

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

## Challenge Wanaka invitation au voyage

### COUP DE PROJO

Mondiaux militaires  
Cannes international triathlon  
Triathlon Obernai-Benfeld  
Ekoï challenge Fréjus Côte d'Azur  
IM 70.3 Marbella  
IM South Emea

### CONSEILS DE PRO


Dossier du mois : les roues en triathlon  
Pourquoi s'entraîner à jeun ?

### MATOS

Bouteilles Keego  
Basaltwheels  
Fizik Vento Argo R3 adaptive



# TRIATHLON DE MONTAUBAN

A stylized silhouette of a triathlete in a racing position, colored in a vibrant orange-red, positioned within the 'A' of the word 'TRIATHLON'.The background of the poster features a composite image. On the right, a triathlete in a blue and white jersey is shown in a dynamic, forward-leaning pose, splashing through water. On the left, a large, detailed face of a gorilla is superimposed over the scene, looking directly at the viewer. The bottom of the image shows a silhouette of a historic building with multiple towers and spires, likely the Montauban Cathedral.

**COURSES JEUNES - XS / S / M / L GORILLAMAN  
CONTRE LA MONTRE PAR EQUIPE - CHALLENGE ENTREPRISE  
CHAMPIONNAT DE FRANCE UNIVERSITAIRE  
CHAMPIONNAT REGIONAL LONGUE DISTANCE**

**1 & 2 JUILLET 2023**

INFOS ET INSCRIPTIONS

**TRIATHLONMONTAUBAN.FR**

JEUX GONFLABLES, EXPOSITION, RESTAURATION ET BUVETTE

# Edito

## La saison est bien lancée !

À peine celle de 2022 derrière nous, la sensation d'un très court hiver (voire inexistant) nous plonge déjà dans celle de 2023, qui part sur des bases laissant présager une année pré-olympique incroyable. Avec chez les Bleus, des titres à défendre pour certaines et certains, des qualif' à aller chercher pour d'autres... Les Équipes de France de triathlon et paratriathlon seront sur tous les fronts pour faire briller nos couleurs. À commencer par la saison WTCS qui a repris là où elle s'était terminée en apothéose, à Abu Dhabi. Puis les triathlètes militaires qui, début mai, seront en opération commando patriotique aux prochains championnats du monde militaire de triathlon sur le sol français, à Brive. On le sait, on le sent, 2023 aura son lot d'épique, de surprises et de dramaturgie, le tout saupoudré de nouveautés. RaceRanger, le nouveau shérif anti-drafting, semble d'ailleurs poser de nouveaux standards avec son système électronique pour "menotter" les chercheurs d'aspiration, avec 2 tests concluants en Nouvelle-Zélande. De nouvelles courses verront également le jour, comme le triathlon de Fréjus qui passe sous label Challenge Family. Des nouveautés qui viennent enrichir un circuit mondial qui sera très fourni, avec des valeurs sûres comme les courses Ironman en Espagne, ou encore les historiques triathlons de Cannes et d'Obernai. La saison est bien lancée, et comme tout lancement, le compte à rebours a déjà commencé !

*la rédaction*

**TRIMAX**  
MAGAZINE

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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photo couverture : Challenge Wanaka / @ChallengeFamily

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Gégé, Jules Mignon, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Enemesis and arts, Ironman, Challenge Family, F.Boukila, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, M.Delobel et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



16 SEPTEMBRE 2023

# TRIATHLON DE ROYAN

BY TRIATHLON



NATATION : 1,9 KM

VÉLO : 92 KM

COURSE À PIED : 21 KM

AMECHT  
COMMUNICATION



Côte de Beauté



# **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**





**CHALLENGE**  
**CAGNES-SUR-MER**  
**CÔTE D'AZUR**  
*wearetriathlon!*

**EPISODE 7**

**11 JUIN 2023**

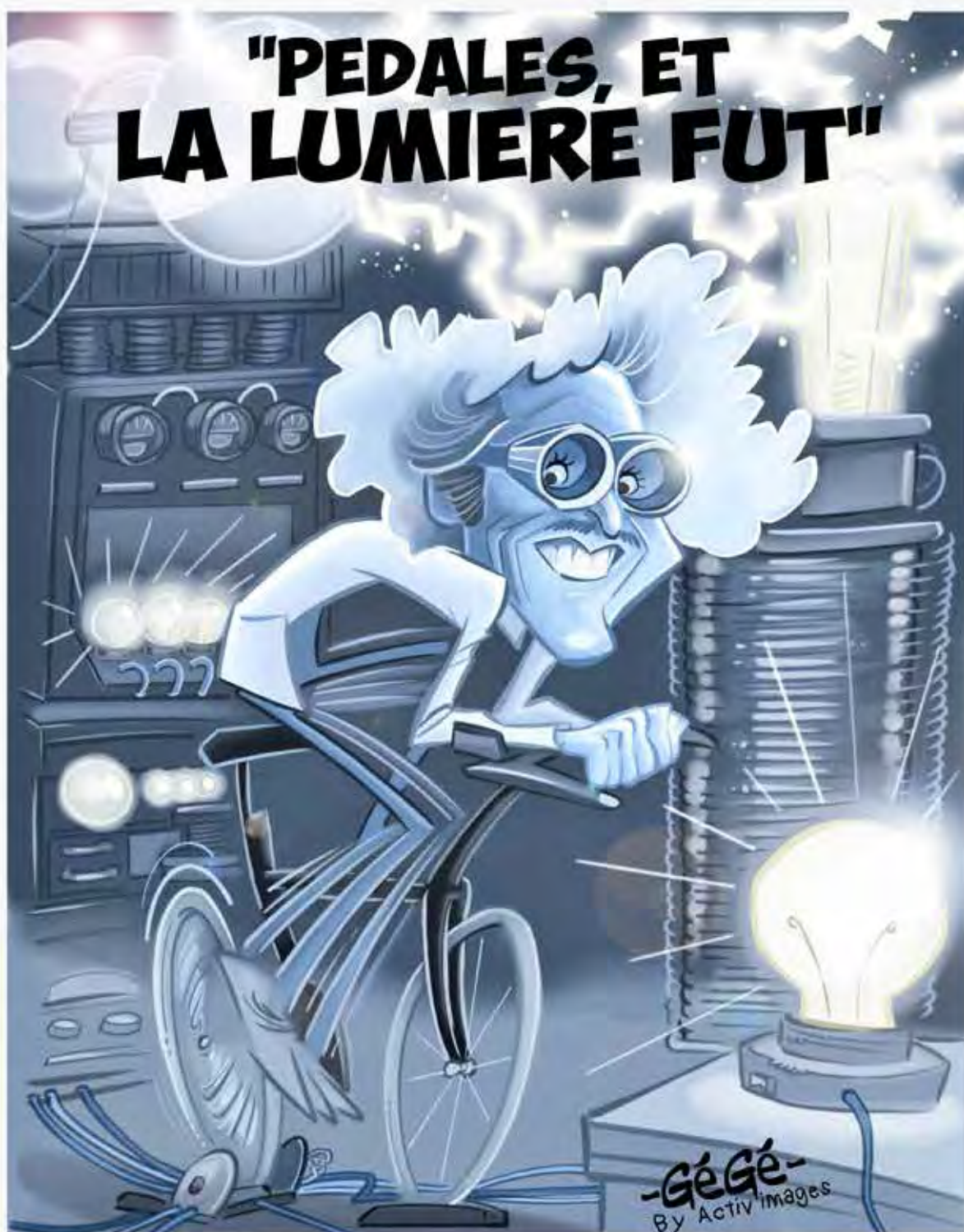


**WE ARE**  
**TRIATHLON**

**US CAGNES**  
**TRIATHLON**

**ACTIV**  
IMAGES









## /// COUP DE PROJO

- 12 CHAMPIONNAT DU MONDE MILITAIRE : OPÉRATION COMMANDO POUR LES BLEUS !
- 16 CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON : HAPPY BIRTHDAY !
- 20 TRIATHLON OBERNAI - BENFELD : TOUT EN HAUT DANS LE BAS-RHIN
- 26 EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS CÔTE D'AZUR : FRÉJUS EN QUÊTE DE CHALLENGE
- 32 IRONMAN 70.3 MARBELLA : SOLEIL, PLAGE ET TRIATHLON
- 38 IRONMAN SOUTH EMEA : TOURISME SPORTIF AU SOLEIL

## /// REPORTAGE

- 48 CHALLENGE WANAKA : DIAMANT BRUT





48



66



82

# MAIRE

## /// FOCUS

**54** DOSSIER DU MOIS : LES ROUES EN TRIATHLON

**66** ENTRAÎNEMENT : POURQUOI S'ENTRAÎNER À JEUN ?

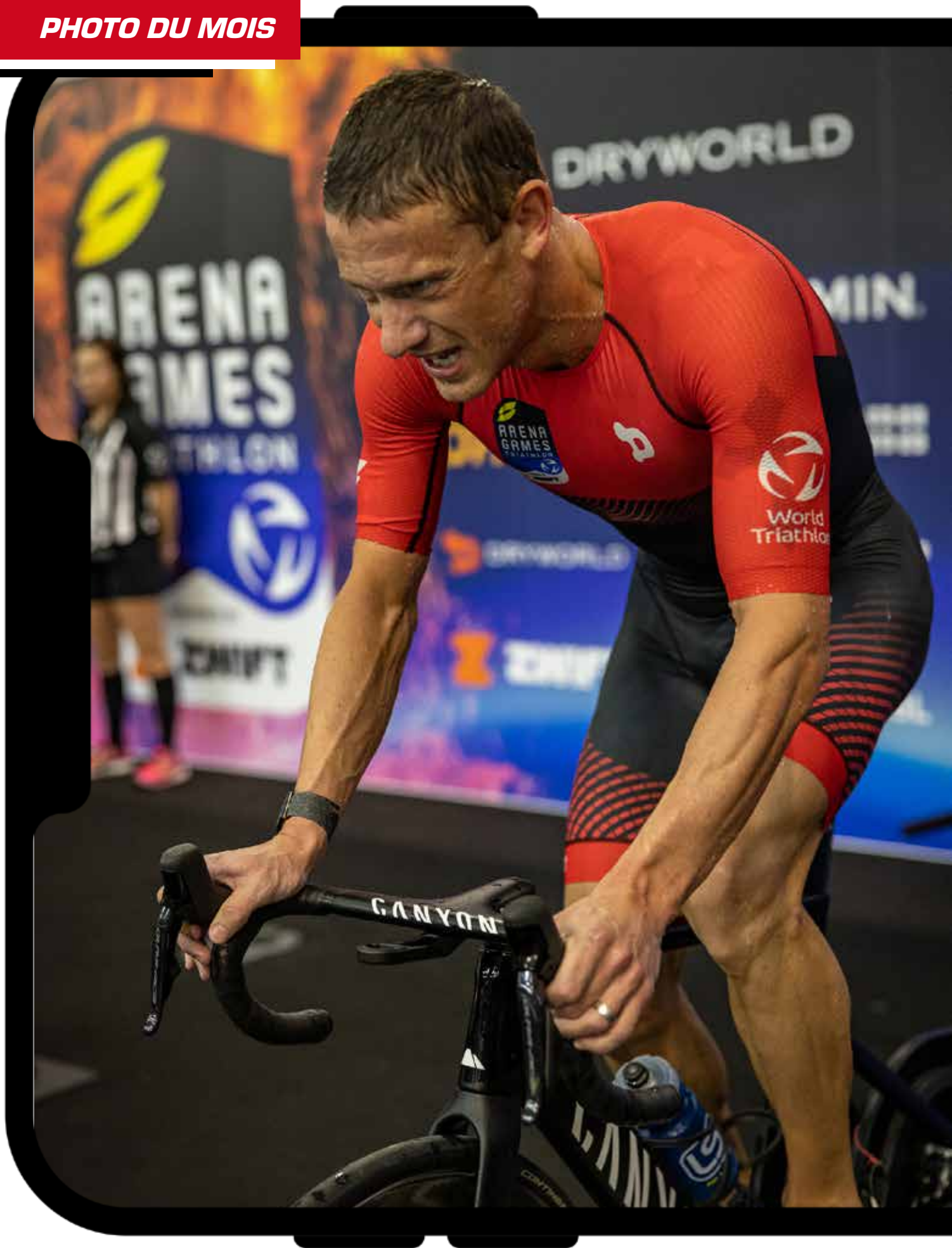
## /// MATÉRIEL

**74** SHOPPING

**76** BOUTEILLES KEEGO : C'EST PAS DU BIDON !

**82** BASALTWHEELS : COMBO TRISPOKE / PARACULAIRE

**88** FIZIK VENTO ARGO R3 ADAPTIVE : UNE NOUVELLE DIMENSION







## « NO LIMITS » \*

PHOTOS ARENA GAMES TRIATHLON - THAT CAMERAMAN



*Les entraînements indoor, il connaît. Se faire mal, il connaît. Ne jamais rien lâcher, il connaît. Ses limites, un peu moins ?...*

