

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

Hawaï 2022 une édition record

REPORTAGES

Super League triathlon à Toulouse
Bayman, terre de triathlon
Triathlon de Saint-Raphaël
Mallorca 140.6
TOP Porquerolles
T24 Xtrem Le Touquet et Borme- les-Mimosas
Triathlon St-Cirq-Lapopie

CONSEILS DE PRO

Dossier du mois : le pic de forme
Entraînement : la PPG en triathlon
L'entraînement hybride

MATOS

Dare2Ride Fuego
Casque Van Rysel

SIMPLEMENT EFFICACE



SHAKA

«Shaka», expression d'origine Hawaïenne qui signifie «Détends-toi Man, relax». C'est l'âme que l'on a voulu donner à ce vélo. Simple et efficace, conçu à partir de pièces éprouvées et disponibles pour une efficacité et une fiabilité sans compromis.

Testé et approuvé cette année par Jeanne Collonge et Arthur Horseau sur toutes leurs compétitions et entraînements.

Girs-Bikes.com



GIRS



Edito

Quelle fin de saison !

Un mois d'octobre où on a vu la vie en rose. Des Français champions du monde XTERRA avec Arthur Serrières et Solenne Billouin, un Sam Laidlow en fusion et qui a fait le show à Kona avec la meilleure performance française de tous les temps et le record vélo de l'épreuve, près de 500 athlètes groupes d'âge français présents sur les championnats du monde Ironman 70.3 à St George, faisant de la France la 2e nation la plus représentée...

Cette fin de saison est de toute beauté, tant par le niveau de performance proposé par les athlètes, pros et amateurs, que par la densité et la qualité des courses qui remplissent le calendrier : la Super League Triathlon à Toulouse pour une grande première, deux nouveaux défis ultimes du label T24 Xtrem au Touquet Paris-Plage et à Bormes-les-Mimosas, la beauté du cadre de Saint-Cirq-Lapopie qui accueille une nouvelle épreuve, tout comme le Mont Saint-Michel, qui a surveillé avec bienveillance les athlètes, esthètes et amoureux du triple effort, arpenter sa baie sur le Bayman...

Cette saison, celle des premières réussies, est tellement belle qu'on voudrait qu'elle soit sans fin.

Oui, c'est la fin de saison, et c'est aussi déjà l'heure de préparer la suivante ! Ainsi, dans ce numéro, focus sur l'entraînement avec pas moins de 3 dossiers pour vous permettre de poser les bonnes bases pour 2023, et avoir faim pour la prochaine saison !

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture (de gauche à droite) : Kristian Blumenfelt, Gustav Iden (@Daniel Vazquez), Sam Laidlow
Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Simon Thomas, Frédéric Millet, Jules Mignon, JacVan, Cédric Le Sec'h,
F.Boukila, 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

RACE CALENDAR 2023



**CHALLENGE
FAMILY**
wearetriathlon!



**ALL RACES ARE
QUALIFICATION RACES
FOR THE CHAMPIONSHIP**



**CHALLENGE
FLORIANOPOLIS**
BRAZIL, 4 DEC 2022
MIDDLE



**INTEGRITY HOMES
CHALLENGE WANAKA**
NEW ZEALAND, 18 FEB 2023
MIDDLE



CHALLENGE PUERTO VARAS
CHILE, 19 MAR 2023
MIDDLE



**ANFI CHALLENGE
MOGAN GRAN CANARIA**
SPAIN, 22 APR 2023
MIDDLE



CHALLENGE TAIWAN
TAIWAN, 22 APR 2023
FULL/MIDDLE



CHALLENGE MONTPELLIER
FRANCE, 7 MAY 2023
FULL/MIDDLE



CHALLENGE RICCIONE
ITALY, 7 MAY 2023
MIDDLE



**SPORTLAND N-Ö
CHALLENGE ST. PÖLTEN**
AUSTRIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



THE CHAMPIONSHIP
SLOVAKIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
GUNSAN-SAEMANGEUM**
KOREA, 4 JUN 2023
MIDDLE



OTSO CHALLENGE SALOU
SPAIN, 4 JUN 2023
MIDDLE



CHALLENGE WALES
WALES, 10 JUN 2023
MIDDLE



**SKODA CHALLENGE
GERAARDSBERGEN**
BELGIUM, 11 JUN 2023
MIDDLE



**LOTTO CHALLENGE
GDANSK**
POLAND, 18 JUN 2023
MIDDLE



**DATEV CHALLENGE
ROTH**
GERMANY, 25 JUN 2023
FULL



CHALLENGE VANSBRO
SWEDEN, 1 JUL 2023
MIDDLE



**CHALLENGE KAISERWINKL
WALCHSEE**
AUSTRIA, 2 JUL 2023
MIDDLE



CHALLENGE TURKU
FINLAND, 30 JUL 2023
MIDDLE



CHALLENGE DAVOS
SWITZERLAND, 26 AUG 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM**
NETHERLANDS, 9 SEP 2023
FULL/MIDDLE



CHALLENGE SANREMO
ITALY, 24 SEP 2023
MIDDLE



**CHALLENGE BUDVA
MONTENEGRO**
MONTENEGRO, 24 SEP 2023
MIDDLE



CHALLENGE MALTA
MALTA, 1 OCT 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
PEGUERA MALLORCA**
SPAIN, 14 OCT 2023
MIDDLE

www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete

NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag

+ de **99 000** Abonnés



TrimaxMag

+ de **17,6 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **76,9 k** Followers



Magazine

+ de **10 000**
téléchargements
mensuels

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 **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



www.pikala-shop.com

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



TRIATHLON

COURSE À PIED

CYCLISME

NATATION

NUTRITION

HUUB

EKOI

DT SWISS

OTSO
THINK SPORT

ASSIOMA

PowerBar

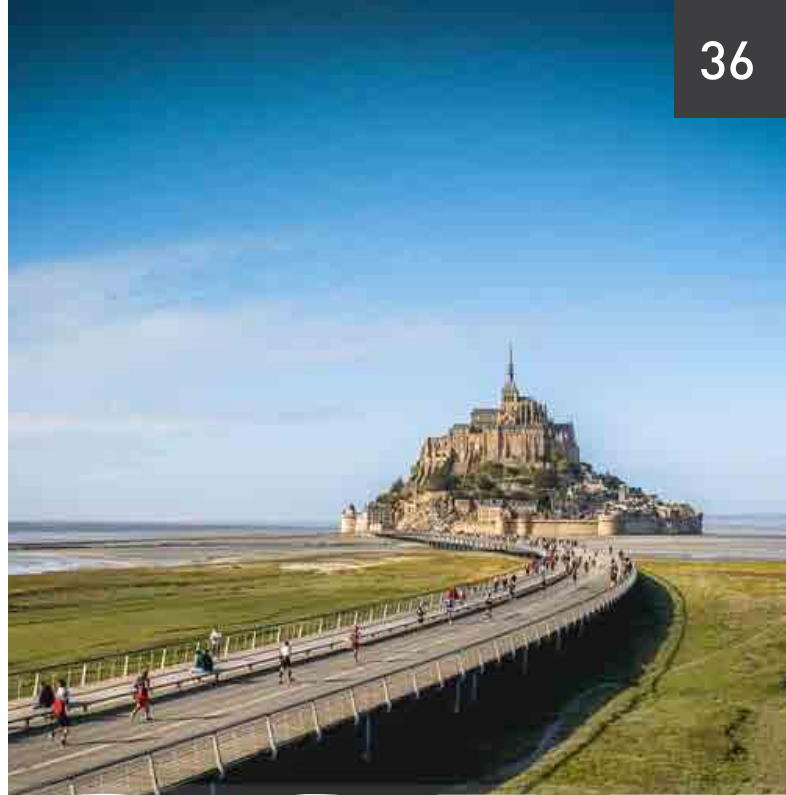
226ERS

BAR CLIF

SPORCKS

4iiii





SOMM

/// REPORTAGE

- 16** IRONMAN HAWAÏ 2022 : UNE ÉDITION RECORD !
- 28** SUPER LEAGUE TRIATHLON : TOULOUSE, C'EST GAGNÉ !
- 36** BAYMAN : NOUVELLE TERRE DE TRIATHLON
- 40** TRIATHLON DE SAINT-RAPHAËL : D'OR, ET DÉJÀ RÉUSSI !
- 44** T24 XTREM LE TOUQUET : C'EST PARTI POUR QUELQUES TOURS !
- 48** T24 XTREM BORMES-LES-MIMOSAS : SOUS LE SOLEIL
- 54** TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE : DANS UN DÉCOR SUBLIME
- 58** TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES : TOUS AU TOP !
- 62** MALLORCA 140.6 TRIATHLON : UNE COURSE DU TONNERRE !

48



100



82



MAIRE

/// RENCONTRE

68 DT SWISS : LA MARQUE QUI RAYONNE

/// FOCUS

74 DOSSIER DU MOIS : LE PIC DE FORME

82 ENTRAÎNEMENT : LA PPG EN TRIATHLON

88 BART COACHING : L'ENTRAÎNEMENT HYBRIDE

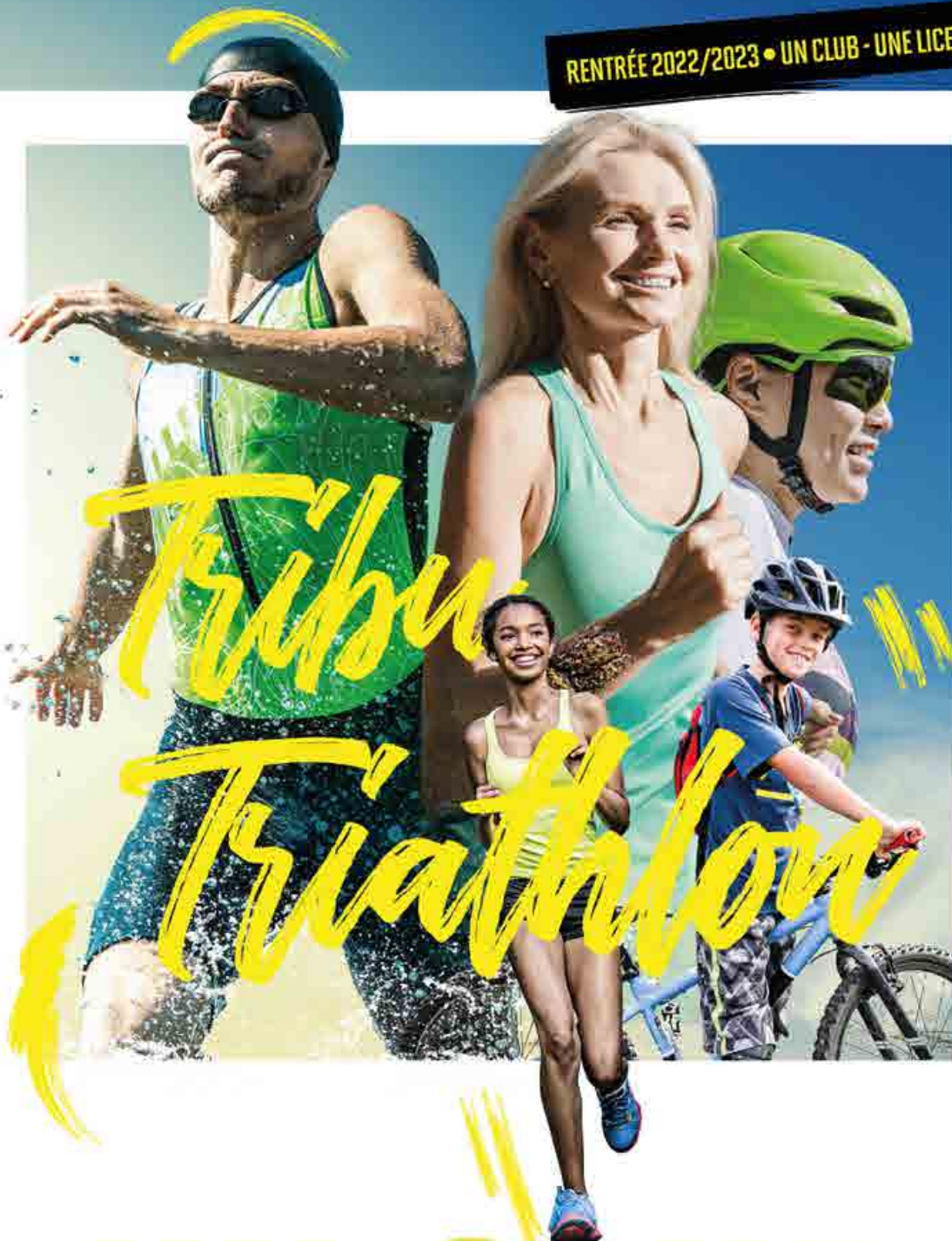
/// MATÉRIEL

94 SHOPPING

96 DARE2RIDE FUEGO 1.0 : METTEZ LE FEU À VOS PERFORMANCES !

100 CASQUE TRIATHLON VAN RYSEL : À PRENDRE SANS PRISE DE TÊTE !

RENTRÉE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



UN CLUB
REJOIGNEZ



PRENEZ VOTRE LICENCE

RENTÉE 2022/2023 • UN CLUB - UNE LICENCE



CHACUN SON STYLE • CHACUN SA DISCIPLINE

TRIATHLON, PARATHLON, CROSS TRIATHLON, CROSS DUATHLON, DUATHLON, BIKE & RUN, AQUATHLON, RAID, SWIMRUN



PRENEZ VOTRE LICENCE



HISTORIQUE(S) !

PHOTOS CAREL DU PLESSIS - XTERRA





Pour la première fois depuis leur création en 1996, les championnats du monde XTERRA se déroulaient en dehors de Maui (Hawaï). Et le 1er octobre dernier, dans la boue de Molveno en Italie, les Français Arthur Serrières (2 fois 2e en 2019 et 2021) et Solenne Billouin sont devenus champions du monde XTERRA !

Le tout premier titre mondial tricolore chez les femmes, le second chez les hommes après celui de Nicolas Lebrun en 2005. Des Français qui se sont illustrés et qui ont trusté les places sur les podiums de ces championnats, avec Arthur Forissier, 2e chez les hommes et Alizée Patiès, 3e chez les femmes. Une édition 2022 tout simplement historique.



ANNE HAUG
N°1 MONDIAL PTO TRIATHLON 2022

BLACK FRIDAY

EKOI

PAS UNE SECONDE À PERDRE !

RENDEZ-VOUS LE VENDREDI 25 NOVEMBRE 2022



[EKOI.COM](https://ekoi.com)

DECOUVREZ LES EVENEMENTS 2023 IRONMAN EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



3
LES SABLES
D'OLONNE-VENDEE



4
VICHY



IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
21 Mai 2023

1



IRONMAN France Nice
& IRONMAN 70.3 Nice
25 Juin 2023

2



IRONMAN 70.3 Les
Sables d'Olonne-Vendée
2 Juillet 2023

3



IRONMAN France Vichy
& IRONMAN 70.3 Vichy
19-20 Août 2023

4



NICE

AIX-EN-
PROVENCE



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France



IRONMAN HAWAÏ 2022

UNE ÉDITION

RECORD !



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après 3 ans d'absence, Kona 2022 n'a pas déçu. Deux jours différents de course, des athlètes élités féminines expérimentées de retour au premier plan, une Chelsea Sodaro qui surprend tout le monde pour sa première participation... et une révolution chez les hommes ! La jeunesse au pouvoir avec 4 "rookies" de moins de 30 ans qui ont squatté le top 4. Pour leur première participation à Kona, Gustav Iden, Sam Laidlow, Kristian Blummenfelt et Max Neumann ont également tous les 4 battu le record de l'épreuve de Jan Frodeno de 7:51:13 établi en 2019 ! Un Jan Frodeno blessé et forfait pour cette édition, mais présent au cœur de l'action en tant que bénévole sur le ravito de Palani Road... La grande classe.

Du Pier de Kailua-Kona à Queen K, en passant par Hawi et Energy Lab, la puissance de Big Island et la magie de ce lieu mythique empreint d'histoire ont une nouvelle fois opéré, et la grand-messe du triathlon a encore mis en lumière son lot d'exploits, de rebondissements, d'histoires émouvantes et d'instantanés inoubliables. Des émotions et souvenirs que les 7 athlètes pros français (un record là aussi !) nous ont offert de façon stellaire cette année et qu'ils ont gravé sur leurs réseaux sociaux, comme des cartes postales dont on ne se lasse jamais de lire et relire.

Car pour chaque athlète, amateur ou professionnel, la route est parfois longue pour arriver à Kona. Un véritable voyage dont le chemin laisse une trace indélébile au fond du cœur et des tripes. Chaque athlète écrit alors sa propre histoire à Kona, pour qu'une seule histoire subsiste, celle de cette course à nulle autre pareille. « L'histoire devint légende. La légende devint mythe. »

Sam Laidlow



« J'ai étudié cette course pendant des années. Avoir fait partie de cette bataille est quelque chose que j'emporterai dans ma tombe (...) Je tiens à dire un immense merci à tout le monde. J'ai eu une journée fantastique. Pour ma famille et moi, ça représente énormément. Et oui... j'imagine que je vais devoir revenir. (...) Il m'a juste manqué 2 minutes pour gagner. 2e meilleur temps au monde, meilleur chrono vélo... Je suis plus qu'heureux. (...) Je veux remercier ma mère, mon frère et mon père qui n'ont jamais douté de mes folles ambitions. Peu importe ce qui arrivera demain, une chose est sûre : je ne fais que commencer. »

SAM LAIDLLOW

23 ans, 1^{re} participation à Kona

⌚ Ses chronos :

- Natation : 48:16
- Vélo : 4:04:36
- Course à pied : 2:44:40
- Temps total : 7:42:24
- ★ Son classement final : 2e

À retenir : nouveau record vélo de l'épreuve (ancien record 4:09:06 en 2018 Cameron Wurf), 2e meilleure performance mondiale à Kona, meilleure performance française à Kona, nouveau record de France Ironman (ancien record 7:49:19 en 2017 sur IM Barcelone par Antony Costes)

« C'était une journée incroyable à laquelle j'ai participé, une course folle et des écarts incroyables. Ce sport est sacrément dur et ça ne fait que s'accélérer... Mais je sais ce que je dois travailler pour me battre plus haut. Félicitations à tous ceux qui se sont attaqués à cette course emblématique, et à tous ceux qui les soutiennent sûr et en dehors du parcours. Il faut toute une équipe pour ça ! Mention spéciale aux Frenchies Sam, Clément, Denis et Arnaud. #frenchtouch »



LÉON CHEVALIER

26 ans, 1^{re} participation à Kona

🕒 Ses chronos :

- Natation : 52:54
- Vélo : 4:09:05
- Course à pied : 2:49:28
- Temps total : 7:55:52
- ★ Son classement final : 7^e

À retenir : classé 2 fois dans le top 10 en 2022 sur les championnats du monde Ironman (6^e à St George en mai et 7^e à Kona), ancien record vélo de l'épreuve battu de... 1 seconde malgré une pénalité de 1 minute en vélo pour jet de bidon hors zone propreté.

Léon Chevalier



Clément Mignon



« Très content de ce résultat. C'était mon objectif il y a quelques semaines, atteindre le top 10 (...) Prendre une pénalité qui m'a coupé dans mon rythme et repartir 37e au bout de 50 km n'était pas vraiment le scénario que j'avais imaginé, mais j'ai composé avec (...) Ce premier Kona restera dans ma tête, avec pour ambition de faire encore mieux. (...) Bravo à tous et surtout aux Français(es) AG et professionnels, peu importe le niveau il fallait affronter cette épreuve. Merci également à tous mes proches et à toutes les personnes qui m'ont encouragé, suivi sur le tracker, le live et pour vos messages. »

CLÉMENT MIGNON

23 ans, 1^{re} participation à Kona

🕒 Ses chronos :

- Natation : 49:50
- Vélo : 4:15:14
- Course à pied : 2:46:00
- Temps total : 7:56:58
- ★ Son classement final : 9e

À retenir : 2^e Ironman seulement et top 10 pour son 1^{er} Kona. Pénalité de 5 minutes en vélo pour drafting, marathon couru en 2:46 malgré une périostite tibiale.

