

# TRIMAX

MAGAZINE

n°224  
Février 2023

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



## Triathlon awards une première réussie



**ZOOM**

Nice, au cœur du triathlon

**CONSEILS DE PRO**

Court, long, quel athlète êtes-vous ?  
Entraînement : l'intersaison

**TEST MATERIEL**

Arena Cobra Tri Mirror Swipe  
Fizik Artica GTX  
Tenue Castelli femme

**WWW.TRIMAX-MAG.COM**





XTREM TRIATHLON

**T24**

ILE DE RÉ

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

**3 & 4 JUIN 2023**



XTREM TRIATHLON

**T24**

LE TOUQUET  
PARIS-PLAGE

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

**16 & 17 SEPT 2023**



XTREM TRIATHLON

**T24**

BORMES  
LES-MIMOSAS

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

**7 & 8 OCT 2023**





# Edito

## 2023, pour passer au niveau supérieur.

Et oui, après une saison 2022 incroyable, l'heure de poser les bases de la saison 2023 est venue. Pour faire aussi bien, si ce n'est mieux. Car c'est bien connu, pour tout athlète, le plus dur n'est pas d'atteindre le sommet, mais d'y rester ! Alors en cette année pré-olympique, on y croit et on signe tout de suite pour une saison aussi riche en émotions et en performances que la précédente ! Les Équipes de France de triathlon et paratriathlon montrent d'ailleurs la voie, avec un regroupement studieux permettant d'établir la feuille de route jusqu'aux JO de Paris 2024. Et cette saison 2023 à peine commencée a déjà fait parler d'elle, avec une nouvelle qui a fait trembler la terre triathlétique et qui a divisé la sphère du triple effort... Nice est une terre de triathlon depuis plusieurs décennies, et elle devient encore plus une véritable "destination triathlon" en accueillant, conjointement avec l'historique Kona, les championnats du monde Ironman jusqu'en 2026. Avec chaque année, une alternance hommes et femmes. Début d'année rime aussi avec fixations d'objectifs sportifs pour certains, mais aussi tâtonnements pour d'autres, car le triathlon ne se vit plus comme avant 2020 (vous voyez de quoi on parle...)

Quelle course et quel format ? À quelle période de l'année ? Quel entraînement ?... Beaucoup de questions auxquelles nos dossiers entraînement spécifiques à l'intersaison vous apporteront (on l'espère !) des réponses et des idées. Pour partir confiants sur cette saison et passer au niveau supérieur !

*la rédaction*

**TRIMAX**  
MAGAZINE

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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : l'équipe de France lors des Global triathlon awards, en médaillon Gustav Iden et Flora Duffy athlètes de l'année.

Crédits photos : B. Zborowski / D. Pintens @activimages

Gwen Touchais, Sandra Fantini, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Enemesis and arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, FFTRI, F.Boukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

*Coca-Cola*  
PRESENTE

# TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

PAYS D'AUGE

16 AU 18  
JUN  
2023



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

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS





# **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 **99 700** Abonnés



**TrimaxMag**  
+ de **18,2 k** Followers



**Triathlon\_in\_the\_World**  
+ de **76,6 k** Followers



**Magazine**  
+ de **11 000**  
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**



# RACE CALENDAR 2023



**CHALLENGE  
FAMILY**  
wearetriathlon!



**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  
LONG/MIDDLE 



**CHALLENGE MONTPELLIER**  
FRANCE, 7 MAY 2023  
LONG/MIDDLE 



**CHALLENGE RICCIONE**  
ITALY, 7 MAY 2023  
MIDDLE



**EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS**  
FRANCE, 14 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



**CHALLENGE  
CAGNES-SUR-MER**  
FRANCE, 11 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  
LONG 




**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 ISTANBUL**  
TÜRKIYE, 3 SEP 2023  
OLYMPIC



**CHALLENGE  
COQUIMBO-LA SERENA**  
CHILE, 3 SEP 2023  
MIDDLE



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



**CHALLENGE SAMARKAND**  
UZBEKISTAN, 17 SEP 2023  
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



**CHALLENGE CANBERRA**  
AUSTRALIA, 26 NOV 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE  
FLORIANOPOLIS**  
BRAZIL, 3 DEC 2023  
MIDDLE



**CHALLENGE SALINAS**  
ECUADOR, 10 DEC 2023  
MIDDLE



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



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









## /// COUP DE PROJO

- 14 OPENLAKES CHAMPAGNE : TOUS PRÊTS À S'ENIVRER !
- 18 TRIATHLON DE PORTOCOLOM : AUTHENTIQUE ET SANS FARD
- 24 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP : HAVE TWO "NICE" DAYS !
- 32 IRONMAN FRANCE NICE : UN ÉCRIN ENTRE MER ET MONTAGNES

## /// REPORTAGE

- 40 GLOBAL TRIATHLON AWARDS : TOUS CEUX QUI BRILLENT
- 46 O'XYRACE TRAIL BLANC JURASSIEN : L'ÉPREUVE REINE DES NEIGES

## /// ZOOM

- 50 FFTRI : RASSEMBLEMENT STUDIEUX DES BLEUS À BOULOURIS



50



60



86

# MAIRE

## /// RENCONTRE

**54** GROUPE MOUSSET : FRÉDÉRIC LEBLANC, L'HOMME AUX MULTIPLES DÉFIS

## /// FOCUS

**60** DOSSIER DU MOIS : COURT OU LONG, QUEL ATHLÈTE ÊTES-VOUS ?

**72** ENTRAÎNEMENT : COMMENT GÉRER L'INTERSAISON ?

## /// MATÉRIEL

**78** SHOPPING

**80** ARENA COBRA TRI MIRROR SWIPE : LE CHARME DE L'EAU LIBRE

**86** FIZIK TEMPO ARTICA GTX : LES PIEDS AU CHAUD POUR L'HIVER

**90** TENUE CASTELLI HIVER : POUR VOUS MESDAMES !





**« QUI CHERCHE LA PERFECTION  
OBTIENT L'EXCELLENCE. »**

PHOTOS ACTIV'IMAGES





*Le 20 janvier dernier, lors des Global Triathlon Awards au Palais de la Méditerranée à Nice, les triathlètes de l'équipe de France de triathlon se sont vus remettre le Prix de l'Excellence pour leurs performances lors de la saison 2022.*

*Et pour une fois qu'on les avait tous sur la même photo et pas en combi ou en trifonction, on avait presque du mal à les reconnaître !*

*De gauche à droite : Léo Bergère, Dorian Coninx, Emma Lombardi, Léonie Périault, Cassandre Beaugrand, Vincent Luis, Pierre Le Corre.*





# 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.

# LE FESTIVAL TRIATHLON

— TON ÉVÉNEMENT MULTI-FORMATS —



FULL



HALF



OLYMPIC



PROMO



MFTE



ROOKIE



KIDS



MINI-KIDS

LE TRIATHLON N°1 EN BELGIQUE DÉBARQUE EN FRANCE

PLUS D'INFOS SUR

# WWW.OPENLAKES.EU

## 1 CONCEPT, 2 DATES, 2 DESTINATIONS



**OPENLAKES**  
TRIATHLON  
CHAMPAGNE

**24 & 25  
JUIN**  
| AU LAC DU DER

**OPENLAKES  
CHAMPAGNE**



**OPENLAKES**  
TRIATHLON  
BELGIQUE

**16 & 17  
SEPTEMBRE**  
| AUX LACS DE  
L'EAU D'HEURE

**OPENLAKES  
BELGIQUE**

UNE ORGANISATION SPORT & TOURISM PROMOTION EN COLLABORATION AVEC CHAMPAGNE TRIATHLON





**OPENLAKES  
CHAMPAGNE**

**TOUS PRÊTS  
À S'ENIVRER !**

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS OPENLAKES - VITR'YIMAGE  
OFFICE DE TOURISME

*Rendez-vous du tout public et de l'accessibilité, l'Openlakes (anciennement Ironlakes) se profile en Champagne. Une première sur le sol français programmée les 24 et 25 juin prochains sur les bords du Lac du der. Un millier de triathlètes est déjà sur la ligne de départ... C'est Champagne !*

« Le territoire français répond à nos attentes de par ses vastes étendues cyclables et ses espaces d'eaux adaptés au triathlon. La région Champagne se prête parfaitement au tourisme, et à la découverte de la région en solo ou en famille. C'est une valeur ajoutée que nous défendons particulièrement ». Rendez-vous est pris sur le Lac du Der, les 24 et 25 juin prochains pour l'Openlakes Champagne qui ne comptera pas moins de 10 épreuves. En septembre dernier, le directeur de course, Florian Badoux, plantait le décor du nouvel Ovni de la scène triathlon.

Et les retours sur les réseaux sociaux, des marqueurs importants, incitent déjà à l'optimisme. « Il s'agira de la 2e





*épreuve estampillée Openlakes. En septembre dernier, plus de 4 000 triathlètes s'étaient alors pressés sur les bords des Lacs de l'Eau d'Heure et l'escale française s'annonce prometteuse », poursuit l'intéressé.*

La communauté triathlon séduite par le format XTerra et le désormais ex-Ironlakes offerts sur un plateau, les chiffres parlent d'eux-mêmes : la barre symbolique des 1 000 participants a été franchie et l'attente se situe entre 2 000 et 2 500 adeptes du triple effort, le jour J.

**“ Poser un cadre familial est un choix assumé sur l'événement et il semblerait que nous soyons dans le vrai. Aujourd'hui, des clubs nous contactent directement.**

Un été embouteillé en terre champenoise et le public se prend à rêver. « Proposer l'un des plus grands triathlons dans le Nord-Est, ce serait incroyable pour une première dans l'Hexagone. Je garde dans un coin de ma tête le Triathlon de Gérardmer et de l'Alpe d'Huez, qui sont deux références en matière d'organisation depuis des années. De notre côté, l'accent a été mis sur des épreuves ouvertes et adaptées aux personnes en situation de handicap ». Une première où les familles seront clairement ciblées comme l'affiche le site dédié à la course : l'unique festival triathlon pour toute la famille !

Convivialité, partage, accessibilité... L'image de l'Openlakes Champagne a été travaillée en profondeur. « Poser un cadre familial est un choix assumé sur l'événement et il semblerait que nous soyons dans le vrai. Aujourd'hui, des clubs nous contactent directement », souligne Florian, qui ne cache pas une réflexion en ce sens : « Les formats relais



sont déjà en place sur le Full et le Half et une évolution de l'offre à l'adresse des clubs est en effet possible à moyen terme. Elle est ancrée dans notre esprit, c'est une certitude ».

Une ambition "Bleu, Blanc, Rouge" nourrie par les excellents contacts entretenus avec les triathlètes français, notamment sur l'Xterra Belgium. « Ils composent les trois-quarts des effectifs en Belgique », se félicite le cofondateur de l'épreuve (avec Denis Detinne). Un taux de fréquentation exceptionnel qui s'explique notamment par l'absence de barrière linguistique. « Il est plus facile de capter l'attention dans ce contexte. Je crois aussi que Français et Belges partagent la même vision de ce sport. Ce sont d'ailleurs, toutes deux, de grandes terres de triathlon. » Une osmose parfaite qui se traduit par un travail main dans la main. « Le soutien de Champagne Triathlon Vitry-Le-François est essentiel pour l'Openlakes qui apporte aussi une expertise, un savoir-faire dans le cadre exceptionnel du Lac du Der et un milieu naturel remarquable. »



**La création d'un label ? Pourquoi pas. Cela mérite réflexion (...) Pour l'heure, l'essentiel est de démontrer notre capacité à gérer cet événement d'envergure sur le sol français.**

« Le parcours Longue Distance est 100% plat, ce qui en fait un rendez-vous accessible à tous, quand l'Ironlakes des Lacs de l'Eau d'Heure l'était moins. Ceux qui visent un chrono seront ravis. » avance Florian. Parfait pour ce profil d'athlètes, oui. Propice à la découverte et la recherche d'adrénaline pour les autres ? Un nouveau oui. Franc et massif. L'Openlakes se donne les moyens de ses ambitions, sans pour autant voir trop grand. « Il nous faut

rester lucide. Si une opportunité se présente, nous la saisissons. Néanmoins, vouloir grandir trop vite n'est pas raisonnable. La création d'un label ? Pourquoi pas. Là encore, cela mérite réflexion. » Le regard du directeur de course se porte plutôt vers l'horizon 2025.

D'ici-là, l'Openlakes Champagne aura livré son verdict et trouvé son public.





« Pour l'heure, l'essentiel est de démontrer notre capacité à gérer cet événement d'envergure sur le sol français et donc, à distance. » Une distance raisonnée. « La proximité voulue avec la Belgique et les Lacs de l'Eau d'Heure, à 3h30, nous offre un relatif mais réel confort d'organisation. » Façonnée depuis 2016 avec le lancement du XTerra, la maîtrise des organisateurs est clairement mise à l'épreuve.



« Je le répète, la France est un beau pays de triathlon et nous pouvons y apporter notre griffe, y laisser une empreinte différente, une identité propre. Hors de question pour nous de miser sur un copier-coller sur chaque événement », prévient Florian Badoux. Et de conclure : « C'est peut-être pour nous une autre façon de proposer une belle image de la discipline dans un bel esprit d'échange et de collaboration à la recherche d'une grande qualité sportive au service des triathlètes. »



➔ Plus d'infos sur [openlakeschampagne.com](https://openlakeschampagne.com)





## **TRIATHLON DE PORTOCOLOM**

# **AUTHENTIQUE ET SANS FARD**

PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ORGA  
(JAMES MICHELL - RAFA BABOT)

*Le Triathlon de Portocolom est traditionnellement l'un des premiers triathlons du calendrier qui ouvre la saison dans le calendrier européen. Année après année, c'est le triathlon le mieux coté par les athlètes eux-mêmes aux Baléares. Et ce pour de nombreuses raisons. À commencer par l'atmosphère qui y règne, le cadre magnifique de la course puis ses formats originaux aux parcours spectaculaires, avec une partie natation dans l'impressionnant port de Portocolom, la montée à Sant Salvador en vélo et une course à pied pour le moins atypique à travers le centre historique, pour une arrivée au Club Nautique par la mer...*

Le Triathlon de Portocolom est organisé dans l'esprit des premiers triathlons locaux des îles Baléares. Il s'est développé au fil des ans pour créer et offrir une expérience unique à un nombre limité de participants, afin d'assurer la plus grande satisfaction, la sécurité et les meilleurs services aux triathlètes. Cette année, le Triathlon de Portocolom se tiendra le 2 avril, pour célébrer son 25e





anniversaire. Toujours debout et fier, comme son phare emblématique, contre vents et tempêtes (et oui pas de grosses marées en Méditerranée)

Car en avril 2021 déjà, l'organisation avait réussi un "exploit", un passage à travers la nasse du Covid-19, rendu possible par une affluence limitée et par des mesures drastiques prises par l'organisation au niveau sanitaire et des conditions de course. Et si la course avait pu se tenir, c'est en grande partie grâce au soutien du Club Triatló de Portocolom, mais surtout grâce à l'abnégation, la passion et l'expertise des organisateurs de Kumulus, David Thompson en tête. « *C'est une situation difficile, mais nous aimons notre travail et nos athlètes. Nous travaillons donc pour pouvoir organiser quelques "petits" événements au printemps et en été et nous travaillons dur pour pouvoir organiser des événements plus importants à partir de septembre 2021, toujours avec tous les protocoles nécessaires pour assurer la sécurité.* » rappelait à l'époque l'intéressé.