*Habitué au circuit longue distance, Lionel Sanders n'a pas hésité le 25 février dernier à sortir de sa zone de "confort" et repousser ses limites sur les formats ultra courts et explosifs des Arena Games de Montréal de la Super League Triathlon, en se frottant aux spécialistes de l'exercice.*

*Le résultat ? Une honorable 6e place en finale et surtout, un nouveau record de l'épreuve sur le segment vélo de 4 km en 5:06...*

*Le Canadien a par ailleurs enregistré les 3 meilleurs puissances en vélo lors des 3 manches, dont la 3e réalisée à 6,1 watt / kg !*

*\*aucune limite*



## **CHAMPIONNAT DU MONDE MILITAIRE**

# **OPÉRATION COMMANDO POUR LES BLEUS !**

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS DR - @ADJ NICOLAS - @BEN.TAHITI  
BRIVE TOURISME

*Ils seront une quinzaine de triathlètes à défendre leurs chances, les 7 et 8 mai prochains, à Brive-la-Gaillarde, au championnat du monde militaire de triathlon. Entre titres à conserver et or à aller chercher, l'équipe de France devra composer avec une sévère concurrence dont des triathlètes rompus aux joutes internationales et notamment aux Jeux Olympiques. Du lourd pour les soldats qui auront à cœur de briller devant leur public.*

L'enjeu est de taille : faire rayonner l'institution militaire et porter haut les couleurs de l'équipe de France Militaire. Bien décidée à dicter sa loi à domicile, si la délégation bleue, blanc, rouge n'arrivera pas en Corrèze en terrain conquis, c'est armés d'une détermination sans faille que les triathlètes aborderont ce rendez-vous majeur.

22 nations s'aligneront sur la ligne de départ, au bord du Lac du Causse, les 7 et 8 mai prochains. Une quinzaine de triathlètes







jouera donc gros à Brive-la-Gaillarde : un statut est à défendre. En nation forte de la discipline, pas question pour nos soldats de faire de la figuration. Déjà mobilisés sur l'événement, tous visent l'or, comme l'explique le Commandant Nicolas Ferre, directeur technique des sports militaires : « *Notre regard se tourne invariablement vers l'excellence, quelles que soient les disciplines. 41 équipes de France réparties dans 28 disciplines rayonnent aujourd'hui à l'international. La France se place dans les 3 meilleures sur la scène triathlon et nous avons à cœur de tenir nos objectifs* ».

### De l'or attendu pour les braves

La victoire comme unique étendard, le terrain de jeu de cette 24e édition pourrait d'ailleurs être taillé sur mesure : 1,5 km de natation, 40 de vélo et 10 de course à pied. Un format olympique rapide et spectaculaire, avec une sortie de l'eau à l'australienne annoncée.

Sous l'égide du Conseil International du Sport Militaire, le Centre National des Sports de la Défense (CNSD) et le 126e régiment d'infanterie de Brive-la-Gaillarde sont à la manœuvre et co-organisent ce championnat du monde militaire de triathlon, en lien avec la Mairie de Brive-la-Gaillarde. Un travail collégial qui n'occulte pas la pression.

« *La pression existe, mais elle est bénéfique et la confiance reste de mise. L'équipe de relais mixte emmenée par Aurélien Raphaël, Nathan Lessmann, Lola Bachet y défendra son titre et chaque triathlète sera pourvoyeur de médailles.* » 5 seront engagés en élite chez les hommes et autant chez les femmes. Dans la catégorie "Master", 5 triathlètes seront aussi en compétition (3 hommes et 2 femmes). « *Entre compétence organisationnelle et performance sportive, la victoire est à la portée de nos engagés qui devront aussi composer avec les civils et des coureurs de grand talent, à l'image du Belge Frederik Van Lierde* », souligne le commandant.



Champion d'Europe longue distance (2007), vainqueur de multiples Ironman et champion du monde Ironman (2013), il devrait défendre sa couronne et se positionner en grandissime favori des soldats qui garderont un œil avisé sur la course réservée aux blessés de la Défense. Fête du triathlon, les Mondiaux seront aussi et surtout le théâtre de la suprématie sur la scène du triple effort.

### Un "dinosaur" aux dents longues...

« L'équipe de France militaire reste sur d'excellents résultats à Aguilas (Espagne), lors du précédent exercice », appuie le conseiller technique, Nicolas Sanjuan. « En individuels, Aurélien Raphaël avait arraché le bronze quand Julien Gonnet brillait en argent dans la catégorie "Master". Par équipe, les Françaises ont ramené l'or comme leurs homologues masculins, qui ont également complété le podium sur le relais mixte "Master". »

Du lourd, très lourd. Nation forte du triathlon militaire mondial, la France



Podium Relais Français



Nathan Lessman, Célia Merle, Jérémy Quindos



abattrà de nouveau ses cartes dans l'uniforme de l'épouvantail face aux Belges, Brésiliens, Suisses ou encore Hongrois, bien décidés à s'inviter à la fête.

« La concurrence s'annonce redoutable », prévient Aurélien Raphaël, qui sera, à 35 ans, le plus âgé toutes catégories élites confondues. « Des triathlètes dans le top 10 aux Jeux Olympiques seront sur la start-list. C'est du sérieux et nous nous préparons en conséquence. À ce titre, je remercie le Régiment d'Infanterie Chars de Marine de Poitiers (RICM) qui me permet de m'entraîner toute l'année. C'est un véritable confort pour viser plus haut encore que le bronze en individuel et le faire rayonner. »

Avec 20 ans de triathlon dans les baskets, dont 15 au sein de l'équipe de France, le pensionnaire de Poissy Triathlon, par ailleurs toujours présent sur le circuit national, a de sérieux arguments.

Sacré champion de France courte distance en 2019, "Le Dinosaur", comme il se définit lui-même dans un grand sourire, pourrait bien faire des étincelles à l'instar de ses partenaires, parmi les plus grands noms du triathlon français. L'opération commando est lancée !

## — LE PROGRAMME — DES COURSES ÉLITES

### Dimanche 7 mai

- 14h - Course Élite Femmes
- 17h - Course Élite Hommes

### Lundi 8 mai

- 10h30 - Relais mixte Élite

→ Toutes les infos : <https://www.championnatdumondemilitairedetriathlon2023.com/>







## **CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON**

# **HAPPY BIRTHDAY !**

*Près de 2 800 athlètes sont attendus le 23 avril prochain sur Bijou Plage pour s'aligner au départ de la 10e édition du Cannes International Triathlon. 3 formats dont un XTrême Duo, une mass start, un parcours rallongé et plus fluide... Le rendez-vous soigne son image et les organisateurs déroulent le tapis rouge pour un début de saison prometteur. Bon anniversaire !*

Fin 2013, Manuela Garelli, présidente de l'association NDCA, relève le défi d'organiser à Cannes un triathlon international, où se côtoient les professionnels et les amateurs : « Ce sport est une réelle passion pour moi, j'ai eu la chance de le pratiquer sur les plus grandes courses du monde avec Hawaï en apothéose. Il était naturel et évident d'offrir une organisation différente aux triathlètes, sur la Côte d'Azur, terre du triathlon. »



**PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ACTIV'IMAGES**



Elle fait appel à Laurent Lerousseau, organisateur depuis 1999 de triathlons en Principauté de Monaco.





En tant que directeur technique de la fédération monégasque, il dirige des coupes du monde ITU et des Ironman. Son expérience et son expertise vont permettre de lancer le Cannes International Triathlon.

Ce duo, visionnaire, propose ainsi un événement où l'athlète est au centre de toutes les attentions, dans un lieu magnifique où se côtoient les stars, les sportifs, les touristes et les Cannois. Cette réussite n'a pu se faire sans l'accompagnement et le soutien de la ville de Cannes. Tous les services de la ville se mettent en quatre pour apporter leur aide à cet événement. « *La préparation de chaque édition se fait en parfaite collaboration avec le service des sports, qui participe avec attention et clairvoyance à toutes les décisions.* »

Au fil des années, l'équipe de NDCA s'est agrandie, en permettant à des jeunes de se réaliser dans l'événementiel sportif. Aujourd'hui, NDCA ce sont 25 acteurs investis et

passionnés par leur triathlon, qui chaque année accueille près de 2 500 athlètes parmi lesquels on retrouve les plus grands noms du triathlon international.



***Ce triathlon est passionnant et chaque année réserve son lot de surprises.***

Mickaël Crouin, le nouveau directeur de course, pur produit NDCA, raconte avec émotion ses débuts dans cette aventure : « *À mes débuts, j'avais les yeux grands ouverts de voir les vainqueurs de l'Ironman d'Hawaï venus essayer les plâtres d'un rendez-vous qui brille encore.* »

En 2014, le Français Hervé Faure s'invite au casting en remportant le LD, devançant l'Italien Giulio Molinari et son compatriote Nicolas Fernandez.





Le champion du monde Frederik Van Lierde finit au pied du podium. Charlotte Morel joue les premiers rôles chez les femmes et devance... de 8 secondes (!) Céline Bousrez. La pellicule se déroule sur un succès immédiat.

À l'aube de la 10e édition, le rendez-vous tient toujours la corde au box-office des triathlons mondiaux. Images fortes et émotions qui ancrent le succès et marquent les esprits. 2018. Sorti de l'eau sur les basques de Robin Pasteur, l'Espagnol Javier Gomez Noya, champion du monde de la discipline, prend vite les commandes de la course, mais c'était sans compter sur la fougue du jeune Sam Laidlow qui le rattrape et fera la course devant jusqu'à la dernière ascension où sa chaîne se casse et le prive d'une belle fin de journée ! Vélo sur le dos et paire de chaussures à la main,

il finira à pied les derniers kilomètres. De ces meilleurs seconds rôles qui nourrissent l'œuvre. « *Ce triathlon est passionnant et chaque année réserve son lot de surprises.* »

En 2022, ce ne sont pas moins de 2800 athlètes qui sont au départ de leur épreuve, impatients de remettre la combinaison et de préparer leur vélo. Il faut dire que durant 2 années, ils n'ont pas pu fouler le bitume de la croisette, faute au Covid. « *Il a fallu se retrousser les manches et garder cette énergie qui nous est propre. Aucun athlète n'a perdu son inscription. Une grande majorité a accepté de reporter son inscription, pour que les retrouvailles soient encore plus belles et que notre association traverse sans encombre cette période.* » Mais que la fête fut belle.

