaires, ni son mari qui vit sa vie. Sandrine se sent seule dans son quotidien et décide de le changer, pour donner un second souffle à sa liberté.

Le sport

Tout d'abord la course à pied. Elle décide de prendre l'air, de prendre du temps pour elle les samedis matins. Elle débute par un tour dans un parc à proximité. Le samedi suivant, ce sera deux tours, puis trois, puis une habitude naît : la course à pied le samedi avec une poignée d'amis. À 38 ans, elle réalise son premier 10 km en 1h01, puis un semi-marathon, puis enfin la distance ultime du coureur à pied : le marathon avant ses 40 ans. Elle n'en est pas peu fière et elle a raison ! Son mari désapprouve son nouveau rythme de vie sportif et continue dans sa lancée de jeune homme habitué des fêtes nocturnes et apathies diurnes. Le fossé se creuse et le couple se sépare. Monsieur prend les meubles et quitte le foyer au sein de la propriété.

Triathlon

À 39 ans, Sandrine boucle son premier marathon Nice-Cannes, heureuse



comme jamais. Son père et son frère pratiquaient le triathlon depuis toujours. Sandrine se dit qu'elle aussi peut tenter sa chance et s'inscrit au triathlon de Cannes à 40 ans. Pas particulièrement encouragée par sa famille, elle s'entraîne en fonction de son emploi du temps très chargé. Elle adore l'ambiance des courses, la difficulté et surtout montrer qu'elle y arrive quoi qu'on en dise. Elle qui travaille sans relâche peut enfin se réaliser autrement via le sport.

Le cadeau : triathlon en Suisse

Pour ses 40 ans, les propriétaires patrons lui offrent un dossard pour un triathlon en Suisse au mois d'octobre, avec la logistique adéquate pour réaliser une belle course avec fierté. Ils partent tous ensemble et au retour, le patron conduit. Sa fille Margaux et elle sont confortablement installées sur la banquette arrière quand elle surprend le regard du patron dans le rétroviseur. Il leur annonce que la famille doit quitter la propriété d'ici trois mois. La sentence est lourde

et Sandrine, cette fois, sera seule à l'affronter, avec sa fille dans les bras. Elle en sortira plus forte et ouvrira son premier restaurant grâce à l'aide indéfectible d'amis généreux.

L'accident

Un sombre jour d'octobre, la maman de Sandrine conduit tranquillement avec ses deux petits enfants. Maman fait un arrêt cardiaque en conduisant. Elle rejoint les Anges et sa famille plonge brutalement dans le deuil. Les petits enfants sont gravement accidentés et on ne peut que leur souhaiter de recouvrer la santé. La famille s'écroule comme le cœur de Sandrine qui crie sa douleur dans le silence de ses larmes. Elle va puiser son courage dans ses failles pour avancer dans sa vie et réaliser des choses qui lui paraissaient impossibles.

Ironman de Nice 2019

Sandrine est inscrite à l'Ironman de Nice, mais elle travaille d'arrache-pied. Son entraînement est irrégulier

et son mental prend le pas sur le physique. Elle sait au fond d'elle qu'elle y arrivera. Mais en attendant, son coach qui planifie toutes les semaines un entraînement structuré pour absorber un effort conséquent commence à s'inquiéter. Les semaines ne s'enchaînent pas comme elles devraient et Sandrine fait le minimum par manque de temps compte-tenu de son métier. Chef, traiteur, décoratrice, serveuse... bref tous les métiers de la restauration en une seule personne : elle-même. Et Margaux. Gérard débarque chez elle et lui interdit de faire la course. Beaucoup souhaitent certainement préserver Sandrine de prendre le départ d'un gros morceau sportif... Ce qui va la pousser à s'entraîner à minima pour prendre coûte que coûte le départ d'une course monumentale qui sera tronquée. La chaleur est écrasante et Ironman France décide de réduire les distances tout en autorisant les combis. Sandrine est heureuse d'être là, sur le marathon, encouragée par tous. Et Maud, Aurélie et Margaux qui la poussent aux fesses pour terminer. Elle pense à ses neveux, à sa famille, à sa mère là-haut qui doit l'encourager. Un regret ? Sa fille lui saute dessus sur le tapis rouge et elle ne se voit pas passer sous l'arche d'arrivée. Elle veut donc le refaire ! Recourir cet Ironman parce que les distances ont été modifiées, le courir pour elle-même cette fois.

Les Randonnées Gourmandes

Sandrine aime organiser des tables éphémères, des randonnées, faire découvrir des produits locaux, des techniques de récoltes, l'artisanat lié au patrimoine culturel local. C'est ainsi qu'elle organise plusieurs années de suite des randonnées ouvertes à tous pour découvrir le pays et sa gastronomie. Quand tout va bien, c'est parfait. Quand, pour la troisième édition, un arrêté préfectoral pour intempéries violentes fait annuler les 600 repas prévus pour la Randonnée Gourmande, ça vire au pugilat. Plaintes, insultes et consorts ruinent



le travail effectué. Les inondations dans le Sud-Est de la France et la destruction de villages, de routes et de maisons n'auront pas suffi à émouvoir certains esprits étriqués. Sachant qu'une partie des fonds récoltés allait être allouée aux Restos du Cœur. Profondément blessée par ces démonstrations de la nature humaine, elle décide d'arrêter le concept convivial.

Sandrine Event

Elle officie grâce à ses indéfectibles soutiens aux ravitaillements des triathlons, en partenariat avec les TriGames, ainsi que dans des lieux éphémères où d'autres Chefs ne se lassent pas de critiquer sa cuisine simple et savoureuse, avec des produits locaux de saison. Tout ce qu'on recherche après cette période de COVID. Aller à l'essentiel et à l'accessible avec une pointe de folie : exactement ce que Sandrine Event propose.



Liberté chérie

Sandrine se ressource dans la nature, à la mer, à la chapelle Notre Dame de ... Elle fait ce qu'elle aime profondément. Elle tombe et se relève. Elle change sa vie, trouve des solutions. Et surtout elle travaille avec le cœur.

**En bref**

Films ? Séries ? « La ligne Verte » de Frank Darabont, les séries « Les Bracelets Rouges » et « Grey's Anatomy »

Musique ? La variété des années 80, Grand Corps Malade, Ben Mazue

Lectures ? « Le Journal Franck », « L'homme qui voulait être heureux » de Laurent Gounelle, « Cinquante Nuances de Grey » E.L. James

Sur ta table de nuit ? Un livre de cuisine, un magazine de sport, une bougie d'huile essentielle et le livre d'une amie « Un joyau dans une larme » de Manon Brb.

Régime ? Des produits frais. Sandrine fait attention, mais parfois une crise de boulimie et tout y passe.

Un rêve ? Prochain Ironman et un jour... l'Embrunman !

Indispensable ?

« Le coach ! Faut pas qu'il me lâche ! Une main de fer dans un gant de velours ! »

Des personnes inspirantes ? Un amour d'antan qu'elle admire toujours, ainsi que sa rigueur. Sa cousine, une femme douce, belle, intelligente et bienveillante qui se bat courageusement contre le cancer.

Qualité admirée ? La rigueur et la profonde gentillesse.

Défaut détestable ? Le mensonge et les fausses promesses.

Tatouages ? 2 et bientôt 3 !

Devise ? « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. » Antoine de Saint Exupéry.

Pierre Mouliérac

Pierre est un heureux multi-sportif de 49 ans. La cinquante quarantaine qui règle encore ses comptes avec la jeunesse, toujours bon esprit. Pierre est pompier professionnel à Nice et profite allègrement de la vie et de ce que la nature peut offrir : l'eau des canyons, la montagne et ses sports en

plein air, les voyages au bout du monde pour nager avec dauphins et tortues. 30 ans de triathlon à sillonner le monde et partir à la découverte de nouveaux horizons. Il est libre, Pierre.

Goût de la Justice

Pierre s'engage tout d'abord dans des études de droit. Au bout de trois années sur les bancs de la fac,

il a besoin de bouger, et non d'une routine sédentaire. Homme de terrain : pompier ou policier ? Pierre a besoin de se retrouver en équipe, de cette vie en communauté, engagé au contact des gens. Pompier volontaire depuis 1993, il devient pompier professionnel en 2000, affecté à la caserne de Cagnes-sur-Mer. Il aime les interventions en équipe, porter secours, intervenir sur les incendies, être techniquement utile là où on en a besoin. Être au contact.

Retour aux sources

Depuis 3 ans, Pierre travaille à la caserne de Nice, près du port de Nice plus exactement, et a retrouvé son quartier d'origine. Les interventions se font auprès de connaissances, ou de la famille. Pierre est dans son élément. La vie de caserne est propice à la complicité : la convivialité et la confiance doivent régner pour favoriser une communication claire. Les équipes pratiquent des sports collectifs et individuels à la salle de sport à la caserne. Ils cuisinent ensemble et partagent leur repas où ils refont le monde. Même si la façon de travailler a changé aujourd'hui, la gestion du travail et du repos a été rendue plus facile. Ne vous y méprenez pas, c'est la vocation de « Sauver ou Périr » et non un centre sportif..

Du sport depuis toujours

Cet esprit de cohésion accompagne Pierre depuis tout petit et notamment dans le sport. À 12 ans, Pierre débute la natation à la piscine Jean Bouin. Il est légèrement enrobé et il s'affine, tout en devenant un très bon nageur. Il a de bons appuis et se fait repérer par les coachs pour intensifier ses entraînements tous les jours. Ce sera



un « NON ». L'école d'abord. Pierre remerciait son père qui lui ramenait depuis toujours des bonnets de natation Ironman de Nice, des triathlons de Nice, Menton.

Premier triathlon à Menton 1994

Distance Olympique aka « DO ». En réalité, pour débiter, Pierre avait : un maillot de bain et lunettes pour nager, un VTT avec des pneus crantés avec le casque, un T-shirt et des baskets.

Il n'avait jamais couru, mais il l'a fait son premier DO ! Tant et si bien qu'il enchaîne avec le DO de Nice, cette fois avec des roues slick. Comme quoi, on peut réussir ses courses avec un équipement minimaliste !

Ironman 1995

Ce sont les championnats du monde Longue Distance (4 km natation / 120 km vélo / 30 km à pied). Dans les années 90, il existe seulement 7 courses dans le monde où tous les champions de l'époque, que sont Dave Scott, Mark Allen, Paula Newby-Fraser, Simon Lessing, Luc van Lierde et Scott Tinley, se retrouvent. Ambiance, rivalité, convivialité et sport extraterrestre de Penticton (Canada), à Los Angeles (USA) en passant par Roth (Allemagne) ou Laguna Phuket (Thaïlande).

1996 Qualification à Hawaï / Kona

Pierre court l'Ironman de Penticton après l'ascension du Matterhorn. Une natation en 59', un vélo en 5h30 puis



un marathon en 4h07, lui font boucler l'Ironman de Penticton en 10h36. 8ème de la catégorie 18/24, un roll down plus tard et une qualification au mythique World Championship à Kona. Il s'élance en même temps que ses idoles en moule-x dans les eaux chaudes et translucides d'Hawaï, dans d'extraordinaires conditions. 1h02 plus tard, un carton sur Alii Drive, « for everybody for slow overtaking ». Le vent dans le dos au retour vélo reste l'exception de la décennie à Kona ! Cela permet à Luc van Lierde de réaliser le record de la course. Au menu pour Pierre et beaucoup d'autres athlètes, ce sera 5 minutes de pause en T2 pour faire ce qu'on a à faire et notamment s'hydrater ! Le marathon se fera ensuite en 4h07 dans des conditions hawaïennes : chaudes et humides.

2009 Pierre à Embrun

Quand Pierre, jeune mais triathlète expérimenté aux multiples Ironman, nous avoue qu'il n'est pas grimpeur et veut juste finir l'Embrunman, ça fait réfléchir. Remettons l'église au milieu du village, s'attaquer au mythe se fait toujours dans l'humilité. Un rêve pour beaucoup de triathlètes. C'est à Embrun et dans l'Izoard qu'on se retrouve face à soi-même, sa condition physique et son mental d'Homme (avec un « H » majuscule) dans le milieu franc et souvent hostile de la montagne. Celle qui ne ment jamais. La vérité au fond des tripes n'a que faire du cadre acier ou carbone, du casque aéro. Embrun, c'est pour les dur(e)s au mal. 51 minutes de natation, un vélo sans pression où des paquets le doublent dans les gorges du Guil. Calé sur ses watts, Pierre roule dans sa zone de puissance. Il reprend des triathlètes



dans l'Izoard. À Embrun, on ne joue pas. Beaucoup d'athlètes et de professionnels abandonnent. La course à pied est vallonnée et Pierre gère la fringale qui s'est invitée, puis devient enfin Finisher Embrunman.

SwimRun & sports nature

La discipline, originale et ludique en pleine nature, séduit Pierre qui entraîne son fils adoptif dans l'aventure comme au magnifique Swim Run des Gorges de la Loire ou dans le Verdon. Pierre est fêru d'eau libre : SwimRun, natation en eau libre, mais aussi le canyoning depuis les années 1990, la Via Ferrata, l'alpinisme, le ski de rando. Dehors, à l'air pur. Le triathlon continue de faire rêver, surtout les formats nature, comme le Norseman, Wanaka, et plus près le Natureman. On y brave les éléments, on y va avec son vélo en acier et ses poils... Le sport garde une connotation de liberté, de découverte, de nature et d'aventure !

Le triathlon aujourd'hui ?