« 14e sur cette édition de l'Ironman d'Hawaï. C'est mon meilleur résultat, mais c'est encore perfectible ! Cette épreuve est dure. Je la déteste ! Mais j'essaierai encore, car au final je l'aime bien... Merci à tous les spectateurs présents, j'ai reçu beaucoup d'encouragements ! »



DENIS CHEVROT

34 ans, 5e participation à Kona

🕒 Ses chronos :

→ Natation : 48:26

→ Vélo : 4:22:59

→ Course à pied : 2:47:03

→ Temps total : 8:03:24

★ Son classement final : 14e

À retenir : meilleur résultat personnel à Kona.

Denis Chevrot



Arnaud Guilloux



« De passer du top au flop aussi vite, m'a tout simplement causé une "fracture du mental". La suite on la connaît, je ne suis pas de nature à bâcher, je suis à l'autre bout du monde, ma famille est présente, je me dois de terminer, ne serait-ce que pour l'expérience future. Aujourd'hui je peux le dire, je veux y revenir et prouver ce dont je suis capable, ce que je valide toutes les semaines à l'entraînement ! Je n'ai pas cette confiance en moi, mais ceux qui m'entourent me le font comprendre ! Bravo aux Français et Françaises pour vos magnifiques performances, AG comme pros ! »

ARNAUD GUILLOUX

33 ans, 1^{re} participation à Kona

⌚ Ses chronos :

- Natation : 49:38
- Vélo : 4:37:58
- Course à pied : 3:06:24
- Temps total : 8:40:39
- ★ Son classement final : 38^e

À retenir : Pénalité de 5 minutes en vélo pour drafting.

« Hawaï est bien LA course la plus difficile au monde. La chaleur et l'humidité sont 2 choses vraiment affreuses à gérer, j'ai eu l'impression d'être dans un sauna toute la journée. En revanche, j'ai eu la chance d'être servie au ravitaillement par un certain Monsieur Frodeno (...) Cela m'a permis d'accélérer mais j'ai littéralement explosé sur la fin de course. Je me suis accrochée à ce top 20 et j'en suis vraiment fière seulement 2 mois après ma 2e place sur l'Embrunman. »



JUSTINE MATHIEUX

26 ans, 1e participation à Kona

⌚ Ses chronos :

→ Natation : 59:46

→ Vélo : 5:00:11

→ Course à pied : 3:25:53

→ Temps total : 9:31:25

★ Son classement final : 20e

Justine Mathieux



« À tous ceux qui me soutiennent, tous ceux qui voient en moi l'athlète et la personne, tous ceux qui ont crié, chanté, encouragé au bord des routes ou derrière leurs écrans : merci du fond du coeur. Vous avez contribué à rendre cette journée magique malgré tout et j'en garde un souvenir très fort. J'ai senti une France unie, vibrante et patriote et ça fait sacrément du bien ! Vous êtes au top du top, ne changez rien ! »



MANON GENÊT

33 ans, 2e participation à Kona

🕒 Ses chronos :

→ Natation : 57:55

→ Vélo : 4:55:30

→ Course à pied : DNF

Manon
Genêt





GUSTAV IDEN, NORVÈGE

26 ans, 1^e participation à Kona

🕒 Ses chronos :

→ Natation : 48:23

→ Vélo : 4:11:06

→ Course à pied : 2:36:15

★ Temps total : 7:40:24



À retenir : Nouveau record de l'épreuve (ancien record 7:51:13 en 2019 par Jan Frodeno) et nouveau record marathon l'épreuve (ancien record 2:39:45 en 2016 par Patrick Lange).



CHELSEA SODARO, USA

33 ans, 1^e participation à Kona

🕒 Ses chronos :

→ Natation : 54:48

→ Vélo : 4:42:08

→ Course à pied : 2:51:45

★ Temps total : 8:33:46



À retenir : Retour fracassant au sommet du triathlon mondial pour l'Américaine, qui avait mis sa carrière entre parenthèses en 2021 pour devenir maman. 2^e meilleure performance de tous les temps à Hawaï, derrière le chrono de 8:26:18 de Daniela Ryf établi en 2018.



JAN LA CLASSE

Forfait, Jan Frodeno n'était pas en course à Kona. Mais non seulement il était à Hawaï, et en plus il était bénévole au ravito de Palani Road.





SAM LAIDLAW

SWIM: 00:48:15 | BIKE: 04:05:35 | RUN: 02:44:39

TOTAL: 7:42:23



FULL SOCKS RACE OXYGEN

KONA 2022

VICE-CHAMPION DU MONDE IRONMAN 2022

2ÈME MEILLEUR CHRONO DE TOUS LES TEMPS

NOUVEAU RECORD VÉLO

MERCI SAM.



www.compressport.com

**WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.**



***SUPER LEAGUE
TRIATHLON***
***TOULOUSE,
C'EST GAGNÉ !***

TRADUIT DE L'ANGLAIS ET ADAPTÉ PAR
CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS SUPER LEAGUE TRIATHLON

Les 1er et 2 octobre derniers, le magnifique centre ville de Toulouse a accueilli la toute première étape française de la Super League Triathlon. Et avec elle, la première nage en rivière (dans La Garonne) de l'histoire des Championship Series de la SLT, doublée d'un parcours urbain serré et sinueux qui se prêtait à perturber les favoris de la course. Une "fan-zone" gratuite, Place du Capitole, avec des animations proposées par le Triathlon Toulouse Métropole, un bike & run pour amateurs, une foule immense, un parcours technique et difficile, un format explosif, une grosse ambiance,... Toulouse a vraiment tenu ses promesses pour cette première sur le sol français. Retour sur un week-end gagnant.

En tant que dernière manche avant la grande finale à Neom (Arabie Saoudite) le 29 octobre prochain, il y avait beaucoup à jouer pour les athlètes et les équipes, qui ont fait un dernier effort pour se placer idéalement pour



le titre final. Sur l'étape française, le format Triple Mix a corsé la difficulté naturelle proposée par le circuit en plein centre ville :

- **1ère étape (départ en poursuite) :**
300 m natation / 4 km vélo / 1 km course à pied
- **Repos : 2 minutes**
- **2e étape (départ en poursuite) :**
1 km course à pied / 4 km vélo / 300 m natation
- **Repos : 4 minutes**
- **3e étape (départ contre la montre selon temps cumulés étapes 1 et 2) :**
4 km vélo / 300 m natation / 2 km course à pied

Tout athlète se trouvant à plus de 90 secondes du leader étant automatiquement éliminé.

COURSE FEMMES

Parmi les favorites, on trouvait notamment Georgia Taylor-Brown (GBR), médaillée d'argent aux Jeux Olympiques de Tokyo, Taylor Spivey (USA), leader au classement général, Cassandre Beaugrand, de retour sur le sol français, Sophie Coldwell (GBR) et les étoiles montantes de la Super League, Jeanne Lehair (Luxembourg) et Verena Steinhäuser (Italie).

Taylor-Brown avait beaucoup à faire pour revenir dans le match, après qu'une chute en vélo ait mis fin à ses chances de victoires lors de la dernière course des Championship Series à Malibu le 17 septembre dernier. Spivey, lauréate en Californie étant la bénéficiaire directe de la rencontre de Taylor-Brown sur l'asphalte... Un seul point les séparait à l'arrivée à Toulouse, mais le fil conducteur de la course à Toulouse a été... Taylor contre



“ C’est l’un des parcours les plus difficiles du championnat, mais c’était super amusant et Toulouse est déjà l’un de mes parcours de Super League Triathlon préférés. (G.Taylor-Brown)

Taylor et non Georgia vs Taylor, bien que la Britannique ait montré un peu de nervosité au départ.

La star britannique du triathlon, 28 ans, a dominé la course de la tête et des épaules. Elle a remporté les étapes 1 et 3 de la course Triple Mix pour s’imposer devant Spivey et sa compatriote Sophie Coldwell, rejoignant ainsi l’Américaine en tête du classement général avant la finale de la série à Neom le 29 octobre prochain. Satisfaite de sa performance, conquise par Toulouse. « Ça a été extrêmement dur aujourd’hui

et je n’étais vraiment pas sûre de comment mon corps allait répondre. Je suis très heureuse de cette performance. C’est l’un des parcours les plus difficiles du championnat, mais c’était super amusant et Toulouse est déjà l’un de mes parcours de Super League Triathlon préférés », confiait-elle à l’arrivée.

Cassandra Beaugrand prenait quant à elle la 4e place, ayant passé la majeure partie de la course à essayer de rattraper du temps perdu en transition vélo lors de l’étape 2. La Française sortait en effet en tête de l’aire de transition après le

kilomètre de course à pied – qu’elle avait effectué seule devant, mais rencontrait des difficultés à enfiler ses chaussures vélo clipsées sur les pédales. Sans cet incident, le podium aurait probablement été au rendez-vous. « Wooooow. Ça faisait longtemps que je n’avais pas couru à la maison... (...) C’était juste incroyable. Une ambiance de folie, j’en ai encore les frissons !!! Merci, merci, merci !!! J’aurais aimé offrir tellement mieux que cette 4e place, mais promis, ce sera pour une prochaine ! » écrivait-elle sur ses réseaux sociaux le lendemain de la course.



MAHALO, KONA!

Les championnats du monde sont terminés et nous ne pourrions pas être plus fiers des athlètes Swiss Side, pour les grands efforts démontrés à Kona. Célébrez avec nous leur performance!



Achetez votre kit de stickers Kona, et célébrez dans le style Swiss Side!



COURSE HOMMES

Déjà largement en tête du classement général du championnat après ses victoires à Londres et à Malibu, Hayden Wilde, 25 ans et originaire de Taupo, la grande destination de triathlon de l'île du nord de la Nouvelle-Zélande, a renforcé son emprise sur le titre avant la finale de la série 2022 à Neom, en Arabie Saoudite, le 29 octobre prochain. Le Kiwi a délivré une partition sans fausse note, une leçon magistrale de maîtrise lors du championnat de triathlon de la Super League à Toulouse. Aucun des autres participants n'a pu répondre à ses prouesses en natation, en cyclisme et en course à pied.

La domination de Wilde sur la Super League de triathlon 2022 est telle (lire par ailleurs) qu'il a failli remporter le championnat à une course de la fin (!), mais il n'avait aucune influence sur le retour en fin de course de son rival australien des Antipodes, Matt Hauser. Car si Wilde avait l'air serein lors de l'étape 3, c'est bien Hauser qui a réalisé la course la plus remarquable de la journée pour se hisser à la 4e place du classement général et rester dans la

“ *J'adore ce sport et la Super League en fait un concept génial à regarder pour les gens. Merci aux Toulousains d'avoir rendu ce moment si spécial !*
(K.Nener)

course pour le podium du championnat avec Tayler Reid (lire par ailleurs) à Neom le 29 octobre prochain.

Pourtant, la course a été serrée jusqu'à l'étape 3 du format Triple Mix, où Wilde a allumé un pétard sur le vélo pour laisser un peloton haletant dans son sillage. Le Kiwi a maintenu en solo son avance sur la natation et la course à pied, s'amusant manifestement suffisamment pour avoir le temps de porter un requin gonflable sur la ligne d'arrivée, en clin d'œil à son équipe de Super League Sharks. « *C'était très serré aujourd'hui, ce qui a donné lieu à de belles courses. J'ai bien nagé aujourd'hui et j'ai attendu le dernier tour pour baisser la tête et foncer sur le vélo. Cela m'a donné une bonne marge de manœuvre et c'était génial de m'en sortir* », confiait-il à l'arrivée.

Compte tenu de la force des athlètes français dans la Super League au fil des ans, notamment Vincent Luis, le

centre ville de Toulouse était un lieu naturel pour le premier événement français de la Super League, avec un énorme public qui se pressait pour assister aux courses en centre-ville. Et côté Tricolores, Nathan Lessmann, local de l'étape car pensionnaire du Triathlon Toulouse Métropole, était l'athlète le plus ovationné. À ses côtés, Dorian Coninx a fait honneur au drapeau en décrochant une superbe 2e place, quasi-synonyme de victoire derrière l'intouchable Wilde, après une belle bagarre avec le Japonais Kenji Nener qui avouait pour sa part avoir fait la course de sa vie : « *Je suis juste extatique avec cette journée. Je n'arrive pas à comprendre ce qui s'est passé et j'ai fait la course de ma vie aujourd'hui. Je ne peux pas l'expliquer. J'adore ce sport et la Super League en fait un concept génial à regarder pour les gens. Merci aux Toulousains d'avoir rendu ce moment si spécial !* »



LES 5 CHOSES À RETENIR

① Georgia vs Taylor, jusqu'au bout de la course

Il est littéralement impossible de départager Georgia Taylor-Brown et Taylor Spivey au classement général. Les 2 rivales abordent Neom à égalité de points (voir par ailleurs) et savent que celle qui y terminera en tête remportera le titre des Championship Series. La grande finale s'annonce comme une bataille électrique et très serrée.

Taylor-Brown part probablement à Neom en tant que favorite, étant donné sa victoire lors d'une performance sans faille à Toulouse, obtenue malgré une maladie au début de l'épreuve. Spivey ne s'offusque pas du rôle d'outsider qu'elle joue depuis le début du championnat, et malgré une perte de temps due à un petit incident en début de course, elle est revenue en 2e position pour prouver sa force. Tout est en place pour une arrivée en fanfare de la série.



② La magie française

Il a fallu 5 ans pour que la Super League débarque en France, mais quel accueil à Toulouse ! Plusieurs milliers de supporters ont envahi le parcours pour encourager les athlètes et se sont disputés les meilleurs points de vue, des collines aux rues, en passant par les ponts, pour créer une atmosphère digne du Tour de France !

Les athlètes de Super League ont été traités comme des stars en France, acclamés par des enfants enthousiastes qui faisaient la queue pour des autographes ou des selfies dans les rues de Toulouse, et qui scandaient leurs noms lors de la présentation des athlètes la veille de la course sur la Place du Capitole.

Deux heures après la course, les fans essayaient encore d'apercevoir leurs athlètes préférés en train de récupérer et de quitter le site. La toile de fond spectaculaire de Toulouse, la magnifique Place du Capitole qui accueillait la "fan-zone" et l'action fournie par un parcours unique en centre-ville n'ont fait qu'ajouter du plaisir au plaisir. Quelle entrée en matière !



③ Qui peut arrêter Hayden ?

Il a fallu 5 ans pour que la Super League débarque en France, mais quel accueil à Toulouse ! Plusieurs milliers de supporters ont envahi le parcours pour encourager les athlètes et se sont disputés les meilleurs points de vue, des collines aux rues, en passant par les ponts, pour créer une atmosphère digne du Tour de France !

Les athlètes de Super League ont été traités comme des stars en France, acclamés par des enfants enthousiastes qui faisaient la queue pour des autographes ou des selfies dans les rues de Toulouse, et qui scandaient leurs noms lors de la présentation des athlètes la veille de la course sur la Place du Capitole.

Deux heures après la course, les fans essayaient encore d'apercevoir leurs athlètes préférés en train de récupérer et de quitter le site. La toile de fond spectaculaire de Toulouse, la magnifique Place du Capitole qui accueillait la "fan-zone" et l'action fournie par un parcours unique en centre-ville n'ont fait qu'ajouter du plaisir au plaisir. Quelle entrée en matière !

④ Reid sous les projecteurs

Alors que l'on parle souvent de Wilde et de Matt Hauser, Tayler Reid n'a pas attiré beaucoup l'attention, mais il réalise jusque-là un championnat fantastique. Des performances constantes, régulières et mesurées lui ont permis de se hisser "tranquillement" à la 3e place du classement général, avec une chance de prendre la 2e place et d'être en lice dans le classement des disciplines de natation.

Bien que la nage de Reid soit un facteur important de son succès, on n'arrive pas à la 3e place des séries sans être capable d'être solide dans toutes les disciplines. Il a encore besoin d'une grande performance à Neom pour s'assurer une place sur le podium, mais une grande course lui permettrait de réaliser le plus grand exploit de sa carrière.



⑤ Les Sharks contre les Scorpions pour le titre

Le classement par équipe semble être une "fusillade" directe entre les SLT Sharks de Michelle Dillon et les Bahrain Victorious Scorpions de Chris McCormack. Un petit mot cependant pour Tim Don : ses SLT Eagles, vainqueurs en 2021, n'ont pas eu la tâche facile cette fois-ci, mais ils ont été l'équipe qui a marqué le plus de points à Toulouse, faisant preuve d'un grand esprit et soutenus par une performance particulièrement forte de leurs hommes pour les sortir du bas du classement.

En haut du classement, les Sharks ont une avance de 17 points avant Neom, ce qui en fait certainement les favoris. Les Scorpions ont donc vraiment besoin que leurs hommes soient performants et qu'ils contribuent davantage aux points de discipline pour se hisser à la première place.



SAVE THE DATE

GLOBAL TRIATHLON AWARDS



20.01.2023

GALA DU TRIATHLON

HYATT REGENCY NICE - PALAIS DE LA MÉDITERRANÉE

[HTTPS://GLOBALTRIAWARDS.COM/](https://globaltriawards.com/)



BAYMAN

NOUVELLE TERRE **DE TRIATHLON**

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Les 1er et 2 octobre derniers, la Baie du Mont Saint-Michel accueillait son premier triathlon. La "8ème Merveille du monde" trône en ce lieu depuis 1 300 ans, et trottait dans la tête de nombreux triathlètes depuis plusieurs mois le désir de fouler ses remparts à l'approche de cette grande première.

Situé à l'embouchure du Couesnon, entre deux départements (Ille-et-Vilaine et Manche), deux régions (Bretagne et Normandie), le Mont Saint-Michel a réussi le pari de réunir 1 500 triathlètes de toute la France, et au-delà de ses frontières de nombreuses nationalités représentées. « *Un triathlon à la fois normand pour les parties natation et course à pied, et breton pour la partie cycliste* » comme le souligne l'organisateur Arnaud Joly. Toute l'équipe d'organisation, constituée de 15 passionnés, a mis les petits plats dans les grands pour offrir un format XXL et un format L le samedi, ainsi qu'un format M le dimanche. Rien que ça !



“ *Déjà, se changer et enfiler ses baskets avec vue sur le Mont Saint-Michel, c’est quand même plutôt sympa, mais l’avoir en point de mire et se dire “ok, maintenant c’est par là qu’il faut aller” et ne plus le quitter des yeux, c’est vraiment magique.* ”

Ils étaient donc nombreux au rendez-vous samedi matin sur les rives du Couesnon. Le parc à vélo vient d’ouvrir, le soleil n’est pas encore levé et le Mont n’est encore qu’une simple silhouette sombre perdue dans l’obscurité. Chacun se prépare à sa manière, la tension est palpable chez certains. La première étape de la journée se profile et pas des moindres : 3 800 m de natation en cette fin de nuit d’automne !

La lumière des embarcations guide les athlètes téméraires sur 2 boucles de circuit, avec déjà une ombre qui se fait de plus en plus claire tout là-bas au loin. La différence est saisissante avec le départ du Format L, où ce monument unique au monde mis en lumière en cette belle journée d’automne

ne quitte pas du regard une bande de fous furieux venus le défier le temps d’une journée.

