

## Open du Canada le show Laidlow

### REPORTAGES

IM 70.3 des Sables d'Olonne  
Challenge Roth, du très haut niveau  
Chtriman, la grande famille de Gravelines  
Xterra France Xonrupt, bouffée d'oxygène  
UTCAM, une édition 2022 flamboyante  
IM Suisse : Thun, ce qui brille  
PTO Tour, Open du Canada  
Mais aussi Top Ferte, défi de Veynes...

### CONSEILS DE PRO

Entraînement et vacances,  
comment concilier les deux ?

Intensités et charge  
d'entraînement

### MATOS

Core body temp  
Gamme DT SWISS ERC



#FUTUREOFTRIATHLON



**2 Octobre 2022**

**3 courses entre 8h30 et 11h**

# **PARTICIPEZ À UN BIKE AND RUN **AU CŒUR** DE LA VILLE ROSE**

## **ADULTS**

**EXPERT** 11.4 kms - 3 tours  
**DISCOVERY** 7.6 kms - 2 tours

## **YOUTH**

**12 – 15 ans**  
**16 – 19 ans**

**Plus informations sur [superleaguetriathlon.com](https://superleaguetriathlon.com)**

En association avec



**TRIATHLON TOULOUSE  
MÉTROPÔLE**



toulouse  
métropole







# Edito

Un spectacle son et lumière !

Juillet, propice aux feux d'artifices, nous a offert un véritable festival de courses, digne des plus belles fêtes de village célébrant la fête nationale. Dans la chaleur suffocante de cet été 2022 qui devient tristement historique par la sécheresse qu'il entraîne, le sport a résisté, existé, et encore proposé son lot intrinsèque d'émotions qui amène une fraîcheur relative au climat ambiant.

De la victoire de Pierre Le Corre aux Sables au nouvel exploit de Ludo le Fou, des performances autoritaires de Anne Haug à Roth et Daniela Ryf à Tun au show Sam Laidlow au tout premier Open du Canada, ou encore de la ferveur familiale du Chtriman aux immersions Nature du Xterra France et du Triathlon du Lac Saint-Point, le triple effort nous a offert ce qui se fait de mieux.

De la passion avant tout, avec cette rage de plaisir communicative de toujours pouvoir accrocher et honorer un dossard. Depuis 2 ans, c'est un "luxe" qui se doit d'être apprécié. De la sueur et des larmes aussi, autant provoquées par le dépassement de soi et l'effort physique, que par les températures infernales et ces images de nature dévastée... Car cette nature accueille notre terrain de jeu, ne l'oublions pas... Mais le sport nous a également offert de la joie, car il reste l'étincelle, non pas qui embrase le ciel, mais qui fait battre nos cœurs et briller nos yeux. Et de l'authenticité surtout, car le sport ne ment pas. Il nous fait nous retrouver face à nous-même, avec nos valeurs, nos convictions, nos doutes et nos consciences face aux enjeux majeurs de maintenant et non de demain.

Mais ne baissons pas pavillon... montons le son, allumons la lumière et vivons notre passion du sport, pleinement, intelligemment, sans artifices.

## la rédaction

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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photos couverture : Photo couverture : Sam Laidlow - crédit photo : PTO®Open du Canada

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Sabine Dechaume, Carole Tanguy, Gégé, Simon Thomas, Frédéric Millet, Jules Mignon, Cédric Le Sec'h, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, M.Delobel, J.Biche et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

# engo

— powered by —

## ActiveLook

SUIVEZ VOS INDICATEURS  
DE PERFORMANCE  
EN LIVE !

⚡ 257 W

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



Localisation



Puissance



HRM



Cadence



Vitesse



Dénivelé

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

**RENDEZ-VOUS SUR** [ENGOEYEWEAR.COM](http://ENGOEYEWEAR.COM)



# ***NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX***



**WWW.TRIMAX-MAGAZINE.FR**

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*

+ de **87 370** Abonnés



*TrimaxMag*

+ de **16,9 k** Followers



*Triathlon\_in\_the\_World*

+ de **76,8 k** Followers



## **LE SWIMRUN, NOUVELLE DISCIPLINE FRANÇAISE**

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



*SwimRunMagazine*

+ de **5.350** Likes



*Swimrunmagazine*

+ de **570** Followers

**ACTIV**  
I M A G E S

**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 **4615** Abonnés



*Activimages*

+ de **2 600** Followers

# ***REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ***



**226ERS** | FEED YOUR  
DREAMS





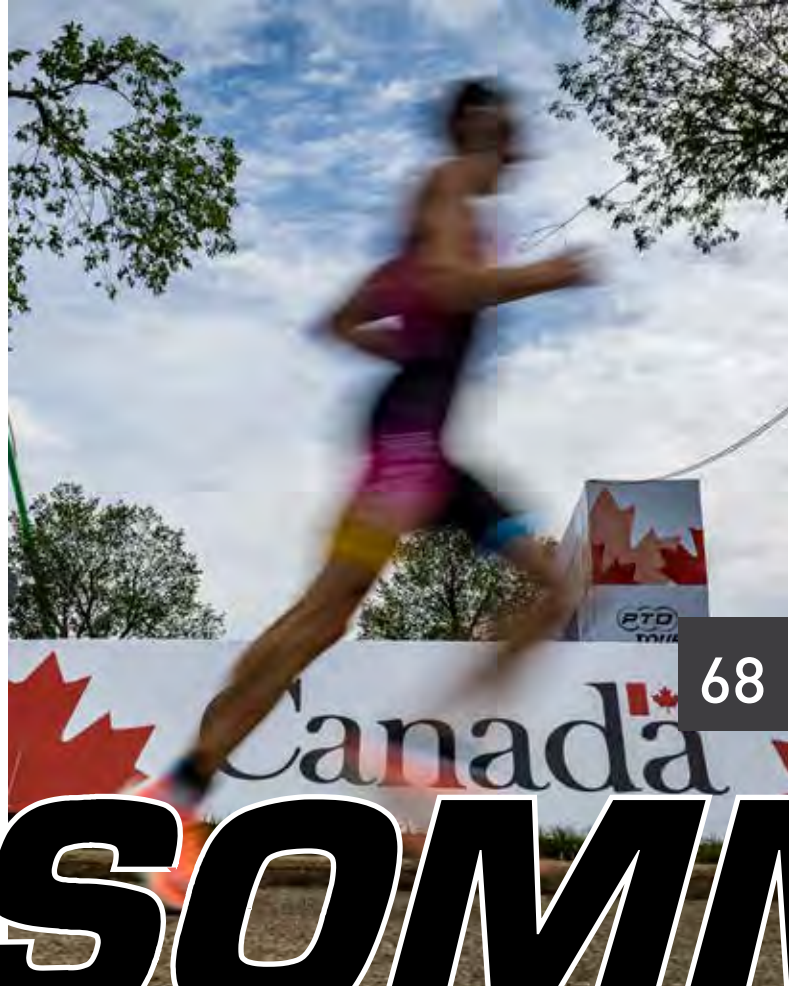
# VIVE LES VACANCES !!!







32



68

# SOMM

## COUPS DE PROJO

- 10 TRIATHLON DES PYRÉNÉES, FORT COMME UN OURS !
- 16 HALF TRIATHLON DE CASTILLON LA BATAILLE : DE RETOUR AU FRONT

## COURSES

- 20 IM 70.3 DES SABLES D'OLONNE, TOUTES VOILES DEHORS
- 26 CHALLENGE ROTH, DU TRÈS HAUT NIVEAU
- 32 CHTRIMAN, LA GRANDE FAMILLE DE GRAVELINES
- 38 XTERRA FRANCE XONRUPT, BOUFFÉE D'OXYGÈNE DANS LES VOSGES
- 46 UTCAM, UNE ÉDITION 2022 FLAMBOYANTE
- 50 DÉFI DE VEYNES, AMBIANCE FAMILIALE DANS UN DÉCOR SOMPTUEUX
- 54 TRI DE LAC SAINT POINT, EN VERT ET AVEC TOUS !
- 58 ECO TOP FERTÉ, LE SUCCÈS AU RENDEZ-VOUS
- 62 IM SUISSE : THUN, CE QUI BRILLE
- 68 PTO TOUR, OPEN DU CANADA





# MAIRE

## RENCONTRES

**78** IRON-HOT, CHAUD BOUILLANT !

**84** AMATEURS, CHALLENGE ROTH EN MODE IMMERSION

## FOCUS

**88** DOSSIER DU MOIS, ENTRAÎNEMENT ET VACANCES, COMMENT CONCILIER LES DEUX ?

**96** ENTRAÎNEMENT : INTENSITÉS ET CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

**104** ENTRAÎNEMENT : AMÉLIORER MA NAGE AVEC LE CSS

## MATÉRIELS

**112** SHOPPING

**114** NOUVEAUTÉ MATOS DE SIMON BILLEAU : CORE BODY TEMP

**120** TEST MATÉRIEL : GAMME DT SWISS ERC

**126** TEST MATÉRIEL : BLIZ MATRIX, SWEDISH STYLE !





Voici donc la sélection de la Team Europe pour la Collins Cup du 20 août à la x-bionic sphere de Samorin en Slovaquie. 8 athlètes automatiquement qualifiés au classement PTO et 4 athlètes choisis par les capitaines, dont le Français Sam Laidlow, qui rejoint donc une dream team de triathlètes de folie, archi favorite pour conserver son titre.





# DREAM TEAM

PHOTO CRÉDITS PHOTO : PTO - MONTAGE CLS





**COUP DE PROJO**



# **FORT COMME UN OURS !**

## **TRIATHLON DES PYRÉNÉES**

*La première édition du Triathlon des Pyrénées se déroulera les 3 et 4 septembre prochains à St-Lary-Soulan (65) sur 2 formats : L et M. Avec au menu, une natation qui promet d'être inoubliable dans le lac de Payolle, à 1140 m d'altitude, et des cols légendaires sur la partie vélo ! Une course qui s'annonce magnifique, mais qu'il faudra savoir apprivoiser en étant vif comme un loup, fort comme un ours.*

Ce sont des sites grandioses où les premiers participants du Triathlon des Pyrénées auront le privilège d'évoluer ! En effet, Clément Besse, l'organisateur à la tête de la société Time 2 Sports (T2S), a tracé un parcours de légende pour la première édition. Jugez-plutôt : la partie natation se fera au Lac de Payolle, un lac d'altitude situé à 1140 m au cœur de l'une des plus belles sapinières des Pyrénées et dont la température ne devrait pas excéder les 15°C au



# Triathlon des Pyrénées

## Fort comme un ours !

début du mois de septembre. La combinaison sera donc de rigueur...

La partie vélo ravira les grimpeurs et les amateurs du Tour de France puisqu'ils devront escalader les cols d'Aspin, de Val Louron-Azet (1ère catégorie) et du fameux Pla d'Adet (Hors catégorie) sur les hauteurs de Saint-Lary-Soulan. En tout, 2250 m de dénivelé positif pour le circuit L (90 km) tandis que celui du M totalisera 40 km pour 1000 m de dénivelé avec toutefois le col d'Aspin au menu. Bref, des parcours de légende dans un cadre fabuleux.

Quant à la course à pied, elle partira bien sûr de la dynamique et sportive petite ville de Saint-Lary-Soulan pour offrir un tracé à la fois plat et de toute beauté le long de la Neste d'Aure, une des plus belles rivières des Hautes-Pyrénées.

### Des départs pas trop matinaux...

Cette épreuve se singularise aussi par ses horaires de départ : 10 h, à la fois pour le L du samedi 3 et pour celui du M du dimanche 4. « C'est une volonté de notre équipe pour ne pas être contraints d'ouvrir le parc à vélo très tôt et donc de faire se lever les concurrents et nos bénévoles aux aurores » précise à ce titre Clément Besse.

Autre leitmotiv de l'organisateur, la parité hommes-femmes pour la grille de prix (Prize-Money).



PAR FRÉDÉRIC MILLET  
PHOTOS @ORGANISATION







Il poursuit : « *On tient à développer la pratique féminine dans le triathlon en espérant avoir 30 % de concurrentes et pour cela on a déjà prévu 4600 euros de prime pour les athlètes de haut-niveau, répartis à égalité entre les hommes et les femmes.*

*Et on espère surtout que le parcours et les atouts touristiques de la destination vont séduire nos féminines. »*

Il est vrai que le parcours de course à pied, notamment, est de toute beauté puisqu'il va jusqu'à la base de

loisirs d'Agos, au nord de Saint-Lary-Soulan, et qu'il traverse la ville 6 fois pour le L et 4 pour le M, afin d'avoir les encouragements d'un public sensible à la cause du triple effort.

Bref, pour une première édition, l'organisation a mis les petits plats dans les grands et l'on envie déjà les pionniers de l'épreuve d'être au départ du lac de Payolle avec les reflets du Pic du Midi sur le plan d'eau...

### L'ESSENTIEL :

- **Date :** Samedi 3 et dimanche 4 septembre
- **Lieux :** Départs Lac de Payolle, Campan-Arreau (Hautes Pyrénées, 65) - Arrivées à Saint Lary-Soulan (Hautes Pyrénées, 65)
- **Programme :**  
03/09\_10h - Format L (1,9 km / 90 km 2250 m d+ / 21 km)  
04/09\_10h - Format M (1,5 km / 40 km 1000 m d+ / 10 km)
- **Infos / inscriptions :**  
<https://www.triathlondespirenees.com>



***On espère que le parcours et les atouts touristiques de la destination pourront séduire nos féminines.***



3 & 4 | 09 | 2022

# TRIATHLON DES PYRÉNÉES

## — S<sup>T</sup> LARY —

**L**  
1,9 Km  
90 Km  
21 Km

**M**  
1,5 Km  
40 Km  
12 Km



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





***COUP DE PROJO***







# **DE RETOUR** **AU FRONT !**

## **HALF TRI DE** **CASTILLON-LA-BATAILLE**



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS ORGANISATION



*Après l'annulation de l'épreuve l'an passé, la première édition du triathlon de Castillon-la-Bataille aura lieu les 17 et 18 septembre prochains. Au programme, le Half-Triathlon (2km, 90 et 21 km) du samedi, mais aussi les formats S et M, le dimanche, autour de la ville historique de Castillon-la-Bataille, au bord de la Dordogne.*

Déjà organisateur cet été du XTerra Nouvelle-Aquitaine et du Triathlon des Pyrénées, Clément Besse, à la tête de la société Time 2 sports (T2S), va enfin pouvoir lancer son Triathlon de Castillon après l'annulation de l'an dernier à cause de la crise sanitaire. Cette fois, il a positionné son épreuve une semaine plus tôt, sur le 3e week-end de septembre, mais l'organisation a conservé tous les ingrédients qui devaient assurer le succès de l'épreuve. Le site, en premier lieu.

Castillon-la-Bataille bénéficie d'un patrimoine historique et architectural exceptionnel et se trouve dans la région viticole de l'entre-deux-mers. Autre atout, elle est située au bord de la Dordogne, ce qui fait dire à l'organisateur : « *C'est l'unique triathlon de Gironde qui part d'une rivière. Les autres épreuves se déroulent souvent en lac, voire au bord de la mer. De notre côté, nous permettons aux triathlètes de nager en rivière, ce qui est plus facile avec le courant et plus agréable car l'eau est limpide. En revanche, on doit tenir compte des marées et c'est pourquoi nos horaires sont variables d'une année sur l'autre !* »

Cette année, le L s'élancera donc le samedi 17 septembre à 13 h 30 (pour 2 km de natation), le départ du S (750 m de natation) est fixé au dimanche 18 septembre à 10 h, et celui du M aura lieu à 14 h 15, pour une natation de 1500 m dans la Dordogne. Pour les 3 formats, la natation s'effectuera dans le sens du courant. Sensations de glisse et chronos garantits !

### **Des médailles de finisher selon 5 niveaux**

La partie vélo empruntera un tracé différent selon les formats de course. Le L sillonnera l'ouest du territoire sur 2 boucles de 45 km avec la fameuse bosse de Carcaillet à Pujols pour un total de 1000 m de dénivelé positif. Le M s'aventura plus au sud sur une seule boucle de 40 km avec 280 m de dénivelé positif, alors que le S offrira 2 boucles de 10 km à parcourir vers l'Est sur un tracé pratiquement plat.





« Nous avons fait le pari de passer par tout le territoire de la communauté de commune pour permettre aux triathlètes, mais aussi et surtout aux accompagnants, de découvrir la richesse touristique et patrimoniale du Territoire » explique l'organisateur. Et de compléter : « Quant aux tracés de course à pied, ils ont totalement été remaniés pour être plus plats et plus courts afin de permettre au public d'encourager les concurrents et d'avoir en "visuel" une grande partie de l'épreuve. »

De fait, les courses se feront le long de la Dordogne sous forme d'aller-retour dont le point le plus loin pour le L n'excédera pas 3,5 km ! Un gage pour le public de suivre au plus près et au mieux la lutte pour l'obtention des fameuses médailles. C'est en effet l'une des particularités des épreuves de Time 2 sports : les médailles de finisher comportent 5 niveaux, un peu comme au ski. Ainsi, sur le L, la médaille de Diamant s'obtient si vous descendez sous les 4 h. Ensuite par tranche de 30 minutes, on passe par l'Or, l'Argent, le Bronze et la médaille de ... Liège pour ceux qui terminent en plus de 6 h 30.

« C'est une volonté de permettre aux Triathlètes de se « challenger » d'une

année sur l'autre » poursuit Clément. « C'est une de nos particularités et j'y tiens, tout comme les départs séparés entre Hommes et Femmes et la parité entre les 2 sexes pour la grille de prix » conclut-il.

Gageons qu'avec d'aussi louables intentions, la première édition du Triathlon de Castillon-La-Bataille va faire le plein !



### L'ESSENTIEL :

- **Date :** 17-18 septembre
- **Lieux :** Castillon-la-Bataille (Gironde, 33)
- **Formats :** L (individuel ou relais 2 à 3 personnes), M & S
- **Particularités :** natation dans la Dordogne (2km dans le sens du courant !), vélo dans le vignoble et le long du fleuve avec 1 000 m de D+ sur le L, course à pied dans une ville au superbe patrimoine historique !
- **Infos / inscriptions :** [www.halftridecastillon.com](http://www.halftridecastillon.com)



17-18 | 09 | 2022

# TRIATHLON

## DE CASTILLON LA BATAILLE

— **L** —

DÉPART 12H00

1,9 Km  
97 Km  
21 Km

— **M** —

DÉPART 10H30

1,5 Km  
40 Km  
10 Km

CONTACT : 06 73 48 69 31

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





**REPORTAGE**







# **TOUTES VOILES DEHORS !**

## **IM 70.3 SABLES D'OLONNE**



PAR SIMON THOMAS  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



*À l'aube de cette 4ème édition, toute la ville des Sables d'Olonne avait mis les petits plats dans les grands pour accueillir l'IRONMAN 70.3 Sables d'Olonne - Vendée 2022. L'équipe d'organisation, menée par le Directeur de course Théo Delcampe avec le soutien du club Les Sables Vendée Triathlon, sous la houlette de Patrick Girard, avait réservé une nouveauté à l'ensemble des participants sur la dernière discipline du triple effort. En conservant la formule qui a fait le succès de cette épreuve en 3 éditions seulement, IRONMAN a fait le plein d'inscrits le 3 juillet dernier avec un record de 3 200 triathlètes.*

Vent favorable donc pour ce quatrième opus, qui attire de plus en plus au-delà de nos frontières, le club le plus représenté étant celui de la petite île britannique de Jersey ! Du côté des athlètes professionnels, il y a une nouvelle fois un gros plateau avec un fort contingent français chez les hommes comme chez les femmes. À l'heure de la traditionnelle conférence de presse, c'est même une tablée 100% sablaise qui se présente avec de grandes chances de victoires.

Chez les féminines, on retrouve Charlène Clavel et Alexia Bailly, respectivement 3ème et 4ème l'an passé et qui visent l'une et l'autre le podium, voire mieux cette année. Les deux sablaises montent en puissance cette saison, comme en témoigne la seconde place d'Alexia Bailly sur l'IRONMAN 70.3 Pays d'Aix-en-Provence fin mai. Il faudra tout de même se méfier de la Néerlandaise Lotte Wilms, excellente nageuse, de la jeune allemande Katharina Krüger ou encore de la duathlète de talent Marta Bernardi.

Chez les garçons, un homme se pose en grand favori. À l'instar de Rudy von Berg en 2021, tous les regards sont tournés vers Pierre le Corre. Comme son compère de club aux Sables Vendée Triathlon, il apparaît comme le meilleur nageur et coureur des athlètes engagés. Mais comme Rudy von Berg l'an passé, il arrive aussi ému, pour sa part d'un bloc de 4 semaines de courses WTCS conclu en beauté par un titre de Champion du monde de relais mixte glané avec l'équipe de France. Si le Franco-Américain avait dû s'incliner en 2021 face à Mika Noodt plus frais sur la course à pied, Pierre Le Corre devra réaliser une excellente course pour se défaire des outsiders parmi lesquels figurent Christophe de Keyser, Yvan Jarrige, Arnaud Guilloux, Erwan Jacobi, Sybren Baelde ou encore Nathan Menant.





## Marée humaine, emportée par la foule

Le soleil à peine levé en ce dimanche 3 juillet, le départ est donné depuis la plage. Le ton est donné tout de suite avec le Belge De Keyser et le Français Le Corre qui s'extirpent d'un groupe d'une quinzaine d'unités dès le passage de la première bouée à l'entame du mythique chenal du Vendée Globe. Chez les femmes,

Lotte Wilms prend un départ canon et possède déjà près de 45 secondes au même endroit sur sa dauphine Katharina Krüger.

Tandis que tous les groupes d'âge s'élancent également dans une mer d'huile et de parfaites conditions, Christophe De Keyser et Pierre Le Corre augmentent leur avantage sur deux pelotons distincts. Le premier groupe de chasse, où figurent notamment Nathan Menant et Yvan

Jarrige, est pointé à une 1:20 et le second paquet, mené par Arnaud Guilloux et Erwan Jacobi, a déjà 2:15 de retard.

Ils sont donc deux à sortir de l'eau sur le ponton d'arrivée et à entamer la partie vélo à travers les marais et la forêt d'Olonne. Derrière, on s'agite pour tenter de revenir sur la tête de course. Les gros rouleurs comme Guilloux et Jacobi ne tardent pas à refaire leur retard sur le premier groupe de chasse. Malheureusement, la quinzaine d'athlètes ne parvient pas à s'entendre, personne ne voulant faire trop d'effort en tête de pack, au grand profit des deux hommes à l'avant de la course.

Scénario similaire chez les femmes, avec d'importants écarts à la sortie de la natation où l'impressionnante Lotte Wilms a non seulement rattrapé certains pros hommes, mais a surtout creusé un écart de 2 minutes sur l'Allemande Katharina Krüger, 3 minutes sur Alexia Bailly et 3:30 sur Charlène Clavel.





# IRONMAN® 70.3®



VICHY

20 AOÛT

# IRONMAN® VICHY



21 AOÛT



ACTIVE



BREITLING  
1884

SKOI

FULGAZ



GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

Hyperice

MAURTEN

RÖKA

Santini

wahoo



VICHY  
SPORT



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

S'YORRE

Malgré cet avantage net à la sortie de l'eau, nous assistons à un regroupement général à mi-parcours vélo. Le suspense est alors complètement relancé, alors que se profile le retour sur les Sables d'Olonne.

Depuis son arrivée sur le circuit IRONMAN, l'épreuve sablaise s'est toujours jouée sur les 21 kilomètres à pied. L'an passé encore, la surprise Mika Noodt était venue battre le grand favori Rudy von Berg tandis que l'on assistait à un doublé allemand avec la victoire d'Anne Reischmann chez les femmes.

La course à pied, ultime épreuve et juge de paix entre les meilleurs athlètes, est un des points forts de l'épreuve vendéenne. Cette année, le parcours est allongé jusqu'au site du Puits d'Enfer pour permettre d'étaler le nombre d'athlètes sur 2 boucles au lieu des 3 habituelles. Avec un départ du parking du Vendée Globe pour admirer les bateaux les plus rapides des océans, une première partie le long du chenal et un passage déjà célèbre (et redouté) sur la plage, avant de poursuivre sur les remblais entouré(e) d'une foule toujours plus nombreuse d'année en années, le semi-marathon a de quoi plaire.

*« Dès le début de la semaine, on ressentait que ce serait une édition spéciale. La météo s'annonçait magnifique et les locaux nous accueillent comme chaque année les bras ouverts. Comme tout le monde a pu le constater, le public a été au rendez-vous dès le petit matin pour encourager les athlètes. »* résume Théo Delcampe, Directeur de course.