Le monde du triathlon change, les règles s'adaptent en fonction du nombre grandissant de triathlètes sur les courses. De plus en plus de pratiquants se lancent des défis, s'équipent parfois mieux que les professionnels qui ont du mal à vivre de leur passion, tout en s'entraînant et en étant sportivement presque "hors norme". On perd petit à petit le côté aventurier en se posant trop de questions. Faut-il rappeler qu'on ne peut pas agir sur les manifestations météorologiques, les vagues, le vent, l'orage, les températures, la grêle, la chaleur. Autant de paramètres auxquels l'Homme doit s'adapter plutôt que l'inverse, non ? Les règles se durcissent, on remonte sa fermeture éclair jusqu'au sternum et on s'assure des fameux 3 points sur le porte-dossard... Fini le torse nu (pour les hommes) Allez on fonce, il y en a pour tous les goûts, tant qu'on joue le jeu : « no drafting, no doping. »

TRIATHLON CAGNES/MER



5
JUIN
2022



ORGANISATION
US CAGNES TRIATHLON



17 et 18 SEPTEMBRE

WWW.IRONLAKES.BE



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE



HALF DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE



SPRINT DISTANCE



Expérience & Coaching ?

Pierre, tu ne veux pas nous coacher ? À cela, Piero vous répondra qu'il n'a pas le diplôme de coach. Que ça ne s'improvise pas de coacher des athlètes pour leur faire réaliser leurs rêves de performances et d'accomplissement. En revanche, il entraîne des amis, Antony Pannier, Kevin Maurel, Dylan Magnien, sans oublier Aloys, Adrien... Pierre va au bout du monde pour eux. Il donnerait tous ses gels à Mike Aigroz pour qu'il finisse son Ironman... Il est libre Pierre, mais aussi fidèle à ses proches dans un coaching pointu et ordonné, où le travail et le repos se respectent.

Savoir-être & valeurs

La pierre angulaire de sa personnalité ? L'engagement, la loyauté. Comme chez les pompiers, « Sauver ou Périr ». Pierre porte bien son prénom,

on y bâtirait un royaume sportif où le savoir-vivre et l'aventure humaine et sportive y seraient légion ! On n'y vivrait pas des scènes comme sur le triathlon en équipe à Paladru, où son équipe placée en tête chute lourdement. L'équipe adverse au contact leur crie alors « Dans le c**

Monaco ! » au lieu de s'inquiéter de l'intégrité physique du concurrent à terre. On n'y verrait pas non plus les bénévoles se faire insulter ou se faire balancer gourdes et gobelets en travers... Allez les sportifs, vous reprendrez bien un peu de savoir-vivre ?



En bref

Télé ? Les films sur Arte, le sport comme le rugby. Pierre a même été contacté pour faire Koh-Lanta.

Séries ? Dexter, Hannibal, les films de Tarantino, et d'autres. A essayé Squid Game mais pas accroché.

Musiques ? Fan inconditionnel de Queen, mais aussi AC/DC, Dire Straits qu'il a vu en concert. L'opéra, la Traviata de Verdi, l'opéra en général.

Premier vinyl ? A kind of Magic, Queen en 33 tours et premier CD Bohemian Rhapsody, News of the world.

Lectures ? La saga Harry Potter, les Marc Levy et en ce moment Musso – L'inconnue de la Seine.

Table de nuit ? Des produits de "vieux" : crème de massage, des ventouses pour le dos, des bottes de pression pour les jambes, un tapis de champs de fleurs, un pistolet de massage !

Côté régime ? Chrono-nutrition dans les grandes lignes en période d'affûtage, mais sans peser ses aliments. Ne prend pas de sucre le matin, ni dessert à midi, légumes et protéines le soir. Éventuellement une bière ou un verre de bon vin !

Côté matos ? Fidèle pendant des années à son Cervélo P3 aux couleurs de Monaco. Vêtements Castelli du club de Monaco. Montre et capteur Garmin.

Meilleurs tris ? Nice, Roth, Laguna Phuket, Challenge Wanaka, Embrun, Oman et Dubai formats 70.3.

Rêves et projets ? Peut-être le Norseman ? Prochains projets, direction la Martinique pour le repos et du ski de rando en Norvège.

Rendez-vous ? Les Chasseurs de Cols tous les étés. Cet été, c'était le tour des Alpes autrichiennes avec des amis et Nicolas Hemet, ami et coach, une bible !

Un indispensable ? Le capteur de puissance ! Ne regarde que ça, un repère incontournable pour rester dans ses zones et gérer ses courses.

Devise, mantra ? Carpe Diem.

Qualité ? Franchise et altruisme.

Défaut détestable ? Le mensonge et l'irrespect des autres.

Le faux gras vegan



Par
Tristan Peugeot
Triathlon & Blog food



NUTRITION

LA RECETTE DU MOIS

Parce que la nutrition est bien souvent considérée (à juste titre !) comme la 4^e 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. Période de fêtes oblige, ce mois-ci, focus sur une recette qui accompagnera vos repas de réveillons, mais revisitée et toujours "triathlon-friendly" : le "faux gras" vegan ! Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

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. »

Le "faux gras" vegan

Une recette revisitée à consommer sans scrupule pendant les fêtes !



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g d'huile de coco désodorisée (très important, cela signifie que c'est une huile de coco qui ne sent pas la coco)
- 150 g de noix de cajou
- 100 g de noix
- 100 g de marrons cuits
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 CS de sauce soja salée
- 2 CS d'huile de noix ou d'huile d'olive
- 4 CS d'armagnac
- 1 CC de sel
- 1 CC de poivre
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de coriandre moulue
- option : 1 CC de baies roses

RECETTES

Déroulé :

- Faire tremper une nuit les noix (cajou et noix) dans un récipient rempli d'eau.
- Cuire l'oignon et l'ail à feu doux avec les 2 CS d'huile d'olive.



- Mettre tous les ingrédients (sauf l'huile de coco) dans le robot et mixer pour obtenir une purée bien lisse.
- Quand le mélange est bien homogène, ajouter l'huile de coco préalablement fondue.
- Mettre dans une ou plusieurs terrines.



- Si vous voulez imiter le jaune du vrai foie gras (comme sur la photo), voici l'astuce : faire fondre 2 CS d'huile de coco avec 2 pincées de curcuma et verser sur la terrine.



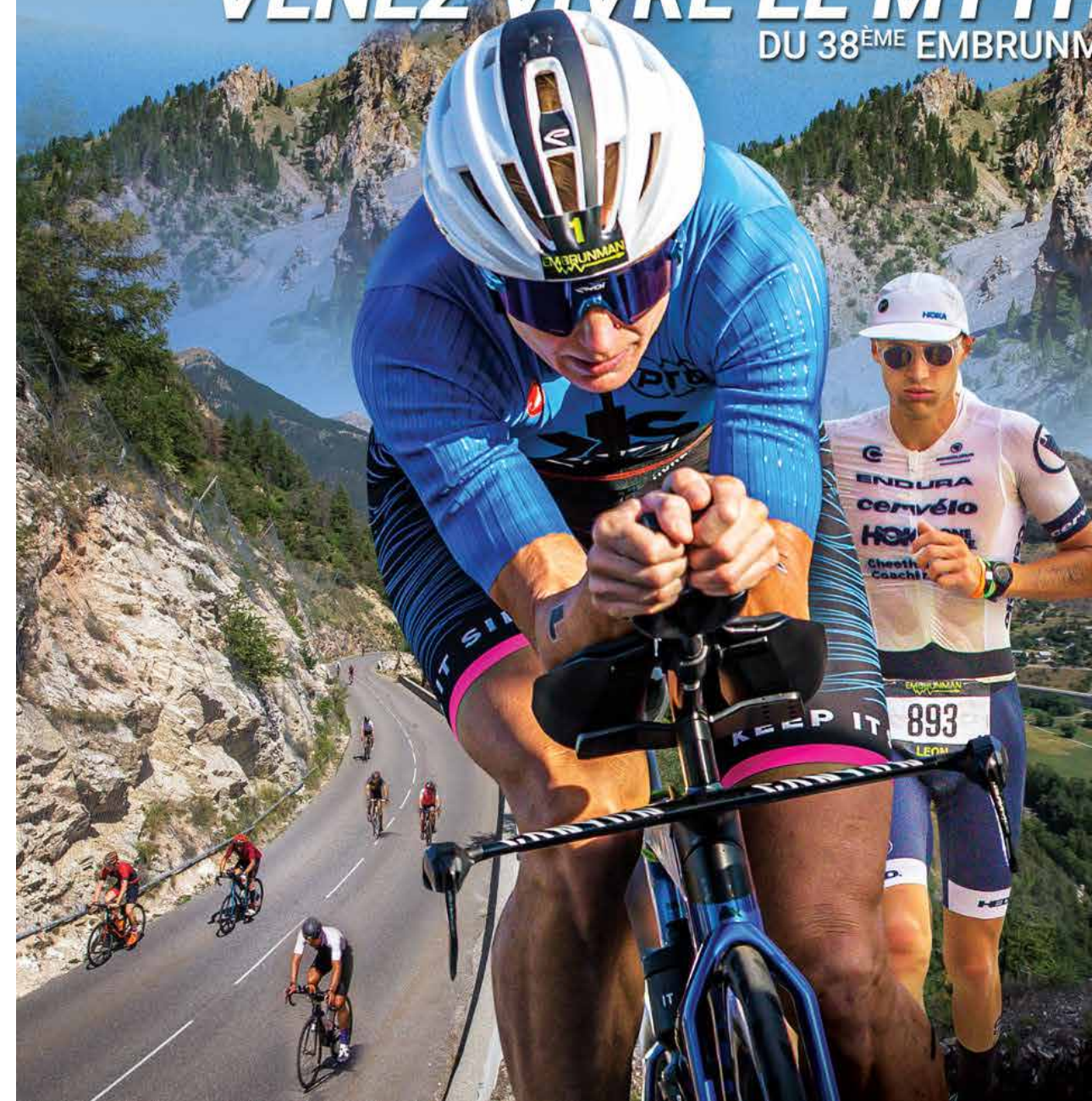
- Réserver au moins 6h au réfrigérateur avant dégustation !



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

15 AOÛT 2022

ENEZ VIVRE LE MYTHE
DU 38^{ÈME} EMBRUNMAN



NATATION
3.8KM

VÉLO
188KM
5000M D+

RUNNING
42KM
400M D+



DOSSIER DU MOIS

LES GAINS MARGINAUX
POUR 2022

PAR SIMON BILLEAU



Comme bons triathlètes que nous sommes, nous sommes des compétiteurs avérés (contre les autres ou contre soi-même). Nous passons évidemment de nombreuses heures à l'entraînement (en délaissant notre famille ou nos proches le plus souvent). Alors, quand on peut gagner du temps "facilement", que ce soit en course grâce à une technologie innovante, ou un produit permettant d'améliorer la récupération sans casser la tirelire et sans rajouter de contraintes sur un planning surchargé, on aurait tort de s'en priver. La fameuse recherche des gains marginaux. Voici donc le top 10 des produits d'ores et déjà disponibles ou en finalisation pour un lancement en 2022, permettant de gagner ces petits "plus".

je suis certain du succès grandissant de ce produit. Les passionnés de cyclisme de plus de 50 ans se souviendront sûrement des Selle Italia au carénage permettant le même support. Cependant, l'intérêt du TSHOBO est qu'il est également ajustable grâce à son variateur... Plus d'informations : tshobo.com/en/produkt/tshobo-performance

Numéro 1 : TSHOBO

La marque allemande offre des supports ergonomiques pour soutenir votre dos, que ce soit pour une pratique route ou contre la montre. Ce produit innovant permet d'éviter de glisser sur la selle, mais aussi et surtout de supprimer l'énergie "gaspillée" par les bras et le dos pour se maintenir dans une position aérodynamique "en prise". Cette énergie peut être utilisée par les jambes pour la propulsion. Toutes les études indépendantes réalisées ont montré des gains de performance de l'ordre de 6 à 8%. Lauréat du prix d'innovation au dernier salon de l'Eurobike,



Numéro 2 : GRAVAA

Tout le monde a entendu parler de la résistance au roulement. Peu ont expérimenté quelle était la pression optimale pour leur monture en fonction des pneus utilisés. La résistance au roulement est d'ailleurs un facteur complexe car elle est affectée par le poids du triathlète, les conditions atmosphériques et le revêtement. En général, ceux qui essaient d'optimiser cette résistance font des tests à différentes pressions pour comparer leur performance sur un circuit identique à une puissance donnée. Cependant, du fait des quelques critères cités, notre choix de gonflage est par défaut le meilleur compromis. Imaginez si vous pouviez dégonfler et gonfler votre pneu en temps réel selon les circonstances de course. C'est ce que la firme néerlandaise, Gravaa a développé. Grâce à un système d'embrayage d'une mini pompe sur le moyeu des roues Gravaa, relié électroniquement sans câble à une commande située sur votre guidon, il vous est possible d'ajuster la pression de vos pneus en "live". Il est donc possible de réduire la pression en côte, dans les descentes ou dans les parties sinueuses pour améliorer le grip, l'adhérence et la traction, et de gonfler sur les parties roulantes pour tirer profit d'un pneu plus "dur". Ce produit est disponible sur les 2 modèles de roues de chez Gravaa. Leur modèle GX30 est leur modèle gravel, mais elles sont compatibles avec n'importe quel vélo doté de frein à disque.