"Petits" événements, mais grand succès. À commencer par le lieu, dont l'attractivité n'est plus à démontrer. Situé sur la côte est de Majorque, Portocolom est l'un des plus beaux ports naturels de l'île, qui a servi de refuge aux marins de la Méditerranée pendant de nombreux siècles. Il se trouve à seulement 11 kilomètres de la ville de Felanitx, à laquelle il appartient en tant que municipalité. Aujourd'hui, Portocolom est l'une des zones les plus pittoresques de Majorque.

Jusqu'à aujourd'hui, Portocolom reste un petit port de pêche accueillant, au charme unique, dans un cadre romantique, avec des coins cachés et de petites maisons de pêcheurs. Son phare, construit en 1860 et situé à 42 m au-dessus du niveau de la mer, rehausse encore la beauté de ce village de pêcheurs. Oui, Portocolom est un authentique port de pêche, aux eaux cristallines, aux plages et criques dissimulées, aux vestiges préhistoriques, à la nature et aux paysages magnifiques. Sans oublier ses



résidents locaux, qui conservent en eux la beauté de l'esprit majorquin.

## Début de saison idéal

Majorque bénéficie de plus d'un climat privilégié à cette époque de l'année et dispose donc des conditions idéales pour faire un triathlon en avrii. Felanitx offre en outre de superbes installations pour s'entraîner, ainsi qu'une situation géographique parfaite pour les parcours à vélo. Un des "must" de la course pour les rétines. Les athlètes en prendront plein les yeux, mais également plein les jambes ! « *L'ascension de Sant Salvador... Les participants de la longue distance devront la grimper 2 fois... un des points "chauds" pour sûr ! Et aussi la belle petite ville de Portocolom. Elle fait partie de Felanitx, mais c'est l'un des plus beaux endroits de Majorque* » annonce David.

Un parcours vélo qui demeure un des points forts de la course, qui plus est sur routes fermées à la circulation, mais que les organisateurs n'hésitent



pas à modifier cette année pour encore plus de sécurité et de plaisir pour les participants. Ainsi, dans la première partie du circuit, une boucle sera effectuée dans la zone de Cala Murada, avant de rejoindre une jolie petite route fraîchement goudronnée, pour ainsi éviter de passer à l'intérieur de Son Macià et réduire au maximum l'utilisation du Ma-14 (Manacor/Felanitx) en éliminant les tronçons au revêtement en mauvais état.

Sur le 111, le format longue distance, il faudra aussi être fin stratège pour gérer sa course. Ses distances hybrides, entre un olympique et un half (1 km / 100 km / 10 km) pourraient en surprendre quelques-un(e)s au niveau des intensités à adopter. Un format ceci dit idéal pour se frotter à la longue distance sans forcément boire la tasse en natation ou exploser en course à pied.



**Mallorca**  
Illes Balears



# 25 Aniversario **TRIATHLON** **PORTOCOLOM**

## Sunday 2nd April, 2023



**Distance: 111**

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

**Distance: 55.5**

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



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



## COUP DE PROJO



« C'est une distance Tristar. Cette course a en effet été une course Tristar pendant 3 ans et après cela, nous avons décidé de garder ces distances, car elles sont parfaites pour le début de la saison (plus de vélo, course à pied courte). Elles sont également certifiées par World Triathlon », précise David. Sur le format court, le 55.5, l'opération est simple : tout sera divisé par deux.

Et pour prolonger le dépaysement, le Triathlon de Portocolom possède l'une des finish zones les plus originales (comme en témoigne son arche d'arrivée) et les mieux aménagées, située à côté du port, avec vue sur les bateaux et le phare.



Paella, grande variété de nourriture et de boissons ainsi qu'une bouteille de vin produit dans la région seront offerts aux finishers. Un triathlon intime, fier de ses origines, un peu hors du temps, aux couleurs et accents locaux... Portocolom reste fidèle à son cap.

## L'ESSENTIEL

**Triathlon Internacional Portocolom**

**Dimanche 2 avril 2023**

**Portocolom, Majorque, Espagne**

→ 111 (1 km / 100 km / 10 km)

Prize money de 4 000€ pour les pros

→ 55.5 (500 m / 50 km / 5 km)

→ Infos / Inscriptions :

<https://www.triathlonportocolom.net/>





# MARK ALLEN TRIATHLON CAMP

6x Kona Ironman World Champion



**Avis, Portugal | 05.17-23.2023**

**Single Room: 1600 Euro**

**Double Room: 1300 Euro**

**To register: E-mail [lahrens@herdadedacortesia.com](mailto:lahrens@herdadedacortesia.com)**





# IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP **HAVE TWO "NICE" DAYS !**



PAR RÉDACTION

PHOTOS PHOTOS GETTY - IRONMAN - ACTIV'IMAGES



*Après des semaines de rumeurs et de spéculations dans les médias, la nouvelle est officiellement tombée le 5 janvier dernier. Nice accueillera bien le 10 septembre prochain les championnats du monde IRONMAN, pour les hommes uniquement, puisque les femmes seront à Kona le 14 octobre. Une alternance avec Hawaï jusqu'en 2026, les hommes et les femmes changeant de lieu chaque année. Une nouvelle qui a divisé le monde du triathlon et dont chacun se fera son opinion, mais finalement, voir un Français décrocher le titre à la maison comme en foot en 1998, ça aurait une certaine saveur dont on ne saurait se priver... Retour sur l'annonce et les principales déclarations.*

Reconnaissant l'importance de maintenir un événement dédié au championnat du monde IRONMAN pour les femmes et les hommes, IRONMAN a rapidement identifié Nice, France, parmi d'autres candidats de renommée mondiale, comme une destination de triathlon familière et historiquement importante à rejoindre en tant que double hôte de l'événement. La ville et l'arrière-pays possèdent tous les attributs pour fournir la toile de fond d'une expérience exceptionnelle de championnat du monde (lire par ailleurs l'article suivant au sein de ce numéro)

“ Nice, en tant que berceau européen du triathlon longue distance, est l'endroit idéal pour présenter cette évolution.  
(A.Messick)

« En 2022, nous avons vu la puissance d'un championnat du monde IRONMAN de 2 jours, avec des journées de course dédiées aux femmes et aux hommes professionnels. Nous croyons en ce concept, non seulement pour mettre en valeur la profondeur des champs féminins et masculins, mais aussi pour investir davantage dans la croissance du sport du triathlon. Nice, en France, en tant que berceau européen du triathlon longue distance, est l'endroit idéal pour présenter cette évolution », a déclaré Andrew Messick, Président et Directeur Général du groupe IRONMAN. Et de compléter : « Nous sommes reconnaissants au maire Mr Estrosi et à la ville de Nice, qui partagent notre vision de créer une course de championnat de classe mondiale pour les hommes en 2023, puis pour les femmes en 2024. »







### Nice, une histoire forte en triathlon, mais pas que...

Au fil des ans, Nice et la Côte d'Azur se sont imposées comme une destination sportive majeure, accueillant de nombreux événements sportifs d'envergure mondiale. Comme capitale des Alpes-Maritimes sur la Côte d'Azur, Nice est devenue le berceau du triathlon longue distance en Europe en 1982, lorsqu'elle a accueilli le "Triathlon International de Nice". De 1994 à 2002, Nice a également accueilli les championnats du monde ITU de triathlon longue distance à 5 reprises. Le triathlon est devenu une épreuve IRONMAN en 2005 et Nice a été l'un des lieux les plus populaires du circuit IRONMAN, accueillant à la fois IRONMAN France, IRONMAN 70.3 Nice France, ainsi que l'événement phare de la série IRONMAN 70.3, le championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2019.

L'élite du triathlon a connu des moments importants à Nice, tout

en construisant ses distinctions professionnelles à Hawaï. La reine de Kona, Paula Newby-Fraser, qui a remporté 8 fois le championnat du monde IRONMAN, pourrait tout aussi bien être (re)connue comme la Reine de Nice avec 4 victoires au Triathlon International de Nice, le record chez les athlètes féminines. Mark Allen, 6 fois champion du monde IRONMAN, a remporté 10 victoires incroyables à Nice (!), y compris des batailles épiques avec l'actuel directeur de course IRONMAN France, Yves Cordier.

D'autres créateurs d'histoire de ce sport ont honoré les zones de transition à Nice au fil des ans, notamment les stars du sport Natascha Badmann, Erin Baker, Leanda Cave, Mirinda Carfrae, Tine Deckers, Frederik Van Lierde, Luc Van Lierde, Simon Lessing, Scott Molina, Julie Moss, Peter Reid, Dave Scott, Karen Smyers et Scott Tinley, entre autres.

Et en dehors du triathlon ? De 2010 à 2016, Nice a accueilli le tournoi de tennis "Opende Nice Côte d'Azur", ainsi

que les championnats du monde de patinage artistique en 2002 et 2012. Pendant le championnat d'Europe UEFA 2016 de football, 4 matchs au total ont été joués à l'Allianz Riviera, le stade de Nice. Le football de classe mondiale a fait son retour en 2019, puisque Nice a accueilli 6 matchs de la Coupe du monde féminine de la FIFA. Cette année, Nice accueillera 4 matchs de la Coupe du monde de rugby 2023 et - grande première - a récemment été désignée comme l'étape finale du Tour de France 2024.





# 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



### “Chris” de Nice

En ajoutant les fonctions de co-organisateur du VinFast IRONMAN World Championship 2023, Nice a prouvé qu'elle était devenue un centre sportif populaire et historiquement important, avec une histoire et une culture locales, propres à attirer les athlètes d'élite du monde entier. Le maire de Nice, Mr Estrosi, a joué un rôle déterminant en travaillant assidûment avec IRONMAN pour que Nice soit désignée, avec Kailua-Kona, comme co-organisateur du VinFast IRONMAN World Championship.

« Nice s'est imposée comme une véritable terre de sport et est devenue

une référence reconnue dans le monde entier », a déclaré Christian Estrosi, Maire de Nice. Peu avare en paroles pour décrire sa ville, l'intéressé poursuit : « Elle accueille chaque année des événements récurrents de grande envergure tels que la course cycliste

Paris-Nice qui fêtera ses 90 ans en mars prochain, les triathlons IRONMAN France Nice, et IRONMAN 70.3 Nice, qui se déroulent désormais le même week-end de juin, ainsi que le marathon des Alpes-Maritimes, la Prom'Classic et le semi-marathon. » Peu fier, le Maire rappelle aussi les grands rendez-vous : « Dans les prochains mois, Nice brillera encore plus fort, grâce à l'accueil des plus grandes compétitions, telles que le championnat du monde IRONMAN, la Hopman Cup 2023 de tennis, la Coupe du monde de rugby 2023 avec 4 matchs à l'Allianz Riviera, l'arrivée historique du Tour de France 2024 et les épreuves olympiques de football 2024. »

“ Dans les prochains mois, Nice brillera encore plus fort, grâce à l'accueil des plus grandes compétitions. (C.Estrosi)



Rome ne s'est pas faite en un jour. L'histoire du triathlon à Nice non plus, comme le rappelle le Maire : « J'étais directeur sportif adjoint de la ville de Nice lorsque nous organisons les premières éditions du Triathlon International de Nice, où les grandes stars étaient Mark Allen et Yves Cordier, et naturellement j'ai vu la capacité de Nice... à être un événement de classe mondiale dans cette discipline. Mais je n'imaginais pas qu'un jour nous pourrions avoir une telle reconnaissance. Ce fut un honneur d'organiser un championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2019 et cela a montré à IRONMAN le potentiel de Nice pour organiser un événement comme celui-ci. »

## Sam Laidlow - 2e à Kona 2022

« Au début, la nouvelle était un peu dure à avaler, mais avec le recul, je me rends compte que c'est une opportunité à saisir. Pouvoir courir dans son pays devant son propre public, ça va être incroyable ! Sur un parcours beaucoup plus sélectif, je pense que ça va être à mon avantage, donc j'annoncerai le show comme d'habitude pour essayer de gagner (rires). En tout cas je ferai tout pour la gagner car ça sera mon objectif principal de 2023. Puis dans ma famille, on a une histoire avec Nice : mon père a fait la 1ère édition de l'IRONMAN France Nice en 2005 (ndlr : dernière victoire française avec Hervé Faure), c'est la 1ère course dont je me souviens. J'ai fait mon 1er Grand Prix ici quand j'avais 14 ans. Sur le parcours, c'est un profil où on peut certes rouler vite, mais facilement exploser en course à pied. J'ai grandi dans les Pyrénées, donc je sais grimper, même si je suis "gros" par rapport à certains, et j'aime bien descendre également, donc je pense que le vélo sera à mon avantage. »



## Clément Mignon 10e à Kona 2022

« C'est une super nouvelle. Auparavant, il n'y avait que le championnat du monde 70.3 qui changeait de lieu tous les ans. Là, je pense que c'est vraiment une bonne chose pour le public français, pour les triathlètes français et... pour moi ! Cela va permettre de mettre en valeur le triathlon français. À Hawaï, les conditions sont vraiment spécifiques, avec beaucoup de chaleur et d'humidité, un parcours vélo en prise mais globalement assez roulant. À Nice, ça sera complètement différent, avec un parcours vallonné et technique, certaines descentes n'étant pas évidentes. La course à pied est plate, mais pas si facile que ça. Je pense que cette édition sera passionnante. »



## Marjolaine Pierré

« Forcément, c'est une très bonne nouvelle pour la ville de Nice et pour le triathlon en général. Pour moi, c'est très plaisant de voir que ces championnats du monde auront lieu dans la ville dans laquelle je m'entraîne. Je serai sur le bord de la route pour encourager les hommes en 2023, et y participer en 2024 est l'objectif ! Certains ont naturellement été "choqués" de cette nouvelle et de ce changement, mais dans notre sport il faut être polyvalent, et Nice va montrer qu'il va falloir être bon sur le plat, mais tout autant dans les montées et les descentes. Ce changement est bon et important. Avantage à ceux qui auront reconnu le parcours. Alternier d'une année à l'autre va aussi redistribuer les cartes au niveau des athlètes, ce qui est bien pour le triathlon. »





## LE MOT D'YVES CORDIER

### Directeur de course IRONMAN France Nice

**Yves, bonjour. Après les championnats du monde IRONMAN 70.3 en 2019, Nice va à nouveau accueillir un grand événement IRONMAN avec les championnats du monde full distance. En tant que Niçois et directeur de course IRONMAN France Nice, quel est le sentiment qui domine ?**

Tout d'abord, beaucoup d'émotions, c'est certain. Mon histoire est tellement imprégnée à celle de Nice depuis 40 ans maintenant. De la fierté également. Maintenant, tout comme un sportif, je vais m'organiser pour préparer avec toutes mes équipes cet événement qui se devra d'être exceptionnel. C'est un retour à ces 2 courses qui ont formé l'histoire du triathlon, Kona et le Triathlon International de Nice où tous les meilleurs mondiaux se retrouvaient pour remporter l'une ou l'autre, voire les 2 ! On se souviendra effectivement des 10 victoires de Mark Allen à Nice. Ce sont 2 courses légendaires qui se réunissent pour partager les championnats du monde. Je suis en tout cas très heureux

d'avoir ce scénario d'alternance de course entre Kona et Nice.

