

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

## En mars ça repart!

### FOCUS

Triathlon de Fréjus by Ekoi  
Bayman, sur les terres historiques du Mont St-Michel  
Triathlon Deauville Normandie  
Lievin triathlon indoor festival  
IM Pays d'Aix, en mai faites ce qu'il vous plaît  
Ironman Mallorca  
Anfi Challenge Mogan Gran Canaria  
Eco TOP de la Ferté Milon

### RENCONTRE

iDO sport app, l'innovation coaching

### CONSEILS

La cadence de foulée en course à pied  
Améliorer son endurance respiratoire

### CALENDRIER INTERACTIF









# SWIM BIKE RUN

www.ironman.com/im703-venice-jesolo

L'amour du triathlon à la fin de l'été dans la ville d'eau et de romantisme avec des parcours rapides



JESOLO.it



## SOCIAL

## NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



[WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR](http://WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR)

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

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag  
+ de **52 500** Likes



TrimaxMag  
+ de **3.650** abonnés



TrimaxMag  
+ de **16,1 k** Followers



**LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



SwimRunMagazine  
+ de **5.350** Likes



Swimrunmagazine  
+ de **570** Followers



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)

***Vous avez un projet... nous avons la solution***

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

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 **2 330** Followers

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ







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

15 AOÛT 2022

ENEZ VIVRE LE MYTHE  
DU 38<sup>ÈME</sup> EMBRUNMAN



NATATION  
3.8KM

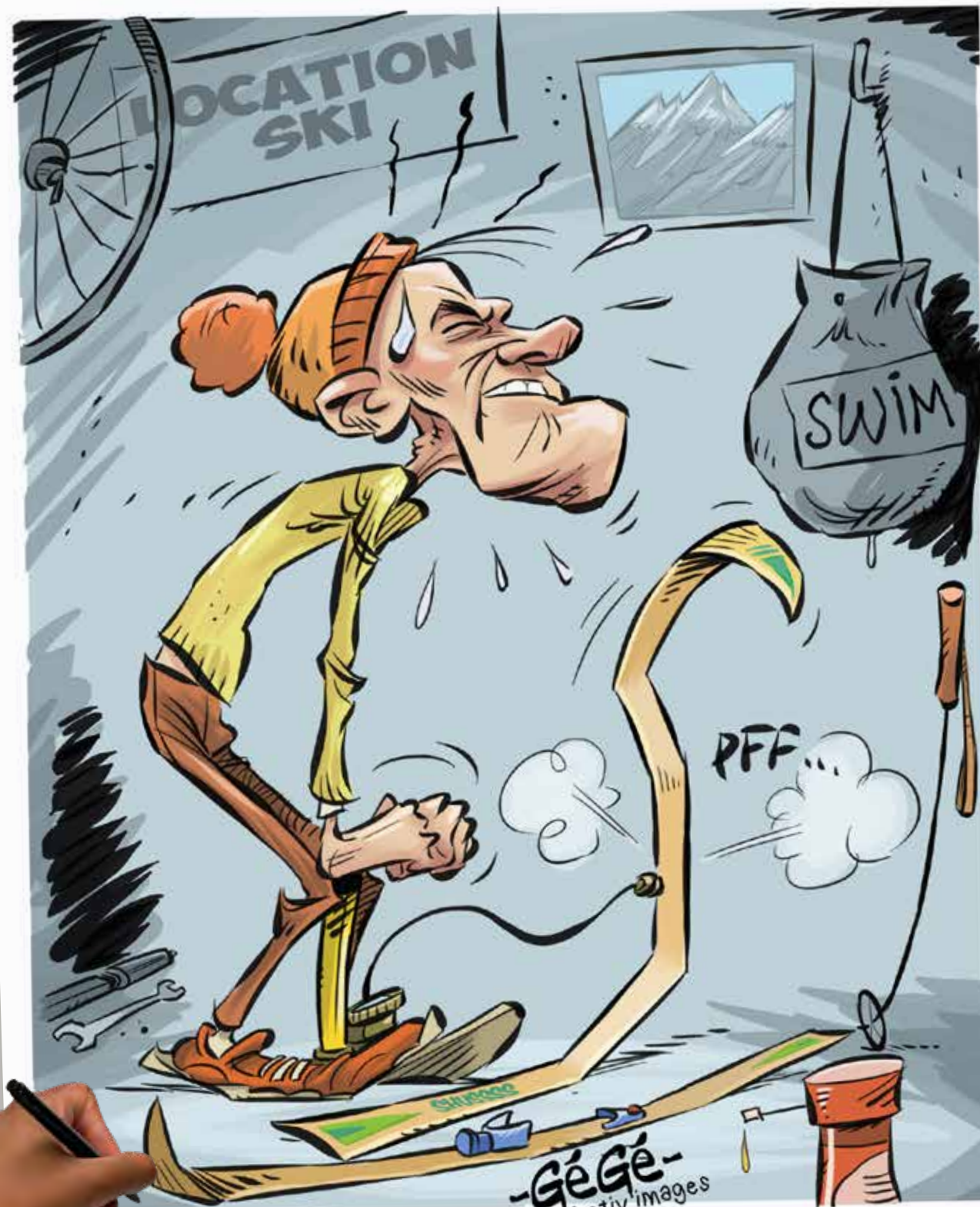
VÉLO  
188KM  
5000M D+

RUNNING  
42KM  
400M D+

© DESIGN ACTIV'IMAGES

DESSIN BY GÉGÉ

EN HIVER, ON LÂCHE PAS LA PRESSION !!



TRIMAX  
MAGAZINE







46



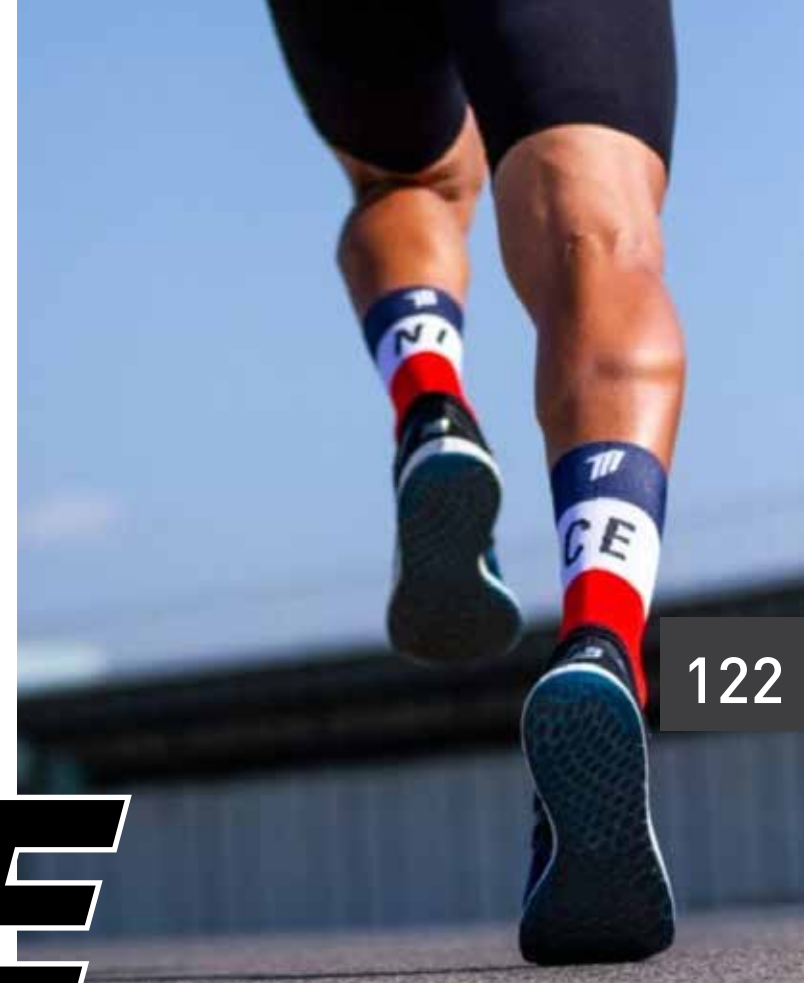
76



96



102



122

# SOMMAIRE

## COUP DE PROJO

- 16** TRIATHLON DE FRÉJUS BY EKOÏ
- 26** BAYMAN, SUR LES TERRES HISTORIQUES DU MONT ST-MICHEL
- 34** TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE, LES PLANCHES VONT CHAUFFER
- 40** LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL
- 46** IM PAYS D'AIX, EN MAI FAITES CE QU'IL VOUS PLAÎT
- 50** IRONMAN MALLORCA
- 54** ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA
- 60** ECO TOP DE LA FERTÉ MILON

## RENCONTRES

- 64** LIGUE PACA, LA D3 MONTE ENCORE EN PUISSANCE
- 70** SPORCKS, C'EST LE PIED
- 76** IDO SPORT APP, L'INNOVATION COACHING
- 86** DUO DU MOIS

## FOCUS

- 12** ZOOM SUR LE CALENDRIER INTERACTIF
- 96** LA CADENCE DE FOULÉE EN COURSE À PIED
- 124** CONSEILS DE PRO : DE L'AQUATHLON AU SWIMRUN

## CONSEILS

- 102** COMMENT AMÉLIORER SON ENDURANCE PAR L'ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE ?

## MATÉRIELS

- 110** SHOPPING
- 112** NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : CHAUSSURES SANS TALON FBR NOA II
- 116** TEST MATÉRIEL : CANYON GRAIL CF SLX 8 DI2
- 122** TEST MATÉRIEL : STYLE ET PERFORMANCE AVEC SPORCKS !





# TRIATHLON PORTOCOLOM

Sunday 10th April 2022



## 111 Distance:

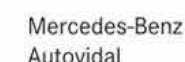
1.000 m. Swim  
100 km. Bike  
10 km. Run

## 55.5 Distance:

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

**TriKids** Saturday 9th April

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



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](http://mallorca140-6triathlon.com)





Il porte bien son surnom. Le vendredi 25 février dernier, Ludovic Chorgnon, dit Ludo le Fou, a bouclé le 1<sup>er</sup> triathlon full distance de l'histoire sur le cercle polaire en Finlande. 20:45:42 dans une eau à 0°C, 180 km de Gravel sur la neige et un marathon, avec des températures atteignant parfois -20°C. Une performance qui glace le sang !

COMPLÈTEMENT GIVRÉ !

PHOTO @LUDOVIC CHORGNON





**ZOOM**

Zones: (Toutes) Régions: (Toutes) Labels: (Tous) Epreuves: (Toutes)

**EKOI**



08/01/2022 — 31/12/2022

1 175 courses



**A DÉCOUVRIR...**

# LE CALENDRIER INTERACTIF DES ÉPREUVES 2022

Le calendrier interactif TRIMAX est à jour pour cette nouvelle saison 2022 ! Et cette nouvelle version vous permet une recherche toujours plus fine et plus précise : filtres par zone géographique, par label, par dates, par disciplines. Il est possible de n'utiliser qu'un seul filtre ou au contraire de tous les combiner pour plus de précision ! En cliquant sur l'épreuve de votre choix, vous pourrez accéder au site internet de l'organisation et trouvez directement toutes les informations pratiques liées à cette épreuve. Déterminer votre calendrier de saison sera désormais un jeu d'enfants !

NB : chers organisateurs, si votre épreuve n'est pas inscrite à notre calendrier, n'hésitez pas à nous faire remonter l'info à [contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)

DECOUVRIR



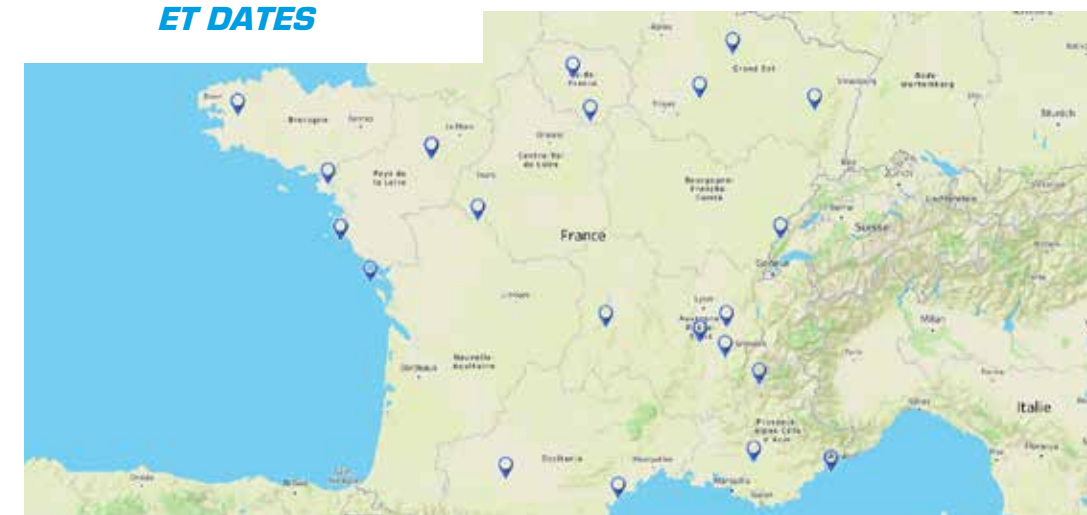
## RECHERCHE PAR REGIONS



## RECHERCHE PAR LABEL



## RECHERCHE PAR LIEUX ET DATES



**TRIMAX**  
MAGAZINE

**TRIMAX**  
MAGAZINE

**15**



# Triathlon de Fréjus by Ekoï

## Vent de fraîcheur sur la Côte d'Azur



### **VENT DE FRAÎCHEUR SUR LA CÔTE D'AZUR**

### **TRIATHLON DE FRÉJUS BY EKOÏ**

*Implantée sur un contrefort de grès du Massif de l'Estérel, Fréjus présente fièrement face à la mer ses 20 siècles d'histoire latine. Véritable témoignage de l'hégémonie romaine, la ville a gardé les traces des civilisations qui l'ont habitée, en épousant à merveille un territoire naturel propice à l'évasion, la découverte, la détente...*

*Mais au 21ème siècle, Fréjus n'est pas qu'une simple station balnéaire et la ville a amorcé depuis quelques années un virage vers le sport. L'implantation en 2020 de l'équipementier français Ekoï n'en est qu'une preuve parmi tant d'autres. Manquait alors, en suite logique, un événement du triple effort dans ce cadre idyllique. Les 14 et 15 mai prochains, ce sera chose faite avec la 1ère édition du Triathlon de Fréjus by Ekoï.*

#### **Un terrain de jeu fantastique**

Le Mont Vinaigre, le Barrage de Malpasset, le Lac de l'Avellan... la nature et le patrimoine environnants de Fréjus sont un régal pour l'exploration du littoral méditerranéen. Et un régal pour les rétines !

Un formidable terrain de jeu pour la randonnée et la pratique des sports outdoor. Certainement une des raisons, si ce n'est LA raison, qui a poussé les différents acteurs organisateurs à jeter leur dévolu sur ce petit coin de paradis qui sent bon le sud, et notamment sur la base nature François Léotard de Fréjus. À deux pas de la plage, elle est aujourd'hui idéale pour tous les sportifs, avec une aire de fitness aménagée. Idéale également en termes de logistique pour un triathlon, avec une natation dans les eaux calmes du Golfe de Fréjus, un parc à vélo attenant à la plage, et une course à pied entièrement sécurisée dans

son enceinte. Au gré des différentes boucles de 2,5 km (4 pour le M, 2 pour le S), les participants alterneront entre vues sur mer turquoise et arrière-pays varois, avec un public dont la proximité n'aura d'égale que l'omniprésence.

#### **Un triathlon accessible, sur routes 100% fermées !**

C'est le gros point fort de ce Triathlon de Fréjus by Ekoï. En proposant des formats courts (S et M) sur des routes complètement fermées, l'épreuve joue la carte de l'accessibilité. La peur du vélo, de la circulation, d'une voiture qui déboule ? Oubliez tout ça ! Toutes les épreuves sont 100% sécurisées.



PAR CEDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES / VILLE DE FRÉJUS







Pour celles et ceux souhaitant s'initier à la pratique et se jeter dans le grand bain du triple effort, le format S sera ainsi parfait. Le format M s'adressera plus à des athlètes rompus à l'exercice souhaitant réaliser un excellent chrono sur la distance olympique, même si la double ascension du Col du Bougnon sera au menu. Rassurez-vous ceci dit, c'est un col dont le profil est pour

le moins bien plus abordable que le Col de Vence. Enfin, les jeunes ne seront pas en reste, avec 3 formats au programme selon les catégories d'âge !

Rajoutez à cela la présence du haut niveau avec le Grand Prix FFTRI D1 hommes et femmes qui se déroulera le samedi, et le championnat de France des clubs en relais mixte le

dimanche, et vous obtenez une belle fête du triple effort en perspective, un weekend de sport bien rempli pour faire et voir du beau triathlon. Programmé les 14 et 15 mai, le Triathlon de Fréjus by Ekoï est également idéalement positionné dans le calendrier pour l'athlète qui souhaite entamer sa saison par des formats courts.

## — L'expérience Trigames au service de la ville —

Le label Trigames prouve d'année en année par la qualité de ses épreuves (Cagnes, Mandelieu...) que la réussite n'est pas affaire de chance. Déjà deux fois support des championnats de France longue distance à Cagnes (2020 et 2021), Trigames a pu s'appuyer sur son expérience des grands événements pour organiser conjointement avec l'AMSL de Fréjus ce nouveau rendez-vous du triple effort. Rencontre avec l'organisation Trigames (Guillaume Caron et Paul Blondel), toujours autant passionnée, débordante d'énergie, de motivation et... d'idées !

**Trigames est l'organisateur du Triathlon de Fréjus by Ekoï, pourtant l'épreuve ne sera pas "brandée" Trigames. Quels sont les acteurs de cette nouvelle épreuve ?**

*Nous sommes en partenariat avec la ville de Fréjus. Elle a fait appel à nous pour faire un grand événement de triathlon sur leur Base Nature. En quelque sorte, nous sommes un peu les prestataires de la ville. C'est assez nouveau pour nous, mais c'est extrêmement alléchant car c'est un système différent. Ce ne sera pas "brandé" Trigames, ça ressemblera à un Trigames car nous aidons à l'organisation avec le club AMSL*

*Triathlon, qui est l'organisateur officiel, mais la ville a voulu mettre le point sur le Triathlon de Fréjus afin d'avoir une visibilité plus importante pour la commune. Et comme une évidence pour tous, l'épreuve sera "brandée" Ekoï car la marque est implantée à Fréjus.*

**Format S, M, et 3 courses jeunes. Le Triathlon de Fréjus by Ekoï semble jouer la carte de l'accessibilité... c'était la volonté dès le départ ?**

*Exactement ! Pour les Trigames, nous avons toujours proposé des formats M et L.*

# TRIATHLON DE FREJUS by EKOÏ



## 14 & 15 MAI 2022

FORMATS OPEN S & M - JEUNES  
GRAND PRIX F.F.TRI. DE TRIATHLON - D1  
CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS DE RELAIS DE TRIATHLON







Cette fois-ci, étant donné que la ville de Fréjus nous a sollicités, notre volonté a été de rendre l'épreuve un peu plus familiale et ouverte à tous. La Base Nature y participe car c'est un site 100% fermé, très facile d'accès. Pour les familles, c'est idéal. Encore plus au printemps. Pour les courses jeunes, c'est aussi nouveau pour nous. Mais voir tous les jeunes heureux de participer à un triathlon sur d'autres événements nous a incité à proposer des formats jeunes selon les catégories d'âge. La jeunesse en force !

#### Quels sont les différents tarifs et formules proposés ?

Le format M sera toujours au même prix, à 79 € pour les individuels et 119 € pour les relais. Au niveau du format S, le tarif est à 39 €. Pour les jeunes, il y a un tarif unique à 20 € pour les 3 catégories : Poussin / Mini-Poussin (6-9 ans), Pupilles (10-11 ans) et Benjamins / Minimes (12-15 ans). Enfin, il y aura le championnat de France des clubs en relais mixte, accessible à tous, à 100 € pour une équipe mixte de 2 hommes et

2 femmes, sur un format XS.

#### Concernant les parcours, quels sont les avantages principaux ?

(Catégorique) Les routes 100 % fermées ! C'est assez rare sur la Côte d'Azur pour être souligné. Sur le format S, le parcours vélo est assez plat et facile. La natation est à 8h, donc la mer est calme. Et une course à pied dans un site entièrement sécurisé. Pour les gens qui débutent, c'est vraiment le format idéal. La sécurité, c'est la force de ces parcours. Pour le M, c'est le même parcours que le S, avec une double ascension du Col du Bognon.

#### Au niveau de la course Open M, cette double ascension du Col du Bognon sera donc la principale difficulté à surmonter ?

(Espigle) Oui, c'est une bosse intéressante pour se "casser" les jambes. Mais il n'y a que 375 mètres de dénivelé positif sur l'ensemble du parcours, ce n'est pas énorme. La montée n'est pas rédhibitoire et on n'est pas sur du Col de Vence comme sur le Trigames de

Cagnes. Le format M est aussi idéal pour les athlètes habitués aux S et souhaitant passer sur cette distance.

#### Le samedi, le haut niveau national s'invitera aussi sur le Triathlon de Fréjus by Ekoï...

Eh oui ! Implanter un Grand Prix de D1 sur la Côte d'Azur était vraiment une volonté de la Fédération Française de Triathlon. Avec le club AMSL, la ville de Fréjus et la "Fédé", nous avons alors tout mis en œuvre pour créer un bel événement sur routes fermées. Le Grand Prix va vraiment être impressionnant, avec un passage à vélo en plein centre-ville. Puis ce sera le premier Grand Prix de la saison, ça va être assez fantastique... Du moins on l'espère ! Les résultats de l'Équipe de France aux derniers JO devraient aussi attirer du public en nombre.

**Le dimanche, l'épreuve sera également support des Championnats de France des Clubs de Relais Mixte de triathlon. Combien de clubs et participants attendez-vous ?**

En théorie, nous devrions avoir entre 50 et 60 équipes. Avec notamment des clubs de tout l'Hexagone et pas forcément que de la région Paca. Puis comme l'épreuve est accessible à tous, il est possible de créer des équipes autres qu'Élites. Encore une fois, c'est la carte de l'accessibilité. Et l'épreuve inaugurera le nouvel ordre des relais, avec des passages homme-femme-homme-femme. Sur un format XS ultra rapide et ultra roulant, entièrement sur la Base Nature, ça va être un beau spectacle ! Puis nous sommes en début de saison, cela constitue aussi une épreuve idéalement placée au calendrier pour les épreuves club et notamment pour souder les licenciés.

#### Après deux championnats de France longue distance consécutifs au Trigames de Cagnes, la FFTRI vous renouvelle donc sa confiance...

Oui, nous sommes reconnaissants envers la Fédération de nous faire confiance. Cela fait évidemment plaisir car cela prouve que notre travail est reconnu. Pour Trigames, c'est encore une belle expérience.

#### Sur l'ensemble du week-end, combien de participants attendez-vous ?

Environ 2000 athlètes sont attendus, voire un petit peu moins. Il devrait y avoir entre 600 et 700 participants par



course Open (S et M), entre 150 et 200 jeunes, puis les équipes de relais mixte dont nous avons parlé.

#### Encore une belle fête du triathlon en perspective...

On l'espère ! Nous aimerions vraiment attirer plus de familles sur ce triathlon, notamment grâce aux formats S et jeunes. Toucher un nouveau public, c'est aussi un des objectifs de Trigames. La présence du plateau Élite devrait y participer, et ce sera un brassage super intéressant avec les néophytes. Des plus jeunes jusqu'à l'Élite, tout le triathlon français sera représenté sur le

Triathlon de Fréjus by Ekoï. En tout cas, ça serait une belle réussite.

#### Quelle est la "recette" pour mettre en place un tel événement ?

La recette ? La motivation et la passion ! Puis ne jamais baisser les bras car ce n'est pas toujours facile pour toutes les parties prenantes de tirer un bénéfice. Mettre en place un tel événement n'est jamais partie aisée, d'autant plus sur routes complètement fermées. Mais ne jamais rien lâcher, c'est notre mot d'ordre à Trigames !