Plus d'informations : gravaa.com

Numéro 3 : AIROFIT

Presque tout est dit dans le nom de cet appareil ! Les muscles ventilateurs sont des déterminants limitants de la performance. Et ce n'est pas



tout, le système respiratoire dans son ensemble est indéniablement prépondérant pour n'importe quel sport d'endurance. On passe beaucoup de temps à entraîner nos muscles "moteurs" à se développer et à être plus efficaces. Mais il n'est pas commun de travailler le système respiratoire. Or, des gains réels sont possibles. Prenez l'exemple des plongeurs en apnée (lire également notre dossier swimrun à la fin de ce magazine). Airofit n'est pas seulement un gadget comme le Powerbreathe. Il vient avec une application gratuite qui

vous guide dans votre entraînement respiratoire. Et les résultats sont scientifiquement prouvés. Il est maintenant communément admis qu'un travail de renforcement des muscles respiratoires permet un gain de l'ordre d'environ 0.4% par minute d'effort. Imaginez si vous effectuez un Ironman en 12 heures !

Plus d'informations : airofit.com

Numéro 4 : OMIUS

L'énergie musculaire est libérée pour 75% sous forme de chaleur, le quart

restant étant converti en travail. En raison de cette production de chaleur, l'organisme doit ajuster ses pertes de chaleur en conséquence, en fonction des conditions ambiantes. Les échanges de chaleur sont liés à un gradient de température entre le milieu ambiant et le corps. Les 4 types de thermorégulation qui permettent ces échanges sont la radiation, la conduction, l'évaporation et la convection. Le bandeau Omius que l'on a vu sur Vincent Luis aux JO de Tokyo ou sur le front d'Antony Costes à l'Ironman d'Afrique du Sud permet d'augmenter la surface corporelle cutanée. Ce bandeau joue sur l'évaporation passive de la sueur avec 25 carreaux d'un composant refroidissant. On n'a pas encore lu d'étude montrant les gains potentiels, mais Trimax Magazine est sûrement en train de le tester pour vous ;-)

Plus d'informations: omius.io

Numéro 5 : MORF TECH

Le guidon de triathlon le plus aéro du monde sans conteste ! Le guidon inventé par Frank Springett permet de se débarrasser de l'inutile "basebar" quand vous êtes en position aérodynamique. Le design de ce guidon permet aussi d'être plus en sécurité en ayant à portée de main les freins. J'ai personnellement testé en soufflerie ce guidon avec Jean-Paul Ballard de Swiss Side, le "gourou" de l'aérodynamisme. Il en ressort que ce guidon est plus aéro que n'importe quel autre guidon et permet d'économiser entre 2 et 4 watts selon les marques.

Plus d'informations: morf-tech.com

Numéro 6 : FIREFLY

La récupération fait partie de l'entraînement. Cependant, toutes les formes de récupération ne se valent



pas et certaines ont également des points faibles. Firefly est le produit de récupération ayant le meilleur rapport qualité-prix du marché ! En effet, comparé à des électrostimulateurs valant quelques centaines d'euros, les Firefly ne coûtent que US\$40. Ce stimulateur neuronal permet d'activer des muscles clés, ce qui a pour but d'augmenter la circulation dans ces muscles, sans la fatigue physique associée. Ce stimulateur est prouvé pour augmenter la micro-circulation jusqu'à 400%. Il est également plus efficace que la pression pneumatique

ou l'électrostimulation selon l'ensemble des études scientifiques. Plus d'informations : recoveryfirefly.com

Numéro 7 : SUPERSAPIENS

La nutrition est à juste titre considérée comme la 4e discipline en triathlon. Or, même si l'on a un plan pré-établi ou que l'on se connaît plutôt bien, il est impossible d'optimiser l'apport de glucose sans en connaître la valeur dans notre organisme. Le glucose, comme chacun le sait, est

la source d'énergie préférée de notre organisme pour performer à des intensités proches du seuil lactique, et à hautes intensités. Le biosenseur qui s'applique sur votre bras permet de détecter et de suivre votre taux de glucose dans le milieu interstitiel. Sachant cette valeur, vous pouvez apporter la quantité optimale de glucose dont votre corps a besoin pour maintenir une intensité d'effort voulue. Le potentiel de ce produit est infini. Combien d'entre nous ont connu un coup de moins bien durant une épreuve ? Comment connaître la réponse de notre organisme à la suite de l'ingestion d'un aliment particulier ?... Supersapiens a la réponse. Pas de hasard si les meilleurs l'utilisent, comme Jan Frodeno ou Kristian Blummenfelt par exemple. Plus d'informations : supersapiens.com

Numéro 8 : CORE BODY TEMPERATURE

Tout est dans le titre ! Comme vous le savez maintenant, 75% de l'énergie dépensée est perdue sous forme de chaleur. Or, l'être humain est une espèce homéotherme. Il ne peut fonctionner efficacement s'il sort de la fourchette des 36-37.5 degrés. À l'effort, on monte en température (parfois au-dessus des 40 degrés), ce qui est préjudiciable pour la performance. Être capable de mesurer en temps réel sa température corporelle permet d'optimiser la stratégie d'hydratation par exemple, mais pas seulement. Cela permet également de donner des indications sur les zones de températures optimales pour tout un chacun. On ne subit pas la chaleur ou le froid de la même manière.

Chacun est unique et répond aux stimuli de façon individuelle. Cet appareil que l'on peut porter sur sa



ceinture de cardiofréquence-mètre s'avère donc être un plus indéniable pour optimiser ce paramètre. Il a été montré que la FTP (Functional Threshold Power) est réduite en altitude à cause du manque d'air. De la même manière, elle l'est également lorsque votre corps est en surchauffe. L'oxygène qui pourrait être utilisé par les muscles locomoteurs est utilisé (en partie) pour diriger du sang vers la peau pour être refroidi et reconduit vers le noyau central, et pour diminuer la température corporelle. Une fois de plus, il ne fait pas l'ombre d'un doute que cet appareil est très utile quand on voit que le nouveau record mondial sur la distance Ironman a été établi sur sa première participation par Kristian

Blummenfelt. La thermorégulation est un élément clé de la performance dans les sports d'endurance. Plus d'informations : corebodytemp.com

Numéro 9 : MAURTEN

La marque de produits énergétiques suédoise, sponsor officiel de IRONMAN, est sans conteste le leader du marché. Cette marque de produits énergétiques est à l'origine de la plupart des nouveaux records du monde dans de très nombreuses disciplines. Le plus parlant est sûrement le marathon en moins de 2h de Eliud Kipchoge. Le glucose étant la source d'énergie préférée du système aérobie lors d'effort soutenu, plus vous apportez



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

2 & 3 JUILLET 2022

CHTR MAN 26 41

CHTR MAN 113 634

WWW.CHTRIMAN.COM

24 juillet 2022

*I can
&
I will!*

TRIATBREIZH
SWIM 1.9km | BIKE 90km | RUN 21.1km
HONDA
The Power of Dreams



**INSCRIPTIONS
OUVERTES**

de façon exogène du glucose sous forme liquide ou solide, plus vous pourrez maintenir vos réserves hépatiques et musculaires, afin de performer à votre meilleur niveau. Cependant, l'estomac joue un rôle de régulateur de la glycémie. S'il reçoit trop de glucose, il va le stocker au lieu de le laisser passer dans l'intestin grêle et ensuite les vaisseaux sanguins. On sait que l'ensemble de marques de produits énergétiques du marché sont toutes plus ou moins similaires en termes de composition, et l'estomac bloque le passage du glucose aux alentours des 80 grammes de glucose par heure. Or, Maurten a réussi à encapsuler son glucose, ce qui le rend "indétectable" par l'estomac. Ce faisant, les triathlètes utilisant Maurten comme Frodeno, encore lui, ont été capables d'ingérer près de 120 grammes de glucose par heure !

Plus d'informations : maurten.com

Numéro 10 : ENDUO EVOLVE

La firme britannique vient de révolutionner le monde du cyclisme avec une toute nouvelle technologie appliquée aux chaînes de vélo. Les chaînes actuelles n'ont guère évolué depuis la naissance de la plus belle invention de l'être humain il y a 140 ans. Une chaîne en action génère des frictions entre ses liens et entre les différents composants avec lesquels elle est en contact (plateau, pignon de cassette, galets de dérailleur). Une chaîne de qualité a au mieux une efficacité de 98.6% en laboratoire. Or, le système Enduo Evolve qui a un moindre réduit de dent par 2, a une efficacité améliorée jusqu'à 99.3%. Par ailleurs, le système est également plus léger et plus durable. Enduo Evolve est donc plus rapide, plus durable et permet d'économiser les dépenses liées au groupe périphérique mais aussi et



surtout la planète... À l'heure actuelle, Enduo Evolve est disponible pour les e-bikes et les vélos de piste, mais j'ai eu la confirmation que la version route sera lancée en 2022. Restez connectés à Trimax, on vous informera dès sa sortie ! Plus d'informations : newmotionlabs.com

Comme vous l'avez remarqué, les records ne cessent d'être battus récemment, et ce n'est pas parce que nous sommes plus forts, ou plus endurants, ou plus rapides génétiquement que nos grands-parents. Évidemment, l'espèce humaine a été et est toujours en évolution, de même que son ADN. Mais ce sont avant tout les nouvelles technologies qui ont permis une meilleure compréhension des

déterminants et des limitants de la performance en triathlon et d'en optimiser le rendement. Le projet de casser la barre des 7h pour les hommes et 8h pour les femmes sur full distance ne semble plus être un pari impossible. Sans se comparer aux quelques êtres presque "surhumains" qui nous font vibrer, il y a de nombreux produits qui valent que l'on s'y intéresse et même que l'on investisse quelques euros. Il faut aussi faire la part des choses, il y a beaucoup de gadgets qui se vantent d'être les nouveaux produits révolutionnaires. Utilisez votre sens commun et gardez à l'esprit que même doté de la meilleure monture du monde, il faut toujours appuyer sur les pédales pour la faire avancer. Un coach est sûrement l'investissement le plus censé.



© F.BOUKLA / Activ'images



POURQUOI FAIRE DU HIIT ?

ENTRAÎNEMENT



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



HIIT est l'acronyme de High Intensity Interval Training. C'est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser un travail à une puissance / vitesse à une intensité très élevée, supérieure à l'allure soutenue lors d'un triathlon. En HIIT, on travaille dans la zone de puissance aérobie, au-delà du seuil mais en restant en dessous de la Puissance Maximale Aérobie (PMA), et on essaye de faire un grand nombre de répétitions.

Les bienfaits du HIIT sont de plusieurs nature :

- Amélioration de la VO2max
- Meilleure tolérance à l'acidose musculaire
- Amélioration de la puissance musculaire
- Amélioration de la force musculaire. Cette amélioration reste la plus faible, mais elle est néanmoins présente, surtout chez les débutants.

L'entraînement HIIT présente plusieurs autres avantages

Le gain de temps

L'entraînement à haute intensité provoque des adaptations identiques au travail aérobie, mais en moins de temps d'entraînement. Selon certaines études, l'entraînement en HIIT apporte les mêmes bénéfices qu'un entraînement en endurance plus volumineux... pratique lorsque l'on a un emploi du temps chargé, ou que l'on manque de motivation.

L'effet "BOOMERANG"

Le HIIT permet de booster la dépense calorique, non seulement pendant l'effort mais aussi après. Cet effet boomerang peut durer jusqu'à 48h après la séance !

Contrairement à ce que certains affirment, ce n'est pas le travail en aérobie à un régime moyen à bas, pendant de longues heures qui permet de consommer un maximum de calories et de mobiliser les graisses de manière efficace. Raisonner ainsi, c'est mal connaître la physiologie ; si l'on s'en tient à ce qui est consommé durant l'exercice, cette affirmation est juste, mais, compte tenu de la persistance de consommation des graisses pendant la phase de récupération post-exercice, c'est faux.

Le mental en plus

Le triathlon et le duathlon sont des disciplines qui demandent souvent un mental fort, et aussi parfois une très forte concentration lors des transitions où l'efficacité du geste et/ou sa rapidité, sont des facteurs de réussite. L'entraînement en haute intensité est très exigeant physiquement et mentalement. Arriver à bout d'une séance peut être gratifiant. S'entraîner dur, forge un mental de champion(ne). Vous serez prêt(e) à affronter le quotidien ou à performer lors des épreuves sportives.

Si le HIIT est si efficace, c'est surtout parce qu'il permet d'accumuler un volume important d'effort à intensité

élevée sans nécessairement s'accompagner d'une grande fatigue, ceci grâce aux périodes de récupération suivant chaque fraction d'effort. Les chercheurs qui ont effectué des travaux sur ce type d'entraînement, se sont aperçus que sur des entraînements relativement courts, les bénéfices étaient bel et bien au rendez-vous. De façon très étonnante, les travaux de Gibala (1) ont montré que cette technique d'entraînement permettait d'améliorer la performance «aérobie», de manière identique à des séances plus longues à intensité moyenne. Au final, le sportif gagne du temps et récupère plus rapidement.

Comment construire une séance HIIT ?

Dans les faits, ce type de séance est relativement simple à conduire ; en effet les phases d'intensité

sont courtes : de 10 à 30 secondes, rarement plus. Ces phases d'intensité requièrent avant tout une forte concentration de la part du sportif.

Les phases de «récupération active» sont relativement longues, entre 2'30 et 3'30. Elles s'effectuent sur un régime moyen (zone de puissance I3 au maximum). Cela fait donc au total des blocs de 3' qu'il faudra répéter un certain nombre de fois.

Voici trois exemples de séances

- **Natation** : 2 blocs de 8 x 25m crawl allure rapide en puissance suivi de 75m en cherchant à glisser au maximum.
- **Vélo** : 15 x 15 secondes rapide, soit une accélération franche et constante commencée sur un braquet élevé (exemple 50X14), suivi de 2'45 de récupération active à I3 bas.

“ Le HIIT est efficace car il permet d'accumuler un volume important d'effort à intensité élevée sans nécessairement s'accompagner d'une grande fatigue, grâce aux périodes de récupération suivant chaque fraction d'effort.