## Des Sablais en mouvement

Les remblais font une nouvelle fois le plein, réchauffant encore plus le



cœur des triathlètes recevant des encouragements d'un bout à l'autre du circuit pédestre. Ajouté à cela une course indécise et pleine de suspense, quelle belle publicité pour le triathlon !

Devant, la bataille fait rage car si Pierre Le Corre se détache assez rapidement et inexorablement du Belge De Keyser, le groupe de poursuivants se lance à corps perdu dans un semi-marathon de folie. La sélection se fait par l'arrière et à ce petit jeu là, Yvan Jarrige va se défaire de tous ses concurrents pour terminer second à plus de cinq

minutes du stratosphérique Pierre Le Corre. Le Belge Sybren Baelde, excellent coureur à pied, s'empare de la dernière marche du podium, lui qui a été le seul à pouvoir suivre Yvan Jarrige dans les derniers kilomètres du semi-marathon.

Chez les femmes, elles sont encore 6 à pouvoir rêver de la victoire en quittant le parc à vélo pour la seconde fois de la journée. Très rapidement, les deux sociétaires du club local Alexia Bailly et Charlène Clavel vont faire le forcing d'entrée de jeu afin de créer des écarts sur leurs concurrentes.



Alors qu'elles font course commune et possèdent près de quarante secondes d'avance après 3 kilomètres à pied, elles vont voir fondre sur elles l'italienne Marta Bernardi, connue pour ses performances en duathlon et donc excellente coureuse à pied. La transalpine va même attaquer à la fin du premier tour et elle ne sera plus revue. Elle vient donc s'imposer pour la première fois sur ce format grâce à un semi-marathon couru en une 1h18. On retrouve juste derrière Alexia Bailly puis Charlène Clavel, pour deux podiums avec quatre triathlètes du club des Sables Vendée Triathlon, performance suffisamment rare pour être remarquée !

Les arrivées se succèdent et tous ont le même sourire gravé sur le visage



en franchissant l'arche noire et rouge, preuve que la journée a été belle malgré les jambes qui piquent un peu après plusieurs heures d'effort. On retrouve ces sourires encore plus grands quelques mètres plus loin

devant un véritable festin préparé par les bénévoles de l'organisation. À l'heure des récits de course et des premiers bilans, une chose est sûre, ils/elles ont tous/toutes envie de revenir !

## ALEXANDRE, LE SOUFFLE DE LA VIE

L'athlète qui pose fièrement devant l'arche d'arrivée de l'IRONMAN France 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée, c'est le Français Alexandre Allain (livre « Un souffle d'espoir ») finisher de la course en 8:25:36. Et il peut être fier ! Alexandre est atteint de mucoviscidose et a été greffé des deux poumons. Respect et immense bravo à lui. Savoure cette victoire Alex.



### LES PODIUMS

#### Ironman 70.3

##### Hommes

- 1 - Pierre Le Corre (FRA) - 3:41:05
- 2 - Yvan Jarrige (FRA) - 3:46:18
- 3 - Sybren Baelde (BEL) - 3:46:34

##### Femmes

- 1 - Marta Bernardi (ITA) - 4:12:24
- 2 - Alexia Bailly (FRA) - 4:13:32
- 3 - Charlène Clavel (FRA) - 4:15:50

# Challenge Roth

## Du très haut niveau



**DU TRÈS**  
**HAUT NIVEAU**

**CHALLENGE**  
**ROTH**

*C'est la grand-messe du triathlon en Allemagne. La ferveur populaire, la bière qui coule à flot, les montgolfières au départ, l'ambiance mode Tour de France dans le Solarer Berg, cette course à pied mentale et interminable le long du canal... le Challenge Roth est à nul autre pareil. C'est une course à part, dont les inscriptions se remplissent tous les ans en 60 secondes. On ne fait pas Roth pour les paysages... on fait Roth pour l'aventure triathlétique que cette course représente. « Voir Naples et mourir, mais faire Roth avant d'arrêter le triathlon » pourrait-on compléter... Amateurs, pros, tous sont aimantés par son pouvoir d'attraction. Retour sur l'édition 2022 qui n'a pas dérogé à la règle pour fêter les 20 ans de cette course mythique.*

Les Allemands Patrick Lange et Jan Frodeno, tous deux blessés en début d'année (épaule pour le 1er, tendon d'Achille pour le 2e) avaient coché depuis plusieurs semaines le Challenge Roth pour leur retour à la compétition. Deux champions du monde Ironman, déjà vainqueurs de l'épreuve. Un signe fort qui prouve que cette course compte dans une vie, autant pour les pros que





pour les amateurs. Faire et finir Roth, c'est une réussite. Épingler son nom au palmarès, c'est un accomplissement. 20 ans que cela dure. Et les premières lueurs de l'aube, saupoudrées d'une légère brume matinale sur le Main-Donau-Kanal, laissaient présager une édition de haute volée.

Dans des conditions météorologiques idéales, la course légendaire a en effet débuté tôt le dimanche 3 juillet matin par la natation dans le canal Main-Danube, que les pros ont dû effectuer sans combinaison, en raison d'une température de l'eau de 23 °C. Dès le début, le champion du monde Jan Frodeno a pris la tête. Si d'aucuns avaient des doutes sur sa capacité à retrouver sa grinta et son niveau, ceux-ci étaient balayés d'un revers de main. Frodo n'était pas là pour faire de la figuration ou amuser la galerie... Le champion en titre Patrick Lange, qui comme Frodeno a dû se remettre d'une grave blessure au printemps (chirurgie acromio claviculaire), est quant à lui sorti de l'eau en 4e position, à 1:30.

## Ditlev, déjà tout d'un grand

Avec un sensationnel nouveau record du parcours vélo en 4:01:56, le Danois Magnus Ditlev a posé le vélo avec Frodeno juste derrière lui avec un temps de 4:03:07, inférieur au précédent record. Grâce à une transition plus rapide, Frodo est parti en 1er sur le parcours de course à pied, mais à peine 3 km plus loin, le rêve d'un come-back victorieux à Roth s'est brisé pour l'Allemand. De retour de blessure, Frodeno a dû abandonner en raison de sa blessure tendon d'Achille, encore trop handicapante pour une longue distance, et trop risquée pour être en pleine possession de ses moyens à Kona en octobre. Ditlev a alors pris la tête, dominant le marathon à partir de ce moment-là, sans être contesté.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS @CHALLENGE FAMILY



Lange est parvenu à réduire l'écart en claquant le record marathon de l'épreuve en 2:35:10 (!), toutefois insuffisant pour une nouvelle victoire dans le fief du triathlon de Roth.

Ditlev, 24 ans seulement, a déjà coché une case prestigieuse pour son 2e full distance (2e sur l'Ironman Tulsa en 2022). Sa 1ère victoire sur le circuit Challenge Family l'an dernier à Budva avait été parsemée d'embûches (erreur de parcours) et pleine de rebondissements (disqualification, puis finalement pénalité et victoire). Celle à Roth ne souffre d'aucune contestation. Avec un chrono stupéfiant de 7:35:48, Ditlev a par ailleurs manqué le record du l'épreuve de Jan Frodeno en 2016 de seulement 9 secondes (!) - et ce malgré des températures autour des

30 °C... Déjà la marque des grands.  
« Je n'arrive pas à croire que cela soit arrivé ! » déclarait le Danois.  
« C'est incroyable, je n'ai plus de mots, je n'arrive pas à croire ce qui s'est passé. Tout s'est déroulé comme prévu et cela arrive très rarement. C'était incroyable avec des spectateurs partout et on se laisse porter. C'était un peu décevant quand Frodo a abandonné car je m'attendais à une bonne bataille. Il semble qu'il ait encore quelques problèmes et c'est dommage, car cela aurait été fun de se mesurer à lui. Je n'ai jamais vu autant de spectateurs sur la natation et il n'y a pas eu un moment où vous étiez seul sur le vélo, et sur la course à pied il y avait encore plus de spectateurs ! »

Le Brésilien Reinaldo Colucci, un mois après sa victoire sur l'Ironman Brésil,

prenait pour sa part une très belle 3e place en 7:52:36.

Sur ce Challenge Roth, ce ne sont pas moins de 5 athlètes qui ont brisé la barrière des 8h ! Supersoniques... L'Américain Sam Long, qui avait placé beaucoup d'espoir sur la course en préférant faire l'impasse sur Kona, terminant juste derrière en 6e position (8:07:07)

## Anne Haug, impériale

La course des femmes fut complètement différente. Fenella Langridge (GBR) et Rebecca Clark (Nouvelle-Zélande) ont pris la tête après la natation, tandis que la tenante du titre et enfant du pays Anne Haug (Bayreuth), qui partait favorite, accusait un retard de 7 minutes à T1 !





# RACE CALENDAR 2022



**CHALLENGE  
FAMILY**  
*wearetriathlon!*



All races are qualification  
races for The Championship



**CHALLENGE SHEPPARTON**

AUSTRALIA, 13 MAR 2022  
MIDDLE



**CLASH MIAMI**

USA, 13 MAR 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE PUERTO  
VARAS**

CHILE, 20 MAR 2022  
MIDDLE



**OTSO CHALLENGE SALOU**

SPAIN, 3 APR 2022  
MIDDLE



**ANFI CHALLENGE MOGAN  
GRAN CANARIA**

SPAIN, 23 APR 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE TAIWAN**

TAIWAN, 23 APR 2022  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE RICCIONE**

ITALY, 1 MAY 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE LISBOA**

PORTUGAL, 7 MAY 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE MALTA**

MALTA, 15 MAY 2022  
MIDDLE



**THE CHAMPIONSHIP**

SLOVAKIA, 22 MAY 2022  
MIDDLE



**SPORTLAND N-Ö  
CHALLENGE ST. PÖLTEN**

AUSTRIA, 29 MAY 2022  
MIDDLE



**GARMIN CHALLENGE  
HERNING**

DENMARK, 11 JUN 2022  
MIDDLE



**SKODA CHALLENGE  
GERAARDSBERGEN**

BELGIUM, 12 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE WALES**

WALES, 18 JUN 2022  
MIDDLE



**LOTTO CHALLENGE  
GDANSK**

POLAND, 19 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE KAISERWINKL  
WALCHSEE**

AUSTRIA, 26 JUN 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE VANSBRO**

SWEDEN, 3 JUL 2022  
MIDDLE



**DATEV CHALLENGE  
ROTH**

GERMANY, 3 JUL 2022  
FULL



**CHALLENGE TURKU**

FINLAND, 31 JUL 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE ALMERE  
AMSTERDAM**

NETHERLANDS, 10 SEP 2022  
FULL/MIDDLE



**CHALLENGE BUDVA  
MONTENEGRO**

MONTENEGRO, 25 SEP 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE PEGUERA  
MALLORCA**

SPAIN, 15 OCT 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE CAPE TOWN**

SOUTH AFRICA, NOV 2022  
MIDDLE



**CHALLENGE  
FLORIANOPOLIS**

BRAZIL, 4 DEC 2022  
MIDDLE



**INTEGRITY HOMES  
CHALLENGE WANAKA**

NEW ZELAND, 18 FEB 2023  
MIDDLE



**IPP6 CHALLENGE  
VIETNAM**

VIETNAM, MAR 2023  
MIDDLE

L'Allemande a alors mis la machine en route sur le vélo et, malgré une piqûre de guêpe dans le cou (!), a prouvé sa classe et a progressivement réduit son écart sur Langridge. Après T2, elle est partie sur la course à pied en 2<sup>e</sup> position derrière la Britannique et a continué à gagner du temps. À la moitié du marathon, la messe était dite pour Langridge : Anne Haug s'envolait littéralement (marathon en 2:46:04) et la victoire n'était plus à portée de main.

« Les longues distances sont toujours difficiles et j'ai vraiment dû me battre aujourd'hui », a déclaré Haug. « Je n'ai pas fait la natation que j'aurais souhaitée, alors j'ai dû pousser sur le vélo et la course à pied était vraiment difficile. Je me sentais bien, mais j'ai eu une piqûre de guêpe, ce qui était difficile, mais à la fin j'étais super heureuse. On ne sait jamais ce qui va se passer car

on ne peut pas influencer les autres, seulement soi-même. Je me suis concentrée sur moi-même et j'ai essayé de rester aussi détendue que possible et j'étais super heureuse de voir la ligne d'arrivée ! Je me sentais mieux que l'année dernière et c'est toujours

incroyable de gagner devant son public. Cela rend la chose super spéciale pour moi. »






Pour compléter le podium, l'Espagnole Judith Corachan, vainqueur de l'Embrunman en 2019, prenait la 3<sup>e</sup> place en 8:46:29. À noter également la belle performance de l'Allemande Svenja Thoes, qui une semaine seulement après sa victoire sur l'Ironman France Nice, s'est classé 7<sup>e</sup> en 9h18 (le même temps que sur la Promenade des Anglais !), et ce malgré une erreur d'aiguillage de 5 km sur le vélo.

Après la longue période de "sécheresse" liée au covid (avec l'annulation de la course en 2020 et un événement avec moins de participants en septembre 2021), le Challenge Roth a ainsi célébré un magnifique retour et un glorieux 20<sup>e</sup> anniversaire de la marque «Challenge», encouragé par des dizaines de milliers de fans de triathlon sur le célèbre Solarer Berg, le long des parcours et dans le stade de triathlon de Roth.

La sphère du triple effort a vécu à Roth une fête qui n'avait pas été vue sous cette forme depuis longtemps, et on en redemande en 2023 !



## Women

	Swim	Bike	Run	Overall
1  <b>ANNE HAUG</b>	58:46 (5)	4:33:45 (1)	2:46:04 (1)	8:22:42
2  <b>FENELLA LANGRIDGE</b>	51:44 (1)	4:35:41 (2)	3:00:36 (3)	8:31:41
3  <b>JUDITH CORACHAN VAQUERA</b>	58:44 (4)	4:47:52 (4)	2:56:42 (2)	8:46:29
4  <b>LAURA SIDDALL</b>	1:02:33 (8)	4:41:35 (3)	3:05:57 (4)	8:53:31
5  <b>REBECCA CLARKE</b>	51:46 (2)	4:53:44 (5)	3:19:09 (8)	9:08:37

## Men

	Swim	Bike	Run	Overall
1  <b>MAGNUS ELBAEK DITLEV</b>	50:44 (7)	4:01:56 (1)	2:40:22 (2)	7:35:48
2  <b>PATRICK LANGE</b>	50:24 (2)	4:16:12 (7)	2:35:10 (1)	7:44:52
3  <b>REINALDO COLUCCI</b>	50:34 (5)	4:16:09 (6)	2:43:14 (3)	7:52:36
4  <b>BRADLEY WEISS</b>	50:26 (3)	4:15:43 (5)	2:44:18 (4)	7:53:56
5  <b>ROBERT KALLIN</b>	50:36 (6)	4:03:36 (2)	3:02:22 (15)	7:59:35













# **LA GRANDE FAMILLE** **DE GRAVELINES**

## **CHTRIMAN 2022**



PAR JULES MIGNON PHOTOS M.DELOBEL / L.BARATOUX @ACTIV'IMAGES



*Les 2 et 3 juillet derniers, le Chtriman était de retour à Gravelines pour une 10e édition toujours aussi festive. Multitude de formats, public au rendez-vous, météo idéale... On peut le dire, la fête du triple effort et des disciplines enchainées a battu son plein, pour le grand bonheur des coureurs comme des organisateurs. Une réussite de plus pour le triathlon du ch'nord.*

C'est sous le soleil des Hauts de France que les triathlètes féminines de la distance « Chtri S » se sont élancées ce samedi 2 juillet à 13h30 dans le bassin d'aviron de Gravelines, le PAarc des Rives de l'Aa. Une course rassemblant 300 femmes, suivies de 400 hommes un peu plus tard dans l'après-midi. Une belle mise en jambes pour l'organisation du Chtriman. Et pour conclure cette belle première après-midi, les plus jeunes ont pu exploiter leur talent à travers les courses XS et enfants.

La plus grosse partie du week-end se déroulait le dimanche avec au total 4 courses pour 6 départs ! Le premier a été effectué à 7 heures, pour le Chtriman 226 ; distances équivalentes à celles d'un Ironman full distance (3,8 km de natation, 180 km de vélo, et 42,195 km de course à pied). À ce jeu-là, c'est le Belge Kim Colpaert qui s'est imposé, tandis que chez les féminines, Céline Kowal a pris à son tour la première place. Durant toute cette course, d'autres départs ont été donnés avec le Swim Bike Longue Distance (1,9 km de natation, 90 km de vélo) ainsi que le Duathlon Longue Distance (10 km de course à pied, 90 km de vélo, 10 km de course à pied). Un enchaînement de courses très bien géré par l'organisateur Christophe Legrand et son équipe, qui ont permis de passer la journée sans encombre.

Un Longue Distance peut en cacher un autre à Gravelines et pour conclure cette journée dédiée au triple effort, le Chtriman 113 comptait bien enflammer le public. Départ donné à 11h30 pour les femmes, puis 30 minutes plus tard pour les hommes.





Ils ont pu, à leur tour, découvrir le bassin d'aviron de Gravelines, d'une longueur de 2500 mètres en ligne droite (idéal pour poser sa nage et se repérer !), puis d'emprunter les routes sinueuses (fermées à la circulation) menant vers le Mont Cassel, passant par la porte d'Aire. Cette montée mythique avoisinant les 13% sur quelques passages a été empruntée par le Tour de France cette année ainsi que sur les 4 jours de Dunkerque. De nombreux supporters ont pu s'y installer et encourager les athlètes. « Ce sont des endroits incontournables qui font la beauté de notre triathlon », précisait Christophe Legrand.

La course à pied des courses longues

distances se déroulait sur un site privé, ne nécessitant que 15 signaleurs et en étant toujours à vue du village. Les zones de ravitaillement étaient elles aussi des endroits festifs partagés par le public et les athlètes allant au bout de leur effort. À l'arrivée, ce sont Émile Blondel-Hermant et Sophie Delguste qui se sont imposés pour clore ce week-end de course.

« Grâce au parcours vélo d'une seule boucle de 90 kilomètres (à parcourir 1 ou 2 fois suivant le format) et des départs différés, les arbitres ont pu noter un très faible pourcentage de drafting. Et c'est une bonne chose pour nous comme pour les athlètes », décrivait Christophe Legrand, directeur de course. Et de

poursuivre : « Durant ce week-end, les athlètes féminines avaient leurs courses à elles, séparées des hommes pour leur plus grand bonheur, et elles en sont très reconnaissantes. Ici, nous voulons surtout que chacun prenne du plaisir, et reparte aussi heureux qu'il est venu. »

Lucide et loin de tirer la couverture à lui, Christophe sait aussi comment le Chtriman s'est construit, a résisté à la tempête Covid et continue d'être un rendez-vous incontournable du triathlon dans le Nord : « Le Chtriman étant une épreuve reconnue en France et même en Belgique, nous avons eu beaucoup d'inscriptions avant le mois de mars, portant ces dernières à 2500.





**LIVRAISON GRATUITE  
EN FRANCE**

**POUR TOUTES LES ROUES  
DU CATALOGUE**



Jusqu'au **31 août 2022** // Code promo : **FREESHIP8**



200 athlètes sont venus se rajouter à cela avant le départ, et je considère que c'est une chance d'avoir des athlètes qui ne se décident pas au dernier moment... Nous ne sommes pas une course avec label, mais nous avons une force, c'est que nous savons être festif et familial, et c'est ce qui fait le cœur du Chtriman. Alors je voudrais remercier les athlètes Français mais aussi Belges (représentant 40% des inscrits !) d'avoir été présents au long du week-end, tout comme le public, mais aussi des nombreux clubs alentours venant en masse. Je n'oublie pas, bien évidemment, tous les bénévoles venus avec le sourire qui ont contribué à cette 10ème édition du Chtriman qui est pour moi la plus aboutie. Je vous donne dorénavant rendez-vous en 2023 pour toujours autant de fête à Gravelines ! » concluait l'intéressé, ravi du déroulé du week-end.

Tous les résultats : <https://www.chtriman.com/en/resultats-2022/>



« Nous ne sommes pas une course avec label, mais nous avons une force, c'est que nous savons être festif et familial, et c'est ce qui fait le cœur du Chtriman ».

## Les podiums

### Chtriman 113

#### Hommes

- 1 - BLONDEL-HERMANT Emile (FRA) - TEAM NOYON TRIATHLON - 3:50:34
- 2 - BOLZER Matthieu (FRA) - BEAUNE TRIATHLON - 3:59:03
- 3 - LEMASSON Victor (FRA) - BREST TRIATHLON - 4:00:45

#### Femmes

- 1 - DELGUSTE Sophie (BEL) - EVREUX AC. TRIATHLON - 4:43:43
- 2 - DAMMEKENS Mandy (BEL) - ITU BEL - Triathlon Namur team - 5:02:28
- 3 - REMY Agathe (FRA) - LILLE TRIATHLON - 5:10:02



### Podiums Chtriman 226

#### Hommes

- 1 - COLPAERT Kim (BEL) - ITU BEL - RTTO - 8:40:40
- 2 - GRYP Wouter (BEL) - TU BEL - LTDD - 8:50:10
- 3 - STIEREMANS Pierre (FRA) - HALLUIN TRIATHLON - 8:55:25

#### Femmes

- 1 - KOWAL Céline (FRA) - BSL TRIATHLON CLUB - 11:14:48
- 2 - JACOB Emmanuelle (FRA) - 11:40:18
- 3 - LECOMTE Rose (FRA) - TUC TRIATHLON - 11:51:10





# BAYMAN

TRIATHLON INTERNATIONAL  
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE

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







## **BOUFFÉE D'OXYGÈNE** **DANS LES VOSGES**

# **XTERRA FRANCE** **XONRUPT**

*Xonrupt, lac de Longemer. Cet écrin naturel situé dans les Vosges, haut lieu du tourisme vert en France, bordé de conifères, a été le théâtre du XTERRA France les 2 et 3 juillet dernier. Aux abords, les sommets du Haut de Saint-Jacques (1 138 m), du Fachepremont (1 086 m) et du Boulard (1 075 m) veillent paisiblement sur le lac et encadrent majestueusement ce terrain de jeu fantastique pour une épreuve XTERRA. Une pratique du triple effort, en communion avec la nature, c'est bien là l'ADN du XTERRA France. Spectaculaire, endiablée, authentique... retour sur une édition 2022 inoubliable.*

### **Le Short Track : petit, mais costaud !**

La pièce maîtresse du samedi 2 juillet était le Short Track. 4 étapes en Europe, dont l'ouverture de la saison 2022 à Xonrupt. Un format dynamique, hyper nerveux et au



# Xterra France Xonrupt

## Bouffée d'oxygène dans les Vosges



plus proche du public, avec notamment l'installation de rampes pour porter le spectacle à son paroxysme. Et pour cette course réservée aux Elites, le deal était simple : enchaîner 3 "mini triathlons" de 200 m de natation, 2 km de VTT et 1 km de trail. Autant dire.... Au rupteur tout le temps, le cœur aux bords des lèvres ! Avec ce format innovant, l'action était ininterrompue, avec des dizaines de changements de leader et des places sur le podium décidées à la seconde près.

Et à ce petit jeu, ce sont Panagiotis Bitados (GRE) chez les hommes et Loanne Duvoisin (SUI) chez les femmes qui ont remporté les titres XTERRA Short Track France avec des temps respectifs de 39:35 et 46:10. Par une très belle journée à Xonrupt, sans pluie, sans boue. Mais avec panache !

La première victoire en Short Track pour le Grec, la

3e pour la Suisse qui s'installe encore un peu plus régulièrement en valeur sûre, voire en patronne du cross-triathlon.

Dans la course féminine, Amanda Felder (USA) fut pourtant la première à prendre la tête du peloton après le 1er des 3 segments de natation, avec Samantha Kingsford (NZL) sur ses talons ; Jindriska Zemanova (CZE), Alizée Patiès (FRA) et Duvoisin suivaient juste derrière. Une fois sur le vélo, Patiès a pris la tête et l'a conservée jusqu'au dernier des 3 tours sur le vélo, lorsque Duvoisin a pris les devants et a effectué la dernière course de 1 km en un temps record de 4:27 (!) pour prendre la tête avec 15 secondes d'avance.



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS CAREL DU PLESSIS







« Même si cela s'appelle du Short Track, j'ai quand même dû m'imposer un gros rythme pour m'assurer de pouvoir franchir les 3 tours », a déclaré Duvoisin, qui a remporté le tout premier événement XTERRA Short Track en 2019, et le XTERRA Short Track Lake Garda l'année dernière. « C'était très amusant de courir si près les uns des autres dans ce format, avec tant de changements en tête. Normalement,

en XTERRA, nous courons la plupart du temps seuls, mais ici, c'était tellement bien de courir tête à tête tout au long de la course », ajoutait la lauréate du jour.