## Fréjus, une ville qui bouge

L'histoire d'une ville ou d'un territoire s'écrit par chapitres. À Fréjus, le sport en fait partie et les acteurs municipaux ne ménagent pas leurs efforts pour l'inscrire dans l'ADN de la ville. Rencontre avec Fabien Roux,

délégué auprès du Maire pour les Équipements sportifs et sport de haut niveau.

**Le Triathlon de Fréjus by Ekoï accueillera le Grand Prix D1**

**hommes et femmes, ainsi que le championnat de France des clubs en relais mixte. Quels ont été le rôle et l'implication de la ville de Fréjus dans la mise en place de l'événement ?**



Il y a eu une vraie volonté au départ de travailler sur Fréjus et son agglomération pour la création d'un événement triathlon. De ce fait, nous avons commencé avec le club AMSL Triathlon à étudier les différentes pistes possibles. Parallèlement, nous avons entendu le souhait de la Fédération Française de Triathlon d'avoir un événement sur la Côte d'Azur, sur laquelle elle n'était pas présente au calendrier. À force de travail avec les différentes entités, que ce soit la Fédération, la ville de Fréjus et l'AMSL, nous avons réussi à créer des rencontres et voir que nous avions des volontés communes pour créer un tel événement. De là est venu se greffer notre partenaire local et privilégié Ekoï, qui est un acteur majeur dans le sport. Toute cette énergie a généré une belle dynamique pour créer, on l'espère, un bel événement.

### Quelles retombées attendez-vous d'un tel week-end pour la ville de Fréjus ?

Hormis continuer de développer les associations sportives, créer de l'émulation et développer l'intérêt du triathlon chez les jeunes Fréjussiens,



nous voulons surtout continuer à exister sportivement. En événementiel sportif, nous avons déjà le Roc d'Azur qui est très connu. Avec le Triathlon de Fréjus by Ekoï, l'ambition est la même : implanter un bel événement sportif et sortir de ce préjugé comme quoi Fréjus n'est qu'une station balnéaire. Le territoire est utilisable à l'année pour les sportifs. Nous accueillons nombre de stages cyclistes. Le Tour de Provence également. Le pôle Boulouris France est sur le CREPS PACA mais s'entraîne énormément ici, notamment sur la



Base Nature. Le territoire est propice à tous les sports et nous voulons aussi développer les sports de fond et demi-fond.

### Quel sera (ou serait) le (ou les) critère(s) de satisfaction et réussite au terme de ce week-end du 14-15 mai ?

Malgré toute la motivation et la volonté des acteurs cités précédemment, nous avons des cadres administratifs et juridiques tels que les fermetures de routes, qui nous "limitent" dans tout ce que nous voulons développer. Le plus difficile est alors de trouver des solutions pour que ce genre d'événement ait lieu. Dans la région, nous avons aussi un très beau club et un très beau triathlon à Saint-Raphaël. L'idée est donc que dans son ensemble, le territoire Estérel-Côte d'Azur rayonne avec de telles épreuves. Pourquoi pas par la suite imaginer un événement intercommunal voire inter-agglomération ? La réussite serait que Fréjus devienne naturellement une destination triathlon, en créant aussi de l'engouement auprès du jeune public. C'est un travail main dans la main avec l'ensemble du territoire et de l'agglomération.



# CAPSULE GRAFFITI

EKOÏ  
WITH LOVE

ekoï.com



## Ekoï, l'esprit triathlon de Fréjus

En 2021, la marque française spécialiste dans l'équipement cycliste a fêté ses 20 ans (lire notre article dans le magazine n° 204) et est implantée à Fréjus dans ses nouveaux locaux depuis le printemps 2020. L'association d'Ekoï au Triathlon de Fréjus s'est alors imposée comme une évidence. La marque a également signé le 18 février dernier un partenariat avec la FFTri pour les 3 prochaines saisons, qui fait d'Ekoï le "Partenaire Cycliste du Grand Prix de Triathlon" et l'équipementier de l'Équipe de France de Paratriathlon jusqu'en décembre 2014 avec le statut de "Fournisseur Officiel de l'Équipe de France de Paratriathlon". Jean Christophe Rattel, le créateur d'Ekoï, s'est confié à nous.

**Le triathlon de Fréjus est "brandé" Ekoï. Quelle est la nature du partenariat de la marque sur cet événement ?**

Nous avons souhaité nous associer à la Fédération Française de Triathlon et en même temps à notre ville de Fréjus pour participer à cet événement, car nous souhaitons contribuer à le faire grandir pour qu'il devienne incontournable dans les prochaines



années. Le partenariat avec la Fédération souligne notre attachement au triathlon et marque notre volonté de contribuer à son développement en France. Être partenaire cycliste du Grand Prix montre que la discipline nous passionne sous tous ses formats. Nous avons également tenu à nous associer à l'Équipe de France de paratriathlon car les paratriathlètes sont des athlètes exceptionnels, autant physiquement que mentalement. Et je souhaite qu'Ekoï devienne une marque de référence pour eux. »

**Un label, Trigames, qui monte en**

**puissance, la présence de la FFTri... En s'associant au Triathlon de Fréjus, Ekoï semble s'intégrer de plus en plus dans le paysage du triathlon...**

Notre volonté est de renforcer notre présence en triathlon au niveau France, mais aussi mondial. (malicieux) Vous en saurez plus prochainement... Nous sommes déjà leaders sur le marché français en casques et en lunettes, et nous voulons l'être en textile et chaussures dans cette discipline que nous affectionnons tout particulièrement.

**présent à Fréjus. Quels sont les actions et enseignements de ce déplacement ?**

Entre la conférence de presse pour l'annonce du Grand Prix de Fréjus et l'officialisation du partenariat avec Ekoï, qui est un beau partenariat,

c'est effectivement un week-end enrichissant. Avoir un bel événement sur la Côte d'Azur fait partie de nos axes de développement. Nous en profiterons également pour exposer sur un stand nos innovations, comme notre Tri Immersive Room pour la pratique du vélo connecté. Tout le public pourra venir s'essayer sur le parcours du Grand Prix.

**Et il n'y aura pas que l'élite...**

Oui, nous retrouvons avec joie nos licenciés, et également nos clubs qui sont très actifs. Associer le Grand Prix avec le championnat de France des

clubs en relais mixte sur ce triathlon de Fréjus, cela a pour nous beaucoup de sens. Pour l'animation territoriale et pour une meilleure répartition géographique, il était essentiel qu'une grande épreuve vienne dans le sud.

**Comment s'est dessiné ce partenariat franco-français avec la marque Ekoï ?**

Ce partenariat s'est un peu imposé comme une évidence. Ekoï est une entreprise française, ce qui est important pour nous, très dynamique, très performante dans l'innovation et qui a pour moteur la proximité avec

ses clients et ses athlètes. Ce sont des valeurs que nous partageons à la F.F.TRI. (...) D'une façon globale, ce partenariat va aider notre Fédération à mieux se structurer. La durée de l'engagement est également importante. Pour qu'un partenariat soit gagnant-gagnant, il a besoin de temps. Avec une durée de trois ans, il s'inscrit aussi dans la perspective des Jeux de Paris 2024. Cet accord montre toute l'attractivité de notre sport et de notre fédération, en perpétuelle recherche de nouvelles collaborations et partenariats. »



Après deux éditions des championnats de France longue distance réussies en 2020 et 2021, accueillies par le Trigames de Cagnes, il manquait à la Fédération Française de Triathlon un grand rendez-vous sur la Côte d'Azur. Avec le Grand Prix et le

championnat de France des clubs en relais mixte au triathlon de Fréjus, la FFTri débarque en force dans le sud. Cédric Gosse, Président de la FFTri, nous a livré ses impressions.

**Le 18 février dernier, vous étiez**



# Bayman

## Le triple effort sur les terres historiques du Mont-Saint-Michel



*L'un des grands avantages du triathlon, et plus particulièrement de la longue distance, est la découverte de territoires, de paysages, de cultures et de traditions. Rien de mieux alors qu'un événement dans l'un des endroits les plus connus de France, le Mont-Saint-Michel et sa baie, pour allier sport et tourisme avec la 1ère édition du Bayman les 1er et 2 octobre prochains. Le rendez-vous est pris !*

Classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO en 1979, cette commune tire son nom de l'îlot rocheux consacré à Saint Michel où s'élève l'Abbaye du Mont-Saint-Michel. Visité par 2,5 millions de touristes chaque année, le Mont-Saint-Michel attise toutes les convoitises, à l'image des revendications historiques d'appartenance à la Bretagne ou à la Normandie. Pour le Bayman, pas de "guerre" entre les deux régions : le parcours emmènera les participants de l'une à l'autre !

**Un triathlon qui marquera sans nul doute les esprits !**

Au départ du barrage du Mont-Saint-Michel le long du

Couesnon, plusieurs distances sont proposées par l'organisation avec un M, un L et un XXL. Si à ce jour le M est déjà complet, le L a aussi été victime de son succès avant une réouverture de nouvelles places prévue le samedi 2 avril à 10h. Le XXL est quant à lui toujours ouvert aux inscriptions. Le projet a vu le jour par l'envie d'un habitué des grands triathlons, Arnaud Joly, entouré par une équipe de passionnés, de créer une course reconnue à l'international dans le grand ouest. Plus précisément au Mont-Saint-Michel. Avec des dizaines de dossards à son actif, Arnaud a l'expérience et les compétences pour accueillir de la plus belle des manières des centaines de coureurs ainsi que des milliers de spectateurs. Le Bayman se positionne comme étant un triathlon festif et convivial ouvert à tous, avec notamment 25% de femmes sur le M et 10% sur le L. À cela s'ajoute un réel désir de créer une proximité avec le public : « La proximité du public dans les trois disciplines sera un soutien apprécié des athlètes et contribuera à "l'ambiance Bayman" : possibilité de suivre les athlètes en natation le long du halage, de les applaudir aux abords des côtes sur le circuit vélo et de les soutenir lors des boucles en course à pied. Le finish avec le Mont

Saint-Michel en arrière-plan fournira probablement les plus belles photos d'arrivée au monde ! » avance Arnaud Joly, Président du Bayman.

### Des parcours atypiques

La natation se déroulera dans le Couesnon après le fameux barrage permettant de réguler les marées et d'accueillir les athlètes pour 1 500 m, 1 900 m ou 3 800 m en eau de mer. Le tracé vélo amènera ensuite les participants à la découverte de la campagne bretonne au profil roulant, mais cependant casse-pattes. 1 000 mètres de dénivelé positif sont à prévoir sur les 180 kilomètres.

De quoi régaler les habitués des gros braquets ! L'expérience prendra tout son charme sur la partie pédestre avec l'ascension du Mont-Saint-Michel ! Une véritable découverte au cœur même de ce monument et de sa baie qui laissera des souvenirs inoubliables.



PAR RÉDACTION  
PHOTOS @OTMSMN\_JIMMY-PERROTTE



**LE TRIPLE EFFORT**  
**SUR LES TERRES**  
**HISTORIQUES DU**  
**MONT-SAINT-MICHEL**

**BAYMAN**





## Rencontre avec le président Arnaud Joly

**Bonjour Arnaud, peux-tu te présenter ?**

Bonjour Trimax, j'habite aujourd'hui à côté de Rennes depuis une dizaine d'années. 45 ans et plus de 20 ans de triathlon au compteur. Au niveau sportif, après une dizaine d'années sur des formats plutôt courts au club de Lannion Triathlon, le long est arrivé petit à petit avec une première expérience XXL au triathlon de Roth en 2012 et plusieurs ont suivi derrière. Au niveau associatif, j'ai commencé à m'investir dans 2 clubs à partir de 2010 : Le TOC Cesson et ensuite, en 2013 avec des

amis triathlètes, nous nous sommes lancés dans une nouvelle aventure avec la création du club de triathlon de Saint Grégoire.

Une super expérience avec toute la team ! Co-président et Co-organisateur du triathlon de Saint-Grégoire, j'ai passé la main en 2021 pour me concentrer sur l'organisation du Bayman.

**Comment est né ce projet ?**

Les participations à des triathlons XXL comme Francfort, Klagenfurt, l'Alpe d'Huez ou Roth m'ont toujours impressionné et m'ont donné envie de

reproduire ces ambiances, un défi dans le grand ouest et notamment dans ce lieu mythique qu'est le Mont Saint-Michel. D'une idée qui me trottait dans la tête depuis quelques années, il a fallu du temps, mais c'est au fur et à mesure des rencontres que le projet a pu voir le jour.

Aujourd'hui, nous sommes une équipe de passionnés qui vient d'horizons divers (triathlon, trail, événementiel, médical...) et qui va tout faire pour que ce premier événement soit une réussite.



UN TRIATHLON  
UNIQUE  
DANS UN LIEU  
D'EXCEPTION

**1<sup>ER</sup> & 2 OCTOBRE 2022**  
**3 TRIATHLONS : M, L & XXL**

WWW.BAYMAN.FR @BAYMAN.TRIATHLON #BAYMAN



Maintenant  
il est temps  
de dominer la mer.

*Gregorio Paltrinieri*

**POWERSKIN  
STORM**

**LA COMBINAISON  
DES CHAMPIONS**

**arena**

50 années de recherches scientifiques en hydrodynamique ont conduit à la création de la combinaison ultime : la nouvelle POWERSKIN STORM. Conçue en collaboration avec des nageurs de haut niveau, sa technologie révolutionnaire permet une flottabilité inégalée sans compromis sur la flexibilité, le confort ou l'isolation.

arenasport.com



#### Comment se passe l'organisation du Bayman ?

Le projet a été bien accueilli par les élus et des différentes autorités des régions Normandie et Bretagne. En effet, la particularité de ce triathlon est qu'il se trouve sur 2 régions : la natation et la course à pied en Normandie et le vélo en Bretagne. Le projet avance bien. Dans les prochaines étapes importantes, nous allons accentuer les efforts sur les points suivants :

- Poursuivre la communication pour faire connaître ce nouveau triathlon en France et à l'international,
- Continuer nos démarches pour identifier de nouveaux partenaires (contact : partenariat@bayman.fr)
- Mettre en place un événement éco responsable à tous les niveaux de l'organisation avant, pendant et après l'événement dans ce lieu protégé.

#### Où en êtes-vous des inscriptions ? Combien d'athlètes sont attendus ?

Les triathlons M et le L se sont remplis très rapidement, en 5 jours ! Il reste aujourd'hui des places sur le XXL au premier tarif jusqu'au 2 Avril. Concernant le nombre d'athlètes attendus, nous étions partis au départ sur un maximum de 1 200 athlètes. Cependant, au regard des nombreuses demandes d'inscription, nous allons ouvrir de nouvelles places sur le triathlon L le 2 Avril. En effet, le parcours vélo de 90 Km nous permet d'augmenter le nombre de participants tout en conservant la sécurité des athlètes. Le nombre de dossards exact sera communiqué courant mars. Sur le triathlon M, nous resterons sur les 500 places et nous ouvrirons les 20 relais restants le 2 avril également. Concernant le XXL, nous allons ouvrir également cette course au relais.

#### Quelles sont les particularités de la course ?

Tout d'abord, nous sommes sur un site historique qui est l'un des plus visités en France et l'un des plus beaux au monde. À la fin de la course à pied, chaque athlète pourra réaliser l'ascension du Mont Saint Michel et la descente leur permettra d'avoir une vue magnifique sur la baie.

Ensuite, les concurrents se dirigeront vers la ligne d'arrivée qui leur permettra d'avoir une des plus belles photos finish au monde avec le mont Saint-Michel en arrière-plan. Une autre particularité sera la proximité du public avec les athlètes dans les trois disciplines.

En natation, les spectateurs seront des deux côtés du canal pour encourager les athlètes. Sur le vélo, ils pourront supporter les concurrents dans les côtes.





En course à pied, les concurrents seront soutenus du début à la fin sur un parcours plat avec des allers-retours entre le Mont Saint-Michel et le village. Dernier point, le Bayman est idéalement placé pour tous les athlètes qui participeront au championnat du monde 70.3 aux Etats-Unis le 28 Octobre 2022. Nous espérons ainsi voir les meilleurs athlètes français et étrangers au départ du triathlon L.

#### Quels sont vos objectifs pour le futur du Bayman ?

L'équipe a pleins d'idées ! Nous avons travaillé sur une vision à moyen terme où nous prévoyons notamment le développement de l'international,

l'augmentation du nombre de participants, dont des athlètes professionnels, tout en restant sur des effectifs raisonnables - car nous sommes sur un site protégé - et des formats de courses en plus (Jeunes, S). Mais avant tout ça, un objectif

est clair pour toute l'équipe : réaliser une belle édition 2022 pour que tous les concurrents, les partenaires institutionnels et privés, les bénévoles et les touristes qui fréquentent le Mont Saint-Michel soient satisfaits de cette première édition.

### L'ESSENTIEL :

Lieu : Mont St-Michel

Dates : 1<sup>er</sup> et 2 octobre

Site web : <https://www.bayman.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/bayman.triathlon>

Instagram : <https://www.instagram.com/triathlon.bayman/>



## SERVIZIO CORSE CUSTOMISATION DE VOS TENUES

AVEC LE SERVIZIO CORSE NOUS METTONS TOUT NOTRE SAVOIR-FAIRE AU PROFIT DE VOTRE ÉQUIPE EN VOUS PROPOSANT UN DESIGN UNIQUE ET PARFAITEMENT ADAPTÉ À VOS DÉSIRS.



**CASTRELLI**  
Servizio Corse

Pour plus d'informations contactez : [romain@dagg.fr](mailto:romain@dagg.fr)



**COUP DE PROJO**



# **LES PLANCHES VONT CHAUFFER !**

## ***TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE***



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



*Après avoir survécu pendant deux ans à la crise sanitaire en ayant maintenu ses éditions 2020 et 2021, le Triathlon Deauville Normandie est en lice cette année pour une édition anniversaire. L'organisation qui vit avec passion et engouement cet événement attend patiemment cette onzième édition qui se déroulera du 16 au 19 juin 2022.*

2012 fût la première édition pour le triathlon normand avec seulement trois épreuves : le longue distance, le distance olympique et la course jeunes, regroupant ainsi 850 participants. Au fil des années, Vincent Eudier, l'organisateur de cet événement, a instauré de nouvelles distances, attirant de plus en plus de monde, et attend cette année 8 000 (!), chiffre qui lui permettrait d'effacer son record actuel de 7 000 engagés. Pour arriver à cela, il y aura encore des nouveautés sur cette édition 2022... 6 épreuves sont au programme, en commençant dès le jeudi par un triathlon scolaire qui regroupera 1000 kids venus de toute la Normandie. Ils ont entre 10 et 13 ans et pourront, eux aussi, découvrir le triathlon.

La deuxième nouveauté de cette édition ? Le meeting de natation en binôme pour les personnes présentant un handicap mental, qui se déroulera le vendredi.

Pour la suite du week-end, le Triathlon Deauville Normandie conservera ses formats mythiques tels que le full distance le vendredi, le longue distance, le triathlon découverte et le triathlon enfants le samedi, et pour finir le DO750 et le DO (distance olympique) le dimanche.

### **10 bougies pour le triathlon Deauville Normandie**

La triathlon de Deauville fêtera donc ses 10 ans cette année. Et la formule festive ayant fait ses preuves, elle sera reconduite pour cette édition avec une Batucada (orchestre de percussions brésiliennes) au



## COUP DE PROJO

départ de la natation sur la plage, ainsi qu'à l'arrivée. Il y aura aussi des musiciens tout au long du parcours vélo sans oublier l'ambiance "Tour de France" dans la côte Saint-Laurent qu'empruntent les distances longue et olympique.

La voix des speakers se fera entendre comme toujours dans toute la ville, avec une présence du début à la fin du triathlon. Des danseuses et danseurs seront encore et toujours présents au départ et à l'arrivée pour vous encourager, tout comme le public qui sera toujours aussi nombreux. Une grande diffusion est prévue dans la ville, quelques semaines auparavant, afin de faire du Triathlon Deauville Normandie une épreuve phare de la ville et même de la Région. L'application permettra de suivre les courses et les actualités en direct.

## À la découverte du Pays d'Auge

Bien évidemment, le Triathlon Deauville Normandie n'est pas un triathlon comme les autres. Entre terre et mer, les paysages sont très variés et peuvent permettre aux athlètes de découvrir la ferveur du public normand au départ sur la plage en plusieurs sas. Une sortie à l'australienne sur la natation des plus longues distances, puis les athlètes visiteront les endroits typiques de la Normandie entre les vergers de pommes, la côte de Reux, quelques petits villages et bien évidemment la mythique côte Saint-Laurent où un défi chronométrique est mis en place chaque année pour savoir quel sera l'athlète qui la gravira le plus rapidement possible, au milieu d'un

public venu en masse encourager les triathlètes. Cela reste un parcours vélo assez vallonné et technique mais « *digne d'une carte postale du pays d'Auge* » selon Vincent Eudier. La partie cycliste est donc assez sélective la majorité du temps, mais la course à pied, elle, reste relativement plate le long de la mer, ce qui permet de voir (parfois) des athlètes grappiller quelques places sur cette discipline en passant évidemment sur les planches de Deauville, avant d'arriver sur la plage.

## Un triathlon vert

Depuis ses débuts, l'organisation veut mettre l'accent sur le développement durable et le recyclage des différents déchets durant l'épreuve, tels que les gourdes, les éco-cup et les gobelets.

“ Une ambiance garantie tout au long du parcours ! ”



2012  
2022  
**10**  
ANS

**Coca-Cola**  
PRESENTE

**TRIATHLON**  
INTERNATIONAL DE  
**DEAUVILLE**  
PAYS D'AUGE

**16 AU 19**  
**JUIN**  
2022

Swimming Running Cycling

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



Une sensibilisation est effectuée chaque année auprès des athlètes, des bénévoles et des spectateurs avec de l'affichage, mais aussi grâce à une petite équipe de personnes dans le village expo. De plus, les organisateurs veulent limiter l'empreinte carbone et financer des projets locaux comme la reforestation ou la récupération du plastique dans la mer. Vincent Eudier nous dit même

« vouloir penser à l'avenir et d'avoir un triathlon le plus vert possible grâce à des actions concrètes. »

### Le mot de la fin...

Marjolaine Pierré, lauréate du triathlon longue distance de Deauville en 2021, décrit cet événement comme « quelque chose de particulier »; elle et son conjoint Clément Mignon ont été

reçus très chaleureusement lors de la dernière édition. Elle nous résume ce triathlon en pensant en premier « à l'ambiance et l'énergie fournie par les organisateurs. »

Elle vous invite grandement à participer à ce triathlon, afin de découvrir ce magnifique parcours, entre routes sinueuses et techniques.

## L'ESSENTIEL :

Inscriptions / informations :

<https://triathlondeauville.com>

Lieu : Deauville

Dates : Du 16 au 19 juin 2022

**Triathlon scolaire** : Jeudi 16 juin, 10h

- Enfants de 10 à 13 ans

**Triathlon Full Distance** : Vendredi 17 juin, 6h30

- Natation : 3,8 km
- Vélo : 180 km
- Course : 42,195 km

**Triathlon Découverte** : Samedi 18 juin, 9h30

- Natation : 300 m
- Vélo : 23 km
- Course : 5 km

**Triathlon Longue Distance** : Samedi 18 juin, 14h30

- Natation : 1,9 km
- Vélo : 90 km
- Course : 21 km

**Triathlon Jeunes** : Samedi 18 juin, 15h30

- Poussin, Pupilles, Benjamins, Minimes

**Triathlon D0750** : Dimanche 19 juin, 8h30

- Natation : 750 m
- Vélo : 38 km
- Course : 10 km

**Triathlon Distance Olympique** : Dimanche 19 juin, 15h

- Natation : 1,5 km
- Vélo : 40 km
- Course : 10 km



## //HADRON<sup>2</sup> DISC ROUE LENTICULAIRE



ARTISTE: PATRICK LAMOT / PHOTO: 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.

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



@SWISSIDE



# Liévin triathlon indoor festival

Déjà prêts à entrer dans l'arène...