**Et en tant que triathlète ayant participé à écrire l'histoire du triathlon à Nice, avec notamment de belles joutes avec Mark Allen, à quel scénario de course adorerais-tu assister ?**

Tout comme ce qu'on a pu voir en 2022 à Kona, je pense que cette course sera favorable à l'attaque. On pense évidemment à nos Français qui se sont illustrés à Kona. Puis à Nice, il faudra avoir toutes les compétences pour l'emporter, avec un vélo très sélectif car il faut savoir monter, mais surtout descendre. Idéal pour les athlètes qui savent très bien manier la bicyclette. La course à pied est certes différente de celle d'Hawaï, mais un marathon sur la Promenade des Anglais, avec un public nombreux, cela va donner tout autre chose que ce que les athlètes vivent habituellement à Kona !

13  
MAI 2023



# RÉVEILLE L'ÂME MÉDITERRANÉENNE QUI EST EN TOI

SWIM 1,9km | BIKE 90km | RUN 21,1km



www.ironman.com/im703-mallorca

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

RÖKA

ATHLETIC

EKOI

FULGAZ

HYPERICE

MAURTEN

QATAR  
AIRWAYS

Santini

wahoo

ZAFIRO



PETIT FORESTIER

SPORT



**COUP DE PROJO**



***IRONMAN FRANCE NICE***  
**UN ÉCRIN ENTRE**  
**MER ET MONTAGNES**







PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - OFFICES DE TOURISME DR



*Nice, le berceau du triathlon français. Depuis 1982, la Promenade des Anglais a vu défiler des milliers de triathlètes, amateurs comme professionnels ayant donné ses lettres de noblesse au triple effort. Devenu IRONMAN France Nice en 2005, l'épreuve est le plus grand rendez-vous français de la saison IRONMAN. Celle que l'on vient faire pour le dépassement de soi, pour participer à son histoire, pour la première fois ou encore parce qu'on ne s'en lasse pas. Et tout simplement parce que c'est Nice, Nissa la Bella, et que la beauté et la richesse de la Côte d'Azur en font une course à nulle autre pareille.*







### Un parcours carte postale du sud

Participer à l'IRONMAN de Nice, ce n'est pas seulement réaliser un triathlon full distance. C'est aussi et surtout accomplir un véritable voyage, une immersion dans l'arrière pays niçois qui prône et revendique

fièrement ses racines de terre du sud. Le parcours vélo est tout simplement un des plus somptueux du circuit. En une seule boucle, il vous fera traverser 17 communes et villages typiques de la région.

Et il suffit de faire quelques kilomètres en laissant la Baie des Anges dans son dos pour découvrir la beauté et

la richesse de l'arrière-pays niçois. En mode reconnaissance du parcours vélo ou en mode Dora l'exploratrice, nous ne pouvons que vous conseiller de mettre à profit les jours précédant la course (ou avant dans la saison si vous y venez) pour vous imprégner de l'atmosphère de cette partie de la Côte d'Azur.



Des villages perchés comme Gourdon, Vence, Mougins, Coaraze ou Tourrettes-sur-Loup, en passant par Grasse, la cité du parfum, jusqu'aux hauts plateaux de Gréolières ou les Gorges du Loup, vous découvrirez le caractère unique de la Côte d'Azur et la richesse du patrimoine régional. Un mélange harmonieux de culture et d'art surplombant les flots, dans un décor naturel exceptionnel.

Enfin, un détour par le village de Saint-Paul de Vence s'impose, ne serait-ce que pour aller taper une pétanque, comme jadis Yves Montand et Lino Ventura, sur sa place mythique Charles de Gaulle bordée de platanes centenaires. En principe, vous ne risquerez pas un claquage avant la course... Une balade dans le cœur piétonnier du village et des ses remparts ne vous laissera pas non plus indifférent, et vous sentirez vraiment qu'ici, c'est le sud.





### S'évader avant la course

Que faire les 2-3 jours précédents la course pour passer le temps ? Si vous ne souhaitez pas rester dans votre logement, au risque de ruminer ou de vous mettre encore plus de pression, la région de Nice regorge d'activités et lieux permettant de s'évader mentalement de votre échéance. Sans pour autant aller faire un trek de 10 km qui vous ruinerait les quadris, quelques petites escapades qui méritent le détour vous feront découvrir Nice et sa région autrement.

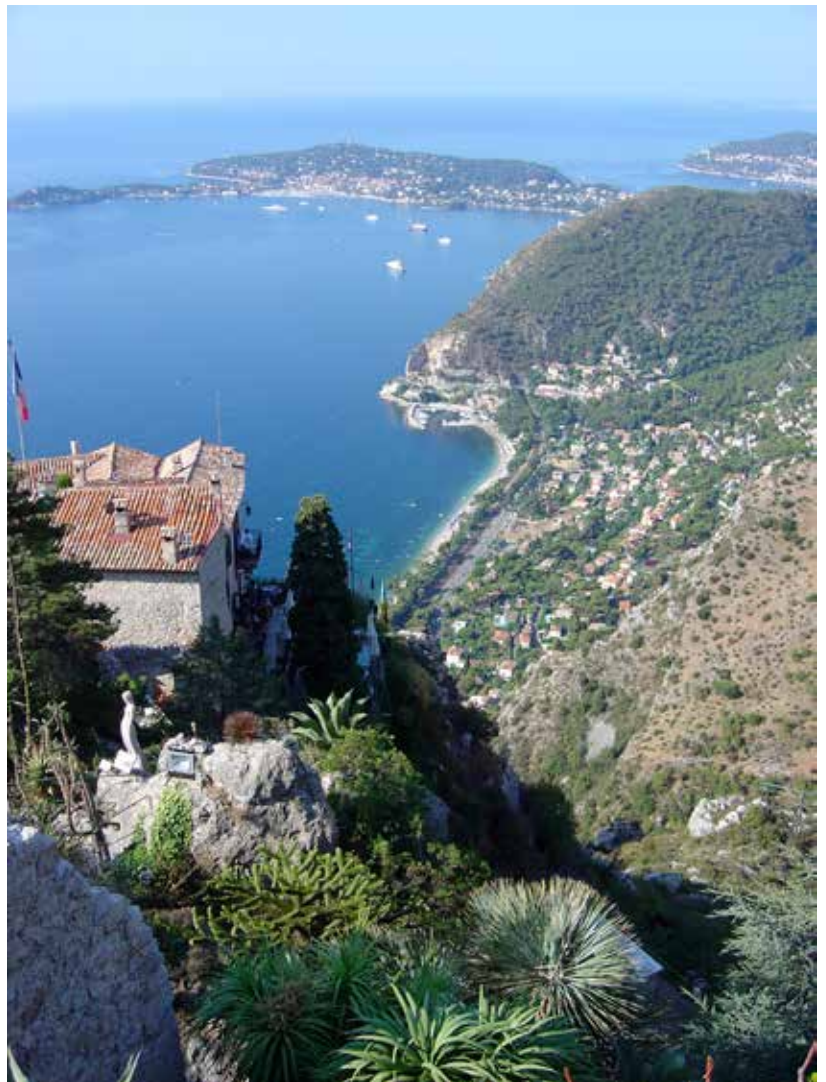
Tout d'abord, oubliez la Promenade des Anglais, car vous aurez largement le temps de l'arpenter durant les 4 allers-retours du marathon ! Commencez plutôt par la visite des jardins de la Villa Ephrussi de Rothschild. Nichée à Saint-Jean-Cap-Ferrat, à l'abri des regards, ce sublime palais de la Belle Époque abrite 9 jardins botaniques remarquables aux différents thématiques : du jardin à la française au jardin japonais, en passant par le jardin florentin, la visite est un véritable plaisir pour les rétines et vous donnera l'impression d'être hors du temps. La visite de la Villa donnant également accès au salon de thé-restaurant, ne vous privez pas pour une pause gourmande pour profiter de son cadre magnifique : installé dans l'ancienne salle à manger de Béatrice Ephrussi de Rothschild, il domine de sa terrasse toute la baie de Villefranche.





Poursuivez ensuite par la visite du jardin exotique d'Eze. Aménagé sur l'emplacement d'une ancienne forteresse médiévale à 429 mètres au-dessus de la Méditerranée, ce jardin, qui a reçu le prix spécial régional du fleurissement et le label jardin remarquable, offre un panorama parmi les plus exceptionnels de la Riviera. D'un regard, vous embrasserez les Monts de l'Esterel, le Golf de St Tropez et... la presqu'île du Cap Ferrat.

Pour clôturer votre journée, pourquoi pas un petit resto pour changer de la portion de pâtes ?... Nice regorge de restaurants, dont une multitude proposant de la cuisine méditerranéenne. Difficile de choisir direz-vous, mais s'il ne fallait en retenir qu'un seul, nous vous conseillons le restaurant Chez RhiTo. Anciennement nommé Portovenere, ce restaurant, situé rue Halevy au cœur de Nice, s'est récemment offert un lifting, tout en conservant l'équipe et le savoir-faire de la cuisine méditerranéenne de saison proposée par le chef Alfredo Turani (le nom chante bon le sud). Ici, pas de mauvaises surprises, vous faites face à un véritable rituel culinaire composé exclusivement de produits frais et de proximité. Un resto coup de cœur, qui en tout cas ne nous a pas porté malchance lors de notre participation à l'IRONMAN Nice ;-)







## L'ESSENTIEL

**Dimanche 25 juin 2023**

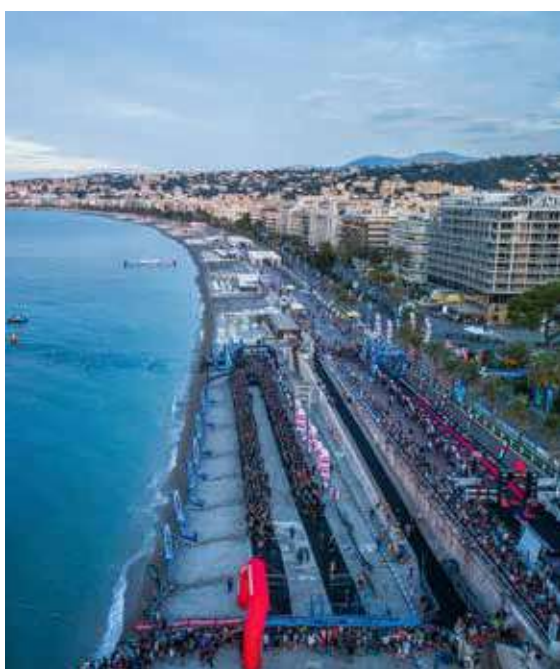
**Nice, Promenade des Anglais**

→ **IRONMAN France Nice**

3,8 km / 180 km 2400 m d+ / 42 km

→ **IRONMAN 70.3 Nice**

1,9 km / 90 km 1367 m d+ / 21 km



→ Toutes les infos sur l'IRONMAN France Nice : <https://www.ironman.com/im-france>





CASTELLI



**CE QUE NOUS  
FAISONS POUR EUX,  
NOUS LE FAISONS  
AUSSI POUR VOUS.**

OFFREZ LE MEILLEUR À  
VOTRE ÉQUIPE,  
PERSONNALISEZ  
VOS TENUES\* AVEC  
CASTELLI.

\*à partir de 10 pièces.

*Servizio Corse*

VÊTEMENTS PERSONNALISÉS

01 34 66 45 43  
romain@dagg.fr







# **GLOBAL TRIATHLON AWARDS**

## **TOUS CEUX QUI BRILLEN**



PAR RÉDACTION PHOTOS ACTIV'IMAGES



*La soirée des premières. Le 20 janvier dernier, le Palais de la Méditerranée, situé à Nice sur la mythique Promenade des Anglais, a accueilli la 1ère édition des Global Triathlon Awards (GTA). Une cérémonie en grande pompe et en tenue de gala, pour célébrer et récompenser les meilleurs acteurs et actrices de la scène - mondiale - du triple effort. Retour sur cette soirée unique en son genre et son palmarès ; une première qui en appelle d'autres.*

### **A night to remember**

Les GTA ont pu voir le jour grâce à une collaboration entre World Triathlon, Super League Triathlon et la Professional Triathletes Organisation (PTO), aux côtés des partenaires principaux que sont le Département 06, hôte et principal sponsor de la soirée, et la marque française spécialiste de cyclisme Ekoï.

Dès 18h, les GTA ont ouvert leurs portes à l'ensemble des invités dans le Salon Azur au Palais de la Méditerranée. On a dès lors pu voir défiler du beau monde parmi les nominés: la légende Mark Allen, de retour dans la cité qui l'a vu briller de mille feux avec 10 victoires, le podium masculin de Kona avec Gustav Iden, Kristian Blummenfelt et Sam Laidlow, puis Flora Duffy, Georgia Taylor-Brown et Ashleigh Gentle du côté des femmes. D'autres grands noms du triathlon avait fait le déplacement, notamment les Allemands Patrick Lange et Anne Haug, ambassadeurs Ekoï, ainsi que les athlètes des équipes de France de triathlon et paratriathlon (lire par ailleurs le palmarès), sous l'oeil bienveillant de Cédric Gosse, Président de FFTri.