Au palmarès de ces 10 années, on retrouve les plus grands triathlètes qui ont brillé sur le circuit international : Leanda Cave (AUS), Emma Bilham (CH), Lucy Charles-Barclay (GB), Michelle Vesteryby (DAN), Camilla Pedersen (DAN), Jenny Fletcher (US), Jeanne Collonge (FR), Jan Frodeno (DE), Sebastian Kienle (DE), Andreas Raelert (DE), Javier Gomez Noya (ES), Giulio Molinari (IT), Cameron Wurf (AUT), Tim Don (GB), Frederik Van Lierde (BE), Étienne Diemunsch (FR), Frédéric Belaubre (FR),...

### Supplément d'âme

3 formats sont au programme le 23 avril prochain : Longue distance, distance Olympique et XTrême duo. « Une grande fête du triathlon s'annonce dès le 21 avril avec un village exposants exceptionnel et de nombreuses animations », prévient Mickaël, qui attend avec impatience le format duo. L'effort en partage, indissociable, pour une natation au départ des Îles de Lérins, 90 km à vélo dans l'arrière-pays cannois en



**À Cannes, il y a un supplément d'âme. (...)  
Et puis, le Cannes International Triathlon  
est un excellent format pour débiter.**



drafting et une course à pied le long de la mer et des yachts, pour s'assurer une toile de fond inoubliable, le Palm Beach.

Le Cannes International Triathlon, blockbuster de ce début de saison 2023 ? « En termes de fréquentation, il nous a semblé primordial de miser sur des formats plus accessibles comme le M (1 km de natation, 40 km de vélo et 10 km de course à pied). Certains y viseront un chrono, quand d'autres pourront sans aucun problème poser leurs premières empreintes sur un triathlon parmi les 2 800 athlètes attendus », explique Mickaël, qui, avec son équipe, a anticipé l'embouteillage annoncé pour cette

édition anniversaire. En 2019, une concurrente s'enthousiasmait déjà : « À Cannes, il y a un supplément d'âme. J'y ai trouvé une écoute, de l'attention. Et puis, le Cannes International Triathlon est un excellent format pour débiter. En 2017, j'ai suivi un jeune de 18 ans sur la longue distance qui a terminé la course. C'était une émotion incroyable. C'est cela aussi l'étape azurienne. »

Et Mickaël Crouin de rassurer : « Si le nombre d'athlètes attendus sur une seule journée reste conséquent et se rapproche d'une fréquentation de type Ironman, le parcours a été élargi pour plus de fluidité avec 2 boucles et demie. »

Cannes, "The place to be ?" « Notre volonté était de faire de cet événement un incontournable de début de saison. L'esprit triathlon transpire à Cannes et sur la Côte d'Azur » ajoute Manuela la Présidente, avec les yeux qui brillent. Convivialité et partage, stars et anonymes, accessibilité pour tous et découverte. Le Cannes International Triathlon soigne son image. Des Alpes-Maritimes au Var, de l'Île Sainte Marguerite à "Bijou Plage", de Vallauris, en passant par Valbonne, Mougins, Pégomas, Le Tignet, Montauroux ou encore Mandelieu, à la mythique Croisette et le port de Cannes... Le travelling sur le décor est magique.



## L'ESSENTIEL

### Cannes International Triathlon

**Dimanche 23 avril - Bijou Plage, Cannes**

- 7h - Triathlon Xtrême Duo - (2 km / 90 km 1400 m d+ / 21 km)
- 8h - Triathlon L (individuels et relais) - (2 km / 90 km 1400 m d+ / 21 km)
- 9h15 - Triathlon M (Individuels et relais) - (1 km / 40 km 300 m d+ / 10 km)

→ Infos / Inscriptions : <https://www.cannes-international-triathlon.com>





# **TRIATHLON OBERNAI - BENFELD**

## **TOUT EN HAUT**

## **DANS LE BAS-RHIN**



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ORGANISATION



*Véritable immersion dans la forêt vosgienne et sur les routes des Vins d'Alsace, le Triathlon d'Obernai-Benfeld fêtera sa 23e édition les 3 et 4 juin prochains avec, en prévision, des records de participation puisque le cap des 2 000 participants devrait être dépassé. Depuis 1999, l'événement ne cesse de grandir, à la grande satisfaction des membres de son comité d'organisation, Patrick Poulet en tête. Une satisfaction également partagée par les participants au fil des éditions, qui ont fait du Triathlon d'Obernai une épreuve incontournable du Grand-Est.*

**Le 3 et 4 juin prochain, le Triathlon d'Obernai fêtera sa 23e édition. Quel est l'état d'esprit pour cette édition 2023 ?**

*Nous sommes très optimistes et très satisfaits du déroulement des préparations et du niveau des inscriptions. Nous avons un objectif de 2000 participants, mais cet objectif sera très probablement dépassé. Nous sommes complets sur le triathlon S, sur le M hommes également, puis nous avons déjà 200 féminines inscrites sur le M. Donc c'est un format sur lequel nous allons "booster" les inscriptions. C'est aussi un format qui nous impose de faire 2 vagues de départ hommes et femmes, car le plan d'eau n'est pas très vaste. Mais une vague de départ avec 200 féminines, ça va être quelque chose !*

**Malgré cette belle longévité, le Triathlon d'Obernai ne semble pas forcément avoir la notoriété qu'il mérite...**

*Le Triathlon d'Obernai a une image très forte à son origine, car nous avons notamment des plateaux élites de folie en raison d'une grille de prix conséquente issue d'un partenariat privé très important. Le plateau était tellement relevé que le 1er régional ne finissait que 25e ou 30e. Pendant 10 ans nous avons pu proposer cette grille de prix, qui était de 100 000 Francs à l'époque, puis 15 000 €. Fin des années 90 - début des années 2000, cela représentait un très beau prize money ! Nous avons une très forte notoriété. Le triathlon s'est ensuite encore plus organisé et professionnalisé, les athlètes sont devenus moins disponibles et en parallèle nous avons arrêté de proposer une grille de prix. La notoriété de notre épreuve s'est donc naturellement un peu diluée, et nous n'avons pas la capacité à augmenter drastiquement le nombre de participants en raison de la taille du plan d'eau. Mais nous avons néanmoins rajouté le format L il y a 7 ou 8 ans, ce qui a reboosté l'épreuve. Notre volonté première n'est pas de concurrencer d'autres grosses organisations et épreuves, mais de donner satisfaction aux participants.*



**Notre volonté première n'est pas de concurrencer d'autres grosses organisations et épreuves, mais de donner satisfaction aux participants.**







### Et c'est une épreuve qui garde un caractère international...

*Tout à fait. Nous avons actuellement 14 nationalités au niveau des inscriptions. Le fait d'être en Alsace est un avantage car nous sommes proches de beaucoup d'autres pays européens. Et Strasbourg est une ville cosmopolite, une place centrale de l'Europe. L'an dernier, nous avons plus de 100 Belges et cette année ils sont déjà 60 à être inscrits. Nous avons aussi une trentaine d'Allemands, des Italiens, des Suisses, des Hollandais...*

### Deux éditions reportées en 2020 et 2021 en raison du Covid. Comment l'épreuve a-t-elle survécu à ces dernières années difficiles ?

*Quelque part, grâce à notre modestie, qui nous a assuré une assise financière qui nous a permis de supporter cette crise. Nous avons offert aux triathlètes inscrits le report dans le tarif, ce qui nous a laissé une trésorerie en place pour payer les charges des organisations qui n'ont pas eu lieu. Lors de notre AG, car nous sommes une association, nous avons pu constater que nous sommes à l'équilibre sur les 3 dernières années.*

### Quels sont les principaux partenaires et institutions qui vous soutiennent et vous accompagnent dans l'organisation ?

*La Région Grand Est nous accompagne. Ainsi que la CEA, la Communauté Européenne d'Alsace qui est la fusion des départements Haut-Rhin et Bas-Rhin. Les villes de Benfeld et d'Obernai nous soutiennent très fortement. Puis nous avons quelques partenariats privés.*

### Et quant aux bénévoles ?

*Ils sont entre 500 et 600 sur l'ensemble du week-end et des différents formats. Nous avons 2 sites à gérer. Celui de départ est situé à Benfeld, et celui d'arrivée est à Obernai, situés à une vingtaine de kilomètres l'un de l'autre. Les parcours vélo traversent la plaine d'Alsace, avec plusieurs villages qui nous obligent à avoir des signaleurs. Notamment sur le parcours vélo du L, qui ne comporte qu'une boucle pour les 80 km.*







RONWHEELS.COM

# SPEED SET

//////AERON EPT

//////AERON X



**AERON X:**

FULL CARBON

SUPER LIGHT 1100G

CERAMIC BEARINGS

DISC BRAKES OPTION

**AERON EPT:**

IMPROVES COMFORT

AERODYNAMIC POSITION

INCREASE CONTROL OF THE BIKE

AERON X

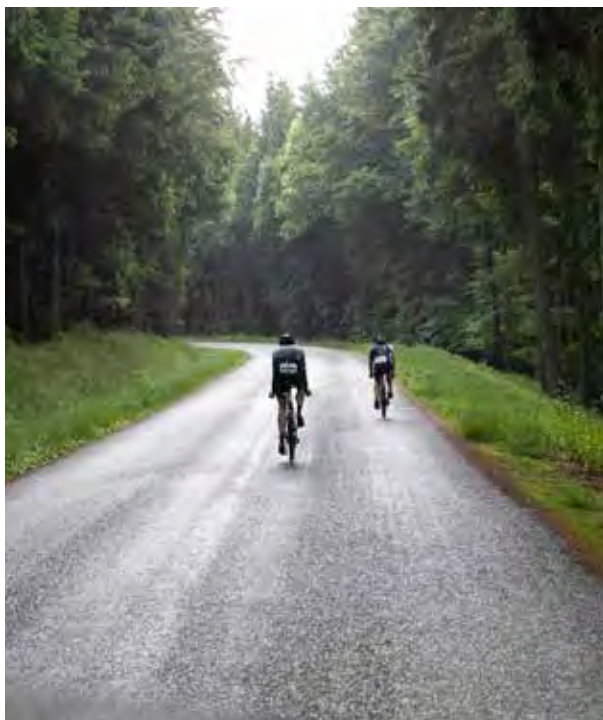
AERON EPT



IMPROVES COMFORT  
AERODYNAMIC POSITION  
INCREASE CONTROL OF THE BIKE

SUPER LIGHT 1100G  
CERAMIC BEARINGS  
DISC BRAKES OPTION





### 2 parcs à vélo à gérer, est-ce un casse-tête pour l'organisation ou les participants ?

*C'est vrai que cela "dérange" un peu les participants. Parmi celles et ceux n'ayant pas encore participé, nous avons beaucoup de questions logistiques sur comment se rendre au plan d'eau, comment récupérer sa voiture etc. Nous leur conseillons de stationner à Obernai et de venir en vélo avec leurs affaires de natation et de cyclisme sur Benfeld, sachant que les affaires natation sont ensuite remontées par l'organisation à Obernai. Et puis 20 km tout plat avec de légères descentes, cela sert d'échauffement !*

### 5 formats sont proposés, du XS au L, en passant par le Trikids. Le Triathlon d'Obernai touche tous les publics. Peut-on envisager pour le futur la création d'un format XL pour combler les férus de full distance ?