La transition réchauffe les corps un peu engourdis et laisse place à un plat de résistance plus ou moins copieux selon la distance choisie. Si les 90 kilomètres du L annoncent “seulement” 500 mètres de dénivelé positif et les 180 kilomètres le double, ce parcours vélo est loin d’être aussi simple qu’il n’y paraît. « *Je pense que les différentes côtes et le vent en ont surpris plus d’un(e) !* » rapporte Arnaud Joly, loin d’être étonné, après avoir décidé de pimenter cette partie vélo avec les côtes de la Claye (500 m à 10 %), de Roz-sur-Couesnon (600 m à 5 %) et du Télégraphe de Chappe (1,6 km à 5 %).



En terre de marins et de corsaires, le vent ne joue pas vraiment les invités surprises. De quoi ajouter de la difficulté et inciter les triathlètes à opter pour une bonne gestion de leur effort. Une première partie vallonnée avec notamment la côte de Roz-sur-Couesnon avec plusieurs animations et une fin de parcours roulante avec un panorama somptueux sur toute la baie du Mont Saint-Michel.

À ce petit jeu là, les bons cyclistes sortent du lot et c'est tout naturellement que l'on voit s'échapper le breton Étienne Tortelier et le bourguignon Guillaume Crozet sur le format XXL. Sur le format L, l'excellent Théo Debard fait jouer ses qualités de rouleur, à l'instar de l'ancien champion de France cycliste Yann Guyot, sorti 30e de l'eau à 8 minutes de la tête de course ! Aurélien Raphael, pourtant sorti en tête après la natation et un des favoris de l'épreuve, est dans un moins bon jour à vélo, mais mettra un point d'honneur à s'arracher pour terminer en 13e position au final.

Retour au parc à vélo pour attaquer la dernière épreuve du jour, mais aussi la plus attendue ; le semi-marathon et le marathon avec un passage inédit au cœur même du Mont Saint-Michel ! « *Déjà, se changer et enfiler ses baskets avec vue sur le Mont*



Saint-Michel, c'est quand même plutôt sympa, mais l'avoir en point de mire et se dire "ok, maintenant c'est par là qu'il faut aller" et ne plus le quitter des yeux, c'est vraiment magique » nous confie une concurrente après la course.

Un décor magique, une arrivée scénique inoubliable !

Il est effectivement, le véritable fil rouge de ce triathlon. Et c'est encore plus vrai en course à pied où le parcours consiste en un aller-retour le long du Couesnon vers le pied du Mont Saint-Michel, à réaliser 2 ou 4 fois. Ce Mont, tellement impressionnant par sa taille qu'il nous

paraît si proche et pourtant encore si loin ! De quoi torturer l'esprit de triathlètes déjà fatigués par l'effort à un moment où le mental prend la relève, avant que les jambes ne vacillent.

L'apogée du dernier tour prend tout son sens avec le passage au cœur des remparts et des ruelles habituellement foulées par des millions de touristes. Un moment inoubliable pour tous les participants avant de redescendre une dernière fois vers la transition où les attend enfin la ligne d'arrivée. Difficile de faire plus scénique que cette arrivée là ! Passage sous l'arche avec le Mont Saint-Michel juste derrière soi, le cœur et la tête remplis de bonheur et de souvenirs d'une journée magnifique passée entre terre et mer.

En véritable habituée du Longue Distance, Jeanne Collonge s'impose après avoir rapidement pris les commandes de la course à vélo pour ne plus les lâcher, terminant même avec 15 minutes d'avance sur sa dauphine Meghan Bazire, autant à l'aise en Grand Prix que sur format L. Maëlys Fardeau complète le podium.



Chez les hommes, la bataille a été belle à pied et a sacré Yann Guyot, en pleine forme à l'approche des Championnats du monde Ironman 70.3 à Saint-George. Martin Laurent s'est offert un magnifique come-back à pied, grâce à un semi-marathon en 1h13, pour venir s'offrir la seconde marche du podium devant Guillaume Belgy, dont les qualités de cycliste et de coureur ne sont plus à démontrer.



Sur le format XXL, le Néerlandais Dirk Wijnalda remporte la toute première édition du Bayman, devant les Français Crozet et Tortelier. Podium international, puisque c'est la Hongroise Monika Szikszai qui s'impose devant les Françaises Debrouver et Nguyen Van Tu.

« Les premiers retours sont bons, avec bien sûr des axes d'amélioration que nous prendrons en compte dès l'an prochain. Nous tenons à remercier tous nos partenaires publics / privés et tout le travail des 500 bénévoles qui se sont rassemblés sur cet événement pour en faire une manifestation unique en son genre » conclut Arnaud Joly, directeur de course.

Le dimanche, c'était aussi un triathlon M, avec plus de 400 individuels et plus de 50 équipes en relais. De quoi terminer la saison sur une épreuve aux points de vue imprenables tout en allant chercher le meilleur de soi-

même. Les nombreuses équipes relais témoignent de la convivialité de cette épreuve qui a su parler aux adeptes du longue distance comme du courte distance, du débutant aux meilleurs athlètes régionaux, jusqu'aux triathlètes de renom qui ont pris le départ de cette première édition.

Le Bayman a réussi son pari d'organiser un triathlon dans une des plus belles baies du monde, pour le plus grand plaisir des athlètes comme des spectateurs. Le rendez-vous est déjà pris pour l'an prochain : 30 septembre et 1er octobre 2023 ! Et les inscriptions débiteront à partir du 15 janvier à 10h...

LES PODIUMS

Distance L

→ Hommes

- ① Yann Guyot - 4:01:52
- ② Martin Laurent - 4:03:49
- ③ Guillaume Belgy - 4:04:27

→ Femmes

- ① Jeanne Collonge - 4:32:59
- ② Meghan Bazire - 4:47:19
- ③ Maëlys Fardeau - 5:08:16

Distance XXL

→ Hommes

- ① Dirk Winalda - 8:55:34
- ② Guillaume Crozet - 8:57:39
- ③ Étienne Tortelier - 9:10:38

→ Femmes

- ① Monica Szikszai - 11:06:25
- ② Amandine Debrouver - 11:32:05
- ③ Charlotte Nguyen Van Tu - 12:13:18

→ Tous les résultats : <https://live.breizhchrono.com/external/live5/classements.jsp?reference=1639511970331-1>





TRIATHLON DE SAINT-RAPHAËL D'OR, ET DÉJÀ RÉUSSI !



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ACTIV'IMAGES



Plus de 1100 participants s'étaient donné rendez-vous le 25 septembre dernier aux abords de la Plage Veillat pour le Triathlon de Saint Raphaël by Roxim. Un rendez-vous du triple effort de fin de saison qui est déjà devenu un incontournable dès sa réédition sous sa nouvelle formule. Anciennement Triathlon de la Corniche d'Or et positionnée en mai, l'épreuve, renommée depuis 2021 Triathlon de Saint Raphaël by Roxim, illumine telles des feuilles d'or et la lumière changeante de fin septembre le centre-ville de Saint Raphaël et son littoral azuréen. Sans renier pour autant ce qui a participé jusque-là à son succès.

La nouveauté 2022 : les courses kids

La Corniche d'Or, le Massif de l'Estérel, la course à pied en bord de mer et ses passages sur le Vieux Port... on ne change pas une formule qui gagne. On l'enrichit. Ainsi, le nouvel opus du Triathlon de Saint Raphaël by Roxim ne présentait pas de nouveautés au niveau des parcours "carte postale" aux paysages magnifiques, mais au niveau des formats proposés. 3 courses enfants (6-10, 11-14 et 15-17 ans) étaient ainsi ajoutées au panel de l'offre.

Courus entre le format S (8h30) et le format M (13h), ces aquathlons ont ravi petits et grands, ainsi que les organisateurs. « *Nous avons eu 100 enfants sur ces courses, c'est une vraie satisfaction, qui, aux dires des participants a renforcé la convivialité, le côté familial et l'accueil de notre épreuve* » se félicite Mathieu Borel, co-organisateur de la course avec Denis Mortier.

Une offre élargie. Toujours le même esprit. Le Triathlon de Saint Raphaël a encore gagné en crédibilité et les chiffres ne mentent pas. 550 participants sur le M, plus de 500 sur le S... pas moins de 1170 athlètes se sont pressés sur la Côte d'Azur pendant le week-end. Une réussite, mais avant tout un défi pour l'organisation, comme le précise Mathieu : « *La course se déroule en centre-ville depuis 2 ans, avec des routes barrées. La logistique est lourde.* » Une tâche dont l'ampleur n'effraie pas l'équipe d'organisation, déjà prête à se retrousser les manches pour l'édition 2023 et aller encore plus loin dans la qualité de son épreuve et la sécurité de ses participants.



Des étoiles plein les yeux

Des participants venus en nombre pour nager, rouler, courir, applaudir ou juste regarder, au contact des champions. Alexis Hanquiquant, Justine Guérard et Clément Mignon en 2021... Antoine Pérel et son guide Yohan Le Berre, Logan Fontaine associé en relais à Rudy Mollard et Félix Bour dans une battle effrénée contre le champion du monde longue distance Pierre Le Corre en 2022... Elise Marc et Maxim Chané qui revenaient en afficionados de l'épreuve... Les élites "défilent" sur le Triathlon de Saint Raphaël by Roxim. Avec simplicité, authenticité et accessibilité.

Et comme le précise Mathieu, faire venir des athlètes de haut niveau participe

à l'exposition et au rayonnement du Triathlon de Saint Raphaël by Roxim : « Avec Roxim, notre partenaire principal qui est le plus gros promoteur de France, nous avons une volonté commune sur les années à venir, c'est de créer une course conviviale et de qualité, tout en étant accessible au niveau tarif. Dans cette perspective s'inscrit donc le fait d'avoir des athlètes élites, d'avoir la diffusion d'un reportage de 26 minutes sur la chaîne L'Équipe et d'avoir un livre sur écran géant pendant la course pour que la ville, également partenaire, soit vue aussi bien au niveau local que national. »

Positionné fin septembre, le Triathlon de Saint Raphaël est aussi un catalyseur qui prolonge la saison de l'ensemble de la restauration et de l'hébergement azuréens. « Cela fait aussi partie de notre démarche :

faire vivre l'environnement local. Voilà pourquoi la date de notre épreuve fin septembre est pérenne. » ajoute Mathieu.

Savant mélange entre élites, profanes et initiés, le Triathlon de Saint Raphaël by Roxim accueille tous les publics et tous les profils. Parcours abordables aux paysages "carte postale" et météo au beau fixe renforcent cet engouement pour finir sa saison ou débiter sur le Triathlon de Saint Raphaël. Cédric Gosse, Président de la Fédération Française de Triathlon, ne démentira pas cette attractivité naturelle grandissante du rendez-vous azuréen, ayant lui-même mouillé la tréfonction sur le format S ! « Cela nous a fait plaisir que le Président vive une course de l'intérieur sur notre épreuve, car cela reste rare pour lui ! » plaisante Mathieu.



Intense

« Avec le recul, atteindre la barrière du millier de participants serait peut-être un bel objectif pour l'an prochain » avançait en 2021 Denis Mortier, avant de tempérer tout de suite ses propos : « Si elle est atteinte, cette barrière n'évoluera pas. C'est impossible d'un point de vue logistique et technique. » Il avait tort, et bien lui en a pris ! L'édition 2022 et les défis relevés par toute l'équipe d'organisation pour aboutir à la réussite de ce week-end azuréen ont prouvé à raison les fameux adages qu'à l'impossible nul n'est tenu, et que c'est parce qu'ils ne savaient pas que c'était impossible qu'ils l'ont fait ! 300 participants de plus qu'en 2021, plus de courses, plus de public, plus d'organisation. Intense est bien le mot qui définit le mieux cette édition 2022. Alors vivement 2023 !



➔ Tous les résultats : <https://timingzone.com/triathlon-de-st-rafael-2022>



T24 XTREM LE TOUQUET

C'EST PARTI POUR QUELQUES TOURS !



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après le succès du concept T24 sur l'île de Ré au mois de juin, le 2e opus de l'année était forcément très attendu par tous les fans d'ultra-endurance, mais aussi par de nombreux néophytes du triathlon. Les 24 et 25 septembre derniers, le Touquet Paris-Plage a accueilli son premier T24, le second de la saison pour le label. Pour ceux qui ne connaissent pas (encore) le T24, ici on ne parcourt pas une distance, mais on réalise le maximum de kilomètres possible en un temps imparti : 24 heures ! Une aventure qui casse les codes et les barrières du triathlon dans une épreuve extrême, mais pas que...

Situé à l'embouchure du Couesnon, entre 3 heures de natation, 12 heures de vélo, 9 heures de course à pied. Tel est le programme simple, mais redoutablement efficace qui attend les 400 participant(e)s inscrit(e)s au premier T24 Le Touquet. Amputée d'une heure de natation (en raison des coefficients de marées) remplacée par une heure de course à pied, l'épreuve créée par Charles Gallant en 2021



trouve de plus en plus d'adeptes auprès des triathlètes... et des non-triathlètes ! Car c'est ici que réside la force du T24 : réunir des spécialistes de l'ultra-endurance et des sportifs débutants dans le sport. En version individuel, en équipe à 2, à 4 ou à 6, il y en a clairement pour tous les goûts et toutes les envies. De la performance pure au simple plaisir de passer de bons moments de sport entre amis ou collègues, chacun y trouve son compte.

La veille du départ, à l'heure du retrait des dossards, on affine les stratégies d'équipe. Sachant qu'un kilomètre natation vaut 15 points, qu'un kilomètre vélo en vaut 1 et un kilomètre à pied 5, il va falloir compter les coups de bras et de manivelles pour établir la meilleure marque possible.

Un nouveau tour de natation est possible jusqu'à 2h59'59 de course, le parcours vélo ouvrant ses portes à 3h00'00 pile. Idem pour le dernier tour vélo possible jusqu'à 14h59'59 de

course. « *Un tour natation vaut 15 points, mais comme nous n'avons pas de grands nageurs, nous allons sûrement essayer de partir rapidement à vélo car le circuit est rapide et nous arriverons plus rapidement à parcourir 15 kilomètres à vélo qu'à repartir sur une boucle natation* » nous confie une équipe de 6, arrivants sans grande expérience en triathlon et avec peu d'entraînement en natation, mais avec une stratégie visiblement au point !

Certains n'ont pas traîné à la pasta-party, quand d'autres profitent du week-end qui commence autour des différents food-trucks présents sur le Village T24. Galette au Welsh pour les plus gourmands, petit burger pour accumuler les réserves pour d'autres ou pâtes pour les plus raisonnables... On croise également quelques bénévoles venus profiter du premier moment convivial de l'événement. Nous les retrouvons le lendemain matin à l'ouverture du parc à vélo. Du vélo de chrono avec roues profilées au VTC, le mélange est saisissant et exceptionnel à la fois.

Car ils seront tous dans la même aventure (ou "galère") d'ici quelques minutes !

Après le traditionnel briefing de l'équipe d'organisation, direction la plage où les dieux des océans n'ont pas accordé leur plus grande clémence avec une mer agitée et des vagues bien formées. Romain Forel, le speaker de l'épreuve, prend alors la parole. Tout l'auditoire écoute religieusement le dernier discours d'encouragement avant de se lancer dans l'aventure T24.

Et c'est parti ! La progression des nageurs est rendue difficile par la houle, mais les tours s'enchaînent. Au bout d'une 1h30 de course, la pluie commence à tomber, empêchant une visibilité optimale du parcours, tant pour les participants que les secours. La natation est alors neutralisée, tous les concurrents pouvant terminer leur tour et valider ainsi de précieux points.

Bien heureux de pouvoir se sécher et enfiler leur tenue cycliste, ce sont des athlètes remontés comme des pendules qui s'élancent pour 12 heures de vélo le long de la digue, à travers les golfs du Touquet jusqu'à Stella Plage. Les moyennes sont élevées, les meilleurs individuels tournant à près de 36 km/h de moyenne au bout de 6 heures de vélo ! Une armée rouge de bénévoles défile à chaque carrefour, le ravitaillement à mi-parcours est une véritable boîte de nuit et l'ambiance rehausse la température de quelques degrés.

Le monde de la nuit, ambiance son et lumière inoubliable

La nuit arrive et le défilé de mode version gilet jaune et frontale peut alors débuter. Les relais s'enchaînent à toute allure, chaque minute gagnée sera peut-être décisive quand il faudra démarrer un ultime tour dans le money time. Chez les individuels, on commence à prendre des pauses un peu plus longues. Il faut recharger les batteries, détendre des muscles déjà endoloris par plus de 12 heures d'effort. Le ravitaillement et les kinés sont disponibles toute la nuit pour être aux petits soins de tous les athlètes, redonnant ainsi le coup de boost nécessaire lorsque la nuit embrume le corps et l'esprit.

Chaque participant s'encourage, se motive pour aller encore plus loin dans la douleur, pour boucler encore un tour, puis un autre. L'esprit familial du T24 prend tout son sens. Peu importe le classement, la couleur du dossard (différenciant les individuels des relais), tout le monde est à la même enseigne, endure le même parcours, connaît les mêmes joies et les mêmes peines.

Le village s'anime en ce samedi soir, les DJ ont pris place sur le podium pour mettre le feu ! Placée au centre



de la zone relais, tous les participants passent au pied de la scène en vélo. Les relayeurs au "repos" ne se privent pas d'enchaîner quelques pas de danse avant de reprendre la route. À 23 heures précises, une dernière tournée de fumigènes accompagne la fin de la soirée avant la traditionnelle coupure : plus de son entre 23 heures et 8 heures du matin.

Livré(e) à soi-même. L'essence même de l'ultra-endurance. Seul le passage du vélo à la course à pied à 1 h 30 du matin va réveiller les corps et alourdir encore un peu plus les jambes des athlètes. Le long de l'Estuaire de la Canche, les tours défilent et le soutien entre athlètes ainsi qu'avec les bénévoles est primordial, car les spectateurs ont tous rejoint les bras de Morphée.

« On commence à connaître tous les participants par cœur au fur et à mesure des passages, ce sont vraiment des rapports privilégiés que nous avons face à ces personnes qui s'engagent dans un défi hors norme » nous glisse un bénévole présent au ravitaillement.

Le soleil pointe le bout de son nez, réchauffe les corps et nous rapproche un peu plus des derniers efforts pour terminer ces 24 heures de triathlon. On se "tire encore la bourre" entre relais et individuels pour quelques points, les derniers tours étant déterminants pour grimper d'une place dans le classement.

Le T24, un état d'esprit unique

Il est 11h30, le temps est écoulé et les premières équipes et individuels franchissent en héros la ligne d'arrivée. Tous ont droit à une haie d'honneur et aux applaudissements de la foule. Du premier au dernier, ils sont tous finishers du T24 !



Pendant ce temps-là, nous suivons César qui lui a décidé de tenter un dernier tour en espérant que le 13e au classement ait décidé de s'arrêter un peu plus tôt... Il nous raconte qu'il s'est blessé assez rapidement dans la course et que la course à pied a été dure de bout en bout. Mais le mental a fait le travail et pris le relais, bien aidé par sa famille présente tout au long de l'épreuve. Il est même accompagné par un bénévole du ravitaillement course à pied sur les 3 derniers kilomètres, montrant de belle manière l'état d'esprit qui règne sur cet événement. Certes il ne dépassera pas l'athlète devant lui et terminera à une belle 14e place, mais l'essentiel est ailleurs...

Il arrive sur la ligne, célébré par 400 participants pour au moins autant de spectateurs en fusion, clôturant ainsi le T24 Le Touquet, premier du nom. Même pas besoin des bières promises aux finishers pour se sentir enivré, tant la course a été belle et fait ressurgir le meilleur de chacun(e), repoussant leurs limites, décuplant leurs émotions et leur joie de participer à une telle fête du triathlon.

La seconde édition est déjà promise par le Maire du Touquet à la cérémonie protocolaire, signe d'une réussite à tout point de vue pour cette édition inaugurale. Rendez-vous donc le 16 et 17 septembre 2023 dans le Pas de Calais !