## 2 Françaises sur le podium...

Pour compléter le podium féminin, Patiès a conservé sa 2e place, Solenne Billouin (FRA) prenant la 3e place 27 secondes plus tard. «

J'ai poussé fort à l'avant pendant les 2 premiers tours, mais j'ai fait une erreur dans la transition finale en mettant ma chaussure et cela m'a coûté plus de 10 secondes. Et comme Loanne est très rapide sur la course à pied, il allait toujours être difficile de rester devant », déclarait Patiès, qui a remporté la première course full distance XTERRA de la saison en Grèce. « Au final, je suis contente de ma forme, et j'espère pouvoir le montrer lorsque nous recommencerons demain. » complétait-elle (ndlr : le dimanche avait lieu le format olympique XTERRA France, lire par ailleurs)



Quant à Solenne Billouin, qui a remporté la course full distance XTERRA Portugal en mai, elle a déclaré que la partie la plus difficile de ce nouveau défi sur Short Track était de rester concentrée.

« Je suis vraiment heureuse de terminer sur le podium et d'ajouter un autre bon résultat pour cette année. C'était vraiment amusant, mais difficile en même temps aujourd'hui, car il faut courir vite, mais aussi se concentrer à travers les nombreuses transitions et sections techniques. »

“

« Même si cela s'appelle du Short Track, j'ai quand même dû m'imposer un gros rythme pour m'assurer de pouvoir franchir les 3 tours » (Loanne Duvoisin)





# O'XYRACE®

## CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

**SAMEDI**

**JEUNES 1 Bresse Bleu**  
8 • 11 ANS  
[100 m / 2 km / 1 km]

**JEUNES 2 Bresse Bleu**  
12 • 15 ANS  
[300 m / 6 km / 2 km]

**XXS RELAIS MIXTE**  
**Radio Scoop**  
+ 12 ANS. Équipe 2 ou 4  
[300 m / 7,5 km / 2 km]

CHAMPIONNAT  
+ AURA +

**3 & 4  
SEPTEMBRE  
2022**

[www.oxyrace.fr](http://www.oxyrace.fr)

**DIMANCHE**

**PARCOURS "S"**  
**STC Nutrition**  
+ 16 ANS Individuel / Relais  
[500 m / 13 km / 4,5 km]

**PARCOURS "M"**  
**Suzuki / Groupe Bellamy**  
+ 18 ANS Individuel / Relais  
[1 km / 24 km / 9 km]

CHAMPIONNAT  
+ AURA +



Organisateur

**STK**  
STADIUM TRIATHLON KAYAK

Les partenaires  
institutionnels

**AIN**  
Département

**VAL REVERMONT**  
Département

**GRAND BOURG**  
Département

Aéroclivage

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

Les partenaires  
officiels

**SUZUKI**  
Bellamy

**S'YRÉ**

**PIROUX**

**STC**  
NUTRITION

**WINTERSPORT**

**PIROUX**

**BRESSE BLEU**

Les partenaires  
médias

**TRIMAX**

LE PROGRÈS

Ma(-)ville





Kingsford, Marta Menditto (ITA) et Zemanova terminaient en 4e, 5e et 6e positions et ont été les seuls athlètes, en dehors des 3 premières, à éviter l'élimination. En effet, dans ce format éliminatoire, tout athlète entrant en transition avec plus de 2 minutes de retard sur le leader était éliminé de la compétition. Ces athlètes reçoivent toujours des points de série basés sur leur position lorsqu'ils sont éliminés de la course, mais ne continuent pas jusqu'à la ligne d'arrivée.

## Short Track - Résultats femmes

- 1 – Loanne Duvoisin (SUI) - 46:10 - 100 pts
- 2 – Alizée Patiès (FRA) - 46:25 - 90 pts
- 3 – Solenne Billouin (FRA) - 46:52 - 82 pts
- 4 – Samantha Kingsford (NZL) - 47:17 - 75 pts
- 5 – Marta Menditto (ITA) - 47:25 - 69 pts
- 6 – Jindriska Zemanova (CZE) - 48:46 - 63 pts
- 7 – Carina Wasle (AUT) (éliminée ap. vélo 3) - 58 pts
- 8 – Amanda Felder (USA) (éliminée ap. vélo 3) - 53 pts
- 9 – Jacqui Allen (GBR) (éliminée ap. course 2) - 49 pts
- 10 – Ségolène Lebéron, (FRA) (éliminée ap. vélo 2) - 45 pts

Dans la course masculine, il y a eu des dizaines de changements de leader et même avec des caméras couvrant

la quasi-totalité du parcours, il était impossible de tous les suivre !

Le mouvement définitif et décisif, cependant, est revenu au benjamin du peloton, Panagiotis Bitados, 18 ans. Lors de la 3e et dernière étape de natation, Bitados est entré dans l'eau 5 secondes après le leader de la course Arthur Serrières (FRA), mais il en est ressorti avec une avance de 5 secondes et a résisté à la fois à la vitesse de Maxim Chané (FRA) sur le vélo et au rush de Serrières sur la course à pied.

« Pour gagner, il fallait de la vitesse et aujourd'hui, je l'avais », s'est exclamé avec satisfaction Bitados, qui a remporté son 2e titre consécutif de course sur full distance XTERRA Grèce plus tôt cette année. « Ce format de course courte est tellement amusant, mais encore mieux quand je gagne. La course a été intense de la natation au vélo jusqu'à la course à pied, donc j'espère que mes jambes se sentiront bien demain et que je pourrai recommencer ! » concluait le jeune Grec, qui commence à se faire voir sur le circuit.

## ... et 2 Français sur le podium

Derrière, Serrières a dépassé Chané sur la course à pied pour prendre la 2e place, 12 secondes après Bitados. Un classement aigre-doux pour le jeune homme de 28 ans originaire de Montpellier, habitué aux victoires. Pour preuve, il a remporté un nombre sans précédent de 3 championnats majeurs en une semaine le mois précédent : le XTERRA Lake Garda en Italie le 4 juin, le championnat du monde de cross-triathlon pour la 2e année consécutive le 8 juin, et le XTERRA Belgium le 11 juin !

« Je disais à tout le monde, et même à moi-même, que je me retiendrais et que j'essaierais d'économiser de l'énergie pour la course de dimanche, mais une fois que vous commencez la course, vous n'avez pas le choix, l'instinct de compétition prend le dessus et vous poussez très fort tout au long de la course », soulignait Serrières, dont la dernière « défaite » remontait à sa 2e place derrière le médaillé de bronze olympique



Hayden Wilde aux Championnats du monde XTERRA 2021 à Maui. « Tout le monde poussait si fort sur ce format incroyable, alors au 1er tour, j'étais à fond et j'avais vraiment du mal », ajoutait l'intéressé. Et de conclure : « Heureusement, tout le monde a ralenti et j'ai pu commencer à influencer la course, du moins jusqu'à ce que Bitados s'éloigne de nous ! C'était une manœuvre très intelligente de sa part pour économiser de l'énergie et nous battre tous. »

Comme chez les féminines, deux Français complétaient donc le podium avec la 3e place de Maxim Chané, 9 secondes derrière Serrières. « Ce format est incroyable, surtout ici en France avec les rampes incroyables qu'ils construisent », déclarait Chané, « La course était tellement rapide. J'ai essayé de suivre mon rythme et de courir intelligemment, mais quand les gars sont si proches les uns des autres, vous devez suivre la course, sinon vous ne pouvez pas vous battre pour le podium. J'ai hâte de recommencer demain ! » s'enthousiasmait le pensionnaire du Team Nissa Triathlon, qui avait en effet un titre à défendre sur la course du dimanche...



### Short Track - Résultats hommes

- 1 – Panagiotis Bitados (GRE) - 39:35 - 100 points
- 2 – Arthur Serrières (FRA) - 39:47 - 90 points
- 3 – Maxim Chané (FRA) - 39:56 - 82 points
- 4 – Arthur Forissier (FRA) - 40:04 - 75 points
- 5 – Michele Bonacina (ITA) - 40:13 - 69 points
- 6 – Francois Vie (POR) - 40:20 - 63 points
- 7 – Jens Emil Sloth Nielsen (DAN) - 40:27 - 58 points
- 8 – Kristoffer Visti Graae (DAN) - 40:30 - 53 points
- 9 – Ruben Ruzafa (ESP) - 40:43 - 49 points
- 10 – Sam Osborne (NZL) - 40:56 - 45 points

### Palmarès Elite Short Track XTERRA

- 4 août 2019 (Prachatice, République Tchèque) - Arthur Forissier / Loanne Duvoisin

- 4 septembre 4 2020 (Prachatice, République Tchèque) - Arthur Serrières / Laura Philipp
- 3 octobre 2020 (Trentino, Italie) - Ruben Ruzafa / Marta Menditto
- 5 juin 2021 (Lake Garda, Italie) - Arthur Forissier / Loanne Duvoisin
- 20 juin 2021 (Prachatice, République Tchèque - Arthur Forissier / Marta Menditto
- 20 août 2021 (Zittau, Allemagne) - Lucas Kocar / Diede Diederiks
- 29 août 2021 (Pujols, France) - Arthur Serrières / Michelle Flipo
- 2 juillet 2022 (Xonrupt, France) - Panagiotis Bitados / Loanne Duvoisin

### Pas de repos pour les braves !

Le dimanche, on remettait ça ! La prochaine étape pour tous les athlètes de la course du samedi était le format XTERRA France, qui combinait une natation de 1,5 km, un parcours VTT de 40 km et une course à pied de 10 km.

Une course, ouverte également aux groupes d'âge, considérée comme la plus belle des étapes du circuit Xterra. Et là encore, la compétition a été





rude chez les hommes ! On aurait pu se croire sur une course WTCS avec un pack de 8 athlètes regroupés en moins de 30 secondes à mi-parcours du VTT. Mais en cross-triathlon, cette densité et cette bagarre sont de plus en plus légions ! Être fort dans l'adversité, et face à soi-même. Chutes, sauts de chaîne, coups de moins bien... Il faut savoir gérer les aléas et rester dans sa course. Et tout cela, l'expérimenté Ruben Ruzafa (ESP) ne le sait que trop bien. Quintuple vainqueur du XTERRA France, l'Espagnol a creusé des écarts à la pédale conséquents sur le parcours exigeant et technique de VTT. Insuffisant toutefois pour contrer le retour en fanfare des 2 frères Forissier. Félix posait en effet le vélo en 2e position, son frère Arthur non loin derrière. Reprenant rapidement Ruzafa, les frères Forissier se sont offerts un superbe doublé sur ce XTERRA France, résistant au passage au retour d'Arthur Serrières, 3e sur la ligne.

Chez les femmes, c'est Marta Menditto qui s'était la mieux "refaite la



cerise" entre le samedi et le dimanche, puisque l'Italienne s'impose avec brio devant Loanne Duvoisin, encore elle, et Alizée Patiès, qui clôture un beau weekend de cross-triathlon avec 2 podiums personnels.

C'est la 2e victoire en carrière sur le XTERRA World Tour pour les 2 lauréats du jour, puisque Forissier a été victorieux au XTERRA Portugal

l'année dernière et Menditto a remporté le titre XTERRA Belgique le mois précédent. Félix Forissier et Marta Menditto inscrivent donc leur nom au palmarès (lire par ailleurs) d'une course qui compte dans une carrière et dont le prestige et la qualité ne cessent de croître au fil des ans.



## Résultats Elites Femmes

- 1 – Marta Menditto (ITA) - 3:33:50
- 2 – Loanne Duvoisin (SUI) - 3:35:22
- 3 – Alizée Paties (FRA) - 3:41:04
- 4 – Solenne Billouin (FRA) - 3:44:37
- 5 – Jindriska Zemanova (CZE) - 3:49:31
- 6 – Ségolène Lebéron (FRA) - 3:51:34
- 7 – Carina Wasle (AUT) - 3:52:26
- 8 – \*Félix Corbeel (FRA) - 3:52:27
- 9 – Jacqui Allen (GBR) - 3:54:20
- 10 – Morgane Riou (FRA) - 4:01:12

\*Groupe d'âge

Natation la plus rapide : Amanda Felder (20:01)

Vélo le plus rapide : Marta Menditto (2:17:59)

Course à pied la plus rapide : Marta Menditto (50:48)



## Résultats Elites Hommes

- 1 – Felix Forissier (FRA) - 3:02:40
- 2 – Arthur Forissier (FRA) - 3:03:33
- 3 – Arthur Serrières (FRA) - 3:03:54
- 4 – Sébastien Carabin (BEL) - 3:04:16
- 5 – Ruben Ruzafa (ESP) - 3:05:43
- 6 – Jens Emil Sloth Nielsen (DEN) - 3:07:22
- 7 – Maxim Chané (FRA) - 3:07:59
- 8 – Xavier Dafflon (SUI) - 3:09:53
- 9 – Panagiotis Bitados (GRE) - 3:11:00
- 10 – Kristoffer Visti Graae (DEN) - 3:11:19

Natation la plus rapide : Jens Roth (18:22)

Vélo le plus rapide : Sébastien Carabin (1:55:17)

Course à pied la plus rapide : Arthur Serrières (41:56)

## Palmarès Elite XTERRA France (hommes / femmes)

2006 – Cédric Fleureton / Renata Bucher (Saint Raphael)

2008 – Nicolas Lebrun / Renata Bucher (Auron)

2008 – Nicolas Lebrun / Renata Bucher (Mandelieu)

2010 – Nicolas Lebrun / Marion Lorblanchet (Xonrupt)

2011 – Victor Del Corral / Renata Bucher (Xonrupt)

2012 – Asa Shaw / Helena Erbenova (Xonrupt)

2013 – Nicolas Lebrun / Helena Erbenova (Xonrupt)

2014 – Ruben Ruzafa / Kathrin Mueller (Xonrupt)

2015 – Ruben Ruzafa / Kathrin Mueller (Xonrupt)

2016 – Ruben Ruzafa / Lesley Paterson (Xonrupt)

2017 – Ruben Ruzafa / Laura Philipp (Xonrupt)

2018 – Ruben Ruzafa / Brigitta Poor (Xonrupt)

2019 – Arthur Forissier / Morgane Riou (Xonrupt)

2021 – Maxim Chané / Solenne Billouin (Xonrupt)

2022 – Félix Forissier / Marta Menditto (Xonrupt)







## **UNE ÉDITION 2022 FLAMBOYANTE !**

**ULTRA TRAIL CÔTE  
D'AZUR MERCANTOUR®**

*De retour pour une 8ème édition à Saint-Martin-Vésubie, l'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour® a réuni près de 2 000 athlètes français et étrangers dans des conditions parfaites sur les pentes techniques du département des Alpes-Maritimes.*

Toute l'équipe de l'association NDCA, avec le soutien du Département des Alpes-Maritimes, était de nouveau à pied d'œuvre pour organiser l'édition 2022 de l'UTCAM06, l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour®, du 8 au 10 juillet 2022. Sous une météo propice aux performances et à la pratique de la course en montagne, ce sont près de 2000 athlètes venus de 12 pays qui se sont lancés à l'assaut des cimes du Mercantour.

Avec huit formats de course au programme, autant dire



# UTCAM

## Une édition 2022 flamboyante



qu'il y en avait pour tous les goûts. Du Vertical 5km « La Maremontana » au 125 km, chacun a pu prendre le départ d'une épreuve à la mesure de sa pratique et de ses envies.

À l'instar de l'an passé, deux courses s'élançaient de la Principauté de Monaco au niveau du Port Hercule, le vendredi 8 juillet 2022. Depuis le site même où les bolides à quatre roues les plus rapides du monde s'élancent à vive allure chaque année, 300 fusées sur deux jambes étaient, cette fois-ci, au départ du Vertical 5 km « La Maremontana » et du 125 km. À quelques mètres seulement des eaux bleues de la Méditerranée, 100 trailers ont pris le départ à 19h00 pour un 5 km vertical, une montée sèche direction La Turbie pour un effort aussi court qu'intense.

Les 200 athlètes restants entamaient, quant à eux, un

long périple de 125 km à travers les Alpes-Maritimes, enchaînant vallées et sommets pour atteindre Saint-Martin-Vésubie quelques heures plus tard. Le favori n'était autre que Benoît Girondel, tenant du titre du 75 km sur l'UTCAM 2021, mais surtout double vainqueur du Grand Raid de la Réunion.

De la mer à la montagne, telle est la devise de cette épreuve qui correspond bien à la beauté de ce territoire maralpin, profitant à la fois d'un littoral sublime et d'un arrière-pays montagneux somptueux, le tout en à peine plus d'une heure de route.



PAR SIMON THOMAS

PHOTOS L.LECOURTIER @ACTIV'IMAGES







@ERIC BARNABE

Premier point de passage de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour® pour les athlètes du 125 km, le célèbre Trophée d'Auguste à La Turbie a aussi vu les victoires de Valérie Raibaut et d'Alexis Gigant sur le 5 km Vertical, vendredi 8 juillet. Quand certains ont pu profiter du ravitaillement, les ultra-trailers ont poursuivi leur route direction Gorbio puis le Col de Braus avant de s'engouffrer dans la nuit direction la Vésubie via Peira Cava, la Valette de Prals ou la Cime de Piagu.

Une immense équipe de 800 bénévoles et de 100 médecins / secouristes se sont relayés pendant plus de 2 jours tout au long des différents parcours pour assurer la sécurité et encourager tous les participants. Un dispositif hors-norme pour un événement qui l'est tout autant.

Dès le samedi 9 juillet, l'effervescence était à son comble à Saint-Martin-Vésubie où les départs se sont enchaînés toute la matinée, avec dès 5h le départ du 95 km. Deux

heures plus tard, ce sont les athlètes du 75 km qui se sont élancés. Puis, à 9h c'était au tour du très attendu et spectaculaire 50 km avec la présence de la star mondiale du Trail Running Pau Capell, double Champion de l'Ultra-Trail World Tour, le circuit référence en matière de Trail.

En 2021, Pau Capell n'avait pu participer à l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour® en raison d'une

blessure. Cette année, il a mis un point d'honneur à venir et a démontré que son statut n'était pas usurpé en dominant la course de bout en bout pour s'imposer en 6h45'16 avec plus de 30 minutes d'avance sur son dauphin. Benoit Girondel lui aussi aura assumé son statut de favori en remportant le 125 km en 17h09'03, et reléguant le second à plus d'une heure.





Saint-Martin-Vésubie a vibré au rythme des arrivées des participants de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour® toute la journée de samedi puis toute la nuit. La commune accueille toute l'année les sports d'extérieur et le trail grâce à sa position et ses installations, à l'instar du Vesubia Mountain Park. Ce parc de loisirs indoor, qui habituellement, regroupe activités aquatiques, escalade, canyoning... a abrité l'espace détente ainsi que le ravitaillement d'arrivée de l'UTCAM06 ! Moment privilégié pour tous les finishers pour récupérer de leur course en dégustant des produits locaux et cuisinés sur place avant de se faire masser.

Le dimanche 10 juillet au matin, le festival de trail s'est poursuivi avec le 30 km puis le 10 km, rendant ainsi plus abordable et accessible la découverte du trail pour tous. De quoi donner envie de passer à la distance supérieure l'an prochain. Et pourquoi pas ?

**Tous les résultats sont en ligne :**  
<https://utc06.com/resultats/>





## ***REPORTAGE***







# **QUE LA NATURE** **EST BELLE**

## **LE DÉFI DE VEYNES**



PAR JACVAN PHOTOS ORGANISATION



*Le Défi de Veynes s'est déroulé le 3 juillet dernier. Si comme chaque année l'ambiance était au rendez-vous, l'édition 2022 n'a pas répondu aux attentes de l'organisation en termes de taux de participation. Comme beaucoup d'épreuves en cette période post-covid, l'épreuve n'a pas réalisé le plein. Pas de quoi entamer cependant la bonne humeur du comité organisateur mené par Arnaud Cannard.*

**Après deux années compliquées comme pour beaucoup d'organisateurs en raison de la crise liée à la COVID, est-ce que les concurrents étaient à nouveau au rendez-vous ?**

*Nous n'avons pas eu du tout le nombre de concurrents espérés (moins de 100).*

*Nous sommes assez perplexes chaque année car les retours des concurrents sont vraiment bons, et pour autant le nombre de participants n'augmente pas du tout. Il est vrai que nous ne sommes pas proches d'un grand bassin de population et*

*que la course ne fait pas partie d'un championnat.*

**Avec les différents épisodes caniculaires, est-ce que vous avez dû vous adapter ?**

*Nous avons eu de la chance car le temps était certes chaud et sec, mais pas encore une situation de canicule. On peut dire que cela a tout de même été dur pour les derniers participants car le trail est exigeant et peu ombragé.*

**Vous avez modifié les distances mais également le parcours à vélo pour le rendre un peu plus exigeant, comment ont été accueillies ces modifications par les participants ?**

*Les cyclistes ont en général bien apprécié le parcours VTT plus long qui permet de prolonger le plaisir dans les magnifiques paysages que proposent la vallée du Buëch. Nous avons eu un bon retour. La première partie est technique, et la seconde plus roulante.*





### **Est-ce que la victoire a été très disputée ou est-ce qu'un participant s'est détaché rapidement ?**

*Un participant s'est détaché très rapidement, dès la natation et termine largement en tête. C'est le même vainqueur que l'année dernière. Julien Buffe de Issy Triathlon qui termine avec 4 :30 d'avance. On peut dire que les concurrents sont généralement fidèles à notre épreuve.*

### **Quelques jours après le déroulement de la course, quel bilan dressez-vous de cette édition ?**

*C'était vraiment une belle édition... Un sans fautes, avec un excellent retour des participants ! Un vrai engagement*

*des bénévoles, des collectivités locales. Mais toujours un bilan en demi-teinte étant donné la faible participation.*

### **Est-ce que vous avez identifié des points d'amélioration ?**

*Oui, nous avons réuni tous les bénévoles après la course et quelques points sont ressortis. Comme le placement de certains bénévoles, les horaires de course... Nous savons que nous avons une marge de manœuvre pour rendre cette épreuve encore plus réussie.*

### **Qu'est-ce qui fait la marque de fabrique de votre triathlon vert ?**

*Avant tout une belle équipe soudée qui a cœur de proposer un événement nature, et qui est heureuse de partager*

*la belle aire de jeux dans laquelle elle vit toute l'année.*

### **Vous êtes également le Directeur du camping des Rives du Lac, ce qui permet d'allier vacances et compétition? Est-ce que c'est le choix de beaucoup de participants ? Est-ce que ce triathlon est également un bon moment à passer en famille ?**

*Je sais que quelques concurrents restent plusieurs jours. Ce n'est pas du tout une majorité, mais je crois à l'importance des événements sur le long terme, car ils sont des vrais ambassadeurs du territoire, et pas uniquement du camping. Le lieu se prête bien sûr à des vacances en famille et c'est une date bien positionnée avant l'affluence du 15 juillet.*



***C'était une belle édition... Un sans-faute avec un excellent retour des participants !***

**Retrouvez tous les résultats :**

<https://hautes-alpes-crosstriathlon.com/resultats-media/>



X T R E M   T R I A T H L O N



BORMES  
LES MIMOSAS

VILLE DE  
BORMES  
LES MIMOSAS



XTREM TRIATHLON



24H XTREM TRIATHLON

15 & 16 OCT 2022

INDIVIDUEL OU RELAIS

PAR 2, 4 OU 6



4H

+



12H

+



8H

WWW.T24-XTREMTRIATHLON.COM





*Le 26 juin dernier a eu lieu le triathlon du Lac St Point, réputé pour son côté 100% nature. Ayant déjà accueilli plusieurs fois les championnats de France militaire, cet évènement était cette année support des demi-finale D3 Nord / Nord- Est. Entouré des décors verdoyants du Haut-Doubs, le triathlon du Lac St Point a offert une bouffée d'oxygène à tous ses participants, et également à son directeur de course Christian Schawlb.*

### **La D3 entre les gouttes...**

C'est à 8h30, dimanche 26 juin, que les hostilités ont débuté. Marquée par une pluie battante, la demi-finale D3 zone Nord / Nord-Est femme et homme a ouvert le bal avec ses 240 participants. C'est la sociétaire de Côte d'Opale triathlon, Capucine Rolin, qui remporte cette course chez les féminines, devant Julia Visgueiro et Louise Royer. Côté hommes, la jeunesse a parlé, puisque c'est un Cadet qui l'emporte : Adam Fouchal, tout juste devant Nils Serre Guehri et Jules Rethoret.