*Cela a été envisagé par le passé, mais c'est très compliqué. Nous n'avons pas la possibilité de fermer beaucoup de routes. Le samedi, c'est quasiment mission impossible pour bloquer des routes en raison de la densité de circulation. Et rajouter une course de cette envergure le dimanche n'est pas possible. Et puis cela impliquerait de*



**Procurer du plaisir aux participants, c'est notre plus belle réussite.**

*changer de plan d'eau, car pour le L il faut déjà faire 3 boucles...*

### **Vous proposez également un « Challenge Elle et Lui » sur les parcours M et L. En quoi consiste-t-il ?**

*C'est une course à effectuer en couple, pas forcément en même temps car c'est*

*l'addition des temps des 2 athlètes qui est prise en compte. Évidemment, nous n'allons pas demander de justificatif (rires) mais c'est un challenge réservé aux couples. L'idée est venue quand nous avons constaté que nous avions plusieurs couples de triathlètes qui revenaient faire notre épreuve.*





**Vous organisez en amont une session de reconnaissance des parcours le 13 mai. Quand celle-ci se déroulera-t-elle et quelles sont les modalités pour y participer ?**

*Pour des raisons de sécurité, nous demandons juste aux participants de s'inscrire, d'autant plus que nous inscrivons cette session au calendrier fédéral en tant que rando-triathlon. En revanche, c'est totalement gratuit. Chaque année, nous avons ainsi plus de 100 participants dans une ambiance super cool. C'est un événement très apprécié des athlètes du S notamment, car c'est souvent leur premier triathlon et ils ont toujours beaucoup de questions ! Et pour celles et ceux qui le souhaitent, il est possible d'enchaîner sur de la course à pied, car nous aménageons un petit parc à vélo à Obernai, avec un ravitaillement également.*

**Des parcours qui s'ancrent dans un cadre naturel exceptionnel, au cœur de l'Alsace. Quels en sont les principaux points forts ?**

*Tout d'abord le cadre du plan d'eau, dont les contours sont complètement boisés. Puis l'eau a une couleur turquoise incroyable. Sur le vélo du M, la montée au Mont Sainte-Odile est une belle montée de 8 km en forêt. Quant au parcours L, c'est un très bel enchaînement de 3*

*montées avec un passage au Champ du Feu, le point culminant du Bas-Rhin à 1100 m d'altitude. Pour la course à pied, il y a une grande partie dans les vignes au nord d'Obernai, puis un passage sur les remparts de l'ancienne ville fortifiée. Il y a toujours beaucoup de monde à cet endroit et nous essayons aussi de mettre des orchestres pour qu'il y ait encore plus d'ambiance.*

**Il y a les courses, mais aussi tout un état d'esprit sur le Triathlon d'Obernai. Quelles sont les différentes animations qui rythmeront le week-end ?**

*Nous avons donc des animations musicales, et surtout un très bon animateur en la personne de Chun de Stockel (ndlr : speaker habitué du circuit Xterra). Non seulement il met l'ambiance, mais il conseille les participants, il met à l'aise les enfants. À l'arrivée, nous proposons un beau ravitaillement, des massages avec des kinés, des ostéopathes. Et puis bien sûr il y aura toujours la pasta party le samedi soir, ainsi que la retransmission live de la natation et d'éléments du vélo et de la course à pied via un écran géant à Obernai. Dont une nouveauté cette année pour la diffusion des images, nous aurons 2 motos caméra et non plus une seule.*

**Pour finir, quels seront les critères d'une édition réussie voire référence ?**

*Pour nous, c'est clairement la satisfaction des triathlètes. Quand on les retrouve dans l'air d'arrivée et que leurs retours sont positifs, qu'ils ont passé une bonne journée, qu'ils se sont bien "vidés" sur le L qui est exigeant (rires). Nous souhaitons avant tout leur satisfaction et qu'ils reviennent sur notre épreuve, à l'instar d'athlètes élités comme Alexandra Tondeur, Cyril Viennot et William Mennesson. Procurer du plaisir aux participants, c'est notre plus belle réussite.*



## — L'ESSENTIEL —

**Triathlon Obernai - Benfeld  
3-4 juin 2023, Bas-Rhin (67)**

- **TriKids : 3 formats de 6 à 13 ans**
- **Tri XS : 400 m / 9,8 km / 2,8 km**
- **Tri S : 500 m / 24 km 225 m d+ / 4,8 km**
- **Tri M : 1400 m / 46 km 815 m d+ / 9,6 km**
- **Tri L : 2100 m / 81 km 1620 m d+ / 19,2 km**

→ Infos / Inscriptions : <https://triathlon-obernai.fr/>





## **EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS CÔTE D'AZUR**

### **FRÉJUS EN QUÊTE DE CHALLENGE**



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Fréjus, connu pour sa station balnéaire en période estivale, compte bien aujourd'hui s'imposer dans le triathlon au niveau national et international. Bordée par la mer Méditerranée d'un côté puis de nombreux massifs de l'autre, en passant par la base nature, la ville de Fréjus propose un terrain de jeu parfait pour les triathlètes, afin de diversifier les parcours tout en profitant du paysage et du soleil varois. Après une 1ère édition du Triathlon by Ekoï l'an passé et l'accueil d'une étape de Grand Prix de triathlon le même week-end, l'organisateur Sylvain Lebreton a souhaité renouveler l'opération en instaurant le label Challenge Family à la fête...*

Bonjour Sylvain, après une édition plus que réussie en 2022, vous décidez de renouveler l'expérience du week-end 100% triathlon à Fréjus, mais avec quelques nouveautés...

Bonjour, oui, en effet l'édition 2022 du triathlon de Fréjus by Ekoï a été un réel succès avec la venue des meilleurs





triathlètes de la D1 du circuit Grand Prix, et c'est donc pour cela que nous avons vraiment l'envie de refaire un week-end de la sorte, mais avec une ampleur plus grande. Cette année, nous nous allions au label Challenge Family et créons une nouvelle course avec la distance L (Longue Distance : 1,9 km de natation, 90 km de vélo, 21 km de course à pied). C'est une évolution pour notre organisation et le fait d'allier le courte distance le samedi avec les Grands Prix hommes et femmes, puis du longue distance le dimanche, permettra aux spectateurs d'admirer le triple effort et toutes ses particularités.

**De nombreuses courses Challenge sont apparues en 2023 en France, est-ce une grande satisfaction pour vous d'instaurer ce label parmi votre organisation ?**

Tout d'abord il faut savoir qu'auparavant nous étions sous le label Trigames en organisant les triatlons de Fréjus, Cagnes-sur-Mer et Mandelieu-La Napoule. Nous étions bien développés au niveau national en attirant de nombreux athlètes venus de partout en France, puis en ayant été support des championnats de France longue distance, mais nous n'avions pas les clés pour attirer des triathlètes étrangers et se développer à l'international.

Challenge Family, de son côté, s'est bien développé un peu partout dans le monde, sauf en France... Cela a donc "fait un" et Challenge Family a racheté Trigames il y a peu de temps. Ils ont donc permis de maintenir les courses en instaurant du renouveau et cela nous permet de voir qu'aujourd'hui, sur les inscriptions, nous avons beaucoup plus d'athlètes étrangers

“ **Avec Challenge Family, c'est une fierté de voir notre organisation évoluer au fil du temps.**



*avec des Allemands, des Espagnols ou encore des Italiens. Donc oui, c'est une fierté de voir notre organisation évoluer au fil du temps.*

### **Un gros week-end de triathlon en perspective avec du court et du longue distance. Pouvez-vous nous parler du déroulement ?**

*Oui, cela va représenter un gros week-end de triathlon avec du court et du longue distance. C'était un vrai défi pour nous, et nous l'assumons pleinement en mettant tout en œuvre pour que les triathlètes puissent passer un magnifique week-end. Nous allons débiter le samedi avec le triathlon des enfants « Ekoï Challenge Kids ». 3 catégories seront au départ avec les 6-9 ans, les 10-11 ans, et les 12-15 ans. Ce sont eux qui ouvriront le bal du week-end avant les stars de la D1 l'après-midi, avec les femmes qui s'élanceront à 13h, suivies des hommes à 16h. Le parcours des athlètes élités a quelque peu changé contrairement à l'an passé, avec, dorénavant, 4 tours à vélo en passant au cœur de la ville et dans la base nature à chaque tour, mais toujours sur circuit fermé.*







“ **Le sport prend de plus en plus d'ampleur à Fréjus. Nous avons la chance d'avoir la mer et la montagne à proximité, avec une base nature extraordinaire.** ”

Le dimanche, les athlètes du Ekoï Challenge Middle Distance (Distance L : 1,9 km de natation, 93 km de vélo, 21 km de course à pied) partiront à 7h30. 1h45 après, c'est au tour de la distance M (1,5 km de natation, 43 km de vélo, 10 km de course à pied) de prendre le départ. Puis l'après-midi, nous renouvelons le relais mixte XS pour conclure ce week-end 100% triathlon.

### **Nouvelle distance cette année avec le format L. Quel type de parcours attend les triathlètes ?**

Il faut savoir que l'an passé, nous avions voulu faire cette distance dans notre programme, mais cela faisait beaucoup pour une 1ère édition avec l'accueil du GP D1 la veille. C'est maintenant grâce à Challenge Family que cette distance voit le jour, avec un départ en bord de mer en mass start. Une vague Elite est forcément prévue avant de "lâcher" les amateurs. Quand j'évoque les élites, je parle uniquement des athlètes classés dans le top 250 du classement PTO.

La partie natation sera donc en 2 boucles avec une sortie à l'australienne entre les 2. Puis le début du vélo en

bord de mer, avant de partir sur le col du Bounon et dans l'arrière-pays varois, bordé de vignobles. Je ne dirais pas que le tracé vélo est compliqué, mais plutôt usant et "casse-pattes". Lors du retour sur la base nature, 4 tours de 5,2 km sont au programme de la course à pied, avec des chemins propres en bord de mer, de la pelouse, de la route...

### **Combien d'athlètes attendez-vous tout au long du week-end ?**

L'an passé, nous avons atteint les 1 500 athlètes en 2 jours. C'est un chiffre que nous aimerions égaler voire dépasser,

mais avec plus de densité européenne. Nous attendons des athlètes locaux, nationaux, mais aussi internationaux. C'est le cas pour les amateurs, mais aussi pour les professionnels avec le Grand Prix de D1, et le longue distance le dimanche...

### **Ekoï et la FFTRI sont toujours à vos côtés pour cette nouvelle édition, c'est un signe de réussite et de confiance pour vous ?**

Bien sûr ! Il est important d'avoir des partenaires de confiance, et qui mieux que Ekoï, basé ici même, pour





continuer à être partenaire majeur de l'événement. Après une étape de Grand Prix réussie l'an passé, nous avons souhaité continuer à l'intégrer dans notre programme car c'est un super spectacle pour petits et grands, avec des triathlètes de classe mondiale. Nous pouvons aussi compter sur la Mairie qui a su comprendre et nous accompagner sur notre projet l'an passé, et qui renouvelle sa confiance pour cette année. Nous pouvons également compter sur le club de Fréjus l'AMSL et sa présidente Sandrine Fernandez.

**Fréjus est une ville attractive sportivement depuis quelques années notamment avec le Roc d'Azur. Est ce important pour vous de continuer ces événements ?**

Fréjus commence à se développer sportivement et c'est une vraie fierté

## — L'ESSENTIEL —

**Fréjus, base nature François Léotard**

**Dates : 13 & 14 Mai 2023**

### **SAMEDI 13 MAI**

- Ekoï Challenge Kids 6-9 ans
- Ekoï Challenge Kids 10-11 ans
- Ekoï Challenge Kids 12-15 ans
- Grand Prix FFTri D1 Femmes
- Grand Prix FFTri D1 Hommes

### **DIMANCHE 14 MAI**

- Ekoï Challenge Middle Distance (L)
- Ekoï Challenge Olympic (M)
- Ekoï Challenge Relais Mixte XS

→ Site Web / Inscriptions:  
<https://challenge-frejus.com/fr/>



de voir que le sport prend de plus en plus d'ampleur dans cette ville. Nous avons la chance d'avoir la mer et la montagne à proximité, avec une base nature extraordinaire. Donc oui, il faut en profiter lorsque tous ces éléments sont présents. Nous bénéficions du soutien de la ville qui nous permet de réaliser notre week-end triathlon sans encombre, avec des routes fermées à la circulation, un accès à la base nature etc. Pour la petite anecdote, nous voulions modifier le parcours vélo de la course D1 pour plus de spectacle et donc une entrée et une sortie différente dans la base nature. Cependant il manquait 100 mètres de bitume pour

pouvoir rejoindre 2 routes permettant de boucler notre circuit... La Mairie nous a accompagnés une fois de plus et a bitumé cette portion qui nous permet de modifier notre parcours vélo. C'est donc pour nous un gros soutien sur cette organisation.