T24 XTREM BORMES-LES-MIMOSAS

SOUS LE SOLEIL

Pour la dernière de la saison, le T24 a installé ses quartiers dans le Var à Bormes-les-Mimosas pour nous faire vivre une nouvelle journée épique de "triathlon XXXL". Troisième et dernier chapitre de l'année après l'Ile de Ré et Le Touquet, la ville de Bormes les Mimosas a elle aussi sauté le pas de l'aventure T24. Elle s'apprête à accueillir un peu plus de 200 furieux et furieuses prêts à en découdre sur un triathlon de 24 heures. Deux fois le tour de l'horloge. Sans s'arrêter.

Objectif de la saison pour certains, dernier triathlon "plaisir" de l'année pour d'autres, le T24 Bormes-les-Mimosas réunit autant de profils différents qu'il existe de formats entre un triathlon découverte et un triathlon XXL. Avec près de 60% de non-licenciés, le T24 plaît tout autant aux néophytes qu'aux athlètes confirmés et rompus à l'exercice du triathlon longue distance.

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES





“ *C'est extraordinaire, on se croirait dans un aquarium.* ”

Pour cette grande première, le plateau individuel a de quoi faire parler les bookmakers. En habitué du T24 avec déjà 2 victoires en 2 participations (T24 Ile de Ré 2021 et 2022), Lionel Jourdan se présente comme le favori de l'épreuve. Le recordman de l'Enduroman apprécie ce type d'effort et en est un spécialiste absolu. Son expérience du T24 et de son règlement avec le barème de points mis en place par l'organisation joue également en sa faveur.

En face, le local de l'étape compte bien jouer crânement sa chance pour son premier triathlon longue distance. Un local qui n'est autre qu'Anthony Roux, tout juste retraité d'une belle carrière de cycliste professionnel auréolée de 14 participations à des Grands Tours dont 5 Tours de

France, d'un titre de Champion de France et d'une victoire sur le Tour d'Espagne pour ne citer que ses plus belles victoires... Le Borméen souhaite désormais se consacrer au triathlon, et quoi de mieux qu'une épreuve à la maison pour démarrer sa nouvelle vocation ?

Fidèle à sa réputation de ville où il fait bon vivre, Bormes a réservé aux participants des conditions parfaites en ce samedi 15 octobre. À quelques minutes du départ, le thermomètre annonce déjà 22 degrés et ni un nuage, ni un souffle de vent ne viendront gâcher la fête. Avec une eau mesurée à 21 degrés, les conditions sont idéales. Le départ est donné pour 4 heures de natation sur une boucle d'un kilomètre dans une eau turquoise et aussi plate qu'à la piscine.



« C'est extraordinaire, on se croirait dans un aquarium ! On est plusieurs à avoir vu des raies sur la dernière boucle » nous raconte une relayeuse en équipe de quatre.

Le premier athlète à sortir de l'eau à la fin de la première boucle n'est autre qu'Anthony Roux, pourtant pas un grand spécialiste de la discipline, en un peu plus de 16 minutes (16:13). Le match sera-t-il plus serré que prévu ? « J'étais étonné de voir Anthony sortir premier sur les 3 premiers tours ! » glissera Lionel Jourdan après la course. L'expérience du double vainqueur T24 portera ses fruits en fin de natation puisqu'il réussira à démarrer un 12e tour avant les 4 heures de course tandis qu'Anthony Roux a déjà le regard tourné vers sa discipline favorite.

Les relais s'enchaînent et les visages stressés du départ ont déjà laissé la place à de grands sourires, parfois encore bridés par le prochain gros morceau qui s'annonce : 12 heures de vélo entre le port de Bormes et les vignes autour du Fort de Brégançon.

Le parcours vélo est aussi somptueux que "casse-pattes" avec près de 200 mètres de dénivelé sur le tour de 14 kilomètres. La gestion va être primordiale pour arriver dans les meilleures conditions possibles à la tombée du jour. Une première partie plus urbaine avec quelques belles relances, puis la principale difficulté du tour, une côte de 1,5 km à grimper à l'aller comme au retour.

La fin de journée approche déjà. Un défilé interminable d'athlètes arrivent en transition pour passer le relais ou en profiter pour repartir sur une nouvelle boucle. Même les boulistes voisins s'amuse à voir fonctionner cette véritable fourmilière autour de leur terrain de jeu favori !

Les kinés présents pendant les 24 heures ont de plus en plus de



travail pour détendre les muscles endoloris par la répétition des tours ou l'intensité élevée des relayeurs. Certaines équipes ont même installé un home-trainer pour mieux éliminer les toxines et surtout mieux se réchauffer musculairement avant chaque nouveau tour. D'autres équipes ont trouvé une autre méthode (presque) aussi efficace pour récupérer entre chaque relais en profitant de la musique des DJ Thomas et Tanguy, autour d'une boisson de récup légèrement houblonnée !

Dans la quiétude d'une nuit varoise

La nuit arrive et il faut encore pédaler. À l'instar de l'île de Ré, la course à pied arrive au même moment que l'envie de dormir. Il faut alors aller chercher dans ses ressources mentales pour repartir sur une nouvelle discipline et 8 heures d'effort.

Les repères changent à la simple lueur de la lumière avant du vélo (ou de la frontale), la fatigue pouvant jouer des tours aux athlètes les plus entamés. La fête bat son plein au village T24, contrastant avec le calme du circuit vélo où chacun se retrouve face à lui-même, seul(e) dans sa bulle, luttant pour avancer coûte que coûte sur les derniers kilomètres avant d'entamer le dernier tiers de la course. Seuls les encouragements des bénévoles et des athlètes eux-mêmes viennent interrompre le silence d'une ville endormie par une journée déjà bien remplie.

L'esprit famille du T24 prend toujours beaucoup de sens lorsque les athlètes sont livrés à eux-mêmes dans la nuit noire (il n'y a plus d'animations ou de musique en transition de 23 heures à 8 heures du matin, ndlr). Les liens tissés entre participants se construisent au fur et à mesure

des tours, des moments forts et des moments plus difficiles que chacun rencontrera tôt ou tard sur 24 heures de course, peu importe le classement ou la couleur du dossard.

3 heures du matin, il est enfin temps de quitter son cuissard et son casque pour enfiler les baskets. La joie de s'être débarrassé du vélo contraste avec l'idée d'avoir encore 8 heures à courir. Et c'est pourtant ce qui attend les athlètes sur une boucle de 5 km et un parcours globalement exigeant, lorsque l'on sait qu'il faudra l'enchaîner sur 480 minutes !

Dès la sortie de la transition, une première partie sur 600 m relativement "casse-pattes" met les jambes à rude épreuve. On retrouve rapidement le bitume en longeant le port de plaisance et ses voiliers avant de subir 500 m sur la plage, dont 200 m dans du sable mou, enchaînés avec un long faux-plat montant sur 1 km pour enfin redescendre sur le parc à vélo et la transition.

Au bout de l'effort

Le lever de soleil vient sublimer la fin de course et réchauffer les cœurs





quand les jambes ne répondent plus et que le mental est soumis à rude épreuve. Chacun son objectif : courir jusqu'au prochain ravitaillement, ne pas s'arrêter, quitte à marcher encore un tour, accélérer pour récupérer une place au classement...

C'est le petit jeu que se livrent Lionel Jourdan et Anthony Roux depuis plus de 20 heures. Si le dernier nommé a logiquement pris la tête après les 12 heures de vélo, il lui faut désormais résister au métronome Jourdan. Avec 2 tours de retard à l'entame de la course à pied, il va grignoter petit à petit, seconde par seconde, pour revenir à hauteur d'Anthony Roux alors que les deux leaders de l'épreuve individuelle entament la dernière heure de course.

À quelques minutes de la fin des 24 heures, le constat est simple. Anthony Roux est dans son dernier

“ Je suis encore plus fatigué qu'à l'Enduroman ! ”

tour et arrivera en transition après l'heure limite (le tour est comptabilisé s'il a été débuté avant 24h00'00). Si Lionel Jourdan arrive à entamer un dernier tour avant le gong, il remporte son 3e T24 et cette première édition à Bormes-les-Mimosas. Sinon, il laissera la plus haute marche à son rival du jour.

Grâce à un tour en 4:35/km, il s'adjuge le droit de démarrer un nouveau tour et devient donc le premier champion du T24 Bormes les Mimosas, podium qu'il partage avec Claire Pocard, brillante vainqueur chez les féminines en signant le meilleur total en vélo et en course à pied ! « *Je suis encore plus fatigué qu'à l'Enduroman !* » conclut

Lionel Jourdan au micro du speaker. Magnifique bataille pour une première édition qui va rester épique dans l'histoire encore très récente du T24 !

À l'heure où les athlètes débriefent des 24 heures écoulées et partagent leurs meilleurs moments, et que les bénévoles se régalaient ensemble autour d'une grande poêlée de moules-frites, la première véritable saison du T24 s'achève. Les participants sont déjà conquis par ce nouveau concept qui instaure une nouvelle vision de notre sport. L'équipe organisatrice entend bien remettre le couvert en 2023, avec peut-être quelques nouvelles surprises !



EXTREME TRIATHLON

T24

ILE DE RÉ

- ▶ 24H EXTREME TRIATHLON
- ▶ INDIVIDUEL OU RELAIS PAR 2, 4 OU 6

3 & 4 JUIN 2023



EXTREME TRIATHLON

T24

LE TOUQUET
PARIS-PLAGE

- ▶ 24H EXTREME TRIATHLON
- ▶ INDIVIDUEL OU RELAIS PAR 2, 4 OU 6

16 & 17 SEPT 2023



EXTREME TRIATHLON

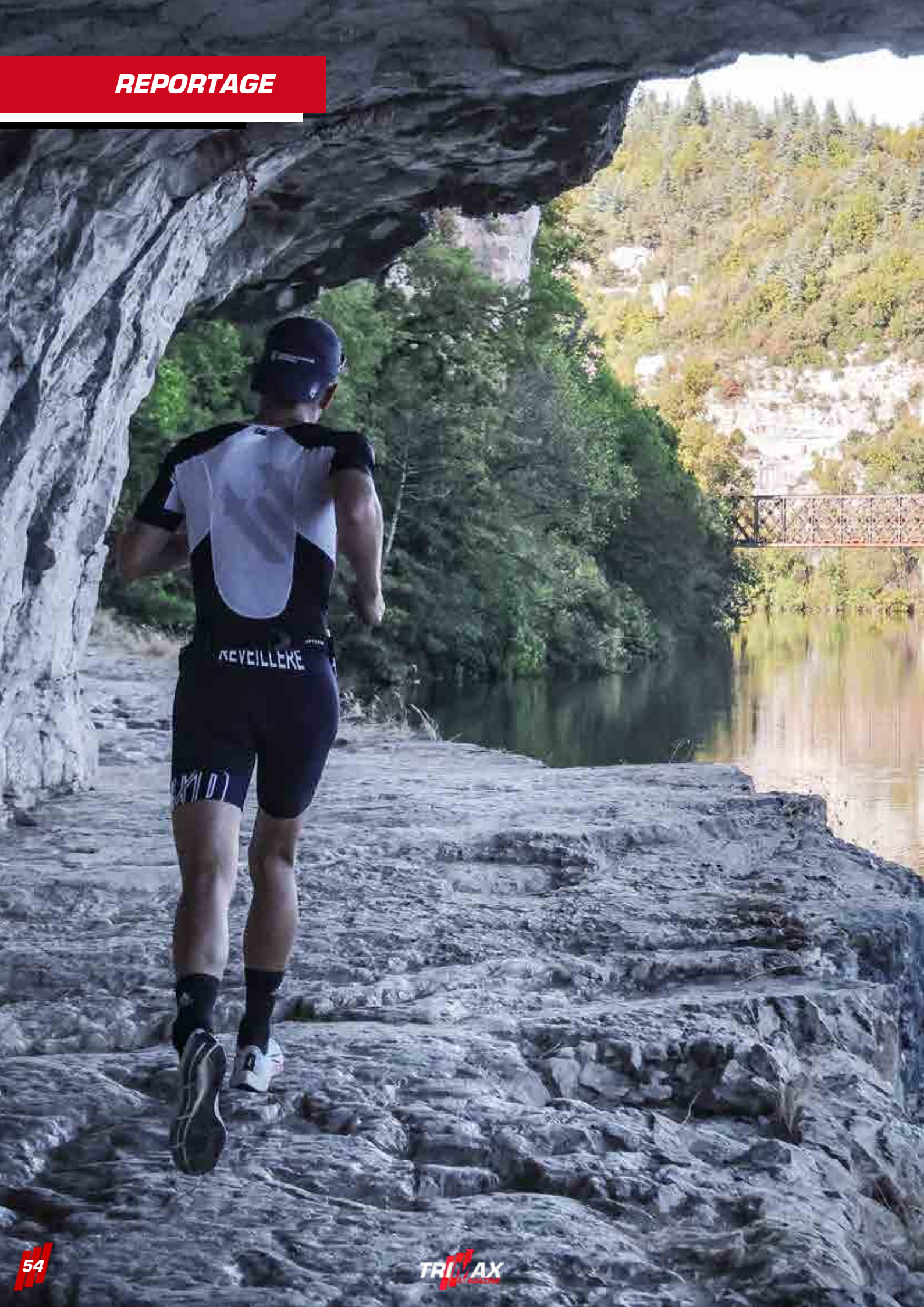
T24

BORMES
LES-MIMOSAS

- ▶ 24H EXTREME TRIATHLON
- ▶ INDIVIDUEL OU RELAIS PAR 2, 4 OU 6

7 & 8 OCT 2023







TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE DANS UN DÉCOR SUBLIME



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS CYRILLE QUINTARD / ACTIV'IMAGES JBICHE



La première édition de ce triathlon s'est déroulée les 15 et 16 octobre derniers, sur un parcours splendide entre les vallées du Lot et du Célé, et dans un des plus beaux villages de France, Saint-Cirq-Lapopie. Deux formats, M et L, dans un écrin historique, magnifique et préservé. Ou quand le décor sublime le goût de l'effort et du dépassement de soi. Retour d'expérience avec les témoignages de 3 acteurs de la course.

L'organisateur : Clément Besse (Time 2 Sports)

Comment se sont déroulées vos 2 courses ?

Tout s'est bien passé durant le week-end et on a même eu la chance d'avoir une excellente météo pour la mi-octobre, avec du soleil et des températures douces. Le samedi, EDF a fait un lâcher d'eau, donc tout le monde a passé la natation sans encombre grâce au courant favorable. En revanche, nous n'avons pas pu faire le départ en gabarre (ndlr : embarcation typique de la région). Sur la partie vélo, le parcours à travers les Causses du Quercy a fait l'unanimité par sa beauté et sa sélectivité. Quant à la course à pied, les concurrents ont apprécié de courir le long du Lot sur le chemin de halage et surtout de finir en héros sur la fameuse arrivée en côte et en pavés, au cœur du village.

“ *Durant la natation, certains m'ont même confié qu'ils ont pris le temps de regarder les falaises tellement c'était beau ! (...) Ils m'ont dit que c'était le plus beau triathlon qu'ils aient couru, ça reste notre satisfaction. (C.Besse, organisateur)*

Quel retour avez-vous eu des triathlètes ?

Ils ont été époustouflés par la beauté du site de Saint-Cirq-Lapopie et des vues époustouflantes sur le Quercy lors de la partie vélo. Durant la natation, certains m'ont même confié qu'ils ont pris le temps de regarder les falaises tellement c'était beau !



Clément Besse

Enfin, l'arrivée exceptionnelle au terme d'une montée de 700 m avec des pavés a séduit le plus grand nombre, malgré la difficulté. Sur le plan sportif, aucun carton de pénalité n'a été distribué bien que le drafting soit interdit. Enfin, les engagés ont apprécié l'accueil des bénévoles durant la course et bien sûr les cadeaux offerts grâce à notre partenariat avec Zoggs. Avec sur le M, une bouée et un grand sac sur le L. Beaucoup m'ont dit que c'était le plus beau triathlon qu'ils aient couru, ça reste notre satisfaction.

Avez-vous prévu des changements pour l'an prochain ?

Où bien sûr, car nous avons volontairement limité la capacité de cette 1ère édition et nous étions complet avec 300 engagés, dont les 2/3 sur le M. En 2023, nous doublerons la capacité d'accueil et nous ajouterons une distance S pour permettre aux jeunes d'y participer et de le rendre plus accessible aux moins entraînés. Nous souhaitons aussi accueillir beaucoup plus de féminines et montrer que c'est un sport accessible à tout le monde. La date de

l'épreuve sera aussi certainement avancée au dernier week-end de septembre ou au premier d'octobre. Le départ du L aura lieu le samedi matin, afin de proposer une soirée festive dès le samedi soir. Les parcours resteront les mêmes car ils font la part belle à la région et au village de Saint-Cirq-Lapopie, qui a été élu village préféré des Français !

Le vainqueur sur le L : Guillaume Belgy

À 34 ans, le triathlète professionnel de Niort mais salarié à temps plein à la MAIF a inauguré le palmarès de cette première édition sur le L. Il nous explique les raisons de sa venue.

Comment avez-vous choisi cette épreuve ?

Mon épouse connaît bien la région et on s'est dit qu'on voulait clôturer la saison en se faisant un week-end en amoureux, sans les enfants et dans un site fabuleux. Comme la course était le samedi, on a pu découvrir Saint-Cirq-Lapopie la veille et le lendemain de la course pour les environs, qui sont fabuleux.



Guillaume Belgy

Qu'avez-vous pensé de l'épreuve ?

La natation a été une vraie partie de plaisir car il avait plu la veille et on a pu profiter d'un fort courant qui m'a fait passer en moyenne sous la minute aux 100 m ! Ensuite, le parcours vélo était vraiment difficile avec une alternance de petits cols et de portions vallonnées où j'ai pu creuser l'écart. Quant à la course à pied, elle était terrible avec des passages à 15 % dans la ville, mais j'ai pu gérer avec l'avance que j'avais (15 minutes sur le 2e à l'arrivée).



“

La natation a été une vraie partie de plaisir (...) on a pu profiter d'un fort courant ! Le parcours vélo était vraiment difficile avec une alternance de petits cols et de portions vallonnées (...) Quant à la course à pied, elle était terrible avec des passages à 15 % dans la ville. (G.Belgy, vainqueur sur le L)

Que retiendrez-vous de votre saison 2022 et que projetez-vous pour l'an prochain ?

Pour ma première année pro, je n'ai pas eu de réussite sur le label Ironman avec mes abandons sur crevaisson sur le 70.3 d'Aix et sur maladie pour celui de Nice, même si j'ai pu terminer 14e sur celui de Mont-Tremblant. Au rayon des satisfactions, je retiendrai mes victoires au Frenchman de Libourne sur le L et ici à Saint-Cirq-Lapopie, mais aussi mon podium sur la Bayman (3e du L, lire notre article au sein de ce magazine). En 2023, je souhaiterais revenir sur le Frenchman, mais sur celui de Carcans et disputer l'IM 70.3 des Sables d'Olonne.



“ J'ai vraiment apprécié la beauté de la natation car on nageait au milieu des falaises, ainsi que la tranquillité des routes car on n'a pratiquement pas croisé de voitures ! (A.Scortatore, 8e sur le M)

Le rescapé du cancer : Antoine Scortatore (@iron_toinou sur Instagram) 8e sur le M

4 ans après avoir été atteint d'un cancer du système immunitaire, ce militaire de carrière de 27 ans a repris sa progression en bouclant cette année le marathon de Paris en 2 h 38, après être passé sous la barre des 3 heures à la Rochelle, 3 jours après l'annonce de sa maladie...

Pourquoi avoir choisi cette course ?