(Presque) tout le gratin du triathlon mondial était là, la soirée s'annonçait prometteuse dans l'ambiance feutrée du Salon Riviera. Salon dans lequel s'est tenu le discours d'ouverture dans un second temps, à 19h00, avec la cérémonie et le dîner de gala, le tout animé par Paula Radcliffe, légende du marathon féminin, et Will McCloy, la voix de la Super League Triathlon.



Entre passages au pupitre et discours passionnés, les lauréats sont venus chercher leur récompense à l'annonce de leur nom. Des images inédites. Et qui ont changé, le temps d'une soirée, de celles habituelles de ces athlètes en combinaison Néoprène ou en trifonction et de leurs visages déformés par l'effort ou par l'émotion d'une victoire. Ici, les sourires et la reconnaissance de participer à ce moment historique étaient de circonstance.

Et pour clôturer cette 1ère édition, le DJ Jay Style a fait chauffer ses platines, parfois accompagnés de triathlètes comme Taylor Spivey et Gustav Iden ! La conclusion idéale d'une saison 2022 incroyable, riche en émotions et en performances... Vivement celle de 2023 !



## LE PALMARÈS DES GTA 2022

### Athlètes - personnalités

- **Meilleur triathlète masculin :**  
Gustav Iden
- **Meilleure triathlète féminine :**  
Flora Duffy
- **Révélation de l'année :**  
Chelsea Sodaro
- **Contributeur exceptionnel :**  
Talbot Cox  
(photographe et vidéaste)
- **Contributeur durable - collaborateur :**  
Bob Babbitt  
(animateur / commentateur)
- **Contributeur durable - triathlète professionnel(le) :**  
Nicola Spirig

### Équipement

- **Meilleur triathlète masculin :**  
Form Smart Swim Goggles
- **Meilleur produit cyclisme :**  
Zwift Hub
- **Meilleur produit course à pied :**  
Lever System
- **Produit de nutrition exceptionnel :**  
Maurten
- **Produit technologique exceptionnel :**  
Supersapiens

### Équipes de France triathlon et paratriathlon

- **Les triathlètes et paratriathlètes français présents se sont vus remettre le Prix de l'Excellence :**
  - Cassandre Beaugrand,
  - Elise Marc,
  - Emma Lombardi,
  - Léonie Périault,
  - Léo Bergère,
  - Dorian Coninx,
  - Pierre Le Corre,
  - Vincent Luis



*Gustav Iden & Flora Duffy*



*Mark Allen*



*Bob Babbitt*



*Equipe de France*



*Talbot Cox*







## RUN DE DÉCRASSAGE

*Une soirée qui ne s'est pas prolongée jusqu'au bout de la nuit, mais qui au petit matin, a fait reprendre à ces athlètes leur seconde peau, avec une tenue plus appropriée pour un social run sur la Promenade des Anglais.*

Gratuit et ouvert à tous, ce petit run de décroassage (environ 45 minutes) dans la fraîcheur matinale azurée a permis à une soixantaine de passionnés de suivre la foulée de ces grands champions. Gustav Iden Kristian Blummenfelt, Sam Laidlow...

Le podium masculin de Kona était encore là ! Accompagnés d'autres triathlètes comme Pierre Le Corre et Alexia Bailly, Jeanne Collonge, Maya Kingma et Anne Haug, ils ont offert un moment inoubliable et hors du temps aux enfants et adultes présents, dont la flamme dans les yeux brillait de la même lueur.

Des athlètes dont l'accessibilité et la passion du partage n'ont d'égales que la hauteur de leurs performances en course.



**EKOI**

**IRONMAN**  
GLOBAL SERIES

2023 OFFICIAL BICYCLE HELMET

**EKOI.COM**

FIND US AT EVERY IRONMAN EVENT OR ONLINE







## **O'XYRACE TRAIL BLANC JURASSIEN**

# **L'ÉPREUVE REINE DES NEIGES**



PAR ORGANISATION & CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ORGANISATION



*Une très belle 11e édition de l'O'xyrace Trail Blanc Jurassien s'est déroulée le samedi 21 janvier dernier, au cœur de la commune de Prémanon. Avec une météo exceptionnelle (de -10° à -12° en ressenti avec 50 à 60 cm de poudreuse !) c'est au total un millier de courageux et courageuses qui ont foulé les pistes de ski de fond de la Station des Rousses !*

Les festivités ont d'abord commencé avec les courses enfants. Les bouts de choux de 5 à 6 ans ont fait comme les grands et se sont vus récompensés d'une médaille, d'une luge pelle et d'une sucette en chocolat ! Les mini kids et kids n'ont pas démérité et ont bravé une météo hivernale capricieuse avec de fortes rafales de vent. Ensuite avait lieu le départ de la nouveauté de cet opus 2023 : la course raquette de 10 km (en solo ou en relais 2x5 km), en partenariat avec la Fédération Française de Randonnée, à la découverte - hors sentiers battus - de la forêt du Massacre.

Les tops départs de l'épreuve reine du 16 km, suivie du 11 km comptant pour l'O'xyrace Challenge 2023 (lire par ailleurs) ont alors été donnés, au rythme d'une batucada et d'une haie d'honneur des moniteurs de l'ESF munis de leurs flambeaux lumineux. Un beau spectacle son et lumière. Sur cette 11ème édition, les participants se sont émerveillés devant les paysages enneigés et les forêts de sapins... Un décor digne du grand Nord canadien ! La descente en luge pelle, signature de ce Trail Blanc, a ravivé des souvenirs d'enfance et a idéalement complété cette soirée de trail.

Les arrivées des différentes courses se déroulaient quant à elle dans la patinoire de l'Espace des Mondes Polaires, transformée pour l'occasion en discothèque... Un incontournable de l'étape jurassienne qui n'a pas manqué

D'un point de vue sportif, les athlètes ont dû se montrer fins techniciens dans cette neige sèche et sans accroche pour jouer le podium ! Au vu des conditions exceptionnelles d'enneigement, il a fallu faire preuve de maîtrise et de détermination pour arriver à bout des parcours : « C'était l'une des éditions les plus difficiles que j'ai faites de l'O'xyrace. On s'enfonçait dans la neige et j'avais la bise en pleine face sur le retour, mais tout ça fait que je suis encore plus fière de moi d'être arrivée au bout », nous racontait Stéphanie Curty, 2e féminine du 16 km !



***Le Trail Blanc Jurassien, c'est une ambiance... C'est cet état d'esprit que l'on cherche en venant s'inscrire sur cette course !***



## LES PODIUMS

### Podium scratch 11km

#### → Femmes

- ① Julie GARNIER  
en 1h 06min 46sec
- ② Anne BRENIAUX  
en 1h 07min 5sec
- ③ Eve Marie DAL GOBBO  
en 1h 10min 3sec

#### → Hommes

- ① Hugo LONNE  
en 51min 11sec
- ② Jonas FOROT  
en 52min 38sec
- ③ Arnaud LUCAS  
en 52min 51sec

### Podium scratch 16km

#### → Femmes

- ① Victoria DEVOUGE  
en 1h 30min 46sec
- ② Stéphanie CURTY  
en 1h 39min 25sec
- ③ Coralie GUENOT  
en 1h 44min 01sec

#### → Hommes

- ① Cédric MERMET  
en 1h 14min 55sec
- ② Lucas ROUGET  
en 1h 16min 31sec
- ③ Yann GROSPÉLIER  
en 1h 16min 40sec



## L'O'XYRACE CHALLENGE 2023

L'O'xyrace Challenge est le premier circuit de compétitions sportives outdoor en France, accessible à toutes et à tous. Tout au long des 4 étapes, l'organisation, avec Frédéric Pitrois à sa tête, propose aux athlètes de se défier face aux éléments naturels via des disciplines sportives outdoor. Du trail sur neige au cross triathlon, en passant par le triathlon et le paddle-run, une expérience inoubliable ! Un classement sera établi pour récompenser les efforts sportifs et participatifs. Ainsi, tout le monde peut être récompensé, quel que soit son niveau de pratique. Divonne-les-Bains est la 4e et dernière étape où aura lieu la remise des récompenses de l'O'xyrace Challenge.

### Les 4 étapes en 2023

- **21 janvier** : Station de Rousses - Trail Blanc Jurassien - Trail nocturne sur neige 11 km
- **10-11 juin** : Nantua - Paddle & Run (800 m / 2,5 km)
- **2-3 septembre** : Val Revermont - Cross triathlon S (500 m / 13 km / 5 km)
- **16-17 septembre** : Divonne-les-Bains - Triathlon S (750 m / 20 km / 5 km)

### Infos et inscriptions

- <https://www.oxyrace.fr/>





# O'XYRACE®

PADDLE-RUN / TRIATHLON ROUTE - NANTUA

**NOUVEAU  
SITE**

**10  
JUN  
2023**

**NOUVELLES  
ÉPREUVES**

BY



**11  
JUN  
2023**

**PADDLE**  
**RANDO PADDLE**  
(+ 16 ans)

📍 **5 km**

**PADDLE RUN**  
par équipe\* (+ 16 ans)

📍 **2x400 m**  
**2,5 km**

**AQUATHLON**

**JEUNES 1** (8-11 ans)

📍 **100 m - 1 km**

**JEUNES 2** (12-15 ans)

📍 **300 m - 2 km**

**TRIATHLON L**

par équipe de 3 à 5 (+ 16 ans)

📍 **1,8 km - 70 km - 19 km**

\*Compte pour l'Oxyrace Challenge

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



Organisateur



Les partenaires  
institutionnels



Les partenaires  
officiels





**ZOOM**



**FFTRI**

## **RASSEMBLEMENT** **STUDIEUX DES** **BLEUS À BOULOURIS**



PAR FFTRI

PHOTOS ACTIV'IMAGES - FBOUKLA



*Un regroupement des équipes de France Olympique et Paralympique s'est tenu au CREPS PACA de Boulouris du lundi 9 au vendredi 13 janvier 2023. Au total, 26 athlètes (11 olympiques et 15 paralympiques) étaient présents sur la Côte d'Azur pour ce rassemblement de pré-saison et formaient une seule équipe de France.*

Lors de cette semaine, les athlètes ont participé à un "media day" durant lequel des actions de communication ont été menées pour l'année à venir. Vous retrouverez prochainement ces contenus sur les réseaux sociaux de la Fédération Française de Triathlon !

Durant ce stage, les athlètes de l'équipe de France ont eu droit à de nombreux temps d'échange. Deux personnalités bien connues dans le domaine du sport faisaient partie des différents intervenants.



Le double champion olympique d'escrime Brice Guyart (par équipe en 2000 et en individuel en 2004), qui est chargé de la mobilisation des athlètes pour les Jeux Olympiques (JO) et Jeux Paralympiques (JP) de Paris 2024, et qui œuvre à l'organisation du futur village olympique, a été le premier des deux à prendre la parole.

De son côté, Claude Onesta, manager de la haute performance au sein de l'Agence nationale du sport, leur a annoncé que son objectif était que la France intègre « le top 5 olympique et paralympique en 2024 ». L'ancien sélectionneur de l'équipe de France de handball (2 titres olympiques, 3 championnats du monde et 3 championnats d'Europe à son palmarès de 2001 à 2016) leur a rappelé que les épreuves des JO et des JP n'étaient pas des compétitions comme les autres et qu'il

fallait impérativement tenir compte de ces paramètres dans leur préparation. Il a précisé à plusieurs reprises aux athlètes qu'il était prêt à les recevoir en cas de besoin.

Les athlètes de l'équipe de France vont maintenant intensifier leur préparation en vue d'une année 2023 qui s'annonce très importante en perspective des JO et JP de Paris 2024. Le point d'orgue de la saison sera le Test Event programmé dans la capitale du 17 au 20 août.

La rentrée des classes s'effectuera le 3 mars lors de la WTCS d'Abu Dhabi.





## — LE MOT DU PRÉSIDENT DE LA F.F.TRI AUX LICENCIÉS —



### **Cédric Gosse :**

« 2022 restera à jamais un grand cru de l'histoire des médailles du triathlon français ! Nos athlètes ont performé dans toutes les disciplines, sur tous les terrains et toutes les distances, et qu'ils soient mondiaux ou continentaux, les résultats sont remarquables.

Nous rêvons maintenant bien évidemment de 2023 et 2024 avec Paris et la France au centre du village sportif mondial. Le regroupement de pré-saison s'est tenu récemment et a rassemblé, à l'habitude, nos équipes olympiques et paralympiques. La FFTRI a, depuis plusieurs années, innové au sens de sa responsabilité sociétale en rassemblant, en stage ou en

compétition, nos représentantes et nos représentants, qu'ils soient ou non en situation de handicap.

Il en résulte une équipe formidable de mixité, d'enthousiasme et de solidarité. Ce groupe inspire la performance et puisse cela augurer d'années à venir aussi prolifiques que 2022.

Le Test Event du 17 au 20 août prochain à Paris sera la répétition ultime sur le terrain de Jeux de Paris 2024. Nous vous y attendons nombreux pour chérir et encourager cette équipe de France. Je profite de l'espace ici offert pour transmettre à toutes et à tous, mes sincères vœux de santé et de bonheur en 2023. »





## PARIS 2024 - LE PROGRAMME

### TEST EVENT

- Jeudi 17 et vendredi 18 août 2023 : courses individuelles triathlon
- Samedi 19 août 2023 : paratriathlon
- Dimanche 20 août 2023 : relais mixte triathlon

### JEUX OLYMPIQUES - TRIATHLON

- Mardi 30 juillet 2024 - 8h : hommes
- Mercredi 31 juillet 2024 - 8h : femmes
- Lundi 5 août 2024 - 8h : relais mixte

### JEUX PARALYMPIQUES - PARATRIATHLON

- Dimanche 1er et lundi 2 septembre

#### → Catégories :

- PTWC (femmes, hommes)
- PTS2 (femmes, hommes)
- PTS3 (hommes)
- PTS4 (femmes, hommes)
- PTS5 (femmes, hommes)
- PTVI (femmes, hommes)







## **GROUPE MOUSSET**

# **FRÉDÉRIC LEBLANC, L'HOMME** **AUX MULTIPLES DÉFIS**



PAR RÉDACTION

PHOTOS GROUPE MOUSSET - LSVT - ACTIV'IMAGES



*Frédéric Leblanc a un parcours atypique qui force le respect et l'admiration. Né en 1966, Frédéric est un élève qui ne trouve pas sa place sur les bancs de l'école. Il va alors se tourner vers l'armée à l'âge de 16 ans pour se préparer à entrer dans un régiment d'élite, avec comme première mission le Liban. Une période de sa vie qui forgera le caractère de Frédéric, lui apprenant rigueur et dépassement de soi. Il écourtera sa carrière militaire pour se marier et s'engager dans la vie professionnelle aux côtés de ses parents dans une marbrerie pour débiter.*

Frédéric va ensuite tracer sa propre voie dans un abattoir de volailles en tant que conducteur de camion. En 1992, la flotte de l'abattoir est reprise par le Groupe Mousset, dirigé alors par Jean-Michel Mousset. Une rencontre qui va sceller son destin. La "Success Story" peut commencer et le charisme de Frédéric opérer.