ENTRAÎNEMENT



■ **Course à pied** : 12 x 30 secondes accélération en escalier ou en côte, suivi de 2 minutes 30 secondes de récupération active en marchant ou en footing léger;

Comment faire simplement ?

Les phases d'intensité de 10 ou 15 secondes demandent un effort très soutenu. Dans ces deux cas, la prise de repères pendant l'exercice (puissance, vitesse) est assez difficile, et même non indispensable. Il s'agira plutôt de vérifier post-exercice les valeurs atteintes.

Dans le cas de phases d'intensités plus longues (30» et ++), le protocole proposé permet de gérer de manière efficace ce type de durée. Sur ces phases longues, il faudra éviter de partir trop fort et de régresser à la fin des 30». Une diminution de plus

de 20% (puissance ou vitesse) du niveau maximal atteint n'est pas satisfaisant.

Sur le plan cardiaque, il faut faire en sorte de ne jamais atteindre votre FC max avant la fin du nombre de répétitions prévues. Sinon l'exercice est trop difficile pour vous. Il faudra alors diminuer le nombre de répétitions.

Pour connaître les niveaux atteints en cyclisme, l'utilisation d'un capteur de puissance est la meilleure solution. Pour celles et ceux qui n'en ont pas, l'utilisation d'un compteur de vitesse est possible. Le paramètre vitesse sera un moyen certes moins précis, mais suffisant pour vérifier les valeurs atteintes au cours d'un exercice, et les progrès réalisés au fil des séances.

Quelle intensité lors des phases de récupération?

- Si vous avez un capteur de puissance, maintenez-vous en zone i2 (endurance de base)

- Sinon concentrez-vous sur vos sensations : l'effort doit être faible, sans être minimal.

- Surveillez votre FC, elle ne doit pas descendre de plus de 20-25 pulsations après chaque effort. Cette dernière méthode est moins précise, mais elle permet de conduire très correctement une séance.

Voici un graphique d'une séance de vélo qui montre les courbes de puissance en rose, et la dérive de FC en gris. Dans cet exemple, le sujet n'a pas atteint sa FC max, il a atteint le bas de sa zone cardiaque I5.

Comment progresser avec le HIIT ?

Dans tous les cas, il est conseillé de pratiquer les trois exemples proposés ci-dessus. Les durées sont différentes et permettent ainsi

TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

SAMEDI DÉPART 10H
10 SEPTEMBRE 2022

TEAMSport EVOLUTION TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

VILLE DE ROYAN
la Charente Maritime
Nouvelle-Aquitaine
asics
sailfin
HISTOIRE CORDON
thelaz
AXA ASSURANCES

1,9 km SWIM

92 km BIKE

21 km RUN

WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM

“ Sur le plan cardiaque, il faut faire en sorte de ne jamais atteindre votre FC max avant la fin du nombre de répétitions prévus.

WORLD SERIES
POWER MAN
MALLORCA DUATHLON

MARCH 26, 2022

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

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



WORLD SERIES
POWER MAN
MALLORCA DUATHLON

CLASSIC

de travailler différents aspects de l'effort. Une constante indispensable dans tout entraînement.

Une méthode simple consiste à faire varier le nombre de répétitions, avec un minimum de 6 au départ. En deçà de cette valeur, l'impact est faible.

Vous le constaterez, je ne donne pas de maximum, vous allez le trouver seul. En effet, dès que l'intensité régresse trop (+ de 20% du max atteint), la concentration va également beaucoup diminuer, il faudra stopper l'exercice ; idem si vous atteignez votre FC max.

Combien de séances HIIT par semaine ?

Une séance hebdomadaire est un bon début. Pour en faire plus, tout va dépendre de votre niveau de départ (Êtes-vous déjà habitué à des séances en intervalles ?) ; la période de la saison va également influencer sur le type de travail et la répartition des séances. À ce stade, faire appel à un coach est indispensable, car si ce type de séance est bénéfique quand il est réalisé dans de bonnes conditions et aux bons moments,

l'inverse est également vrai, il peut vous faire régresser si la dose est trop forte ou s'il n'est pas réalisé à la bonne période.

Quel échauffement avant une séance HIIT ?

Les séances HIIT sont très intenses, aussi pour les réaliser dans de bonnes conditions, il convient de prendre le temps de bien s'échauffer.

“ Faire varier le nombre de répétitions, avec un minimum de 6 au départ. En deçà de cette valeur, l'impact est faible (...) Une séance par semaine est un bon début.



Quelques repères :

- Avant une séance de natation HIIT: mobilisations musculo-articulaires puis 15-20' de nage à basse intensité.

- Avant une séance de cyclisme en intérieur : 20' de pédalage à basse intensité (zone i1-i2)

- Avant une séance de cyclisme HIIT en extérieur : 30' de pédalage à basse intensité (zone i1-i2)

- Avant une séance de course à pied : mobilisations musculo-articulaires puis 20 à 30' de footing à basse intensité (zone i1-i2) en incluant idéalement des éducatifs (montées de genoux, talon-fesses...)

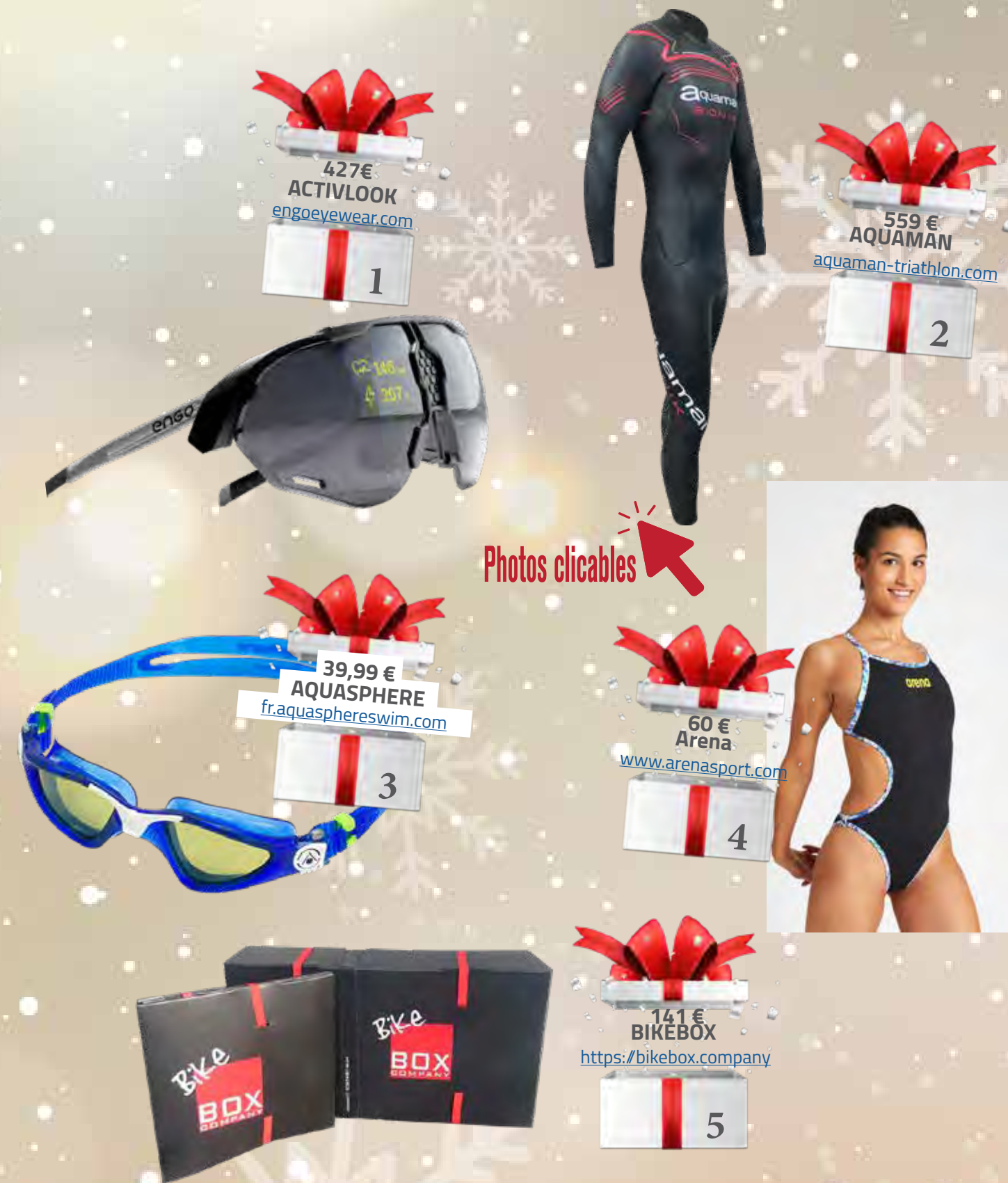


Références

(1) https://www.researchgate.net/publication/260269312_Is_high-intensity_interval_training_a_time-efficient_exercise_strategy_to_improve_health_and_fitness

Vitrine de Noël





1. ACTIVLOOK - Lunettes ENGGO : Ce dispositif d'affichage permet à l'utilisateur de visualiser des informations sur sa pratique sportive dans ses lunettes. Les lunettes comprenant la technologie ActiveLook fonctionnent comme un écran déporté. Les informations doivent venir d'un périphérique qui sera connecté aux lunettes (téléphones portables, tablettes numériques, montres connectées, compteur de vélo ou autre). L'utilisateur peut également choisir de désactiver instantanément l'affichage en passant sur l'écran neutre. **2. AQUAMAN - Bionik Men 21 :** Les innovations présentes dans cette nouvelle combinaison offrent une souplesse exceptionnelle, un confort légendaire, une glisse maximale pour nager encore plus vite avec énormément de plaisir et moins d'effort. La Bionik 2021 est pourvue de 2 nouveaux panneaux plus larges en Yamamoto Aérodom SCS de 5.0 mm situés des 2 cotés le long du buste qui permettent une meilleure horizontalité : position primordiale du bon nageur. La combinaison bénéficie du col : Revolving Collar. Cette technologie associée au Flash System limite le risque d'irritation et offre un déshabillage éclair. **3. AQUASPHERE - Lunettes de natation Kayenne :** Avec leurs verres surdimensionnés uniques, les lunettes Kayenne offrent une vision élargie sur 4 points et un hydrodynamisme de marque grâce à leur micro-cerclage compact. Ces éléments font des Kayenne le choix idéal pour le triathlon ou le sport quotidien, en piscine comme en eau libre. **4. ARENA - Maillot Rule Breaker :** En plus d'être réversible, ce maillot de bain est facile à retirer, même mouillé, grâce à ses agrafes placées sous les hanches. **5. BIKE BOX :** La housse de transport qui compile tous les avantages sans casser le budget. Faite de polypropylène, cette housse est résistante. A seulement 6kg, elle permet d'emporter avec soit plus d'articles dans votre bagage en soute. Elle se replie sur elle-même, une fois utilisée, pour ne prendre seulement que 20% de son volume.

engo

powered by

ActiveLook

**SUIVEZ VOS INDICATEURS
DE PERFORMANCE
EN LIVE !**

⚡ 257 W

Choisissez les indicateurs de performance qui comptent et suivez-les en continu, directement dans votre champ de vision, sans gêner votre visibilité. Gérez votre intensité, optimisez vos efforts et améliorez vos performances.



Accédez à vos indicateurs facilement et en toute sécurité grâce aux lunettes connectées avec affichage intelligent.

RENDEZ-VOUS SUR ENGGOEYEWEAR.COM

Topstone Carbon Lefty

More give
More go
More Lefty*



cannondale

* Plus de confort. Plus de capacités. Plus Lefty. Equipé de pneus 650 47c pour plus de douceur sur route et plus d'adhérence hors route. Doté aussi de notre pension arrière super-léger Kingpin et de notre fourche révolutionnaire Lefty Oliver afin de créer le vélo ultime jamais conçu. cannondale.com



6. BIORACER - Veste Speedwear Concept Tempest Full Protect : Le compagnon idéal pour vos entraînements de vélo en hiver. Fabriquée en tissu isolant et coupe-vent avec un traitement hydrofuge, cette veste aérodynamique vous protège du froid, du vent et de la pluie. Les détails réflecteurs améliorent votre visibilité. **7. Black Five :** Conçue pour être légère, aérodynamique et durable la FIVE est la roue ultime en carbone de chez Black Inc. Cette paire fabriquée à la main, représente la quintessence des capacités d'ingénierie et de conception de Black Inc. Cette roue monobloc en carbone à pneu a été développée pour des performances aérodynamiques exceptionnelles, à l'aide de profils de rayons, de jantes et de moyeux optimisés NACA. 1318 g la paire. **8. CANNONDALE - Gravel Topstone Carbon :** Le Cannondale Topstone 1 est un vélo de gravel doué et polyvalent. Il est conçu pour aller loin, explorer les routes les moins fréquentées ou accélérer vos trajets quotidiens. Il procure une position de conduite équilibrée : suffisamment relevée pour le confort longue distance et le contrôle sur terrains difficiles, et assez inclinée vers l'avant pour la vitesse. **9. CASTELLI :** La Gabba manches longues est l'un de nos vêtements les plus polyvalents. Il offre une protection 100% coupe-vent additionnée de la protection imperméable GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER® et du meilleur niveau de respirabilité de sa catégorie. Adapté aux températures douces s'il est porté avec un sous-vêtement technique léger, il peut aussi être porté dans les températures négatives avec une épaisseur thermique. La veste à avoir si vous n'en avez qu'une... **10. BV SPORT - Pack Performance :** Retrouvez les 2 produits phares de BV SPORT en un seul et même pack. Le Booster EVO2 pour l'effort, qui constitue l'apogée de la compression sélective et la chaussette de récupération ProRecup Elite EVO qui permet l'élimination rapide du sang veineux mal oxygéné et rempli de toxines (acide lactique, radicaux libres, CO2...)