C'est un retour aux sources puisque j'ai fait mes études dans le Lot et je connais bien la région et la beauté de ses sites. Alors 2 semaines après l'IM de Barcelone où j'ai terminé 14e de mon groupe d'âge, j'ai voulu disputer le M pour le plaisir et profiter d'un beau

week-end avec ma compagne. Je suis venu avant tout pour passer un bon moment de partage et j'ai aussi pu encourager les potes lors de leur course. C'est sympa de boucler la saison de la sorte !

Votre course s'est bien passée et reviendrez-vous en 2023 ?

J'ai vraiment apprécié la beauté de la natation car on nageait au milieu des falaises, ainsi que la tranquillité des routes car on n'a pratiquement pas croisé de voitures ! Le tracé était superbe et je connaissais bien toutes les routes et le chemin de halage pour la course à pied. Je termine 8e et comme je n'avais pas d'objectif particulier, ça me convient. En revanche pour 2023, pas sûr que je revienne sur cette course en octobre car j'aimerais décrocher une qualif pour Hawaï lors de l'Ironman de Nice...



Antoine Scortatore

➔ Tous les résultats : <https://www.triathlondulot.com/resultats>



TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES TOUS AU TOP !

Entre le déluge puis les gouttes, 150 binômes ont bravé les caprices climatiques le 24 septembre dernier sur le Triathlon Original de Porquerolles (TOP). Une 11e édition inédite qui aura marqué les esprits et permis de découvrir ou redécouvrir des paysages d'exception, pour un instantané de couleurs et d'émotions...

« Depuis ma plus petite enfance, me perdre dans les sentiers de Porquerolles avec ma famille est un pur bonheur, mais aussi loin que je me rappelle, jamais je n'avais assisté à un tel déluge ! ». Pour Sébastien, la 11e édition du TOP restera pourtant comme celle de la découverte. « Oui, la redécouverte même de couleurs exceptionnelles, des incroyables senteurs exhalées par la pluie. Pour une première participation à un triathlon, j'ai visé juste ». C'est en binôme, avec un ami lui aussi novice, que le fils de l'organisateur Fabien de Ganay a donné sa pleine mesure. Qu'importe le chrono, pourvu qu'on soit sans stress. La convivialité en partage, la plongée au cœur de l'inédit a laissé des instantanés d'émotions, gravés sur numérique.



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES





« *Le TOP, c'est aussi prendre le temps de s'arrêter et de profiter pleinement des images que nous offrent les paysages. Depuis 11 ans, j'ai validé mon dossard sur toutes les éditions et ma fidélité est toujours récompensée* », se réjouit Guillaume Bertrand, qui n'hésite pas à combler le trajet entre Paris et son île de cœur : « *Il y a 2 ans, le mistral était en vedette. Cette année, un déluge a mis à mal les plus aguerris avant de nous offrir une accalmie sur la ligne de départ. Néanmoins, je ne regrette rien. C'était magique et les 150 binômes étaient comme hors du temps* ».

Marraine de choc, l'ancienne championne de France de planche à voile Nathalie Simon, désormais animatrice de télévision et de radio, était aussi de la partie sur la distance et sa disponibilité s'est imposée comme la meilleure des traductions de ce rendez-vous. « *Elle a joué le jeu avec beaucoup de sympathie et d'engagement. Sa présence était rafraîchissante* », lance le directeur de production Arthur Megnin passé quant à lui dans une véritable centrifugeuse

émotionnelle : « *Avant le lancement de l'épreuve, nous avons fait face à des prévisions climatiques très alarmistes. Le déluge annoncé nous a incités à l'annulation. Pour l'anecdote, le conseil d'un bénévole a tout chamboulé. Sur ses conseils, nous avons attendu, entre les gouttes, le matin même, l'ultime bulletin météo. Son intervention a été décisive.* »

Des singles déroutants, un écrin magique

Sold-out à la mi-février, 7 mois plus tard, tous les mordus du triple effort étaient donc là, dans la grisaille du temps cévenol. « *Le TOP, c'est avant tout une fête pour les amoureux de Porquerolles et pour ceux qui aiment la parcourir, faire corps avec la nature* », explique Guillaume, 60 ans cette année et une belle 69ème place. « *Les sentiers de l'île n'ont plus de secrets pour moi. Néanmoins, aux larges chemins succèdent des singles déroutants à emprunter à quatre pattes* », plaisante à peine le triathlète. Ou quand la variété des paysages rime avec exceptionnel.



“ Sur le TOP, l'éco-responsabilité est au centre de la course, comme la sobriété. Avec d'autres organisations, nous sommes heureux de prendre le contrepied des incohérences que l'on s'apprête à voir au Qatar à l'occasion de la coupe du monde de football. (F.de Ganay, organisateur)



« Le Triathlon Original de Porquerolles est tout sauf une plaisanterie d'ailleurs », rebondit Sébastien, heureux de s'être entraîné entre deux cours de finances à l'Université Paris-Dauphine. « Mon ami était sans conteste moins bien préparé que moi et il a un peu souffert dans notre lutte à distance avec mon frère Thibault, qui courait avec une autre équipe. Néanmoins, c'était génial de prendre une 3e place sur une toute nouvelle expérience de ce type. Montées, faux plats, descentes... c'est quelque chose ! Rendez-vous est déjà pris avec le T24 Xtrem et probablement sur l'Éco TOP Ferté-Milon ».

L'éco-responsabilité au cœur de la course

« La recette fonctionne et nous sommes heureux et fiers qu'elle puisse susciter de telles réactions ». Pour Fabien de Ganay « aucune évolution n'est à prévoir en dehors d'un léger décalage au calendrier... en prévision des risques incendie ». Douce ironie du sort. « Tous les concurrents, anonymes ou habitués, ont affiché leur joie, leur enthousiasme d'être là et de se nourrir d'images magnifiques. Sans la chaleur ni la poussière, ils avaient tout simplement l'envie d'en découdre dans une belle ambiance », se félicite





Arthur, relayé par Fabien qui ne manque pas de passer le message. « *Le journal Le Monde titrait dernièrement : "La fin de l'insouciance". Sur le TOP, l'éco-responsabilité est au centre de la course, comme la sobriété. Avec d'autres organisations, nous sommes heureux de prendre le contrepied des incohérences que l'on s'apprête à voir au Qatar à l'occasion de la coupe du monde de football.* »

Loin de telles pratiques, c'est à l'air libre, très loin des climatisations, que

le triathlon voit son évolution. Une évolution dans laquelle l'essor du partage est de plus en plus prégnant dans l'esprit des plus jeunes générations. La course entre copains, c'est le TOP ! « *Je suis séduit par les valeurs portée par cet événement* », lance Guillaume. Et de poursuivre : « *Préserver la planète et en particulier ce magnifique parc national, cet écrin qui me bouleverse. Je suis déjà dans les starting-blocks pour la saison prochaine pour goûter de nouveau à la*

ferveur du village sur la ligne d'arrivée face à la Grande bleue, aux animations, à la pasta-party ».

L'effort consenti dans l'ascension des pentes les plus raides de Porquerolles déjà oublié, Sébastien, en nouvel inconditionnel, a quant à lui déjà hâte de s'accomplir sur son spot favori. La motivation sur son curseur le plus haut, il rêve peut-être secrètement à une victoire, comme beaucoup d'autres avec lui, et se dire alors... « *je suis au top.* »



➔ Retrouvez tous les résultats sur <http://www.triathlonoriginaldeporquerolles.fr>



MALLORCA 140.6 TRIATHLON

UNE COURSE DU TONNERRE !



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS RAFA BABOT



Après le succès de la première édition en 2021 (lire notre magazine n°211), le triathlon longue distance Mallorca 140.6 Triathlon revenait à Majorque le 24 septembre dernier. Au programme, toujours 2 distances, un full et un half, courus le même jour. Et de nouveaux standards mis en place en 2021, reconduits pour cette 2e édition : drafting de 20 m, course vintage en slip, routes fermées, 10 000 € de prize money pour les pros... le Mallorca 140.6 Triathlon a encore osé et innové, tout en voyageant dans le temps, avec un retour aux origines du triathlon.

Les Baléares... majoritairement connues pour y passer des vacances au soleil, ces îles espagnoles situées en Méditerranée sont aussi un des spots préférés des triathlètes. Surtout Majorque. La destination elle-même est un "paradis" bien connu (lire par ailleurs). Elle est non seulement parfaite pour la pratique de tout type de sport, mais aussi pour profiter de la gastronomie, des paysages, des plages et du climat agréable de l'île. Positionné fin septembre, le Mallorca 140.6 Triathlon se pose idéalement dans le paysage du triple effort pour finir sa saison.

La deuxième édition du Majorque 140.6 Triathlon s'est ainsi tenue à Playa de Muro, malgré les difficultés météorologiques de première heure le matin de la course. S'adapter, sans paniquer. La marque de fabrique de Kumulus, société organisatrice du Mallorca 140.6 Triathlon. En effet, en raison du risque d'orage et de l'état dangereux de la mer dans la baie d'Alcúdia, la décision a été prise d'annuler la partie natation pour des raisons de sécurité. À l'instar de l'Ironman Italie une semaine plus tôt, l'épreuve a donc directement débuté par la partie cycliste, les distances restant inchangées pour les 2 disciplines.





Sous un ciel grisâtre et sur des routes détrempées, les 200 participants se sont donc élancés en rolling start sur les 2 distances. Un changement de programme qui n'a pas mis en péril la distance de 20 m en drafting. Et c'est précisément sur les 180 kilomètres de vélo, côté Élites, que la "tri-armada" espagnole a perdu toutes ses chances de victoire, avec les chutes des locaux Joan Nadal (2e en 2021) et Ramón Ejeda, puis les abandons de Carlos López et Ander Irigoyen.

Sur la partie course à pied, le Suédois Martin Strandlind a alors pris l'initiative et a mené l'épreuve jusqu'au bout, et surtout jusqu'au bout de l'effort. « *Un soulagement... les 2 premiers tours en course à pied, c'était brutal* », confiait-il avec fierté à l'arrivée. Une ligne d'arrivée que le Suédois a franchi en 7:37:16, avec

près de 25 minutes d'avance sur l'Espagnol Carlos Aznar (!), qui a obtenu une deuxième place méritoire après avoir subi une méchante chute en vélo. Le Polonais Kacper Adam a terminé à la troisième place après un solide marathon dans les rues de Muro, lui permettant de gagner 3 places.

Chez les féminines, l'Ibiza Esmeralda Marí remporte la victoire en 10:30:35. L'Espagnole a mené toute la course sans opposition, du coup de pistolet de départ jusqu'à l'arrivée à la mairie de Playa de Muro. La Britannique Catherine Townsend s'est classée deuxième (11:13:50), et Clara Llorens troisième (11:23:30).

Sur la distance Half (1 900 m de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied), la victoire est revenue à l'Allemande Alina Würth chez les

femmes et au Belge Michael Van Cleven chez les hommes. Würth a réussi à réduire l'écart dans la course à pied face à la Néerlandaise Claudia Striekwold, deuxième sur la ligne et favorite au départ, pour soulever la banderole après 4:19:28 d'efforts. « *Je suis super heureuse ! Je souhaitais faire top 10, mais je n'aurais jamais pensé pouvoir gagner !* » s'exclamait l'Allemande, extatique, une fois arrivée.

Du côté des hommes, le Belge Michael Van Cleven, qui s'est imposé avec un nouveau record de l'épreuve en 3:44:30, était de retour à la compétition après plusieurs années sans être sur une ligne de départ, se remettant d'un accident de vélo alors qu'il participait au Triathlon de Portocolom, épreuve qu'il a remporté 4 fois et sur laquelle il sera encore aligné en 2023.

BACK TO THE ORIGINS



MALLORCA

— PLAYA DE MURO —



GOVERN
ILLES
BALEARSES

TITLE
SPONSOR



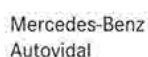
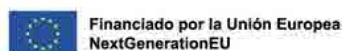
140.6

TRIATHLON 140.6 & HALF SEPTEMBER 30TH, 2023

Limited to 1.000 participants | 20 meters drafting distance



mallorca140-6triathlon.com



« C'est une victoire un peu surprise pour moi, car je n'ai décidé de venir courir ici il n'y a que 3 ou 4 semaines, avec peu d'entraînement. Mais une victoire est une victoire donc je suis content ! » se félicitait l'intéressé.

Derniers finishers accueillis comme des héros dans une ambiance de feu, bâches de protection pour les vélos, briefing au sein d'un complexe hôtelier 4 étoiles (Hôtel Viva Blue), pasta party, drafting de 20 m, ambassadeurs de chocs avec les légendes Ivan Rana et Mario Mola... le Mallorca 140.6 Triathlon organisé par Kumulus a posé de solides bases dignes des plus grandes organisations, pour une épreuve qui va sans aucun doute "tonner" dans les années à venir !

LES PODIUMS

Mallorca 140.6 Triathlon Full distance

→ Hommes

- 1 Martin Strandlind (SUE) - 7:37:16
- 2 Carlos Aznar (ESP) - 8:02:22
- 3 Kacper Adam (POL) - 8:23:07

→ Femmes

- 1 Esmeralda Marí Galiano (ESP) - 10:30:35
- 2 Catherine Townsend (GBR) - 11:13:50
- 3 Clara Llorens (ESP) - 11:23:30

Mallorca 140.6 Triathlon Half

→ Hommes

- 1 Michael Van Cleven (BEL) - 3:44:30
- 2 Jaume Florit (ESP) - 3:48:21
- 3 Toni Comes Tauler (ESP) - 3:52:24

→ Femmes

- 1 Alina Würth (ALL) - 4:19:28
- 2 Claudia Striekwold (HOL) - 4:21:35
- 3 Anna Felis (ALL) - 4:30:59



COUP DE FOUDRE pour Majorque

Majorque est un paradis pour tous les amateurs de sport. C'est une île avec plus de 500 kilomètres de côtes où vous pouvez pratiquer de multiples activités sportives tout au long de l'année, des criques et des plages aux eaux turquoise et des paysages uniques. Majorque est une île avec une âme, une destination avec une histoire, une culture et une tradition méditerranéennes importantes. Majorque a tout, pour tout le monde : culture, gastronomie, un réseau d'hébergement et de services unique en Europe, fêtes et repos, loisirs et sports de plein air. Majorque est unique. Venez profiter de Majorque dès cet automne et cet hiver, et laissez-vous surprendre par cette île au centre de la Méditerranée. Majorque dispose également d'un grand nombre de kilomètres de pistes cyclables balisées (1 700 km), de plus de 100 hébergements spécialisés et de plus de 70 entreprises de services sportifs qui proposent Majorque comme destination sportive.



→ Tous les résultats : <https://sportmaniacs.com/c/1406>

SPORCKS



RENCONTRE





DT SWISS

LA MARQUE

QUI RAYONNE



PAR JULES MIGNON
PHOTOS DT SWISS / ACTIV'IMAGES



1994. Année où la marque DT SWISS a vu le jour sur le marché du cycle. Depuis, la filiale suisse n'a fait que se développer à travers ses pays voisins ainsi que dans le monde entier. De nouvelles gammes et profils font, chaque année, le bonheur des puristes du vélo. Nous sommes donc partis à la rencontre de Philippe Esquirol, Manager Général de DT SWISS France pour en savoir un peu plus sur l'aérodynamisme de leur activité.

Bonjour Philippe, pouvez-vous nous parler de la marque DT SWISS et de son développement actuel ?

Bonjour, je travaille donc pour DT SWISS, distributeur de l'Europe du Sud avec 4 marchés qui sont la France, l'Espagne, l'Italie et le Portugal. Nous sommes actuellement en pleine expansion et nous ne cessons d'accroître notre activité. Nous proposons une gamme large et profonde (plus de 40 000 références) avec comme principale activité de base les rayons et les composants. Puis est venue notre gamme de roues, qui ne cesse de se développer. Nous proposons des roues d'entraînement, d'endurance, de compétition, de VTT, de gravel, et même des roues hybrides (E-Bike). Nous avons désormais un après-vente qui a été mis en place avec le site internet ainsi que des détaillants.



DT SWISS est un spécialiste fabricant-revendeur, c'est-à-dire que nous fabriquons nous-mêmes nos produits à base de matières premières. Nous avons la chance d'avoir 4 unités de production dans le monde.

Vous vous placeriez comment sur le marché du cycle aujourd'hui ?

Sur le marché du cycle, nous sommes parmi les leaders, et nous cherchons chaque année à nous développer afin d'être seul leader sur le marché. DT SWISS est un spécialiste fabricant-revendeur, c'est-à-dire que nous fabriquons nous-mêmes nos produits à base de matières premières. Nous avons la chance d'avoir 4 unités de production dans le monde qui nous permettent de fabriquer pour de nombreuses marques concurrentes,



Nous restons à l'écoute du marché qui ne fait qu'évoluer avec les nouvelles tendances. Nous voulons toujours nous développer le plus possible afin d'éviter d'être copiés.

comme Bontrager ou encore Roval. Nous avons une très bonne équipe de recherche et développement qui est très productive et qui nous permet de sortir plusieurs modèles par an, avec une qualité premium qui nous place parmi les meilleurs du marché.

Vous êtes uniquement spécialisé dans le développement de roues ?

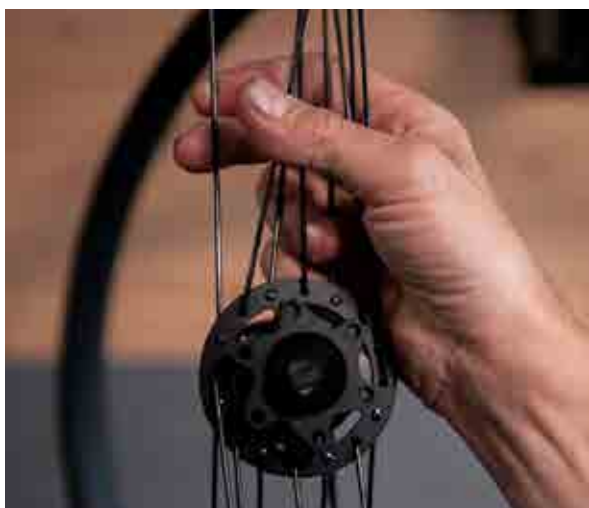
Non. Au lancement de DT SWISS ce sont les rayons qui étaient notre activité principale (DT SWISS = Drahtwerke tréfilerie = rayons), mais année par année, nous nous sommes développés et aujourd'hui nous fabriquons des composants tels que les moyeux, les jantes, les suspensions, et bien évidemment les roues qui sont devenues aujourd'hui notre cœur de cible.

Pouvez-vous nous parler de votre dernière nouveauté ?

Je ne peux bien évidemment pas vous parler de la nouveauté 2023 (rires). Cependant, au printemps 2022, nous avons sorti une nouvelle gamme ERC route (Endurance Route Carbone) en 35 et 45 mm de hauteur de jantes en type aéro. Ce sont des roues conçues à la fois pour la performance et le confort, grâce notamment à un pneu plus large. Elles sont conçues avec un moyeu Ratchet EXP en Inox ou céramique, étant fiable et simple. Le modèle Inox se vend à 1958 € tandis que le modèle céramique est à 2398 €. En 2022, nous avons pu mettre en vente 5 nouveautés sur la partie cycle et nous comptons faire de même en 2023.

De nombreuses stars du triathlon mondial sont équipées par vos produits. Quel sentiment cela vous procure ?

C'est forcément très gratifiant de voir les grosses performances des triathlètes professionnels avec notre matériel, et d'autant plus cette année sur les championnats du monde Ironman à Hawaï avec le meilleur temps vélo de Daniela Ryf, ou la 9e place de Clément Mignon (lire par ailleurs) qui s'est battu et montré ce qu'il valait sur la partie cycliste. De plus, nous sommes la 2e marque de roues représentée sur cet événement, avec beaucoup de concurrents derrière nous donc cela montre que les athlètes portent un réel intérêt pour notre marque. Les triathlètes sont de plus en plus exigeants avec le matériel qu'ils utilisent





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.

et grâce au travail remarquable de notre section recherche et développement, cela réussit à séduire les plus grands.