De conducteur de camion, il passera manager de site puis directeur de la filiale AVILOG puis PDG. Une progression qui correspond à la croissance du groupe. À la tête aujourd'hui de 3 200 salariés et d'un portefeuille de 300 millions d'euros de chiffre d'affaires, Frédéric est un entrepreneur reconnu et respecté.

Mais c'est un homme de défis et sa soif insatiable de dépassement de soi l'amène au triathlon, sport dont il tombera amoureux par hasard en 2016 lors de la participation au triathlon des entreprises, organisé par le club local Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). Pour cette première expérience, il tiendra le rôle souvent peu convoité du nageur. « *Je peine vraiment à faire 300 mètres en mer et je me surprends à être en difficulté alors que je suis sportif* », se remémore Frédéric. C'est le déclic et l'aventure IRONMAN débute pour Frédéric, entraînant dans son sillage le Groupe Mousset.

Le sport va progressivement prendre sa place dans l'entreprise et ses pratiques managériales. « *Nous avons à disposition un coach de Yoga, une diététicienne ou encore un hypnothérapeute. Cela permet à chaque employé d'intégrer le sport et le bien-être au travail* », explique Frédéric.



***Nous avons à disposition un coach de Yoga, une diététicienne ou encore un hypnothérapeute. Cela permet à chaque employé d'intégrer le sport et le bien-être au travail.***



“ *Il y a une alchimie avec le club du LSVT. Leur énergie et les valeurs qu'il véhicule, nous les partageons.* ”



Mais c'est un homme de défis et sa soif insatiable de dépassement de soi l'amène au triathlon, sport dont il tombera amoureux par hasard en 2016 lors de la participation au triathlon des entreprises, organisé par le club local Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). Pour cette première expérience, il tiendra le rôle souvent peu convoité du nageur. « *Je peine vraiment à faire 300 mètres en mer et je me surprends à être en difficulté alors que je suis sportif* », se remémore Frédéric. C'est le déclic et l'aventure IRONMAN débute pour Frédéric,

entraînant dans son sillage le Groupe Mousset.

Le sport va progressivement prendre sa place dans l'entreprise et ses pratiques managériales. « *Nous avons à disposition un coach de Yoga, une diététicienne ou encore un hypnothérapeute. Cela permet à chaque employé d'intégrer le sport et le bien-être au travail* », explique Frédéric.

L'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne – Vendée est devenu un rendez-vous incontournable pour

les collaborateurs de l'entreprise avec pas moins de 35 participants. Cela permet de tisser des liens et de fédérer les collaborateurs autour de la passion du triathlon. Tel un leader charismatique, Frédéric parvient à se qualifier pour le championnat du monde IRONMAN 70.3 2023 avec un autre représentant du groupe lors du dernier IRONMAN 70.3 Tangier. Le style de vie IRONMAN est le quotidien de ce PDG qui s'investit au-delà du cadre athlète. Depuis plusieurs années, le Groupe Mousset est mécène du club des Sables Vendée Triathlon, démontrant l'importance pour Frédéric de soutenir les structures dynamiques et locales. « *Il y a une alchimie avec le club du LSVT. Leur énergie et les valeurs qu'il véhicule, nous les partageons* » confirme Frédéric.

À travers ce mécénat, c'est aussi une communauté d'athlètes professionnels que le Groupe Mousset et Frédéric soutiennent. Un apport précieux et une relation humaine que les athlètes du LSVT apprécient. « *Fred Leblanc est très passionné et fan du triathlon mais aussi des triathlètes. Il aime le partage, ce qu'il fait avec sa société et ses salariés, c'est remarquable. On le ressent également en tant qu'athlète. J'ai partagé quelques moments avec lui comme lors de l'IRONMAN 70.3 Pologne où j'étais resté l'encourager.* » raconte Arnaud Guilloux, athlète professionnel du LSVT. Une confiance mutuelle qui s'illustre notamment lors de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée où se tient le grand rassemblement des athlètes professionnels du LSVT et du Groupe Mousset.







HAUTES-ALPES - COL DE L'IZOARD - 2360 M

**UN PARCOURS UNIQUE**

**15 AOÛT 2023**

**LE MYTHE XXL**

NATATION	VÉLO	COURSE À PIEDS
<b>3.8KM</b>	<b>188KM</b>	<b>42KM</b>
	5000M D+	400M D+



**LE RETOUR DES FORMATS**

**13/08 | HALF EMBRUNMAN | 2 KM | 87KM 2200MD+ | 21KM**

**15/08 | QUART EMBRUNMAN | 1.5KM | 38KM 1000MD+ | 10KM**

**VEÑEZ VIVRE LE MYTHE**

DU 39ÈME EMBRUNMAN



Sport et entreprise ont toujours été liés et comme le confirme Frédéric, la résilience et la notion de rigueur sont des points communs. Réussir à se dépasser et réaliser des objectifs sont d'autres facteurs de satisfaction qui s'accommodent également au monde sportif et entrepreneurial. Et des objectifs, Frédéric n'a pas fini d'en avoir ! Après avoir réussi le pari fou de se qualifier pour le championnat du monde IRONMAN 70.3 2023, il s'essayera à la distance reine en 2024 avec en ligne de mire le nouvel IRONMAN Les Sables d'Olonne – Vendée en 2025, et pourquoi pas une qualification pour le championnat du monde IRONMAN. Côté entreprise, l'objectif est de consolider les acquisitions et de continuer à grandir.

« Avec du recul, je constate qu'il y a une certaine similitude de trajectoire entre celle de l'entreprise et mon parcours sportif. » Pour arriver à ses objectifs,

Frédéric cadre son emploi du temps avec la rigueur du PDG d'une grande entreprise qu'il est. Pas de secret, pour réussir à se qualifier aux championnats du monde, il faut être assidu aux entraînements et ne pas compter les heures.

Dans le cas où vous auriez envie de rencontrer une personne atypique, passionnée, aux valeurs humaines, qui aime le partage et l'écoute, n'hésitez pas à regarder dans la liste des participants de votre prochaine course si Frédéric Leblanc y apparaît !



➔ Pour découvrir le Groupe Mousset Je Transporte.com, rendez-vous ici : <https://jetransporte.com/>





# Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp

Le Triathlon Montagnard

**samedi**  
**19 août**  
**2023**



700M



20KM 1200M D+



5KM 100M D+

1300M

53KM 2200M D+

8KM 200M D+

1600M

111KM 3800M D+

15KM 400M D+



Saint François  
Longchamp



[www.competitions-montagne.com](http://www.competitions-montagne.com)





# ***DOSSIER DU MOIS***

## ***COURT OU LONG, QUEL ATHLÈTE ÊTES-VOUS ?***



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Le triathlon est un sport basé sur l'enchaînement sans interruption du chronomètre de 3 sports que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. Cependant, même si les triathlons court et longue distances font bien partie du même sport, les caractéristiques des participants qui excellent dans ces 2 versions ont des particularités qui leur sont propres. En effet, en raison des spécificités des différentes épreuves, les pratiquants révèlent également des différences notoires que nous allons vous expliciter et illustrer dans les paragraphes qui suivent, pour vous aider à définir votre profil et voir s'il vous est possible de passer d'une distance à une autre.*

Des critères comme l'âge, la physiologie, l'anthropométrie ou le profil psychologique sont quelques-uns des facteurs présentant des différences dans les 2 groupes. Mais tout d'abord, commençons par rappeler les distances que l'on tente de comparer.

Le super sprint, qui vient d'ailleurs de faire son entrée aux Jeux Olympiques en tant que relais, est constitué de 250 à 500 m de natation, de 5 à 13 km de vélo et de 1,5 à 3,5 km de course à pied. À l'autre bout du spectre, on a le full distance, plus communément appelé Ironman, qui consiste à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon de 42,2 km (sans parler des épreuves enchaînant des multiples de distance ironman).

### **LA NATATION**

La première constatation que l'on peut faire, c'est que la partie natation revêt une part temporelle proportionnellement plus petite sur la distance Ironman comparée à la distance super sprint. En effet, pour ce qui concerne le triathlon super sprint, la natation compose approximativement 20% de l'épreuve totale alors qu'elle est plutôt autour des 12-15% en Ironman.

De cette constatation, on pourrait se dire que les athlètes performants en triathlon courte distance pourraient être de meilleurs nageurs. Et c'est le cas ! Une étude de Grégoire Millet et Patrick Dreano en 2003 sur des athlètes élites hommes







participant aux championnats du monde a montré que les temps natation des athlètes courte distance étaient meilleurs comparés aux athlètes longue distance, alors que les paramètres physiologiques en cyclisme et course à pied ne révélaient pas de différences significatives.

En disant cela, si vous êtes un bon nageur, mais que vous aimez le triathlon longue distance, ne restez pas cantonnés aux triathlons courte distance à cause de ce prétexte. Au contraire, votre niveau natation sera un avantage en triathlon longue distance pour commencer votre triathlon serein et tenter d'économiser de l'énergie pour le reste de l'épreuve. Un exemple parmi tant d'autres est le champion olympique 2008 Jan Frodeno qui sort toujours aux avants-postes en Ironman du fait de son passé et de son bagage technique en natation.

### LE DRAFTING

Par ailleurs, le drafting, ou l'autorisation dans le règlement de se suivre et de s'entraider en cyclisme sur triathlon courte distance, est un paramètre à

prendre en compte et à considérer lors de votre préparation physique.

Le drafting a un impact sur toutes les disciplines du triathlon. En natation, les meilleurs nageurs nagent plus fort qu'ils le feraient s'il n'y avait pas de drafting en cyclisme, pour justement distancer les moins bons nageurs. Le cyclisme est quant à lui ponctué d'accélération dues aux attaques et stratégies des uns et des autres. Enfin, la course à pied subséquente est impactée également selon les

efforts consentis (abrités ou efforts solitaires et/ou partagés).

Cependant, étant donné la nature multidisciplinaire du triathlon, ce sport est bien plus que la simple addition des 3 sports. L'interaction entre les différentes parties d'un triathlon doit être prise en compte. La performance dépend de la somatotrope, des capacités physiologiques, de la technique ou la stratégie en course à pied pour ne citer que quelques critères.



## LA PHYSIOLOGIE

Une méta-analyse de la littérature scientifique a été faite en 2022 et a mis en évidence les facteurs déterminants de la performance pour les triathlons courte distance. Les profils des athlètes hommes et femmes performants sur courte distance ont des différences significatives avec leurs collègues du longue distance au niveau physiologique, anthropométrique, biomécanique et stratégique.

### → L'âge

Tout d'abord, l'âge semble être un critère important. Les études sont arrivées à un consensus où l'âge optimal pour performer en triathlon courte distance est autour de 27 ans, que ce soit pour les femmes ou les hommes.

Une anecdote intéressante est que les hommes qui vont aux Jeux Olympiques sont majoritairement nés en début d'année. En effet, Werneck et al., en 2014, ont analysé que les triathlètes des JO sont nés pour 32% d'entre eux au 1er trimestre de l'année, 30% dans le second, 21% dans le troisième et 17%

dans le dernier trimestre. Par ailleurs, les médaillés hommes étaient tous nés dans le 1er trimestre.

En conséquence, on peut dire que l'âge de performance en triathlon est autour de 30 ans, mais les récents résultats sur toutes les distances montrent qu'une nouvelle génération d'athlètes dans leurs 20 années d'existence obtiennent des résultats prolifiques. Et donc, l'analyse repose sur plus d'un facteur. Les triathlètes orientés longue distance semble être relativement plus âgés aussi.



### → La taille et le poids

Au niveau anthropométrique, il semblerait qu'il n'y ait pas de différences des caractéristiques menant au succès concernant la taille, le poids ou le taux de masse grasse entre les compétiteurs(trices) élites. Cependant, les chercheurs ont relevé que les triathlètes élites ont des différences avec leurs collègues en catégorie d'âge. Il s'avère qu'ils ont des taux de masse grasse plus bas, des segments corporels plus longs, en particulier des mains et des pieds plus grands, ce qui influence notamment la propulsion en natation.

Une étude de Canda et al., en 2014, révèle que la longueur des mains des triathlètes élites est en moyenne de  $19,7 \text{ cm} \pm 0,7$  pour les hommes et  $18,2 \text{ cm} \pm 1 \text{ cm}$  pour les femmes. Concernant les pieds, la taille des chaussures des triathlètes élites hommes est de  $43,3 \text{ cm} \pm 2,8 \text{ cm}$  et  $38,3 \text{ cm} \pm 1,6 \text{ cm}$  pour les femmes.

La taille des triathlètes élites chez les femmes est en moyenne de 167 cm. Le poids de ces dernières est cependant passé de 60 à 55 kg en moyenne en partie en raison de la réduction du taux de masse grasse. Chez les hommes, la taille moyenne est d'environ 180 cm pour un poids







de 70 kg. Comme les femmes, le taux de masse grasse a diminué ces dernières années pour se situer autour des 8% selon une étude de Olaya Cuartero et al., faite en 2021.

### → La VO<sub>2</sub>max

La physiologie est une science qui a étudié en détail les caractéristiques de nos triathlètes court et longue distances. Souvent, les chercheurs ont testé les athlètes pour obtenir leur VO<sub>2</sub>max et leur seuil anaérobie ventilatoire. Cependant, trop peu d'études se sont intéressées à des critères comme l'économie motrice ou la cinématique du VO<sub>2</sub>.

Chez les femmes, la VO<sub>2</sub>max est de l'ordre de 67,3 mL·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup> ± 23,8. Mais le manque de résultats chez les

femmes est à prendre avec précaution. Chez les hommes, la consommation maximale d'oxygène est en moyenne de 72,9 ± 3,9 mL·kg<sup>-1</sup>·min<sup>-1</sup>. On pense que le VO<sub>2</sub>max des triathlètes élites hommes et femmes pour les distances courtes et longues n'a pas de différences majeures.

En revanche, le seuil ventilatoire anaérobie semble différer selon la population orientée court ou longue distance. Rappelons que le seuil ventilatoire anaérobie est l'intensité qu'un(e) athlète peut maintenir à un pourcentage le plus élevé possible de son VO<sub>2</sub>max.