**DÉJÀ PRÊTS À  
ENTRER DANS  
L'ARÈNE...**

**LIEVIN TRIATHLON  
INDOOR FESTIVAL**

*Des épreuves variées, des formats ultra-courts et innovants, des athlètes de grande renommée, des animations... Le rendez-vous qui accueillera une manche de la coupe d'Europe le 12 mars, s'annonce détonant. L'Arena Stade Couvert de Liévin bouillonne déjà.*

En mettre plein les yeux, offrir une immersion totale et hors-norme dédiée au triathlon. Revenir se plonger sans modération dans l'ambiance qui faisait le Liévin d'antan. Douce cacophonie et paradis des incondtionnels du triple effort avides d'émotions. Le Liévin triathlon indoor festival, c'est l'opportunité rare d'être au plus proche de l'athlète, de l'encourager, de le porter vers la victoire. Une ambiance de fête, une ambiance de stade à grand renfort d'écrans géants, d'animations multiples et de show entre sons et lumières qui donneront toute sa dimension à l'empreinte sportive. Liévin sera l'arène du sport spectacle propice aux frissons.

Port du sourire obligatoire, le speaker rythmera les transitions à l'heure où chacun vibrera pour son favori. Un favori qui aura peut-être en ligne de mire le double champion du monde courte distance (2019 et 2020), Vincent Luis, qui a d'ores et déjà confirmé sa participation. Une excellente nouvelle pour l'organisateur et Président

du Triathlon Club Liévin, Laurent Szewczyk, qui voit enfin pointer le deuxième Opus de son rendez-vous. Comme un soulagement.

## Vincent Luis fidèle à sa parole

« Après un report et une annulation, la perspective de retrouver le terrain, les champions et les spectateurs m'a véritablement réjoui. Aujourd'hui, nous travaillons en sachant où nous allons » précise Laurent.

La fidélité de Vincent Luis vient valider un travail de l'ombre incommensurable et, s'il en était encore besoin, la crédibilité de l'événement qui joue pleinement la carte jeunes.

En filigrane, les centres sociaux et les quartiers prioritaires de la ville qui devraient drainer encore un plus large public. Voilà de quoi satisfaire Laurent, confiant dans la formule de ce triathlon indoor 2.0 : « Le programme ne subira pas de grande modification. Il était important pour nous de conserver une identité et un déroulé qui s'étirera du mercredi 9 mars avec, en lever de rideau, 500 élèves UNSS sur la ligne de départ. Ils nous emmèneront le vendredi vers l'aquathlon scolaire où est attendu un millier de participants. »

Un embouteillage qui marque aussi un retour à la vie normale.

Le Liévin triathlon indoor festival est comme une véritable bouffée d'oxygène. Un air vivifiant qui viendra peut-être à manquer dans l'anneau de course pour certains athlètes, mais qu'importe !

Le samedi 12 mars prochain, l'apothéose sera, à coup sûr, dignement célébrée. Entre l'Open et la Coupe d'Europe, 120 des meilleurs spécialistes mondiaux entreront en concurrence dans une arène surchauffée. Bouquet final.

**“ Le Liévin triathlon indoor festival est comme une véritable bouffée d'oxygène. ”**

PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS @ACTIV'IMAGES



### Addictif, attractif, expéditif

La recette est infaillible : des formats ultra-courts de 10 minutes en mode 150 m de natation, 3 km de vélo et 1 km de course à pied. Détonant.

« Nous réfléchissons aujourd'hui à l'opportunité de deux formats enchaînés, mais rien de définitif à ce sujet. On verra. Peut-être enchaîner avec un format encore plus court », lance Laurent Szewczyk. Attrait supplémentaire. Définitivement attractif.

« C'est le rendez-vous idéal pour la

découverte de la discipline. À Liévin, on peut tout voir. Profiter d'une vue d'ensemble plus que complète où tout peut se passer », poursuit l'intéressé, fier de voir l'événement dépasser le simple cadre sportif.

Du suspense, de l'insondable. Suffisant pour créer une attente.

Participant de la première édition, Pierre Le Corre expliquait déjà il y a quelques semaines : « C'est un très bel événement qui a le mérite d'être innovant avec des épreuves très rapides. Elles exigent d'ailleurs beaucoup d'explosivité, de fougue, de jeunesse. Il me rappelle le Tri Vendée Show sur lequel j'étais aligné en finale de Coupe

de France il y a quelques années déjà. Il s'agissait alors de la deuxième épreuve indoor après celle de Bordeaux ».

Le double champion d'Europe individuel et relais mixte 2018 reste conquis.

Et l'adrénaline pourrait monter d'un cran à l'approche du printemps. Près de 200 athlètes hommes et femmes sont espérés par l'organisation et l'envie redoublée d'enfiler un dossard pourrait rapidement faire grimper le taux d'affluence.

Le Liévin Triathlon indoor festival offrira, c'est une certitude, un moment hors du temps.





## Quelques chiffres

En 2019, la première édition c'était :

**60** entreprises au challenge inter-entreprises

**1200** enfants à la découverte du triathlon

**2000** athlètes inscrits sur les différentes courses

**5000** spectateurs sur les 4 jours

Liévin, c'est aussi...

**14 000** La plus grande salle de pratique sportive au nord de Paris

**100** courses au programme

**7500** Places dont 4000 assises

**2 375** Un vaste plateau d'évolution capable d'accueillir tous les sports

ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

# LIÉVIN TRIATHLON

INDOOR FESTIVAL

by tempoone cliiink by terradona

**SAMEDI 12 MARS 2022 / 18H**



tempoone cliiink by terradona Pas de Calais Le Département CUL Liévin Arena Stade Couvert Liévin FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON Europe Triathlon

bc NORD SAGA cora S-Yorre dalkia HORIZON

LIEVIN-TRIATHLON.COM





**EN MAI,**  
**FAITES CE QU'IL VOUS PLAÎT !**

## **IRONMAN** **PAYS D'AIX-EN-PROVENCE**



PAR RÉDACTION PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Aix-en-Provence accueillera pour la première fois un IRONMAN full distance le dimanche 22 mai, le même jour que l'IRONMAN 70.3 qui fêtera son onzième anniversaire ! Connue pour être l'une des courses à faire en début de saison, Aix-en-Provence est aussi une destination à découvrir. Le cœur de la ville offre de nombreuses ruelles et places animées où il est agréable de flâner et profiter des terrasses sous un beau soleil Provençal avant de s'attaquer à l'aventure d'une vie, finir un IRONMAN.*

Le site principal de course se trouve dans le centre-ville d'Aix-en-Provence, au Parc Jourdan, où sera situé le Village Expo, la boutique officielle et les cérémonies des récompenses. Le stress montera dès le vendredi avec la soirée de bienvenue ! Participer à un IRONMAN, c'est également gérer une certaine logistique avec la nutrition à prévoir, le matériel et les affaires de transition. Rien que d'aller déposer sa monture et ses sacs de transitions aux parcs à vélos donne la boule au ventre !

Le départ sera donné à 7h30 le dimanche matin depuis le magnifique lac de Peyrolles, situé à 20 kilomètres d'Aix-en-Provence. L'organisation met à disposition un système de navettes gratuites si jamais vous ne pouvez pas vous rendre à Peyrolles par vos propres moyens. Côté animation et ambiance, Jay Style, Chun, DJ Sam et Stéphane Garcia ont déjà les cordes vocales qui frétilent à moins de 100 jours de la course et comme à leur habitude, ils sauront vous mettre le feu !

### **Une première édition qui s'annonce magnifique et inoubliable**

Récemment annoncé, le parcours vélo emprunte les routes du Haut-Var et du Pays d'Aix pour un dénivelé de 1800 mètres positif sur des routes vallonnées avec comme principale difficulté le Col de Cengle au kilomètre 154.

Une ascension d'environ 4km à 4% aux points de vue incroyables depuis la Sainte-Victoire. Entre villages et vignobles, les athlètes pourront profiter des 180 kilomètres dans un environnement particulier et varié, comme seule la France peut offrir.



## COUP DE PROJO



Le marathon affiche un dénivelé de près de 300 mètres de dénivelé et invite les athlètes à courir dans le cœur d'Aix-en-Provence, entre ruelles et chemins du Parc de la Torse. 6 boucles de 7 kilomètres avec à chaque fin de tour, un passage autour de La Rotonde où les spectateurs mettront de la voix !

L'arrivée sur le Cours Mirabeau, avec en toile de fond la majestueuse fontaine de La Rotonde, sera le moment tant attendu. Là où le speaker Stéphane Garcia vous dira à s'en casser la voix « You are an IRONMAN ! »

La course proposera des slots pour le Championnat du Monde IRONMAN Kailua-Kona 2022.

### L'ESSENTIEL :

**Lieu :** Aix-en-Provence (Bouches-du-Rhône, 13)

**Date :** 22 mai 2022 - 1ère édition

**Distances :** 3,8 km / 180 km 1 800 m d+ / 42 km 300 m d+

**Informations et inscriptions sur**

[www.ironman.com/im-aix-en-provence](http://www.ironman.com/im-aix-en-provence)

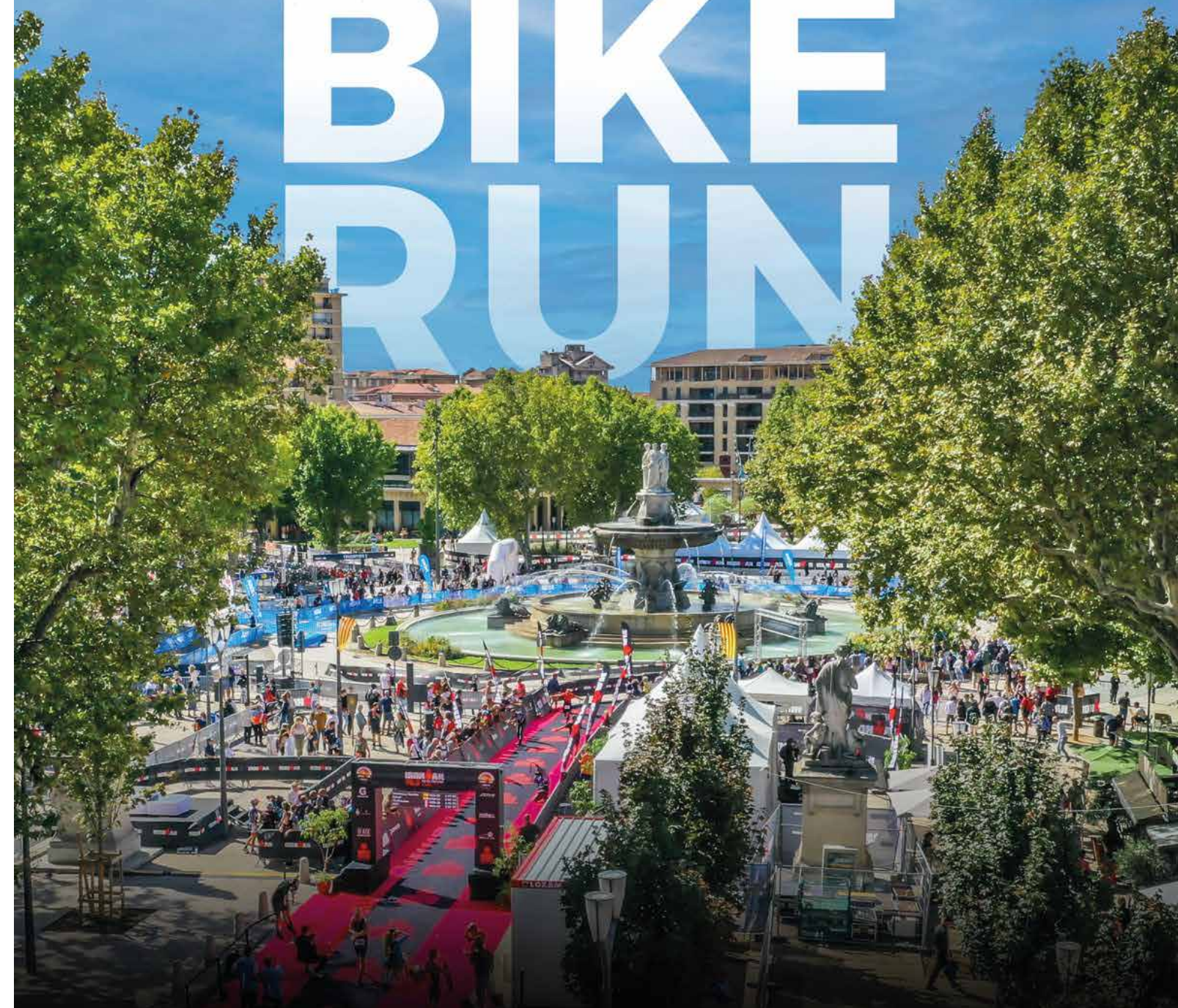


**IRONMAN**  
**70.3** PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

**IRONMAN**  
PAYS D'AIX-EN-PROVENCE

**DIMANCHE 22 MAI 2022**

# SWIM BIKE RUN



ACTIVE



BREITLING  
1884

eko

GATORADE

HOKA

Hyperice

MAURTEN

RÖKA

Santini

TRIMAX  
MAGAZINE



**COUP DE PROJO**

# Ironman Mallorca

## La Perle de la Méditerranée



**LA PERLE DE LA  
MÉDITERRANÉE**

**IRONMAN  
MALLORCA**

*Majorque est la plus grande des îles Baléares, située entre les îles de Minorque et d'Ibiza et à 250 km de la côte de la péninsule ibérique. Elle possède plus de 500 kilomètres de côtes avec de merveilleuses criques et plages d'eau turquoise qui rendent impossible de ne pas tomber sous son charme. Le 7 mai prochain, cet écrin naturel accueillera à Alcúdia deux courses Ironman : le 70.3, ainsi que le full distance. Double dose de plaisir en perspective !*

À l'intérieur de l'île, les athlètes pourront trouver des villages typiquement majorquins et des chaînes de montagnes atteignant jusqu'à 1 500 mètres d'altitude, ce qui en fait un paradis pour les amateurs de vélo tout au long de l'année. La température moyenne sur l'île est de 18,7°C.

En outre, Majorque possède une richesse paysagère et culturelle qui vous invite à en explorer chaque parcelle et à vous plonger dans sa gastronomie insulaire.

### **Un full et un 70.3 le même week-end, au même endroit**

Dans la partie nord de l'île se trouve la ville d'Alcúdia, qui accueille depuis plus de 10 ans l'IRONMAN 70.3 Alcúdia-Mallorca et est devenu le plus grand 70.3 du monde. Il est indéniable que les caractéristiques de l'environnement baléaire expliquent la raison de ce succès de longue durée. L'île espagnole bénéficie d'un climat tempéré tout au long de l'année et offre des sites idéaux pour la pratique de ce sport. Il n'est donc pas surprenant que les organisateurs aient choisi la partie nord de l'île, car le paradis naturel qui entoure Alcúdia est spectaculaire.

Depuis l'année dernière, l'IRONMAN Mallorca a également lieu à Alcúdia et cette année, il aura lieu le même week-end, du 5 au 7 mai 2022, transformant la ville et ses environs en un véritable défilé de triathlètes et un super festival. Cette épreuve de triathlon est l'un des plus précoces de la saison européenne, offrant l'avantage qu'au début du mois de mai, le temps sera déjà magnifique, comme si c'était le début de l'été.

### **Un parcours carte postale**

Le parcours est l'une des principales attractions de la course, à laquelle des centaines de triathlètes viennent chaque année, soit pour la première fois, soit pour tenter de réaliser leur record personnel.

Les athlètes nageront les 3,8 km sur la spectaculaire plage de Port d'Alcúdia, très bien protégée de la haute mer par sa baie, avec des eaux cristallines et lorsqu'ils sortiront de l'eau, ils courront le long du sable blanc vers la transition.

La partie vélo de 180 km emmènera les athlètes à travers les magnifiques sites de l'île.



**PAR ORGANISATION  
PHOTOS ORGANISATION**





## COUP DE PROJO



En partant, ils arriveront rapidement à Port de Pollença, puis parcourront l'intérieur de l'île à vélo, en commençant par les contreforts de la Serra de Tramuntana, avec des routes sinueuses et des paysages naturels uniques. Ils se dirigeront ensuite vers Albufera et continueront vers l'est en traversant certaines des villes emblématiques de l'intérieur, comme Santa Margalida, Son Serra de Marina et Artà, avant de revenir à Port d'Alcúdia.

La dernière partie de la course, le marathon, se déroule sur un parcours plat le long de la magnifique plage d'Alcúdia, où, à chaque tour,

vous pouvez voir la ligne d'arrivée à quelques mètres du parcours de natation et où vous trouverez le plus grand nombre de personnes vous encourageant à réaliser votre rêve de devenir un IRONMAN.

L'événement ouvrira ses portes le mercredi 4 mai, permettant aux athlètes qui arrivent pour s'enregistrer de s'échauffer pour la grande course du dimanche en faisant du vélo jusqu'au spectaculaire Cap Formentor, en courant autour de la baie d'Alcudia ou en nageant dans ses eaux cristallines pendant les jours précédents.

En résumé, Majorque est une destination à visiter toute l'année, mais si vous êtes un triathlète et que vous cherchez un défi pour le début de la saison et pour connaître une île merveilleuse d'une manière différente, nous vous suggérons de poser vos vacances, de préparer votre vélo et de vous inscrire au IRONMAN 70.3 Mallorca ou au IRONMAN Mallorca.

Et puis c'est une terre qui réussit aux Français, car l'an passé, les triathlètes de l'Hexagone ont brillé à Majorque avec notamment la victoire de Léon Chevalier et la belle deuxième place de Justine Mathieux !



07  
MAY 2022

# SWIM BIKE RUN

www.ironman.com/im-mallorca

**IRONMAN**  
MALLORCA

Découvrez la perle de la Méditerranée dans l'un  
des premiers IRONMAN de la saison.



**COUP DE PROJO**

# Anfi Challenge Mogán Gran Canaria

Début de saison au soleil



**DÉBUT DE SAISON**  
**AU SOLEIL**

**ANFI CHALLENGE MOGÁN  
GRAN CANARIA**

*Après une édition 2021 remportée par la légende Jan Frodeno chez les hommes et l'inoxydable Nicola Spirig chez les femmes, le Challenge Mogán Gran Canaria remet le couvert cette année. Aucune nouveauté, mais des formats qui ont déjà prouvé leurs valeurs. Dans un cadre idyllique, avec des températures déjà plus qu'estivales, le Challenge Family Gran Canaria offre aux athlètes une possibilité de s'affronter dès le début de la saison dans des conditions idéales.*

**Différents formats, différents publics  
et... un double challenge !**

L'Anfi Challenge Mogán Gran Canaria propose comme pour l'édition précédente trois formats de courses.

Un Half (1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course à pied), qui se tiendra le 23 avril, accompagné pour ceux qui le veulent, d'un format relais sur les mêmes distances.

Avant cela, début avril (le 2/04) et toujours au départ de la plage d'Anfi del Mar, Challenge Family propose un format olympique avec drafting (1,5 km de natation, 40 km de vélo et 10 km à pied).

Enfin, pour ceux qui le souhaitent le Challenge Family Gran Canaria propose également un pack "The Double" le 2/04 sur le format olympique et le 23/04 sur le format Half, avec de nombreux avantages à la clé : classement effectué par l'addition des temps des deux courses, trophées pour les trois premiers hommes et femmes à l'arrivée, trophées pour les gagnants par groupe d'âge, remise de

15 % sur l'édition 2023 et cadeau spécial à récupérer lors du retrait des dossards le 23 avril.

De quoi assouvir les envies de tout type d'athlète !

**Un parcours en front de mer**

Pour cette édition 2022 de l'Anfi Challenge Mogán Gran Canaria, l'organisation propose un parcours vélo en bord de mer. Autant dire que les conditions météo seront



PAR HUGO CHARLES  
PHOTOS JACVAN / J.MITCHELL  
@ACTIV'IMAGES





## COUP DE PROJO



des invitées de marque. On pense notamment aux coups de vent qui pourraient bien venir jouer les trouble-fête.

Mais les athlètes devront d'abord réaliser dans l'eau deux boucles de 950 m chacune pour le format half, au départ de la plage d'Anfi del Mar.

S'ensuit un parcours vélo de 90 km avec une boucle de 22,5 km à réaliser par quatre fois. Un départ de la ville

de Los Caideros, puis des passages à Puerto Rico et Amadores, et un demi-tour juste avant la ville de Taurito. Une belle occasion de voir les triathlètes à chaque passage, ambiance garantie avec des spectateurs massés au demi-tour qui fait presque oublier le dénivelé affiché juste avant de tourner.

Sur la course à pied, 4 tours également sur la plage et non loin des alentours du complexe hôtelier partenaire, Anfi del Mar.

## Sport et voyage en famille

L'avantage de ce Challenge Mogán Gran Canaria est, comme son nom l'indique, également porté sur la famille. Idéalement placé en avril, en début de saison, c'est le moment parfait de pouvoir partir en vacances avec les enfants (les zones A et B seront cette année les plus avantageés) et allier sport et famille.



# What's Your European Challenge for 2022?



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



[www.challenge-family.com](http://www.challenge-family.com)





# CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA we are triathlon!

## 2022



### Olympic Distance - April 2 Half Distance - April 23

[info@challengecanarias.com](mailto:info@challengecanarias.com) / [www.challenge-grancanaria.com](http://www.challenge-grancanaria.com)



Challenge Family sait aussi mettre les petits plats dans les grands en proposant comme chaque année de nombreuses activités et soins particuliers pour tous les participants et accompagnants.

La qualité des infrastructures proposées à cette période de l'année dans un cadre comme celui-ci permet également d'attirer des athlètes venus aussi profiter des températures plus que douces.

### L'ESSENTIEL :

**Lieu :** Anfi del Mar, Mogán (Iles Canaries, Espagne)

**Date :** 2 avril 2022 (courte distance) - 23 avril (distance half)

**Distance olympique :**

1,5 km / 40 km 630 m d+ / 10 km

**Distance half :**

format Hal individuel et relais (1,9 km / 90 km 1500 m d+ / 21 km)

**Informations et inscriptions sur :** <https://challenge-grancanaria.com>





# Eco TOP de la Ferté-Milon

L' Aisne, c'est TOPissime !



*La 1ère édition de l'Eco TOP Ferté-Milon se déroulera le 2 juillet, dans un cadre exceptionnel bordé par l'un des plus grands massifs forestiers de l'hexagone. Une aventure en binôme qui ouvre le chant des possibles dans le département de l'Aisne. Près de 500 participants sont espérés par l'organisateur Fabien de Ganay sur plusieurs formats de trails et mode Bike and Run.*

**L' AISNE, C'EST  
TOPissime !**

**ECO TOP DE LA  
FERTE-MILON**

Simple et original, l'Eco TOP est un hymne au partage et à la convivialité.

Des courses natures en binôme respectueuses de l'environnement... Indéboulonnable depuis 10 ans maintenant, le Triathlon Original de Porquerolles a depuis donné des idées à son créateur Fabien de Ganay. Jamais à court de challenges pour pimenter une passion forcément dévorante. Après la mise en place de son pendant écocitoyen, l'Eco Rando, la place est nette pour La Ferté Milon et la Communauté de Communes de Retz en Valois, prêtes à accueillir ces courses d'un genre nouveau. La première édition de l'Eco TOP de La Ferté-Milon est d'ores et déjà inscrite au calendrier sportif. Rendez-vous est pris le 2 juillet.

Et un trail long de 32 km et celui plus accessible de 11 km ne semblent pas réfréner les ardeurs du grand public.

« Tous les atouts sont réunis pour convaincre le plus grand nombre de sportifs, confirmés comme profanes, de rejoindre

cette nouvelle aventure au cœur d'un patrimoine historique, culturel et naturel exceptionnel », explique le directeur de production, Arthur Megnin.

Terre de Jeux 2024 située à seulement 1h30 de Paris, la Ferté-Milon « s'avère le terreau fertile d'une épreuve qui ne demande qu'à s'inscrire dans le temps », poursuit l'intéressé. Dépassement de soi au bord d'un chemin de halage ou en forêt, l'expérience éco-responsable se partagera donc à deux.

« Un parcours unique où ils nageront dans le canal de L'Ourcq, à sa source, et dans le sens du courant. Ils sortiront ensuite dans le village de La Ferté-Milon pour 21 km de bike and run. Le binôme s'élancera enfin dans la forêt, pour 11 km de course à pied », explique Fabien de Ganay.