de 8299€ à 11999€
CERVELO

www.cervelo.com

11



269€
CLIC SHIRT
<https://clicshirt.com>

12



35 €
COMPRESSPORT
www.compressport.com

13



1849 €
CORIMA
www.corima.fr

14



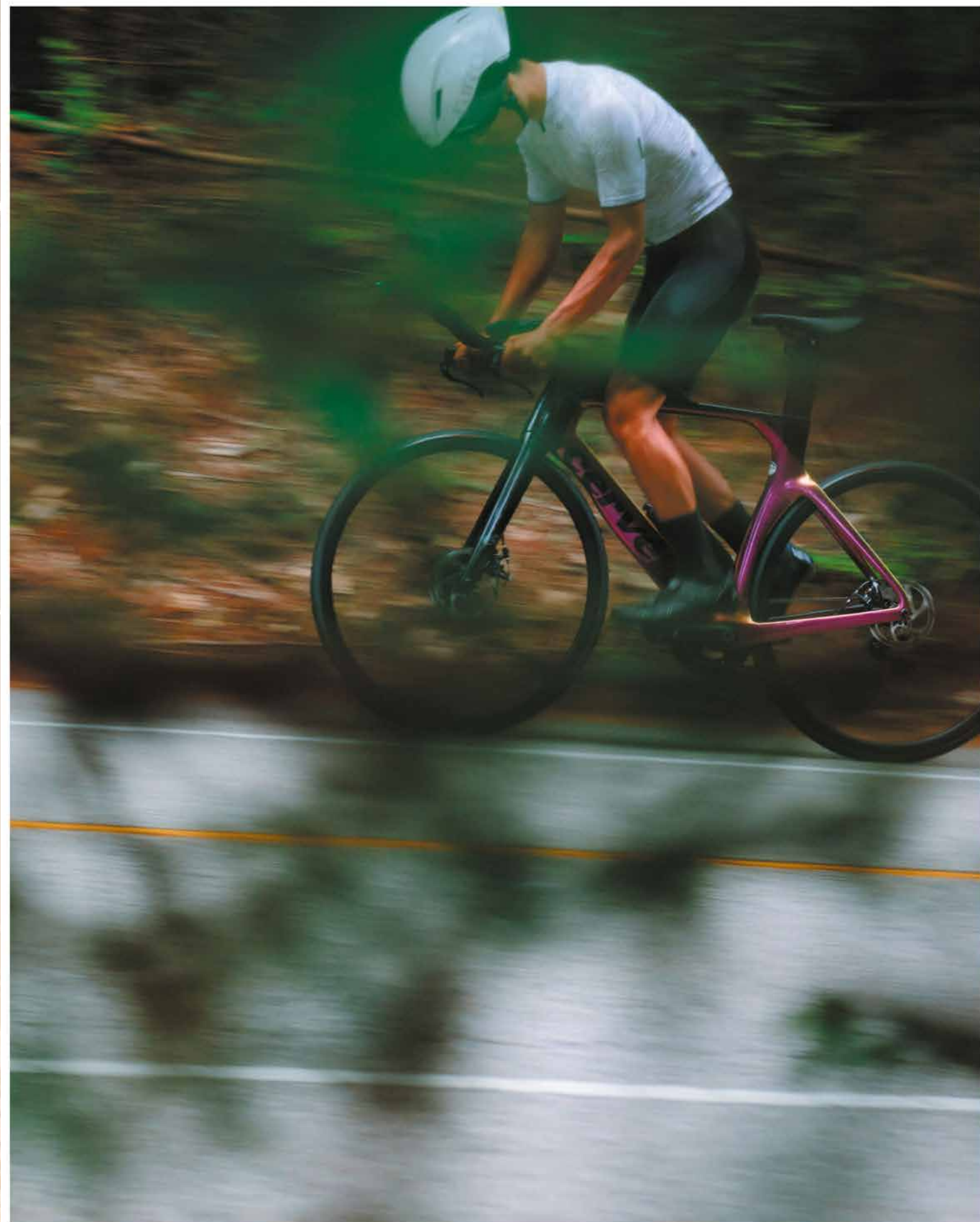
199,99 €
COROS
<https://fr.coros.com>

15

Photos clicables



11. CERVELO - R5 : Grimper, Descendre, Sprinter, Récupérer, Répéter... Le nouveau R5 n'a qu'une seule mission : atteindre le sommet, le plus rapidement possible. Le nouveau cadre est 130g plus léger que le précédent modèle, soit 16% de moins. Il ne pèse que 703g, et la nouvelle fourche uniquement 329g. Modèle présenté R5 Ultegra DI2. **12. CLIC SHIRT** : Un t-shirt connecté tourné vers le coaching. Une solution embarquée fiable qui mesure votre ECG en temps réel. Un concentré de technologie permis par 8 années de recherche et développement avec une ingénierie suisse et de multiples brevets mondiaux. Clicshirt permet d'obtenir des mesures cardiaques équivalentes à celles d'un électrocardiogramme professionnel et de les traduire en données de santé compréhensibles par l'utilisateur. Fonctionne couplé à une application mobile. **13. COMPRESSPORT - Manchons R2V2** : Produit emblématique et historique de la marque, les R2V2 évoluent pour toujours plus de confort et de performance. Un nouveau tissage «effet gaufre 3D» offre une protection accrue de la cheville et du tendon d'Achille. Ils se portent avant l'effort - pour relancer la circulation sanguine et préparer les muscles à l'effort, pendant - la fatigue musculaire est retardée et les douleurs atténuées ou après - les jambes sont légères, sans courbature et la récupération est accélérée. 7 coloris. **14. CORIMA-WS Black 58 mm à pneu** : Parfait équilibre entre la performance et le confort, la WS Black 58 mm séduira les triathlètes en recherche de vitesse sur des parcours plats ou typés contre-la-montre. **15. COROS- Pace 2** : Avec seulement 29g et 30h d'autonomie en activité la COROS PACE 2 est la montre GPS parmi les plus légères au monde. Pourquoi s'alourdir plus que nécessaire ? Avec la COROS PACE 2 et sa bande de nylon COROS, vous serez prêt à établir de nouveaux records personnels, que ce soit en course à pied, triathlon ou à la salle de musculation.



P-Series

cervélo

REBORN FASTER

THE NEW ARC WHEELS

www.dtswiss.com/fr/rebornfaster



115 €
DEUTER
<https://www.deuter.com>
16



à partir de 1957 €
DT SWISS
www.dtswiss.com
17



129,99 €
EKOI
www.ekoi.fr
18

Kit cadre 5 990 €
FACTOR
01 34 66 69 46
19



Photos clicables

16. DEUTER - Aviant Duffel pro : Le Duffel Pro Aviant offre beaucoup d'espace pour l'équipement sportif et les vêtements. Grâce à ses bretelles escamotables, ce sac de sport fait également office de sac à dos. Les compagnons robustes, produits de manière durable, sont certifiés bluesign® et protègent de l'humidité et de la poussière. Facilement pliable, le duffel pro peut se ranger dans la poche extérieure intégrée. Le produit parfait pour la séance de natation prévue après la journée de travail. **17. DT SWISS - Aero-Arc 1400 Dicut** : Les ARC 1400 DICUT® ont été développées en collaboration avec les experts en aérodynamisme Swiss Side, ces roues sont équipées du moyeu 240 DICUT ultra-léger et de son système Ratchet EXP pour un enclenchement direct et fiable. Ces roues sont disponibles en version frein à disque en profils de 50mm – 62mm et 80mm. Et en version frein à patins en profils de 48mm – 62mm et 80mm. Poids à partir de : 1458g. **18. EKOI - Casque AR14 noir personnalisable** : Un casque avec un poids extrêmement faible (210g), plus aérodynamique grâce à la conception et aux tests en soufflerie. Il est également plus protecteur (protection du rocher accrue). L'AR14 peut être équipé de notre toute nouvelle innovation, le capteur EKOI de chute by Töcsen. Un capteur qui détecte un choc ou une chute et qui envoie à l'application un message afin de connaître l'état du cycliste. Sans réponse de sa part sous 30 secondes les secours, les numéros à contacter en cas d'urgence et les autres utilisateurs Töcsen à proximité sont alertés. Tarif capteur de chute EKOI by Töcsen : 79,99€. **19. FACTOR - Hanzō CLM** : Le HANZŌ, plus radical et aérodynamique, est le nouveau-né de la marque Factor. Un vélo de contre la montre spécialiste des épreuves chronométrées, déjà utilisé lors du Tour de France et lors de la tentative du record de l'heure, fait partie des vélos les plus rapides du monde. Une surface frontale réduite de 60% par rapport aux vélos de précédente génération, qui respecte les toutes dernières normes UCI. Contre le temps, pour la performance.

**VIVONS
HYPER
ACTIF**



HANROAD

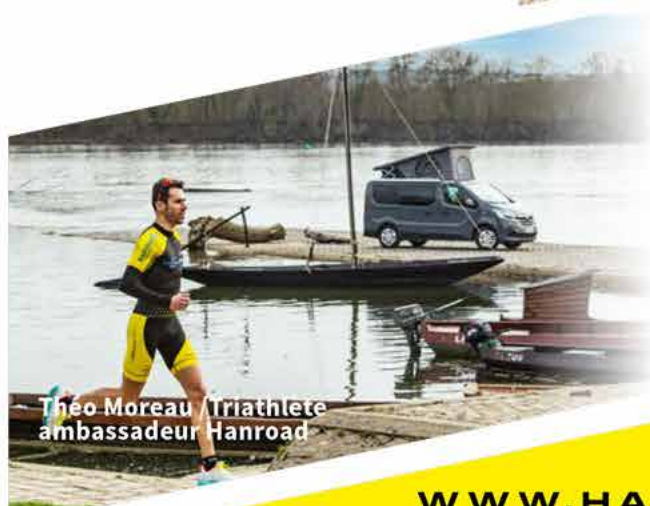


// NOUVEAU

TREK5+ XL

LE VAN AMÉNAGÉ MODULABLE

Associez une banquette 3 places coulissante et une soute XL et vous obtiendrez notre nouveau modèle, le Trek5+^{XL}! N'ayez plus aucune limite pour emporter avec vous tous vos équipements sportifs : vélos, surf, kitesurf...



Theo Moreau Triathlète
ambassadeur Hanroad



WWW.HANROAD.FR

Photos clicables



799,99€
GARMIN
<https://www.garmin.com/>

20



à partir de 29,95 €
GOODYEAR

22



3 840 €
GIRS
<https://girs-bikes.com>

21



A partir de 48900 €
HANROAD
www.hanroad.fr

23



A partir de 160€
HOKA
www.hoka.com

24

20. GARMIN - Fenix 6 Pro Solar : La montre outdoor par excellence, dotée d'un verre solaire Power Glass™ et d'un gestionnaire d'alimentation personnalisable, cette montre connectée reste allumée et fonctionnelle pendant plusieurs semaines. **21. GIRS - RNR Ekar** : Conçu pour durer, le RNR n'est pas qu'un simple vélo de gravel, il est créé pour vos aventures et répond à toutes vos sollicitations, qu'importe le terrain et votre niveau. Le RNR propose de nombreuses possibilités d'accroche pour les voyages longue distance et le bikepacking. Le kit cadre est compatible avec tous types de transmission et roues (700 et 650b). Version présentée à 3 840,00 € (kit cadre 1 550,00 €) **22. GOODYEAR - Vector 4Seasons** : Le Vector 4Seasons apporte des performances ultra élevées, égales sur route sèche et route mouillée, avec une faible résistance au roulement et une protection supplémentaire pour vous permettre d'être à l'aise sur vos sorties sous la pluie ou à la mauvaise saison, quand le temps est capricieux. **23. HANROAD** : Un van aménagé conçu pour les hyperactifs, partez explorer de nouveaux terrains de jeu sans contrainte et vivre votre passion intensément. Un allié pour pratiquer sa vie de sportif au quotidien ! **24. HOKA - Rocket X unisex** : La Rocket X, l'un des modèles les plus dynamiques imaginés par HOKA à ce jour, est une chaussure de course extrêmement légère et réactive, conçue pour les athlètes d'élite. Nombreux coloris.

Photos clicables



25. IZIPIZI - Lunettes Speed : Des lunettes de soleil sans correction, aux verres de catégorie 1 à 3 qui garantissent une protection 100% UV. Pour les amateurs de sports de vitesse comme le vélo. Un modèle avec une monture englobante offrant un large champ de vision pour profiter pleinement du panorama en se protégeant du vent causé par la vitesse. **26. KIPRUN** : Run light. La saga RUN LIGHT continue : grâce aux retours des utilisateurs des RUN LIGHT 100 et RUN LIGHT 250 commercialisées depuis quelques années maintenant, KIPRUN propose depuis quelques semaines deux nouveautés dans sa gamme Lighting. Aux côtés de la RUN LIGHT 250 existante, la RUN LIGHT 120 USB remplace dorénavant le modèle RUN LIGHT 100 et la RUN LIGHT 900 USB apporte un éclairage ultra puissant. **27. KIWAMI - Carte cadeau «ma trifonction personnalisée»** : Offrez-lui la trifonction longue distance Aéro de ses rêves. Avec notre module Kiwami Custom, il/elle créera sa tenue et choisira le design, les couleurs et les finitions parmi des milliers de possibilités. **28. LE PARFAIT TRIATHLETE** : Tee-shirt homme 100 % coton 190 grammage nœud papillon toucher velours. Vous êtes triathlète et fier de l'être, affichez votre passion ! Ce modèle a été imaginé pour vous Messieurs, pour boire un verre, aller au restaurant, ou même passer les fêtes de fin d'année ! Triathlète oui mais élégant ! Différents modèles.