**Quel serait un week-end parfait le 13 et 14 mai prochain pour l'équipe d'organisation ?**

Le week-end parfait pour nous serait tout d'abord une météo favorable avec un beau soleil, beaucoup de monde sur nos courses et sur le bord des routes, du spectacle pendant 48 heures et une belle fête similaire à l'année dernière.



**CHALLENGE**  
**FRÉJUS**  
**CÔTE D'AZUR**  
*wearetriathlon!*

**13 & 14 MAI 2023**  
**TRIATHLON DE FRÉJUS**



GRAND PRIX  
**TRIATHLON**  
2023



**CHALLENGE**  
**FRÉJUS**  
**CÔTE D'AZUR**  
**wearetriathlon!**

[WWW.CHALLENGE-FREJUS.COM](http://WWW.CHALLENGE-FREJUS.COM)

**ACTIV**  
IMAGES





## **IRONMAN 70.3 MARBELLA**

### **SOLEIL, PLAGE ET TRIATHLON**



**PAR ORGANISATION  
PHOTOS ORGANISATION**



*Le IRONMAN® 70.3® Marbella est la combinaison idéale pour profiter du sud de l'Espagne, entre la visite de l'une des destinations les plus agréables d'Europe et une course idéale pour s'amuser et se tester. L'eau turquoise, les plages de sable fin et le soleil qui brille ? La Costa del Sol est tout ce que vous imaginez lorsque vous partez en vacances, et si vous êtes également un amateur de triathlon, elle devient le cadre parfait pour l'événement de vos rêves. Cette année encore, Puerto Banús accueillera l'IRONMAN® 70.3® Marbella, qui aura lieu le dimanche 7 mai.*

Il accueillera également les European TriClub Championships, où les meilleurs clubs inscrits à ce programme du groupe IRONMAN se disputeront la victoire par équipe. Plus de 200 TriClubs du monde entier se sont déjà inscrits pour vivre ce qui sera le point culminant de la compétition du programme IRONMAN TriClub, une série d'événements visant à soutenir la communauté des clubs de triathlon par le biais de compétitions spécifiques aux clubs et d'avantages exclusifs pour les membres.





C'est une expérience partagée, car tout au long du week-end du 7 mai, des activités auront lieu dans le but d'unir les différents clubs et encourager l'interaction entre tous les participants. Un exemple en est la "Flag parade", une cérémonie au cours de laquelle les athlètes de chaque club entrent ensemble avec le drapeau de son pays.

### **Marbella, une destination incontournable**

Marbella a tout ce que l'on recherche lors de vacances à la plage. Depuis cet emplacement stratégique, on peut explorer les magnifiques paysages de l'arrière-pays, naviguer sur la Méditerranée à Puerto Banús, faire de la randonnée dans les superbes montagnes de la Sierra Blanca, jouer au golf ou simplement profiter des nombreux hôtels et bars de luxe qui bordent le front de mer. Marbella se trouve également à une heure de Malaga et de la spectaculaire Ronda, deux endroits qui méritent d'être visités au moins une fois dans une vie.

Pour ces raisons, le IRONMAN® 70.3® Marbella est la combinaison parfaite entre l'une des destinations les plus attrayantes d'Europe et une course où l'on peut s'amuser et se tester en même temps. Avec des températures qui, malgré la période de l'année, ont déjà tendance à dépasser les 20°C pendant une grande partie de la journée, on peut dire sans exagérer que les conditions sont idéales pour la course.

### **Un parcours pour profiter du triathlon**

Dans l'eau, environ à 18,5°C, les participants feront un seul tour de 1,9 km, en commençant et en terminant sur l'incroyable plage de Levante à Puerto Banús, dans les eaux spectaculaires de la Méditerranée. Avec une zone de transition en ligne droite à la sortie de l'eau, il sera très facile de trouver son chemin vers la section vélo.

Le parcours à vélo de 90 km commence sur le célèbre "Golden Mile", l'un des quartiers les plus beaux et les plus luxueux de la ville.





Après avoir traversé l'arrière-pays de Marbella, les athlètes monteront vers les jolis villages blancs de Monda, Coín et Cártama, qui surplombent la mer Méditerranée, avant de revenir à Puerto Banús.

Enfin, le parcours de la course à pied de 21,1 km longe la promenade de Marbella et contourne Puerto Banús pour un total de 2 tours. Courir le long du front de mer et avec les encouragements des spectateurs sera la manière idéale de terminer le parcours avant la fin de cet incroyable événement.

### La grande offre touristique et sportive de Marbella

Une fois la course terminée, ou dans les jours qui la précèdent, Marbella et ses environs offrent à tous les participants et à leurs amis, famille ou compagnons, une multitude de plans parfaits pour passer du bon temps et découvrir la Costa del Sol en bonne compagnie.





La visite de la vieille ville et la découverte de ses rues sinueuses et de ses bâtiments historiques sont incontournables. Mais il sera également indispensable de se détendre sur l'une des magnifiques plages de Marbella, comme la Playa de Venus ou la Playa de Nagüeles.

En plus, tous ceux qui viennent à Marbella pourront faire du shopping à la marina de Puerto Banús et parcourir les boutiques de créateurs et les yachts de luxe. Pour les athlètes, ainsi que pour les clubs qui viendront participer aux Championnats d'Europe de TriClub, il existe également de nombreuses options pour l'entraînement et faire un peu d'activité avant le grand jour, en explorant les parcs naturels voisins comme la Sierra de las Nieves ou la vallée de Guadalhorce, ou encore en faisant une promenade à vélo à travers les villages bucoliques de l'arrière-pays que la course traversera.

Personne ne devrait manquer l'expérience d'essayer un nouveau sport nautique dans les eaux chaudes et spectaculaires de la Méditerranée. Depuis Puerto Banús, vous pouvez faire une excursion en bateau le long de la Costa del Sol et admirer le



magnifique littoral depuis l'eau, mais aussi louer un jet ski ou essayer le parachute ascensionnel.

### L'expérience des participants

Il n'est donc pas surprenant que de nombreux triathlètes soient déjà impatients de découvrir ou de refaire l'IRONMAN® 70.3® Marbella. La professionnelle britannique du triathlon

Nikki Burlet déclare : « *Je suis vraiment attirée par ce type de course, j'ai regardé l'emplacement, je ne suis jamais allée à Marbella auparavant et j'ai en fait entendu beaucoup d'athlètes de groupes d'âge dire "c'est l'une des meilleures courses IRONMAN 70.3 que je n'ai jamais faites", c'est pourquoi j'ai décidé de venir ici.* »

Également, Pedro, l'un des nombreux athlètes du groupe d'âge qui s'est déjà rendu à Marbella, a commenté la dernière édition en ces termes :





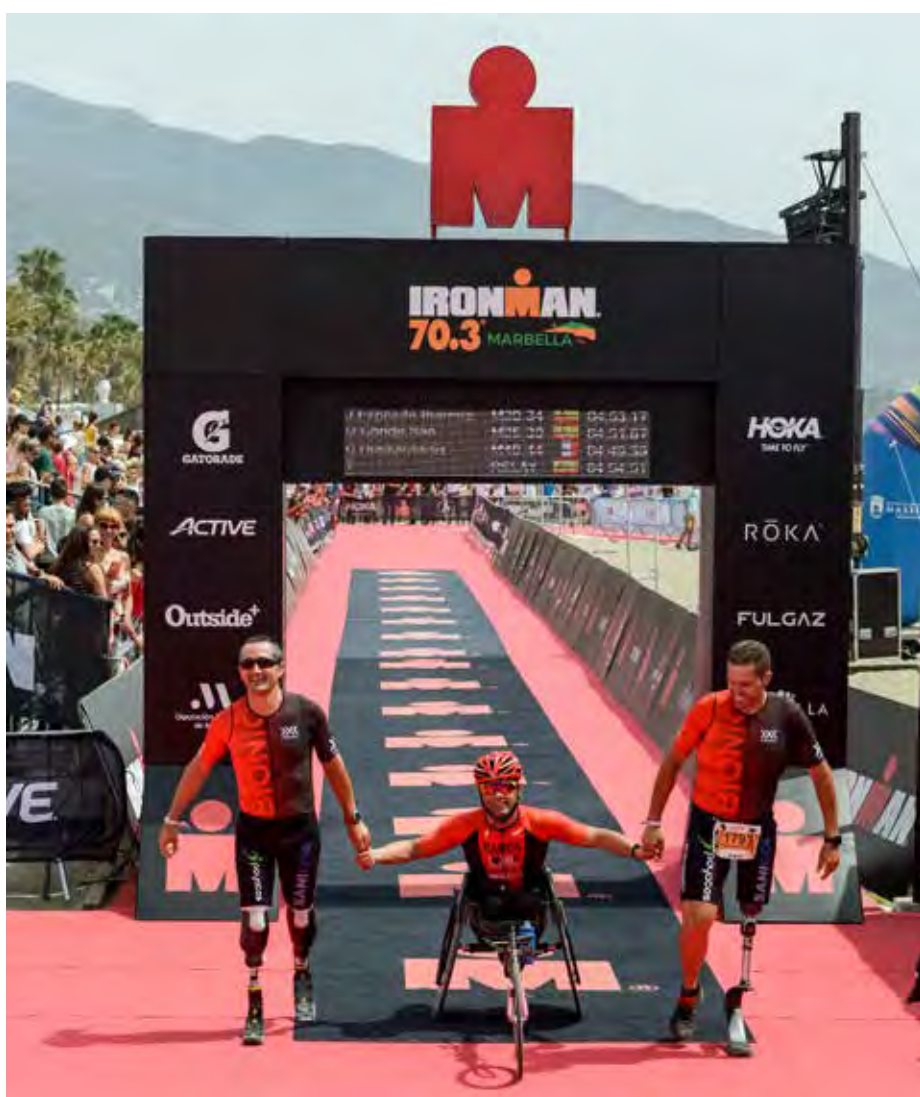
« L'emplacement était idéal et l'ensemble de l'événement, avant et après, s'est déroulé sans problème. Le personnel de l'événement était très amical et serviable. J'ai particulièrement apprécié la natation et le vélo. La course cycliste était difficile mais j'ai adoré. »

### Le défi d'une équipe de paratriathlètes à Marbella

Marbella a également été le cadre, lors de la dernière édition de 2022, d'un défi sportif pour 3 paratriathlètes aux diversités fonctionnelles, tous grands amateurs de sport : José Cristóbal Ramos, Ramón Lage et Salvador Jiménez. Les 3 ont formé une équipe pour participer à l'IRONMAN 70.3 Marbella, chacun d'entre eux étant réparti dans l'une des disciplines.

Leur objectif principal était, avant tout, de donner plus de visibilité aux athlètes présentant une diversité fonctionnelle et, en même temps, d'envoyer un message de motivation à tous ceux qui ont des difficultés pour qu'ils puissent réaliser ce qu'ils entreprennent. La photo finale de José Cristóbal, Ramon et Salvador franchissant la ligne d'arrivée à Puerto Banús, rayonnants de bonheur, est une image qui restera dans l'histoire de cet événement emblématique.

En résumé, la Costa del Sol est une destination touristique et sportive idéale, c'est pourquoi, année après année, tant de triathlètes viennent s'amuser et participer à l'IRONMAN® 70.3® Marbella, une course qui s'est avérée être l'une des plus populaires du triathlon espagnol et européen.