Chez les femmes, une étude existe sur le sujet et montre un seuil anaérobie autour des 80% de VO<sub>2</sub>max. Chez les hommes, la valeur moyenne du

seuil anaérobie est de 84% mais avec des disparités allant de 81 à 87%. On imagine que le seuil anaérobie des triathlètes orientés longue distance est plus bas, avec un seuil ventilatoire aérobie plus efficient comparé au seuil anaérobie.

### → Le sang et le lactate

Au niveau sanguin, de nombreuses études se sont intéressées à de nombreux paramètres. Nous allons seulement nous focaliser sur la lactatémie, car c'est l'un des rares critères qu'il est relativement facile de déterminer pour tout un chacun à l'entraînement.

Les résultats montrent que les athlètes de courte distance sont plus aptes





# TRIATHLON

## OBERNAI - BENFELD

### 3 & 4 JUIN 2023



Grand week-end TRIATHLON au coeur de l'Isace

### LE PROGRAMME DU WEEK-END :

Dimanche 4 juin

- Triathlon L : Championnat Grand Est
- Triathlons M, S

Samedi 3 juin

- Triathlon XS
- Triathlons jeunes



à endurer des taux de lactatémie élevés contrairement à leur pairs de longue distance. Par exemple, les athlètes du courte distance durant un triathlon simulé ont obtenu des taux de lactatémie de  $6,8 \pm 2,1 \text{ mmol}\cdot\text{L}^{-1}$  après la partie natation (1500 m en bassin).

Une étude de Baldari et al., en 2005, montre que l'intensité idéale pour recycler les ions lactates est autour de 50% du seuil ventilatoire aérobie. On imagine donc que les triathlètes longue distance sont plus performants à utiliser le lactate comme carburant, plutôt que de supporter des taux élevés pendant des périodes prolongées. En effet, les athlètes du courte distance performant plus de la moitié du temps pendant une course à une intensité supérieure au seuil ventilatoire anaérobie.

Concrètement, si vous aimez sentir vos membres se durcir, si vous aimez "le goût du sang" dans votre bouche, vous vous "amusez" donc plus facilement sur courte distance. En revanche, si vous excellez à résister à des intensités modérées, l'appel du longue distance sera difficile à éviter.

### FACTEURS BIOMÉCANIQUES ET NEUROMUSCULAIRES

La technique dans les sports d'endurance est un critère essentiel pour performer, notamment en triathlon. Les athlètes qui excellent à des intensités sous-maximales sont capables de réaliser ces efforts aux pourcentages les plus bas possibles en améliorant leur économie biomécanique.



#### → La natation

En natation, la technique de nage doit s'adapter aux conditions environnementales extérieures. Par ailleurs, le port de la combinaison et le drafting ont un impact sur la performance. Les critères de performance en natation sont nombreux et montrent que les athlètes du courte distance surpassent leur camarades du longue distance. La fréquence de cycle de bras par minute est en moyenne de 37,9 chez les triathlètes, ce qui est relativement similaire aux purs nageurs de haut niveau sur des 400 et 800 m.

La distance par cycle est meilleure chez les triathlètes de courte distance comparés aux triathlètes longue distance, avec des valeurs relativement proches entre les hommes et les femmes. Sur un 400 m, les hommes se déplacent de 1,18 m par cycle et les femmes de 1,08 m par cycle.

Proportionnellement, plus la distance est longue, moins la fréquence est élevée et plus la distance par cycle augmente. Mais ce n'est pas tout, il y a aussi l'efficacité qui entre en jeu. En







CANNES  
INTERNATIONAL  
TRIATHLON

# DÉPASSEZ VOS LIMITES

21-23 avril 2023

Xtrem Duo L  
L & M (solo & relais)

[cannes-international-triathlon.com](https://cannes-international-triathlon.com)

HUUB



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

06



CANNES  
CÔTE D'AZUR  
FRANCE





effet, il semblerait que les athlètes, quelle que soit la distance, aient des fréquences de cycle similaires ainsi que la puissance maximale développée, mais c'est au niveau de l'efficacité gestuelle durant la propulsion et la longueur parcourue par cycle que les différences entre ces 2 groupes sont visibles.

### → Le cyclisme

En cyclisme, de nombreuses études se sont intéressées à la puissance maximale et à la puissance au seuil ventilatoire anaérobie. Ils ont observé que les triathlètes pouvaient

développer  $942.8 \pm 119.2$  watts et  $14.2 \pm 2.0$  W·kg<sup>-1</sup> pour les hommes et  $676.7 \pm 124.6$  W et  $12.3 \pm 1.8$  W·kg<sup>-1</sup> pour les femmes sur des tests de 6 secondes. Par ailleurs, une étude de Bernard et al., en 2009, a obtenu des puissances au seuil ventilatoire anaérobie de  $336 \pm 23.0$  watts pour les hommes et  $241 \pm 14$  watts pour les femmes.

Dans cette même étude, il a été observé que les athlètes roulaient autour de 3,6w/kg pour les femmes et 3,9w/kg pour les hommes, mais que la majorité de la partie cycliste était réalisée à une intensité en-

dessous du seuil ventilatoire aérobie ( $51\% \pm 9\%$ ), puis  $17\% \pm 6\%$  entre le seuil ventilatoire aérobie et anaérobie,  $15\% \pm 3\%$  entre le seuil ventilatoire anaérobie et la puissance maximale anaérobie, et enfin 6% à une intensité plus élevée que la puissance maximale anaérobie.

Etzebarria et al., en 2014, a également observé des triathlètes élités en compétition et a rapporté un coefficient de variation de la puissance de  $71\% \pm 13\%$  avec des pics à plus de 600 watts. 18% de la course étaient réalisés à une intensité supérieure à la puissance maximale anaérobie. Cet auteur remarque que l'intensité est à son apogée en début de partie cycliste, puis diminue progressivement malgré des sprints à une intensité plus élevée que la puissance maximale anaérobie, pour se replacer ou simplement rester au contact du groupe.

En résumé, les triathlètes du courte distance excellent à réaliser des parties cyclistes à une intensité proche du seuil ventilatoire anaérobie, mais ponctuées de courtes périodes d'intensité maximale. À l'opposé,







les triathlètes longue distance sont des experts au niveau de la position aérodynamique. Sur des distances Ironman, leur intensité est proche du seuil ventilatoire anaérobie, mais sans les à-coups de leurs confrères du courte distance. La cadence de pédalage est aussi plus régulière et légèrement plus basse.

## → La course à pied

En course à pied, il semblerait que ce soit la longueur de la foulée qui soit la plus corrélée à la performance durant un triathlon. Une étude de Cala et al., en 2008, a montré que la vainqueur d'une coupe du monde WTCS avait une longueur de foulée plus longue, une cadence plus basse et une extension du genou de la jambe en contact avec le sol plus grande que ses concurrentes.

En Ironman, les triathlètes ont des cadences de foulée plus basses, ainsi que des longueurs de foulée plus courtes, également dues à des vitesses de déplacement bien plus basses. Mais l'extension du genou est un critère que les meilleurs ont en commun.







### STRATÉGIE ET MENTAL

En termes de stratégie, les études ont analysé que la natation, le cyclisme et les transitions étaient les épreuves où les triathlètes pouvaient perdre un triathlon et que c'était en course à pied qu'ils pouvaient le gagner. Ainsi, les triathlètes du courte distance s'entraînent plus en course à pied, comparativement aux triathlètes longue distance, sans cependant négliger les 2 autres disciplines.

Il semblerait que les triathlètes longue distance passent plus le temps sur leur vélo et que l'intensité d'entraînement soit également plus basse proportionnellement. Une étude de Vleck et al., en 2008, a montré que la vitesse en natation durant les 350 premiers mètres était plus élevée que le reste du segment natation, et que la position à cet instant déterminait le reste de la performance en natation chez les athlètes du courte distance.

En cyclisme comme en course à pied, le début de ces segments est effectué toujours plus vite que la seconde partie, sauf pour la course si les leaders sont au coude à coude. En Ironman, la partie cycliste est effectuée à vitesse ou intensité constante (selon les parcours), de même que la course à pied. Cependant, en général, la seconde partie du marathon est plus lente, du fait de la déplétion des stocks glycogéniques.

Au niveau psychologique, les facteurs qui influencent directement la performance semblent être la combativité à l'entraînement, la persévérance, le

jusqu'au-boutisme. Les facteurs négatifs sont les blessures qui impactent l'état mental et la confiance en soi. Cela s'applique chez les triathlètes du courte distance comme pour les sujets du longue distance.

D'un côté, des études de laboratoire et de terrain montrent que la performance en courte distance est prédictible en fonction de paramètres comme la lactatémie, la puissance maximale anaérobie en cyclisme, et la vitesse de course à pied durant un enchaînement vélo-course à pied. À l'inverse, la lactatémie en Ironman est plus basse, de même que les vitesses maximales en cyclisme et course à pied.



## EN CONCLUSION

Comme vous l'avez compris, des différences notoires sont observées entre les athlètes du courte et du longue distance.

Pour résumer, les 2 catégories ont des  $VO_{2max}$  relativement élevées, mais les athlètes du courte distance sont capables d'endurer des lactatémies plus élevées, d'où une capacité anaérobie plus importante pour ces derniers, contrairement aux athlètes du longue distance.

À l'inverse, les athlètes du longue distance ont un métabolisme des graisses optimisé (Fatmax) et

leur Carbmax, c'est-à-dire leur puissance exercée quand ils brûlent 90 g de glucides par heure, est également élevée.

Il est possible d'établir des profils physiologiques via des tests pour déterminer vos forces et faiblesses et de les travailler en fonction de vos objectifs, qu'ils soient d'une heure ou deux, ou de très longue haleine. INSCYD est une compagnie qui offre ses services pour ce genre de préparation individuelle optimisée (lire notre article dans le magazine n°203).

02  
JULIO 2023

IRONMAN®  
70.3® ANDORRA

ENTER NOW

# CONQUER THE PYRENEES

SWIM. BIKE. RUN.

[www.ironman.com/im703-andorra](http://www.ironman.com/im703-andorra)

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

RÖKA



KOI

FULGAZ

Hyponor

MAURTEN

QATAR  
AIRWAYS

Santini

wahoo

ANDORRA  
BUSINESS

Andorra

Andorra  
la Vella

FEDA

arthotel  
actahotels

Hotansa.com  
ANDORRA HOTELS

SPORT









# **ENTRAÎNEMENT**

## **COMMENT GÉRER**

## **L'INTERSAISON ?**



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH  
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT ([WWW.WTS.FR](http://WWW.WTS.FR))  
PHOTOS FREEPIK



*Le triathlon est une discipline typiquement estivale avec une saison qui va d'avril à octobre dans l'hémisphère nord. Au cours de l'intersaison hivernale, les athlètes doivent maintenir un minimum d'entraînement pour préparer la saison suivante, tout en faisant face aux virus hivernaux : grippe, gastro-entérite, covid... En ce début d'année, voyons comment reprendre l'entraînement régulier tout en "boostant" son système immunitaire afin de ne pas tomber malade.*

L'intersaison est une phase indispensable pour régénérer son organisme sur les plans physiologique et psychologique. Cette phase de récupération annuelle se caractérise généralement par une diminution de la charge d'entraînement, par beaucoup de sommeil et par la relative continuité des bonnes habitudes nutritionnelles.

### **L'entraînement pendant l'intersaison**

L'intersaison est le moment idéal pour travailler ses points faibles ! Si vous êtes un piètre nageur, allez nager plus régulièrement et prenez des cours de natation. Si le vélo n'est pas votre discipline favorite, faites du home-trainer, du gravel ou de la piste pour progresser un peu. Enfin si la course à pied est votre talon d'Achille, n'hésitez pas à courir un peu plus et/ou à faire du renforcement musculaire.

Concernant ce dernier point, il est indéniable que nombre d'athlètes manquent de force musculaire. Aussi, le simple fait de faire du gainage ou de la musculation plus "lourde" pendant quelques semaines peut faire franchir un pas très rapidement. Nous reviendrons sur ce point dans un prochain numéro de Trimax !

### **La nutrition pendant l'intersaison**

Certains athlètes arrivent à garder un bon équilibre alimentaire pendant l'hiver. Pour d'autres, cela s'avère plus délicat avec comme conséquence une prise de poids inexorable... Alors faut-il "se lâcher" ou au contraire faire attention à son alimentation ?





Il est évident que le fait de ne pas s'imposer de contraintes nutritionnelles tout en s'autorisant quelques plaisirs festifs et gustatifs permet de décompresser mentalement.

Cette décompression psychologique permet de couper vraiment entre les 2 saisons en adoptant un mode de vie différent, un peu moins monastique. Pour certains sportifs, cette phase est indispensable.

Prendre un peu de poids permet aussi de recharger l'organisme et de constituer quelques réserves pour l'hiver. L'étude des populations humaines ou animales vivant dans des conditions environnementales glaciales montre que les réserves de graisses sous-cutanées sont une très bonne protection contre le froid. En effet, le tissu adipeux sous-cutané permet de limiter les déperditions de chaleur et constitue un stock d'énergie potentiel.

Les triathlètes adeptes d'activités hivernales de longue durée (expéditions de ski alpinisme ou de raquette...) veilleront donc à aborder l'hiver sans être exagérément affûtés.

**“ Durant l'intersaison, le fil conducteur est de s'autoriser quelques écarts tout en maintenant un équilibre nutritionnel hebdomadaire.**

Par contre, ceux qui pratiquent en compétition (triathlon des neiges, ski de fond...) devront veiller à ne pas avoir à hisser vers les sommets un surplus de tissu gras préjudiciable à leur capacité de performance.

Néanmoins, le fait de passer brutalement d'une nutrition globalement équilibrée à une nutrition "festive" constitue une

forte perturbation de l'organisme. Les répercussions de ces modifications alimentaires peuvent se traduire par un affaiblissement du système immunitaire, un ralentissement du processus de régénération et un allongement du temps nécessaire au recouvrement d'une condition physique correcte.



## L'immunité

Concernant l'immunité, il faut savoir que la membrane digestive est une frontière entre le milieu intérieur et l'environnement. En situation normale, cette membrane est "intelligente" puisqu'elle ne permet le seul passage des éléments nutritifs, et bloque inversement les bactéries, microbes et autres substances nocives. La fatigue occasionnée par une fin de saison difficile peut entraîner une perméabilité de la membrane est plus importante.

Cette augmentation de la perméabilité intestinale peut conduire à la pénétration d'éléments nocifs et pathologiques, en particulier si l'organisme est fragilisé par de mauvaises habitudes alimentaires, une flore intestinale déficiente ou des lésions digestives (ulcérations). Cela explique en partie le fait qu'un sportif qui réalise une grosse charge d'entraînement est plus fragile sur le plan immunitaire et se trouve particulièrement exposé à nombre de pathologies infectieuses (angine, grippe...etc) plus fréquentes durant l'automne et l'hiver.