À noter la 7e place de Cyril Viennot, (ndlr : le meilleur performer français à Hawaii), venu prêter main forte à son club de Dole Triathlon. « *La D3 est une course spectaculaire, grâce notamment au drafting. On a pu voir une belle bataille chez les hommes comme chez les femmes* » souligne Christian Schawlb. « *La météo n'a pas forcément*

# **EN VERT ET AVEC TOUS !** **TRIATHLON DU** **LAC ST POINT**



# Triathlon du Lac St Point

## En vert et avec tous!



*aidé les athlètes sur cette épreuve, mais nous sommes fiers de les avoir accueillis et de leur avoir fait découvrir un bout de notre région »* rajoute l'intéressé.

### Le S toujours aussi somptueux

À la suite de cette épreuve, c'est au tour des athlètes du triathlon distance S (600 m de natation, 20 km de vélo, 5 km de course à pied) de se lancer dans le 3e lac naturel de France. Ils peuvent à leur tour découvrir la pureté du lac, mais aussi admirer les paysages à vélo tout en ayant des routes fermées, puis courir dans des chemins qui mènent à l'arrivée en plein centre du village de St Point. Nicolas Maillot et Léa Marchal ont pu célébrer leur victoire avec le retour du soleil. Le 100% nature de ce triathlon a pu être découvert par de nombreux athlètes qui ont adoré la diversité des paysages et des parcours qui sentaient le pétrichor.

### Le M pour finir...

Après l'aquathlon des plus jeunes, entre midi et 14 heures, encouragés par leurs parents engagés sur les autres épreuves, c'est au tour de la distance M de briller. Les 100 derniers athlètes de la journée se sont élancés pour 1500 m de natation, 40 km de vélo et 10 km à pied. Ils ont pu eux aussi emprunter la petite bosse de

7% sur quelques centaines de mètres, qui a pu casser les jambes pour certains, avant de courir sous la chaleur de St Point. Pour finir cette journée sportive, le sociétaire de Montluçon triathlon, Matthieu Bourgeois, s'est imposé, tout comme Jeanne Baran sur la course féminine.

À l'arrivée de ce dimanche de compétition, Christian Schawlb pouvait enfin souffler et décrit avoir vécu une journée très dense et très dynamique grâce à l'ajout de la course D3. Il note quand même une baisse des inscriptions post Covid, autant sur son organisation (-30%) que celles des alentours.

“

**« Nous sommes fiers de les avoir accueillis (nldr : les athlètes) et de leur avoir fait découvrir un bout de notre région. »**



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ORGANISATION



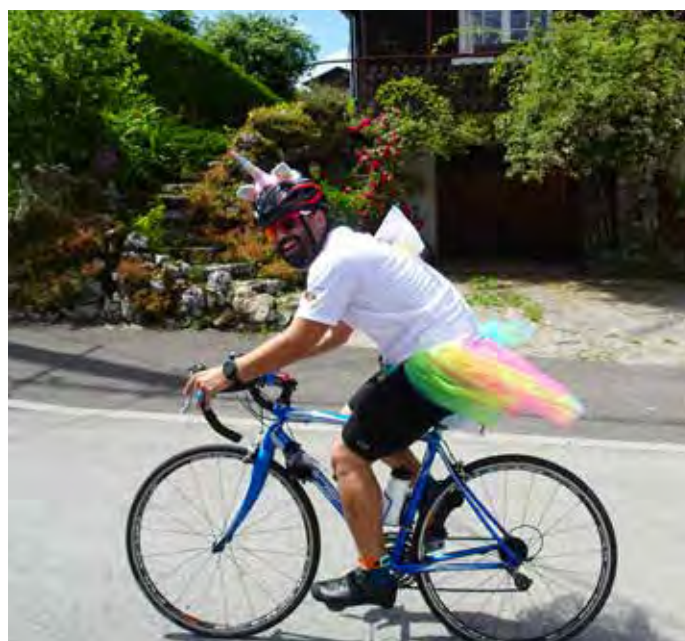


## REPORTAGE

« J'en profite pour remercier l'organisation, les bénévoles et les athlètes présents. Tous ont pu contribuer à cette belle journée du triathlon sans encombre. Merci aussi aux communes et aux habitants de St Point et de Pontarlier de nous permettre une fois de plus d'accueillir un événement comme celui-ci. » concluait le directeur de course.

Tous les résultats :

<http://www.yaka-events.com/resultats/2022/TriathlonSaintPoint/>



## PODIUMS D3

### Hommes

- 1 - FOUCHAL Adam - STADE DE REIMS TRIATHLON - 00:58:04
- 2 - SERRE GEHRI Nils - VALLEE DE MONTMORENCY TRIATHLON - 00:58:22
- 3 - RETHORET Jules - FAST GUEBWILLER FAST GUEBWILLER - 00:58:39

### Femmes

- 1 - ROLIN Capucine - COTE D OPALE TRIATHLON CALAIS SAINT OMER - 1:10:55
- 2 - VISGUEIRO Julia - TRIATHLON CLUB TORCY - 1:11:02
- 3 - ROYER Louise - US PALAISEAU TRIATHLON - 1:11:28





# TRIATH'LONG

## U CÔTE DE BEAUTÉ

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



**TEAMSPO**  
EVOLUTION

TRIATH'LONG  
U CÔTE DE BEAUTÉ

VILLE DE ROYAN



la  
Charente  
Maritime

MAIRIE  
Nouvelle-  
Aquitaine

asio

sailfin

Hôtel  
CORDOUAN

thalazu

AXA  
ASSURANCES

U  
Côte de Beauté  
NOS 400 TROPHÉES

INTERSPORT

siblu  
villages

uvex

NE RAT

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

Ben

1,9 km  
**SWIM**

92 km  
**BIKE**

21 km  
**RUN**

**WWW.TRIATHLONGCOTEDEBEAUTE.COM**

VILLE DE ROYAN



la  
Charente  
Maritime



RÉGION  
Nouvelle-  
Aquitaine



**TEAMSPO**  
EVOLUTION  
TRIATH'LONG

U  
Côte de Beauté  
FIERS DE NOS TROPHÉES











# **LE SUCCÈS AU** **RENDEZ-VOUS** **ECO TOP FERTE**



PAR JACVAN PHOTOS ORGANISATION



***Samedi 2 juillet s'est déroulée l'édition inaugurale de l'Eco TOP Ferté Milon dans l'Aisne. Cette épreuve regroupait ainsi 250 concurrents autour d'un concept de course unique en binôme : un triathlon, un trail L, un trail S et une Eco Rando. Même si le nombre de concurrents représente la moitié de ceux espérés par l'organisation, la fête était bel et bien au rendez-vous pour une course qui met la nature à l'honneur. Le bilan est donc plus que satisfaisant !***

250 sportifs engagés s'étaient donné rendez-vous à la Ferté Milon. "Engagés" dans le sens où l'association Top France, organisatrice de l'évènement, reverse 1% des recettes de l'épreuve à l'association « 1% pour la Planète » afin de donner l'exemple, à son petit niveau, de son engagement responsable.

L'organisation avait aussi prévu un village d'arrivée avec des artistes et des artisans en plus des partenaires. « L'idée n'est pas de faire une course de plus, comme il en existe des dizaines dans le coin mais bien de lancer un concept sportif qui associe le sport engagé et le partage, la nature et la bienveillance » comme aime à le souligner l'organisateur Fabien De Ganay. L'Eco TOP Ferté-Milon

dépasse 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.

Fort de 10 ans d'organisation du TOP de Porquerolles, Top France voulait démultiplier son concept dans un autre lieu où le lien avec la nature est fort et où l'endroit mérite le détour. « Certes, ce n'était pas le Parc national de Port Cros mais La Ferté-Milon regroupe un fort potentiel de nature et de patrimoine et ses élus ont adhéré au concept qui permet, à travers ce type d'évènement, de faire venir des familles sur une journée ou chacun s'y retrouve » rappelle l'organisateur. Entre espace d'expression boisé et terrain de routes pavées, chacun a pu y trouver son plaisir. Un concept où les émotions de la ligne d'arrivée à deux sont partagées et d'où se dégage une belle notion de partage.

Pour couronner la journée, encadré par les experts de l'Office National des Forêts (ONF), l'organisation a mis sur pied une Eco Rando afin de permettre à tous de venir marcher et discuter avec les experts de la forêt au cœur même de la forêt d'exception que représente la forêt de Retz.



## REPORTAGE



Sur l'épreuve de triathlon, le duo de tête est constitué de 2 salariés du centre partenaire Volkswagen : 2h23 pour parcourir 1 km de nage, 21 de Bike and Run et 11 km de trail : Corentin Mayeux et Alexandre Gratiot.

Sur le Trail L de 32 km, l'équipe « Tranquille à Bloc », composée de Bertrand Oudinot et Thierry Pichelin a remporté l'épreuve en

2h09. Enfin, sur le Trail S de 11 km, Benoit Lagrange et Leo Himmesoete ont remporté la compétition en 43 minutes.

Une première édition qui s'est révélée un véritable succès et qui vient ainsi donner un gage de garantie pour l'avenir. L'Eco TOP de la Ferté 2023 est d'ores et déjà programmé pour la fin juin...



“

**« La Ferté-Milon regroupe un fort potentiel de nature et de patrimoine et ses élus ont adhéré au concept qui permet, à travers ce type d'événement, de faire venir des familles sur une journée ou chacun s'y retrouve. »**





**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









# **THUN, CE QUI BRILLE**

## **IRONMAN SWITZERLAND**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS @JOSEEP MARTINSON, JAN HETFLEISCH, MARTIN BISSIG



*Après plus de 23 ans passés à Zurich, Ironman Switzerland, un des plus anciens du Vieux Continent, avait décidé de déménager en 2021 à Thun, dans le canton de Berne... Fort du succès de l'édition inaugurale, le 2ème opus a fait le plein le 10 juillet dernier et a confirmé son statut de joyau du triathlon, aux paysages d'une beauté époustouflante et considéré comme un des plus beaux au monde.*

### **Swiss made... la qualité suisse**

Bien vous préparer en natation, vélo et course à pied pour un Ironman, on va dire que vous savez faire... Mais là, entraînez également vos rétines pour en éviter la fracture ! Les paysages sont tout simplement sublimes. C'est bien simple, vous avez l'impression d'être en immersion dans un reportage National Geographic. Ce n'est d'ailleurs pas pour rien si l'Ironman Switzerland Thun a été élue en début d'année comme LA course à faire absolument sur le circuit Ironman...

Tout commence au petit matin dans les eaux pures du lac de Thoun, saupoudrées de nuances roses et violettes, étalées naturellement, mais comme par magie par une aube d'été paradisiaque en ce 10 juillet. Un parcours de natation mémorable d'une boucle de 3,8 km, au cœur des Alpes. Du lido entièrement rénové, les participants nagent vers les 3 montagnes que sont l'Eiger, le Mönch et la Jungfrau, trônant majestueusement aux abords du lac. Un décor à la fois pur et sauvage, digne du Seigneur des Anneaux. Puis direction (presque avec regret) la marina située à côté du lido pour l'entrée dans l'aire de transition, idéalement située sur un terrain de football en synthétique. Spacieux, ordonné, au revêtement idéal... même le passage dans le parc à vélo ne laisse pas indifférent.

Ensuite, le parcours cycliste de 180 km (en 2 boucles) est un véritable voyage à travers la campagne environnante, magnifique, avec des villages suisses dignes de cartes postales. Des vues imprenables sur les montagnes et 8 ponts en bois, ce qui rend l'expérience encore plus spéciale et inédite. L'essence même du sentiment de liberté et de découverte que provoque le vélo... Et bien que le parcours compte 2 200 mètres de dénivelé positif, la course donne la sensation d'être plus roulante que vallonnée, car il y a plusieurs sections de montées et de descentes.





De retour dans le parc à vélo, dont on apprécie encore le passage, c'est un marathon véritablement royal qui attendait les participants. Le parcours longe les rives pittoresques du lac, avec des passages devant le château de Schadau, tout droit sorti d'un conte de fées. Puis direction la vieille ville de Thoun, dont la

rivière Aare aux eaux cristallines est traversée plusieurs fois au long des 42 km. Avec en ligne de mire et point de repère l'emblématique château de Thoun qui domine la ville. Pour toutes et tous, les jambes étaient contentes de franchir la ligne, les rétines en demandaient encore !

### Ryf, évidemment

Auniveaudepros, en 2022, les dames d'abord ! La course professionnelle était en effet réservée aux femmes, les hommes s'expliquant de leur côté dans la ferveur du Pays Basque sur l'Ironman Vitoria-Gasteiz. Sur l'Ironman Switzerland Thun, les





paysages avaient inspiré Daniela Ryf en 2021 : « *Le plus beau parcours que j'ai jamais fait. La natation et le vélo étaient absolument magnifiques. J'ai vraiment levé les yeux au ciel à plusieurs reprises. La course à pied était également incroyable.* » Des impressions qui, associées à une victoire, avaient certainement pesé dans sa décision de revenir à Thun, qui n'est de plus qu'à une heure de route de sa résidence.

Attendue, la Suisse n'a pas déçu. La locale de l'étape a mené de bout en bout. Sortie en tête de l'eau en 51:20 avec plus de 5 minutes d'avance sur la Britannique Tara Grosvenor, elle n'a fait qu'augmenter son avance sur le vélo, arrivant à T2 avec presque 30 minutes d'avance (!) sur sa compatriote Nina Derron et la Finlandaise Heini Hartikainen. De quoi voir venir et gérer "tranquillement" le marathon, tout en profitant du paysage et de l'ambiance.

« *Merci Thun, C'était incroyable.*



*Et quelle foule ! Merci à tous pour les encouragements »* déclarait l'intéressée après course. Et de conclure avec malice : « *Un parcours brutalement beau.* »

Une victoire propre, nette, précise... suisse. Qui porte le total de succès de Daniela Ryf sur le sol helvète à 11 en... 11 participations ! 7 victoires

sur le format 70.3, 4 victoires sur le format Ironman. La précision et l'efficacité suisses.

Et derrière ? Il y avait course pour le podium pour éviter la 4e place. Car même en Suisse, une médaille en chocolat a un goût amer... Aussi pour une Belge !





Partie de T2 en 4e position avec quasiment 5 minutes de retard sur Derron et Hartikainen, Alexandra Tondeur a couru un marathon extrêmement solide en 3:09:42 (le 2e temps du jour derrière la lauréate) pour passer ses concurrentes directes (aux 20e et 25e km) et s'offrir une superbe 2e place, synonyme de qualification pour Kona en octobre prochain. Un slot qu'elle préférera humblement refuser le lendemain, faute de budget et de partenaires, et

pour « *Ne pas priver d'autres athlètes méritantes de vivre ce rêve.* », elle-même ayant déjà réalisé l'expérience hawaïenne en 2016 et 2017.

Sur le plan moral, un très beau geste de la Belge. Et sur le volet sportif, une très belle performance derrière l'intouchable Ryf, 2 semaines seulement après sa 2e place sur l'Ironman de Nice, ce qu'elle ne manquait pas de souligner avec humour : « *Fallait avoir un coup dans le casque pour se relancer sur l'Ironman*

*Switzerland, 2 semaines après l'Ironman France. Je me suis quand même demandé ce matin en me levant à 3h45 ce que je faisais et dans quel institut spécialisé il faudrait me placer.* »

Le lot du triathlète en compétition... Se lever aux aurores, en se demandant ce qu'on fait là, sans trop savoir pourquoi. Sur l'Ironman Switzerland Thun, peut-être juste pour profiter de la beauté des paysages... et vivre une course inoubliable.



## TOP 5

1. Daniela Ryf	(SUI)	8:59:05
2. Alexandra Tondeur	(BEL)	9:25:57
3. Heini Hartikainen	(FIN)	9:27:01
4. Nina Derron	(SUI)	9:29:32
5. Jenny Schulz	(ALL)	9:31:18





TADEJ  
POGACAR

CHOISIT

*prologo*

LA NOUVELLE  
GÉNÉRATION  
GAGNANTE



PROLOGO OFFICIAL TECHNICAL PARTNER

OF



AND COLNAGO BIKES

*prologo*



**REPORTAGE**







# **YES, YOU CANADA !**

## ***PTO TOUR OPEN DU CANADA***

*Les 23 et 24 juillet derniers, l'Open du Canada, 1ère course du 1er PTO Tour créé par la Professional Triathletes Organisation, a tenu toutes ses promesses. Chez les femmes comme chez les hommes, un plateau professionnel de folie, à la densité proche d'un championnat du monde ! Et 2 courses épiques, dans la moiteur d'Edmonton, qui n'ont pas manqué de surprises, ni de rebondissements.*

### **Course femmes : la "surprise" Gentle**

Chez les femmes, Ashleigh Gentle remporte l'événement inaugural du PTO Tour avec une victoire éclatante à Edmonton lors de l'Open du Canada, dont le Prize Money était à hauteur d'un million de dollars. « J'ai juste eu la journée la plus incroyable aujourd'hui. Cela n'a pas été les 2 ou 3 années les plus faciles et je suis simplement reconnaissante envers toutes les personnes qui ont continué à croire en moi. Je suis vraiment fière de moi », a déclaré Gentle, qui a devancé la Canadienne Paula Findlay, deuxième devant son public.

Gentle a ajouté : « Je n'ai pas commencé le triathlon pour l'argent, mais j'ai des factures à payer, je suis une adulte et je suis très reconnaissante de l'occasion que le PTO nous a données ici », après avoir remporté le premier prix de 100 000 \$.

Avant cette victoire, Gentle était 17e mondiale au classement PTO. Classement qui va inévitablement s'améliorer et elle est pratiquement assurée d'une place de qualification automatique dans l'équipe International pour la Collins Cup qui aura lieu le mois prochain en Slovaquie (20 août 2022).

Le fiancé de Gentle, et collègue triathlète professionnel, Josh Amberger, avait promis que si Gentle gagnait cette course, il l'emmènerait pour «une sacrée lune de miel». Gentle peut maintenant s'attendre à ce que ce soit la cerise sur le gâteau après une journée incroyable sur le parcours.



PAR CEDRIC LE SEC'H (TRADUIT DE L'ANGLAIS)  
PHOTOS @DROITS RESERVÉS PTO





## Findlay, nerveuse mais transcendée

La locale de l'étape, Paula Findlay, d'Edmonton, est arrivée deuxième et a remporté 70 000 \$. « *Honnêtement, en courant chez moi, j'étais plus nerveuse que je ne l'ai jamais été, plus nerveuse que pour les Jeux Olympiques ou quoi que ce soit d'autre, car j'avais tout ce soutien derrière moi et je ne voulais décevoir personne* », a déclaré Findlay. Et de poursuivre : « *Je savais que j'étais en forme, je savais que j'étais en bonne santé, mais on ne sait jamais ce qui va se passer le jour J... bien sûr, je voulais gagner, mais il ne pouvait pas y avoir de champion plus méritant. Ash est une coureuse de grande classe et je suis tellement heureuse d'avoir pu m'accrocher à la deuxième place.* » Course à domicile et podium devant ses proches, un satisfecit pour la Canadienne : « *Voir toute ma famille et mes amis sur le parcours, ainsi que ma mère, qui a organisé cette course, et tout le travail qu'elle a fait pour mettre tout cela en place, c'est incroyable. Merci à Do North d'avoir organisé cette course en toute sécurité, au PTO de l'avoir organisée. C'est un tel honneur de courir à la maison et je me suis amusée comme une folle.* »

## Sodaro, super mamma

La troisième place de Chelsea Sodaro, qui a remporté 50 000 \$, lui a provoqué une vraie surprise de monter sur le podium. « *Pour le contexte, j'ai vraiment lutté avec ma santé mentale, en fait, depuis que j'ai eu ma fille il y a 16 mois* », a déclaré Sodaro.

« *Je n'arrête pas de me dire que je vais bien, et puis j'ai ces petits moments où je me rends compte que je suis*

*humaine et que c'est encore quelque chose sur lequel je dois travailler. J'ai eu une véritable crise de panique pendant le premier tour de natation. J'ai sérieusement envisagé d'abandonner pendant ce tour et puis je me suis dit : «Fais un autre tour, fais un autre tour»* » complétait l'intéressée.

C'est alors la course à pied de Sodaro qui a vraiment fait la différence. « *C'est la première fois honnêtement que je me suis sentie comme moi-même depuis mon accouchement en courant. J'avais l'habitude d'être une assez bonne coureuse et je pense juste que ça revient enfin, donc je suis vraiment surprise d'être sur le podium aujourd'hui... J'espère que j'ai rendu mon petit bébé super fier aujourd'hui.* » déclarait-elle avec émotion.

Parlant de sa maternité et de la politique de maternité de la PTO,

Sodaro a ajouté : « *J'ai découvert la politique de maternité quand j'étais enceinte de 5 ou 6 mois... Cela m'a en fait rendue assez émotive parce que c'est 2022, mais nous avons encore tellement de chemin à parcourir dans la façon dont nous soutenons les femmes.* »

« *Cette initiative rappelle que la PTO se soucie des femmes, elle se soucie des athlètes féminines, elle se soucie de nous garder dans le sport et de nous accompagner à travers toutes les phases de notre carrière sportive... Les femmes atteignent leur apogée au milieu ou à la fin de la trentaine et donc nous avons besoin de l'opportunité de pouvoir rester dans le sport. Et nous ne devrions pas avoir à choisir entre être des athlètes de classe mondiale et être des mères - nous pouvons faire les deux, nous avons juste besoin de soutien.* » complétait-elle.







COLLINS CUP™

BRATISLAVA, SLOVAKIA 10<sup>th</sup>-21<sup>st</sup> AUGUST 2022

# VOTRE AVENTURE TRIATHLON

COMMENCE À BRATISLAVA

100KM



2KM



80KM



18KM

## JOUEZ-LA COMME LES PROS

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT

Augmentation des tarifs le 30 avril







## Comment s'est déroulée la course ?

En natation, Vittoria Lopes a rapidement pris la tête de la course, creusant un écart sur le deuxième peloton composé de Sarah Perez Sala (n°22 mondiale PTO), Lauren Brandon (n°53 mondiale PTO), Julie Derron (n°48 mondial PTO) et Ashleigh Gentle (n°17 mondiale PTO).

Continuant à pousser pendant la natation, Lopes avait une avance significative, mais a accidentellement coupé une des bouées de natation, ce qui lui a valu une pénalité de 30 secondes. Malgré cela, la brésilienne avait de l'espace derrière elle et s'est dirigée vers le vélo et la transition en pole position après un temps de 27:26.

À la fin du premier tour sur le vélo, Paula Findlay (PTO World #10) est passée de la 10e à la 2e place avec Lopes en vue. Findlay, récente gagnante du Championnat national canadien de contre-la-montre, a rapidement pris la tête et a poussé fort pour distancer toutes les concurrentes.

Après 40 km, Findlay a traversé la transition tout sourire, et son



avance était de 1:06 sur Gentle, Ellie Salthouse (PTO World #23), Nicola Spirig (PTO World #15) et Lopes. Plus loin derrière, Emma Pallant-Browne (PTO World #8), une des favorites avant la course, a été forcée d'abandonner la course avec un pneu avant à plat.

Pendant ce temps, Jocelyn McCauley (PTO World #21) roulait seule à 2:08 et Laura Philipp (PTO World #3) à 2:40 derrière Findlay.

Sur la course à pied de 18 km en 4 tours, Findlay a maintenu un rythme soutenu, mais Ashleigh Gentle, deuxième à 1,3 km, a été la plus rapide sur le parcours. Alors que Findlay ne ralentissait pas, Gentle

était en train de la rattraper au bout de 7 km. Derrière, Laura Philipp était en troisième position, mais semblait piocher légèrement. Pendant ce temps, Chelsea Sodaro (PTO World #20), 10ème après le vélo, s'est frayé un chemin à travers le peloton et est arrivée à hauteur de Philipp au 14e km.

Gentle, à l'allure impérieuse, a continué à creuser l'écart, remportant l'épreuve en 3:30:53 avec une course à pied de 1:03:17, la plus rapide de la journée. Se nourrissant de la ferveur de la foule locale, Findlay a terminé deuxième en 3:33:16, saluant ses fans en délire. Dans les 500 derniers mètres, Sodaro a mis à profit son





expérience de la course sur piste pour se détacher de Philipp et monter sur la dernière marche du podium en 3:34:56.