# DECOUVREZ LES EVENEMENTS 2023 IRONMAN EN FRANCE



S W I M

3,8km / 1,9km



B I K E

180km / 90km



R U N

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

AIX-EN-  
PROVENCE



NICE



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

3



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

4



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France





# ***IRONMAN SOUTH EMEA*** ***TOURISME SPORTIF*** ***AU SOLEIL***



PAR ORGANISATION  
PHOTOS ORGANISATION



*The IRONMAN Group organise des événements sportifs de plein air dans le monde entier, tels que les IRONMAN, les IRONMAN 70.3, mais aussi les 5150, les Epic Series, les UTMB World Series, le Rock'n Roll Series et la Haute Route. Parmi les pays où se déroulent ces événements figurent l'Espagne et l'Andorre. Focus sur la branche ibérique et 4 de ses courses.*

Les épreuves IRONMAN sont reconnues par les amateurs de triathlon et offrent des distances adaptées à tout athlète qui se prépare correctement. L'IRONMAN 70.3 offre la possibilité de nager 1,9 km, de faire 90 km de vélo et de terminer par un semi-marathon. Les triathlètes élités ont tendance à réaliser un temps de course d'environ 4 heures, voire moins pour les plus rapides, tandis que le temps moyen pour les athlètes amateurs se situe entre 5 et 6 heures, bien que le temps d'arrivée puisse atteindre 8 heures.

Dans le cas de l'IRONMAN longue distance, les participants doivent parcourir 3,8 km à la nage, 180 km à vélo et enfin un marathon avant de franchir la ligne d'arrivée pour profiter du moment. Entre les segments, il y a ce qu'on appelle la transition pour se préparer au vélo, ou à la course à pied. Les triathlètes professionnels font généralement les courses IRONMAN en 8 heures environ, mais tous les participants ont jusqu'à 17 heures pour terminer avant que la ligne d'arrivée ne soit fermée par les organisateurs.

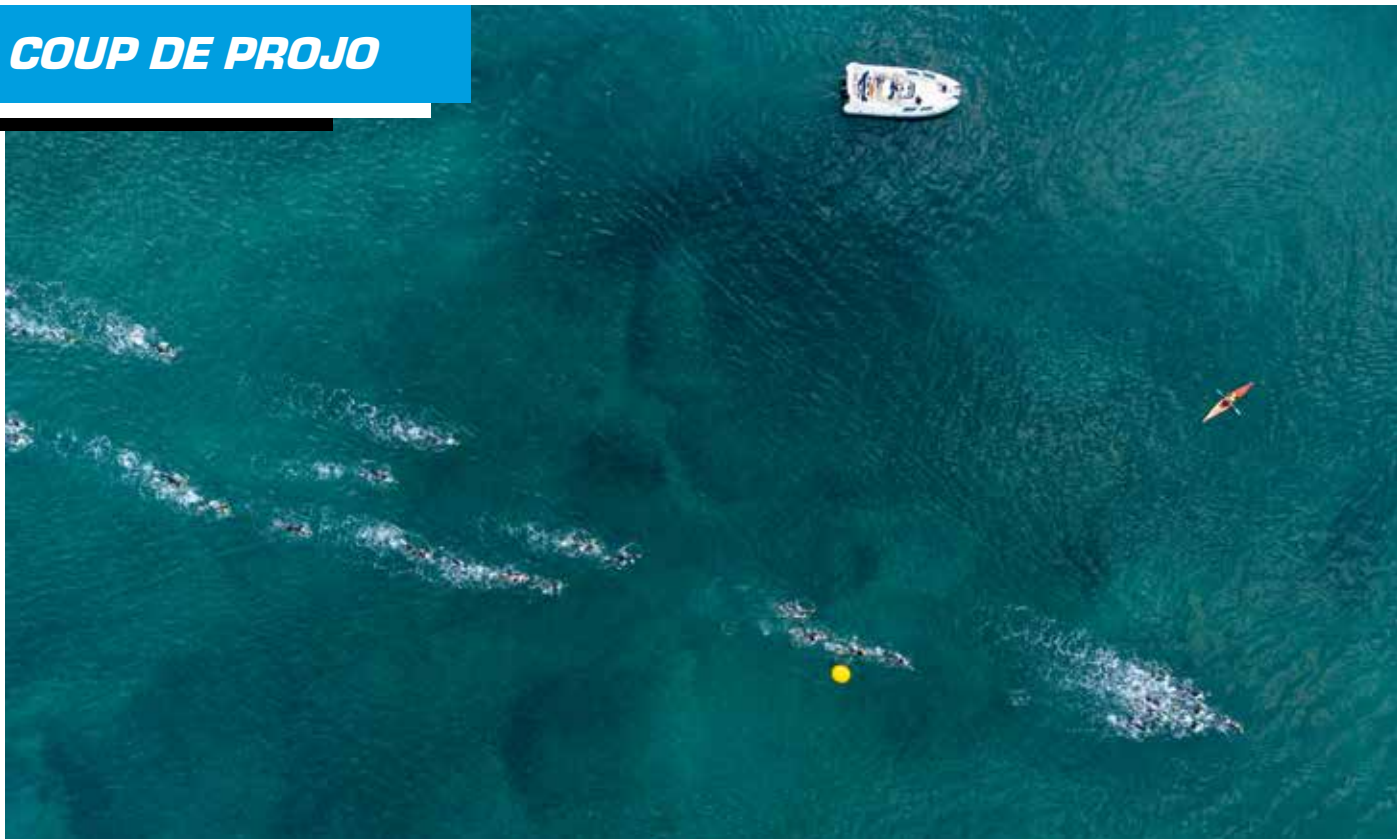
## **Barcelone, siège du bureau d'IRONMAN South EMEA**

La société d'événementiel nord-américaine a décidé d'ouvrir à Barcelone, début 2020, le siège de la région Europe du Sud. Au centre de la capitale catalane, elle a ouvert un bureau à partir duquel elle gère les 23 événements organisés par le bureau IRONMAN South EMEA (Europe Middle East Africa) pour l'Espagne, Andorre, le Portugal et l'Italie. Plus de 20 événements qui ont attiré environ 65 000 participants en 2022. Une série d'événements dotés de labels de qualité, tels que les événements Epic MTB et les événements de trail running dotés de la norme de qualité UTMB.









Depuis le bureau de Barcelone, une équipe de plus de 30 professionnels, experts dans le monde de l'organisation d'événements en plein air, travaille tout au long de l'année pour gérer ce grand nombre d'événements. La logistique des postes de ravitaillement et du parcours, le merchandising, les inscriptions, les relations avec les sponsors et les institutions, la gestion des athlètes, le marketing et la stratégie de communication, entre autres, sont les tâches qui contribuent à la promotion de ces grands événements.

### Une expérience pour l'athlète

L'objectif d'IRONMAN pour ses événements est de réussir à ce que tous les participants vivent une expérience authentique. Le directeur général d'IRONMAN South EMEA, Agustí Pérez, assure que « *L'une de nos caractéristiques est de faire vivre à l'athlète une expérience dès son inscription à l'événement, pendant et après, afin qu'il en garde un souvenir unique et que tout se déroule parfaitement.* »

Une idée renforcée par le directeur marketing d'IRONMAN en Espagne, Carlos Martín, lorsqu'il souligne que « *Nous sommes conscients que participer à un IRONMAN 70.3 ou un IRONMAN est un moment unique dans leur vie, et qu'il marquera un avant et un après. Donc, en tant que tel, nous devons travailler pour leur offrir la meilleure expérience possible.* »

### Tourisme sportif et excellence organisationnelle

Toutes les courses organisées par IRONMAN sont conçues pour être une expérience non seulement pour l'athlète, mais aussi pour ceux qui l'accompagnent. C'est pourquoi des destinations attrayantes sont choisies pour pratiquer le tourisme, connaître leur culture et profiter des paysages et de la gastronomie locale. Agustí Pérez nous le rappelle lorsqu'il souligne que « *Nos événements sont aussi très touristiques, c'est du tourisme sportif. La marque de fabrique d'IRONMAN est d'offrir des événements*

*de haute qualité conçus pour l'athlète et ses accompagnateurs avec la meilleure des mises en scène.* »

En ce sens, la recherche constante de l'excellence dans l'organisation de chaque événement est l'une des principales priorités de The IRONMAN Group, de même que la garantie de la sécurité de l'athlète. « *Nous donnons la priorité à la sécurité de l'athlète lors de sa participation, nous voulons avoir les meilleurs circuits possibles et nous analysons les résultats des enquêtes pour savoir quels points peuvent être améliorés* », remarque le directeur général d'IRONMAN South EMEA. « *Nous investissons pour que la qualité de l'événement soit grande et que l'athlète emporte le souvenir d'une expérience unique* », ajoute-t-il.

### Une équipe dédiée avec des centaines de bénévoles

Derrière l'organisation de chaque grand événement sportif, il y a toute une équipe et des centaines



# 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



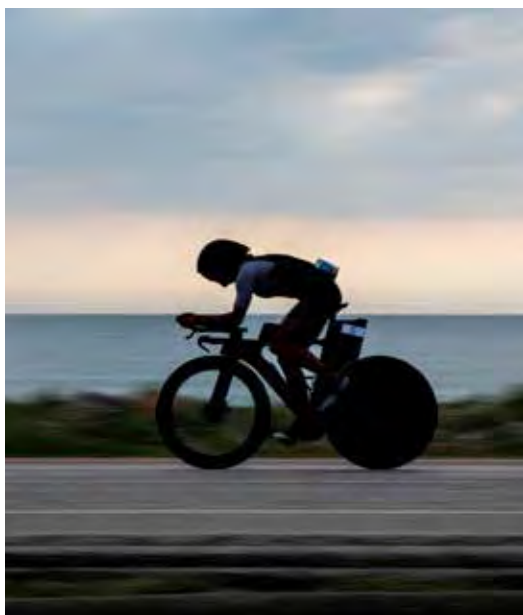
  
**24 & 25  
JUIN**  
| AU LAC DU DER  
  
OPENLAKES  
**CHAMPAGNE**



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

UNE ORGANISATION SPORT & TOURISM PROMOTION EN COLLABORATION AVEC CHAMPAGNE TRIATHLON





de bénévoles qui travaillent pour que toutes les pièces s'emboîtent parfaitement. Dès l'ouverture des inscriptions à un événement, tout doit être prêt pour que le processus fonctionne. En cas d'incident, il faut agir rapidement, comme le souligne Gonzaga Rubiera, responsable des services concurrents pour la région South EMEA : « La résolution des incidents est un autre de nos points clés, car nous devons fournir une attention personnalisée pour que l'expérience de l'athlète soit exceptionnelle, et pas seulement pendant la semaine de l'événement. »

Un événement ne se termine pas que lorsque la course est finie et que tout le matériel est collecté. Afin de l'organiser dans les meilleures conditions possibles, les travaux sont répartis sur toute l'année. « Un événement de cette taille nécessite de nombreux mois de travail en amont, et sur certains aspects, nous travaillons même un an à l'avance. La célébration de l'événement ne représente que la partie émergée de l'iceberg, mais derrière elle, il y a de nombreux jours de préparation », explique Marta Parés, responsable marketing de IRONMAN en Andorre.

L'un des facteurs qui expliquent le succès de ces événements sportifs de haut niveau est la passion que tous les membres du bureau d'IRONMAN South EMEA, et le reste des collaborateurs, éprouvent pour les sports de plein air tels que le triathlon, le cyclisme, le VTT et le trail running. Sans aucun doute, combiner votre hobby avec le professionnalisme au travail est la meilleure garantie pour le succès de tous les événements. Tout cela pour que les participants n'aient à se soucier que de courir et d'entendre à l'arrivée le fameux cri des speakers : YOU ARE AN IRONMAN !