Avez-vous des contrats avec quelques professionnels en France et même dans le monde ? Qu'est-ce que cela vous apporte ?

Oui nous avons des contrats en France et même à l'international. C'est important pour nous car cela nous permet de nous montrer à travers les épreuves internationales ainsi que sur les réseaux sociaux. Cela nous apporte une image, une notoriété, mais aussi de la légitimité. J'utilise souvent un proverbe qui dit « Une photo vaut mieux que mille mots » et là en est la preuve. Les athlètes nous apportent aussi énormément du côté technique car ils utilisent quotidiennement nos produits et nous pouvons avoir de vrais échanges permettant de nous améliorer de jour en jour.

Quels sont vos objectifs à court et long termes pour la marque ?

DT SWISS va continuer son développement à travers le monde et à travers ses gammes. Nous restons à l'écoute du marché qui ne fait qu'évoluer avec les nouvelles tendances. Nous voulons toujours nous développer le plus possible afin d'éviter d'être copiés. Pour finir, nous faisons tout pour gagner de la part de marché au travers de compétitions internationales et prochainement des Jeux Olympiques.



Philippe Esquirol et Thomas Navarro

DU CÔTÉ DES PROS

Parmi les athlètes élites, de plus en plus utilisent la gamme DT SWISS. Nous sommes donc allés à la rencontre de Justine Guérard récemment 2e au Challenge Sanremo, ainsi que Clément Mignon 9ème sur les championnats du monde Ironman 2022 à Hawaï, afin de recueillir leur ressenti sur l'utilisation de ces roues.

Comment as-tu connu la marque DT SWISS ? Et depuis combien de temps roules-tu avec ?

Clément : Je pratique le triathlon depuis 8 ans maintenant, donc j'ai toujours connu cette marque car elle est très représentée dans le monde du triathlon et elle a souvent été mise en avant par la qualité de ses produits. Personnellement, cela fait maintenant un an que je suis en contrat avec DT SWISS et que je roule avec leurs roues.

Justine : Cela fait longtemps que je connais la marque DT SWISS, je me rappelle encore il y a 10 ans lorsque Jeanne Collonge roulait avec, puis ça s'est très vite développé et nous en voyons de plus en plus sur les triathlons nationaux et internationaux. Pour ma part, Thomas (ndlr : Thomas Navarro, son compagnon) roulait déjà avec ces roues, et il avait un super retour dessus, donc il m'a conseillé d'essayer. Ça a été un test super convaincant et j'ai directement accroché avec ces roues. Cela fait donc un an aujourd'hui que je roule avec la gamme DT SWISS.

Quelle gamme de roues utilises-tu ? Quelle est ta préférée ?

C. : J'utilise les roues uniquement avec roulements céramiques dont les ARC 1100 en 50 mm à l'entraînement, mais qui ont un super rendement en course. J'ai pu faire (et gagner par la même occasion) le triathlon de Gérardmer cette année avec et je les trouve idéales pour les courses avec du dénivelé. Sur les parcours plus roulants, donc sur les courses que j'ai pu faire à l'étranger cette année j'utilisais toujours l'ARC 1100 à l'avant, en hauteur de jante 80 mm, couplé avec la roue lenticulaire qui une fois lancée avait un super rendement et j'en suis très satisfait ! C'est d'ailleurs la roue que j'ai le plus utilisée cette année et c'est vraiment un gros coup de cœur.



Clément Mignon

Elle est très performante sur le plat, mais ne me ralentit pas dans une montée grâce à sa légèreté, donc je la trouve très maniable et polyvalente. On peut vraiment exploiter ses bénéfices au travers de nombreux parcours.

J. : À l'entraînement je roule avec les ER 1400 car elles passent partout pour tout type d'entraînement et me permettent donc d'avoir de meilleures sensations en course avec des jantes plus hautes. Justement en compétition, j'ai pu utiliser cette année les ARC 1100 avec une hauteur de jante de 62 mm, qui sont polyvalentes autant sur des parcours plats qu'avec dénivelé. Je les ai utilisés récemment à San Remo (2e place) ainsi qu'à Cagnes sur mer (victoire). Puis le modèle où j'ai été vraiment surprise est l'ARC 1100 en roue pleine. C'était ma première roue pleine que j'utilisais depuis que je pratique le triathlon et son rendement est vraiment impressionnant ; j'ai d'ailleurs pu l'utiliser sur le 70.3 de Vichy en août dernier (4e place), et elle est vraiment super bien passé sur tout le parcours. J'ai pu l'emmener facilement sur les 90 kilomètres de vélo.

Quels avantages as-tu pu tirer de leur utilisation ?

C. : Que ce soit à l'entraînement ou en course, j'ai passé beaucoup d'heures sur la selle et année après année je faisais de plus en plus attention au matériel que j'utilisais afin d'être le plus performant possible. À partir du moment où j'ai utilisé les roues DT SWISS, j'ai senti le changement et elles allient très bien la légèreté et l'efficacité, qui mènent à un combo de plusieurs combinaisons conçues pour la performance.

J. : Tout d'abord, en un an je n'ai rencontré aucun souci sur toutes les paires de roues, qui ont quand même beaucoup servi, donc cela prouve déjà la fiabilité du matériel. Auparavant, je suis passée par différentes marques, et aucune n'a pu avoir la légèreté, la maniabilité, ainsi que le rendement égal à DT SWISS.

Pour toi, est-ce la marque numéro une d'équipement de roues aujourd'hui ? Et pourquoi ?

C. : Oui bien sûr, on peut dire qu'elle fait partie des marques leaders sur le marché, car elle propose une très grande gamme conçue pour diverses pratiques du vélo, que ce soit en loisir, en entraînement, en endurance, en compétition, en VTT ou encore en gravel. Des produits qui peuvent répondre à tous les utilisateurs. Leurs composants sont de très bonne qualité, et ayant pu essayer d'autres roues auparavant, je n'ai jamais retrouvé toutes ces qualités chez un autre fabricant. C'est mon premier contrat avec une marque de roues et j'en suis très honoré, je les remercie par la même occasion de donner la chance et leur confiance aux triathlètes français.

J. : En effet, c'est une marque que nous voyons beaucoup aujourd'hui dans le monde du triathlon, que ce soit sur les courses où à travers les réseaux sociaux, donc elle est déjà très présente. De plus, la qualité est vraiment mise en avant. C'est une valeur sûre, avec une grande gamme permettant à tout le monde d'y trouver son bonheur.



Justine Guérard

➔ Tous les modèles de la marque à retrouver sur : <https://www.dtswiss.com/fr>



DOSSIER DU MOIS

LE PIC DE FORME



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le "triathlon 2.0" (ou nouveau triathlon depuis 2020 et le Covid) semble être dans une dynamique inarrêtable. Les derniers championnats du monde Ironman à Hawaï nous ont ébloués de toute leur grandeur et les rookies ont montré de quoi ils sont capables. Autrefois, lorsque j'étais sur les bancs de l'Université à la faculté des sciences du sport, on n'envisageait pas de faire courir plus de 2 voire 3 full distance par an aux athlètes, du fait des limites (supposées) humaines. Tout cela a bien changé ces dernières années, et l'on voit de plus en plus d'athlètes élites réaliser à présent 1 à 2 full distance par... mois. Phénomène rendu notamment possible par une gestion intelligente et planifiée de ce que l'on nomme "pic de forme".

Les athlètes norvégiens, avec Kristian Blummenfelt capable d'enchaîner le championnat du monde à St-George début mai par une victoire, le projet sub7 moins d'un mois après et finir second sur une manche de coupe du monde WTCS sur format sprint à Bergen durant l'été, et Gustav Iden, vainqueur de Kona, en lice pour un triplé historique avec le championnat du monde 70.3 fin octobre et sur une manche de coupe du monde une semaine après aux Bermudes, nous montrent que les grands écarts ne sont pas impossibles. Ils sont le fruit d'une préparation méticuleuse et d'une approche scientifique jusque dans les derniers détails.

Quand bien même, nous sommes seulement en novembre, il est temps de se pencher sur la saison 2023 en s'intéressant notamment sur les courses majeures que vous souhaitez réaliser. À partir de ces compétitions phares, vous pourrez planifier votre saison et tenter d'arriver sur ces événements en ayant atteint votre pic de forme.

Ce mois-ci, nous allons donc vous dévoiler quels sont les grands principes de l'entraînement afin de vous amener à votre pic de forme. D'ailleurs, nous vous détaillerons aussi combien de pics de forme sont possibles en une saison et quels sont les signaux avant-coureurs d'une amélioration de votre capacité de performance... ou d'un surentraînement.

L'objectif fondamental de la planification du cycle annuel d'un triathlète est de parvenir au bon moment aux meilleurs résultats. Cette période correspond à la survenue de la forme sportive. Celle-ci est l'aboutissement de tout un processus de préparation.



“ *Les athlètes ne ciblent pas plus de 2 à 3 pics de forme par saison.* ”

D'après L.P. MATVEIEV (1965), le développement de cette forme sportive s'opère en 3 phases : acquisition, stabilisation puis perte momentanée. L'aboutissement à cette forme sportive est définie par plusieurs facteurs et régie par de nombreux principes, ce qui impose une certaine forme d'organisation et de planification afin de gérer de la façon la plus efficace le processus d'entraînement et aboutir aux meilleurs résultats.

Durant une saison de triathlon, on peut scinder une année en période ayant des objectifs biomécaniques, physiologiques et psychologiques différents.

Schématiquement, on recense 4 périodes avant le jour J :

- la période de préparation générale
- la période de préparation spécifique
- la période d'affûtage ou pré-compétitive
- la période de compétition

Préparation générale

Durant la période de préparation générale, il est crucial de déterminer quelle(s) course(s) vous souhaitez réaliser. Autrefois, le pic de forme était défini comme l'atteinte d'un niveau de performance maximal durant une fenêtre temporelle courte. Aujourd'hui, les méthodes d'entraînement se sont rationalisées et les périodes de compétition se sont allongées. Mais il semble que les athlètes ne ciblent pas plus de 2

à 3 pics de forme par saison. Ainsi, vous pouvez opter pour un objectif unique ou une série de courses sur lesquelles vous souhaitez enchaîner à votre meilleur niveau.

Avec des courses dans les deux hémisphères, le choix est aisé. Cependant, il faut veiller à respecter des impératifs (budget consacré au sport, inscription, logistique, matériel, contraintes familiales et professionnelles, vie sociale...) et choisir une course ou des courses qui vous permettront de pouvoir gérer tous les aspects de votre vie en équilibre harmonieux.

Le choix de la (des) course(s) doit également se faire en fonction de vos ambitions et de vos forces et faiblesses. Si vous souhaitez vous qualifier pour la "Mecque" du triathlon à Hawaï et que vous êtes un nageur moyen, il vaut mieux éviter une destination où la natation se déroule sans combinaison néoprène. Si vous êtes un bon grimpeur en vélo, d'autres courses offrent des dénivelés intéressants.

Ensuite, il faut choisir une stratégie pour votre planning. Vous pouvez soit prendre les services d'un coach qui vous donnera des plans d'entraînement individualisés, soit vous pouvez télécharger un plan d'entraînement gratuit sur le web, soit vous pouvez vous-même suivre votre plan en suivant ces quelques lignes.





Un petit coup de mou, Yves Cordier ?



S'offrir les services d'un coach est sûrement la meilleure option, mais c'est évidemment la plus onéreuse. Ensuite, suivre un plan tout fait peut s'avérer contre-productif car il ne tient pas compte de vos contraintes et capacités personnelles. Enfin, s'entraîner par soi-même n'est pas donné à chacun. Il faut veiller à ne pas se lasser du fait du manque de soutien et de recul. Quoi qu'il en soit, comprendre une planification d'entraînement ne peut faire de mal à personne.

Pendant la préparation physique générale, il convient de stimuler au maximum le système aérobie autant que faire se peut. Le niveau de performance est lié à la solidité des fondations de votre pyramide, avec le système aérobie comme le 1er niveau.

Plus votre capacité à utiliser les graisses comme substrat énergétique est efficace, plus votre système aérobie est performant. Les graisses étant presque en quantité illimitée dans l'organisme (pour des efforts de plusieurs heures à intensités basses et/ou modérées), l'intérêt de la lipolyse dans l'entraînement pour un triathlon longue distance a trouvé un écho encore plus grand qu'autrefois chez les athlètes de la nouvelle génération et ceux de l'ancienne qui essaient de ne pas tomber aux oubliettes.

Les ions lactates, autrefois considérés comme un poison dans le cycle de production d'énergie lorsque l'oxygène manque, sont aujourd'hui regardés sous un tout autre angle bien plus vertueux. Cependant, nous ne nous attacherons pas à décrire ici leurs fonctions

bénéfiques dans la performance, mais plutôt de mentionner la lactatémie comme un outil très précieux, du moins très prisé pour déterminer les zones et allures d'entraînement.

Encore faut-il savoir ce que les mesures veulent dire et comment les interpréter... Dans la phase de préparation physique générale, il convient également de travailler ses qualités de vitesse, d'explosivité et de souplesse, que cela soit sous forme d'activités spécifiques ou via des sports aussi divers et variés que vous avez l'opportunité de faire, et ce jusqu'à environ 4 mois de la première échéance de la saison.

Cependant, attention aux blessures lors de ces activités. Nos corps sont habitués à faire des actions motrices répétitives et la performance dans



notre sport dépend notamment de l'efficacité à laquelle on les effectue. Mais lors d'un sprint ou d'un changement de direction dans le cas d'un sport collectif, nos patrons de locomotion automatiques sont mis à rude épreuve. Et rien n'est pire que de commencer une préparation avec une fracture ou une entorse.

Préparation physique spécifique

Une fois votre préparation physique générale achevée, c'est-à-dire environ 2 mois avant votre période de compétition, il vous faut entamer votre préparation physique spécifique. Comme son nom l'indique, il faut tenter de s'entraîner à des allures et des durées proches de celles rencontrées (ou espérées) en compétition.

Il faut donc inclure des séances au seuil anaérobie et se rapprocher, voire dépasser, les distances d'un Ironman. Évidemment, il est inutile de le faire à chaque séance, mais il est important de reproduire les

“

Pour mesurer vos progrès, il est recommandé de faire des tests. L'important est d'observer une progression. (...) Idéalement, le faire toutes les 6 semaines, voire une fois par mois.

contraintes physiques que vous aurez à affronter. Si vous pouvez d'ailleurs vous entraîner sur un terrain similaire en termes de dénivelé, à des températures et humidité équivalentes, c'est un avantage indéniable.

Chaque discipline a des allures cibles différentes et des paramètres physiologiques qui lui sont propres. Par exemple, en natation et en course à pied, les meilleurs triathlètes maintiennent des fréquences cardiaques bien plus élevées qu'en cyclisme. Ainsi, il faut s'entraîner avec les bons outils. En natation, il semble que le temps au 100 m (déterminé par des tests de 1500 ou 2000 m) soit un bon repère auquel le nombre de coups de bras par 50 m peut être optimisé.

En cyclisme, la puissance est l'outil primordial à privilégier et notamment en position aérodynamique. Cela veut

dire qu'il faut travailler cette position à l'entraînement et lors des tests de détermination des zones d'entraînement. Le passage en soufflerie et/ou chez un spécialiste de positionnement peut aider à améliorer drastiquement le développement de la puissance, le confort et donc la longévité. Si votre course phare est un triathlon distance olympique, il convient de travailler également au développement de votre VO2max.

Pour mesurer vos progrès, il est de bon ton de faire des tests. Cela peut être un test FTP en cyclisme, que vous pouvez faire soit sur votre home-trainer, soit sur route. L'important est d'observer une progression. Si votre test révèle une diminution de votre FTP, cela peut provenir d'un état de surentraînement ou de maladie. Par ailleurs, comme votre niveau de performance varie, réaliser ce test

PROLOGO.IT

prologo



DÉVELOPPÉ
AVEC UN PRO,
POUR TOI



DESTINO/TEAM SAMS AMBRO

NOUS SOUTENONS



ASTANA
KAZAKHSTAN



Groupama • FDJ
ÉQUIPE CYCLISTE



permet de réajuster vos allures. Idéalement, le faire toutes les 6 semaines, voire une fois par mois. Un autre test intéressant, notamment pour toutes celles et ceux qui n'ont pas de capteur de puissance mais qui ont une ceinture de fréquence cardiaque, c'est de faire un 5 km sur piste si votre allure est proche de 5:00/km ou un 10 km si votre allure est en dessous de 3:30/km. Votre fréquence cardiaque moyenne vous donnera une estimation de votre fréquence cardiaque au seuil anaérobie.

La période de préparation physique spécifique est également opportune pour ajuster vos allures en fonction des conditions rencontrées sur le site de compétition. Si vous avez l'opportunité de vous rendre sur le lieu de compétition pour un stage, c'est l'occasion rêvée pour tester votre nutrition en condition de course. Si la destination est lointaine et/ou vos congés sont limités, l'application Fulgaz est selon moi meilleure

que Zwift pour vous entraîner spécifiquement sur un parcours d'une course avec des images réelles.

Si les conditions météo sont similaires, vous pouvez également ajouter l'un des paramètres les plus

importants dans la performance qu'est la température corporelle interne grâce au capteur Core. Plus vous utiliserez cet outil et corrélerez votre température interne, la température ambiante, votre allure de course et votre glycémie grâce





à l'application Supersapiens, plus vous pourrez ajuster votre stratégie et compléter votre organisme en glucides essentiels pour la performance de longue durée.

L'un des outils également pour mesurer efficacement quels mix de substrats énergétiques entre en jeu à des intensités données est l'analyseur de lactatémie. Cependant, sans application disponible à ce jour sur le marché (l'entraîneur des Norvégiens a déjà réalisé une application privée pour ses athlètes, reste à voir si elle sera commercialisée massivement d'ici quelques temps), je recommande de laisser ce nouvel outil de côté et de se focaliser sur des notions et des données que l'on maîtrise. N'oubliez pas que l'important, ce n'est pas de faire et de remplir de jolis cahiers d'entraînement, mais de franchir cette ligne d'arrivée et de s'épanouir.

Période d'affûtage ou pré-compétitive

À quelques semaines de la période de compétition (environ 4 à 2 semaines avant le jour J ou la 1ère des compétitions), il faut commencer

à lever le pied sur le volume pour s'assurer que le corps et l'esprit récupèrent et puissent s'exprimer à 100% de leur potentiel le jour J. Pour ce faire, en général, on garde une intensité proche de celle de la compétition, mais on réduit le volume. Ainsi, la charge d'entraînement diminue.

Durant cette période, il y a évidemment le déplacement sur le lieu de compétition, l'acclimatation aux conditions locales et au possible décalage horaire. Si vous le pouvez, essayez de vous y rendre aussi longtemps que possible avant le jour J. Sinon, retenez cette règle. Il faut 1 journée pour récupérer d'une heure de décalage horaire.

Période de compétition

Pour ce qui est de la période de compétition, l'important est avant tout d'avoir un plan et de s'y tenir. Cela veut aussi dire qu'il faut avoir un plan avec des solutions pour toutes les potentielles mésaventures qu'il peut vous arriver. Durant cette période, l'important est de récupérer au maximum.

Enfin, gardez à l'esprit que des principes régissent l'entraînement en endurance comme la progressivité, la spécificité des adaptations et que l'articulation des séances à l'intérieur d'un microcycle (souvent de 7 jours pour des raisons de simplicité avec une semaine) doivent tenir compte des durées d'adaptation de l'organisme à ces stimuli. Pour une séance exhaustive au seuil anaérobie, il faut 72 h à l'organisme pour récupérer totalement. Mais en sollicitant la filière anaérobie alactique dans les heures qui suivent, notamment par des sprints courts, le temps de récupération peut être réduit à 48 h.