#### Classement et répartition du Prize Money :

1ère - Ashleigh Gentle - \$100 000  
 2ème - Paula Findlay - \$70 000  
 3ème - Chelsea Sodaro - \$50 000  
 4ème - Laura Philipp - \$40 000  
 5ème - Julie Derron - \$35 000  
 6ème - Holly Lawrence - \$30 000  
 7ème - Vittoria Lopes - \$25 000  
 8ème - Ellie Salthouse - \$20,000  
 9ème - Sophie Watts - \$18 000  
 10ème - Nicola Spirig - \$16 000  
 11ème - Jocelyn McCauley - \$14,000  
 12ème - Jackie Hering - \$13,000  
 13ème - Tamara Jewett - \$12,000  
 14ème - Skye Moench - \$11,000  
 15ème - Rach McBride - \$10,000  
 16ème - Pamella Oliveira - \$9 000  
 17ème - India Lee - \$8 000  
 18ème - Lotte Wilms - \$7000  
 19ème - Nikki Bartlett - \$6,000  
 20ème - Luisa Baptista - \$5 000  
 Tous les autres athlètes - \$2 00

### Course hommes : les Norvégiens, encore eux !

Chez les hommes, Sam Laidlow a été immense ! Grand animateur de la course, le Français a fait un sacré numéro en natation et en vélo avec Alistair Brownlee, et était encore en tête après 5 km de course à pied. Mais à la fin, ce sont les Norvégiens qui gagnent... Gustav Iden a remporté la course devant son compatriote Kristian Blummenfelt. «C'est incroyable de gagner ici», a déclaré Iden qui a battu son coéquipier, ami et rival du jour, qui a terminé deuxième après avoir lutté contre des crampes aux quadriceps pendant la course.

Iden a ajouté : « L'argent est évidemment important, mais se battre contre un groupe de haut niveau et remporter la victoire signifie plus pour moi que l'argent et je suis très heureux que la PTO ait réussi à rassembler tous les pros de haut niveau ici, sur une seule

course. Je suis vraiment motivé par le fait de courir avec les meilleurs, et pas seulement pour faire un temps rapide, alors c'est vraiment cool de pouvoir courir avec les meilleurs de ce sport ici à Edmonton. »

### Blummenfelt, "vaincu" par les crampes

Après que Blummenfelt se soit arrêté en luttant contre une crampe, Iden s'est dit : « Bon sang, maintenant ça ! Pas de problème ! Puis je l'ai vu au virage et il n'était pas vraiment loin derrière, il me rattrape et je suis un peu à court d'énergie, et le dernier tour a été une lutte acharnée. J'ai entendu dire que l'écart était de 30 secondes au virage et je pensais à 15 secondes par kilomètre... Kristian l'a déjà fait avant, donc il peut le refaire, mais heureusement j'ai réussi à le garder derrière moi. »

Après avoir perdu 2 minutes sur Iden et ayant glissé en 4e position, Big Blu a lutté pour récupérer la deuxième place. Déçu mais fair-play, Blummenfelt a dit «bien joué» à Gustav Iden. Il ne termine qu'à 27 secondes de son compatriote...

« C'était bien d'être fort et en bonne forme, mais je l'ai juste manqué là et j'avais des crampes. J'étais heureux de pouvoir revenir dans la course et me battre pour la victoire, au moins, et faire le podium.

“

**«Se battre contre un groupe de haut niveau et remporter la victoire signifie plus pour moi que l'argent et je suis très heureux que la PTO ait réussi à rassembler tous les pros de haut niveau ici, sur une seule course» (Gustav Iden)**



À un moment donné, j'ai pensé que j'allais devoir abandonner donc revenir et obtenir la deuxième place et 70 000 dollars, ce n'est pas trop mal, je dirais. » nuancait Blummenfelt.

Conscient de vouloir limiter les dégâts causés par Iden sur sa place de numéro 1 au classement mondial PTO, Blummenfelt a déclaré : « C'était important pour les points PTO, je savais que tant que j'étais assez proche de Gustav, je devais pouvoir rester classé numéro 1, c'était aussi dans mon esprit, même si je pensais que 30 secondes n'étaient pas réalistes pour le rattraper sur 2 km, mais j'ai juste essayé de mettre la pression sur lui et de m'approcher le plus possible. »

## Royale, no pain no gain

Aaron Royle, troisième, a "vidé son réservoir" pour prendre la dernière place du podium.

Lorsqu'on lui a demandé comment il se sentait, l'Australien a répondu : « Bouleversé, heureux, un peu émotif pour être honnête et juste vraiment fatigué. Je suis juste heureux d'être ici... Je pense que j'étais à un e-mail près de "mendier" un départ parce que je n'avais pas le classement pour participer... (ndlr : il était 100e mondial) Je savais juste que si j'en avais l'occasion, d'une part, j'étais en forme pour faire quelque chose de spécial et, d'autre part, que si j'avais cette chance, je ne la gâcherais pas. »

Une participation que l'Australien a honorée. Il n'a pas fait semblant :

« Je savais que je pouvais faire quelque chose comme ça... J'ai vraiment dû me battre pendant les 5 derniers kilomètres

de la course. Pour être honnête, je ne pense pas avoir jamais puisé aussi loin auparavant. » À propos de ses chances d'être sélectionné pour la Collins Cup, il a ajouté : « Je ne sais pas si je suis un "shoe-in" (un gagnant), mais je pense qu'ils savent que je veux lever la main pour y être. À l'instant T, je suis absolument cuit, alors l'idée de devoir refaire ça n'est pas très attirante, mais d'ici demain matin, je pense que mon esprit sera fixé là-dessus ! »

## Comment s'est déroulée la course ?

Henri Schoeman, qui a participé à cette course en tant que wildcard pour tenter de décrocher une place dans la Collins Cup, a rapidement formé la pointe de la lance en natation.

Le Sud-Africain s'est détaché pour prendre la tête d'un groupe de 6 coureurs, dont l'Australien Aaron Royle (PTO World #100), l'Américain Ben Kanute (PTO World #18), le Britannique Alistair Brownlee, le Français Sam Laidlow (PTO World #20) et le Néo-Zélandais Kyle Smith (PTO World #25).

Les favoris d'avant course, Kristian Blummenfelt (PTO World #1) et Gustav Iden (PTO World #3) étaient dans le deuxième peloton, plus d'une minute derrière à la fin de la natation avec Frederick Funk (PTO World #28). Pendant ce temps, le favori canadien Lionel Sanders montait sur son vélo avec 4:06 à rattraper, après avoir été lâché à la nage et avoir effectué la transition la plus lente de la journée !







## Le show Laidlow

Brownlee a rapidement pris les devants sur le vélo et a commencé à mettre ses poursuivants sous pression, Sam Laidlow étant le seul athlète à pouvoir suivre le Britannique. À mi-parcours, Laidlow et Brownlee avaient 47 secondes d'avance sur Smith, Iden et Blummenfelt, quatrième et cinquième à 1:32, commençant à réduire leur retard. Sanders a perdu encore plus de temps (+4:13), mais est passé de la 34ème à la 20ème place sur le parcours.

Iden a continué d'appuyer sur les pédales dans les derniers instants de la course, réduisant le retard sur les leaders à 1:02 lorsqu'il est sorti de T2, Blummenfelt et Funk sur ses



talons. Royle suivait à 20 secondes en sixième position et Sanders en 11ème, avec 3:19 à rattraper. Laidlow a commencé la course à pied à un rythme féroce, lâchant immédiatement le double champion olympique britannique. Derrière, Iden et Blummenfelt étaient au coude

à coude et prenaient du temps aux leaders. Très vite, Alistair Brownlee a été contraint de marcher en grimaçant et en se tenant les côtes et l'estomac. Le Yorkshireman s'est battu sans relâche mais a terminé la journée à la 24ème place.



## Des crampes à tout va

Alors que le duo norvégien revenait sur Laidlow, le "drame" s'est poursuivi dès le deuxième tour lorsque Blummenfelt s'est soudainement arrêté de courir en raison d'une crampe au quadri et à la hanche. Il s'est remis en route, mais cette pause a coûté au numéro un mondial environ 1:30. Ensuite, une autre crampe ! Au 5e kilomètre Laidlow, victime d'une crampe à l'ischio gauche, a été obligé de boitiller jusqu'au ravitaillement le plus proche avant de pouvoir reprendre le rythme, laissant le leadership à Iden.

À l'approche du dernier tour, Iden est resté en tête, mais Blummenfelt, qui avait récupéré, courrait plus vite et réduisait régulièrement l'écart. Royle suivait en troisième position, à trois minutes, Laidlow en quatrième position et Pieter Heemeryck en cinquième position devant Funk. Pendant ce temps, Sanders, sortie de T2 en 11ème position, remontait à la 7ème place. En arrivant dans la dernière ligne droite, Iden s'est mis à sourire, à saluer les fans pour prendre le ruban, avant de s'effondrer épuisé sur le sol, 100 000 \$ dans la poche et le tout premier champion de l'Open du Canada du PTO Tour. Un temps infime pour savourer, Blummenfelt passant la ligne seulement 27 secondes plus tard...

Laidlow s'est de son côté arraché pour prendre la quatrième place après une farouche bataille face à Heemeryck pendant quelque kilomètres, tandis que Funk, grâce à sa remontée tardive, a pris la



cinquième place devant Heemeryck, finalement sixième. Nul doute que ces trois performances ont attiré l'attention et ont rendu la sélection difficile pour les capitaines de la Collins Cup de l'équipe européenne...

### Classement et répartition du Prize Money :

1er - Gustav Iden - \$100 000  
2ème - Kristian Blummenfelt - \$70 000  
3ème - Aaroj Royle - \$50 000  
4ème - Sam Laidlow - \$40 000  
5ème - Frederic Funk - \$35 000  
6ème - Pieter Heemeryck - \$30 000  
7ème - Lionel Sanders - \$25 000  
8ème - Max Neumann - \$20 000  
9ème - Kyle Smith - \$18 000  
10ème - Miki Taagholt - \$16 000  
11ème - Collin Chartier - \$14 000  
12ème - Sebastian Kienle - \$13 000

13ème - Clément Mignon - \$12 000  
14ème - Matt McElroy - \$11 000  
15ème - Filipe Azevedo - \$10 000  
16ème - Pablo Dapena Gonzalez - \$9 000  
17ème - David McNamee - \$8 000  
18ème - Thomas Steger - \$7 000  
19ème - Jackson Laundry - \$6 000  
20ème - Jason West - \$5 000  
Tous les autres athlètes - \$2 000

L'Open du Canada du PTO Tour a été diffusé en direct dans le monde entier, dans plus de 160 territoires, grâce à une série d'accords de diffusion menés par un partenariat exclusif de trois ans avec Warner Bros. Discovery pour la couverture exclusive de la course en direct en Europe (sur Eurosport) et dans le sous-continent indien.



Retour à l'essentiel.

0% Hydrogel  
100% Maurten



En magasin et sur [maurten.fr](https://maurten.fr). Liste des revendeurs sur le site.





**RENCONTRE**







# ***Chaud bouillant !***

## ***IRON-HOT***



PAR SABINE DECHAUME PHOTOS ANAIS CHORGNON



***En quête de ses limites, Ludovic Chorgnon enchaîne les défis les plus fous. Son dernier pari ? L'IronXtrem, soit 4 triathlons full distance à réaliser dans des conditions extrêmes. Le 12 juillet dernier, il a ainsi établi un nouveau record avec l'Iron-Hot dans la vallée de la mort aux États-Unis. Le troisième de la série.***

*j'avoue qu'il a fallu que je lutte à chaque instant.»*

Une dernière petite phrase qui résume l'approche de Ludo Le Fou, qui n'a rien de "Fou" : « *Plus que les records – qui sont importants pour les sponsors et leur médiatisation, je suis en quête pour rendre possible ce qui semble impossible en repoussant mes limites mentales et physiologiques.* »

Après le froid, le chaud. En février dernier, Ludovic Chorgnon réalise l'exploit mondial du record du triathlon format Ironman le plus froid et le premier de l'histoire sur le cercle polaire (retrouvez le récit de son exploit dans notre numéro 215), l'IRON-COLD. Le deuxième défi de son Iron Xtrem après l'IRON-UP, l'Ironman avec le plus de dénivelé au monde, validé en août 2020.

Le 12 juillet dernier, il s'est élancé pour l'IRON-HOT dans la Vallée de la mort aux États-Unis. Bouclé en 26h57mn. Pour les amateurs de chiffres : 3.8 km en 156 longueurs de piscine à 4 heures du matin dans une eau à 34.7 degrés ; 180 km de vélo avec 2 350 m de dénivelé positif sur une boucle de 90 km et 42.195 km sur un parcours de 6 km avec 700 m de dénivelé.

Un nouvel exploit marqué par une chaleur intense avec un pic à 56°C : « *C'était exceptionnel. Il était prévu qu'il fasse environ 52°C. J'ai été particulièrement gâté. Et il y avait le vent ! Il soufflait à 45km/h, c'était comme respirer avec un sèche-cheveux dans la bouche. Ça, je ne l'avais pas prévu et*

### **Pas de place pour l'improvisation**

Le champion considère ainsi que plus les risques sont grands, plus il est en sécurité tant il anticipe les obstacles et cherche les solutions, tout en restant toujours lucide afin de prendre les bonnes décisions : « *Sans me comparer à ce qu'ils font d'exceptionnel bien sûr, je me prépare à l'image d'un urgentiste qui intervient sur un grave accident. Il n'y a pas de place pour les émotions, il faut parer au plus urgent et être efficace. Ainsi, lors de chacun de mes défis, je dois toujours être mentalement prêt à prendre la meilleure décision possible en un minimum de temps pour maximiser mes chances de réussite.* »

N'allez donc pas résumer le triathlète à un inconscient qui met sa vie en danger et qui cultive le goût du risque. Au quotidien, il est suivi par une équipe médicale (médecin, biologiste, kinésithérapeute, préparateur mental et nutritionniste) qui procède à des analyses effectuées régulièrement et en temps réel lors de ses défis.



« Nous avons un deal que je respecte au pied de la lettre. S'ils me disent, "STOP là, tu te mets en danger", j'accepte et j'obéis. Ce sont des spécialistes qui me connaissent depuis des années et qui ont une parfaite connaissance de mes données physiologiques qui, je le reconnais, ne sont peut-être pas celles du commun des mortels. » Un stop qui n'est survenu qu'une seule fois lors de sa 1<sup>ère</sup> tentative sur l'Enduroman (Arch to Arc) en 2017 (480 kilomètres entre Londres et Paris) lors de la traversée de la Manche (défi qu'il a réalisé l'année suivante en 60h39mn).

Pour se préparer, le spécialiste de l'endurance ne se plonge donc pas dans des plans d'entraînement. Son quotidien rythmé par des "tours" à vélo de 200 km, des sorties en montagne en courant ou de séances de natation en enchaînant les longueurs lui assurent le nécessaire, tout comme ses défis réguliers.

### L'acclimatation à la chaleur

Pour aborder l'IRON-HOT, Ludovic Chorgnon peaufine une approche au plus près du réel. Après un congélateur géant pour l'IRON-COLD, ce fut donc un sauna pour l'IRON-HOT. Oui vous avez bien lu ! Un sauna avec un thermostat réglé à 84°C où il a effectué des séances de 2 à 3 heures de course, ou sur un vélo afin

d'habituer son corps à une pratique par forte chaleur et de déterminer comment gérer son alimentation, son hydratation et sa température corporelle.

« L'objectif était d'enregistrer mes fréquences cardiaques afin de ne pas être surpris le jour J et de déterminer en combien de temps je parvenais à la faire baisser en cas de pic. Il nous fallait aussi découvrir le protocole pour gérer mes ravitaillements, qu'ils soient solides et liquides. Nous avons ainsi déterminé que mon alimentation devait être la plus liquide possible car avec les fortes chaleurs la digestion est problématique. Pour la température corporelle, seules les poches de glaces sur la tête et sur les artères étaient efficaces. »

### Une préparation millimétrée dans un sauna

Au fil des séances, le Réunionnais adapte le réglage de ses chaussures en le rendant plus lâche que de coutume, sait qu'il ne doit pas s'arroser afin de ne pas provoquer de réactions physiologiques, que ses boissons doivent être fraîches mais pas glacées et qu'il doit s'atteindre à boire toutes les 10 minutes, pas une de plus. « J'ai essayé une fois 15 mn sur un Ironman complet dans le sauna et mon corps a lâché en quelques secondes. En effet, comme l'an dernier nous avons dû reporter l'Iron-Hot en raison du Covid, je me suis élancé à la date prévue dans mon sauna ! Ça m'a pris 11 heures. La leçon des 10 mn a bien été retenue et nous n'avons jamais dérogé à la règle. Ces expériences nous ont aussi permis de bien équilibrer les



« C'était comme respirer avec un sèche-cheveux dans la bouche ».





*boissons au niveau des minéraux et de bien calibrer la quantité à absorber. Sans ces données, nous serions partis dans l'inconnu et cela va à l'encontre de tous nos principes. »*

Le contrôle absolu, voilà bien aussi une caractéristique de Ludovic Chorgnon (il est aussi un peu maniaque...). Rien n'est laissé au hasard, avec une forte concentration sur sa préparation mentale qui lui permet d'être à l'écoute de son corps sans se laisser dominer par ses émotions.

*« Je m'étais bien préparé, je savais que tout était en place. J'étais confiant et conscient de ce qui m'attendait. Et pourtant, si j'étais euphorique au moment de m'élancer, le souvenir de ma Badwater en 2007 (217 km avec 4 000 m de dénivelé positif cumulé dans la vallée de la mort) est remonté à la surface. C'est un souvenir à la fois d'une victoire sur moi-même, mais aussi d'une douleur corporelle extrême.*

*La pire que j'ai jamais vécue. J'avoue, j'ai eu peur de reprendre aussi cher à cet instant T. »*

L'homme de l'extrême applique alors sa méthode "urgentiste" : *« Je ne me suis pas laissé emporter. En ¼ de seconde, j'ai passé en revue ma préparation et visualisé mon plan de marche : ne pas m'enflammer, respecter mes temps de passage, mes timings pour les ravitaillements et les temps de récupération. Je me suis repositionné mentalement et j'ai plongé dans la piscine de l'hôtel. »*

### **Jour J : jusqu'au bout du bout...**

Il est alors 4 heures. 156 longueurs l'attente dans une eau à 34 °C. *« Pour la 1ère fois de ma vie j'ai eu soif pendant la natation, j'ai dû boire deux fois ! »* précise Ludovic.

Après 1h13mn d'effort et 10 mn de

transition, il enfourche son vélo.

*« Je me suis trompé. Dans mes souvenirs c'était plat. Là, j'ai dû absorber 2 300 m de dénivelé et me battre contre le vent. Je me suis mis à subir et je n'aime pas du tout cela. »*

Après 130 km de vélo, son organisme donne des signes de fatigue. Sa température corporelle monte à 42.4 °C, sa tension à 18.8. Il voit flou, ne parvient pas à maintenir une trajectoire rectiligne et de nombreux arrêts sont nécessaires afin de lui permettre de récupérer. L'abandon ou le stop médical ne sont jamais envisagés. Les protocoles mis en place pendant les simulations à l'entraînement fonctionnent.

La transition ne se passe pas alors tout à fait comme prévu. Impossible de dormir, son corps réagit au moindre de ses mouvements en se contractant. Perclus de crampes, il a du mal à manger et à boire.



Sa fille, Anaïs, kinésithérapeute tente des massages de ses abdos pour qu'il puisse absorber quelque chose. « J'ai cru que mon équipe allait pleurer tant mon corps hurlait... moi aussi d'ailleurs. Je n'avais jamais vécu ça, même mes doigts prenaient des positions à l'équerre ! »

Après 1 heure de pause, place à la course à pied sur une boucle de 6 km. Il fait 52 degrés en pleine nuit et le vent souffle toujours. Après 21 km de course, il devient évident que la suite devra se gérer en alternant marche en montée et course en descente. Le mental devient le moteur principal tandis qu'Anaïs chausse ses running pour accompagner son père et le distraire en chansons, avec des messages d'amis pré enregistrés, des discussions hors sujet. Le vent est toujours de la partie tout comme la chaleur. « Je dois l'admettre mentalement et physiquement, ce fut beaucoup plus dur que l'IRON-COLD qui était bien plus... émotionnel et technique ».

De retour sur l'île de la Réunion, le temps de la récupération a sonné : « J'aimerais déjà chausser mes running. Je me sens bien et je crois avoir repris mes esprits plus vite que mon équipe. Je tiens ici à les remercier car sans eux



“

« J'ai cru que mon équipe allait pleurer tant mon corps hurlait... moi aussi d'ailleurs. Je n'avais jamais vécu ça, même mes doigts prenaient des positions à l'équerre ! »

rien, n'aurait pu se faire. En plus, de ma fille, je me dois de citer Thomas Mantelli, arbitre international, qui a homologué le record et Hugo Lancelin entraîneur de triathlon qui prenait mes données physiologiques afin de les transmettre en temps réel à mon équipe médicale, que je salue aussi. »

## L'Ironxtrem au Népal en 2023

Après 2 semaines de repos, Ludo le fou entamera la préparation du 4e

volet de son IRONXTREM : l'Iron-High, l'Ironman le plus haut jamais réalisé. Ce devrait être en novembre 2023 au Népal.

« Chaque détail aura son importance. En plus de mon équipe, je serai accompagné par des locaux. En amont, je vais devoir anticiper tous les problèmes techniques. Je vais aussi devoir m'entraîner dans les Alpes entre 3.000 et 4.000 m d'altitude. Mais contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce n'est pas cette préparation qui me préoccupe. Le plus dur va être le vélo car il n'y a pas de chemin au Népal à cette altitude. »

Et comment croyez-vous qu'il va simuler l'altitude ? Eh bien après l'entrepôt congélateur pour l'Iron-Cold, le sauna pour l'Iron-Hot, ce sera une tente hypoxique pour habituer son corps et enregistrer de nouvelles données physiologiques pour bâtir un nouveau protocole.

Une nouvelle occasion pour Ludovic Chorgnon s'appliquer sa maxime : « Là où tout le monde te dit que c'est impossible, cherche les solutions pour que cela devienne possible ».







[www.pikala-shop.com](http://www.pikala-shop.com)

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



**TRIATHLON**

**CYCLISME**

**COURSE À PIED**

**NATATION**

**NUTRITION**

**HUUB**

**EKOI**

**DT SWISS**

**OTSO**  
THINK SPORT

**ASSIOMA**

**PowerBar**

**226ERS**

**CLIF**

**SPORCKS**

**4iiii**









## **AMATEURS : LE RÉCIT DE CAROLE**

# **CHALLENGE ROTH EN MODE IMMERSION**



PAR CAROLE TANGUY  
PHOTOS DROITS RÉSERVÉS



*Au sein de Trimax Magazine, elle a pour habitude de réaliser avec maestria des portraits d'amateurs "piqués" au triple effort. Autant passionnée que celles et ceux qu'elle interview, Carole est elle aussi une "piquée" du triathlon, pratiquante depuis les années 80 ! Une autre époque, mais toujours la même passion. Roth ne pouvait donc que se trouver sur sa route. Récit.*

Challenge Roth 2022 n'a d'Ironman que le format, mais pas l'appellation. L'expérience en Bavière est sans pareille, incroyable et certainement plus confortable attablée sur les côtés de la route avec une bonne mousse bien fraîche. Finisher ou supporter, il y en a pour tous les goûts. Un dossard pré-Covid pour une course post-Covid. J'envisage ce Challenge Roth 2022 avec humilité, sans prétention de claquer un temps puisque je n'en ai pas la capacité ni l'envie. Mes parents et ma famille seront présents et c'est le plus beau des cadeaux !

### **Auf Wiedersehen Rapha**

Coup de foudre sur le Cannondale modèle Rapha que je commande auprès de mon vélociste Topcycle dans l'objectif de faire l'Ironman de Roth. J-3 semaines : réglage du vélo pour le Challenge Roth. Prête. Et lors d'un stage club dans le Verdon, mon mari me rejoint

en voiture avec les enfants et le vélo sur le toit quand... SCHTOIIING ! Il se prend la f\*cking barre de parking du Lac à 2 mètres de hauteur. Rapha sur le toit. Je prends des avis : cadre félé. Plan B : je contacte Marie qui a l'immense gentillesse de me prêter son Synapse, mon ancien vélo qui m'a accompagnée sur mes aventures précédentes. J'ai confiance.

### **Roth – 7 jours**

Précisément une semaine avant Roth j'encourage les amis sur l'Ironman de Nice. Pourtant tous bien préparés, ils sont étourdis par la chaleur et j'assiste avec impuissance à leur douloureux effort. À mon tour dimanche 3 juillet. Direction Arvena Hotel, Nuremberg. 3 ans que j'ai réservé cet hôtel. 3 nuits. 2 chambres. Arvena propose des navettes pour Roth pour éviter de prendre sa voiture. Petit déjeuner gargantuesque, du vegan et du carnassier. Et servi à partir de 3h30 le jour de la course !

### **Swim Roth 2022**

Nager dans une rivière douce, marron et trouble avec une combinaison : ça va. Pas de méduses, un départ dans l'eau dans une vague de 250 filles. Dur de trouver des repères. Je pense à aller chercher dans l'axe de l'épaule et tirer plus droit que plier le coude n'importe comment.