**Forte demande sur tous les formats,  
l'éco-rando plébiscitée**

Entre espace d'expression boisé et terrain de routes pavées, chacun y trouvera son plaisir. Première édition oblige, les attentes restent mesurées. « Nous avons accueilli 80 participants sur le premier Opus. C'était en 2012. Si 250 équipes se présentent sur la ligne d'arrivée cet été, le contrat sera rempli », prévient Arthur. 500 athlètes à l'assaut de l'Eco TOP de La Ferté-Milon, la prévision n'a rien d'utopique.

Le TOP de Porquerolles programmé le 26 septembre a vu s'inscrire 150 binômes en... 9 minutes ! Et 20 minutes seulement ont suffi pour la version trail ! « La notion de binôme génère une forte demande, très forte même », se réjouit Fabien. Une découverte accessible à tous ?

« L'Eco randonnée reste le spot idéal pour un moment de partage et de convivialité en famille. Accompagnés par des experts de l'Office National des Forêts, les participants s'offriront une immersion dans la nature et l'un des plus grands massifs forestiers de France et avec lequel ils se familiariseront. Ils y rencontreront peut-être chevreuils, biches et cerfs, mais aussi faisans communs, renards, lièvres et lapins ». Le concept "tout nature" et engagé, au cœur d'un cadre spectaculaire offre d'ores et déjà de belles promesses.

“

**150 équipes inscrites sur le  
TOP Porquerolles en moins de  
10 minutes !**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ORGANISATION





## COUP DE PROJO

« L'Eco TOP de La Ferté-Milon dépassera le simple cadre sportif pour s'étendre vers la mise en lumière du savoir-faire et de la passion des artisans et des producteurs locaux. Le village d'arrivée donnera, en effet, l'occasion à des artistes de vendre et d'exposer leurs œuvres dans la ville de Jean Racine. Pourquoi ne pas réussir à convaincre le public qui a du mal à se déplacer dans les galeries d'art ? », s'interroge Fabien de Ganay. Une certitude, ce projet sur les rails aiguise l'appétit. « Nous réfléchissons déjà à proposer une trilogie dans un proche avenir. Ce serait beau » confie ce dernier.

Avec de l'intérêt à tous les étages, l'Eco TOP de la Ferté-Milon pourrait frapper un grand coup ! Définitivement un bel événement sportif, mais pas que...



## Les valeurs Eco TOP

Depuis sa création en 2012, l'organisation du TOP a mis un point d'honneur à réaliser cette course dans le respect de la nature et de l'environnement. Ceci est notamment marqué par le reversement d'une partie des frais d'inscriptions à une association luttant pour la protection de l'environnement.

Après la fondation Nicolas Hulot, WWF ou encore BZZZ, un partena-

riat long terme avec 1% for the Planet a été mise en place. Depuis la création, d'autres mesures et projets sont venus renforcer cela au point que l'épreuve et l'organisation ne sont plus seulement qualifiables de responsables, mais aussi d'engagés. Sport, partage et engagement ; c'est la combinaison de ces 3 valeurs qui rend le TOP original.



### L'ESSENTIEL :

**Lieu :** Ferté-Milon

**Dates :** 2 juillet 2022

**4 formats en binôme :**

- Triathlon Original de La Ferté-Milon : 1 km natation / 21 km bike & run / 11 km trail
- Trail Original Long : 32 km
- Trail Original Court : 11 km
- Eco Rando (avec garde forestiers)

# 02 juillet 2022 ECO TOP FERTE - MILON 1<sup>ÈRE</sup> ÉDITION



### 4 FORMATS PAR ÉQUIPE DE 2

#### 1 TRIATHLON NATURE

Natation 1 KM  
Bike & Run 21,5 KM  
Trail 11 KM

#### 1 TRAIL LONG

32,5 KM

#### 1 TRAIL COURT

11 KM

#### 1 ÉCO-RANDO

### CONCEPTS ORIGINAUX À 1H30 DE PARIS

Une belle région à découvrir au travers des communes de La Ferté-Milon, Silly la Poterie, Oigny en Valois, Troenes, Marolles et Mosloy.



Renseignements et inscriptions sur : [www.eco-topferte.fr](http://www.eco-topferte.fr)





## LA D3 MONTE ENCORE EN PUISSANCE LIGUE PACA

*La vitrine, c'est bien entendu la Division 1. Le championnat de France, où se retrouvent les meilleurs. Mais avant d'y accéder, beaucoup sont passés par le premier échelon, le circuit régional, à savoir la Division 3. Chaque année, en Provence-Alpes - Côte d'Azur, ce circuit attire de plus en plus de clubs. De 68 équipes engagées sur le circuit en 2019, le premier sous la bannière "Paca" après la fusion des ligues en 2018 et le dernier qui a pu se tenir dans son intégralité, il est passé à 84 équipes pour 2022 ! Avec un total de 33 clubs représentés, soit un tiers des clubs de la Ligue Provence-Alpes - Côte d'Azur de triathlon !*

Un nouveau record et un vrai engouement pour cette compétition, qui se veut à la fois un outil d'animation du territoire et une compétition que chacun peut aborder comme il l'entend : soit 100% plaisir en équipe, soit

100% compétition pour viser l'étage supérieur de la D2, comme l'a fait le Team Nissa Triathlon l'an dernier chez les hommes.

« A l'époque de la Ligue Provence-Alpes, nous avons été les premiers à lancer ce circuit D3. L'objectif était à la fois de proposer une épreuve en équipe, une animation à nos clubs, mais aussi de préparer ceux qui le souhaitent à l'étage supérieur », se remémore Gérard Oreggia, président de la Ligue.

C'est pourquoi le cahier des charges établi à destination des organisateurs, mais aussi la réglementation régionale spécifique à ces épreuves, se rapprochent des exigences de la D2. Tenues identiques obligatoires pour les équipiers d'un même club, engagement de U23 supplémentaires pour les clubs labellisés "École de triathlon", classement

établi sur les trois meilleurs concurrents de l'équipe, etc. « Le circuit de D3 a beaucoup évolué depuis sa création et je suis heureux de constater que, désormais, une grande partie des clubs de toute la région se retrouve sur cette compétition », note encore avec enthousiasme Gérard Oreggia.

Cette année, le circuit D3 Duathlon se disputera en deux étapes (Duathlon des Princes d'Aragon à Brignoles - 27 février ; Duathlon des Vignobles à Orange - 20 mars) et accueillera 12 équipes féminines et 25 équipes masculines.

PAR DAMIEN PETRICOLA  
PHOTOS LIGUE PACA

2

TRIMAX

1

3

TRIMAX





Le circuit triathlon comptera pour sa part trois étapes (Triathlon des Ferréols à Digne-les-Bains - 21 mai ; Triathlon de l'Ail à Piolenc - 29 mai ; Triathlon de Carpentras à Carpentras - 19 juin) et mettra aux prises 21 équipes féminines et 26 équipes masculines (lire encadrés par la suite).

Avec un panel très représentatif de ce qu'est la Division 3, une compétition que chacun aborde avec ses armes et ses désirs. Du côté des Centaures de Pertuis, par exemple, le président Nathanaël Fruchart ne fixe aucun objectif à son équipe féminine : « C'est la première fois qu'un noyau dur se dégage au club en duathlon et triathlon.

Quelque chose se crée avec cette équipe, alors il n'y aura pas d'objectif précis, simplement se faire plaisir et montrer les couleurs des Centaures. » Cette notion d'émulation au sein des clubs et de cohésion de groupe se retrouve chez nombre de structures. À l'inverse, un club comme l'ASPL, basé à Cannes-le-Bocca, se montre particulièrement ambitieux en duathlon masculin. Le capitaine Simon Gallot n'y va pas par quatre chemins : « Individuellement, nous avons des gars très costauds, qui

viennent soit de l'athlétisme, comme Lucas Gehin, Mehdi Le Moigne et Victor Boudin, soit de la D1, avec Vincent Fazari qui nous a rejoints. Du coup, il faut voir comment va se comporter l'équipe, mais nous avons clairement l'objectif de monter en D2 assez rapidement. » En triathlon, les clubs "historiques" comme Vitrolles Triathlon, le Triathl'Aix ou les Sardines Triathlon ayant déjà une équipe au niveau national, ne se mêleront pas à la bagarre, si ce n'est pour valider leur ticket pour la coupe de France des clubs.

**“ Des ambitions différentes d'un club à l'autre mais tout le monde y trouve son intérêt. ”**

# SAISON 2022





## RENCONTRE



En revanche, le Team Nissa Triathlon sera l'un des grands favoris chez les dames pour l'accession en D2. Le président Vincent Isaïa l'affirmait au moment de faire le bilan de la saison 2021 : « Avec la montée des garçons en D2, ces équipes deviennent prioritaires

au club. Chez les dames, l'équipe sera constituée pour jouer l'accession », et c'est en ce sens que Justine Guérard, championne de France de triathlon et d'aquathlon en titre, a été recrutée à Liévin (D1).

Enfin, le circuit D3 est une véritable

vitrine pour les partenaires de la Ligue PACA engagés sur ces manifestations avec entre autres des dotations podium, à savoir Eventicom, Waat Distribution, Sportihome, iDO Sport App, ABC Fitting, TriMapSport et TriMax Magazine.

## LES ÉQUIPES ENGAGÉES

### D3 Duathlon - 12 équipes féminines et 25 équipes masculines.

#### ▪ Femmes :

AC Orange, Avignon-Le Pontet Triathlon, La Ciotat Triathlon, Les Centaures de Pertuis, Massilia Triathlon, Mistral Triath'Club Orange, Saint-Raphaël Triathlon, Triathl'Aix, Triathlon du Pays Grassois, US Cagnes Triathlon, Ventoux Triathlon Club Carpentras, VO3Max Provence.

#### ▪ Hommes :

AC Orange, AS Triathlon Gendarmerie, ASPL, Aubagne Triathlon, Avignon-Le Pontet Triathlon, Digne-les-Bains Triathlon, Embrun Triathlon Club, Gap Hautes-Alpes Triathlon, L.A. Sport Conseil Triathlon Club, La Ciotat Triathlon, Les Centaures de Pertuis, Marignane Triathlon, Massilia Triathlon, Mistral Triath'Club Orange, Saint-Raphaël Triathlon, Salon Triathlon, Sardines Triathlon, Six Fours Triathlon, Sud Raid Triathlon, Triathl'Aix, Triathlon du Pays Grassois, US Cagnes Triathlon, Ventoux Triathlon Club Carpentras, Vitrolles Triathlon, VO3Max Provence.

### D3 Triathlon - 21 équipes féminines et 26 équipes masculines.

#### ▪ Femmes :

AC Orange, Avignon-Le Pontet Triathlon, Draguignan Triathlon, Embrun Triathlon Club, La Ciotat Triathlon, Les Centaures de Pertuis, Massilia Triathlon, Mistral Triath'Club Orange, MyTribe, Saint-Raphaël Triathlon, Salon Triathlon, Sardines Triathlon, Team Nissa Triathlon, Team Triathlon Roquebrune, Triathl'Aix, Triathlon du Pays Grassois, Tristars Cannes Triathlon, US Cagnes Triathlon, Ventoux Triathlon Club Carpentras, Vitrolles Triathlon, VO3Max Provence.

#### ▪ Hommes :

AC Orange, ASPL, Aubagne Triathlon, Avignon-Le Pontet Triathlon, Digne-les-Bains Triathlon, Embrun Triathlon Club, Gap Hautes-Alpes Triathlon, La Ciotat Triathlon, Les Centaures de Pertuis, Marignane Triathlon, Massilia Triathlon, Mistral Triath'Club Orange, Nice Triathlon Club, Saint-Raphaël Triathlon, Salon Triathlon, Sardines Triathlon, Six Fours Triathlon, Toulon Var Triathlon, Tri-Academy Squad, Triathl'Aix, Triathlon du Pays Grassois, Tristars Cannes Triathlon, US Cagnes Triathlon, Ventoux Triathlon Club Carpentras, Vitrolles Triathlon, VO3Max Provence.



## ARC 1100 DICUT DISC BRAKE

Développées à nouveau pour maîtriser la vitesse. Les jantes de 50, 62 et 80mm optimisées AERO+, combinées avec les moyeux 180 DICUT à roulements SINC CERAMIC font d'elles les plus rapides des nouvelles ARC.



Scannez le  
code pour en  
savoir plus.

**DT SWISS** ENGINEERING PERFORMANCE





# SPORCKS

## C'EST LE PIED !



PROPOS RECUEILLIS PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS SPORCKS



*Un fameux proverbe dit : « Quand t'as plus rien dans les jambes, mets tout dans le style ! » Et pourquoi pas les deux ? Bien rouler et bien courir avec classe et style, c'est le top non ? Ou plutôt le bas, avec les chaussettes Sporcks, la marque espagnole qui monte et se démarque par des designs colorés. Des chaussettes stylées et techniques, spécifiquement créées pour le cyclisme et la course à pied. Passion, amitié, haute technicité, qualité, production locale... Nous avons échangé avec Jorgi Orti, un des deux créateurs de la marque.*

### Quel était le but, le point de départ, de la création de Sporcks ?

*Pour vous donner un peu de contexte, Alex Purvis et moi, en tant que grands amis, voulions nous lancer dans un projet ensemble et nous envisagions différentes voies jusqu'à ce que Sporcks naisse. En réponse à un besoin qui existait sur le marché, Alex et moi étions tous deux à la recherche de chaussettes techniques de qualité avec un design attrayant et nous n'avons jamais trouvé exactement le produit parfait. C'est pourquoi nous avons décidé de lancer ce projet, jusqu'à ce que nous trouvions la meilleure chaussette technique du marché, qui est celle que nous vendons aujourd'hui. Nous avons commencé très fort dans le monde du cyclisme, puis nous sommes passés à la course à pied et au triathlon.*

### Quand Sporcks a-t-elle été créée ?

*Sporcks a officiellement vu le jour en mai 2016, mais nous avons réellement commencé à y travailler à la mi-2015. Nous avons révolutionné la chaussette parfaite pour la course à pied, le cyclisme et le triathlon depuis plus de 6 ans maintenant.*

### Et y a-t-il une signification particulière derrière ce nom ?

*Le nom de la marque provient directement de l'union de deux termes : SPORT et SOCKS. Nous avons su dès le départ que nous devions rechercher la spécialisation et nous concentrer sur un seul produit. Nous avons ainsi pu lui donner l'importance qu'il méritait et le développer tant en qualité qu'en design.*

### Sporcks a donc été créé par Alex et vous. Quels sont vos antécédents et votre relation avec le sport ?

*Lorsque nous avons lancé le projet, mon partenaire Alex commençait à être tenté par l'idée de faire un Ironman et a commencé à s'entraîner pour cela. À ce jour, il a déjà terminé plusieurs IM et plusieurs 70.3. Par coïncidence, j'étais responsable du marketing numérique dans un magasin spécialisé dans le triathlon dans notre ville, Valence, et donc tout le monde autour de moi était impliqué dans le triathlon longue distance.*





*Nous savions tous deux que c'était un marché très porteur et que nous nous y adapterions très bien. D'une manière ou d'une autre, nous sommes donc tous deux étroitement liés au monde du triathlon.*

**Des dessins colorés et amusants, des éditions limitées, d'où vient cette idée ?**

*Honnêtement, nos idées et nos conceptions ne viennent de nulle part. Alex et moi passons des heures et des heures à faire du brainstorming, cherchant toujours à faire des choses différentes des autres et surtout (il insiste sur les termes) à révolutionner le marché, et à surprendre nos clients. Ils sont sans doute les plus importants pour nous.*

**Comment est créé un nouveau modèle ? Dessin à la main ? Conception assistée par ordinateur ?**

*La partie design provient entièrement de la créativité et de la vision d'Alex en matière de design textile. Alex commence par dessiner, mais tous les tests sont effectués sur le produit final, la chaussette. Il apporte autant de*



*modifications qu'il le faut jusqu'à ce que le produit corresponde exactement à ce que nous recherchons.*

**Où sont produites les chaussettes ?**

*Nous avons toujours été très clairs sur le fait de produire tout aussi localement que possible, afin d'être aussi durables que possible et de soutenir les entreprises locales. Nous pouvons affirmer avec fierté que 100 % de nos produits sont fabriqués en Espagne,*

*avec des matériaux de la plus haute qualité.*

**Nous supposons que vous choisissez des fibres et des tissus de qualité supérieure. Pouvez-vous nous dire lesquels ?**

*Nous essayons toujours de nouveaux matériaux, mais aujourd'hui nous essayons d'opter pour des fibres enregistrées et éprouvées telles que Coolmax® ou Vaporfeel®.*

**SPORCKS**



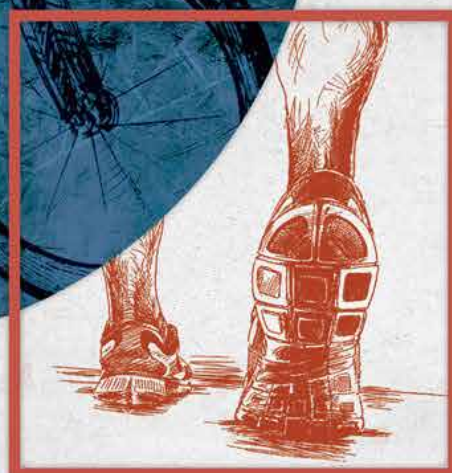


22<sup>ÈME</sup>

# 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](http://www.pontarlier-triathlon.com) - 03 81 39 04 54

**Lucy Charles, Javier Gomez Noya, Jelle Geens, Ben Kanute, et même Romain Guillaume... des triathlètes de haut niveau représentent votre marque. Comment fonctionne la relation avec eux ?**

*Chez Sporcks, nous voulons toujours que nos athlètes fassent partie de notre famille et partagent la même passion que nous pour nos produits. C'est pourquoi nous entretenons de très bonnes relations avec tous les athlètes qui nous représentent, au-delà du statut de sponsor officiel.*

**Y a-t-il d'autres triathlètes dont vous aimeriez (rêvez) qu'ils soient ambassadeurs de Sporcks ?**

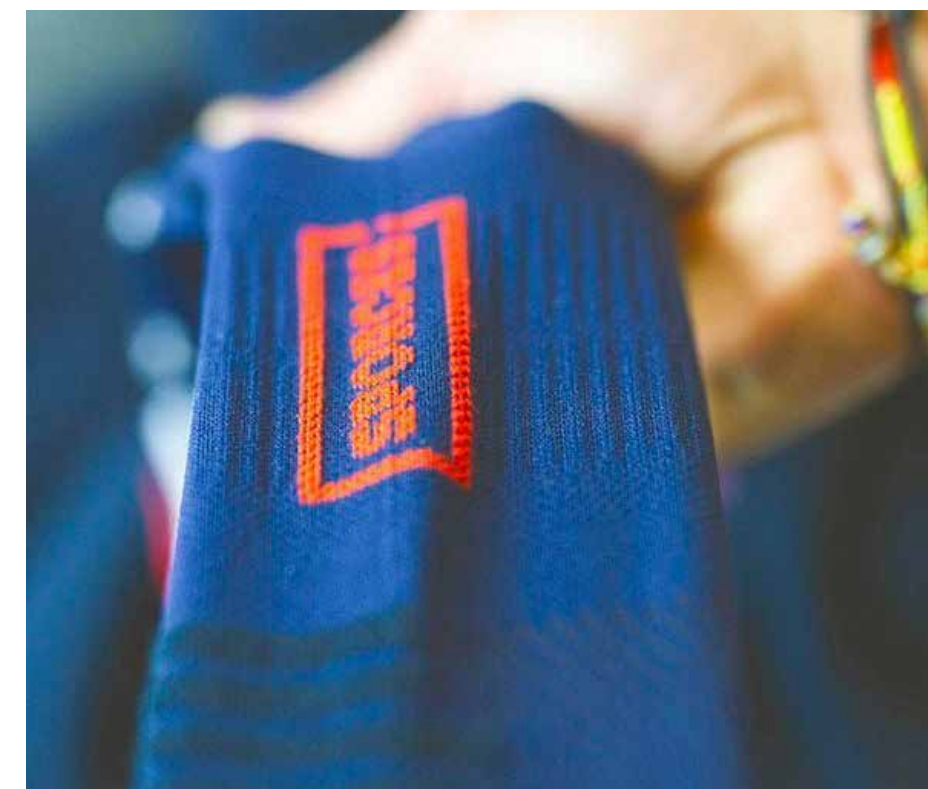
*Haha, cette question est un peu délicate, mais il y a bien sûr toujours des athlètes que nous aimerions mieux connaître et avec lesquels nous finirons par travailler. Surtout en France ;-)*

**Sporcks est en train de devenir une référence en matière de chaussettes de sport pour le cyclisme, la course à pied et le triathlon. Vous vous concentrez actuellement sur un seul produit, mais quels sont les autres produits ou accessoires que vous pourriez créer dans les années à venir ?**

*Nous pensons à des manchettes, des tours de cou, des t-shirts...*

*Nous avons toujours aimé aller plus loin et avoir des accessoires comme ceux dont vous parlez, mais ce qui est vrai, c'est qu'à notre avis, nous devons nous concentrer à 100% sur notre produit afin qu'il soit toujours de la plus haute qualité. Bien que nous ne puissions pas garantir que nous ne finirons pas par produire d'autres types de vêtements.*

**Votre cible est essentiellement les sports d'endurance, mais y a-t-il d'autres sports que vous comptez atteindre ?**



*Nous avons toujours voulu travailler dans d'autres sports que les sports de haut niveau, d'ailleurs aujourd'hui sur notre site internet nous avons une collection pour le ski et nous travaillons sur de nouveaux sports comme le tennis ou le padel. (malicieux) Gardez donc un œil sur nos nouvelles sorties.*

**Que pourrait-on souhaiter à Sporcks pour les 5 prochaines années ?**

*Chez Sporcks, nous pensons toujours*

*à court/moyen terme, mais dans 5 ans, nous ferons sûrement de grandes choses comme nous l'avons fait jusqu'à présent. Innover en tant que pionniers du secteur pour que tous nos clients soient aussi fiers de nous.*

*Retrouvez tous les modèles Sporcks sur le site internet de la marque :*

<https://sporcks.com/en/>







## **L'INNOVATION COACHING**

# **iDO SPORT APP**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS IDO SPORT



« iDO Sport App est un outil d'optimisation de l'entraînement au service de la proximité sociale dans le sport » (Frédéric Belaubre)

Application d'optimisation de l'entraînement sportif, iDO Sport App, vous permet de planifier, réaliser, et analyser vos séances d'entraînement. Outil créé par des professionnels passionnés en quête de performances, il offre un éventail de fonctionnalités pour les pratiquants comme pour les coaches. À tester absolument ! Première prise en main avec Fred Belaubre, l'un des athlètes à l'origine de cette innovation.

### **Quel est le constat qui vous a amené à développer l'application iDO Sport App ?**

Avec Charlotte, nous sommes avant tout athlètes et coaches de triathlon. Notre passion et notre métier est de faire du sport, de partager les émotions et le plaisir que cela nous procure, de faire profiter les autres athlètes de notre expérience, et de les accompagner jusqu'à leurs objectifs. Malgré cela, en 8 ans de coaching, je dirais que nous avons passé autant de temps à gérer les à-côtés d'une structure de coaching et de stage, qu'à entraîner réellement. Le quotidien d'un coach comporte trop de temps passé, d'action, et de qualité à avoir dans des domaines qu'il n'est pas censé maîtriser. Nous avons imaginé et créé ce dont nous avons réellement besoin en tant que coaches. L'objectif est d'une part de gagner du temps dans les tâches fastidieuses, et d'autre part d'améliorer la qualité des vraies missions du métier de coach. iDO permet de gérer facilement tous les à-côtés de l'entraînement, d'améliorer considérablement la planification et l'analyse des entraînements, et de communiquer de manière simple et ludique avec les coaches et les athlètes.