Tout cela ne s'apprend pas forcément sur les blogs, mais dans des manuels d'entraînement de personnes diplômées ayant acquis l'expérience lors de formations universitaires et/ou fédérales. Il faut donc avoir foi dans la planification réalisée par un coach ou s'attendre à faire des essais et erreurs, afin d'apprendre de ces erreurs. Le travail d'apprentissage se poursuit d'ailleurs jusqu'à notre dernier souffle.



ENTRAÎNEMENT

LA PPG EN TRIATHLON



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



L'automne est une période traditionnellement dédiée à la préparation physique générale (PPG) dans de nombreux sports d'endurance, et en particulier en triathlon. Cette phase dite de PPG permet de construire ou de consolider les fondations de condition physique, en mettant l'accent sur des qualités autres que l'endurance, qui est logiquement entraînée toute l'année en faisant du triathlon.

Pendant la phase de PPG, les triathlètes pourront donc travailler d'autres qualités telles que la force, la vitesse ou la souplesse. In fine, l'objectif est de devenir plus athlétique, plus complet, plus homogène. Alors, quelles activités pratiquer en période automnale ? L'aviron, le cyclo-cross, le trail... sans oublier le renforcement musculaire ou le yoga.

Pourquoi faire de la PPG ?

- ➔ Pour devenir plus complet
- ➔ Pour entraîner des qualités physiques ou des habiletés techniques que l'on ne travaille pas en période estivale où les compétitions s'enchaînent
- ➔ Pour améliorer ses points faibles sur le plan technique : un manque de coordination en natation, un pédalage "haché" ou des difficultés à prendre la bonne trajectoire à vélo, un manque de tonicité en course à pied...
- ➔ Pour travailler les points faibles physiques : un manque de force musculaire, un essoufflement précoce, des douleurs dorsales ou cervicales...
- ➔ Pour varier son entraînement et rompre avec une certaine monotonie.

Combien de temps dure la phase de PPG ?

Classiquement, cette période dure de 1 à 3 mois. Pour un athlète qui débute sa saison en avril, puis culmine en juin-juillet, la phase de PPG s'étalera judicieusement entre novembre et décembre. Si la saison démarre plus tard, en mai par exemple, alors la phase de PPG pourra s'étirer jusqu'en janvier ou février.





En pratique

Pour les triathlètes, la période automnale est un excellent moyen de varier les sports avec les activités suivantes :

✓ PPG axée sur la natation

L'apnée statique est probablement la meilleure activité pour améliorer sa respiration. Pour travailler la glisse, l'aviron ou le kayak peuvent être très intéressants. Enfin, pour celles et ceux qui cherchent un côté ludique, le water-polo peut être une bonne alternative. Si nous ne devons en retenir un, ce serait l'aviron qui est le meilleur compromis entre activité "cardio", renforcement musculaire et travail de la glisse.

☺ **Bénéfices attendus** : meilleur gainage, meilleure ventilation, meilleure oxygénation musculaire.

⊗ **Inconvénients** : il faut rejoindre un club pour pratiquer. Si votre technique est déficiente, n'hésitez pas à prendre 2-3 leçons avec un moniteur afin de corriger les gros défauts.

✓ PPG axée sur le VTT - Gravel - Cyclo-cross

Dans le cadre de la PPG, l'objectif est de travailler une autre manière de pédaler. Pour ce faire, la pratique du cyclo-cross, du gravel ou du VTT sont autant de manières d'améliorer sa motricité (le coup de pédale) et son pilotage. N'hésitez pas à vous faire conseiller par un moniteur si vous êtes en difficulté en "technique". Dans un autre registre, le cyclisme sur piste

et/ou le fixie sont très intéressants pour travailler son coup de pédale !

☺ **Bénéfices attendus** : meilleure technique en termes de motricité et de pilotage.

⊗ **Inconvénients** : nécessite un matériel spécifique et une proximité avec les zones de pratique. Attention au risque de chute dans les zones dites "techniques".





✓ PPG axée sur les pilates ou yoga

Vous sentez que vous êtes de plus en plus "raide" ? Vous manquez probablement de souplesse et/ou de gainage. Le pilates ou le yoga permettent de travailler en simultané la souplesse, la force et la respiration. Bref, c'est l'activité parfaite pour se rééquilibrer et entamer la saison prochaine avec des fondations solides !

☺ **Bénéfices attendus** : meilleure tonicité musculaire, meilleure conscience corporelle.

⊗ **Inconvénients** : nécessite d'aller à des cours spécifiques ou de suivre les séances données par une application.

✓ PPG axée sur le trail

La course à pied "tout terrain" permet de travailler très efficacement le côté "cardio" et la motricité. La pratique du trail ou du cross prend alors tout son intérêt.

☺ **Bénéfices attendus** : meilleure puissance cardiovasculaire, et meilleur travail de pied.

⊗ **Inconvénients** : le principal inconvénient de la course à pied est relatif aux risques de blessures. Pour éviter ce problème, il convient d'être particulièrement progressif (privilégier la marche active si vous êtes "lourd"). Commencez par un mois en endurance puis enchaînez avec des entraînements par intervalles le second mois.



✓ PPG axée sur la musculation

C'est l'activité idéale pour prendre de la force en vue de la saison prochaine. Si vous n'avez jamais fait de musculation, débutez par des exercices à poids de corps sans charges additionnelles et surtout, faites-vous conseiller par un moniteur.

☺ **Bénéfices attendus** : meilleur force musculaire du tronc et des jambes

⊗ **Inconvénients** : attention aux blessures. Soyez progressif.



Quelle serait la PPG idéale ?

En fonction du temps que vous avez à y consacrer, l'organisation type des 2 mois de PPG pourrait être la suivante, l'idéal étant de pouvoir entreprendre toutes les activités.

Semaine	Thème
1	1 séance de trail en endurance (30min) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de natation (30min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h)
2	1 séances de trail en endurance (40min) 2 séances de pilates ou yoga (1h) 1 séance de natation (40min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h)
3	1 séance de trail en endurance (50min) 2 séances de pilates ou yoga (1h) 2 séances de natation (45min) 1 séances de VTT ou gravel (1 à 2h)
4	1 séance de trail en endurance (1h) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de natation (45min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h) 1 compétition de cross-country (run)

Semaine	Thème
5	1 séance de trail en endurance (45min) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de musculation (force) (1h) 2 séances de natation (45min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h)
6	1 séance de trail en endurance (1h) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de musculation (force) (1h) 2 séances de natation (45min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h) 1 séance de vélo de route (1 à 2h)
7	1 séance de trail en endurance (1h10) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de musculation (force) (1h) 2 séances de natation (45min) 1 séance de VTT ou gravel (1 à 2h) 1 séance de vélo de route (1 à 2h)
8	1 séance de trail en endurance (1h15) 1 séance de pilates ou yoga (1h) 1 séance de musculation (force) (1h) 2 séances de natation (45min) 1 séance de de cyclo-cross, VTT ou piste (1h30) 1 compétition de cross-country (run)

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai régulièrement mal au dos lorsque je fais de longues séances à vélo. D'où cela peut-il venir ? »

Lorsque les douleurs s'amplifient avec la durée et/ou l'intensité de l'effort, c'est qu'il y a un problème d'ordre biomécanique. Si la douleur est unilatérale (asymétrique), il se peut que la cause du problème soit d'origine posturale (matériel mal réglé ou inadapté).

Dans un tel contexte, il faut profiter de l'intersaison pour :

- faire une étude posturale sérieuse (Velofitting, BG Fit Specialized ...etc)
- Faire un bilan ostéopathique ou posturologique pour s'assurer qu'il n'y pas de décalage d'ordre biomécanique
- Aller nager pour renforcer le dos tout en étirant la colonne
- Faire du gainage à poids de corps ou avec des charges légères
- Bien s'hydrater et s'étirer régulièrement

ronwheels.com

The fastest wheel
we have ever created.

AERON X

SUPER LIGHT
1100g

CERAMIC
BEARINGS

TUBELESS
READY

DISC BRAKES
OPTION



Normal price: 1199€

NEW PRICE:

849€





BART COACHING

L'ENTRAÎNEMENT **HYBRIDE**

PAR ANTHONY CADARIO
COACH BART COACHING FRANCE
PHOTOS BART COACHING FRANCE

Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, pratiquant loisir ou athlète en quête de performances, vous êtes forcément, ici ou là, tombé nez-à-nez avec la plus populaire des méthodes d'entraînement intermittent, le fameux "fractionné". Ce célèbre entraînement initié dans les années 50 par le légendaire Emil Zatopek, alliant phases de travail et phases de récupération, utilisé dans beaucoup de disciplines, demeure un grand classique. Mais avez-vous, dans votre univers de pratique, entendu parler d'entraînement "hybride" ?

En amont d'un approfondissement sur le sujet, rappelons brièvement que l'entraînement fractionné (aussi dénommé "interval training") est une méthode qui consiste, lors d'une séance d'entraînement, à effectuer une variation d'allure en alternant phases de travail à une intensité cible et phases de récupération.

→ Phase de travail : phase la plus haute en intensité (phase rapide), où vous allez faire monter votre rythme cardiaque jusqu'à l'intensité cible



➔ Phase de récupération : phase la plus basse en intensité (phase lente), où vous faites redescendre votre rythme cardiaque

À noter que ce type de séance se décline sous plusieurs variantes (fractionné court, moyen, ou long, fractionné au temps ou à la distance, Fartlek, Michigan ou encore Moneghetti) et que son contenu peut-être infiniment modulable.

L'entraînement hybride, c'est quoi ?

L'hybride, très en vogue dans le monde d'aujourd'hui, ne cesse de croître. Mais soyez "rassuré", nous ne parlerons ici ni d'automobile ni de transition écologique ! Entraînement hybride, alors entraînement mi-musculaire, mi-électrique ?! Hybride : se dit être composé d'éléments différents. C'est la définition la plus sommaire que nous allons garder, pour rapporter cela dans notre univers.

L'entraînement hybride s'inspire en partie de l'entraînement fractionné. Il consiste à travailler en alternance mais contrairement à son compère, il va cibler plusieurs zones d'intensités différentes (et/ou différentes qualités physiques) sur une seule et même séance. Le fractionné devient donc un entraînement que l'on peut qualifier de "panaché" au cours duquel vous pouvez également varier les intensités de vos intervalles de récupération.

Pour quoi, pour qui ?

En entraînement, qui plus est dans les sports d'endurance, nous sommes le plus souvent en endurance. Cependant, sortez de votre zone de confort ! Comme avec l'entraînement fractionné, l'entraînement hybride va vous permettre d'améliorer vos performances cardio-vasculaires et de ressentir des sensations différentes. Via le panaché des intensités, vous allez travailler ainsi votre endurance de base, votre VMA et votre anaérobie lactique.



“ ***Pour l'ensemble des sportifs, l'entraînement hybride peut être une belle opportunité de noyer la monotonie de certaines séances paraissant interminables.*** ”

Mais ce même entraînement peut également, tout comme le fractionné Moneghetti, vous permettre de travailler plusieurs qualités physiques sur une même séance et ainsi développer, par exemple, votre force ou votre vitesse.

Chez Bart Coaching, en plus du fractionné traditionnel et du fractionné Moneghetti, nous utilisons l'entraînement hybride pour tous nos athlètes (triathlètes courte et longue distances, cross-triathlètes),

quel que soit leur niveau, le mode de locomotion (natation, cyclisme, course à pied) et la période de leur préparation. Ce travail intermittent présente pour nous de multiples intérêts.

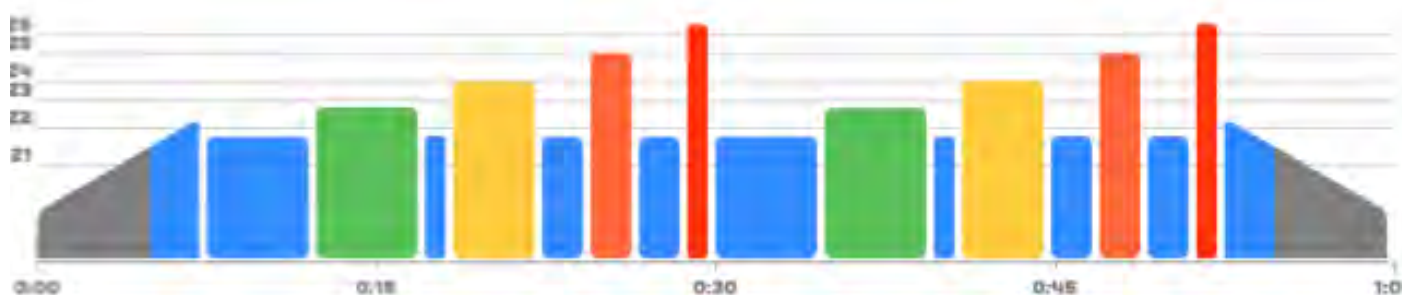
Chez l'athlète débutant, il peut être utilisé pour une détermination des différentes zones d'intensité (allures, zones de fréquence cardiaque et de puissance), ou optimiser un emploi du temps très chargé et regrouper plusieurs thématiques sur une seule séance. Pour l'athlète plus aguerri,

nous l'utilisons pour effectuer des séances de rappels d'intensité ou pour du travail spécifique lié à son objectif afin de l'amener au plus proche des conditions réelles de compétition. Enfin, pour l'ensemble des sportifs, l'entraînement hybride peut être une belle opportunité de noyer la monotonie de certaines séances paraissant interminables.

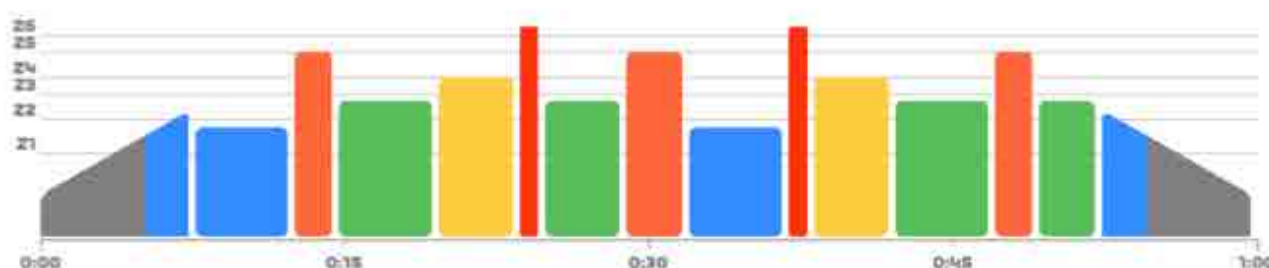
Quand et comment ?

Nous venons de l'expliquer ci-avant, le travail panaché peut être utilisé peu importe la période de votre préparation. Le contenu de votre séance doit cependant tenir compte de votre niveau, vos capacités et ressources, de ce que vous voulez travailler, en vue des objectifs que vous voulez atteindre.

En guise de première approche, prenons par exemple un entraînement hybride simple en course à pied, avec pour objectif de définir et faire ressentir les différentes zones d'intensité. Notre séance comporte des phases d'intensité (progressivement intenses et courtes) et des phases de récupération (intensité fixe). C'est une séance qui présente un intérêt quant au développement des capacités d'endurance. Si vous souhaitez par exemple y intégrer un travail de force, vous pouvez inviter votre athlète à simplement effectuer la séance sur un parcours vallonné ou le faire réaliser la séance en côte avec une phase de récupération en profil descendant.

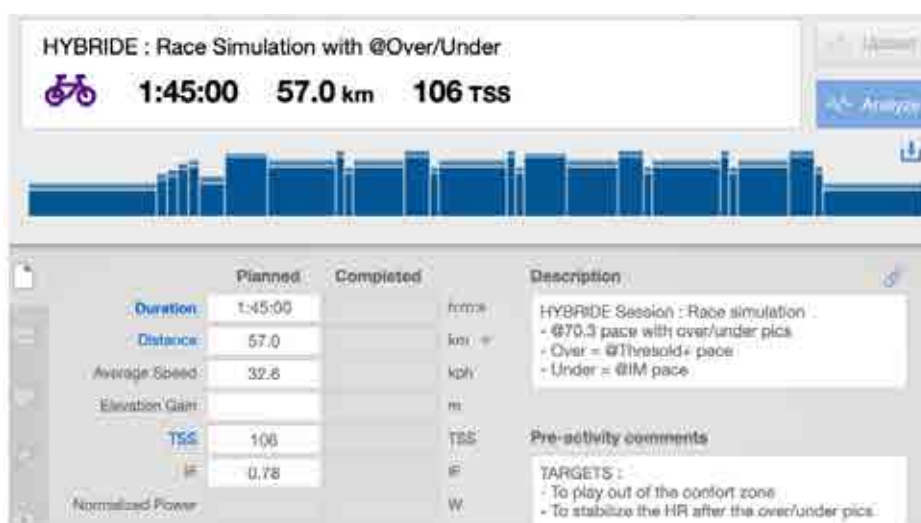


En seconde illustration, nous passons sur le mode de locomotion cycliste et abordons une séance hybride un peu plus complexe, basée sur la méthode Michigan (entraînement hybride consistant à enchaîner des intervalles à hautes mais différentes intensités). Le principe est de jouer avec les zones sans bénéficier de réelles phases de récupération, ce qui permet à l'athlète de travailler à minima en capacité et en puissance aérobie. Un effort pouvant être comparé, par exemple, à un effort à vélo dans un groupe lors d'un triathlon avec drafting ou cross-triathlon. À noter que là encore, il est possible d'ajouter, par exemple, des consignes de cadence de pédalage, de pédalage en danseuse, etc...pour un travail plus complet.



Comme évoqué plus tôt, nous utilisons également le modèle hybride pour permettre à nos athlètes de se rapprocher des conditions réelles de course. Restez sur le vélo et clipsez vos pédales ! L'exemple de séance hybride type course comme ci-après s'inspire du fractionné Moneghetti, durant lequel les phases de récupération se font sur une intensité dite "tempo".

Un effort à vélo lors d'une compétition n'est jamais vraiment un effort lissé. Vous allez alterner entre portions plates, montantes, descendantes, phases de relance debout sur les pédales ou dépassements, bras dans le prolongateur ou mains en haut... tant de choses pour lesquelles il faut se préparer pour être au poil le jour J.



Et nous faisons en sorte de vous conditionner en amenant une accumulation de fatigue, une gestion de la nutrition, des éventuels coups de moins bien auxquels il va falloir faire face.

Nous cherchons ici à développer les capacités à l'intensité de course (maintien de la puissance cible et stabilisation de la fréquence cardiaque cible). L'intensité principale de la séance sera donc l'intensité course agrémentée

d'un travail "over/under", c'est-à-dire que chaque intervalle d'intensité cible sera précédé et/ou suivi, soit d'un intervalle de sur-allure (simulation côte, relance, dépassement, maintien de place dans un groupe...), soit d'un très court intervalle effectué à une légère sous-allure (simulation de descente, de ralentissement quelconque...). Bien sûr, il est encore une fois possible d'ajouter des consignes plus spécifiques pour chaque intervalle.

Départ rouge à zéro ! Il est également possible d'amener l'entraînement hybride au bassin ou sur vos séances en eau libre, en suivant les mêmes principes que ceux expliqués ci-avant, en variant les thématiques de vos entraînements et les types de sollicitations. Là encore, les possibilités sont infiniment multiples.



CONCLUSION

Vous en savez désormais un peu plus sur le sujet de l'hybride ! Ce travail qui permet, avec un peu d'imagination, d'aller chercher des variations spécifiques encore plus adaptées à votre pratique, à vos capacités et à vos objectifs. Que vous soyez coureur, nageur, cycliste, triathlète ou même trailer, de par ce travail intermittent, en mixant les zones d'intensités, en variant les sollicitations dans les différentes filières énergétiques, avec une récupération complète ou incomplète, la finalité de ce type de séance est de tirer ses différents seuils vers le haut, en sortant de sa zone de confort et en apportant du fun dans vos séances. Alors... osez l'hybride !