Le parfait triathlète

**TOI AUSSI,
REJOINS LA GRANDE
FAMILLE DU PARFAIT TRIATHLÈTE**



- ★ DESIGN & FLOCAGE MADE IN CÔTE D'AZUR
- ★ 100% COTON, ENCRE BIO
- ★ ADULTES DU S AU XL
- ★ BODY BÉBÉS
- ★ -20% AVEC LE CODE "TRIMAX"



LEPARFAIT-TRIATHLETE.COM



UN COLORIS UNIQUE
POUR UN GROUPE RÉVOLUTIONNAIRE



photo: Jean-Philippe Estienne/Studio 14

785 HUEZ | **795 BLADE** | **765 OPTIMUM+**

TRANSMISSION 100% ÉLECTRONIQUE POUR VOTRE VÉLO ALTITUDE, AÉRO OU ENDURANCE

Pour la première fois, LOOK CYCLE propose une finition unique pour accompagner le lancement du nouveau groupe SRAM RIVAL ETAP. Le coloris INTERFERENCE RED a été conçu tout spécialement pour cette gamme : un rouge profond rehaussé de subtils reflets noirs qui attirent le regard selon l'angle de la lumière. À découvrir sur lookcycle.com

LOOK



129 €
LE PETIT VÉLO
www.lepetitvelo-shop.com

29



Selon modèles
LOOK
www.lookcycle.com

30



61,90 €
MAURTEN
<https://maurten.fr>

31



250 €
PATAGONIA
<https://eu.patagonia.com/fr>

32

Photos clicables

29. LE PETIT VÉLO - Le maillot le 70'S : La conception a été étudiée pour plus d'aérodynamisme ! Grâce à son tissu technique, absorbant, gainant et anti UV, le 70'S saura vous satisfaire quelles que soient les conditions, la distance ou l'intensité de vos sorties. Son absence de couture à la taille et sur les manches vous permettra de complètement oublier la tenue ! **30. LOOK - Nouvelles pédales GEO CITY GRIP et TRAIL GRIP :** Ces nouvelles pédales produites au sein des manufactures de LOOK à Nevers ont été développées en partenariat avec la marque outdoor Vibram. Que ce soit pour flâner à travers les rues de la ville ou pédaler à l'assaut des sentiers, les adeptes du deux-roues trouveront dans cette gamme une pédale branchée et sécurisante pour ajouter une touche de style à leur virée. Made in France. **31. MAURTEN - Mix Box :** Nutrition sportive. Partenaire d'Ironman et consommé par les grands triathlètes de la planète (Jan Frodeno, Gustav Iden, Kristian Blummenfiet), la technologie Hydrogel vous permet d'assimiler de très fortes concentrations de glucides afin d'optimiser votre performance. Boissons Drink Mix et Gels ensemble dans une seule boîte - conçue pour maximiser votre entraînement et votre performance dans les courses à venir. La Mix Box contient une combinaison de produits Maurten : - 6 x Gel 100 - 6 x Gel 100 Caf 100 - 6 x Drink Mix 160 - 3 x Drink Mix 320 - 1 x bidon de 500ml. **32. PATAGONIA - Women's Storm Racer Jacket :** Imperméable et ultralégère, cette protection d'urgence 3 couches se porte facilement par-dessus un sac à dos grâce à son double zip innovant. Ce modèle se replie dans sa propre poche, ce qui permet de le ranger et de le transporter facilement. La construction avec double zip simplifie l'accès à la nourriture, à l'eau et aux accessoires qui se trouvent dans votre sac, et sert également de ventilation lors des longues sorties en montagne. Confection Fair Trade Certified™



2,40 €
OVERSTIMS
<https://www.overstims.com/>
33



167 €
PROLOGO
<https://prologo.it/en>
34



1 350,00 €
SONIC
37

Photos clicables



172,49\$
REDSHIFT
redshiftsports.com
38



899 €
RONWHEELS
www.ronwheels.com
35



17,95€
SPORCKS
www.sporcks.com
36



569 €
SUUNTO
<https://www.suunto.com/fr-fr/>
39



\$199
TRIMMONE
<https://trimm.bike/en>
40

Photos clicables

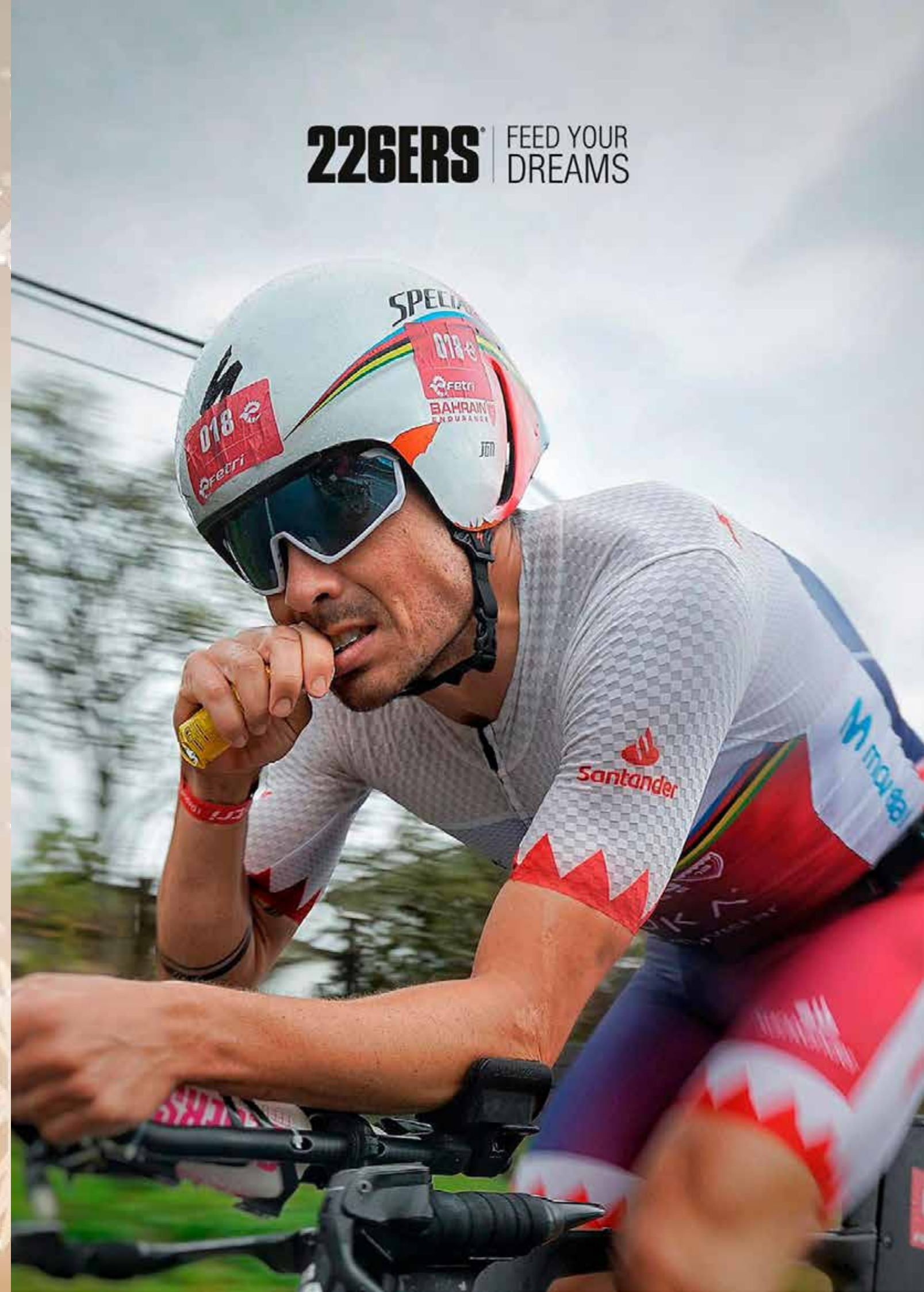
33. OVERSTIM - E-BAR : Les barres énergétiques « E-BAR » d'OVERSTIMS sont conçues à partir d'une sélection d'ingrédients issus de l'agriculture biologique et de super aliments reconnus pour leurs richesses nutritionnelles. Elles sont 100% vegan et sans gluten. Leur texture moelleuse rend leur utilisation particulièrement agréable en cours d'effort. Existe 4 saveurs. **34. PROLOGO - SCRATCH M5 PAS CPC :** La selle PROLOGO Scratch M5 PAS CPC est un modèle unisex de grande qualité qui bénéficie des technologies les plus innovantes et performantes de la marque, pour une utilisation polyvalente. La technologie PAS – Perineal Area System – limite les points de pressions sur la région périnéale par un canal central. Les douleurs sont ainsi réduites, pour un plaisir et une efficacité sur toute la durée de votre parcours. **35. AERON X disc wheel :** Une des roues à disque parmi les plus rapides du marché. Fonctionnalités premium à un prix abordable : ■ Seulement 1 100 g ■ Construction entièrement en carbone avec plaques de carbone multicouches ■ Forme aéro lenticulaire AIRlense3 ■ Surface structurée en nid d'abeille ■ Jante tubeless avec surface de freinage gravée au laser ■ Version freins à disque. **36. SPORCKS :** La chaussette à la fois technique et fun choisie par les professionnels ! En version, cycling, running ou triathlon, vous trouverez très certainement chaussettes à votre pied. Et affirmez votre style jusqu'au bout des orteils comme ici avec ce modèle «Sarah Crowley»

37. Hyper Sonic : «1450 g en disc 1350 g en patins» La Sonic Hyper est la roue aérodynamique de chez Sonic, son profil de 50mm et son inertie lui confère un réel avantage sur terrain plat et vallonné. Sur la balance elle n'affiche que 1350g dans sa version patins. Disponible en deux versions, disc et patins à pneus. **38. REDSHIFT :** Tige de selle Redshift Shockstop destinée aux velos de gravel. Dotée d'une suspension qui permet d'amortir les chocs et donc de convertir l'énergie destinée à la suspension en énergie pour aller de l'avant. Elle permet non seulement une amélioration des performances mais aussi un meilleur contrôle et réduit la fatigue. **39. SUUNTO 9 :** La Suunto 9 Peak est la montre la plus fine, la plus petite et la plus résistante jamais conçue par la marque finlandaise. Son design ultra-fin et élégant concentre toutes les dernières innovations de Suunto. Ses fonctionnalités de pointe intègrent plus 80 modes sportifs, la mesure du taux d'oxygène dans le sang, ainsi que 170 h d'autonomie en suivi GPS. La Suunto 9 Peak est la montre de sport par excellence. **40. TRIMMONE :** Compteur poids plume (62g), disponible en 8 couleurs, il présente une résolution d'écran de 200 DPI. 15h d'autonomie sur batterie et à l'infini avec le système de recharge solaire (option). La cartographie est disponible avec et sans wifi.



40. SWISS SIDE - HADRON Ultimate 800 : Coup à Coup vainqueur du championnat du monde Ironman et nouveau record de performances de freinage, la HADRON Ultimate 800 est spécialement conçue pour le contre-la-montre et le triathlon. Avec une hauteur de 80 mm de profondeur, ces roues aérodynamiques sont conçues pour offrir une vitesse et une poussée maximales dans des conditions de vent moyen à faible. Roue carbone, construction tubeless ready. **41. THUASNE - chaussettes de compression** : Quels que soient le niveau et la répétition des séances, sur route ou chemins, elle garantit une compression et une protection efficaces, participant à un confort sans gêne et préservant la qualité des sensations pendant la course. Existe pour homme et pour femme. **42. ZOGGS - Predator Flex Group** : Les verres polarisés Ultra augmentent le contraste pour une vision plus nette et améliorée, offrant un contraste plus élevé avec des propriétés anti-éblouissantes. La lentille en cuivre Polarized Ultra filtre les rayons bleus nocifs pour éviter la fatigue oculaire en pleine lumière comme en basse lumière. Système 3D Flexpoint™ - permet à la monture de «fléchir face à face». **43. ZWIFT** : Zwift, c'est l'application qui rendra les entraînements à domicile véritablement attractifs. Zwift joint le plaisir des jeux vidéo à l'intensité d'entraînements soutenus conçus pour passer au niveau supérieur dans sa pratique de la course à pied ou du vélo. Rester en forme depuis chez soi n'a jamais été aussi simple. Il sera possible de participer à des virées en groupe, des courses et de suivre des entraînements dans les mondes virtuels de Zwift aux côtés d'une communauté aussi motivée que motivante. **44. 226 ERS - ENERGY DRINK** : Ses principaux atouts : un apport rapide d'énergie pour l'organisme, sans avoir recours aux sucres. Son utilisation est particulièrement recommandée pour des exercices physiques ou compétitions d'une durée égale ou supérieure à 90 minutes et pour augmenter les réserves de glucides avant les compétitions de longue durée. Contient de l'amylopectine, comme source d'énergie ; de la taurine pour son effet vasodilatateur ; de la L-carnitine qui active le métabolisme des lipides et un complexe vitaminé.