### **Coach reconnu et respecté, quels sont votre philosophie et votre regard sur le monde du "coaching connecté" qui devient de plus en plus concurrentiel ?**

Impossible de répondre à cette question sans penser à l'émergence de tous les nouveaux coaches sportifs. Qu'ils soient diplômés ou non, expérimentés ou non, légitimes ou non. Dans l'équipe iDO App, Charlotte, Boris, et moi-même avons tous la même philosophie. Nous nous concentrons sur notre propre travail, et sommes ouverts à toutes les nouvelles études et technologies. Nous pensons qu'il faut toujours se remettre en question et s'adapter. Notre regard est donc de ne juger personne et de continuer à faire ce que l'on fait du mieux possible. Nous respectons le travail de chacun, et surtout, nous voulons rester au plus proche de ceux qui nous font confiance pour satisfaire leurs besoins.

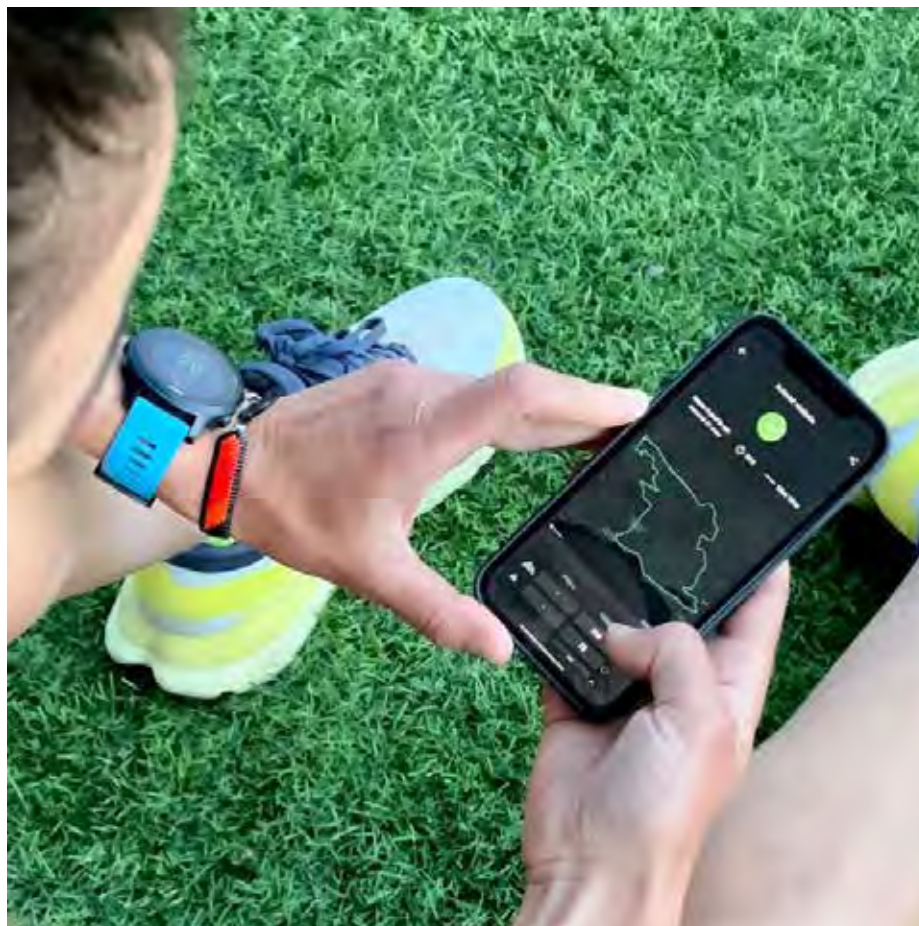


Planifier, réaliser, analyser, discuter des séances d'entraînement, iDO Sport App offre de larges possibilités d'analyse. Néanmoins, l'application s'adresse-t-elle aux débutants ?

Oui, bien sûr. Les athlètes débutants peuvent facilement soit trouver un plan d'entraînement adapté à leur niveau, leur disponibilité, le sport pratiqué et leur objectif, soit rejoindre leur coach ou leur club. De plus, nous avons voulu un outil simple, "sexy" et ergonomique. Facile à comprendre et à utiliser par tous. L'athlète peut n'utiliser que l'application mobile s'il le souhaite, elle est épurée et complète malgré tout. C'est un jeu d'enfant pour l'athlète de comprendre et suivre les entraînements de son coach. Il peut aussi partager et discuter de son entraînement très facilement avec son coach ou ses collègues de club. Pour le coach, l'interface est très claire malgré un nombre de paramétrages et de fonctionnalités très important.

#### Par exemple...

Les indicateurs de pic de forme sont simples et ludiques, la messagerie est toujours accessible et tout est organisé avec des étiquettes entièrement personnalisables (les séances, les athlètes, les cycles, les exercices illustrés, les calendriers de groupe). La grande complexité est plutôt de notre côté. Il nous faut obtenir et fournir des résultats fiables issus d'algorithmes très puissants, sans pour autant perdre les utilisateurs dans des quantités de données difficiles à utiliser au quotidien. Pour les plus curieux, nous avons par



exemple un calcul de charge comparable entre toutes les disciplines.

Il est aussi applicable à tout moment de l'entraînement : lors du prévisionnel des cycles d'entraînement en début de saison, lors de la planification des séances prévues, après l'entraînement grâce à différents indicateurs (puissance, pulsation cardiaque ou perception de l'effort). Nous utilisons aussi les données de sommeil, de stress personnel, de courbature, de maladie et de cycle menstruel pour les femmes. Ces données de santé et de charge sont regroupées en un clic dans une seule courbe.

Le coach peut donc facilement gérer les pics de forme, et l'athlète les comprendre. C'est inédit !

#### Quels conseils leur donneriez-vous lors d'une première utilisation ?

Je lui dirais dans un premier temps de bien choisir son objectif parmi notre calendrier de compétitions. Ensuite, l'athlète peut trouver rapidement un entraînement adapté à ses besoins. Il dispose de plusieurs options : choisir un plan en quelques secondes, rejoindre son coach ou son club, ou planifier ses entraînements lui-même. La clé de sa préparation réside ensuite dans la personnalisation des séances et dans la motivation qu'il va lui octroyer. Il doit donc effectuer les tests nécessaires, fournis par son coach ou conseillés directement sur l'application, pour lui permettre de connaître ses différentes valeurs physiologiques, puis les indiquer dans son profil.

Il y a toutes les explications qui simplifient la réalisation et la compréhension de ces tests de base.

#### D'autres précisions ?

Je lui préciserais également qu'au-delà des données, de l'analyse, des chiffres et des courbes liés à son entraînement



physiologique, il y a d'autres aspects à travailler.

Le ressenti de la difficulté et de l'intensité par exemple. Il est bien sûr quantifiable sur iDO, mais je veux parler de ce que ressent vraiment l'athlète au moment présent, pendant l'effort. Il doit se concentrer sur ses propres sensations pour les affiner au maximum avec l'expérience. Il est très important de prendre conscience de ce que l'on fait pendant un entraînement et d'apprendre à s'écouter.

Cela permet de pousser encore plus loin ou plus fort, et de se reposer quand c'est nécessaire.

#### Quelle est la différence entre l'abonnement « coach » et l'abonnement « club » ?

Très bonne question. Aucune !!

Ce sont exactement les mêmes fonctionnalités pour ces deux offres. Un club et un coach personnel peuvent choisir entre les deux. Seule la stratégie de paiement diffère. L'une permet à une "petite" structure de coacher un seul

athlète pour 1 € par mois seulement par athlète, et l'autre permet à une "grosse" structure de coacher 100 athlètes pour 29 € par mois seulement. Dans ces 2 cas, l'athlète ne paye rien pour être coaché, et la structure peut avoir un nombre de coaches illimité !

#### Cet outil est aussi une aide majeure pour les coaches. Quel est leur retour aujourd'hui et, le cas échéant, comment ajoutent-ils un athlète à leur liste d'athlètes ?

Sur la page « LES COACHS », un coach peut inviter d'autres coaches à rejoindre sa structure, club ou structure privée, il y a même différents rôles à attribuer aux coaches en fonction des autorisations. Sur la page « LES ATHLÈTES », un coach invite des athlètes, soit en masse grâce à l'import d'un tableau Excel, soit en rentrant des adresses e-mail à la main, soit iDO crée un lien personnalisé pour sa structure. Le coach envoie ensuite ce lien à ses athlètes par message (si l'athlète n'a pas de compte, le lien l'invite

à en créer un qui sera lié à la structure du coach). Le retour est excellent de la part des coaches et des clubs.

On passe beaucoup de temps au téléphone avec eux, c'est très enrichissant pour tout le monde. L'application est en perpétuelle évolution. Nous travaillons très dur pour trouver des moyens de toujours améliorer ce qui est en place, afin d'apporter de nouvelles solutions aux problématiques actuelles des entraîneurs.

#### Vous misez sur l'attractivité... L'application est-elle payante ?

Un athlète seul peut se coacher lui-même avec deux formules. Une « basic » gratuite, et une « premium » à 2,99 € par mois.

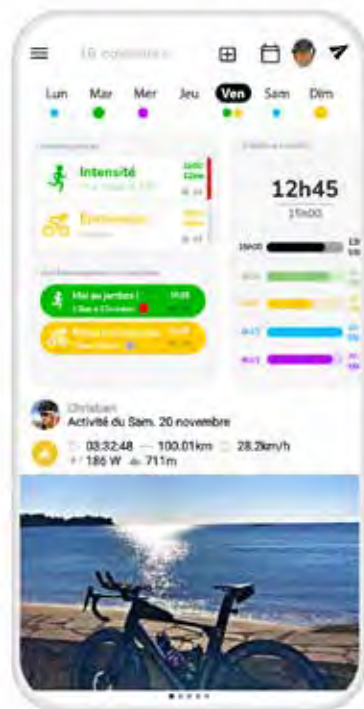
Avec la deuxième, il bénéficie de toutes les fonctionnalités de planification et d'analyse pour lui-même (dans ce cas son coach peut l'entraîner sans payer de son côté).

Côté « Coach », nous sommes également l'application la mieux placée en termes de tarifs.

“ L'application est en perpétuelle évolution. Nous travaillons très dur pour trouver des moyens de toujours améliorer ce qui est en place, afin d'apporter de nouvelles solutions aux problématiques actuelles des coaches.



## RENCONTRE



“ Nous pouvons répondre très rapidement aux demandes spécifiques des utilisateurs. Les mises à jour sont très régulières. Et nous avons encore plein d'idées innovantes à mettre en place ! L'aventure ne fait que commencer. Ce qui nous démarque des autres, c'est d'être nous-même utilisateurs et demandeurs d'un tel outil depuis des années.



Comme dit précédemment, deux stratégies sont disponibles pour les coachs et les clubs : 1€ par mois pour coacher 1 athlète (idéal pour les coachs et clubs de 10 athlètes, par exemple) ou 29 € par mois pour coacher 100 athlètes (idéal pour les coachs et clubs de 50 athlètes). Dans ces deux cas, l'athlète ne paye rien pour être coaché et la structure peut avoir un nombre de coachs illimité.

**Il y a quelques jours, vous avez annoncé sur la page Facebook iDO Sport App une nouvelle collaboration avec le club de Metz Triathlon, signe que la dynamique est engagée au plus haut niveau...**

Le club de Metz est un club historique qui réunit tous les visages du triathlon en France. Autant dire que le challenge est énorme de satisfaire une telle entité. Les coachs utilisent les fonctionnalités d'analyse avec le haut-niveau, les fonctionnalités de coaching de groupe avec l'ensemble

du club, les fonctionnalités de communication athlètes/athlètes, coach/coach, et athlète/coach ainsi que les fonctionnalités administratives pour la gestion des licences, de la vente de matériel, et de la facturation. En réalité, qu'il soit petit ou grand, chaque club et coach a besoin de toutes ces fonctionnalités.

Nous avons un nombre très important de clubs et de coachs de 20 membres environ. Le gain de temps est énorme et ça simplifie tellement la vie ! Tout le monde est gagnant dans son expérience au quotidien, même les athlètes à qui le club offre un beau cadeau.

**Et cela vous pousse à une mise à jour constante de l'application. Quelle est aujourd'hui, selon vous, l'avancée majeure qui permet à votre outil connecté de se démarquer ?**

Nous sommes une petite structure, mais pleine d'énergie et de passion. Nos

développeurs, qui sont aussi fondateurs, sont les meilleurs de l'univers ! Ils vont vite, donc nous pouvons répondre très rapidement aux demandes spécifiques des utilisateurs. Les mises à jour sont très régulières. Et nous avons encore plein d'idées innovantes à mettre en place !

L'aventure ne fait que commencer. Ce qui nous démarque des autres, c'est d'être nous-mêmes utilisateurs et demandeurs d'un tel outil depuis des années. Cela fait 32 ans que nous pratiquons le triathlon, nous avons été jeunes, professionnels, entraîneurs, gérants de club... Nous notons depuis toujours des idées pour développer l'outil idéal. Nous avons eu personnellement les mêmes besoins spécifiques que tous les athlètes, les coachs et les clubs.

**À ce titre, des coachs, des champions comme William Mennesson, votre épouse Charlotte Morel, très investie au quotidien dans le projet et bien d'autres se positionnent**

**comme de précieux relais sur le terrain...**

Les athlètes et coachs qui ont testé notre application ont tout de suite été conquis. Le plus dur finalement pour les utilisateurs est de prendre le temps de créer son compte et de le tester. Ensuite, les coachs et les clubs s'aperçoivent rapidement qu'ils vont gagner des heures précieuses, et surtout gagner en confort et en plaisir dans leur travail quotidien. C'est comme pour un voyage Paris/New-York. On a le choix de s'y rendre en barque, à la rame, ou en avion, en 1ère classe. Le gain de temps et de confort permet de garder de l'énergie et de l'envie pour ce que l'on aime faire ! Et je ne parle pas de l'analyse qui apporte des indicateurs cruciaux dans le coaching d'un athlète.

**iDO Sport App souligne une envie marquée vers plus de proximité avec les athlètes...**

Comme dans tous les projets dans lesquels je me suis investi ; ma carrière

sportive professionnelle, la création de notre structure de coaching MyTRIBE avec Charlotte, la création de la plateforme d'entraînement innovante iDO App avec Boris et Charlotte, la notion sociale est primordiale pour moi. J'aime m'entraîner et travailler en équipe pour partager ce que je fais avec l'équipe qui mène le projet et aussi avec les personnes touchées par le projet lui-même.

Les fonctionnalités pour les clubs sont nombreuses.

Elles permettent de créer de la cohésion, du partage, de se regrouper facilement sur les entraînements ou les compétitions, de publier ses aventures pour les montrer aux copains, et de se motiver au sein du même club. Donc, oui c'est clair, sur iDO nous utilisons le digital pour le mettre au service de la proximité sociale dans le sport.

**Plateforme d'entraînement devenue incontournable dans le paysage du triathlon, combien de**

**passionnés du triple effort vous ont-ils rejoints ?**

Nous avons réellement propulsé notre outil et communiqué sur ses différents intérêts il y a un an. Avant cela, nous avions surtout bâti les bases solides du projet.

En un an, nous avons déjà accueilli environ 12 000 utilisateurs, dont bon nombre de coachs et de clubs.

**Sur quelles spécificités de cet outil "tout en un" le débutant en quête de progression doit-il concentrer son attention ?**

L'athlète débutant peut rapidement trouver un coach sur iDO ou tout simplement rejoindre son club. Il porte donc son attention sur les séances prévues par son coach ou son club. Si l'athlète est affilié à un club, il peut consulter tous les calendriers de groupe afin de choisir les séances qui l'intéressent ou synchroniser un calendrier club avec son calendrier personnel.



## RENCONTRE

Ensuite, il informe les autres athlètes et les coachs qu'il va participer à une séance en un clic. Peut-être même écrire un message à tous les membres du calendrier pour poser une question sur une séance ou prévenir qu'il aura un peu de retard, par exemple. Il peut aussi voir quelles sont les compétitions de ses partenaires de club ou amis.

### Mais encore...

Ça le motive à se joindre à eux, et même à les contacter directement en créant un groupe de discussion avec tous les participants. Il est plus simple d'organiser un covoiturage, un repas d'avant course ou, pour le coach, de donner les dernières consignes d'avant course.

Si l'athlète a un coach personnel, il peut visionner son programme de la semaine ou du mois très facilement. La vue annuelle permet aussi de bien comprendre les moments forts et ceux, plus calmes, de sa préparation globale. Il peut aussi renseigner chaque jour son nombre d'informations importantes pour affiner la compréhension du coach : santé, disponibilité, blessure, énergie, note, usure du matériel, etc. Enfin, il peut suivre ses progrès sur les pages analyse et statistique. Un athlète sans coach ni club qui veut se coacher lui-même a accès tous les outils du coach sur iDO grâce à la formule "athlète premium" qui est vraiment très accessible.

**Fondateur de MyTRIBE Triathlon, vous travaillez donc aujourd'hui au développement de iDO Sport App. Fred Belaube, il ne vous vient**



### jamais l'envie de vous poser ?

Honnêtement, c'est vrai que les journées sont bien remplies. Mais ce sont deux superbes aventures humaines et sportives. J'ai beaucoup de chance de pouvoir vibrer chaque jour en m'investissant dans ces magnifiques projets. Il manque un peu de renfort

dans l'équipe pour nous alléger un peu, mais nous espérons pouvoir agrandir la team rapidement.

### Les réunions et les échanges s'enchaînent autour de votre projet. Quels sont les prochains objectifs à tenir ?

Les prochains objectifs pour iDO Sport App sont de continuer à répondre aux attentes de nos utilisateurs. Cela demande un travail quotidien, du matin au soir, au niveau du développement. Et aussi pour MyTRIBE Coaching, de passer un maximum de bons moments avec les athlètes MyTRIBE, en coaching, sur les stages ou sur les compétitions.

“ En un an, nous avons déjà accueilli environ 12 000 utilisateurs, dont bon nombre de coachs et de clubs.



# Application d'entraînement & de partage

Tout en un pour athlète, coach, club

## PLANIFICATION



## ANALYSE

Pic de forme



## COMMUNICATION



DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store



www.idosport.app

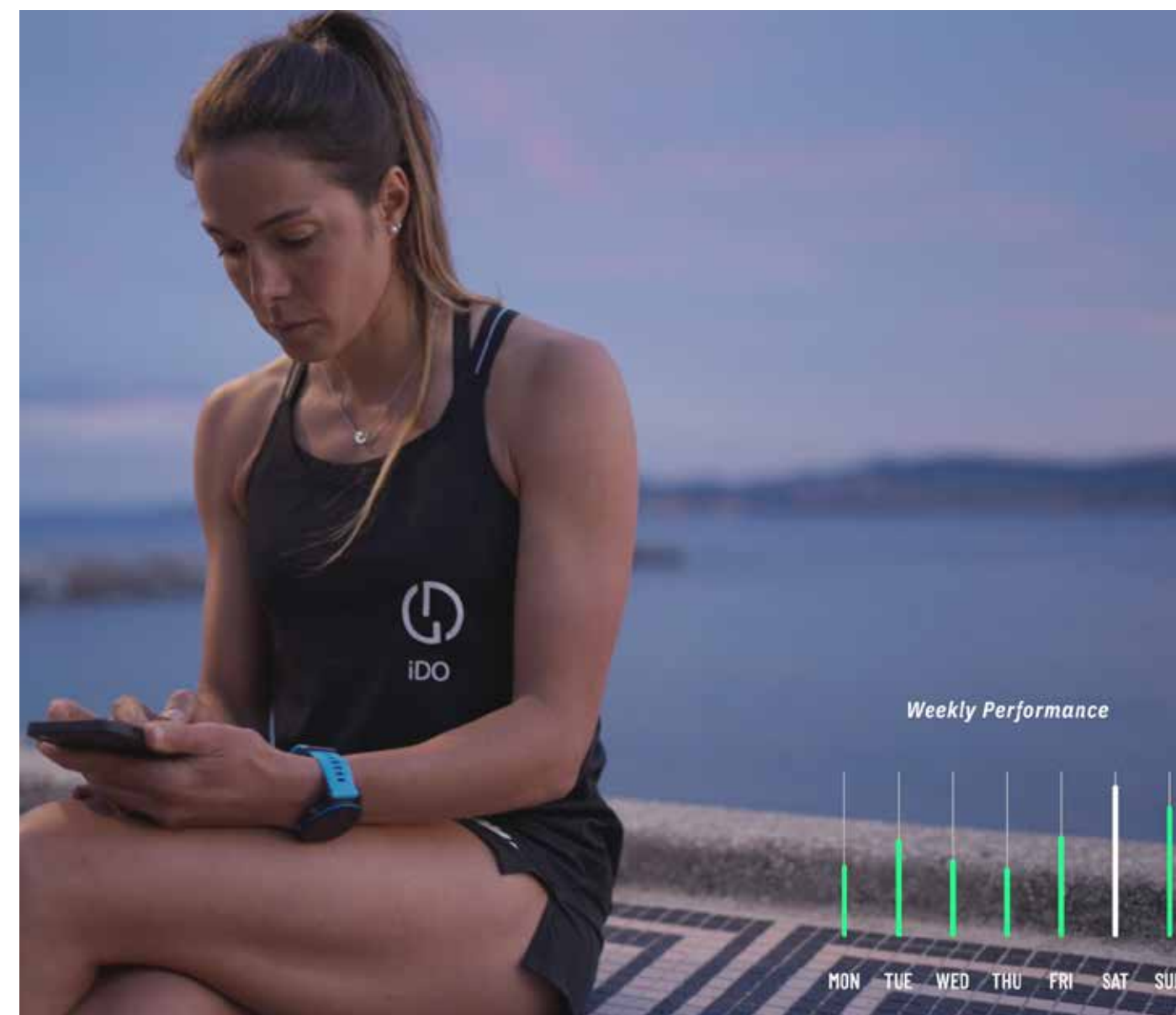


# LA PLUS BELLE PEINTURE COURSE DU MONDE

Découvrez-là dès maintenant sans attendre



**IRONMAN**  
SWITZERLAND  THUN



## L'AVIS DE...

### Charlotte Morel : "Je suis accerge"

En tant qu'athlète, j'avoue que j'adore le côté pratique et fun de l'application mobile.

Elle est agréable à utiliser. Après mes entraînements, je navigue tranquillement, installée dans le canapé, pour analyser, commenter, et partager mes aventures !

En tant que coach, c'est encore plus dingue ! Tout est centralisé, et intuitif.

J'adore organiser mes séances, voir et revoir la vue annuelle du calendrier d'un athlète pour peaufiner la stratégie de la saison. Je discute avec tout le monde sur iDO, que ce soit directement sur une séance d'un athlète, ou avec tous les membres d'un même stage MyTRIBE.

Et je ne quitte jamais des yeux les informations des entraînements prévues et réalisées dont j'ai besoin.

Je planifie, j'analyse, je change, je recharge, je déplace, je prends beaucoup de plaisir dans des tâches qui étaient avant laborieuses.

Évidemment, l'analyse des données physiologiques relatives aux entraînements et aux compétitions prend du temps, mais encore une fois, c'est vraiment plus agréable et rapide sur iDO ! »





## AMATEURS : LE DUO DU MOIS

# MÉLANIE NOEL & FRANCK TESNIERE



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 Mélanie et Franck, deux générations différentes du triple effort, mais dont les rêves et la vie sont bâtis et façonnés autour d'une même passion, celle de se sentir vivant par le sport.*

### Mélanie Noel

Mélanie Noel a 23 ans et est originaire de Saint Erme Outre et Ramecourt dans les Hauts de France. Depuis son plus jeune âge, Mélanie est passionnée par les animaux. Elle pratique l'équitation quelques années et son amour des animaux la motive pour devenir soit kinésithérapeute, soit ostéopathe animalier. En parallèle de cela, elle pratique le violon depuis ses 4 ans. Une véritable discipline qui requiert énormément de travail et ce loisir effacera les autres loisirs sportifs en raison de son exigence et du travail requis.

Mélanie est scolarisée au collège de Sissonne, puis à Laon dans l'Aisne. Une élève plutôt travailleuse et réservée, avec un soupçon de manque de confiance en soi. Il paraît

que le stress est « de famille », tout le monde y passe ! De sa jeune sœur à ses parents, le travail est une valeur importante et Mélanie redouble d'efforts pour arriver à se réaliser scolairement puis s'engager sur les études choisies.