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

www.bartcoaching.com





HED.

1

HED JET 180

Hed a fait le buzz au dernier championnat du Monde Ironman à Hawaii avec sa nouvelle roue arrière de 180 mm de hauteur de jante (!) Et c'est avec cette roue que Sam Laidlow a explosé le record vélo de l'épreuve (4:04:36). Roue idéale pour les parcours où la roue lenticulaire est interdite, elle est cependant relativement lourde : 1 229 g (disque) ou 1 258 g (patins). Compatible tubeless. Largeur interne de la jante de 21 mm et de 32,5 mm en externe, ce qui limitera donc son utilisation par les vélos en frein à patins du fait d'un écartement maximum limité.

Prix : 1 900 \$

<https://hedcycling.com/products/jet-180/?sku=J180-4314121>



CASTELLI

2

CASTELLI PERFETTO MAX GLOVES

Les plus chauds de la gamme de gants Perfetto. Construction thermoformée à une seule couture avec la plus épaisse des doublures. Modèle réalisé avec le tissu épais et extensible GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER®. Doublé avec la laine polaire la plus épaisse pour garantir la chaleur. Le Castelli Damping System (CDS) protège le nerf médian. Empiècement extensible au poignet pour un enfilage et un retrait faciles. Zones en silicone sur la paume pour plus d'adhérence. Technologie permettant l'utilisation des écrans tactiles au bout des doigts. 118 g. Pour des températures de 0 à 10°C.

Prix : 79,95 €

<https://www.castelli-cycling.com/FR/fr>



VELOTOZE

3

VELOTOZE COOLING VEST

La célèbre marque américaine, dont la spécialité est de faire des sur-chaussures pour le cyclisme, se développe maintenant avec des accessoires de qualité à des prix très abordables, comme leur veste de refroidissement avec ses 4 packs. Idéale pour les entraînements indoor ou à l'extérieur en sous-couches. Veste sans manche faite d'un tissu respirant doté d'une fermeture éclair à l'avant et de 4 poches pour optimiser la thermorégulation. Les packs de froid peuvent être congelés indéfiniment. Disponible en 5 tailles différentes.

Prix : 90 \$

<https://www.velotoze.com/products/cooling-vest>

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



Defender
SECURITY PRODUCTS

4

DEFENDER SHOCK CONTACT

Cette alarme permet de sécuriser les garages (ou autre pièce) que la communauté triathlétique adore transformer en pain-cave ! Avec des vélos et matériels coûteux, les garages sont des cibles de cambriolage. Cette alarme très bon marché ne nécessite pas de wifi ou d'abonnement mensuel, mais seulement 3 piles fournies. Elle se fixe facilement à la porte et détecte les intrus de 2 façons : soit grâce à son capteur de vibrations, soit par l'absence de contact magnétique avec le récepteur lorsque la porte est ouverte. Un code de 4 chiffres permet d'activer et de désactiver le son émis à 130 dBs.

Prix : 20 \$

<https://defendersecurityproducts.co.uk/shop/alarms/defender-shock-contact-alarm/>



5

ARENA FAST HYBRID 55

Comme son nom l'indique, le sac de sport Fast Hybrid 55 associe deux modèles en un. Les anses rembourrées servent de poignées pour le porter comme sac à dos ou sur l'épaule. Créé en pensant aux athlètes, ce sac polyvalent est aussi un choix intelligent pour les voyages. Ce sac mesure 65 x 30 x 32 cm et peut contenir jusqu'à 55 litres. Fond renforcé et compartiments respirant. Le plus ? Sac de piscine inclus pour ranger vos affaires mouillées et transporter votre matériel jusqu'au bassin.

Prix : 70 €

<https://www.arenasport.com/fr/fr/003108-sac-fast-hybrid-55.html>



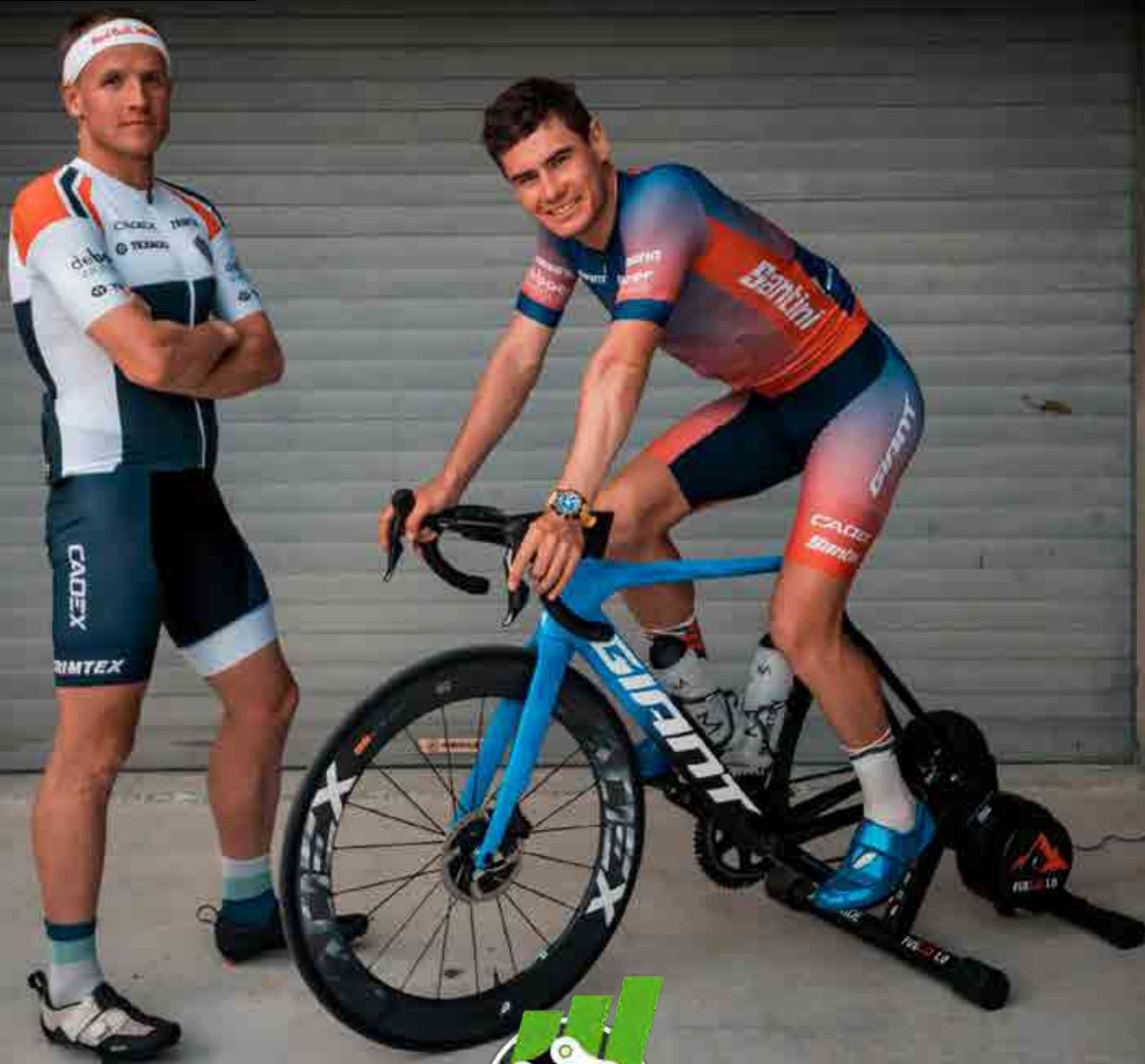
6

PNEU VITTORIA CORSA NEX

Vittoria vient de lancer son dernier pneu de compétition. Il se nomme le Corsa N.ext. La différence majeure avec le célèbre Corsa Speed est que le N.ext est composé de 3 couches en nylon plutôt qu'en coton. Évidemment, le N.ext est un poil plus lourd que le Corsa Speed. Par contre, sa longévité est décuplée et son prix est forcément plus contenu. Le N.ext est disponible en version pneu ou tubeless en différentes dimensions de 700x24c à 700x32c, voire même 700x34c pour les pneus.

Prix : 84,99 \$

<https://www.vittoria.com/us/en/tires/road-tires/corsa-next>



DARE2RIDE FUEGO 1.0

METTEZ LE FEU

À VOS PERFORMANCES !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DARE2RIDE



Difficile d'être passé à côté des performances des Norvégiens Gustav Iden et Kristian Blummenfelt ces dernières années, et de celle de notre meilleur représentant français Sam Laidlow aux derniers championnats du monde Ironman à Kona. D'aucuns ont d'ailleurs découvert le Français lors de la pandémie avec les courses indoor d'Ironman réalisées en partenariat avec Zwift. Sam a trusté la majorité des podiums, voire des victoires indoor, prouvant qu'il est capable de développer des watts... Les Norvégiens, quant à eux, sont moins "joueurs" de ce côté, mais utilisent beaucoup leur home-trainer pour les nombreux tests qu'ils réalisent avec leur fameux entraîneur Olav Aleksander Bu. Et c'est précisément Dare2Ride, une marque néerlandaise, qui sponsorise les stars norvégiennes.

Ce mois-ci, nous vous présentons donc un produit que l'on catalogue dans la rubrique des produits innovants, du fait qu'il répond aux exigences de qualité indispensable pour satisfaire les attentes d'athlètes de haut niveau, mais aussi et surtout parce que cette technologie devient abordable pour le plus grand nombre. Ainsi, nous vous présentons la 1ère génération de home-trainer intelligent de chez Dare2Ride : le Fuego 1.0, un home-trainer connecté à moins de 500 €.

La pandémie de covid et surtout les restrictions de liberté imposées par les différents gouvernements ont forcé les athlètes à s'adapter durant cette période particulière. Les



“ Le plus impressionnant est le silence relatif du home-trainer. À 52 décibels aux alentours des 30 km/h (...) quand on vit en appartement, c'est un critère important.

marques de home-trainers et les applications de cyclisme virtuels ont alors été prises d'assaut.

Le Dare2Ride Fuego 1.0 est l'un des derniers nés du marché avec sa conception de montage du vélo directement sur la cassette connectée du home-trainer. C'est ce que l'on appelle les "direct-drive" en Anglais, en opposition aux home-trainers où la roue arrière du vélo repose sur des rouleaux ou une résistance. La connexion aux applications se fait soit par ANT+, ANT+FE-C et bluetooth.

Si le nom Dare2Ride vous rappelle une autre marque, c'est normal. Le lien de cette compagnie avec Dare2Tri et les combinaisons Deboer est avéré. Elles appartiennent au même groupe. Donc, même si cette marque de home-trainer est nouvelle, ce détail apporte néanmoins de la confiance en ce nouveau produit, notamment en ce qui concerne le service après-vente.

Le déballage et l'assemblage des différentes parties est plus facile qu'un meuble de la fameuse marque suédoise. Une simple clé Allen et le tour est joué pour connecter les différents éléments ensemble. Le volant d'inertie est relativement léger (5,7 kg), mais la combinaison d'un ensemble compact et de bases stables permet d'avoir un home trainer capable de supporter un athlète qui s'agit de toutes ses forces, notamment sur un sprint.





Veillez à avoir une prise de courant à proximité pour que votre volant d'inertie soit branché et puisse interagir avec l'application choisie. À ce titre, j'utilise personnellement 2 applications : Fulgaz et Zwift. Je n'ai cependant utilisé que Zwift pour tester le Dare2Ride Fuego 1.0. La connexion du home-trainer à Zwift via bluetooth s'est faite facilement.

Le Dare2Ride est supposé avoir une précision de l'ordre de 2%, ce qui est comparable voire mieux que certains de ses concurrents. J'ai pu comparer les données obtenues avec le Dare2Ride et les pédales Favero Assioma Duo qui ont, elles, une précision supposée de l'ordre de 1%. Les courbes n'ont jamais montré d'écart de plus de 5 watts, hormis quelques artefacts qui ont été depuis fixés par des mises à jour. Les graphiques se superposent bien et surtout, le plus important selon moi, c'est la "répétabilité" des mesures. Jour après jour, j'ai pu constater la

même tendance dans les courbes de puissance.

Je n'ai pas pu tester la limite maximale de 2 500 watts (!) Ce n'est pas faute d'avoir essayé... mais le Dare2Ride supporte plus de watts que je ne peux en fournir ! En revanche, je me suis "amusé" à faire quelques KOM pour vérifier la reproductivité de l'inclinaison et de la pente supposée.



Les sensations semblent réalistes et comparativement au Tacx que j'ai pu utiliser auparavant, je n'ai pas été déçu de cette 1ère version de chez Dare2Ride pour la moitié du tarif de la concurrence.

Le plus impressionnant est le silence relatif du home-trainer. À 52 décibels aux alentours des 30 km/h, c'est bien moins que lorsque j'avais testé le Bkool. Heureusement que certaines marques ont réussi à réduire le bruit généré car quand on vit en appartement, c'est un critère important.

À noter également que le home-trainer est compatible pour toutes celles et ceux qui utilisent des freins à disque ou à patins et des roues allant de 24 à 29 pouces. Ce qui veut dire l'ensemble des vélos de triathlon (650 c ou 700) et même vos VTT ! Grâce à ses dimensions (620 x 518 x 453 mm) et son poids total (moins de 20 kg), il est également facile de le déplacer.

Enfin, et c'est l'une de ses limites, le home-trainer Dare2Ride Fuego 1.0 est actuellement compatible avec les cassettes en 8, 9, 10 et 11 vitesses Shimano et Sram. Ainsi, les utilisateurs de Campagnolo n'ont pas la chance de pouvoir l'utiliser, bien que les compatibilités de certaines marques de composants "génériques", comme Miche par exemple, permettent des passerelles entre les grands fabricants de groupes périphériques. Cela veut aussi dire que les utilisateurs qui sont passés aux 12 vitesses ne peuvent pas l'utiliser. Cela reste cependant à vérifier car par exemple, hormis les

cassettes Dura Ace qui demandent un corps de roue libre de type Microspline, les modèles Ultegra et en dessous en 12 vitesses sont montables sur un corps de roue libre 11 vitesses. C'est plus compliqué pour les utilisateurs Sram.

En disant cela, je me suis demandé quelle place les triathlètes norvégiens attribuent à leur sponsor Dare2Ride à l'heure actuelle, car les 2 superstars utilisent des vélos équipés de 12 vitesses (Shimano Dura Ace pour Iden et Sram Red AXS donc 12 vitesses pour Blummenfelt). J'ai donc vérifié une vidéo de promotion de

Dare2Ride et compté le nombre de pignons sur la cassette montées sur le home-trainer.

 https://www.youtube.com/watch?v=GaYJuH4H-_Y&ab_channel=DARE2RIDEInternational

À 19" dans la vidéo youtube, il est possible de voir que c'est une cassette de 11 pignons qui a été utilisée. L'implication de Gustav et Kristian autour de cette compagnie n'est sûrement que pécuniaire, mais elle a au moins le mérite de mettre dans la lumière une marque qui propose un produit de qualité à un tarif raisonnable. Reste à espérer que leur modèle va évoluer dans le temps et que des options de roue libre feront leur apparition dans un avenir proche...

“ Pas encore de compatibilité 12 vitesses ni Campagnolo.



→ Pour plus d'informations : <https://www.dare2tri.com/smart-bike-trainer> / <https://dare2ride.com/>

TEST MATÉRIEL



CASQUE TRIATHLON VAN RYSEL
À PRENDRE
SANS PRISE DE TÊTE !



PAR GWEN TOUCHAIS



Nouvel ajout à la gamme Van Rysel pour ce qui est des produits spécifiques au triathlon : le casque triathlon avec visière amovible. Que peut-on attendre d'un produit Van Rysel ? comme toujours : de l'innovation, de la qualité et... un prix ! Ici, à 65 € pour un casque triathlon abouti, une fois de plus on est séduits. Avec ce casque triathlon, on salue à nouveau la volonté de Van Rysel de nous proposer un produit réfléchi et adapté à notre pratique, le tout à un prix à la portée de tous.

Quels sont les atouts de ce casque ?

- La boucle magnétique (fidlock, pour ceux connaissant déjà le concept du bidon) qui nous permet de boucler et déboucler le casque très facilement et qui facilite donc les transitions.
- L'écran de catégorie 3. Celui-ci est amovible et dispose également d'un traitement anti-buée.
- Le système de maintien FULL turn-ring permettant un serrage précis du casque et un maintien optimal.
- 2 canaux d'aération, pour des courses dans des environnements chauds, humides ou tropicaux (idéal pour Hawaï donc...)
- Et enfin un poids contenu de 295 g, dans la moyenne basse des modèles possédant des qualités aérodynamiques.

“ Pour 65 €, ce casque est beau, technique et a été pensé pour le triathlon. Il serait dommage de vous en priver si vous êtes à la recherche d'un nouveau casque pour la saison prochaine.



Pour compléter ce petit tour d'horizon, on peut ajouter que le casque est disponible en 2 tailles : M (55-58cm) ou L (59-62cm) et dispose d'une garantie de 2 ans. À ce prix (65 € donc) cela est sûrement notre seul reproche : les femmes trouveront plus difficilement leur bonheur dans ces 2 tailles, dommage.



Nous ne l'avons pas dit jusque-là, mais évidemment le casque répond aux normes européennes de sécurité. Aucun souci ni compromis de ce côté-là. Chez Van Rysel, vous ne trouverez pas de concept dispendieux tel que le MIPS ou autre, mais on ne peut pas tout avoir dans un casque à 65 €.

À l'essai

Notre essai a sans aucun doute confirmé les nombreuses qualités de ce casque. Le premier enfilage ainsi que le réglage sont très intuitifs, grâce à la molette de réglage qui tombe sous la main mais aussi grâce au fidlock. Ce dernier peut surprendre

lors des premières sorties, mais une fois adopté vous ne pourrez plus vous en passer ! Tellement simple et astucieux.

La visière offre une très bonne protection grâce au large champ de vision proposé. Les fans de visière s'y retrouveront : on apprécie le confort de vue et la sensation d'isolement qu'elle procure. La visière se retire facilement, particulièrement pratique pour éviter de sortir avec un jour de pluie... ou pour l'enlever si vous comptez participer à une épreuve au profil montagneux. Reste à Van Rysel de nous proposer plusieurs niveaux de protection pour les jours

où le ciel est couvert et où l'on veut quand même profiter des avantages d'une visière. Petit inconvénient de la visière, celle-ci génère plus de bruit que si vous utilisez le casque avec une paire de lunettes.

Côté look, comme souvent Van Rysel joue la carte de la sobriété avec un rendu "all black". Un rendu réussi, qui s'accorde parfaitement avec leur modèle de chaussure triathlon, et vous pourrez sans souci l'accorder avec vos différentes tenues (si si, c'est important !). On lance une perche : une deuxième option (le blanc ?) serait la bienvenue pour offrir encore plus de choix.



CONCLUSION

Le casque est sans aucun doute l'élément le plus important pour votre sécurité et devrait être changé régulièrement. Van Rysel nous ôte cette hésitation de reporter à plus tard son renouvellement. Pour 65 €, ce casque est beau, technique et a été pensé pour le triathlon. Il serait dommage de s'en priver si vous étiez à la recherche d'un nouveau casque pour la saison prochaine. À l'heure de commencer à préparer Noël, chez Trimax, on n'a aucune hésitation à ajouter ce casque triathlon à notre liste. Merci Van Rysel !

→ Retrouvez le casque sur le site de Décathlon :

https://www.decathlon.fr/p/casque-triathlon-avec-ecran-amovible-categorie-3-et-boucle-magnetique-noir-mat/_/R-p-307722



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