Il est donc particulièrement important de prendre soin de son système digestif pour rester en forme. Cette attention passe par l'équilibre et la qualité de la ration alimentaire. Cela passe aussi par de simples mesures d'hygiène (lavage des mains avant les repas...)

Bien entendu, l'augmentation des apports et la diminution de la dépense énergétique se traduira inmanquablement par une modification de la composition corporelle, qui se traduira peut-être par une prise de poids. En effet, la diminution de la masse musculaire peut masquer l'augmentation de la masse grasse. Au final, le poids est stable mais la modification de composition corporelle ne va pas dans le sens d'une élévation des performances !



## LES CONSEILS

*Pour ceux qui veulent mettre à profit cette coupure d'intersaison pour se régénérer sans compromettre leur progression d'une année sur l'autre, quelques conseils pratiques peuvent être formulés :*

- ➔ Privilégier les repas à horaire régulier au grignotage
- ➔ Se limiter à 1 repas "de fête" par semaine en limitant tout de même la surconsommation d'alcool et de sucreries
- ➔ Prévoir un repas d'élimination après chacun des écarts (potage, légumes vapeur, yaourt) tout en s'hydratant avec une eau minérale facilitant l'élimination (Hépar, Contrex)
- ➔ Maintenir une alimentation équilibrée lors des autres repas de la semaine en privilégiant les apports en fruits et légumes de saison
- ➔ Limiter la prise de poids à 6% du poids de forme (+ 4.2 kg pour un triathlète de 70kg). Les gros mangeurs devront faire particulièrement attention à diminuer leurs apports alimentaires durant cette phase de repos qui se caractérise par une forte diminution de la dépense énergétique

Durant l'intersaison, le fil conducteur est donc de s'autoriser quelques écarts tout en maintenant un équilibre nutritionnel hebdomadaire.





## L'EXPERT VOUS RÉPOND

*« Existe-t-il des aliments ou des compléments nutritionnels à même de stimuler le système immunitaire pendant l'hiver ? »*

Il existe une multitude de substances qui peuvent potentiellement aider à stimuler le système immunitaire : la vitamine C, la vitamine E, le zinc ou encore le curcuma. Mangez donc des fruits rouges, des oranges, des poissons gras, des noix, des graines et du curcuma pour assurer des apports optimaux.

Le seul complément nutritionnel ayant montré une réelle efficacité sur l'immunité chez les athlètes est la L-Glutamine. La L-Glutamine est un acide aminé libre non essentiel qui a pour principale vertu de contribuer à régénérer de manière accélérée les cellules de la paroi intestinale, ainsi que de la flore intestinale. Une supplémentation quotidienne de 5g de L-Glutamine peut aider à passer l'hiver sans encombre.





MOXY



MOXY  
MUSCLE OXYGEN MONITOR

1

## CAPTEUR MOXY

Ce capteur révolutionnaire permet de calculer la saturation en oxygène des muscles, c'est-à-dire la différence entre l'apport et la consommation en oxygène dans les muscles actifs. Quand on parle de seuils ventilatoires, et que l'on veut les déterminer de manière précise et s'entraîner aux allures préconisées, cet outil semble être la panacée. Ce produit a été notamment présenté à l'Ironman d'Hawaï à Kona par le fameux entraîneur Norvégien Alov Bu et fait partie des compagnies intégrant le projet Santara Technology.

**Prix : US\$879**

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



Wove

2

## SELLE WOVE V8

Cette nouvelle marque vient de Boulder dans le Colorado. Cette selle, spécialement dessinée et conçue pour permettre une période prolongée en position aéro. Dotée d'un support pour un porte-bidon intégré. Rails et coque en carbone. Poids total d'environ 140 g. Dimensions spécialement adaptées pour le triathlon ou le contre la montre avec un bec de selle de 53,8 mm de large et une largeur maximale de 146 mm pour les positions relevées. D'une longueur de 30 cm, elle permet de jouer sur la distance avec le poste de pilotage, tout en restant dans les normes homologuées de l'UCI.

**Prix : US\$595**

<https://wovebike.com/>



KIPRUN  
DECATHLON

3

## KIPRUN KD900X

La chaussure de course à pied la plus rapide de chez Décathlon ! Dotée d'une plaque carbone et d'une mousse en Pebax®, la KD900X offre un retour d'énergie restituée de 75% pour une utilisation de 1000 km (certains coureurs ayant poussé le test jusqu'à 1500 km avec ces chaussures). Le drop est de 8 mm et le poids de 225 g en taille 42, ce qui en fait l'une des plus légères de sa catégorie.

**Prix : 150 €**

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

# SHOPPING

## LA SÉLECTION DU MOIS



**OREKA**  
TRAINING

4

### HOME TRAINER OREKA 05 RC

La jeune compagnie ibérique fondée en 2017 est très active sur le marché des home-trainers connectés. Son dernier modèle, le 05 RC, combine un home-trainer intelligent classique à un système ergo-dynamique doté de pistons pneumatiques laissant le cycliste et le vélo osciller verticalement pour une simulation plus proche de la réalité. Fonctionne pour les vélos ayant des freins à patins et à disques. Livré avec un corps de roue libre 10/11 vitesses pour Sram et Shimano. Déplié, il mesure 133 cm par 90 cm, mais il est très compact une fois rangé. Poids : 30 kg. Enfin, il permet des efforts allant jusqu'à 2500 watts et des pentes de l'ordre de 25% !

**Prix : 1 470 €**

<https://www.orekatraining.com/>



**SENDER  
RAMPS**

5

### SENDER RAMPS USA PODIUM 600

Vous souhaitez transporter vos vélos de manière ordonnée pour une sortie d'entraînement ou un road trip ? Ce casier de rangement et de support est parfait pour gagner du temps et sécuriser vos montures et vos affaires. Fabriquées en bois, ces unités de rangement offrent 2 compartiments internes et les supports vélo se fixent sur le dessus. Ils sont ajustables pour maintenir les roues efficacement, que ce soit des VTT, vélos de route ou contre la montre, gravel...

**Prix : US\$549,99**

<https://sender-rampusa.com/>



**BODY ROCKET**

6

### CAPTEURS AÉRODYNAMIQUES BODY ROCKET

La firme anglaise propose un système de capteurs aérodynamiques en dotant votre monture de 3 capteurs situés aux pédales, à la selle et à la potence. La combinaison des données permettrait de transmettre en temps réel la force de traînée aérodynamique (CdA), en prenant en compte des paramètres tels que la puissance, la pression atmosphérique, la vitesse du vent, l'accélération, l'inclinaison et le poids. Le lancement officiel n'a pas encore eu lieu mais devrait intervenir dans les mois qui viennent, et Kristian Blummenfelt l'a par ailleurs déjà utilisé en 2022...

**Prix : N/A**

[www.bodyrocket.cc](http://www.bodyrocket.cc)



**TEST MATÉRIEL**



# ***ARENA COBRA TRI MIRROR SWIPE***

## **LE CHARME**

## **DE L'EAU LIBRE**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ARENA - SB



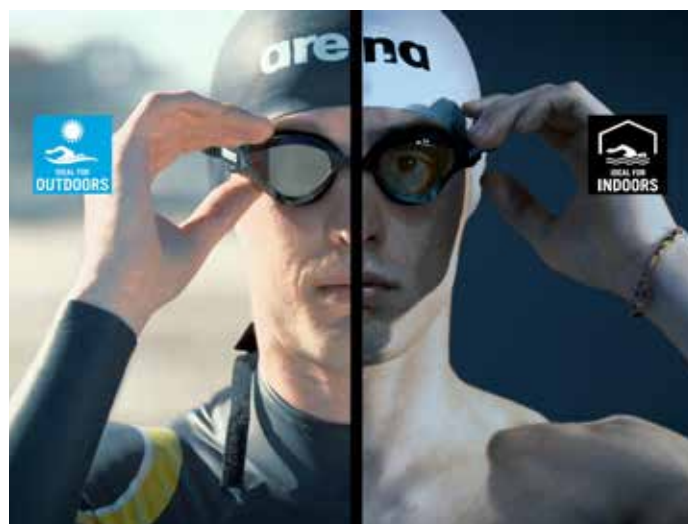


*Depuis 1976 et le lancement de sa première ligne de lunettes de natation de compétition, la marque aux trois diamants n'en finit pas d'innover. Arena, avec ses valeurs, a toujours fait équipe avec les meilleurs nageurs pour pouvoir répondre à leur attentes et les dépasser. C'est ainsi que les dernières lunettes nées de cette philosophie, les Cobra Tri Mirror Swipe pour la pratique triathlon, surpassent ses compétiteurs.*

Quand on est triathlète, que l'on nage en bassin et en eau libre, on sait très bien qu'une paire de lunettes de natation se doit d'être performante et de qualité, sinon on s'inflige des aléas que l'on pourrait éviter (que l'on se doit d'éviter !) comme par exemple avoir des lunettes qui prennent l'eau ou sont inadaptées aux conditions de luminosité. Cela fait partie des choses qui sont sous notre contrôle.

On sait aussi en tant que triathlète qu'il faut s'entraîner avec le matériel (et sa stratégie nutritionnelle) que l'on va utiliser en compétition pour éviter des désagréments, et s'assurer que l'étape de familiarisation est derrière nous. C'est la raison pour laquelle Arena vient de sortir un modèle de lunettes de natation spécialement dédié à la pratique du triathlon, qui se décline en 2 revêtements différents : une paire dont les verres sont noirs foncés et l'autre ayant des verres jaunes dorés.

La 1ère paire est donc conçue pour les conditions lumineuses, quand l'autre est destinée à une pratique en bassin ou en extérieur lorsqu'une couverture nuageuse est présente. Cela veut donc dire qu'il est opportun d'acheter 2 paires de lunettes de natation pour parer à toutes les éventualités.



À 59 € la paire, c'est donc un budget plus important que si vous ne souhaitez qu'une paire polyvalente. Mais je me permets de vous inciter à la réflexion suivante : est-il plus judicieux d'acheter 2 paires de lunettes de natation pour un coût total de 120 € ou de dépenser des milliers d'euros dans une pratique où l'orientation en milieu extérieur est l'un des critères déterminants de la performance de la natation en triathlon... Le fait que ces 2 lunettes de natation soient identiques est un atout pour passer de l'une à l'autre sans ajustement.

**“ Arena semble avoir opéré une petite révolution avec la technologie du “Swipe” qui permet une utilisation 10 fois plus longue sans buée que son modèle Cobra.**





Ces Cobra Tri Mirror Swipe sont différentes des lunettes Cobra standard sur plusieurs points:

- ✓ Elles sont plus grandes que les Cobra standard pour une vision panoramique améliorée, ainsi que pour surveiller les nageurs autour de soi
- ✓ Les joints sont plus larges et plus épais, ce qui augmente la protection contre un coup malencontreux (ou non) d'un autre nageur
- ✓ Une gouttière est située au-dessus des verres pour un contrôle plus efficace de l'évacuation de l'eau sur les côtés, en lieu et place de passer devant les verres lors des phases de prise de repères.

Par ailleurs, des lunettes efficaces pour la pratique du triathlon se doivent également d'être stables. Cela est obtenu par un élastique qui se scinde en deux à l'arrière du crâne pour répartir la pression, mais surtout pour maintenir de manière sécurisée les lunettes. Le mécanisme de serrage de la tension bilatérale est composé de 2 boutons qui permettent de relâcher la pression du boîtier à cliquets.

Pour augmenter la tension de l'élastique, il suffit de tirer sur les extrémités.

Chez Arena, 3 ponts nasaux de 3 largeurs différentes sont compris dans l'emballage afin de permettre un positionnement

des verres personnalisés, et donc adaptés à la morphologie de chacun. C'est une étape qui demande un minimum de temps pour changer le pont, mais c'est l'assurance d'avoir une monture qui est confortable et qui ne fuit pas. Par ailleurs, le changement est aisé. Il suffit d'une part de couper le pont du support plastique auquel il est attaché et d'autre part, de tourner un verre en maintenant le pont fixe et en tirant en sens opposé lorsque ces 2 éléments sont à 90 degrés l'un par rapport à l'autre. Pour clipser le pont, on place l'extrémité du pont sur la fente de la monture et on applique une force de haut vers le bas.

*Des joints plus larges et plus épais pour une meilleure protection.*



*L'élastique scindé en deux à l'arrière du crâne répartit la pression et maintient de manière sécurisée les lunettes.*

*La gouttière permet un contrôle plus efficace de l'évacuation de l'eau sur les côtés.*



*3 ponts nasaux de 3 largeurs différentes sont compris dans l'emballage afin de permettre un positionnement des verres personnalisés*



### Bye-bye la buée

Ensuite, les marques du marché se targuent toutes d'avoir un traitement anti-buée. Dans ce domaine, Arena semble avoir opéré une petite révolution avec leur technologie du "Swipe" qui permet une utilisation 10 fois plus longue sans buée que leur modèle Cobra.

En effet, en général, les lunettes de natation sont revêtues d'un traitement anti-buée qu'il convient de maintenir intact en évitant de toucher l'intérieur des verres. Arena a développé une technologie où il est recommandé de retirer le dépôt de buée avec un glissement de doigt à la façon d'un essuie-glace, tout en s'assurant que l'action soit effectuée avec un peu d'eau.

Cette réactivation couplée à la composition chimique de ces verres en polycarbonate fait que l'orientation en milieu ouvert est durablement améliorée.

Il faut aussi que les lunettes soient performantes. Arena assure avoir développé une paire de lunettes de natation dont le design est hydrodynamique et qui réduit la traînée dans l'eau.

Cela nous est difficile à estimer, mais il est certain qu'un souci du détail a été important dans la conception de ces montures avec des courbes arrondies favorisant l'écoulement le plus laminaire possible de l'eau. Les verres hydrofuges maintiennent les yeux au sec.



## — À L'ESSAI : 6 MOIS INTENSIFS —

Pour ce qui a été de notre test en grande nature, j'ai pu utiliser à l'entraînement et en compétition ces 2 paires de lunettes Cobra Tri Mirror Swipe durant les 6 derniers mois à raison de 6 séances par semaine !

Au bout de 6 mois, les lunettes sont toujours dans un très bon état général. Par contre, j'aurais dû prendre plus soin de la paire de Cobra Tri noire que je laisse dans mon filet de natation entre chaque séance. Les verres en polycarbonate se rayent facilement. Sinon, je ne déplore aucune usure prématurée des élastiques en silicone ou des joints. Les lunettes sont toujours étanches et confortables.