### Ostéopathie

Le bac scientifique, puis un concours d'entrée en école d'ostéopathie à Paris réussi, Mélanie s'installe à Paris. Elle souscrit un prêt pour pouvoir réaliser ses études et travaille énormément pour se sentir légitime dans la voie choisie. Être kiné aurait été compliqué en raison de l'année de médecine puis du faible nombre de candidats retenus (pense-t-elle). L'ostéopathie lui plaît davantage par sa prise en charge globale du patient, avec une dimension psychologique et physique, et non soumise à prescription médicale. L'ostéopathie animalière reste dans un coin de sa tête !

### La vie parisienne

Sans sport. Le stress des études prend le dessus sur la motivation à bouger, la situation géographique citadine ne pousse pas à se promener dans la nature. Elle se noie dans le travail et lorsqu'elle se rend compte qu'elle arrive en tête de promotion, elle relève un peu la tête et écoute plus attentivement une professeure d'anatomie... triathlète. Cette professeure partage avec passion ses courses du week-end et ses entraînements lors des



cours.

## Mélanie se met au sport

Mélanie boit les paroles de cette prof et s'en inspire pour bouger davantage, et elle se met à courir. D'une fois par mois, elle passe à une fois par semaine. Elle court avec une amie et la course devient une routine. Puis l'envie de se fixer des objectifs de course pour donner un sens à ses entraînements... Évacuer le stress des études aussi, et oublier ses soucis le temps d'un effort physique. La voilà inscrite !

## 2018 Reims 10 km

Tout se passe plutôt bien pour une débutante en course à pied. Mélanie gère bien et court au seuil jusqu'au bout ! La fierté et la motivation pour une plus longue distance sont au rendez-vous.

## 2019 Semi-marathon de Reims

La première course sera le 10 km de Reims, dans la ville pavée en passant devant la cathédrale, le long de la Marne sur les chemins de halage ou dans les vignes... Mélanie sent que la course et le fait de porter un dossard change la donne. Cela la pousse à courir plus vite et la motive à mettre le moins de temps possible pour réaliser sa course. Elle n'a pas de référence et se construit petit à petit son référentiel personnel, toujours grignotée par ses questionnements incessants et son manque de confiance. Mais elle y arrive malgré tous ses doutes.

## 2020, le marathon

Après avoir couru 10 km, puis un semi sans encombre, la voilà partie pour le marathon. Cependant, une douleur aux genoux s'est invitée en même temps que le coronavirus. Du coup, le repos est obligatoire, pour tous...

## Premier triathlon ?



Ce sera le cross-triathlon qui a lieu à la base de loisir de Jablines dans le 77, non loin de Villepinte. Un triathlon format découverte ouvert à tous, des enfants aux anciens. Les VTT à pédales plates sont les bienvenus, mais surtout les sourires et la bonne humeur des participants sont l'équipement principal pour passer une bonne journée. Le cross-triathlon de Jablines propose deux formats, un M le matin et un S l'après-midi. Ainsi, Mélanie charge son VTT dans le coffre, prépare sa combinaison et ses affaires et se rend seule, absolument seule et sans connaissances au départ du cross-triathlon. Pour une personne réservée, c'est un véritable exploit ! La mise à l'eau est compliquée, la combinaison lui comprime les poumons et il lui est difficile de respirer dans l'eau froide. Elle est prête. Elle le savait avant, des amis le lui avait dit... Mais de là à venir seule dans un environnement totalement inconnu et sans supporters, bravo ! 1h09 de brasse sans stress, de vélo un peu venteux et boueux puis une course à pied où elle double encore quelques concurrents Mélanie est heureuse. Seule et en même temps accompagnée par tous ces concurrents inconnus qui ont vécu la même aventure : un premier triathlon. Une première ligne franchie

avec ce réflexe : « mince ! c'est déjà fini... » Mélanie en veut encore plus.

## Triathlon de Château Thierry

Premier triathlon sur route : ce sera celui de Château Thierry dans l'Aisne qui a lieu début septembre 2020. Mélanie avait essayé le vélo de son Papy, puis a investi sérieusement dans un vélo avec pédales automatiques et prolongateur ! C'est ainsi qu'elle se présente au départ, solide sur ses appuis et déterminée comme jamais pour faire la course le plus vite possible. Une compétitrice est née ! Toujours impressionnée par les autres au début, elle arrive seule, s'installe, prend le départ à la solitaire. Aucune peur en natation, une transition un peu lente selon elle, mais à vélo elle double et elle adore ça ! Côtes ou pas, Mélanie « fait la course. » Derrière elle, l'égo dégonflé et le manque de confiance. Là, elle vibre, elle appuie sur les pédales et à pied elle galope, c'est la plus heureuse. Ses parents ont fait le déplacement. Un grand moment de fierté familial tout en pudeur, et la vie continue.

## Des rêves

Mélanie vient de commencer à travailler et rembourse son prêt étudiant. Le budget n'est pas

MÊME DANS LES PIRES JOURNÉES,

S W I M

B I K E

R U N

RESSENS LA CHALEUR DU PAYS BASQUE



10  
07  
2022

<https://www.ironman.com/im-vitoria>



# TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

**SAMEDI DÉPART 10H**  
**10 SEPTEMBRE 2022**



VILLE DE ROYAN



extensible, mais elle sait qu'elle investira dans un triathlon longue distance et qu'un jour elle fera un Ironman. C'est un rêve réalisable et pour Mélanie la besogneuse, ça n'est pas l'entraînement qui lui fait peur, mais plutôt l'investissement financier conséquent pour le prix de la course et du déplacement.

## Canicross

Mélanie s'entraîne avec Aslan, son Berger Australien de 6 ans. Ensemble, ils ont tenté le canicross mais trop de gens, trop de bruits ont perturbé Aslan et le plaisir n'était pas au rendez-vous.

Certains chiens sont sensibles au bruit et mieux vaut gambader en liberté avec le chant des oiseaux



et la voix de la maîtresse qu'en rattraper Aslan qui partait sur la rassemblement. D'ailleurs, lors route suite à un passage de moteur du dernier entraînement, Mélanie trop bruyant.

## En bref

**Télé ?** Pas trop, mais fan du film « De toutes nos forces. »

**Musique ?** Stromae pour ses textes et sa musique et des goûts variés.

**Lectures ?** Pas trop.

**Personnes inspirantes ?** Des gens ordinaires qui atteignent des sommets !

**Coach ?** Pas de coach. Mais le jour où elle aura les moyens, elle aura un coach !

**Régime ?** Du sucré ! Mais le jour où elle le pourra financièrement, Mélanie envisage un suivi nutritionnel.

**Sur ta table de nuit ?** « Une lampe, un réveil et le bracelet du Marathon de Paris. »

**Qualité que tu aimes chez l'autre ?** « Quelqu'un qui tire vers le haut ! »

**Défauts détestés ?** Les personnes oppressantes et colantes, sachant qu'elle aime la solitude et sa liberté.

**Tatouage ?** « Non. »

**Mantra ?** « Le gagnant n'est pas celui qui échoue, mais celui qui n'abandonne jamais. » Et « À chacun son Everest » sont les phrases que je me répète dans les moments difficiles.



## Franck Tesniere

Franck Tesniere est un triathlète amateur de 50 ans tout rond cette année. Papa poule de trois filles, il habite au sud de Paris non loin de l'entreprise dans laquelle il officie fidèlement depuis 20 ans « parce qu'il le vaut bien. » Oui, Franck travaille sous les yeux des plus belles femmes du monde (en poster) mais sa véritable idole "all-time" s'appelle Bruce Springsteen, et le nom de scène de Franck est « Bruce Nounours. »



Franck est originaire de Normandie. Jean-Claude, son père, est triathlète de la première heure et écume les épreuves de la région à l'heure où le triple effort est un sport intimiste : maillot de bain et débardeur moulant jusqu'au nombril. Des vélos en acier comme ces hommes et ces femmes de l'époque. Franck est bien inspiré par son Papa sportif et suit ses traces. Le triathlon de Deauville devient son immanquable rendez-vous annuel !

## 1985 et ses débuts en natation

Franck est sportif dans l'âme : autant acteur que fervent supporter des Jeux Olympiques notamment. Devant la télé (on ne peut pas tous aller en Chine), dans les stades ou les parcs à vélo, Franck encourage. Son sport de prédilection est la natation. Sa distance est le 200 mètres en spécialisation papillon ou brasse, avec un glorieux titre de champion de France en prime. Ça "calme" n'est-ce pas...

## 2012, cap ou pas cap ?

Lors d'un apéro, son beau-frère lance le défi de faire un triathlon. Ce sera le triathlon de Belfort dans une belle ambiance à la fois sérieuse et ludique. Arriver préparé, mais toujours s'amuser et profiter du moment sportif. Afin de prendre la température d'une course, Franck s'élance sur le sprint de Fresnes qui se passe très bien, mais trop vite.

## Préparation sportive

Quand on imagine un champion de papillon, on voit un gabarit imposant. Franck perd jusqu'à 25 kilos dans sa remise en forme en s'entraînant tôt le matin, le midi au lieu de déjeuner au restaurant d'entreprise avec les collègues, et parfois le soir. Il double



les séances dans la journée pour arriver affûté le jour J.

## Embrun 2016

Franck ne se met pas de limites de distance à parcourir. La plus grande distance étant la distance Ironman et le triathlon le plus difficile et mythique reste Embrun. En 2014, Franck souffre d'une rupture du tendon d'Achille. Il reste serein et nage dès que cela lui est possible. Puis il intensifie sa préparation pour honorer sa folle décision de s'attaquer au mythe de l'Embrunman. Ses filles et ses parents l'accompagnent et assistent avec fierté à l'impressionnante mise à l'eau de nuit. Le jour se lève et Franck sort de l'eau en une heure. Le parcours vélo d'Embrun ne s'arrête pas en haut du Col de l'Izoard, mais

requiert une grande lucidité dans la descente puis de gros cuissots pour les côtes de Pallon et Chalvet... mais pas uniquement. Un mental préparé pour que le cerveau laisse travailler les muscles sans inconsciemment leur ordonner d'arrêter. Ça brûle. Franck se fait masser les jambes à la transition pour repartir sur ce marathon. Entre course et marche, entre chien et loup, entre sportifs et touristes attablés aux terrasses chaleureuses des rues pavées d'Embrun. Entre la ville en haut et les champs en contrebas, la nuit est tombée et les frontales oscillent comme les lucioles. Puis le tapis bleu, la clameur de la foule et cette fabuleuse arche... Embrun est magique. Finisher Embrunman dans les bras de Papa, c'est un cadeau de la vie.

## Le jour d'Après

Comme pour beaucoup d'athlètes, lorsque le contrat est rempli, l'attention retombe et le quotidien rattrape. 2016 marque aussi la séparation du couple et de la famille. Les vacances sont terminées, et la rengaine « Et maintenant ? Que vais-je faire ? » cogne dans la tête du triathlète humainement chamboulé.

## Marathon de New York 2017

C'est une nouvelle aventure sportive et culturelle. Voyager, découvrir le monde, faire la connaissance de personnes fantastiques telles que Jo Drutel qui reste un modèle inspirant pour beaucoup d'amateurs sportifs, mais pas uniquement.

## Ironman Nice 2018

Franck se motive avec de nouveaux défis, entre amis. Partout où il se rend, il retrouve des connaissances qui deviennent des amis. Bref, il fait du triathlon ! Bruce Nounours devient une référence grâce à ses bons mots, ses conseils pertinents, tout en gardant une humilité non feinte et sincère. Faire l'Ironman de Nice, quand on a déjà fait l'Embrunman, ça rassure. Il enchaîne les entraînements avec un planning réfléchi. Notamment un remake de Paris-Roubaix entre amis, et deux crevaisons en 15 km. Bref : c'est long ! Le jour de la course à Nice, Franck déroule le plan. Comme dit son papa : « Un triathlon, ça se perd en natation, et ça se gagne en course à pied... » La course à pied de Nice et ses quatre allers-retours sont encourageants pour Franck. La pluie orageuse a sévi dans l'arrière-pays niçois et comme

beaucoup d'athlètes, Franck souffre d'une hypothermie et tente de se réchauffer entre marche et course sur le marathon. Il termine son Ironman réchauffé par sa couverture de survie après 14h30 d'efforts.

## Gérardmer post Nice

Franck continue sur sa lancée et fait le format half de Gérardmer début septembre avec ses amis. Toujours dans l'objectif de passer un bon moment sportif ! Une natation comme il sait faire, et le parcours vélo en trois boucles.

## Âmes sensibles s'abstenir.

Deuxième tour, deuxième descente.

Un cycliste devant chasse et fait un écart. Franck manque de lucidité et le percute.

Chute impressionnante. Les secondes et interminables minutes qui suivent sont perdues dans les limbes obscurs de son inconscient. Détresse respiratoire. Traumatismes multiples. Hélicoptage. Franck se réveille à l'hôpital, loin de chez lui, sans aucun souvenir de la chute. Deux semaines en réanimation. Les médecins lui distillent les informations : 14 fractures, 8 côtes cassées sur 12, 4 doubles fractures et des torsades métalliques à vie. Les radius/cubitus cassés : encore des plaques.





Pneumothorax et 600 ml de sang dans un poumon. Clavicule déplacée et la pompe à morphine à proximité pour atténuer la douleur.

### Comment se remettre d'un tel traumatisme ?

Franck est emmené chez lui après plusieurs semaines. Ses filles reviendront quand Franck sera moins marqué, pour ne pas les traumatiser. Il vit seul, mais reçoit de nombreux messages de soutien qui le motivent à travailler pour retrouver une certaine mobilité. Aujourd'hui, Franck voit la vie différemment. Il se sent diminué, certes. Mais se remet à nager, à bouger. Après un certain temps, il redécouvre son vélo, pas si accidenté que ça : c'est lui qui a tout pris.

Franck termine le half des Sables d'Olonne 2021, mais la course à pied reste un calvaire à l'origine des



vibrations dans son corps cassé. Le plus dur est passé et aujourd'hui, Franck regarde l'avenir avec une grande sérénité. Le covid et les

confinements ont aussi donné du temps qu'il a su utiliser positivement. Prêt pour de nouvelles aventures !

## En bref

**Télé ?** Cinéphile ! « Les Enfants du Marais » et la série « Band of Brothers » de Tom Hanks. Les émissions culinaires et le sport à la télé notamment les JO.

**Musique ?** Fan inconditionnel de Bruce Springsteen. 13 concerts et croisé au marathon de New York. Eddy de Pretto avec ses filles pour ses textes.

**Lectures ?** Barjavel et son « Ravagé ».

**Personnes inspirantes ?** Papa Jean Claude, et Jo Drutel qui a la mucoviscidose et tripté cœur poumon !

**Coach ?** Un entraîneur russe qui le fait vomir à la fin des séances... Bruce Nounours aime aller au bout.

**Régime ?** Plutôt bon vivant, mais au début, régime Dukan

pour Embrun, puis avec l'accident la balance affiche 25 kg en plus.

**Sur ta table de nuit ?** « Montre, réveil, chargeur et préservatif ! »

**Qualité que tu aimes chez l'autre ?** « Bienveillance et détermination ! »

**Défauts détestés ?** « La cigarette et ceux qui pètent plus haut que leur cul ! »

**Tatouage ?** Un : Embrunman avec la date et le dossard.

**Mantra ?** « Oublie que tu as aucune chance, vas-y fonce ». Après l'accident on disait : « Ce qui ne tue pas rend plus fort ... Mais ça fait mal, sa mère !!! »

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€**







## DOSSIER DU MOIS

# LA CADENCE DE FOULÉE EN COURSE À PIED



PAR SIMON BILLEAU



*Si vous débutez dans la course à pied ou en triathlon, vous entendez sûrement votre coach ou des camarades de club parler de cadence de foulée pour la course à pied, de cadence de pédalage en cyclisme ou de coup de bras par minute en natation. Quelle est du coup la meilleure cadence, du moins le meilleur compromis pour être le plus efficace possible ? Comment l'améliorer ? Comment y arriver ? Explications.*

Que l'on soit novice ou expert, la biomécanique aide à comprendre les techniques gestuelles utilisées dans les 3 sports. Travailler sa technique n'est jamais du temps perdu. Cependant, on n'a pas toujours un coach sur notre dos et/ou une caméra permettant d'analyser des vidéos. Mais les différentes cadences employées dans les 3 sports et plus particulièrement celle utilisée en course à pied revêt une importance considérable, tant d'un point de vue de performance, que d'un point de vue prophylactique.

Généralement, les novices ou débutants ont des cadences relativement basses aux alentours des 150-155 pas par minute (ppm). Si votre cadence est proche de ces valeurs, cet article devrait vous intéresser. Si vous excellez déjà dans ce domaine, cela vous confortera dans votre démarche et la dernière partie pourrait vous faire découvrir des

outils pour continuer à maîtriser votre cadence.

Nous allons vous expliquer dans cet article ce qu'est cette notion de cadence, en quoi elle s'avère essentielle dans votre programmation d'entraînement et quelques astuces pour maîtriser l'art d'une cadence plus élevée.

L'introduction du travail de cadence dans votre course vous aidera à améliorer votre posture et à réduire votre temps de contact avec le sol. Deux éléments clés d'une course «légère» en opposition à une course à pied où le talon attaque le sol en premier.

Commençons par définir ce qu'est la cadence de course à pied. La cadence de course est souvent définie comme le nombre total de pas que vous faites en une minute. La première chose à faire est donc d'évaluer vos pas par minute (SPM).

## Plus de cadence, moins de blessures

Ensuite, examinons en quoi la cadence est si importante et comment peut-elle jouer sur la technique. La cadence affecte le temps de contact avec le sol.



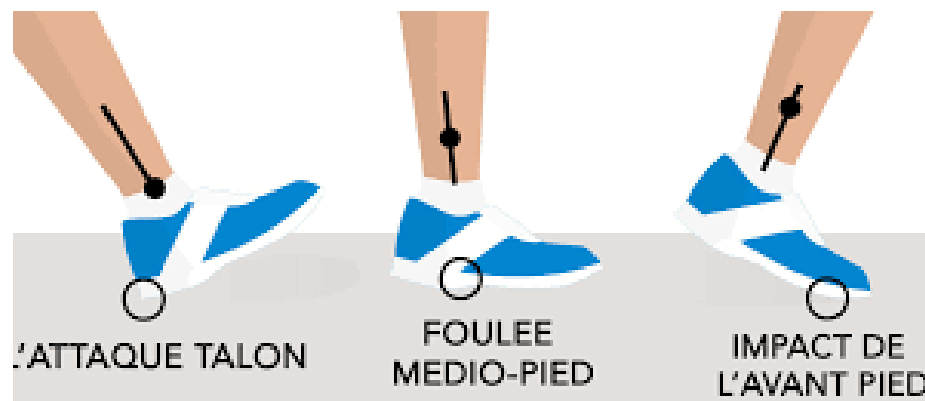


Le temps de contact au sol fait référence à la durée pendant laquelle votre pied est en contact avec le sol à chaque foulée. Concrètement, plus le temps de contact au sol à chaque foulée est important (donc une cadence basse), plus grande est la pression sur les articulations et les muscles.

À l'inverse, moins de temps de contact équivaut à moins de pression. Cela s'explique notamment par l'attaque du pied au sol. Une cadence basse est en général associée à une attaque du talon au sol alors qu'une cadence élevée est effectuée par une attaque médio-plantaire.

Cf photo "talon et médio-plantaire".

La prise d'appui talon entraîne un impact transitoire qui envoie une onde de choc tout au long du squelette. L'impact transitoire est toujours présent lors du port de chaussures. Cependant, le port de chaussures ralentit la propagation de l'onde de choc et diminue sa magnitude de l'ordre de 10%. Lors d'une prise d'appui médio-plantaire, l'impact transitoire est inexistant. La force de réaction au sol est amortie



tout au long de la prise d'appui.

Les conséquences d'une cadence basse sont aussi une phase aérienne plus longue ce qui entraîne une variation du Cg (centre de gravité) plus importante. Concrètement, les coureurs avec une cadence basse ont des oscillations verticales plus grandes. Ainsi, on comprend donc qu'utiliser des chaussures les plus épaisses ne fait qu'exacerber une technique défailante, un peu comme prendre des médicaments pour soulager la douleur sans déterminer les causes. D'un point de vue de la prévention des blessures, les coureurs ayant une attaque médio-plantaire sont d'ailleurs sujets à

moins de traumatismes au niveau des chevilles, genoux et hanches que les coureurs attaquant par le talon.

### Travaillez l'attaque, mais aussi le retour aérien du pied

On peut maintenant se demander quelle est donc une bonne cadence. Pendant des décennies, il était communément admis qu'une cadence de 180 par minute était la valeur idéale; une valeur observée chez les athlètes du 3000 m aux marathoniens aux JO de Los Angeles de 1984 notamment. Cependant, si votre cadence est juste en dessous de 180 par minute ou plus élevée,

# ULTRA-TRAIL®

## CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

**VERTICAL 5KM**  
500 D+

**125 KM**  
7850 D+

**95 KM**  
5 900 D+

**75 KM**  
5100 D+

**50 KM**  
4150 D+

**30 KM**  
2100 D+

**10 KM**  
550 D+

**8.9.10  
JUILLET  
2022**  
utcam06.com

**CHULLANKA**  
ÉQUIPEMENT MONTAGNE & VÉLO

**CÔTE D'AZUR**  
FRANCE



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

**GARMIN**





## DOSSIER DU MOIS



inutile de la changer. Nous sommes tous différents et selon l'âge et la taille, la cadence sera légèrement différente.

Il existe différentes méthodes ou outils pour vous aider à optimiser votre cadence de course. D'un point de vue sensori-moteur, il est judicieux de se concentrer sur le début de la phase du retour aérien du pied plutôt que la phase d'attaque. En d'autres termes, essayez de penser à soulever votre pied arrière plutôt que de vous focaliser sur l'impact du pied avant.

Au niveau technique, essayez d'attaquer avec un pied dans le prolongement vertical de votre hanche plutôt que d'avoir une jambe

tendue en avant de votre centre de gravité. En termes de sensation, imaginez que vous courez sur des œufs et que le but est de ne pas les casser.

Il existe des métronomes qui peuvent vous aider à vous caler à la cadence idéale ou optimale. Des chaussures avec des semelles sans drop peuvent également vous aider à changer progressivement de cadence de course.

Courir pieds nus sur des terrains souples est une bonne alternative également.

Enfin, la marque espagnole FBR a développé une paire de chaussures dont le talon a été retiré (lire notre

article au sein de ce magazine). C'est à mon sens un outil très intéressant pour courir notamment vos footings à faible intensité, mais aussi vos séances sur piste. Le retrait du talon n'offre pas d'alternative à une attaque médio-plantaire.

Vous l'aurez compris, cette notion de cadence semble être très basique, mais c'est un critère que l'on retrouve chez chaque athlète de haut niveau.

C'est une façon économique et très efficace pour progresser à tous les coups et... sans risque de blessures. Bien au contraire!

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113 / DUATHLON 111 / SWIM BIKE L

CHTRI XS / CHTRI S / CHTRI JEUNES

**02 & 03 JUILLET 2022**

**WWW.CHTRIMAN.COM**

© DESIGN ACTIV'IMAGES





## **COMMENT AMÉLIORER SON ENDURANCE PAR L'ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE ?**

# **ENTRAÎNEMENT**



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



*La survie des êtres humains repose sur l'oxygène. Sans oxygène, nous périssons en quelques minutes. Le rôle de la fonction respiratoire est donc d'apporter de l'oxygène aux cellules. La fonction respiratoire joue un rôle essentiel dans la performance dans les sports d'endurance. Pourtant, nombre de triathlètes n'utilisent pas leurs capacités pulmonaires de manière très efficace. Cette inefficacité se traduit essentiellement par une fatigabilité accrue, donc par une limitation de l'endurance. Par ailleurs, l'entraînement spécifique de la fonction respiratoire est souvent délaissé dans les sports d'endurance, sous prétexte que le geste est naturel et automatique. C'est une erreur stratégique selon nous.*

### **Quels sont les rôles de la fonction respiratoire ?**

L'objectif principal de la fonction respiratoire est principalement d'apporter de l'oxygène aux cellules, en particulier musculaires. L'oxygène est capté au niveau des alvéoles pulmonaires, pour ensuite être acheminé par les globules rouges du sang vers les tissus.