«Fais des petits battements de jambes.» Ok ok j'essaye tout ça. Les bouées sont très espacées c'est looooooin devant à n'en plus finir. Les hommes derrière nous nagent dessus. Mais ça va : nous avons la place. Je n'arrive pas à nager correctement, une douleur dans l'épaule droite se fait sentir ainsi qu'une vessie qui déborde. Impossible de me concentrer...3950 mètres 1h26 !

### Bike Roth 2022

Le Challenge Roth c'est le salon du vélo. Du contre-la-montre avant tout. De la roue pleine, hommes-femmes confondus. Je parlais du principe que le parcours était plat. Oui, par rapport à Embrun ou à Nice. 1500 m d+. Les 180 km où les deux boucles s'étirent dans la campagne bavarroise vallonnée, entre forêts de sapin, champs de blé déjà moissonnés, fermes et petits villages, où les Allemands et nombreux touristes vous acclament avec bières, musique et joie de vivre. Je me fais déboiter de partout avec des vélos de dingue, par Jan Frodeno qui me dépose, puis Anne Haug, puis des golgoths. De rares mollets poilus également et des femmes qui ressemblent à des hommes... L'inverse aussi...

Je sens que je n'ai ni les watts contre le vent, ni les roues. Je me ratatine sur le vélo pour offrir le moins de surface au vent. Relance en danseuse dès qu'il y a une bosse, et il y en a pas mal... Bref, je change souvent de position. Quand je m'ennuie je chante « Zeeeeeeit ». 2 boucles avec la côte du Calvaire, très casse patte au soleil, une côtelette, et puis...

### Le fameux Solarberg.

Une pentounette plus «Solar» que «Berg» (=Montagne) extraordinaire. On entend les cris, les applaudissements, les cloches... Un spectateur est accroupi devant moi...



D'autres prennent des photos (mais de qui !!?) À un moment je dois me frayer un chemin telle une "Romane Bardette", j'en rigole tant l'expérience est unique.

### Challenge Roth 2022 avec la famille

Mon fils court à côté de moi, mon père et ma mère m'encouragent, je ralentis pour faire durer l'instant, puis je m'arrête pour embrasser mon fils. Je décide de vivre ces moments brefs mais d'échange avec la famille pour en avoir pleinement conscience et les imprimer dans mon esprit. Je me nourris de ces sensations positives quand je repars sur la boucle, seule, le vent en pleine poire ou sur le côté, aucun répit.

### 60 km de nuances de douleurs dorsales

Aéro, danseuse... Le vent forcit, je ne saurais dire à combien de nœuds mais mon gabarit + roues + muscles contre le vent = vent 1, Carole O. La douleur irradie dans mon dos, je n'ai jamais ressenti cela auparavant. Si bien que je m'arrête quand je vois mes parents et demande un doliprane à ma mère. Ach, verboten? Mais moi je me suis interdit de souffrir.

### Wechselzone 2 : accueil VIP

Incroyable, j'arrive à la Wechselzone 2 (=T2) et Carmen, bénévole, m'accueille. Tant de gentillesse et d'attention m'émeuvent. Je m'allonge par terre pour étirer mon dos les jambes en l'air. Une arbitre accourt et me demande si tout va bien, si je vais continuer. Natürlich.

Carmen vide délicatement mon sac de transition et dispose la crème solaire, mes lunettes, ma casquette et une barre sur le banc. Elle me sourit et me complimente sur la course. Je suis comme une star chouchoutée.

### Challenge Roth 2022 : Run

Les 2 premiers km sont dans la forêt, chemin et route. La famille dans l'ombre me donne le courage de courir les 40 km suivants. Les douleurs dans le dos s'atténuent, ça fait du bien de courir. Je tiens le rythme que je m'étais fixé, Il fait très chaud, nous courons le long du canal entre deux écluses pendant 20 km. Je prends conscience que l'entraînement avec les entraînements course à pied sous la chaleur porte ses fruits. Merci Oliv. Je croise Jérôme Handischool qui court aussi on s'encourage. Il a réussi son challenge pour financer des fauteuils handisport, au top.





Des spectateurs partout nous acclament. Je fais mine d'attraper la chope de bière fraîche d'un spectateur Allemand ce qui fait rire l'attroupement. Lorsque je repasse devant lui, nous rions ensemble.

Les gens se mettent à marcher, tout le monde est écarlate. Je remarque que les femmes courent en majorité par rapport aux hommes. Je reviens vers le km 26 où ma famille est là. Ça me revigore. Ensuite nous partons dans la forêt, ça monte, ça descend, les pavés, le bitume... Je marche avec un triathlète de Saint Nazaire, ça va être long ce marathon.

En fait je n'ai plus envie. Je laisse le copain de Saint Nazaire et repars en courant, devant j'ai vu mon ami Franky marcher ; je vais le rattraper. J'ai des douleurs aux chevilles, une double tendinite me guette. Merci la route. Ça fait mal... Je m'asperge et je mange des citrons au sel. (beurk) Nous traversons le village de Roth et de Büchenbach. Une ambiance de feu comme dans un concert de Rock, la musique à fond des « Schlager », musique des années 80 allemande. Nous marchons en montée, écrasés par la chaleur et les douleurs ligamentaires.

Après la forêt vallonnée de Büchenbach, nous redescendons les 6 km, direction les pavés de Roth. Nous traversons le stand Erdinger avec le speaker et la foule qui nous acclament tels des héros, c'est surréaliste. Un groupe de jeunes m'encourage et un charmant jeune homme brun me tend sa bière... Je lui bois la moitié de son verre et la foule en délire crie encore plus ! Ils n'ont pas encore vu de concurrents boire de l'alcool...

### **L'arrivée au stade**

Avec Francky, nous entendons la clameur du stade, il fait jour, chaud et nous avons décidé de trotter jusqu'à l'arrivée. Nous entrons seuls dans ce fameux stade où je regarde partout. Nous essayons de ne pas nous prendre les pieds dans le tapis vert pomme, je ralentis encore plus, je tape dans les mains des enfants... Je profite de l'instant jusqu'à la finish line...Où un troupeau d'Allemands en relais me doublent lâchement à 2 mètres de l'arrivée. Ach...

### **Merci Danke vielmals**

Je pleure dans les bras de ma mère, j'embrasse mes parents, mes enfants, mon Benj... Ils m'ont

supportée toute la course dans la chaleur... C'était encourageant d'avoir la famille et les amis qui ont suivi la course et le live :- ) Merci à mon coach qui croit encore en moi malgré toutes les bières que je bois, et merci à vous!

### **Mais Warum?**

La souffrance ne fait partie d'aucun plan d'entraînement. Il s'agit juste d'en repousser la manifestation le plus tard possible. Que ce soit clair : je n'éprouve aucun plaisir à souffrir. No pain no gain, très peu pour moi, je n'ai rien à gagner. J'ai tout à vivre à mon âge...

Je ne sais toujours pas pourquoi je m'inscris à des triathlons longue distance. Je ne voulais pas souffrir et je suis déçue par cette souffrance arrivée trop tôt dans la course. Repousser ses limites n'a parfois pas de sens. Certainement pas quand tu finis déshydratée et faible pendant 2 jours.

L'effort est trop violent. Qu'est-ce que je veux prouver en passant cette finishline? Peut-être me prouver qu'après des moments difficiles, des soucis de santé et le temps qui passe, je peux encore avoir des aventures ambitieuses. Et me sentir vivante !









## **DOSSIER DU MOIS**

# **ENTRAÎNEMENT ET VACANCES : PEUT-ON CONCILIER LES DEUX ?**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS @FREEPIK ET @J.PERRIER



*Les vacances d'été s'accompagnent bien souvent de grosses chaleurs. La période estivale de 2022 le confirme encore un peu plus. Certains se posent alors la question de savoir comment adapter leur pratique sportive tout en conciliant une vie familiale épanouie... Et bien durant l'été, il existe de nombreuses options proposées aux triathlètes que nous sommes. Coup de projo sur ces activités ludiques et alternatives.*

Certains opteront pour un repos total, une coupure annuelle placée en milieu de d'année pour se diriger vers un objectif de fin de saison. D'autres vont intensifier leurs entraînements en vue de grosses échéances comme peut-être l'Embrunman ou l'Ironman Vichy. D'autres encore vont relâcher l'entraînement et diversifier leur pratique en découvrant ce que leur lieu de vacances peut offrir.

Quoi qu'il en soit, l'été est une période festive propice aux activités extérieures.

La France est un magnifique pays, peut-être le plus beau (soyons un peu chauvins!) qui recèle de diamants cachés (lacs, gorges, rivières, montagnes, canaux de plaisance, plages...). Tous ces sites permettent de pratiquer des activités sportives dans un cadre idyllique, que ce soit du triathlon ou des activités différentes.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur les

activités qui ne demandent pas de revêtir notre trifonction.

Tout d'abord, il convient de garder à l'esprit que la forme physique ne disparaît pas du jour au lendemain. Les nombreuses heures d'entraînement effectuées cet hiver ne s'évaporent pas au soleil. Quand bien même certains paramètres physiologiques redescendent en l'absence d'activité, le corps garde en mémoire ces stimuli. Par ailleurs, l'esprit a parfois besoin de lever le pied. Quoi qu'il en soit, cela ne sert à rien de culpabiliser hormis vous gâcher vos vacances. Retenez aussi que la notion de plaisir doit toujours faire partie de vos priorités.

Les possibilités ne manquent pas mais l'objectif, c'est surtout de conserver son bien-être et d'être heureux. Étudions ainsi les différentes possibilités à la loupe et choisissez celle qui vous conviendra le mieux en fonction de votre lieu de résidence et/ou de vacances.

### **Repos total**

Il y a ceux qui ne font du sport qu'en vacances et ceux qui en font tout le reste de l'année. Et pour ceux qui en font toute l'année, c'est peut-être le moment de couper. Les bénéfices sont multiples.





Cela permet de recharger les batteries physiquement et psychologiquement. Cela permet de soigner les blessures et de revenir encore plus motivé. Le repos est essentiel afin d'assimiler tout le travail de l'année. Simon Lessing avait l'habitude de dire: « *Si je gagne en triathlon, ce n'est pas parce que je m'entraîne plus qu'eux, mais parce que je récupère plus qu'eux.* » Il faudra juste prendre le temps de reprendre doucement et respecter le principe de progressivité.

### Découvrir d'autres sports

La pratique d'autres activités physiques peut aussi se montrer bénéfique pendant cette période de

vacances. En effet, qui ne connaît pas les bénéfices de l'entraînement croisé ? Par exemple, de nombreux triathlètes roulent beaucoup à vélo pour travailler leur endurance sans avoir à accumuler de trop nombreuses heures sur leurs pieds. De même, l'entraînement en force ou de gainage est directement bénéfique pour la pratique de nos 3 activités préférées.

Ainsi, des activités qui semblent éloignées du triple effort peuvent aider à solliciter nos muscles, mais de manière différente, que ce soit dans le type de contraction ou la durée. Je me souviens à ce titre d'une vidéo de Sebastian Kienle revêtant des gants de boxe en guise d'échauffement pour une séance natation !

L'été est la période la plus propice pour s'adonner aux activités sportives. C'est donc l'occasion de se tourner vers des activités que vous ne connaissez pas ou que vous ne prenez pas le temps de faire le reste de l'année : canoë, rafting, canyoning, natation en eau libre, paddle, planche à voile, surf, paddle bike, gravel, VTT, vélo le long de La Loire, trekking avec ou sans bivouac, via ferrata, escalade, randonnées, course d'orientation... Bref, tout ce qui vous est accessible dans le coin. Demandez des informations à l'office de tourisme pour planifier au mieux vos activités.

Cette période est une période rêvée pour vous laisser tenter par la nouveauté, seul ou en famille, car les moments partagés ne sont que plus intenses et mémorables. Faire des choses différentes et vous offrir le plaisir de découvrir ce qui peut vous animer, et qui sera impossible à faire une fois les vacances terminées.

**“ La notion de plaisir doit toujours faire partie de vos priorités. Les possibilités ne manquent pas, mais l'objectif, c'est surtout de conserver son bien-être. ”**





**9 > 11 SEPTEMBRE 2022**

**TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE**

**SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT**

**XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES**

**[WWW.TRIATHLONDINARD.COM](http://WWW.TRIATHLONDINARD.COM)**

PARTENAIRE TITRE

**LEPAPE**  
Au cœur de votre sport

PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



186  
BIOGERS





Les bénéfices de se diversifier sont multiples : cela permet de varier les plaisirs et donc d'éviter la monotonie, d'augmenter la motivation par la création d'un manque mais aussi de travailler physiquement de manière différente. Par exemple, sur de la via ferrata, il y a beaucoup de moments où l'on crapahute et donc on utilise beaucoup les avant-bras pour attraper des prises ou se maintenir en équilibre. Cela sera positif pour la prise d'eau en natation.

### Focus sur le paddle bike

Le paddle bike, comme son nom l'indique, est une activité en vogue qui conjugue un paddle et un vélo. Le paddle assure la flottabilité de l'appareil et le bike permet la propulsion pour se déplacer sur l'eau. Les intérêts de la pratique du paddle bike sont que vous gardez une spécificité motrice, que vous pouvez partager l'activité avec vos amis ou membres de votre famille et que vous découvrirez des sites sous un angle différent. Libre à vous d'effectuer une petite série sur le lac ou la base loisirs du coin quand le reste de la famille est fatigué. En solo ou en sortie encadrée, vous pourrez vous déplacer sans circulation ni mobilier urbain, tout en conservant la gestuelle du cycliste. Partez à deux, et vous pourrez même en profiter pour faire de multiples enchaînements natation / vélo !

Pour qui veut en acquérir, 4 marques principales se partagent par l'instant ce marché :

- Manta 5 Hydrofoil XE-1: Imaginé par le Néo-Zélandais Guy Howard-Willis, le Manta 5 est le premier véritable vélo à foil tout carbone qui lui permet d'atteindre une vitesse



***L'été est la période la plus propice pour s'adonner à des activités sportives que vous ne connaissez pas.***

inégalée de 21 km/h en étant assisté d'un moteur électrique de 460 Watts. Une aile transversale immergée de 2 m de long à l'arrière et une autre à l'avant de 1,20 m assurent la stabilité de l'engin qui est submergé au démarrage. Le démarrage d'ailleurs demande un peu de pratique. Par ailleurs, même si les sensations de voler sur l'eau sont attrayantes, n'oubliez pas que cette option est à propulsion électrique et que vous dépendez donc d'une source d'énergie externe...

Plus d'Infos : [manta5.com](http://manta5.com)  
Prix : 6 590 euros

- Schiller water bike. Inventé en Californie, le concept est séduisant : un catamaran avec des flotteurs gonflables, un cadre de vélo avec

un pédalier qui actionne une hélice montée sur un axe articulé servant aussi de gouvernail. Le Schiller se monte en 10 minutes et le cadre se transporte sur un porte-vélo classique.

Plus d'infos : [schillerbike.com](http://schillerbike.com)  
Prix : 5 100 €

- Redsharks bike boards: Cette jeune start-up espagnole installée à Rosas développe depuis 2020 un vélo flottant au design et à la finition particulièrement bien soignés. L'utilisateur enfourche un cadre et se retrouve dans une position similaire à celle d'un VTT ou d'un vélo de course. Le paddle gonflable dispose de 3 volumes de flottabilité et d'un compartiment étanche pour y stocker ses effets personnels. La propulsion





# 17 et 18 SEPTEMBRE

[WWW.IRONLAKES.BE](http://WWW.IRONLAKES.BE)



TRAILER VIDÉO



FULL DISTANCE



HALF DISTANCE



OLYMPIC DISTANCE



SPRINT DISTANCE





# LAPOPIE

15-16 OCTOBRE  
2022

# SAINT CIRQ



2000 m



94 km



18 km

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

TDS





est assurée grâce aux battements d'une double pale. Un gouvernail complète le dispositif.

Plus d'infos : [redsharkbikes.com](http://redsharkbikes.com)

Prix : À partir de 2 475 €

- Chiliboat: Cette société a été créée au Brésil par des ingénieurs aéronautiques passionnés de sports nautiques. 2 versions sont proposées avec une selle de vélo classique, et une autre avec un siège permettant de pédaler allongé. Avec ses 20 kg, il se monte et se démonte facilement, et se transporte pour partie dans un sac.

Plus d'infos : [bigtoysonboard.com](http://bigtoysonboard.com)

Prix : 2 980 €

à une épreuve de la rentrée. Dans une programmation d'entraînement idéale, il y a 2 pics de forme. L'un est en début d'année (avant les vacances scolaires) et l'autre en fin d'année (à partir de septembre).

Les vacances d'été sont donc l'excellente opportunité de préparer le second objectif. En été, les journées sont plus longues. Le mieux c'est peut-être d'aller le plus tôt dans la matinée pour mieux profiter du reste de la journée et ainsi concilier activités sportives et visites touristiques. Et si vous visitiez la côte maritime ou la ville de votre destination de vacances à bicyclette ? Encore plus original, si vous découvriez les îles grecques en

vous déplaçant à la nage ?

Des compagnies organisent ce genre de trek où il faut aux participants nager entre 3 et 8 km par jour tout en étant suivi par un catamaran (donc si un nageur plus faible veut se reposer et admirer le paysage, c'est possible également...).

<https://www.swimtrek.com/packages/destination/swimming-holidays-europe-greece>

Pour conclure, profitez de votre été et des vôtres comme si c'était "le dernier". L'objectif, avec ou sans activités, c'est juste de prendre du temps, prendre soin de vous et de ceux que vous aimez.

## L'été est aussi fait pour l'improvisation

Il faut apprendre à lâcher prise. Mettre de côté la rigidité d'un plan structuré. Laisser l'improvisation vous guider en fonction du lieu où vous vous trouvez. Mieux encore, vous laisser mener par ce qui vous donne le plus envie pour profiter de l'instant présent. Enfin, il y a ceux qui se préparent











# **INTENSITES** **ET CHARGE** **D'ENTRAÎNEMENT** **ENTRAÎNEMENT**



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



*Le bon dosage de l'entraînement repose sur la réalisation d'une charge d'entraînement adaptée aux besoins de l'athlète. Cette charge est souvent dictée par l'âge et l'expérience de l'athlète, par la période au sein de la saison, par les objectifs... etc. Elle dépend aussi fortement du niveau de motivation de l'athlète.*

Dans les sports d'endurance, la mesure de la charge d'entraînement repose sur l'équation simple : Charge = Temps x Intensité.

Si la mesure du temps est relativement aisée, la mesure de l'intensité l'est beaucoup moins. En particulier en triathlon, où la mesure de cette charge est complexifiée par le fait qu'il y ait 3 sports qui génèrent des contraintes physiologiques différentes.

Dans cet article, nous allons faire le point sur les différentes intensités d'entraînement en

natation, cyclisme et course à pied, et surtout étudier comment identifier ces intensités et se repérer dans ces zones, malgré une activité différente.

## **Pourquoi évaluer l'intensité ?**

Beaucoup de sportifs additionnent les kilomètres et les heures d'entraînements effectués. Ils évaluent leur charge d'entraînement en termes de volume et non pas d'intensité.

Tout le monde sait qu'un des déterminants majeurs de la performance en compétition de triathlon est la capacité à doser son effort dans chaque épreuve. De ce bon dosage va dépendre la capacité à optimiser l'allure dans chaque sport, à réaliser des transitions efficaces et à repousser l'apparition de la fatigue en fin de course.



En course, il est donc indispensable pour le triathlète de savoir dans quelle zone d'intensité il se trouve afin de gérer de façon optimale son effort, et de terminer son épreuve dans les meilleures conditions possibles.

À l'entraînement, le fait de maîtriser ces intensités permet au triathlète de travailler à la bonne allure, et d'optimiser la charge d'entraînement, contribuant ainsi à prévenir le surentraînement.

En triathlon, la difficulté réside dans le fait qu'on ne peut comparer les heures d'entraînement de chaque discipline. En effet, d'un point de vue énergétique, les conséquences de 3h de vélo ne seront pas les mêmes que 3h de course à pied. De plus, tout dépend l'intensité à laquelle ont été effectuées ces séances.

## Comment évaluer l'intensité ?

La charge d'entraînement peut être comparée à un débit d'énergie. Or plus il y a de débit, plus il y a de puissance en sortie, ce qui s'accompagne généralement d'une vitesse de déplacement plus élevée.

Ainsi, plus on met de puissance dans ses coups de bras en natation, plus c'est intense. Plus on appuie sur les pédales, à fortiori a une cadence élevée, plus l'intensité est élevée. Enfin en course à pied, plus on court vite, plus l'intensité de la course est importante.

**“ Le fait de maîtriser ces intensités permet au triathlète de travailler à la bonne allure, et d'optimiser la charge d'entraînement, contribuant ainsi à prévenir le surentraînement. ”**



Bien entendu, l'intensité d'une séance dépend aussi d'une multitude de paramètres externes : vent, profil du parcours, état de forme du moment, séance réalisée seul(e) ou en groupe...

On peut mesurer l'intensité de manière directe par la mesure de la vitesse ou de la puissance. Mais on peut aussi l'estimer de manière indirecte par l'évaluation de la Fréquence Cardiaque ou des

sensations ressenties.

### L'évaluation de l'intensité :

- En natation, cela repose principalement sur la vitesse de nage (chrono en piscine, GPS en eau libre) ou sur la mesure de la Fréquence Cardiaque
- En vélo, l'idéal est de pouvoir mesurer la puissance mécanique développée lors du pédalage. La mesure de la Fréquence Cardiaque est un indicateur complémentaire.
- En course à pied, cela peut se faire par la mesure de la vitesse (chrono ou GPS), par la mesure de la Fréquence Cardiaque ou, plus innovant et récent, par la mesure de la puissance.

Une méthode de mesure de l'intensité est commune aux 3 sport : la mesure de l'intensité subjective à partir de ses sensations.

B A C K T O T H E O R I G I N S



M A L L O R C A

— P L A Y A D E M U R O —



GOVERN  
ILLES  
BALEARS

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)

Fundació Mallorca Turisme  
Consell de Mallorca

Financiado por la Unión Europea  
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,  
Transformación  
y Resiliencia

AETIB  
AGENCIA ECONOMICA  
TURISME I TREBALL



Ajuntament de Muro



Mercedes-Benz  
Autovidal





## Pourquoi évaluer l'intensité à partir des sensations ?

En se basant sur les sensations, le corps humain devient un instrument de mesure, et l'athlète est capable d'ajuster ses efforts en fonction des sensations qu'il ressent. Notre corps devient notre instrument de mesure, et cela devient particulièrement intéressant en triathlon où il faut jongler avec des activités et des unités de mesure très différentes (bpm, watts, km/h...).

Les anglo-saxons utilisent souvent l'échelle de Borg ou RPE (Rate of Perceived Exertion) qui permet

Rating	Perceived Exertion
6	No exertion
7	Extremely light
8	
9	Very light
10	
11	Light
12	
13	Somewhat hard
14	
15	Hard
16	
17	Very hard
18	
19	Extremely hard
20	Maximal exertion



d'évaluer la difficulté d'un exercice sur une échelle de 6 à 20. En France, on utilise plutôt l'échelle d'intensité ESIE (Echelle Subjective de l'Intensité de l'Entraînement ; Grappe and all. 1999) qui est actuellement un des moyens les plus complets pour déterminer précisément les différentes intensités d'entraînement.

Cette méthode permet aussi d'évaluer la charge d'entraînement réalisée ainsi que l'impact physiologique et psychologique de cette charge. Elle va permettre d'une part de doser l'entraînement, et d'autre part d'utiliser les mêmes intensités dans chaque discipline, lesquelles comportent chacune des spécificités différentes.

## Comment utiliser l'échelle d'ESIE ?

Le point de départ consiste à déterminer ses aptitudes dans chaque discipline (natation, vélo et course à pied) en effectuant un test d'effort à intensité maximale :

- Déterminer sa Vitesse Maximale Aérobie en natation
- Déterminer sa Puissance Maximale Aérobie en cyclisme
- Déterminer sa VMA en course à pied

Ensuite, il est possible de déterminer les 7 zones à partir des résultats des tests. L'échelle ESIE est divisée en 7 zones, de I1 à I7, qui correspondent chacune à une intensité différente, chaque intensité renvoyant à des filières énergétiques précises, déterminées en fonction de la perception de l'effort, de la puissance développée et de la fréquence cardiaque.