226ERS | FEED YOUR DREAMS





LA NOUVEAUTE MATOS DE SIMON BILLEAU

VITTORIA AIR LINER



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



Ce mois-ci, on vous fait découvrir un produit qui, selon nous, n'apporte que des bénéfices ! En hiver, il est conseillé de se reposer et de se changer les idées en pratiquant des sports différents de nos 3 disciplines favorites. Cependant, pour ceux qui sont accros des deux roues et qui arpentent les sentiers en VTT ou en gravel durant ces mois rugueux, les inserts de pneu s'avèrent un plus intelligent pour éviter une bonne gamelle, devoir changer une chambre à air en ayant les mains gelées ou simplement améliorer les performances de traction. Partons à la découverte des inserts de pneu en mousse Air Liner de chez Vittoria, la célèbre marque italienne qui équipe la majorité des Team du Pro Tour.

Les inserts de pneu en mousse sont très populaires dans le monde du VTT, pour la façon dont ils protègent contre les dommages aux jantes, évitent les crevaisons par pincement et permettent des pressions de gonflage plus faibles pour améliorer la traction et le confort de conduite. Ils font leur chemin dans le monde du gravel pour les mêmes raisons. Vittoria fabrique l'Air-Liner à partir de mousse EVA similaire à ce qui est couramment

utilisé dans les chaussures de course à pied, qui, selon la société, n'absorbe pas le liquide anti-crevaisin et est suffisamment durable pour effectuer 2 000 heures de vélo à pression normale (ou une heure si vous roulez complètement à plat...).

Le profil trapézoïdal aide à sécuriser les talons du pneu dans la jante pour un fonctionnement plus sûr à des

pressions plus basses, tout en laissant suffisamment d'espace d'air au diamètre extérieur pour une sensation de conduite plus naturelle (sans parler de la résistance au roulement inférieure). Vittoria revendique également une installation très facile, ce que je confirme. La seule précaution qu'il faut prendre, c'est de connaître de manière précise la dimension interne de votre jante. Des valves tubeless spéciales sont également incluses pour maintenir un flux d'air approprié lors de l'ajout ou de la suppression de la pression d'air.

“

Plus le pneu tubeless est gonflé avec une faible pression, plus la traction est améliorée. (...) L'Air-Liner est un produit qui peut "sauver" une course.



En effet, elles permettent de laisser passer l'air en leur extrémité proximale sur les côtés au lieu d'être évidées de bout en bout pour éviter que la mousse qui est appliquée contre celles-ci n'en bloque le bon fonctionnement.

Personnellement, j'ai fait beaucoup de gravel ces dernières années pour éviter la monotonie des routes connues sur le bout des doigts, et éviter des conducteurs impatients. Qui plus est, l'arrière-pays de Perth en Australie est relativement montagneux, un genre de Nice en moins difficile néanmoins. Cependant, les routes escarpées sont parfois techniques et/ou brutales en raison de leur dénivelé. J'ai pu tester différentes pressions et

multiplier les montées raides. Sans parler des descentes caillouteuses, pour lesquelles je préfère une pression relativement dans les normes, il est clair que plus le pneu tubeless est gonflé avec une faible pression, plus la traction est améliorée, que ce soit assis ou en danseuse.

Le top du top serait donc de pouvoir varier la pression des pneus en temps réel. Cela vous paraît relever de la science-fiction ? Eh bien sachez que cette technologie est d'ores et déjà disponible au grand public avec la marque Gravaa. Le futur n'a pas de limite ! La technologie offerte par Vittoria est très bon marché. Vittoria propose ses produits à des prix

dérisoires quand on ramène au fait qu'ils peuvent "sauver" une course ou un entraînement.

Pour 22,50 € par roue, ce qui peut encore sembler beaucoup pour ce qui est essentiellement une bande de mousse extrudée, c'est toujours une bonne affaire lorsqu'elle est tenue face à certains concurrents, dont les prix peuvent atteindre les trois chiffres. Le poids réel d'une paire d'Air-Liners est de 100 grammes, taillée pour s'adapter aux jantes 700c, y compris les tiges de valve.

Pour plus d'informations, visitez www.vittoria.com.



www.pikala-shop.com

LE 1ER SITE E-COMMERCE MAROCAIN DÉDIÉ AU SPORTS D'ENDURANCE ET TRIATHLON



TRIATHLON

COURSE À PIED

CYCLISME

NATATION

NUTRITION

HUUB

EKOI

DT SWISS

OTSO
THINK SPORT

ASSIOMA

PowerBar

226ERS

CLIF

SPORCKS

4iiii



Derrière ce nom un peu barbare de RoadR 920 se cachent sans aucun doute les lunettes les plus abouties et les plus adaptées de la gamme Van Rysel pour triathlètes. Van Rysel, depuis quelques années, représente le segment course/performance de Décathlon pour la partie cycle, non seulement pour les vélos, mais aussi pour le textile et les accessoires associés. Avec ce modèle, Van Rysel marque à nos yeux une véritable rupture avec le passé en proposant un produit dans la tendance actuelle, design, et qui se veut aussi performant que joli.

C'est donc tout le pari de ces RoadR 920 qui proposent entre autres des verres photochromiques, un poids plume, une monture parfaite pour la position aéro et le tout pour 70 €.

Les RoadR 920 en détail

Sans vouloir se répéter, ce qui est remarquable avec les RoadR 920, c'est avant tout un rapport qualité-prix

imbattable qui se veut sans concession ou presque de la part de Van Rysel. Le look se veut "classieux", en dénote la discrète signature Van Rysel sur les branches ainsi que l'inscription V|R au centre du verre. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas mais il faudrait être "snob" pour ne pas apprécier l'allure des RoadR 920. La légèreté des lunettes est d'autant plus soulignée par l'absence de monture, donnant un aspect minimaliste à celles-ci.

L'atout principal des RoadR 920 réside sans aucun doute dans leur verre, autant de par son design que sa technicité. Le verre est large, 6 cm au plus haut, et il arbore une jolie teinte orange. Le champ de vision est très généreux, autant vers le haut que sur les côtés. Van Rysel propose un écran « HIGH DEFINITION road » spécialement étudié pour renforcer les couleurs les plus présentes sur la route, permettant ainsi de voir mieux et plus en détail. Les RoadR920 bénéficient également de la dernière technologie anti-buée « RIA », un traitement permanent rendant l'apparition de buée quasi impossible.

“ L'atout principal des RoadR 920 ?
Le verre, autant technique que design.



TEST MATÉRIEL

LUNETTES VAN RYSEL ROADR 920



PAR GWEN TOUCHAIS



TEST MATERIEL

Reste certainement encore ce qui distingue les RoadR 920 de la concurrence : un écran photochromique sur une paire de lunettes à 70 €. Ces verres photochromiques s'adaptent automatiquement à la luminosité, passant d'une catégorie 1 à 3 en fonction des conditions lumineuses. Nous n'avons pas pris nos chronomètres pour le vérifier avec exactitude mais ce verre se teinte en 30 secondes environ (45 secondes à l'inverse pour retourner revenir à une protection de catégorie 1).

En résumé : Légères, design et techniques sont 3 les mots qui caractérisent parfaitement ces lunettes Van Rysel.

À l'usage

Avec 27 g sur la balance, il ne vous faudra que quelques minutes pour oublier que vous portez les RoadR 920. Gros plus pour le triathlète (et sûrement le seul critère qui devrait être pris en compte au final...), le champ de vision reste parfaitement



dégagé une fois sur le vélo et lorsqu'on vient se placer en position aéro. Quoi de plus pénible que d'avoir votre champ de vision barré par la monture supérieure de vos lunettes en position aéro ?! Un détail pourtant crucial puisqu'il vous épargnera de la fatigue, et vous offrira plus de confort et de meilleures performances !

Les lunettes restent parfaitement en place grâce à un grip caoutchouc efficace tant au niveau des branches que du pont nasal. À noter cependant que les RoadR n'offrent aucun réglage (branche ou pont nasal), le mieux étant donc de pouvoir les essayer avant l'achat, chose facile en magasin. Nous avons pu également vérifier l'absence de buée lors de nos sorties, le traitement RIA s'avérant donc particulièrement efficace.

Très abordables, techniques et idéalement adaptées à notre pratique, les RoadR 920 ont définitivement leur place dans notre panoplie de triathlète. Pour ne rien gâcher, les RoadR 920 sont vendues dans leur étui rigide de rangement. Il n'existe donc aucune raison valable de ne pas en glisser une paire au fond de votre sac d'entraînement. Notre seul reproche ? Et pourquoi ne pas leur trouver un nom un peu plus sympa que RoadR 920 pour la prochaine fois ?...



BACK TO THE ORIGINS



MALLORCA
— PLAYA DE MURO —

TITLE
SPONSOR



140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF SEPTEMBER 24 TH, 2022

Limited to 1.000 participants
20 meters drafting distance



mallorca140-6triathlon.com



Fundació Mallorca Turisme
Consell de Mallorca



Mercedes-Benz
Autovidal





TEST MATÉRIEL

LES PIEDS AU SEC AVEC LA ON CLOUDVENTURE WATERPROOF



PAR GWEN TOUCHAIS

Rien de mieux qu'un bon mois de novembre pluvieux pour mettre à l'épreuve cette Cloudventure de chez On Running dans sa version waterproof ! La Cloudventure Waterproof est sans aucun doute la compagne idéale de vos sorties trail et rando-trail pour l'hiver à venir. Équipée d'une fine membrane waterproof, cette Cloudventure vous garantit de garder les pieds au sec, mais aussi un bien meilleur confort lorsque les températures vont chuter.

Et le plus remarquable est que cela se fait sans alourdir la chaussure outre-mesure (environ 20 grammes de plus que la version standard) et sans en faire une chaussure de randonnée non plus. On conserve donc toutes les qualités d'une bonne chaussure de trail et ce feeling propre aux chaussures On (l'amorti Cloudtec, nous y reviendrons).

En dehors de son mesh spécifique, les autres caractéristiques techniques de la Cloudventure Waterproof sont sur le papier identique au modèle standard, à savoir :

- Un amorti confié aux éléments « Cloud »
- La mousse Helion™, développée par et pour On, qui combine des propriétés telles que amorti, résistance et rebond. La composition de la mousse Helion offre une meilleure résistance au classique EVA sans ajout de poids. Grâce à sa capacité de résistance aux fluctuations de température, l'amorti conserve ses qualités, qu'il fasse chaud ou froid. L'Helion a été conçue afin de se mettre au service de la technologie Cloudtec pour en tirer le meilleur : légèreté, dynamisme et meilleure longévité de la chaussure.
- La plateforme « speedboard » pour favoriser le dynamisme de la chaussure et de la foulée
- Une semelle extérieure « MissionGrip » pour l'accroche
- Un drop de 6 mm
- Et donc un poids de 353 grammes, vérifié par nos soins en taille 43

Le but est donc bien de proposer un modèle taillé pour l'aventure, sans en faire des chaussures de randonnée.



Son terrain de prédilection ? Les sous-bois humides. Plus le terrain sera gras, plus vous l'apprécierez.



TEST MATERIEL

Qu'en est-il à l'usage ?

Ceux qui comme moi attendent avec impatience l'automne pour enfin courir dans les flaques seront ravis ! Le sous-bois humide est le terrain de prédilection de la Cloudventure Waterproof. Plus le terrain sera gras, plus vous l'apprécierez. La Cloudventure Waterproof se régale d'un peu voire beaucoup de boue, elle n'a pas peur d'un petit passage à gué non plus. Tant que vous vous garderez de faire passer l'eau au-dessus de la tige, la Cloudventure vous garantira de garder les pieds au sec. La membrane fonctionne parfaitement et cela d'autant plus qu'elle reste discrète et souple. La chaussure laisse de l'espace pour les orteils et la membrane waterproof ne vient pas entraver le confort du chaussant.

L'accroche est toute aussi bonne sur terrain rocailleux, merci le MissionGrip. Et finalement, plus surprenant, c'est seulement sur route humide que nous avons senti la chaussure un peu "piégeuse". Je mets ce ressenti sur le dos d'une semelle un peu rigide à mon goût.



Mais de toute façon, la route n'est pas sa tasse de thé.

Sur route, la Cloudventure Waterproof a les défauts de ses qualités, à savoir un peu pataude et présentant un petit manque d'amorti. On a cette sensation que la chaussure est faite pour fonctionner sur terrain meuble où elle semble bien plus dynamique... et quelque part c'est rassurant au vu de son champ d'utilisation. Les longs footings du dimanche matin, les rando-trails et même les randonnées en famille sont donc au programme de cette Cloudventure version waterproof.

Les accélérations et petits fartleks seront à privilégier dans les sous-bois uniquement. Bien que semblant techniquement très similaire à sa petite sœur Cloudventure, les sensations sont différentes avec le modèle waterproof. La chaussure semble moins polyvalente et là où un passage sur route ne fait pas peur à la Cloudventure, la version waterproof préférera l'éviter. Mais si votre terrain de jeu s'y prête et qu'essorer vos chaussettes après chaque sortie vous fatigue... alors foncez ! La Cloudventure waterproof va vous changer la vie.

À 179,95 €, la Cloudventure Waterproof n'est pas donnée... mais On Running ne nous a pas habitués à autre chose que du premium ! Aussi en version waterproof, les autres modèles sur le marché ne sont pas donnés non plus. À la différence près que dans leur livré « all black », les Cloudventure sont simplement magnifiques. Il vous sera même vraisemblablement possible de rentrer en boîte de nuit avec ! Pour les autres, la chaussure est également disponible en couleur glacier/noir (splendide... la première sortie !) et en couleur pecan, du 40 au 49. En résumé, une excellente idée de cadeau pour Noël.

PEÑISCOLA

INFINITRI®

HALF TRIATHLON

CONQUER THE ROCK!

PTO

World Ranking
Scoring Event

D I M A N C H E

1 MAI 2022

S1900MB90KMR21KM

10^{EME} ANNIVERSAIRE

**PEÑISCOLA
CASTELLÓN
ESPAGNE**

SCANNE MOI!