Ce processus constitue la chaîne du transport de l'oxygène. L'autre objectif est d'évacuer le CO<sub>2</sub>, fruit de la respiration cellulaire, dans le sens inverse : des cellules vers les poumons.



## ENTRAÎNEMENT

Secondairement, le travail des muscles respiratoires permet aussi d'avoir une influence positive sur le système digestif (massage des organes) et sur le système nerveux (détente et relaxation).

### Comment entraîner la fonction respiratoire ?

Il y a quelques années, nous avons pu tester la méthode d'entraînement respiratoire Spironess, qui vise à améliorer les capacités respiratoires ainsi que les performances aérobies maximales. Cette méthode a été développée par le Dr. Florence Villien, chercheur en Physiologie de l'Exercice et conceptrice de la méthode. Elle est enseignée en France à des sportifs individuels et des groupes (Olympique de Marseille par exemple). D'après son travail de thèse de doctorat, l'entraînement par la méthode Spironess permet d'améliorer les principaux indicateurs de l'endurance de rameurs de compétition (aviron) déjà très performants ( $VO_2\max$  moyen de 67 ml/min/kg au départ).

### Protocole de l'étude

Les rameurs ont été répartis en

2 groupes homogènes et ont été soumis à des tests avant et après une période d'entraînement de 8 semaines. Les tests réalisés comprenaient une spirométrie (évaluation respiratoire), des mesures de pressions inspiratoire et expiratoire (évaluation de la force des muscles respiratoires), et une épreuve d'effort maximale triangulaire en laboratoire sur ergomètre approprié (rameur), avec mesure des gaz, de la lactatémie et de la fréquence cardiaque.

Protocole d'entraînement respiratoire  
Lors de cette étude, un seul des deux groupes a complété son entraînement d'aviron habituel par un entraînement respiratoire. Le groupe entraîné avec la méthode Spironess a ajouté 3 à 5 séances d'entraînement respiratoire par semaine pendant 8 semaines à raison de 30 min par séance.

Deux types d'exercices ont été réalisés à chaque séance :

- L'ultrapnée qui consiste à effectuer des mouvements respiratoires extrêmement lents et amples, entrecoupés d'apnées. Le but de cet exercice est de ralentir le rythme cardio-respiratoire.

- Le diaforce qui consiste à effectuer

des hyperpnées (respirations profondes et rapides) nasales abdomino-diaphragmatiques très actives suivi d'une manœuvre de Müller amplifiée (l'inverse de Valsalva) pour étirer les muscles précédemment activés.

Le but de cet exercice est de tonifier les muscles "piliers" de la respiration (diaphragme et abdominaux transverses).

### Résultats

Lors des seconds tests, seul le groupe entraîné aux techniques respiratoires a amélioré les paramètres physiologiques relatifs à l'endurance démontrant ainsi l'efficacité de la méthode.

- Diminution de la fréquence respiratoire de 9%

- Augmentation de la puissance maximale aérobie (PMA) de 10%

- Augmentation de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_2\max$ ) de 9%

- Pas de variation de la concentration en acide lactique

- Pas de variation de la concentration d'hématocrite au repos (pas de suspicion de dopage).



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE



HALF DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE



SPRINT DISTANCE







L'efficacité de la méthode Spironess reposerait tout d'abord sur le renforcement spécifique des muscles de la respiration (diaforce) : à l'issue du cycle d'entraînement, la pression des muscles respiratoires a augmenté, tant au niveau de l'inspiration (PIMax + 10%) que de l'expiration (PEMax + 23%).

Ce renforcement musculaire agit sur l'amélioration de la fonction respiratoire au repos : la capacité vitale (CV) augmente de 5,5% et la capacité pulmonaire totale (CPT) de 5,4%.

Concernant l'amélioration spectaculaire de la VO2max et de la PMA, il semble que l'ultrapnée agit par conditionnement du rythme et de l'amplitude de la respiration. L'ultrapnée permettrait de moduler à la baisse le régime naturel de la respiration impulsé par les centres respiratoires cérébraux. L'hypothèse avancée par le Dr Villien pour expliquer l'amélioration de VO2Max résiderait dans le fait que la diminution de la ventilation d'effort induirait une diminution du débit cardiaque, permettant ainsi une

meilleure captation de l'oxygène par les muscles.

En clair, le sang circulerait moins vite, permettant ainsi aux muscles de capter plus aisément l'O2 en circulation.

## Les autres méthodes d'entraînement respiratoire

Diverses méthodes ou appareils permettent de travailler la respiration. Petit tour d'horizon.

- Utiliser un appareil d'entraînement respiratoire type Powerbreathe, Ultrabreathe ou Airofit (lire notre test dans le magazine n°201). Ces outils, simples d'utilisation, contribuent à faire prendre conscience à l'utilisateur de l'importance de l'amplitude et de la régularité respiratoire. Ils permettent aussi le renforcement des muscles respiratoires.

En l'état actuel des connaissances, ces outils ne semblent pas avoir d'effet sur la VO2max ou la PMA.



## UN COLORIS UNIQUE POUR UN GROUPE RÉVOLUTIONNAIRE



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

**TRANSMISSION 100% ÉLECTRONIQUE POUR VOTRE VÉLO ALTITUDE, AERO 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](http://lookcycle.com)



# Samedi 20 août 2022

## Le Triathlon Montagnard !



Col de la Croix de Fer

Lacets de Montuerner



### Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp

KIDS	S 1200	M 2200	XL 3800 NOUVEAU
VENDREDI 19 AOÛT 17H30	700M	1300M	1600M
	20KM 1200M D+	53KM 2200M D+	111KM 3800M D+
	5KM 100M D+	8KM 200M D+	15KM 400M D+



www.triathlon-madeleine.fr



@madeleinetriathlon

- Cyclisme : faire du pédalage en apnée. Cette méthode d'entraînement consiste à alterner des phases de respiration avec des phases d'apnée tout en pédalant à une intensité moyenne. L'exercice type consiste à pédaler à 50% de la PMA (soit 60-70% de FCmax) tout en incluant 2 séries de 20 fois 8 secondes de pédalage en apnée suivies de 20 secondes de pédalage en respirant. L'objectif de progression consiste à augmenter le temps de travail en apnée, tout en diminuant le temps de récupération respiratoire. Cet exercice s'accompagnant d'un risque de syncope, il doit être entrepris uniquement sur home-trainer.

- Natation : En modulant sa respiration (3, 5, 7 temps par exemple) ou en incluant des apnées dynamiques (tentatives de traversée au fond de la piscine), il est possible de travailler efficacement ses aptitudes respiratoires et sa capacité d'oxygénation.

- PPG : faire des séries en apnée (squats, pompes, fentes, planche...)



et respirer pendant les phases de récupération.

Pour conclure, partant du principe que « l'on améliore ce que l'on entraîne », la fonction respiratoire peut être optimisée par un entraînement spécifique qu'il convient d'insérer dans l'entraînement habituel du triathlète.

Et il y a beaucoup à gagner selon nous, d'autant plus que l'athlète maîtrise

mal sa respiration. Cependant, maîtriser sa respiration abdominale, utiliser son diaphragme, synchroniser sa respiration avec sa cadence de pédalage ou de course à pied... sont autant d'aptitudes à travailler pour qui veut progresser.

Si vous avez du mal à voir comment procéder, un expert de l'entraînement peut vous aider dans ce sens pour planifier et guider ce type de travail.



#### Références :

- Villien F, Yu M, Barthelemy P, Jammes Y. Training to yoga respiration selectively increases respiratory sensation in healthy man. *Respir Physiol Neurobiol.* 2005 ; 146: 85-96.
- Villien F, Thèse de Doctorat de Physiologie obtenue le 16 Décembre 2005. Titre : Effets d'un entraînement respiratoire issu du yoga sur la sensation respiratoire et les capacités à l'exercice.
- HajGhanbari B, et al., Effects of respiratory muscle training on performance in athletes: a systematic review with meta-analyses. *J Strength Cond Res.* 2013 Jun;27(6):1643-63





## SHOPPING



1

**TRACKER BIKEFINDER**

Bikefinder est un appareil permettant de géolocaliser son vélo grâce à un cylindre qui se place dans le cintre. L'appareil fonctionne pendant 8 semaines sans besoin d'être rechargé. Il suffit de souscrire un abonnement pour localiser votre vélo en cas de vol notamment. Le cylindre mesure 11,5cm de long et est flexible. Il Poids 40 grammes. Étanche. Connectivité avec GPS, GSM et Bluetooth.

**Prix : 169 €**<https://bikefinder.com/en/ny-shop/>

2

**BONE BIKE TIE CONNECT**

Le système Tie Connect est un support qui permet d'utiliser votre téléphone portable lorsque vous roulez à vélo. Aucun outil nécessaire. Démontage et montage rapides. Se fixe sur la potence ou sur le cintre. Convient aux téléphones portables de 12 à 18 cm. Connexion adaptée à différents composants dont le diamètre est compris entre 2,2 et 4,7 cm. Le téléphone portable peut être tourné [horizontal, vertical]. Compatible avec le support fixe Garmin. Poids 83 g.

**Prix : 25\$**<https://www.bonecollection.com>

3

**RUFFBOX TRAVEL**

La valise de vélo la plus abordable du marché ! La RuffBoXX® Travel est la valise de voyage idéale pour les trajets en train, en voiture ou en avion. Légère, réutilisable, résistante à l'eau. Comprend : la boîte avec vis et poignée, une tige de selle, fixations pour les roulettes, fermetures velcro pour une fixation sûre.

**Prix : 108,40€**[www.bikepackaging.com](http://www.bikepackaging.com)

4

**KOM CYCLING**

Cet appareil de rangement se fixe sur n'importe quel tube de votre vélo, que ce soit le tube horizontal ou sur tige de selle, à l'aide d'un système de serrage Atop. Le matériel flexible et extensible permet de stocker une pompe, une chambre à air, des cartouches de CO2 de manière sûre et sans abîmer votre vélo. À seulement 29 grammes, il permet d'embarquer un surplus de matériel de réparation idéal pour les sorties longues.

**Prix : 29,99\$**<https://komcycling.com>

5

**BOYAUX FMB WORLD CUP**

L'hiver est la période froide et pluvieuse propice aux sorties hors des sentiers battus. Les pneus FMB sont là pour ça ! Fabriqués à la main en France sur une carcasse en soie naturelle, offrant le meilleur en termes de souplesse et de faible résistance au roulement. Une longueur de tige de valve de 48 mm est standard. Les pneus FMB Cyclocross sont dotés d'un revêtement de flanc supérieur installé en usine. Disponible en 700 x 33 avec au choix une bande de roulement Super Mud, Slalom ou Sprint 2.

**Prix : 99€**<https://www.fmbtires.com>

6

**REPOSES COUDES CULPRIT**

Vous avez constaté que la majorité des triathlètes professionnels utilisent des extensions customisées à des prix défiant l'entendement. Avec les repose coudes de chez Culprit, pas de risque de braquer une banque ! Composés d'une base de 5 mm en carbone sur laquelle une mousse est accolée. L'avantage : très ajustables en les découpant à des marques espacées de 10 mm, permettant une longueur comprise entre 150 et 210 mm. Poids 314 g.

**Prix : 165\$**<https://culpritbicycles.com>





## **LA NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU**

### **CHAUSSURES SANS TALON FBR NOA II**



PAR SIMON BILLEAU

*Comme beaucoup d'entre nous peuvent en témoigner, la course à pied est un sport difficile et usant. On a souvent le souffle court. On est parfois pris de crampes musculaires et/ou intestinales. On a les jambes lourdes. Il est parfois difficile de croire que nous sommes nés et "construits" pour cette activité. Et les chiffres semblent étayer cette conclusion : seulement 8 % des calories brûlées pendant la course entraînent réellement une progression vers l'avant. Le reste est soit gaspillé, soit utilisé pour thermoréguler. Le travail de la foulée, et notamment l'attaque pointe ou médio/pied, peut réduire ce "gaspillage". Zoom sur les chaussures FBR, qui du fait de leur conception, empêchent la fameuse attaque talon.*

Le "gaspillage" intervient constamment, mais l'atterrissage du pied est le moment où le corps perd beaucoup d'énergie inutilement. Cet atterrissage coûte de l'énergie, car les muscles de la jambe avant absorbent l'impact. Ce processus se répète encore et encore : décollage, atterrissage, décollage, atterrissage, avec seulement un petit pourcentage de l'énergie dépensée allant vers l'avant.

Il existe 3 types de coureurs au niveau de l'attaque du pied:

- ceux qui attaquent par le talon
- ceux qui attaquent par la plante du pied
- ceux qui attaquent par l'avant-pied

Il a été maintes fois démontré que les coureurs attaquant par le talon sont plus sujets à des blessures des membres inférieurs. Cela est en partie dû à un impact transitoire plus élevé pour ces coureurs et un temps de contact au sol plus long ce qui engendre des pressions et contraintes sur les articulations plus importantes.

Notez que des méta-analyses qui regroupent l'ensemble des études à ce sujet ne sont pas aussi tranchées que je le suis. Mais si l'on regarde les caractéristiques des participants et que l'on sélectionne uniquement les études avec des coureurs d'un niveau élevé, la donne est bien plus précise. Pour faire simple, plus vous êtes un coureur confirmé, plus vous ferez statistiquement partie d'un groupe de coureur soit "plante de pied" soit "avant-pied".



*Pour les intensités élevées, les FBR montrent toute leur ingéniosité. La pose du pied se fait à plat ou légèrement sur l'avant du pied.*





## NOUVEAUTÉ MATOS

C'est basé sur ce constant qu'un entraîneur, Franc Beneyto, d'Alicante en Espagne, a eu l'idée de fabriquer des chaussures sans talons ! L'idée peut paraître saugrenue, mais une fois que l'on met de côté l'aspect esthétique et peu orthodoxe lorsqu'on y réfléchit, le design est novateur.

Le fait de retirer le talon ne laisse pas la liberté à son utilisateur d'attaquer par le talon. Directement, le coureur ne peut que transformer sa technique. Le fait d'atterrir sur la plante des pieds permet d'emmagasiner l'énergie élastique et cette énergie est restituée lors de la propulsion, alors que cette énergie "gratuite" est perdue lorsque l'on attaque par le talon. Ces résultats ont été obtenus après 5 années de recherche et développement par une équipe de spécialistes en biomécanique, podologues, et physiothérapeutes dans les universités de Sheffield Hallam et l'université de Valence. Les résultats ont été présentés alors du 8e Congrès mondial de biomécanique à Dublin en 2018 et lors de la 33e conférence internationale de biomécanique à Poitiers en 2015. Côté description, ces chaussures ont un amorti conséquent de 32 mm d'épaisseur. Après, 1 mois de test, je n'ai décelé aucun signe d'un usage prématuré. La page facebook de FBR fait mention de 1000 km sans dégradation.

Ce ne sont évidemment pas les chaussures les plus stables que vous pourrez trouver sur le marché. Sans talon, il va de soi que ces chaussures sollicitent vos muscles pour effectuer le travail de stabilisation, ce qui devrait être le cas naturellement, mais que les équipementiers de



chaussures tentent de réduire pour que la pratique populaire soit accessible au plus grand nombre de manière hédoniste. Or, le but de ces chaussures est de vous rendre meilleur !

En comparant ces NOA II avec mes chaussures habituelles pour l'entraînement à basse intensité (les Nike React Infinity), j'ai mesuré les différences de largeur que cela soit à l'avant (115 mm contre 120 mm), au milieu (82 mm contre 61 mm) et à l'arrière (0 mm contre 95 mm). On constate que le but du design des Noa est d'apporter plus de stabilité au niveau de la plante du pied.

Au niveau du poids, les FBR en taille 44 EU pèsent 315 grammes (poids vérifié) ce qui est proche des 290 grammes de mes Nike. Elles ne sont donc pas des chaussures ultra légères dédiées à la compétition selon moi. Mais je vois ce poids

comme un avantage pour s'entraîner dur et courir en compétition plus "facilement"..

Question adhérence, j'ai couru sur asphalté et dans des chemins de gravel. Je n'ai pas pu les tester sur route mouillée à ce jour, c'est donc avec une expérience limitée que je peux commenter ce critère. Cependant, le design de la semelle avec ces formes géométriques en diamant de 1.2 mm de profondeur et ces lignes et courbes de 2 mm de profondeur me fait dire que les objets tels que cailloux n'ont que très peu de chance de se coincer dans la semelle. Ce design me fait en revanche dire que ces chaussures sont très flexibles lors du déroulement du pied sur le sol. La profondeur des formes géométriques améliore la traction et l'adaptabilité du pied au terrain s'il n'est pas totalement plat et lisse.

En termes de réactivité, la semelle

à base de polyuréthane nommée "Cush Up Max" est excellente pour absorber le choc à l'impact grâce à ses propriétés visco-élastiques et retransmet l'énergie lors de l'impulsion sous l'effet de la semelle élastique.

Mon test sur le terrain a été révélateur de l'efficacité instantanée que ces chaussures ont sur la technique de la foulée. Aussitôt enfilées, on perçoit la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied. Il est d'ailleurs à ce titre perturbant de marcher normalement avec ces chaussures car on a le talon qui s'affaisse de manière disproportionnée, comme si vous chaussiez des chaussures avec des talons mais ces derniers seraient placés à l'avant des chaussures... En revanche, durant la course à basse intensité, il faut juste garder à l'esprit que l'on court avec des chaussures différentes et qu'il ne faut pas paresseusement attaquer par le talon. Cela est facile à réaliser, que ce soit en montée ou sur le plat. C'est un peu plus difficile en descente car j'ai la mauvaise habitude de me freiner en attaquant par le talon.

Pour les intensités plus élevées, les FBR montrent toute leur ingéniosité. La pose du pied se fait à plat ou légèrement sur l'avant du pied. L'amortissement est suffisant pour l'entraînement et des charges élevées. L'énergie est stockée dans cette semelle et est retransmise lorsque l'on se propulse vers l'avant car elle reprend sa forme initiale.

Pour garder une posture et un alignement vertical de ma hanche, de mon genou et de mon pied, il m'a fallu m'adapter en raccourcissant ma foulée. Par conséquent, pour



courir à la même vitesse, il m'a fallu augmenter la cadence. Je suis passé de 168 sur mes footings à 178 SPM ce qui est un avantage dans le but de réduire le coût énergétique de la course et également réduire les blessures. Je ne me sentais pas forcément moins courbaturé les lendemains de séance avec les FBR car le nouveau patron de locomotion demande de l'attention et sollicite musculairement de manière différente.

Personnellement, je pense que ces chaussures sont un outil

essentiel à avoir dans sa panoplie de chaussures, comme les chaussures barefoot pour courir pieds nus sans se blesser. Elles permettent de mettre la technique de course à pied au centre des préoccupations. Or, quand on court entre 5 et 42 km, l'efficacité est de loin le critère numéro 1.

À 145€, ces chaussures restent abordables. Par ailleurs, il y a souvent des promotions. Jetez un œil sur leur site internet ;-)

Pour plus d'informations:

<https://fbrconcept.com/en/>



## TEST MATERIEL

## TEST MATÉRIEL

### CANYON GRAIL CF SLX 8 DI2 JOUE-LA COMME FRODENO !



PAR GWEN TOUCHAIS

Et si l'avenir du triathlon était le Gravel !? On en est certainement encore loin, mais cela donne quand même à réfléchir. En octobre dernier, Jan Frodeno a lancé la première édition du SGRAIL100, un triathlon "made in Gravel" chez lui à Gérone. 2 km de natation, 88 km d'un merveilleux parcours gravel, avant d'en terminer par 10 km de trail. De l'autre côté de l'Atlantique, USA Triathlon lance les "Gravel Triathlon Series" pour 2022 : 8 compétitions, dont un championnat national le 3 juin en Arkansas. Sans s'emballer ni présager de ce qu'un tel format peut devenir dans un proche avenir, on constate un réel intérêt commun pour cette pratique : organisateurs, industrie du cycle mais aussi nous-mêmes qui cherchons à élargir nos horizons et limiter les risques associés à une pratique sur route.

Pour celles et ceux ayant déjà fait le tour de la question (et de la planète) avec Ironman, de nouvelles perspectives s'ouvrent avec le Gravel : plus de sécurité, moins de drafting, des voyages... Comme un air de retour aux sources ? On peut entrevoir sur un triathlon Gravel un effort à mi-chemin entre le triathlon longue distance et le XTERRA (la technique en moins).

La bonne nouvelle pour nous, c'est que qui dit nouvelle pratique, dit nouveau vélo ! Et à ce petit jeu, la marque Canyon nous déçoit rarement... Nous en avons donc profité pour tester la nouvelle version du splendide Canyon Grail CF SLX 8 Di2. Et autant le dire de suite, si c'est assez bon pour Jan Frodeno, c'est assez bon pour nous !

Un signe évident de l'intérêt des marques pour la pratique Gravel : Canyon nous propose déjà 2 modèles différents dans sa gamme : le Grizl pour une pratique typée Bikepacking et le Grail de notre test pour un usage plus sportif.

Le Canyon Grail CF SLX est évidemment le porte-étendard de la gamme dans la mesure où il ne se décline qu'en 2 versions : Di2 pour 5 199 € ou ETAP pour 6 499 €. Mais rassurez-vous, il y en a pour tous les budgets puisque la gamme débute à 1 499 € avec un cadre en aluminium et une transmission Shimano GRX RX400. Entre les 2, il y a de quoi se faire plaisir avec un large choix (une dizaine de versions différentes du Grail) comme souvent chez Canyon.



*Le Grail sera plus à l'aise à l'attaque qu'en balade. (...) Il offre un comportement très joueur dans les singletracks.*



### Pourquoi le triathlète va aimer ce Canyon Grail CF SLX 8 Di2 ?

Comme le dit Canyon : « Il n'y a pas que le soleil et le bronzage. Si vous avez besoin d'un vélo qui vous permettra de traverser toutes les saisons, le Grail est ce qu'il vous faut. C'est notre vélo de route et de gravel tous temps, toutes conditions, toutes surfaces, idéalement équilibré pour des kilomètres sans stress en hiver, comme pour des sourires en été. » Et chez Trimax, ça nous parle. Un vélo toutes saisons et tous terrains, ça nous donne la banane !

830 g sur la balance vous dites ? Autant dire qu'à ce poids, on est à peine plus lourd que le cadre route à gamme équivalente (une dizaine de grammes seulement). Il est facile d'en conclure que le Grail CF SLX est une vraie bête de course. On y retrouve aussi bien l'ADN des modèles routes de la marque que celui du modèle Cyclocross utilisé en Coupe du Monde. En bref, un condensé de performance associé à une bonne dose de confort. Conséquence de sa désignation SLX, cette version du Grail dispose des mêmes fibres de carbone et caractéristiques que le reste de la gamme route SLX chez Canyon. Il se montre donc aussi rigide que léger. Mais ça, c'est pour le cadre... Car pour le reste, Canyon mise sur le confort : cockpit, tige de selle, guidoline, selle, roues spécifiques et géométrie sportive, mais adaptée au gravel. Rien n'a été oublié !

### Le fameux cockpit exclusif Canyon CP07

On aime ou on n'aime pas... mais on



se doit au moins de saluer Canyon dans ses efforts de conception. Passé le premier contact visuel, force est de constater qu'il est sacrément efficace ce cintre ! Avec un reach et un drop court (respectivement 70 mm et 130 mm), ce sont aussi bien les cocottes que le bas du cintre qui tombent parfaitement sous les mains et offrent une bonne prise quand ça commence à secouer. Là encore, Canyon nous gâte en y ajoutant une guidoline "maison" épaisse et disposant d'un excellent grip. On juge de la qualité de l'ensemble dans les détails, et Canyon nous fait là un sans-faute. Même s'il est difficile de juger du gain de confort apporté par le cockpit lui-même, le confort de l'ensemble nous a bluffé.