### ZONE D'INTENSITÉ



Zones d'intensité	Filières énergétiques visées	%PMA	%VMA	%Fc Max	Temps limite	CR10: Difficulté de l'exercice
I1	Capacité aérobie 1	40-50%	50-60%	<75%	> 5 heures	0 à 1
I2	Capacité aérobie 2	50-60%	60-70%	75-85%	2 à 6 h	1 à 3
I3	Capacité aérobie 3	60-70%	70-80%	85-92%	1 à 2 h	3 à 5
I4	Puissance aérobie (seuil)	70-85%	80-90%	92-95%	20min à 1h	5 à 6
I5	Puissance maximale aérobie	85-100%	90-100%	96-100%	5 à 10min	7 à 8
I6	Capacité/Puissance anaérobie lactique	100-180%	100-120%	Non significative	30" à 1min 30	9 à 10
I7	Puissance anaérobie alactique	180-300%	Sprint	Non significative	< 7"	7 à 10





# LA 0-3000

— Ile de la Réunion —

TRIATHLON | DUATHLON | INDIV | RELAIS

SAMEDI 3 DÉCEMBRE 2022

0/3000

0/2000



LA.0.3000.REUNION@GMAIL.COM



LECLUBTRIATHLON

ACTIV  
IMAGES

TRIMAX  
MAGAZINE



## ENTRAÎNEMENT

En effet, pour gérer efficacement son effort à l'entraînement comme en course, il est donc extrêmement important de savoir situer la zone de travail. Pour cela, il est important de corréler les sensations avec la puissance et la FC.

Au final, les sensations permettent également de se situer dans les zones d'intensité. Elles sont bien corrélées à la puissance développée et à la dépense énergétique engendrée. Les sensations, en parallèle des autres paramètres, permettent de calibrer assez précisément les zones d'intensité, ceci d'autant plus que le sportif se connaît.

Des études montrent que la puissance développée est largement corrélée aux sensations perçues par le sportif. On pourrait dire que le cerveau enregistre et stocke en mémoire les expériences passées dans les différentes zones d'intensité.

Voici quelques indices qui pourront



vous aider à calibrer votre effort juste en écoutant les signaux que votre corps vous envoie. Avec un peu de pratique, vous saurez exactement dans quelle zone vous situer sans regarder le cardiofréquencemètre, à quelques pulsations près.

En fonction de la période, et des objectifs, il conviendra de s'entraîner à travers toutes les zones, en se posant toujours la question :

« dans quelle zone je suis ? ». Cet entraînement "aux sensations" permettra de développer votre finesse perceptive, et votre capacité à doser votre effort de manière précise. Concernant le calcul précis de la charge, nous reviendrons plus en détail sur ce thème en passant en revue les différentes approches (Trimps, méthode de Foster... etc).



“

***Pour gérer efficacement son effort à l'entraînement comme en course, il est extrêmement important de savoir situer la zone de travail. Pour cela, il est également important de corréler les sensations avec la puissance et la Fréquence Cardiaque.***



Zones d'intensité	Sensations perçues	Exemple Séance type
<b>I1</b>	Evolution décontraction complète, souple et en étant relâché. Aucune douleur musculaire, conversation très facile. Aucune contrainte par rapport à l'intensité.	Récupération le lendemain d'une course, 1h de course à pied
<b>I2</b>	Aucune douleur musculaire. Maintien de l'exercice et conversation aisés. On peut ressentir une certaine difficulté à maintenir l'exercice vers la fin de la séance. Une fatigue générale peut apparaître et amener à l'épuisement	Séance endurance fondamentale : 4h de vélo
<b>I3</b>	Légères douleurs musculaires, la ventilation augmente mais elle est stable et contrôlable, mais elle ne permet plus d'avoir une conversation aisée. On doit maintenir une certaine vitesse ou puissance pour rester à la bonne intensité (sensation de devoir forcer).	Rythme ou endurance soutenue, sous forme continue ou d'intervalles longs: 3* 500 m en natation
<b>I4</b>	Augmentation progressive de la douleur musculaire dans les membres supérieurs (natation) et inférieurs, qui s'accroissent avec la durée mais restent supportables. Augmentation de la ventilation d'où conversation difficile. Epuisement entre 20 et 45 min, parfois en état d'hypoglycémie.	Séance au seuil en CAP: après échauffement, 4* 10min à I4, 2min de récup entre séries.
<b>I5</b>	Augmentation rapide des douleurs musculaires qui deviennent vite insupportables. La ventilation augmente rapidement vers un niveau maximal, impossible de discuter. On termine <u>épuisé</u> avec un état d'acidose musculaire important. Epuisement entre 5 et 10min (pour les plus entraînés).	Séance de puissance maximale <u>en</u> vélo: après échauffement, 2 séries de 5 * 1min à I5, avec 1min de récup, et 3min de récup entre les séries.
<b>I6</b>	Douleurs musculaires maximales, souffrance extrême durant l'exercice due à l'accumulation du lactate. La ventilation augmente très rapidement et devient maximale. Conversation impossible. On termine sur un état d'épuisement important, vidé. Sensation de fatigue nerveuse.	Séance de résistance en natation: après échauffement, 2 séries de 4* 50m avec pullboy, 2min 30 de récup à I2 entre <u>rép.</u> , 5min entre séries.
<b>I7</b>	Pas de douleurs musculaires, impression d'exercice en apnée. Seuls quelques picotements dans les muscles à la fin. Impression de donner tout ce qu'on a sur laps de temps très court, effort très explosif. Demande une concentration mentale importante. Fatigue plutôt nerveuse à la fin.	Sprints < 7 secondes en CAP, récup 5min. Arrêt dès une baisse significative de la vitesse, généralement après 5 répétitions.



#### Références :

- *Use of heart rate monitors by endurance athletes: lessons from triathletes, M L O'Toole et al. J Sports Med Phys Fitness. 1998 Sep;38(3):181-7.*
- *Neural Efficiency and Ability to Produce Accurate Efforts in Different Perceived Intensity Zones. Scholler V et al. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2021 Dec;46(4):335-345.*



**ENTRAINEMENT**

07:16:57







# **AMÉLIORER MA** **NAGE AVEC LE CSS** **ENTRAÎNEMENT**



PAR VINCENT DARCQ  
HEAD COACH BART COACHING FRANCE  
[WWW.BARTCOACHINGFRANCE.COM](http://WWW.BARTCOACHINGFRANCE.COM)



*Le CSS (Critical Swim Speed), que l'on pourrait traduire par « Vitesse de Nage Critique » est une approximation de votre vitesse au seuil lactique, elle représente l'allure que vous êtes capable de tenir sur 1500m. On pourrait bien sûr mesurer votre seuil de lactate en prélevant des échantillons de sang pendant l'exercice ce qui est assez intrusif et difficilement reproductible dans un environnement de piscine. Comme sur le vélo où vous utilisez votre FTP pour calibrer vos zones d'entraînement, le CSS sera votre allure de référence et permettra de déterminer vos zones de vitesse pour vos intervalles et vos compétitions. Le but est de développer votre seuil lactique. Les entraînements basés sur le CSS seront axés autour de votre vitesse au seuil lactique pendant des périodes prolongées. Cela stimule le corps pour développer votre système aérobie, ce qui améliore vos performances sur longues distances.*

## **Définir votre CSS**

Pour définir votre CSS, vous aurez besoin de réaliser un test qui requiert 2 temps : l'un sur un 400 m et l'autre sur un 200 m, nagés le plus vite possible. Bien sûr il faut inclure un bon échauffement et une activation de

rythme pour vous habituer à nager vite.

Faites le 400 m en premier, prenez une récupération complète, incluant quelques longueurs relax puis faites le 200 m. Si votre récupération est suffisante, le 200 m sera fait à une allure plus rapide que le 400 m (sinon le test est invalide).

Il faut essayer de partir de façon progressive pour ne pas risquer d'exploser au dernier 100 m et de rendre le test invalide. Si vous avez un ami qui peut prendre votre temps de passage au 100 m, cela peut être très révélateur.

Les tests sont souvent difficiles à mettre en place. Ils sont coûteux, demandent une bonne logistique, comme les tests faits en labo pour définir le VO2max ou votre FTP avec un médecin, et surtout difficilement reproductibles dans l'année. Ce test CSS est très facile à mettre en place en club ou seul, il est facilement reproductible et vous permettra d'évaluer facilement votre progression. Nous vous conseillons de reproduire ce test toutes les 4 semaines environ, ce qui peut correspondre à une semaine de récupération.



Vous pourrez également visualiser le type de nageur que vous êtes, essence ou diesel ! Le passage de la natation à CSS pour les nageurs de type sprinters rapides sur des distances de 200m à 400m sera perturbant au début, car ils perdront certainement un peu de vitesse au sprint, mais seront capables de tenir des allures seuils beaucoup plus longtemps.

Et si vous aimez les maths, voici la formule de calcul du CSS :

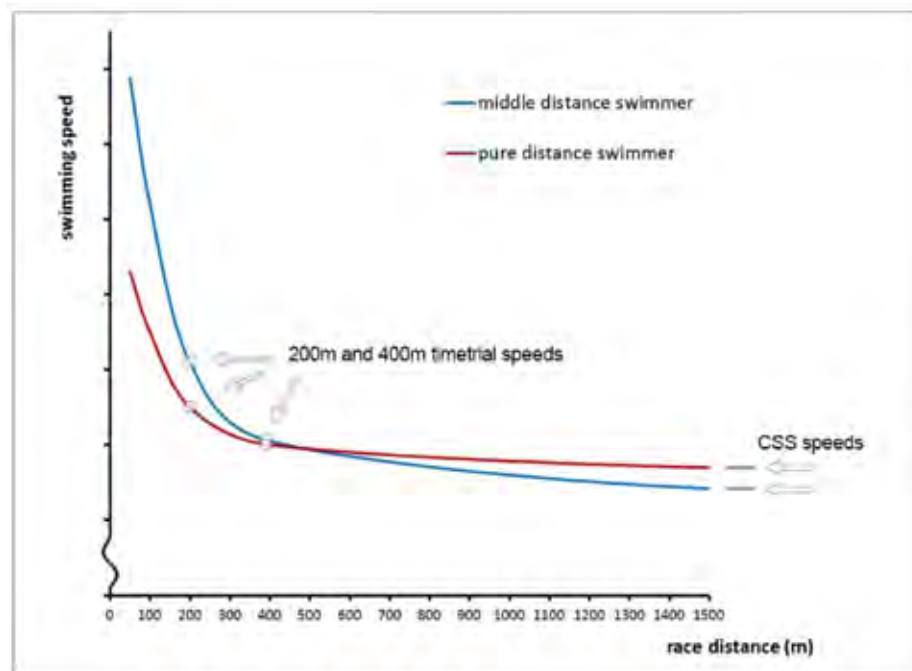
$$\text{CSS (m/sec)} = (400 - 200) / (T400m - T200)$$

T400 et T200 sont vos temps aux 400 et 200 m, puis convertir votre vitesse de m/sec en temps par 100 m. Sinon, vous trouverez directement des calculateurs sur le net !

## Comprendre votre score CSS

Vous aurez peut-être un résultat faussé à votre test. Votre 400 m sera peut-être plus rapide que le 200 m, et vous serez dans ce cas considéré comme un nageur à moteur « essence ».

Si on compare 2 nageurs sur une



Comparaison nageur essence et diesel (1)

course longue distance, un sprinter ou un nageur de demi-fond que l'on définit comme un « moteur essence » et un nageur de fond « moteur diesel », à un moment donné, le nageur de fond dépassera le sprinter en termes de performances.

Si on y réfléchit un peu, les meilleurs sprinters du monde seraient également les meilleurs nageurs de fond et vice versa.

## Définir ces zones d'entraînement

Vous connaissez à présent votre CSS, vous pouvez alors définir vos zones d'entraînement suivant l'intensité des intervalles que vous cherchez à travailler. Ceci permettra ensuite d'analyser votre progression, de définir et d'estimer vos temps de course sur distance M / 70.3 / IM.

Il sera ensuite intéressant d'analyser vos séances, de voir votre progression et de faire évoluer votre CSS. Il est également intéressant d'analyser le nombre de coups de bras pour chaque allure. Cela pourra être un axe de travail pour la suite, afin d'être le plus efficient possible en réduisant le nombre de coups de bras pour une vitesse donnée, ou au contraire monter le taux de coups de bras sur des intensités plus rapides.

Quand vous aurez beaucoup de séances derrière vous, il sera possible d'établir plus précisément votre profil





de nageur : nombre de coups de bras pour chaque allure, type de nageur diesel ou essence, et ainsi trouver les axes de travail qui vous permettront de progresser.

Avec votre connaissance cadence / allure, il vous sera également possible de reproduire l'intensité voulue avec vos coups de bras en milieu naturel.

## Utilisation d'un Tempo Trainer

Maintenant que vous connaissez votre allure d'entraînement, nous allons découvrir comment utiliser cette allure. Pour cela, il va falloir vous aider d'un Tempo Trainer (TT). On pourrait comparer ce petit outil à votre capteur de puissance en vélo ou votre cardio-fréquencemètre en course à pied. Grâce à lui, vous allez pouvoir calibrer vos entraînements, évaluer votre progression et vous assurer que vous partez à la bonne allure dès le premier 25 m.

Vous pourrez mettre ce petit appareil

<b>CSS</b>	<b>0:01:20</b>		
Distance	CSS	Bassin 25m	Cadence
Pace IM	CSS+6	21.50	60
	CSS+5	21.25	
Pace 70.3	CSS+4	21.00	
	CSS+3	20.75	
	CSS+2	20.50	
	CSS+1	20.25	
Pace 1500m	CSS	20.00	65

sous votre bonnet de bain. En club, il pourra aussi servir à définir vos lignes de niveaux et désigner le "leader" de la ligne qui donnera le bon tempo à suivre. Plus besoin de montre, ni de chrono. Nous allons voir les différentes méthodes d'utilisation du TT.

## Les 3 modes d'utilisation du TT

### Méthode à CSS : Mode 1 du TT

Mode le plus basique qui vous

permettra de travailler dans les différentes zones autour de votre CSS. Ici, c'est simple. À chaque bip de votre TT, vous devez être au mur. Le tempo trainer bipe à l'intervalle de temps affiché à l'écran : on fera biper aux 25 m, donc la valeur à afficher à l'écran est  $(CSS + X)/4$ . Ce mode vous permet de partir sur la bonne allure afin d'éviter de vous "brûler" avant la fin des séries.

### Par exemple :

Si vous devez nager à CSS+ 3 avec un CSS de 2 min/100m, le calcul donne  $(2 \times 60s + 3)/4 = 123/4 = 30:75$ . Une fois réglé, mettez le tempo trainer dans votre bonnet avec les boutons vers l'extérieur. Appuyez sur le bouton du haut pour lancer le décompte et soyez aux 25 m à chaque bip.

### Méthode Redmist ou RM : Mode 2 du Tempo trainer

Ici, le bip ne sert pas à vous rythmer précisément, mais à rythmer vos départs. La valeur demandée comprend donc le temps de nage et de récupération, mais on fait biper aux 50 m pour que vous ayez une rétroaction sur votre vitesse. Il faut donc prendre de l'avance sur le bip pour avoir de la récupération avant le prochain départ.



### Par exemple :

Si vous avez un 3 x 200 à RM6, avec un CSS de  $2:00/100m = 1:00/50mn$ . Réglez votre bip à  $(CSS/2 + 6) = 66 = 1'06$ . Une fois que vous avez appuyé sur le bouton du haut, commencez votre premier 200. A chaque 50 m, vous devez avoir de l'avance sur le bip. Arrivé au bout du premier 200 m, attendez le prochain bip pour lancer le prochain 200, et ainsi de suite.

En général les entraînements «RedMist» sont des entraînements d'endurance active, on vise donc de nager entre CSS+3 et CSS+6, ce type d'exercice vous permettra de développer une meilleure gestion de l'allure sur des intervalles longs, idéalement à l'approche de votre objectif.

### Méthode travail de cadence : Mode 3 du Tempo trainer

Ce mode vous permet de travailler à une certaine cadence. Il n'y a pas

de cadence parfaite, chaque nageur a une cadence idéale en fonction de son style de nage et de son niveau de forme. C'est un axe de travail qui peut être intéressant à développer suivant l'analyse de vos sessions et suivant le type de cadence basse vs haute. On pourrait comparer ce type de travail au vélo avec un travail de vélocité ou de force.

## Conclusion

Cette méthode de travail à CSS couplé avec le Tempo Trainer s'applique idéalement pour les nageurs désirant travailler leur endurance. Vous serez rapidement capables de maintenir une allure plus importante sur un temps de soutien plus long. Vous allez vite vous prendre au jeu de vouloir améliorer votre CSS, même si vous avez l'habitude de vous entraîner seul. C'est une bonne source de motivation.

Vous pourrez intégrer un travail technique vous permettant d'être capable de maintenir les mêmes mouvements sur une longue période de temps. Vous réduirez votre coût énergétique et vous serez plus efficient.

Il est important que vos coups de bras vous propulsent le plus possible vers l'avant tout en utilisant le moins d'énergie possible. Avec un coup de bras moins efficace, vous progresserez, mais finirez par être fatigué après avoir dépensé trop d'énergie.







COACHING PERSONNALISE EN

# TRIATHLON

Courte distance, Half-Ironman, Ironman, Xterra...

Un entraînement sur-mesure  
quels que soient votre niveau,  
vos objectifs, vos disponibilités,  
vos besoins

Chaque coach a un pool  
d'athlètes limité afin d'offrir  
un programme personnalisé  
et un suivi optimal

**LEADER EN SERVICES DE COACHING  
PERSONNALISÉ EN TRIATHLON  
AU CANADA DESORMAIS EN FRANCE**

*Rejoignez-nous !*

Renseignements : [info@bartcoaching.com](mailto:info@bartcoaching.com)

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



Voici ce que nous vous proposons pour élaborer vos semaines d'entraînements :

Le nage 2 fois par semaine :

- Semaine 1, 3, 5, etc : Développement CSS + Pure Technique
- Semaine 2, 4, 6, etc : Développement CSS + Endurance Technique\*
- pour les semaines 2, 6, 10, etc : vous pouvez remplacer le Développement CSS par un Red Mist !

Le nage 3 fois par semaine :

- Semaine 1, 3, 5, etc : Développement CSS + Pure Technique + Endurance Technique
- Semaine 2, 4, 6, etc : Développement CSS + Pure Technique + Red Mist



Références :

- [www.swimsmoothmontreal.com](http://www.swimsmoothmontreal.com) with Bart Rolet Headcoach BartCoaching Canada / Coach certifié Swim Smooth au Canada
- Swim smooth –Paul newsome/Adam Young
- Determination and validity of critical speed as swimming fatigue threshold competitive swimming (international journal of medicine)
- Critical Swim speed caused to determine changes in training (Biomechanics and medicine and swimming)

## EXEMPLES DE SÉANCES D'ENTRAÎNEMENTS

**Séance Test CSS :**

**Warm-up**

300m Cr  
200m Palmes ( 25m Costale / 25 Cr )  
200m PB / Plaq 3/5/7 temps  
100m PB 2x (12,5m Godilles + 12,5m Grand chien + 25m Cr)  
4 x 50m Cr (25m Vite + 25m Cr easy)

**Build Up**

À faire à la vitesse à laquelle vous pensez faire le 400 m chrono  
4 x 100m Cr r : 20s  
400m time trial (TT)  
Prendre 5 à 8min de récup, nage relax, stretching, attendre d'avoir 100% récupéré puis:  
200m time trial

Option: 4 x 100m avec le Tempo Trainer pour tester le nouveau CSS.  
100m Cr Easy au choix

**Séance CSS :**

**Warm up:**

300m Cr ( 25m 3temps / 25m 4 temps côté fort )  
200m Palmes fins (25m costale + 1bras entre chaque respi / 25m Cr )  
100m Progressif

**Build Up**

6 x 50m Cr (25m Vite+ 25m Cr) r : 10s

*Note : Bien respecter le Bip, se réguler pour ne pas partir trop vite.*

**Set**

Tout à CSS avec TT

3, 4 or 5 x 100m Cr r: +1 beep

3, 4 or 5 x 100m sans TT avec l'horloge r : 10s mémoriser son allure  
2 or 3 x 200m Cr r: +1 beep  
2 or 3 x 200m sans TT avec l'horloge r : 15s mémoriser son allure

**Cool Down**

100m au choix

**Séance Redmist :**

**Warm Up**

200m Cr souple  
2x 100m PB (12,5m Godilles + 12,5m Grand chien + 75m Cr)  
100 Palmes broken arrow (arc) ↓ freestyle

**Main Set**

Tout à RM Cycles 5 (Temps de Départ)  
Dont TT en mode 2, régler par 50m avec +5s/50m.  
Si : CSS de 2'00 -> 1'00/50m -> setter le TT à 1'05.  
Viser une allure proche du CSS sur les 300, 600 et 900.

*Note : Ici il faut chercher à faire le 900m le plus vite que les 300m et 600m en jouant sur la récup.*

Part 1 / 100 - 200 - 300 chrono - prendre son temps pour noter sa progression.

Part 2 / 200 - 400 - 600 chrono - prendre son temps pour noter sa progression.

Part 3 / 300 - 600 - 900 chrono: prendre son temps pour noter sa progression.

**Cooldown**

100m au choix



# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**ACTIV**  
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)

# SHOPPING



**226ERS** FEED YOUR DREAMS



**fi'zi:k**



**CloseTheGap**  
reinventing bike parts

1

## GELS 226ERS

Nouvelles saveurs pour les gels 226ers, la nutrition officielle du circuit Ironman Europe. Gel High Energy (76g) : framboise salée, miel et cacahuète salée, neutre. Gel énergétique avec cyclodextrine, arômes naturels et avec un apport élevé en glucides, 200 kcal par gel. Gel Isotonic (68g) : menthe glaciale, myrtille et menthe glaciale. Gel énergétique isotonique à base de glucides (22g), avec cyclodextrine, arômes naturels et Stévia pour édulcorant naturel.

**Prix : 3 € (isotonic)  
3,30 € (energy)**

<https://www.226ers.com/fr>

2

## SELLE FIZIK VENTO ARGO R3 ADAPTIVE

Fizik se lance sur le marché de la selle conçue à partir de l'impression en 3D. Cette selle est carbone est dotée d'un rembourrage issu du procédé de fabrication DLS qui inclut une projection lumineuse d'UV, d'optique d'oxygène et d'une résine liquide pour obtenir des propriétés mécaniques différentes selon les zones d'assises. Longueur : 265 mm. Largeur : 140 ou 150 mm. Rail : 7x7mm. Poids : 224g / 230g

**Prix : 259 €**

[www.fizik.com/eu\\_en/](http://www.fizik.com/eu_en/)

3

## RÉTROVISEUR HIDEMYMIRROR

Jeter un œil derrière vous sans vous retourner est maintenant possible avec le rétroviseur HideMyMirror intégré au guidon. Conçu par CloseTheGap, partenaire officiel UCI World Tour du team Jumbo-Visma, il offre une portée allant jusqu'à 100 m. Il s'intègre facilement et discrètement dans le tube du cintre et peut être tourné à 360 degrés. Il pèse 16g et est compatible avec les cintres dont les diamètres internes sont compris entre 19 et 23mm.

**Prix : À partir de 28,99 €**

<https://www.closesthegap.cc>





4

### **METAOPTICS : VERRES CORRECTEURS**

Metaoptics est une entreprise basée en Normandie, créée par des experts de la lunetterie sportive. Ils proposent d'adapter des verres correcteurs aux montures des marques sport. Le site internet permet de configurer votre monture en fonction de vos goûts et besoins. Metaoptics s'occupe du reste (assemblage des verres et expédition).

**Prix : Dépend du modèle et de la correction des verres**

[www.metaoptics.vision/fr](http://www.metaoptics.vision/fr)



5

### **POMPE À PIED SKS AIRSTEP**

SKS, la célèbre marque allemande d'accessoires de vélo, a des modèles de pompes à pied (la Airstep et la Airstep Digi). Il s'agit d'une pompe légère (1400 g) et dont les dimensions sont intéressantes en cas de voyages répétés ou pour un manque de place dans le lieu d'habitation. Un support mural est inclus. Le nanomètre est précis et la pression maximale est de 7 bars (ou 102 psi).

**Prix : 59,99 € / 79,99 €**

[www.sks-germany.com/en](http://www.sks-germany.com/en)



**K-IP**

6

### **BALISE GPS D'URGENCE KI-P**

KI-P est une balise qui intègre une technologie de géolocalisation et de suivi en temps réel pour localiser une personne avec une très grande précision, même dans les zones "blanches". En cas de situation d'urgence, un utilisateur peut alerter instantanément ses proches d'un simple appui sur le bouton SOS. Autonomie de 30h. Étanche. Poids: 88 g. Fonctionne de -20 °C à +60 °C.