# IRONMAN SPAIN EVENTS

*Le calendrier des événements organisés par The IRONMAN Group en Espagne est très étendu et offre une variété d'événements dans des destinations telles que Marbella, Mallorca, Vitoria - Gasteiz et Barcelone. Chacune d'entre elles a ses propres caractéristiques, mais avec le dénominateur commun d'être des villes qui s'engagent pour le triathlon et ses véritables protagonistes : les athlètes, qu'ils soient populaires ou professionnels. Il faut également mentionner IRONMAN 70.3 & IRONMAN Lanzarote, courses organisées par le Club La Santa sous licence du groupe américain.*

*Une destination, l'île des Canaries, qui n'est pas sans rappeler la mythique Kona puisqu'il s'agit d'une île volcanique dont le vent est le principal acteur à de nombreuses reprises.*

*Le choix de ces villes offre à tous les participants la possibilité de connaître leurs cultures, leurs gastronomies et leurs paysages qui ne laisseront sans doute personne indifférent. Bref, une combinaison d'expériences entre sport et tourisme qui restera dans la mémoire de tous ceux qui la vivent.*

## → IRONMAN 70.3 Marbella

Triathlon et Costa del Sol. Une combinaison magique de sport et de tourisme dans une destination idéale pour passer quelques jours de vacances en famille ou entre amis. La meilleure façon de commencer la saison de triathlon a son propre nom : Marbella. La nouvelle édition de l'IRONMAN 70.3 Marbella sera le championnat européen des TriClubs 2023, la meilleure combinaison pour participer avec des amis, car les rêves deviennent réalité lorsqu'ils sont partagés.

La ville de la Costa del Sol, avec l'océan et les montagnes comme grands alliés, offre quelques-uns des plus beaux sites pour la pratique du triathlon. La qualité et le luxe de ses services dans la zone bien connue de Puerto Banús est un autre des ingrédients qui font de cet événement l'un des plus réussis du calendrier IRONMAN en Espagne. Venez découvrir pourquoi c'est l'un des endroits les plus recommandés pour participer à la compétition, s'amuser, manger et récupérer son énergie !





### → Zafiro IRONMAN 70.3 Alcúdia - Mallorca

Majorque a une âme méditerranéenne et c'est ce que transmet le Zafiro IRONMAN 70.3 Alcúdia-Mallorca. Le point central de la course est la ville d'Alcúdia, située à moins d'une heure de Palma et à proximité de la célèbre chaîne de montagnes Serra de Tramuntana. Qui ne voudrait pas passer un week-end ou quelques jours dans un paradis comme l'île Baléare ? Surtout si l'on tient compte du fait que la course aura lieu le samedi 13 mai et que les participants pourront profiter du dimanche pour se détendre et profiter de la grande offre touristique.

L'île de Majorque a une couleur particulière et fait partie de ces endroits qui restent gravés dans votre mémoire lorsque vous la visitez. Un endroit idéal pour une escapade au cœur de la Méditerranée. En outre, les amateurs de triathlon trouveront les meilleures routes pour faire du vélo et profiter des paysages et des villages majorquins. Sans oublier le départ spectaculaire de la plage d'Alcúdia, bien protégée des vagues par sa belle baie, où vous pourrez profiter des célèbres eaux majorquines. La combinaison d'environnements aquatiques et montagneux fait de cette île un endroit idéal pour pratiquer ce sport passionnant.





## → IRONMAN Vitoria – Gasteiz



Parler de Vitoria – Gasteiz, surtout si l'on regarde la période du mois de juillet dans le calendrier, est synonyme de triathlon. Un événement historique qui respire l'amour de ce sport. Son principal attrait est le grand soutien public, avec ses habitants engagés dans l'événement et encourageant passionnément tous les coureurs. Avec un parcours qui se déroule sur un terrain majoritairement plat et qui offre de nombreuses possibilités d'être finisher, la course a lieu au début de l'été, ce qui en fait l'événement parfait pour ceux qui veulent se lancer dans un IRONMAN pour la première fois.

La capitale culturelle du Pays basque est célèbre pour sa combinaison de nature abondante, de gastronomie de qualité et de patrimoine historique. Participer à l'IRONMAN Vitoria – Gasteiz est une expérience dans tous les sens du terme. Une excellente façon de passer ses vacances en pratiquant un sport, en découvrant les paysages et la gastronomie basques. De plus, la proximité de Saint-Sébastien et de Bilbao est idéale pour réaliser un séjour spectaculaire.



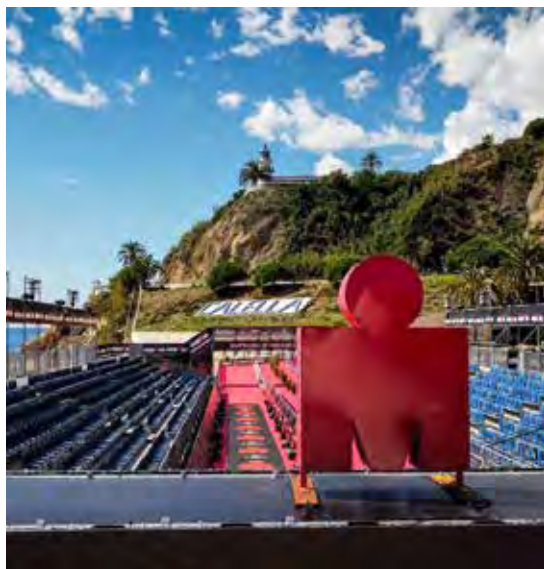
### → IRONMAN 70.3 Barcelona & Qatar Airways IRONMAN Barcelona

Lorsque l'été se termine, ce n'est pas la fin de tout et il y a encore des défis sportifs à relever et du temps pour vivre de nouvelles expériences. Il n'y a rien de mieux que de clôturer la saison de triathlon au Qatar Airways IRONMAN Barcelona et de le faire dans une course conçue pour les "débutants" sur IRONMAN. C'est l'un des événements les plus spectaculaires du calendrier, prêt à rendre l'expérience inoubliable pour tous les athlètes.

Les caractéristiques du parcours ne sont pas seulement remarquables pour son paysage côtier et ses températures agréables. Il faut également souligner le terrain avec très peu de dénivelé et une faible difficulté technique, très adapté aux débutants en triathlon moyenne distance avec le IRONMAN 70.3 ou le longue distance. Le tout avec la motivation d'avoir la chance de

battre un nouveau record personnel dans une course où des temps inférieurs à 8 heures sont souvent enregistrés.

Il s'agit d'une occasion fantastique de pratiquer le triathlon dans l'une des destinations les plus populaires auprès des amateurs de triathlon. La preuve en est que quelques semaines seulement après l'ouverture des inscriptions, le panneau "sold out" est affiché. La ville de Calella, située dans la région du Maresme et à proximité de Barcelone, est chaque année en octobre le meilleur endroit pour découvrir l'histoire et la culture de ce beau coin de la Méditerranée. Son large éventail d'offres gastronomiques et une grande capacité d'hébergement à des prix raisonnables font de Calella une destination très attrayante.





16  
JUILLET 2023

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

# RESSENS LA CHALEUR DU PAYS BASQUE

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

www.ironman.com/im-vitoria

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

RÖKA

ATHLETIC  
BETTING

ekoï

FULGAZ

Hyperice

MAURTEN

QATAR  
AIRWAYS

Santini

wahoo

VITORIA  
GASTEIZ  
green capital

araba/álava  
foru aldundia diputacion foral

EUSKADI

GRUPO  
ELEYCO  
TALDEA

EL CORREO

SPORT











# **CHALLENGE WANAKA**

## **DIAMANT BRUT**



PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS CHALLENGE FAMILY - RACERANGER



*De solides performances de course, dans des conditions de forte chaleur, ont permis à Jack Moody, d'Auckland, et Grace Thek, d'Australie, de remporter les titres de la première course du circuit Challenge Family de 2023, le Integrity Homes Challenge Wanaka, le 18 février dernier. Un festival de triathlon en Nouvelle-Zélande, avec pas moins de 11 courses au programme, dans des paysages magnifiques sortis tout droit du Seigneur des Anneaux.*

Moody a pu surmonter une course à vélo décevante pour s'imposer en 3:58:01 sous des températures avoisinant les 30°C sur un parcours de course à pied qui abrite normalement un parc de VTT et qui comprend près de 400 m de dénivelé. Il s'agit de son meilleur résultat en 4 tentatives à Wanaka, son meilleur résultat précédent étant une 3e place lors du dernier événement en 2021.

« *Je suis sur la lune* », a déclaré Moody. « Je n'arrête pas de revenir et j'en étais presque arrivé au point où j'ai eu quelques courses ratées en Nouvelle-Zélande, où j'étais tout près, mais pas assez près. Arriver enfin sur la première marche signifie tout, et le faire si tard dans la course est vraiment spécial. » complétait-il avec satisfaction.

Chez les femmes, Thek a tiré le meilleur parti de la situation lorsque les leaders Rebecca Clarke et Els Visser ont pris un mauvais virage à la fin des 90 km de vélo et ont perdu une avance de près de 3 minutes.

**“ C'était absolument magnifique, mais absolument brutal. (G.Thek)**

Le trio a abordé la transition finale ensemble, et l'expérience de Thek en matière de cross-country a fait la différence sur les 21 km de course finale, lui permettant de remporter sa 3e victoire professionnelle en 4:32:30. « *C'était absolument magnifique, mais absolument brutal* », a soufflé l'Australienne à l'arrivée. « *Tout au long de la course, je n'ai pas eu le temps de ralentir, j'ai mis les gaz tout le long du parcours. Je viens d'un milieu de cross-country donc j'aime bien les sentiers... Je suis contente de gagner ici. C'est ma 1ère victoire en Challenge donc c'est vraiment spécial et c'est génial de le faire dans un endroit aussi beau.* » déclarait-elle, extatique.



Plus tôt dans la course masculine, Mike Phillips de Christchurch a émergé en premier des eaux calmes du magnifique lac Wanaka, faisant partie d'un groupe serré de 5 hommes d'élite qui ont terminé les 1,9 km de natation en un peu plus de 24 minutes.

Au début des 90 km de vélo, Phillips et Caleb Noble ont réussi à creuser l'écart avec Moody, 3e, qui a ensuite été rattrapé par le géant allemand Sebastian Kienle (qui entame sa dernière saison professionnelle), et Matt Burton.

Moody a commencé la course à pied avec un peu plus de 4 minutes de retard sur Phillips, mais au début du 2e tour, il avait réduit cette avance à un peu plus d'une minute, Phillips devant finalement se contenter de la 2e place, avec Kienle 3e.

Phillips n'était pas contrarié de prendre la 2e place alors qu'il se projette vers l'Ironman Nouvelle-Zélande : « *J'ai fait de grosses semaines pour Taupo ces dernières semaines et je ne pensais pas avoir la vitesse supplémentaire aujourd'hui. Je suis assez content, j'ai eu l'impression de contrôler la plupart de la journée. C'était un parcours impressionnant, je ne l'avais pas vu jusqu'à aujourd'hui et je ne savais pas ce qui m'attendait.* »

Si sa course à pied s'est avérée déterminante, Moody était également très satisfait de sa performance en natation. « *J'ai pris des cours de natation comme si j'étais à nouveau un enfant, chaque semaine, en faisant les bases et en essayant de corriger toutes les choses qui me manquaient en tant que nageur autodidacte.* »





Le lauréat et "local" de l'étape, soulagé d'enfin remporter la victoire, revenait sur sa stratégie de course : « J'ai eu un peu de mal sur le vélo - ces gars peuvent vraiment rouler fort ces jours-ci. Regarder les grosses cylindrées australiennes et allemandes passer sur le vélo est une expérience assez humiliante, mais je suis resté positif et je me suis tenu à ce que je sais, et j'avais un bon sentiment que je pouvais bien courir là-bas. Donc je suis resté là où

je devais être et j'ai poussé chaque fois que nous avons monté une colline. » Chez les femmes, la native de Wanaka, Clarke, une excellente nageuse, avait une avance de près de 2 minutes sur Thek à la sortie de l'eau et semblait vouloir construire un avantage significatif avec Visser pendant le vélo, avant qu'elles ne prennent un mauvais virage. Clarke était déçue après avoir terminé 3e, mais elle était déterminée à finir en

beauté devant sa famille et ses amis. La Néerlandaise Visser avait également l'impression d'avoir laissé échapper la victoire à cause de l'erreur commise sur le parcours vélo - sur lequel elle a également eu un incident mécanique - mais elle ne voulait pas que cela gâche sa première visite à Wanaka. « C'est un parcours incroyable et magnifique, c'était une journée vraiment géniale », a-t-elle déclaré.