### Des composants et accessoires au diapason

Mention spéciale pour la tige de selle

Canyon S15 VCLS 2.0 CF qui, associée à l'excellente selle Fizik Terra Argo, contribue au confort global du Grail. Comment ne pas mentionner aussi les roues DT Swiss GRC1400 Spline db : légères, rigides, dynamiques et une largeur interne de jante de 24 mm permettant le montage de pneus Gravel d'un bon volume en tubeless. Ici, elles sont associées à des pneus Schwalbe G-One R qui sont un très bon compromis sur terrain plutôt sec.

À noter que la taille des roues dépendra de la taille du cadre choisi : 650B jusqu'au XS puis du 700 sur les autres tailles. Judicieux. Et permettant de proposer une taille de roue ici en parfaite adéquation avec la taille du cadre.

Nous ne nous éterniserons pas sur le groupe Shimano GRX Di2 RX815 GS, la référence du marché pour moi. Ce groupe offre fiabilité et précision

# 30 + 31 JUIL. '22 AU COEUR DES VOLCANS D'Auvergne

## XTERRA Longue Distance 1900 - 70 - 20

XTERRA Courte Distance / XTERRA Kids & MiniKids



# XTERRA

## SUPER BESSE

WWW.XTERRASUPERBESSE.COM





## TEST MATÉRIEL

sur le long terme, les cocottes sont ergonomiques et antidérapantes, et la version double plateau a tout son sens pour une utilisation Gravel "sportif". Au final, un montage sans faute ni point faible, tel qu'on est en droit de l'attendre à ce prix. Pour environ 5 000 €, on apprécie qu'aucune concession n'ait été faite et que chaque pièce du montage soit à la hauteur. Merci Canyon.

### Un petit mot sur la géométrie

J'ai trouvé la géométrie de ce Canyon très "compacte". Les recommandations du configurateur m'ont orienté sur un XS (et de loin) pour 1m70, mais par curiosité j'aurais aimé voir la différence avec un S. Sur ce Grail et pour me sentir parfaitement bien, il m'aurait vraisemblablement fallu allonger le cockpit. C'est d'ailleurs un des rares reproches que l'on peut lui faire, celui d'une moindre liberté pour les réglages sur le cockpit. On ne peut pas tout avoir.

Pour le reste, la géométrie est proche d'un vélo route typé endurance. Le Grail sera donc plus à l'aise à



l'attaque qu'en balade. Mais si l'envie de pousser sur les pédales vous prend, alors ce Grail ne vous laissera pas tomber et vous ferez le plein de sensations fortes. Le Grail est très agile avec son empattement relativement court, il offre un comportement très joueur dans les singletracks.

### Un pour les gouverner tous ?

Non. En bon triathlète, et quoiqu'on en dise, vous ne pourrez pas faire de ce vélo votre unique vélo. En

revanche, il peut très bien venir remplacer votre VTT pour passer l'hiver et pourquoi pas donc participer à quelques triathlons d'un nouveau type si la pratique Gravel perdure. En tout cas, chez Trimax, nous y croyons et nous avons pris un vrai plaisir à rouler avec ce Grail cet hiver. Qu'il fasse beau ou qu'il pleuve, pour 1h comme pour 4, le Gravel s'adapte et élargit vos horizons. Canyon l'a bien compris et nous a sorti avec le Grail CF SLX 8 Di2 un vélo abouti sans aucune faute de goût.

Pour conclure : un cadre carbone haut de gamme à 830 g, un cockpit carbone intégré, une transmission Di2, des roues carbonées profilées DT Swiss pour 5 199 €... On est en droit de se poser des questions quand on voit le prix des derniers vélos route haut de gamme et la justification de leurs prix. Vous l'aurez compris, il n'y a rien à jeter avec ce Grail CF SLX 8... Ah, si seulement Canyon nous vendait aussi les watts de Mathieu Van der Poel et le cardio de Jan Frodeno !



3H

+

12H

+

9H

XTREM TRIATHLON

XTREM TRIATHLON

T24

LE TOUQUET

PARIS-PLAGE

24&25 SEPT 2022

24H XTREM TRIATHLON

INDIVIDUEL OU RELAIS

PAR 2, 4 OU 6

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM





# **TEST MATÉRIEL**

## **STYLE ET PERFORMANCE**

### **AVEC SPORCKS !**



PAR GWEN TOUCHAIS



*Sporcks se fait tranquillement sa place dans le petit monde du triathlon. Comment ? En nous proposant encore plus de choix pour habiller nos petits pieds ! Sporcks l'a bien compris, la chaussette est devenue l'indispensable touche de style pour se démarquer lors des sorties club du dimanche ou plus simplement dans la vie de tous les jours. Avec pléthore de modèles, Sporcks nous gâte et permet à chacun de se faire plaisir, que ce soit pour rouler, courir ou flâner sur votre prochain village Ironman.*

Côté style, il ne fait aucun doute que vous trouverez votre bonheur sur le site de la marque, tant le choix est grand et se renouvelle régulièrement. Chaussettes hautes ou basses, en Mérino pour les sorties vélo un peu fraîches ou ultra-respirantes pour le marathon, couleur flashy en mode années 80 ou plus sobres, il y en a vraiment pour tous les goûts. Mais une chaussette Sporcks, ce n'est pas seulement un accessoire de mode ! C'est aussi, heureusement, un produit de qualité, performant et durable, fabriqué en Espagne. (lire notre article interview de Sporcks au sein de ce magazine).

À l'essai, les Sporcks ne nous ont pas déçus, et ce quel que soit le modèle : Running, Triathlon ou Vélo. Les chaussettes profitent pour leur fabrication de 2 technologies qui ont fait leurs preuves : le Coolmax et le Vaporfeel. Les chaussettes sont très respirantes du fait de leur composition en Coolmax, qui facilite l'évacuation de la sueur et optimise la thermorégulation au niveau du pied. Le deuxième avantage étant que le Coolmax assure un séchage plus rapide qu'aucun autre textile. Le

Vaporfeel, quant à lui, allie un toucher très doux à une grande résistance et durabilité. La fibre Vaporfeel peut être étirée jusqu'à 5 fois sa taille, tout en retrouvant toutes ses qualités à chaque lavage.

Grâce à cette attention portée à leur fabrication, les chaussettes Sporcks nous ont bluffé :

- Par leur confort. Aucun échauffement à noter, les renforts sont présents, mais les coutures discrètes et parfaitement placées. Côté transpiration, aucun souci également (à noter que nous n'avons pas testé le modèle Mérino).
- Par leur durabilité. Nous avons quelques paires de 2020 qui n'ont pas bougé : que ce soit au niveau des couleurs ou du textile.

C'est surtout sur ce dernier point que nous insisterons, Les chaussettes Sporcks bénéficient d'une vraie qualité de fabrication qui semble parfaitement sous contrôle.

Un dernier point appréciable, le processus de commande chez Sporcks est également à la hauteur. Un site clair, des frais de port offerts au-dessus de 55 € en Europe, 5 à 7 jours maximum pour recevoir votre commande et un retour gratuit si jamais cela s'avérait nécessaire ! Le plus dur restera au final de faire votre choix parmi tous les modèles disponibles. Mais si vous cherchez des chaussettes de qualité, au design sympa et proposées à un prix raisonnable... alors nous vous conseillons fortement d'aller jeter un coup d'œil chez Sporcks !

<https://sporcks.com/en/>

**“ Les chaussettes Sporcks nous ont bluffés ! (...) Avec une vraie qualité de fabrication.**





## **DE L'AQUATHLON** **AU SWIMRUN**

### **CONSEILS**

*Le swimrun est un sport d'endurance caractérisé par la nage, la course et des transitions qui relient ces deux activités. Le fait d'alterner les sessions de swim et de run de manière répétée constitue la grande spécificité de cette discipline : le multi-enchaînement. À l'inverse de sa discipline cousine l'aquathlon, qui consiste en un seul enchaînement.*

L'enchaînement multiple induit de nombreuses modifications physiologiques, biomécaniques ou encore psychologiques au sein de l'organisme. Et comme pour toutes les sollicitations caractéristiques d'un sport, l'athlète doit s'entraîner au plus proche de ces spécificités afin d'optimiser son adaptation. Le concept de multi-enchaînement doit être maîtrisé pour construire un entraînement pertinent et donc profiter au maximum de sa pratique.

L'objectif de cet article est de présenter le concept de multi-enchaînement et transitions en comparaison de l'enchaînement type aquathlon, et de rappeler les et

les perturbations physiologiques et mécaniques qui en découlent afin de proposer des pistes de réflexion quant au type d'entraînement à proposer.

### **Définitions enchaînement, multi-enchaînement et transition**

**La transition** consiste en une action de modification de la locomotion (passage de la position horizontale de la nage vers la verticalité de la course) et d'adaptation du matériel (placement du pull-buoy de son positionnement à l'entrejambe vers l'extérieur de la cuisse) pour permettre la pratique de la discipline suivante.

**L'enchaînement** est le passage d'une activité (la nage par exemple) à une autre (ici la course) sans temps de récupération réelle. La période de transition est intégrée à l'enchaînement. Il est le penchant scientifique de ce relai entre les deux disciplines et engendre une multitude d'adaptations physiologiques, biomécaniques voire psychologiques.

En effet, il s'agit d'un phénomène qui prend place dès le premier passage d'une activité à une autre, et ses impacts durent jusqu'à la fin de l'épreuve.

Lorsque la situation se répète plusieurs fois, on parle de multi-enchaînement. Des phénomènes physiologiques liés à divers paramètres sont induits et vont influencer fortement la poursuite de l'effort, autant d'un point de vue performance que prévention. Avec la multiplication d'enchaînements au sein d'une même discipline, les conséquences de ces adaptations vont être de plus en plus importantes. Toutefois, leurs effets peuvent être limités par un entraînement spécifique et par des stratégies locomotrices au cours de la course.

Le sportif peut donc s'accoutumer de ces caractéristiques typiques.



PAR GEOFFREY MEMAIN  
PHOTOS F.BOUKLA @ACTIV'IMAGES





## SWIMRUN

Il existe donc deux types d'enchaînement en swimrun : le passage du swim au run ou du run au swim. Les perturbations sont logiquement différentes en fonction du type d'enchaînement.

### Spécificités du swim

La natation en swimrun est une discipline à dominante haut du corps, notamment par l'usage de la combinaison et du pull-buoy (pour le swimrun) permettant une hausse de la flottabilité. La propulsion est donc produite principalement par les membres supérieurs. Énergétiquement, les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc pour certains swimrunners d'une période d'effort moins intense permettant de "récupérer" un peu du run précédent.

### Spécificités du run

La course à pied est définie par un déplacement continu, créé par l'alternance de deux temps produits consécutivement : l'appui et la phase de suspension. Cette gestuelle est possible grâce à une coordination fine entre la propulsion des membres inférieurs et la participation des membres supérieurs et du tronc. Le déplacement est produit en grande majorité par l'activité des membres inférieurs. Il est donc important de réduire l'effort du bas du corps lors des sessions de swim afin d'utiliser les pleines capacités des muscles des jambes.

### Spécificités de la transition

Les multiples transitions liées aux enchaînements induisent une stratégie et une routine d'entraînement afin d'optimiser au mieux cette troisième discipline composant le swimrun et que l'on ne retrouve qu'une seule fois en aquathlon, et cela seulement dans l'ordre nage-course.



Encore plus qu'en triathlon, il est possible de gagner ou de perdre une quantité de temps non négligeable, ce qui peut faire la différence notamment pour les moins bons nageurs. La qualité de la transition va dépendre des habitudes de réalisation, du matériel utilisé et d'une synchronisation au sein du binôme.

Une bonne transition consiste à une mise en place efficace et efficace du matériel adapté en swimrun, alors qu'en aquathlon, elle correspond à une rapidité importante pour enlever sa combinaison (si utilisée) et être de manière précoce à son intensité cible de course avec le moins de perturbations possibles. Avant d'entrer dans l'eau, le bonnet et les lunettes doivent être sur la tête (et sans buée), les plaquettes aux mains et le pull-buoy pivoté entre les jambes au tout dernier moment. En swimrun, l'objectif est de passer de la nage à la course et inversement sans perturber la continuité du déplacement. Il faut être en permanence en mouvement et donc supprimer tout temps d'arrêt.

### Enchaînement swim-run et run-swim : impacts sur la performance et la prévention

Les enchaînements sont des phases caractérisées par diverses modifications impactant la physiologie et la biomécanique de l'exercice :

- **Respiratoire** : à la sortie de la nage, l'accentuation du débit ventilatoire (+13 à 19%, Hausswirth et al. 1996 & Guezennec et al. 1996) est importante et induit une intensification du travail mécanique des muscles respiratoires. Cela implique un surcoût énergétique. Suite à une période de nage, l'aquathlète et le swimrunner vont avoir besoin d'un délai pour que leurs centres de régulation de l'organisme intègrent la modification de la respiration (cadencée par le cycle de bras vers cadencée par le cycle de course).

- **Circulatoire** : la nage en combinaison, avec pull-buoy et plaquettes, est favorable à une propulsion à dominante haut du corps.



# 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](http://www.swimrunman.fr)



Cette dominance, couplée à une vasoconstriction liée à l'eau froide, engendre une réorientation sanguine et une brusque vasodilatation à la sortie de l'eau. L'acidité issue de l'effort des muscles des membres supérieurs va donc bénéficier de ces modifications hémodynamiques pour se propager au reste du corps, impactant alors les membres inférieurs. Un battement de jambes léger et régulier peut être intéressant, à la fois pour faciliter l'enchaînement d'un point de vue circulaire, mais aussi pour compenser le poids des chaussures lors de la nage. En effet, le passage de la natation à la course à pied et inversement provoque une redistribution des volumes sanguins au sein des muscles, notamment ceux les plus utilisés dans chacune des deux activités, et une régulation des centres nerveux liés à l'équilibre. Ce phénomène va être un peu moins présent en aquathlon.

- **Équilibre** : l'athlète passe d'une position horizontale avec des rotations de tête à une position verticale avec une fixation plus importante de la position de la tête. Ce remaniement postural induit des déséquilibres transitoires (titubation, chute...).



- **Locomotion** : la biomécanique de la foulée est remaniée par l'enchaînement. En général, la foulée optimale énergétiquement est choisie librement et de manière individuelle. L'amplitude de la foulée varie selon le niveau de fatigue du sportif. On y observe le passage d'une position horizontale portée avec une prédominance de contractions concentrique et isométrique en swim, à une position verticale en charge caractérisée par des régimes musculaires concentrique et excentrique lors du run, puis un redressement du rachis menant à une possible raideur musculaire des ischios-jambiers et des fessiers. En début d'enchaînement, la longueur de la foulée est plus courte, la fréquence

plus élevée, la position de course est avancée avec une flexion de genou plus importante en phase aérienne.

- **Énergétique** : les niveaux de fréquence cardiaque et de coût énergétique sont moindres en nage qu'en course. Il s'agit donc d'une période d'effort moindre sur cet aspect. La durée d'effort et la déplétion glucidique sont des facteurs primordiaux de l'apparition de la fatigue dans les disciplines de multi-enchaînement comme le swimrun. À l'inverse du triathlon avec la partie vélo, ou de l'aquathlon où l'effort (même en XL) est plus court, il est plus difficile au swimrunner de s'alimenter et de s'hydrater avec les enchaînements nage-course. Il s'agit de l'une des raisons principales de l'apparition rapide de la déplétion glucidique. L'importance des stratégies nutritionnelles et hydriques prennent alors tout leur sens. La déplétion glucidique augmente en situation de stress (eau libre, passage de bouée, vague, courant, enjeu ...), ce qui correspond aux conditions réelles du swimrun.

Ce sont donc de nombreuses informations qui varient rapidement lors des enchaînements.



Cela engendre de légers **dysfonctionnements temporaires** perturbant les réponses motrices et physiologiques de l'organisme à divers stimuli, le tout accentué par la durée de la période de nage ou de course, son intensité et la température de l'eau et de l'air.

Au vu des phénomènes décrits ci-dessus, on peut émettre l'idée que l'enchaînement swim-run est plus complexe et plus entraînable que son cousin run-swim. Les perturbations de l'équilibre, de la circulation sanguine, de la respiration, de la locomotion et le niveau de dépense énergétique (fréquence cardiaque, masse musculaire utilisée) est moindre lors du swim. Les difficultés supérieures du swim par rapport au run sont le froid de l'eau, le stress pouvant être produit par l'eau libre (courant, navigation, vague, large...). Mais ces contraintes seront plutôt des sources de perturbations pour le run suivant.

Toutes ces perturbations impactent négativement le coût énergétique, ce qui altère la performance et

favorise l'apparition précoce de la fatigue avancée, source de baisse de performance, voire parfois de blessure. L'entraînement spécifique permet à l'organisme de répondre de manière optimisée à ces perturbations à la fois bioénergétique, posturale, physiologique, biomécanique ou encore mentale.

## Multi-enchaînement : impacts sur la performance et la prévention

**L'enchaînement des activités** (swimrun, triathlon, aquathlon, duathlon...) induit une hausse du CE (Coût Énergétique) à cause des perturbations biomécaniques de la foulée, de la fatigue musculaire et énergétique, de l'équilibre, de la respiration, de la dynamique des fluides sanguins ou encore de la thermorégulation.

**La thermorégulation et la fatigue** ont un impact négatif fort sur le CE en SwimRun et plutôt restreint en aquathlon. Plus l'épreuve sera

longue et avec une ambiance environnementale difficile pour la régulation de la température corporelle, plus le swimrunner verra son CE se dégrader.

De plus, **le débit ventilatoire** est perturbé par la thermorégulation et la déshydratation qui altèrent les fonctions respiratoires à cause de la fatigue musculaire ventilatoire. L'équivalent respiratoire (rendement respiratoire pour consommer 1 litre d'oxygène) en O<sub>2</sub> (dioxygène) augmente alors, produisant des problèmes d'hypoxie. Ce phénomène est amplifié par le multi-enchaînement et le port de la combinaison qui élève le niveau de résistance au niveau de la cage thoracique lors des mouvements cycliques respiratoires.

Avec la fatigue, **le rendement musculaire** peut diminuer de 30% engendrant une hausse du CE à cause du rendement des fibres rapides et de son augmentation de la fréquence de signal EMG par rapport aux fibres lentes.





En effet, le couplage excitation-contraction des unités motrices lentes est altéré et la quantité d'ATP synthétisée par mol d'O<sub>2</sub> consommée est impactée négativement. On observe alors une baisse de la quantité de travail fourni par mol d'ATP et une diminution de l'activité enzymatique liée à la dégradation d'ATP.

**Le CE augmente donc avec le multi-enchaînement.** Une étude a montré que le CE restait supérieur à sa valeur habituelle pendant deux jours après un duathlon. Ce résultat a été extrapolé pour affirmer que l'effet conjoint de la durée d'exercice et du multi-enchaînement impacte la dépense énergétique (Hauswirth et Léhenaff 2001).

### Impact de l'utilisation du matériel sur le multi-enchaînement

Le choix du matériel en swimrun est un facteur déterminant dans cette discipline, en aquathlon bien moins car la combinaison peut être utilisée.

**Combinaison :** Avec le port d'une

combinaison, le nageur est environ 20% plus économe. Ceci est dû à des sensations kinesthésiques, un gainage et une baisse de la surface frontale par compression, limitant alors les vibrations musculaires et les traînées de vague, tout en optimisant la flottabilité. La perte de chaleur est réduite grâce à l'usage de la combinaison limitant alors la dépense énergétique de thermorégulation. Il est indéniable que la liberté de mouvement cyclique des bras, des jambes et de la cage thoracique est réduite avec l'usage de la combinaison. L'impact sur la fatigue (musculaire et énergétique) et le coût énergétique est significatif. Cette utilisation est donc coûteuse d'un point de vue contraintes locomotrices mais très efficace pour la thermorégulation et les résistances à l'avancement du swimrunner.

**Chaussures :** Le choix d'une chaussure lourde va augmenter les résistances hydrodynamiques en swim et la consommation d'oxygène en run, avec l'élévation du poids aux extrémités corporelles (environ 1% pour 100 g). L'évacuation de l'eau et l'adhérence de la semelle au sol

doivent être de bonne qualité pour ne pas provoquer une hausse du CE du déplacement. Plus l'épreuve est longue, plus ces aspects sont importants dans l'apparition de la fatigue.

**Plaquettes :** Plus les distances de nage et de course sont longues plus le port de plaquettes va influencer la fatigue liée au multi-enchaînement. Lors du swim, l'usage des paddles va accélérer la vitesse de déplacement (lorsque la technique est bonne) mais la fatigue et l'acidité musculaire des membres supérieurs seront alors plus importants. Pendant l'enchaînement à la course, la prise en charge de cette acidité par l'organisme et le poids des paddles au niveau des mains augmente le CE. Il faut donc trouver le juste milieu entre apparition de la fatigue et efficacité propulsive.

Il semble donc que plus l'épreuve va être longue et le nombre d'enchaînements élevé, plus il faut limiter les contraintes liées au matériel pour permettre une propulsion efficace et une survenue retardée de la fatigue. Le tout en adaptant ces usages aux



spécificités du swimrunner, de son environnement, de son partenaire et de l'épreuve.

### L'entraînement de l'enchaînement

L'entraînement en enchaînement permet d'obtenir une meilleure posture, des adaptations respiratoires et thermorégulatrices plus rapides, une foulée qui tend à être optimale plus précocement grâce à la régulation de sa fréquence et de son amplitude, ou encore des fréquences ventilatoires et cardiaques réduites. Il s'agit d'habiletés spécifiques possédant un caractère à la fois préventif et performant. Avec un entraînement spécifique, le swimrunner **diminue l'impact des perturbations sur leur CE.**

Le **travail de multi-enchaînement** doit être **ciblé** sur la qualité de technique de course, de posture active, de dynamique du pied "au sol", de respiration et de thermorégulation, ou encore mentale. Il est nécessaire que le travail d'enchaînement soit réalisé sur les périodes

précompétitives à une **intensité spécifique** à l'épreuve. Plus l'on se rapproche des **paramètres de course** (climat, distance, nombre de sessions, matériel, partenaire, dénivelé, courant...), plus la séance sera pertinente et efficace. Cela ne veut pas dire qu'il faut faire son épreuve exacte à l'entraînement, mais habituer son organisme à des demandes similaires (temps d'effort, revêtement, distance, intensité...) sur une partie de la course optimise la qualité de la sollicitation.

**Entraînement multi-enchaîné :** l'objectif est de se rapprocher au plus près du swimrun en multipliant les sessions de swim et de run en peaufinant la transition sans temps d'arrêt. Il peut s'agir de longer une côte ou un lac en alternant la nage et la course, ou alors de répéter plusieurs fois la même boucle sur un plan d'eau.

L'enchaînement est un concept très développé dans certains sports d'endurance tels que le triathlon, le duathlon, l'aquathlon, le pentathlon moderne ou encore le run&bike. En swimrun, il s'agit de multi-

enchaînement ce qui décuple les effets et les impacts physiologiques et biomécaniques de ce phénomène. D'un point de vue scientifique, c'est une notion très intéressante et qui va faire l'objet de nombreuses études futures grâce au développement du swimrun. Ces concepts sont présents, mais avec de moindres conséquences en aquathlon.

À partir des données évoquées tout au long de l'article, le sportif doit réfléchir et adapter son entraînement en fonction des spécificités de l'épreuve qu'il prépare, du matériel qu'il utilise, de ses capacités, de son partenaire et des conditions d'entraînement qu'il possède (infrastructure, plan d'eau-mer, horaires, saison...). Il est impératif d'être au plus proche des sollicitations de compétition lors de l'entraînement, pas toute la saison, mais sur le cycle de travail spécifique pré-compétitif. L'entraînement en swimrun doit contenir un travail d'enchaînement structuré afin d'optimiser l'adaptation de l'organisme à toutes les perturbations décrites ci-dessus.



11<sup>E</sup> ÉDITION

# DIMANCHE

mars

# MARATHON MONTPELLIER

MARATHON / SEMI-MARATHON / COURSE EN RELAIS  
MARCHE NORDIQUE / COURSE ENFANT

INSCRIPTION SUR  
[marathonmontpellier.fr](http://marathonmontpellier.fr)

asics

INTERSPORT  
Le sport, le plus belle des rencontres

orange

bleu  
librairie



20  
TERRE  
DE JEUX  
24

montpellier  
méditerranée  
métropole

M  
Montpellier