**Prix : 349 € avec 2 ans d'abonnement inclus**

<https://k-ip.fr/en/>

**NOUVEAUTÉ MATOS**



**LA NOUVEAUTÉ MATOS DE**  
**SIMON BILLEAU**  
**CORE BODY TEMP**



PAR SIMON BILLEAU



***La performance en triathlon est gouvernée par des paramètres déterminants et des paramètres limitants de la performance. Tous les triathlètes savent qu'il leur faut s'entraîner pour améliorer leur VO2max et leur seuil anaérobie par exemple. On sait également que la nutrition et l'hydratation avant et pendant une course sont des facteurs très importants à optimiser. Cependant, peu d'entre nous ne donnent assez d'importance à un paramètre limitant qu'il faut considérer bien plus que cela : la température corporelle.***

En effet, la température corporelle interne ne bénéficie pas de la même attention que par exemple la FTP en vélo ou le seuil anaérobie en course à pied. Pourtant, la température corporelle interne influence ces valeurs. Durant l'exercice, la température corporelle augmente naturellement mais, si elle augmente de trop, la puissance ou la vitesse produite sont diminuées car le corps humain redirige la circulation sanguine des muscles actifs vers la peau pour dissiper la chaleur métabolique. Cela diminue drastiquement les performances et peut aussi mettre la santé des athlètes en danger.

Un nouvel appareil permet de pouvoir mesurer en continu la température corporelle interne de manière non-invasive. C'est une très bonne nouvelle car jusqu'à ce jour, la seule façon de contrôler sa température était soit approximative avec la prise de température de manière orale ou temporale, soit prohibitive avec l'ingestion d'un capteur de température (à usage unique, nécessitant l'achat d'un boîtier pour exploiter les données et soumis à des contraintes temporelles comme l'ingestion au moins 6h avant l'exercice et la durée de vie courte de la batterie -24h).

Ce mois-ci, nous vous présentons donc un nouveau gadget qui devrait faire partie de votre arsenal d'outils si vous souhaitez améliorer vos performances et/ou pratiquer en toute sécurité, le Core Body Temp de chez GreenTEG.

Pour faire une description rapide de ce nouveau produit, il s'agit d'un capteur de température de 50 mm de long par 40 mm de large et de 8 mm d'épaisseur pour seulement 12 grammes. Ce boîtier résistant à l'eau (norme IPX7, ce qui permet donc d'utiliser le capteur Core Body Temp jusqu'à 1,5 m de profondeur) et à la sueur bien évidemment est certifié selon les normes médicales pour une fiabilité de l'ordre de 0,21 degrés celsius. En termes de durée d'utilisation de la batterie, elle ne nécessite qu'une charge tous les 6 jours en transmission continue ou 6 semaines en mode nuit.



Le chargement se fait à l'aide d'un câble USB fourni. L'appareil se connecte à vos smartphones ou montres GPS, en Bluetooth ou en ANT+.

À noter que depuis le 22 janvier, la marque Coros a d'ailleurs intégré ce paramètre dans son répertoire de données et vous pouvez donc lire en temps réel des données comme la température corporelle, la température corporelle minimum et maximum ainsi que la moyenne. Par ailleurs, cet appareil est non-invasif et n'est pas influencé par la température extérieure ou l'hygrométrie.

Il se fixe sur votre ceinture de fréquence cardiaque ou à l'aide de patch inclus. Grâce à une montre comme la Coros Pace 2, vous n'avez d'ailleurs pas besoin de ceinture de fréquence cardiaque (FC) pour obtenir votre FC. Ainsi, vous pouvez éviter les désagréments comme les irritations et/ou de compression de votre cage thoracique et vous alléger de quelques grammes. Les données sont transmises sur une application gratuite et il vous est également possible de les visualiser sur l'application Coros. Enfin, côté prix, il vous en coûtera environ 250 € avec les frais de port inclus.



***Le facteur qui a le plus d'influence sur la température corporelle est l'intensité de l'exercice et/ou l'incapacité à dissiper la chaleur métabolique (...) limite principale d'un être humain à performer en triathlon.***



Comme nous vous l'avons dit en introduction, la température corporelle et le statut hydrique d'un individu sont intimement liés. Sawka & Coyle définissent la déshydratation comme le procédé dynamique de perte d'eau. On détermine en général le statut hydrique en mesurant la différence de poids avant et après exercice. Cependant, cette méthode est approximative pour notamment 2 raisons principales. Bien que l'on perçoive le mot déshydratation par une perte d'eau du milieu extracellulaire ou cardiovasculaire, ce n'est pas la région qui perd le plus d'eau pendant l'exercice.

Les exercices prolongés induisent toujours des transferts d'eau du foie et des muscles squelettiques durant le processus d'oxydation du glycogène (car 2-3 grammes d'eau sont stockés avec chaque gramme de glycogène) et un poids faible mais significatif également perdu lors de l'oxydation du glycogène et des graisses. Ainsi, une perte de poids

à l'exercice ne veut pas forcément dire qu'il y a déshydratation du compartiment cardiovasculaire. Le principe du chargement en glucides avant un triathlon et donc le stockage de glycogène dans les muscles et le foie est considéré comme une méthode nutritionnelle bénéfique.

Des études montrent que cette technique de surcharge en glucides implique une prise de poids corporel les derniers jours avant la compétition. La marque Prepd offre d'ailleurs une boisson à base d'amidon qui facilite la rétention d'eau. Certains scientifiques pensent donc que le poids d'avant course n'est pas une bonne référence car il a été observé significativement plus haut que 2 jours avant l'épreuve. En effet, Pastene et al ont montré que si un marathonien perdait 2 kg pendant un marathon, il était en moyenne déshydraté par seulement 200 ml. Il y a une grande différence dans la relation entre la déshydratation et la température corporelle dans les études en

laboratoire et sur le terrain qui s'explique par un environnement avec une ventilation très faible. La dissipation de chaleur sur le terrain est plus grande grâce notamment à la convection. Des grands volumes de boissons fraîches en remplacement aux pertes ont montré des températures corporelles plus basses. Cependant, la déshydratation telle qu'elle est définie actuellement n'est pas responsable pour l'élévation de la température corporelle. Le facteur qui a le plus d'influence sur la température corporelle est l'intensité de l'exercice et/ou l'incapacité à dissiper la chaleur métabolique.

En résumé, la pesée avant et après une course majeure ne reflète pas le statut hydrique de l'athlète et spécialement son niveau de déshydratation. Il faudrait considérer le poids 2 jours avant la course. Par ailleurs, une perte de poids corporelle à l'effort le jour de l'épreuve phare ne doit pas forcément être compensée au gramme près. Nous y reviendrons.



Essayer d'optimiser ses performances en faisant des paris plus ou moins subjectifs sur le remplacement de ses pertes hydriques et métaboliques ainsi que des prédictions de puissances cibles à respecter le jour J est autant voire plus empirique que d'aller au charbon en n'écoutant seulement que ses sensations. En effet, la limite principale d'un être humain à performer en triathlon est sa capacité à dissiper la chaleur métabolique.

## **Core Body Temp, la révolution**

Ainsi, l'outil de mesure de la température corporelle qu'est le Core Body Temp est révolutionnaire. Il permet d'individualiser les zones d'entraînement à la chaleur comme l'on détermine des seuils de puissance ou de vitesse. Un protocole de calcul de la température corporelle optimale est disponible sur le site de Core qui consiste à réaliser un test rectangulaire jusqu'à épuisement. Ce test comporte 3 phases. Une phase d'échauffement pour atteindre une température interne de 38 degrés celsius. Quand le test démarre, il faut noter la puissance et maintenir la fréquence cardiaque. Le test prend fin quand la puissance ou la vitesse ont diminué de 20%. Il faut noter la température à la fin. Le calcul de cet intervalle de température optimum permet d'obtenir les effets positifs de l'augmentation de la température corporelle, comme une augmentation du volume du plasma sanguin, tout en conservant une petite marge de manœuvre pour éviter les risques sur votre santé et des impacts négatifs sur la performance.

Il est crucial d'évaluer cet intervalle car il est individuel. Les différences d'un individu à l'autre sont significatives et de nombreux facteurs influent sur la température. Les femmes par



“

***Le capteur Core Body Temp permet de guider l'athlète afin qu'il rationalise son entraînement dans le but d'induire des adaptations face à la chaleur, en identifiant des zones de seuil à la chaleur.***

exemple par leur cycle menstruel ont une température basale qui varie. La température corporelle basale des femmes augmente significativement après l'ovulation. Sachez aussi que les tablettes contraceptives suppriment le cycle menstruel et augmentent la température corporelle d'environ 0.6 degrés (Kelly et al., 2007).

Des variations de températures sont aussi liées à d'autres facteurs comme la nourriture et les boissons ingérées. Un régime faible en glucide diminue la température corporelle. L'alcool

réduit la température durant la journée et l'augmente durant la nuit. La qualité du sommeil est également primordiale. La privation de sommeil ou l'insomnie ne permettent pas d'obtenir une réduction naturelle de température.

Vous l'aurez compris, le capteur Core Body Temp permet donc de guider l'athlète afin qu'il rationalise son entraînement dans le but d'induire des adaptations face à la chaleur en identifiant des zones de seuil à la chaleur.

Le capteur permet aussi de faire des choix judicieux concernant un plan d'hydratation et de thermorégulation.

Comme vous le savez sûrement, les triathlètes thermorégulent principalement par évaporation de la sueur. Cette évaporation rafraîchit le sang qui circule juste sous la peau. Une hydratation adéquate assure que le cœur pompe de manière efficace le sang vers les muscles et la peau. Pour calculer les besoins hydriques, il faut déterminer le taux de sudation sous les conditions de course.

En général, les triathlètes remplacent la sueur évaporée par des boissons afin de ne pas perdre plus de 2-3% de leur poids corporel. Certains font des choix plus extrêmes dans un but de performance. D'autres sont limités par leur capacité à ingérer plus d'1L par heure. De la même manière, il faut expérimenter les plages de déshydratation "maintenables" pour

des durées et noter les pertes de vitesse ou de puissance ainsi que la température corporelle, qui varie en fonction de la déshydratation.

Il est possible d'optimiser sa stratégie de refroidissement en utilisant le bon timing et les spécificités d'une course (relief, vent...). Vous l'avez compris, l'utilisation du capteur Core Body Temp demande de passer par une phase d'apprentissage où l'on découvre ses propres valeurs liées à la chaleur produite par l'exercice et donc les températures corporelles qui en découlent.

Enfin, le capteur permet également d'aider les athlètes à s'adapter au décalage horaire. En effet, on sait que le cycle circadien est l'horloge interne de notre corps sur une période de 24h. Il régule de nombreux changements physiques et hormonaux. Le cycle de sommeil est lié au cycle circadien. La température corporelle est

également très étroitement liée au cycle circadien. Elle a son minimum 2h avant le réveil et à son maximum entre midi et le soir. La variation quotidienne est de l'ordre de 0.5 degrés celsius et est facilement identifiable grâce au capteur Core.

### Sur le terrain

Mon test sur le terrain a été des plus convaincants. D'une part, le capteur se fait très facilement oublier à l'effort. D'autre part, il est facile à mettre en route. Il suffit d'installer l'application Core et de le repérer via la connexion Bluetooth.

Si vous disposez d'une montre GPS qui a intégré la température corporelle dans ses données, il vous suffit de réorganiser vos pages d'écran afin de faire apparaître la température comme par exemple la fréquence cardiaque ou la puissance.





Pour démarrer le capteur, il suffit de le secouer et une lumière verte se met à clignoter.

Personnellement, j'ai pu mesurer le bénéfice à pouvoir m'entraîner avec un capteur Core. Mes premières séances m'ont montré que je ne m'entraînais pas aussi intelligemment que je l'aurais pu si j'avais mis l'accent un peu plus sur la régulation de la température. J'ai pu constater une composante lente de ma température interne jusqu'à la fin de la séance, avec un indice de perception de l'effort très élevé.

Au fil des séances et en adaptant sa stratégie d'hydratation et de refroidissement, j'arrivais à contrôler la température et à perdurer dans l'effort.

Pour conclure, ce nouvel appareil non-invasif, abordable et fiable devrait faire des émules dans le monde triathlonique. Son potentiel est énorme dans un but de performance et de santé. Il n'est d'ailleurs pas surprenant qu'un garçon comme Kristian Blummenfelt ou la majeure partie des équipes du peloton du Tour de France l'utilisent. Il est évident qu'il faut s'entraîner

pour progresser. Par contre, être en mesure de pouvoir connaître sa température corporelle et les temps limites que l'on peut atteindre à des températures précises en fonction de puissance donnée ou de fréquence cardiaque est une innovation dans notre façon de nous entraîner et de concourir. À ce titre, nul doute que l'un des futurs paramètres que les athlètes suivront durant leur course sera la température interne, plus que leur fréquence cardiaque ou leur puissance.

“ *Son potentiel est énorme dans un but de performance et de santé.* ”





## **TEST MATÉRIEL**



# ***GAMME DT SWISS ERC POLYVALENCE ET PERFORMANCE***



PAR GWEN TOUCHAIS



*Avec sa gamme ERC (pour Endurance Route Carbone), DT Swiss nous promet aérodynamisme et stabilité. Nous y ajoutons volontiers « confort et polyvalence » tant cette paire de roues nous a plu ! Avec cette 2e itération de son modèle ERC, la paire de roues se voit dotée d'un nouveau profil de jantes et d'une largeur interne plus généreuse afin d'accueillir des pneus de section plus large.*

La gamme se compose de 2 modèles : ERC 1100 ou 1400, la différence se faisant sur le choix du moyeu (le DT180 et ses roulements céramiques ou l'éprouvé DT240) et des rayons. La jante, quant à elle, reste identique sur les 2 modèles. La gamme ERC se décline en 2 hauteurs de jantes : 35 mm et 45 mm. Pour le triathlète, la version ERC 1400 en hauteur de 45 mm nous a paru la plus pertinente et c'est donc celle-ci que nous avons testée sur 2 mois dans l'arrière-pays niçois.

#### **Caractéristiques techniques des DT Swiss ERC 1400 DICUT :**

- Poids : 1528 grammes (823 arrière + 705 avant)
- Jantes Tubeless ready :
- Dimension interne : 22 mm
- Dimension externe : 28.5 mm
- Moyeux : DT240, Roue libre : Ratchet EXP 36
- Axes : 12mm Thru Axle
- Fixation du disque : Disc Center Lock
- Corps de roue libre : Shimano RD. 11SP Light (ASL11) ou SRAM XDR au choix
- Rayons : DT aero comp® t-head
- Inclus : Tubeless tape 25 mm, TL valve alu black 36-48 mm

Autrement dit, les ERC 1400 bénéficient de l'ensemble du savoir-faire DT Swiss.

Pour la première fois, la gamme ERC est dotée de la technologie de roue libre Ratchet EXP brevetée :

- **Fiabilité** : Grâce à la connexion entre la couronne crantée interne et le corps de moyeu en liaison avec le système ratchet, un engagement précis est assuré.
- **Longévité** : L'espacement plus important entre les roulements augmente la rigidité du moyeu et diminue son usure grâce à la réduction de la déflexion.
- **Entretien facile** : sans outil, il est tout à fait possible de démonter facilement le moyeu et de le convertir en d'autres systèmes de corps de roue libre disponibles sur le marché.

## **Pourquoi choisir les DT Swiss ERC 1400 ?**

En premier lieu car c'est, et cela reste, une paire de roues « aéro » dont la jante combinant une forme en V et en U est optimisée pour des performances aérodynamiques maximales ! Les chasseurs de chrono, les jusqu'au-boutistes de l'aéro peuvent être rassurés, la gamme ERC, malgré son appellation Endurance, ne se destine pas aux "randonneurs" et joue avant tout la carte de la performance. Cette recherche de performance est alors une combinaison de différents facteurs : l'aérodynamisme certes, mais aussi la stabilité, le confort et la légèreté. Le but étant au final d'atteindre le meilleur équilibre en fonction de votre pratique, de vos objectifs, de votre niveau, de votre habileté...



“

*« La gamme ERC, malgré son appellation Endurance, ne se destine pas aux "randonneurs" et joue avant tout la carte de la performance. »*



Évidemment, la polyvalence de cette paire de roues n'en fera pas la meilleure paire sur tous les terrains. Large section de pneus et hauteur de jantes de 45 mm, ce n'est pas le set-up optimal pour un Ironman absolument plat ni pour un gros rouleur.

Pour autant, d'autres profils tels que les gabarits légers à la recherche de plus de stabilité y verront un intérêt certain, pouvant même opter pour la version 35 mm afin de limiter la prise au vent sur l'avant du vélo.

Aussi et quand le terrain s'y prête, la gamme ERC procure un réel avantage à tous les profils de triathlète. Prenons l'exemple de l'Ironman de Nice, avec

son parcours alternant les sections rapides, les descentes techniques, les portions au revêtement douteux et les ascensions de différentes longueurs.

L'ERC 1400 DICUT y fait des merveilles :

- Ni trop lourde ni trop légère, elle garde une inertie intéressante sur les plats et faux plats sans vous pénaliser dans les ascensions,
- 45 mm de hauteur de jante et un aérodynamisme optimisé pour les nombreux kilomètres de plat (si si ... faites le calcul !)
- Et surtout la possibilité d'y monter un pneu de 28, 30 voire 32 pour un gain significatif de confiance et de confort !

C'est sur ce dernier point que la gamme ERC est particulièrement intéressante ; la jante est optimisée afin de recevoir un pneu de section 28 mm (et plus). Cette section de pneu vous apporte donc non seulement du confort, mais aussi une résistance au roulement moindre, plus de grip, moins de risque de crevaison (montage tubeless) et enfin plus de stabilité et de confiance. Tout cela permet d'aborder les descentes avec non seulement plus de confiance, mais aussi moins de fatigue et donc moins de risque.

Tous les ans à la même période, la même question pour les participants à l'Ironman de Nice.... Vélo de chrono ou vélo de route ?

Et le même débat qui en découle avec des avis et justifications partagés. Bien souvent, l'argument clivant tourne autour des nombreuses descentes techniques qui pénalisent un vélo de chrono face au vélo de route.

“

**« Equipé d'une paire d'ERC 1400 et d'une bonne paire de pneus en 28/30 mm , vous gagnerez en confiance, grip et stabilité... »**





# 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.



Notre avis est que l'ERC 1400 nous apporte en partie la solution. Equipé d'une paire d'ERC 1400 et d'une bonne paire de pneus en 28/30 mm, vous gagnerez en confiance, grip et stabilité... de quoi prendre votre vélo de chrono sans hésitation !

Aussi, notre pratique ne tourne pas qu'autour de la performance. Il faut se rendre à l'évidence et constater qu'au fil des ans, la pratique du triathlon a évolué et a fini par se

démocratiser ! L'Ironman est d'une certaine manière aujourd'hui ce qu'a pu être le marathon dans les années 70/80, à savoir un défi pour la plupart des participants. Le quarantenaire d'aujourd'hui se lancera aujourd'hui le défi d'un Ironman là où il aurait fait un marathon hier. Un peu caricatural peut-être, mais à y regarder de prêt, cela y ressemble pas mal.

Et là aussi, pour ce profil de compétiteur et triathlète, une paire

de DT Swiss ERC 1400 offre un compromis très intéressant :

- Comme nous le disions, plus de grip et de stabilité = plus de confiance pour des triathlètes ayant bien souvent moins d'expérience sur un vélo
- Moins de risque de crevaisson, la garantie ou presque donc d'aller au bout du parcours vélo sereinement
- Plus de confort (d'autant plus important si on passe plus de temps sur le vélo)
- Et enfin, le tout sans compromis sur la performance !

Avec du recul, cette paire de DT Swiss ERC 1400 a l'atout d'être évolutive dans le sens qu'elle saura s'adapter à votre pratique. Conditions météo, mauvais revêtement, sortie longue ou courte, en délicatesse avec votre dos, compétitif ou pas... dans tous les cas, l'ERC 1400 est dans les starting-blocks ! Elle pourra sauter d'un vélo à l'autre, d'une pratique à l'autre, et cela que vous soyez un compétiteur acharné ou que plus simplement vous vouliez vous faire plaisir et offrir une jolie mise-à-jour à votre vélo.







## En conclusion

Des roues bien nées qui ont tout à fait leur place dans un parc à vélo ! Les DT Swiss ERC 1400 sont des roues avant tout performantes qui s'adressent à qui cherche un peu plus de polyvalence dans sa pratique. Elles ont cette qualité de s'adapter à tous les parcours et toutes les conditions. Une paire de roues qu'on peut donc utiliser à l'année, autant sur son vélo de route que chrono, voire même sur le vélo Gravel si l'envie vous démange d'attaquer autre chose que le bitume. Ces roues vous feront faire le plein de confiance et pour ne rien gâcher sont tout simplement magnifiques comme souvent chez DT Swiss.

Coté finition, l'expérience et le savoir-faire DT Swiss font merveille un fois de plus, rien n'a bougé sur notre paire de test lors des 2 mois d'utilisation.

Le modèle ERC 1400 se négocie au prix public de 1957 € la paire.

À ce prix, vous vous offrez une paire de roues bénéficiant de l'expérience d'une marque faisant référence sur

le marché depuis plus de 20 ans. Certains pourront craquer pour sa grande sœur un peu plus chère, l'ERC 1100 et ses moyeux DT180 à roulements céramiques (les rayons également sont différents), mais de notre côté, nous pensons qu'avec

l'ERC 1400 vous en aurez déjà largement suffisamment pour votre argent !

Chez Trimax on valide à 100% l'ERC 1400 DICUT et on prépare déjà notre liste pour le Père Noël !





**TEST MATERIEL**



## **TEST MATÉRIEL**

# ***BLIZ MATRIX, SWEDISH STYLE !***



PAR GWEN TOUCHAIS

**TRIAX**  
MAGAZINE



Relativement confidentielle en France, la marque de lunettes BLIZ ne manque pourtant ni d'atout ni de style. Bliz est une marque suédoise, fondée en 2007, reconnue sur son marché d'origine comme une marque technique de lunettes de soleil, masques de ski et casques, le tout pour un prix compétitif. Pour l'exemple, c'est le modèle Matrix Small (pour « small face », visages fins) que nous avons testé. La Matrix Small est disponible au prix de 79,95 € et se destine tout particulièrement à la pratique du vélo, du ski de fond (Suède oblige...) et des pratiques multisports plus généralement. À ce prix, les lunettes sont livrées dans un étui rigide qualitatif d'aspect cuir.



Le modèle Small est un modèle performance de la gamme BLIZ. Le design de la lunette se destine tout particulièrement à ceux ayant un "petit" visage. On apprécie cette option relativement rare chez la concurrence, les filles plus particulièrement y trouveront plus facilement leur bonheur. Le côté « small face » se joue essentiellement au niveau de la largeur de la lunette, vous devez sentir que la lunette est parfaitement maintenue, sans pour autant qu'elle exerce une pression trop importante sur les tempes. Outre sa taille adaptée, la Matrix est ajustable à la fois au niveau du pont nasal, mais aussi au niveau des tempes, permettant un bon maintien des lunettes.

Côté optique, les lunettes Matrix sont équipées de verre X-PC de technologie « Hydro Lens ». Ces verres sont optimisés afin d'offrir une excellente visibilité sous différentes conditions météo. Les verres offrent une protection de catégorie 3 (pour notre modèle de test), sont traités anti-rayures et ont un traitement hydrophobe. À l'usage, notre modèle de test et ses verres « ice blue » est très confortable par conditions ensoleillées. Le verre et la monture sont proches du visage, cela donne l'impression d'agrandir le champ de vision dans la mesure où la monture est très peu visible. Le verre possède 2 larges aérations sur la partie supérieure afin d'éviter l'apparition de buée.

Efficace, nous avons pu le confirmer, puisque nous n'aurons constaté aucune apparition de buée tant que l'on reste en mouvement. Enfin, sachez qu'il est possible de changer le verre selon les conditions de lumière. On pourra donc opter pour un verre blanc ou rose si les conditions le justifient. Là aussi, les verres sont placés au juste prix puisqu'il vous en coûtera entre 22,95 et 39,95 € le verre supplémentaire. La monture des Matrix est en Grilamid TR90, un matériau ayant des qualités de flexibilité et de légèreté. Le résultat ? un poids de seulement 34 grammes pour l'ensemble.

Sans fioriture, BLIZ nous propose un modèle technique au look très sympa, sans concession sur la qualité. De la sérigraphie au choix des couleurs, l'ensemble se veut moderne et original. Les filles apprécieront sans aucun doute la monture rose mat équipée du verre lui aussi rose... la grande classe ! Mais plus généralement, on vous encourage à aller jeter un œil à l'ensemble de la gamme BLIZ. Modèle sport ou lifestyle, la tentation est grande !

En conclusion, une belle découverte que cette marque BLIZ que nous ne connaissions qu'au travers des réseaux sociaux. Ce test aura éveillé notre curiosité vis-à-vis de BLIZ et nul doute que nous essaierons d'en tester plus dans l'avenir.



**« Sans fioriture, BLIZ nous propose un modèle technique au look très sympa, sans concession sur la qualité. »**

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**ACTIV**  
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)