J'ai voulu tenter de vérifier l'effet des gouttières en relevant la tête pour m'orienter et voir si l'évacuation de l'eau se faisait plus sur les côtes que sur le devant. Encore une fois, c'est difficile à objectiver car rien que la technique en elle-même a un impact direct sur la direction de l'eau lors du retrait frontal de la tête hors de l'eau, notamment lorsque l'on tourne la tête sur un côté au moment de son remplacement dans le cycle de nage. Mais j'aime à penser que les ingénieurs de Arena se sont penchés à étudier les contraintes rencontrées par les nageurs en eau libre, et comment des améliorations technologiques peuvent simplifier des tâches motrices essentielles comme la prise d'information.

À 59€, ces lunettes Cobra Tri Mirror Swipe sont définitivement un atout pour les triathlètes qui recherchent une paire de lunettes de natation qui les aidera à apprivoiser le milieu aquatique, et à s'y sentir comme un... "serpent" dans l'eau.



**arena**

**POWERSKIN  
THUNDER**

# DÉPASSEZ VOS OBJECTIFS.

Et voici la nouvelle POWERSKIN THUNDER: la combinaison qui dispose des technologies qui vous offriront le meilleur équilibre entre flottaison, souplesse, protection thermique et confort.



**TEST MATÉRIEL**



***FIZIK TEMPO ARTICA GTX***  
***LES PIEDS AU CHAUD***  
***POUR L'HIVER***



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS FIZIK - GT





*Routes mouillées, sentiers enneigés et températures glaciales... Rouler l'hiver comporte ses propres défis et c'est pourquoi Fizik a développé l'Artica GTX, sa paire de chaussure la plus chaude, mais aussi la plus imperméable. La Tempo Artica GTX fait face aux pires conditions de cette saison "ingrate" qu'est l'hiver pour la plupart des cyclistes. Ce modèle, Fizik l'a créé en collaboration avec le leader historique incontesté de la membrane imperméable et respirante : GORE-TEX.*

Fizik nous propose sa toute première paire de chaussures GORE-TEX ! De quoi donc profiter de longues sorties par tous temps et toutes conditions de terrain avec cette nouvelle gamme Artica GTX (car vous pourrez aussi acheter la version off-road Terra si l'envie vous prend !)

Artica GTX, c'est la rencontre du meilleur de deux mondes : la technologie GORE-TEX pour vous garder au sec et le savoir-faire Fizik pour la performance et le confort. Outre la membrane GORE-TEX, on retrouve donc à l'intérieur de l'Artica GTX une doublure polaire qui augmente à la fois l'isolation et le confort. On est donc au sec, mais aussi au chaud !

Dotées d'une membrane GORE-TEX Koala, les Tempo Artica GTX sont totalement imperméables à l'eau et au vent ! Mais au-delà du simple fait de stopper l'humidité, la membrane GORE-TEX est également optimisée pour offrir de la respirabilité (dans la limite du raisonnable). En effet, la technologie GORE-TEX s'assure qu'aucune goutte ne pénètre la chaussure, alors qu'à l'inverse la transpiration peut s'évacuer au travers des millions de micropores GORE-TEX, gardant ainsi vos pieds au sec et au chaud durant de longues heures.



Le maintien du pied est garanti par la double action d'un BOA et d'un strap qui s'assure que votre pied est parfaitement ajusté dans la chaussure sans point de compression. Le BOA offre ce confort de pouvoir ajuster facilement le serrage en cours de sortie même avec des gants d'hiver.

“ **Terminé les sur-chaussures, les pieds mouillés ou engourdis.** ”





La semelle, elle-aussi, est optimisée pour les conditions extrêmes : en Nylon, celle-ci ne dispose pas d'ouvertures ni d'aérations afin de garantir une parfaite étanchéité et de conserver la chaleur du pied. La rigidité de celle-ci est intermédiaire (index 6 chez Fizik), bien suffisante l'hiver côté performance mais point trop rigide pour éviter des sensations d'engourdissement dues au froid.

### À l'essai, les chaussures Artica GTX ne manquent pas d'atouts !

Par contre, assurez-vous bien qu'il fasse froid avant de sortir. Au-delà des 10-15 degrés celles-ci seront trop chaudes et n'auront de sens que s'il pleut et que vous voulez absolument rester au sec. À l'inverse, s'il fait froid voire humide chez vous l'hiver, alors vous ne pourrez plus vous passer de ces chaussures !

Terminé les sur-chaussures, les pieds mouillés ou engourdis ... ces sensations ne seront plus qu'un mauvais et lointain souvenir. Les Tempo Artica GTX sont redoutables, le froid n'a aucune prise sur le pied, on ne sent absolument pas le vent en descente et aucune goutte d'eau ne perce la carapace de ces chaussures. Ça en est presque trop beau pour être vrai. Mention spéciale pour la doublure polaire qui vient faire le lien entre la chaussure et votre collant, vous donnant l'impression de ne pas avoir quitté vos charentaises en partant le matin.

Validée par la rédaction, on ne peut que vous recommander la Fizik Tempo Artica GTX si vous ne vivez pas



dans le sud, au-dessus de Marseille donc. Certes cette chaussure ne pourra être votre unique paire de chaussure vélo... puisqu'elle ne saura être portée dès que les températures grimpent.

Au prix de 259 €, cela reste donc un petit investissement, que vous vous félicitez quand même d'avoir fait dès les premières gelées de l'hiver. À ce prix et comme toujours, qualité

italienne et look très "classieux" sont au rendez-vous. En blanc, elles sont tout simplement splendides, et le revêtement employé permet un nettoyage plutôt facile. En noir, elles seront plus "passe-partout", mais l'entretien en sera plus facile.

Du tout bon donc pour cette collaboration entre Fizik et GORE-TEX, mais on en attendait pas moins pour être honnête !





16  
JUILLET 2023

**IRONMAN**  
VITORIA-GASTEIZ  
ARABA/ÁLAVA BASQUE COUNTRY

# RESSENS LA CHALEUR DU PAYS BASQUE

SWIM 3,8km | BIKE 180km | RUN 42,2km

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

RÖKA

ATHLETIC  
BILBAO

ekoï

FULGAZ

Hyperice

MAURTEN

QATAR  
AIRWAYS

Santini

wahoo

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

araba/álava  
foru aldundia diputación foral

EUSKADI

GRUPO  
ELEYCO  
TALDEA

EL CORREO

SPORT



www.ironman.com/im-vitoria





# ***TENUE CASTELLI HIVER POUR VOUS MESDAMES !***



PAR SANDRA FANTINI PHOTOS CASTELLI - GT



*Rien n'est pire que d'affronter une sortie hivernale mal équipée : trop couverte, pas assez ou encore avoir cette désagréable impression d'avoir dû accumuler 36 couches les unes sur les autres. Heureusement, les tenues d'aujourd'hui ne sont plus celles d'hier, et il est maintenant possible de rester au chaud et au sec sous toutes les conditions. Pour cela, il faut savoir judicieusement sélectionner les différentes couches : une veste vous mettant à l'abri des intempéries, une première couche pour vous tenir au chaud et enfin un collant confortable et adaptée aux conditions hivernales.*

Pour mettre tout cela en pratique, nous avons mis à l'épreuve un ensemble Castelli comprenant ce qui se fait de mieux :

- Une première couche Bandito Wool W LS
- Une veste Perfetto RoS 2
- Et enfin un collant Velocissima DT bibtight

## L'atout chaleur : Bandito Wool W LS

La sous couche technique Bandito Wool possède un col montant (super agréable en hiver). Il est composé d'un mélange de laine mérinos (48%) et de polyester recyclé et d'élasthane, alliant ainsi la chaleur et l'évacuation de l'humidité. De quoi se sentir au chaud et au sec lors des



sorties longues hivernales, avec des températures entre -2 et 14 degrés. Sa coupe est confortable (pas fit), avec des manches suffisamment longues pour couvrir les poignets, ce qui permet un ajustement parfait !

## L'atout protection : Perfetto RoS 2

On vous l'a déjà dit (lire notre test dans le n°221), la veste Perfetto est directement issue de la compétition professionnelle par le développement et l'évolution de l'iconique Gabba, elle-même lancée par Castelli en 2010. Capable de s'adapter à toutes les conditions, cette veste est respirante, windstopper et waterproof à la fois. Elle est taillée pour procurer des sensations propres à la compétition dans des conditions difficiles et variables, le tout en offrant une coupe près du corps.

L'atout maître de la Perfetto ? Une protection au vent et à la pluie, tout en privilégiant une grande respirabilité. En ajustant votre sous-couche, il est alors possible d'affronter toutes les conditions de températures, de douce à froide, que le temps soit ensoleillé ou pluvieux. Elle ne deviendra inadaptée que lorsque la température grimpe au-delà des 15 degrés.





## TEST MATÉRIEL

Au niveau technique, la Perfetto n'utilise que le meilleur :

- Côté face, l'utilisation d'une couche exclusive à Castelli : le GORE-TEX Infinium Windstopper 205 Warm, qui s'assure de vous garder au chaud en faisant barrière au vent et à la pluie.
- Côté pile, c'est le GORE-TEX Infinium Windstopper 203 Stretch, plus léger, souple et élastique, qui va vous procurer une respirabilité suffisante, tout en vous protégeant des mauvaises conditions.

La plage d'utilisation de la veste se situe de quelques degrés au-dessus de zéro si vous partez avec une sous-couche "chaude", et à 15-16 degrés grand maximum ! Toutes les coutures sont thermosoudées, ainsi que la fermeture éclair qui est recouverte et étanche, avec un système super aisé d'ouverture et de fermeture par le haut et le bas.

La veste dispose également de 3 généreuses poches sur l'arrière avec des bandes réfléchissantes pour la sécurité, et de 2 ouvertures zippées permettant de moduler la respirabilité sur l'avant. Enfin, la veste Perfetto pèse un petit 290 g (taille L), permettant de rester léger, même l'hiver !

### L'atout confort : Velocissima DT

Le cuissard Velocissima DT est un cuissard long thermique qui va à l'essentiel : un cuissard qui sait se faire oublier une fois enfilé. Vous vous sentirez à la fois "libre" et confortable ! Sa plage d'utilisation se situe entre 5



et 14 degrés. Il sera donc le parfait complément à la veste Perfetto pour affronter l'hiver. Lui aussi a pour but de vous proposer une coupe "confortable" avec des bretelles qui descendent plus bas dans le dos et des fermetures éclairs au niveau des chevilles.

Techniquement, le cuissard Velocissima DT mise sur le confort :

- ✓ Utilisation du tissu Thermoflex pour vous garder au chaud avec une sensation de confort moelleux

- ✓ Des bretelles et des fermetures éclairs au niveau des chevilles qui facilitent l'enfilage ou le déshabillage
- ✓ Des bandes réfléchissantes en bas des jambes pour la sécurité
- ✓ Et enfin, un des atouts de ce cuissard : la peau de chamois KISS Air 2 Donna qui offre une grande liberté de mouvement avec un minimum de volume et une douceur incroyable au toucher !



**Qualité et technicité au top (...) une veste indispensable à posséder dans sa garde robe, un collant et une sous-couche que vous conserverez de nombreuses années.**

Il ne nous restait plus qu'à enfiler le tout... et vous donner nos impressions ! D'emblée, la tenue a du style et ne déçoit pas !

La veste Perfetto brille sans aucun doute par sa polyvalence. Elle est parfaite pour tous ceux qui affrontent des conditions fraîches et changeantes. Que ce soit à cause des conditions météo... Mais aussi du relief ! Quoi de plus désagréable que d'être en surchauffe quand ça grimpe, et d'avoir froid lorsque la pente s'inverse. Avec la Perfetto, il est possible de moduler sa température : les événements et le zip que l'on peut à la fois ouvrir en bas ou en haut et la respirabilité du Gore-Tex Infinium font vraiment des merveilles.

On salue le savoir-faire de Castelli qui sait ici trouver l'équilibre entre performance et confort. Cette Perfetto est parfaite pour les adeptes des sorties "actives" plutôt que tranquilles dans les roues. C'est dans l'effort que la veste révèle tout son potentiel, permettant de vous garder au chaud lorsque les conditions se corsent. Plus vous lui en demanderez et plus elle saura répondre présente !

On a aimé 2 points en particulier sur cette veste :

- ✓ le col qui brille par son confort et la protection qu'il offre au vent et au froid.
- ✓ le zip qui permet d'ouvrir la veste à la fois par le haut, mais aussi par le bas. 2 avantages : une aération « custom » en fonction de vos préférences, mais aussi l'accès à vos poches si vous en disposez en dessous de la veste.

La veste Perfetto ne serait rien sans une bonne première couche, et là encore nous ne tarissons pas d'éloges pour celle que nous a

proposée Castelli. Elle possède tous les atouts de confort hivernal, très couvrante avec son col montant et ses manches très longues. Agréable à porter et offrant un très grand confort de mouvement par sa coupe. Fini la sensation d'être emmitouflée et compressée sous plusieurs couches pour pouvoir braver le froid ! Attention tout de même à ne pas la prendre trop grande, elle a tendance à tailler large.

Enfin, il nous reste à vous parler du collant Velocissima DT. Celui-ci épouse parfaitement la morphologie de la cycliste. Cela est possible grâce à l'extensibilité du tissu Thermoflex.

Son atout confort est indéniable. Souple et doux au toucher, il vous accompagne dans tous vos mouvements. J'ai beaucoup apprécié la facilité d'enfilage, d'ajustement et la sensation de légèreté une fois porté, sans perdre la technicité attendue d'un cuissard !

Il ne fait aucun doute que Castelli pense confort et performance... et cela se vérifie avec les vêtements mis à la disposition des cyclistes ! Les coupes sont près du corps et n'offrent que peu de prise au vent, sans entraver le confort avec l'utilisation de matériaux performants et adaptés à la pratique sportive du cycliste !



## EN CONCLUSION

Voilà un ensemble premium avec lequel vous ne pouvez pas vous tromper. Qualité et technicité au top, voilà mes demoiselles une veste indispensable à posséder dans sa garde robe, un collant et une sous-couche que vous conserverez de nombreuses années. Le prix de l'ensemble est bien placé (et même plutôt compétitif) au vu de la concurrence et si vous comparez à qualité égale (Gore-Tex, ...).

Castelli nous prouve une nouvelle fois qu'ils savent tirer le meilleur de leur implication dans le peloton professionnel afin de nous proposer des produits techniques et qualitatifs. Peu de marques peuvent aujourd'hui se vanter de proposer une telle gamme de produits. Nous vous invitons donc à les découvrir sans plus attendre !



# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**ACTIV**  
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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



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