• 10.000 € de prix

• Natation parcours autour du château médiéval

• Forfait inscription + hébergement disponible

www.infinitri.es | @infinitrihalf

DIPUTACIÓ D CASTELLÓN

COMUNITAT DE L'ESPORT

GENERALITAT VALENCIANA

COMUNITAT VALENCIANA

Conseils de pro

La respiration du swimrunner



LA RESPIRATION **DU SWIMRUNNER**

CONSEILS DE PRO

Le Swimrun est une discipline d'endurance de pleine nature nécessitant des qualités énergétiques et musculaires importantes. Ces sportifs s'appliquent des charges d'entraînement conséquentes, à la fois en intensité et en volume. Le renforcement musculaire (membres supérieurs, membres inférieurs ou encore le tronc), le développement énergétique, les gammes techniques de nage et de course, ou encore la tactique spécifique swimrun sont les axes principaux d'entraînement des pratiquants, menant parfois à des stagnations de niveau lorsque la pratique dure depuis plusieurs années avec la même méthodologie. Le travail de respiration est quant à lui rarement intégré au processus d'entraînement des sportifs d'endurance et pourrait permettre de continuer de progresser en swimrun. De plus en plus de sportifs élités utilisent l'entraînement respiratoire, à l'instar de la triathlète suisse Nicola Spirig, 40 ans, qui l'évoque de la manière suivante : « Il est décisif d'utiliser tout son potentiel de performance. Avec l'entraînement respiratoire, j'ai trouvé un moyen d'améliorer encore mes résultats ! » Nous allons donc présenter et aborder ici la notion de respiration, ses effets sur la pratique et l'intérêt pour le swimrunner.

LA RESPIRATION

Il s'agit d'un mécanisme automatique de l'organisme qui varie au cours de la journée selon nos besoins. Le principe repose sur une alternance d'inspiration (par la bouche et/ou le nez de l'air mené aux bronches, puis aux alvéoles pulmonaires et enfin aux globules rouges sanguins) et d'expiration (de gaz tels que le CO₂, l'azote ou encore l'oxygène non utilisé). L'oxygène mené aux composants sanguins est transporté jusqu'aux muscles pour assurer leur fonctionnement par l'intermédiaire de la circulation sanguine qui assure aussi l'approvisionnement en nutriments. À chaque transition entre inspiration et expiration, une très courte période d'apnée physiologique automatique est réalisée. Elle peut, comme l'ensemble des étapes de la respiration, être modifiée de manière consciente et volontaire. Lors de l'effort, la fréquence et l'amplitude respiratoire augmentent afin d'assumer la hausse des besoins de l'organisme et plus particulièrement des muscles. À l'exercice, le diaphragme s'abaisse, les côtes montent et s'écartent pour augmenter le volume de la cage thoracique.

STRUCTURES IMPLIQUÉES DANS LA RESPIRATION

Lors de la respiration, de nombreux muscles sont mis en jeu, mais ils sont moins volumineux et connus que nos traditionnels quadriceps, grands fessiers, gastrocnémiens, ischios jambiers, pectoraux ou encore deltoïdes. En effet, à l'exception du diaphragme qui recouvre une surface importante, les muscles engagés dans la respiration sont des muscles profonds essentiels à la stabilisation de notre corps et à son fonctionnement.

Le diaphragme

C'est le capitaine de l'inspiration. Il s'étend du sternum, aux arcs costaux des six dernières côtes, en passant par les corps vertébraux supérieurs et les deuxième et troisième vertèbres lombaires.



PAR GEOFFRAY MEMAIN
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / FREEPIK



Il se présente sous forme de coupole de fibres musculaires et de tissu conjonctif permettant de créer du volume "libre" pour les poumons, puis de leur appliquer une compression pour les aider à se vider sous l'effet de l'élasticité pulmonaire. En son milieu, une partie appelée "centre phrénique" voit passer en son sein l'artère aorte, l'œsophage, la veine cave ou encore les nerfs vagues. Le diaphragme détient une position qui le met en contact avec les composants de l'abdomen (viscères, foie, rein, pancréas, estomac...) ; on imagine bien le lien étroit présent entre le diaphragme, la respiration et la digestion par exemple. Étant un muscle profond et peu innervé, sa contraction n'est pas facilement ressentie et réalisable.

Les inspireurs costaux

Les pectoraux, les dentelés, les spinaux, les intercostaux ou encore les scalènes vont avoir une action de traction des côtes en différents points permettant "l'expansion" du volume de la cage thoracique.

Les muscles de l'abdomen (transverse, grand droit, obliques), du plancher pelvien, le carré des lombes et les intercostaux vont jouer un rôle d'expireurs. Le transverse est couramment le muscle expireur le plus "ciblé" dans le travail de respiration.

C'est très important et positif, mais il est encore plus pertinent de le coupler avec l'engagement des muscles du périnée et des intercostaux afin d'obtenir une action synergique de l'ensemble de ces muscles profonds à l'expiration.



INTÉRÊTS DU DEVELOPPEMENT DE LA RESPIRATION

L'entraînement respiratoire impacte positivement la capacité d'endurance des muscles mis en jeu dans ce processus. Cela permet de limiter leur fatigue, de maintenir l'efficacité respiratoire et donc de conserver le niveau d'apport en oxygène primordial à l'effort. L'évacuation du CO2 issu de l'activité est aussi très importante. Lorsque l'on s'intéresse à l'étude de l'entraînement respiratoire, les effets évoqués sont : l'augmentation de l'endurance et des intensités maximales aérobies, une amélioration des temps de récupération, un recul du délai d'apparition de la fatigue musculaire des muscles respiratoires, une meilleure coordination des cycles respiratoires et enfin un développement des qualités de stabilité du tronc.

Bien sûr, l'impact sur les sportifs élités sera moindre que pour le sportif amateur, du fait des sollicitations

déjà très importantes du système musculaire respiratoire à haut niveau.

TECHNIQUES DE RESPIRATION

De nombreuses techniques de respiration existent et leurs usages diffèrent selon la discipline et les objectifs recherchés. Le travail respiratoire ne sera pas le même pour du yoga, du pilates, de l'haltérophilie, de l'apnée ou du swimrun.

La pratique se distinguera par la réalisation d'une respiration plutôt axée sur la sollicitation des côtes ou du caisson abdominal, par la spontanéité ou le contrôle poussé, ou encore par l'utilisation de différents tempos d'inspiration-expiration-apnée.

Les deux types de respiration de base sont :

- La respiration abdominale ou diaphragmatique qui correspond à une expansion du sternum et un travail accru de l'abdomen. Elle est efficace pour une ventilation maximale, favorise le relâchement

et la mobilisation des viscères... Toutefois, elle ne sollicite que peu la partie haute des poumons et la cage thoracique.

- La respiration thoracique ou paradoxale est représentée par une ouverture costale conséquente permettant un développement de force des inspireurs costaux, et donc de la tonification de la colonne vertébrale. Mais une respiration exclusivement thoracique peut mener à une rigidification de la région du thorax et une contrainte excessivement appliquée aux viscères par limitation de leur mobilité.

Quel que soit le mode utilisé, il est possible et important de respirer par le nez et par la bouche de manière variée selon le contexte. En effet, la respiration nasale permet un réchauffement, une humidification et un "filtrage" de l'air alors que la respiration buccale réduit les résistances et la distance de son déplacement dans le système respiratoire. Cela permet d'augmenter la quantité d'air mise en jeu. Il est donc nécessaire de varier le

type de technique pour répondre aux différents contextes d'activité.

APPLICATION POUR LE SWIMRUNNER

En swimrun, l'intérêt de développer ses capacités respiratoires réside dans l'amélioration de la performance aérobique, le retardement de l'apparition de la fatigue et l'optimisation de l'efficacité de la respiration en nage. Sur les épreuves de longue distance, il est courant de ressentir une fatigue accrue au niveau des muscles respiratoires du fait d'un besoin d'oxygène conséquent lors des séquences de course, d'une respiration réflexe brève et intense en nage, et d'une résistance à la mobilité abdominale et thoracique provoquée par le port de la combinaison. Et ce sur une longue durée. Le froid peut s'ajouter à ces trois paramètres, engendrant des contraintes importantes sur l'appareil respiratoire par vasoconstriction du système sanguin et "enraidissement" des muscles. L'entraînement respiratoire semble donc un axe pertinent de développement pour le

swimrunner.

Pour cela, quatre axes de travail se présentent au pratiquant : l'apprentissage et la répétition "technique" de la respiration à sec, la mobilité articulaire thoraco-costale, la souplesse des muscles mis en jeu et le renforcement musculaire respiratoire dissocié et intégré aux séances swimrun.

L'apprentissage et la répétition « technique » de la respiration

Il consiste à acquérir les prérequis permettant de maîtriser les diverses méthodes de respiration. Comme pour toute habileté technique, la gestuelle est décomposée, réalisée au ralenti, puis répétée et couplée avec les autres phases de la respiration.

À ce moment, il est possible de répéter le cycle global et de travailler sur des variantes de tempo et d'intensité d'expiration, d'inspiration ou d'apnée et ce en adoptant des postures de plus en plus spécifiques au swimrun (foulée debout ou décubitus ventral avec sollicitations des membres).

Le travail de mobilité articulaire

Il se présente sous la forme d'exercices posturaux cherchant à augmenter les degrés de liberté de l'articulation ciblée, afin de permettre une amplitude gestuelle supérieure. Ici, les zones sollicitées sont l'ensemble des petites articulations costales et thoraciques nécessitant un travail de mobilité précis, car les structures anatomiques qui les composent sont petites, profondes, avec une tendance à "l'enraidissement" car rarement sollicitées par le pratiquant pour



d'autres tâches que la respiration. Le bassin et les hanches pourront être intégrés à ce travail.

La souplesse

Elle doit être développée pour l'ensemble des muscles respiratoires (présentés ci-dessus) à partir de séquences dédiées aux exercices d'étirement. L'objectif étant de donner plus de "longueur" à ces muscles pour faciliter l'amplitude gestuelle. Et surtout limiter leur "enraidissement". Le renforcement musculaire respiratoire

Il nécessite la présence d'une résistance à l'inspiration et/ou à l'expiration afin d'augmenter le niveau de contrainte appliqué aux muscles respiratoires, dans le but de les développer. Il s'agit d'exercices de musculation spécifiques. Pour cela, il est intéressant d'effectuer des exercices avec des systèmes de vannes à résistances réglables (Airofit, Powerbreathe, Ultrabreathe...), des training masks ou encore des pailles de différents formats. Il est possible aussi de s'entraîner simplement en réduisant l'ouverture de la bouche ou en se pinçant une narine pour l'inspiration à forte intensité et en expirant de manière complète et très intense pour repousser des balles, gonfler un ballon, soulever une feuille, ou encore faire un maximum de remous dans l'eau...

Comme pour tout type d'entraînement, il faut respecter une progressivité dans l'intensité, le volume et la complexité des exercices réalisés afin de laisser le temps aux muscles respiratoires de s'adapter et d'évoluer positivement. Il est à noter qu'il est primordial de coupler le renforcement musculaire respiratoire



avec la mobilité et les étirements, afin d'optimiser les effets des séances et de limiter "l'enraidissement" des structures post-sollicitation. Ces exercices pourront être réalisés en dehors des séances swimrun. On parle de travail dissocié. Si on réalise sa séance swimrun avec un outil type training mask, on parle alors de travail intégré.

Il serait pertinent d'intégrer à l'échauffement de toute séance de nage, de course ou de swimrun, une courte routine (5 minutes) de renforcement-mobilité respiratoire et de conclure les entraînements par un cool-down de 5 minutes sur la technique de respiration et l'étirement des muscles principaux de la respiration.

À l'instar des qualités de gainage (core-training), de proprioception et de force, la respiration est un paramètre important pour la santé, le bien-être, la pratique et la performance sportive. Elle doit être abordée de manière ciblée sur des séances "spécifiques dissociées" (même très courtes 15-20 minutes) permettant d'apporter les prérequis nécessaires pour répondre au mieux

aux contraintes du swimrun. Une respiration saccadée et inefficace va impacter l'organisme en réduisant les échanges gazeux possibles, en limitant les mobilités viscérales, thoraciques et costales, ou encore en réduisant les apports d'oxygène. Cela va influencer les états physiologiques et psychologiques de l'individu. Plus le swimrunner sera dans une situation de fatigue, plus le système respiratoire devra conserver son niveau d'apport en oxygène sous peine de limiter grandement les capacités à maintenir l'effort.

Pour l'ensemble des axes de développement des qualités respiratoires (apprentissage technique, mobilité, souplesse et renforcement), les techniques utilisées en apnée, en yoga, en pilates, en méditation ou dans d'autres gyms douces vous seront extrêmement utiles. Il semble donc intéressant pour le swimrunner de consacrer une légère partie de son temps d'entraînement pour le travail respiratoire afin d'améliorer ses capacités de pratique et son bien-être.



SWIMRUNMAN

LES GORGES DU
VERDON

01.05.2022

ILE DE
VASSIVIERE

05.06.2022

SERRE-PONÇON
EMBRUN

26.06.2022

GRANDS LACS DE
LAFFREY

21.08.2022

www.swimrunman.fr



BIO RACER
SPEEDWEAR

CUSTOM

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

Personnalisez vos tenues aux couleurs de votre club !

HUUB

BIO RACER
SPEEDWEAR

HED.

SPORCKS

CINC


ALUIN
NEW. SWEAT. THERMOPRO.



W

W A A T
DISTRIBUTION

Rendez-vous sur www.waatshop.fr

Le site dédié à la pratique du triathlon



Suivez-nous sur @waatdistribution