## LES PODIUMS

### → Hommes

- ① Jack Moody - 3:58:01
- ② Mike Phillips - 4:00:22
- ③ Sebastian Kienle - 4:02:57

### → Femmes

- ① Grace Thek - 4:32:30
- ② Els Visser - 4:34:59
- ③ Rebecca Clarke - 4:40:04

→ À noter la victoire du Français Gaspard Carrier sur le format 3/9/3 (300 m / 9 km / 3 km)

→ Tous les résultats : <https://www.challenge-wanaka.com/results/>





## RACERANGER, LE SHÉRIF ANTI-DRAFTING

*Testé en conditions réelles pour la 1ère fois lors du Half de Tauranga en janvier dernier, le système anti-drafting mis au point par RaceRanger était à nouveau testé ce week-end (sur les vélos des pros) lors du Challenge Wanaka.*

Le système, développé par 2 triathlètes néo-zélandais, repose sur des capteurs électroniques positionnés sur les tubes de selle

et sur les fourches pour contrôler le respect de la distance entre 2 vélos pour les triathlons sans drafting.

Le système mesure avec précision la distance entre les athlètes pendant qu'ils roulent. L'unité arrière est équipée de lumières de couleurs différentes qui signalent à un concurrent qui suit s'il se trouve dans la zone de drafting, qui était portée à 20 m sur le Challenge

Wanaka (rouge : de 20 à 21,5 m / bleu : inférieur à 20 m).

À l'avenir, le système détectera les infractions et enverra ces données aux officiels techniques qui patrouillent sur le parcours, via l'interface d'une application sur tablette. L'officiel évaluera la situation en temps réel et pourra alors décider si une pénalité doit être appliquée par le biais du système.





# 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



**EKOI 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 



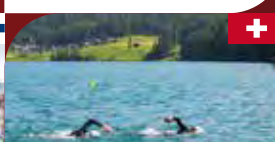
**CHALLENGE VANSBRO**  
SWEDEN, 1 JUL 2023  
MIDDLE



**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



# ***DOSSIER DU MOIS***

## **LES ROUES**

## **EN TRIATHLON**



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS SB - ACTIV'IMAGES



*De la 1ère roue en bois inventée en Mésopotamie (Irak actuel) 3500 ans avant JC, aux roues actuelles du monde du cyclisme, la roue a révolutionné la société. Que ce soit au niveau des moyens de transport, de l'agriculture, de l'artisanat (avec sa force centrifuge), et depuis plus d'un siècle dans le cyclisme moderne et particulièrement le triathlon.*

Les roues d'un vélo sont souvent l'accessoire qui a le plus d'effet sur la performance de la partie cycliste d'un triathlon, après votre position. Elles ont d'ailleurs un impact sur votre capacité à tenir votre position aérodynamique qui est responsable d'environ 80% des résistances aérodynamiques. Le choix d'une configuration de roues doit donc être fait avec attention.

Une paire de roues est un élément essentiel de votre vélo, qui se révèle relativement onéreux. De quelques centaines d'euros pour une paire de roues en aluminium à plusieurs milliers d'euros pour les prestigieuses marques de roues de compétition en carbone, le choix est large mais dépend en partie de votre budget. Les plus "chanceux" d'entre nous peuvent posséder plusieurs profils de roues, ce qui leur permet d'adapter leur configuration en fonction des conditions météorologiques et de terrain, dont l'élévation. Pour les autres, l'achat doit donc être réfléchi et destiné à trouver le meilleur compromis afin d'obtenir une paire de roues polyvalentes. À moins que les roues que vous avez à disposition soient celles qui sont venues avec votre vélo complet. Même dans ce cas, il y a des informations dans cet article qui devraient vous intéresser.

Dans ce dossier, nous vous détaillerons quels facteurs déterminants affectent la performance des roues dans le système "vélo + triathlète". Nous allons également vous présenter les facteurs extérieurs qui influencent le choix des roues.





### LES FACTEURS IMPORTANTS LORS DE L'ACHAT, L'AÉRODYNAMISME

Comme vous le savez toutes et tous, la principale résistance à l'avancement est la résistance aérodynamique, notamment à haute vitesse (et cela à partir de 15 km/h). Ceci étant dit, un gain aérodynamique est plus important en termes de temps pour quelqu'un qui passe plus de temps pendant la partie vélo que quelqu'un qui est déjà extrêmement performant.

L'aérodynamisme en triathlon est intimement lié à votre capacité à vous maintenir dans votre position optimale. Notez que votre position optimale n'est pas forcément la position la plus agressive possible, mais la plus soutenable. En effet, cela a toute son importance car d'une part, votre position et tout particulièrement l'angle de votre torse influent sur les valeurs physiologiques que vous pouvez atteindre. Plus vous serez allongé (donc un angle de torse le plus bas possible), moins vous serez en capacité à développer des valeurs cardio-ventilatoires élevées (VO2max, expiration de dioxyde de carbone, ventilation par minute, pulsations cardiaques) selon Fintelman et al., 2015. Il vous faut donc trouver le bon compromis entre confort physiologique et aéro. Sachez aussi que selon M. Jermy et al., 2008, les roues lenticulaires sont les roues les plus aérodynamiques qui soient. Ensuite, les roues à bâtons requièrent un tout petit peu plus de puissance que les roues lenticulaires pour une vitesse donnée. Enfin, les roues à rayons sont les moins aérodynamiques car elles requièrent plus d'énergie pour aller à une même vitesse. Cependant, les roues

“ À une vitesse de 35 km/h, les roues à jantes hautes peuvent réduire le drag aérodynamique de 10 watts.



à rayons sont plus performantes que les roues à bâtons pour ce qui est des vents de travers, ce que DT Swiss appelle la couple de braquage (steering moment). La science étant ce qu'elle est par nature, la vérité à un moment (en 2008) n'est pas forcément la vérité plus tard. Il faut donc prendre les études avec des pincettes et tester par vous-même. Jean-Paul Ballard, l'expert aérodynamique de Swiss Side en charge du design des roues de DT Swiss, m'avait d'ailleurs affirmé lors d'une session en soufflerie à Airbus en 2018 que les roues à bâtons sont

moins aéro que les roues à rayons. Était-ce une vérité ou un argument pour défendre sa paroisse ? J'ai le sentiment que JP Ballard, de par les nombreux échanges que j'ai pu avoir avec lui au fil des années, m'a toujours conseillé en toute honnêteté scientifique.

Le mieux est de vous rendre dans un centre spécialisé qui pourra vous aider à optimiser votre position et déterminer quel équipement est le plus efficace pour vous. Si vous pouvez apporter différentes marques de roues avec vous dans



une soufflerie comme à Nevers Magny-Cours chez Aeroptimum, vous pourrez en ressortir avec des certitudes. <https://aeroptimum.fr/>

JP Ballard a également confirmé que les roues lenticulaires sont les plus aéro et qu'elles permettent notamment d'obtenir un drag négatif lié à l'effet de voile (sailing effect). Les roues à jantes hautes permettent également de capturer le vent et de fournir une force propulsive. Par exemple, les roues Swiss Side ou DT Swiss (elles sont identiques hormis les autocollants) ne pénalisent pas la traînée aérodynamique à partir de 12 degrés de yaw (orientation du vent par rapport au triathlète). Sur un parcours comme Kona à Hawaï, le vent apparent (le vent ressenti dû au vent réel et à votre mouvement) est de l'ordre de 15 à 18 degrés. À une vitesse de 35 km/h, les roues à jantes hautes peuvent réduire le drag aérodynamique de 10 watts.

Pour la petite anecdote, la marque leader à Kona en 2022 était, une fois n'est pas coutume, Zipp avec 2485 paires de roues comptées sur les 2 jours de championnats du monde. Vient en seconde place, la marque



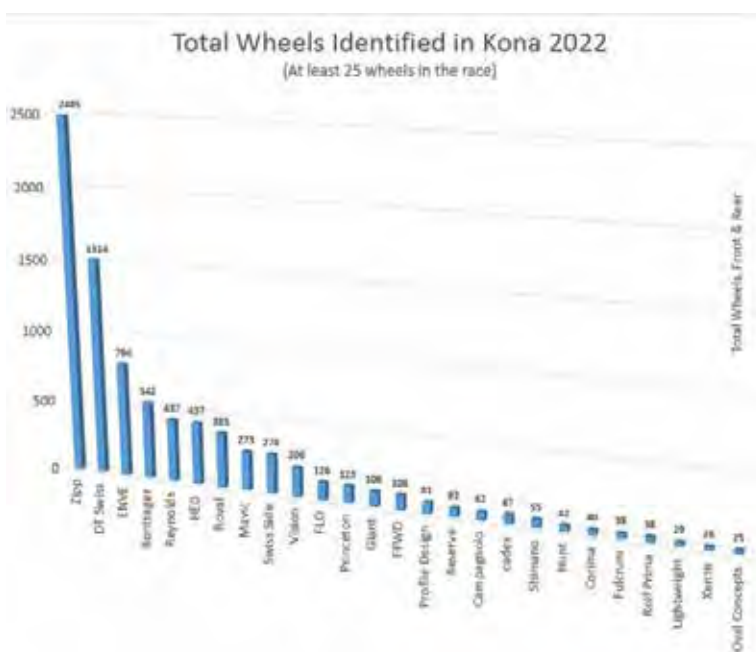
“ **La roue avant joue un rôle majeur, représentant 8% de la traînée totale.**

helvétique DT Swiss avec 1514 paires de roues. Si on y ajoute les 278 paires de Swiss Side, on atteint presque 1800 paires.

En remontant le temps de quelques années, quand DT Swiss s'est lancée dans le bain de produire leur roues avec leur 1ère campagne "Road Revolution 2018", DT Swiss et Swiss Side occupaient les 9e et 13e positions respectivement. Cumulées,

ces 2 firmes pointaient à la 8e place. Alors qu'est-ce qui fait que Zipp domine le marché ? Est-ce que c'est la supériorité aérodynamique ? J'ai demandé à Rémy Cavecchia d'Aeroptimum son opinion au sujet des fossettes (dimples) sur les roues Zipp.

« Les dimples sont inspirés de ce que l'on retrouve sur les balles de golf et qui visent à réduire la traînée aérodynamique en réduisant le sillage de la balle. L'idée est de rendre la couche limite turbulente pour retarder le point de décollement (diminution de la traînée de pression), c'est intéressant quand la forme physique est figée (sphère). La contrepartie, c'est que le passage à une couche limite turbulente augmente la traînée de friction. Dans le cadre de la balle de golf, la traînée de pression est largement supérieure à la traînée de friction et le gain est donc important. Dans le cadre d'une roue de vélo, il y a de la liberté sur le design de la jante et donc la possibilité de réduire le décollement par la forme, sans avoir à forcer la transition laminaire-turbulente de la couche limite. »



C'est donc surtout un argument marketing. Zipp fait également partie d'un groupe solide incluant Sram entre autres, ce qui leur permet de s'attacher les services d'ambassadeurs prestigieux. Leur succès est aussi lié aux partenariats forts noués avec certaines marques de vélo. Mais aussi et surtout que Kona à Hawaii reflète surtout par ses statistiques la réalité du marché américain quand on sait que 30% des compétiteurs à Kona sont Américains (plus de slots de qualifications sur les Ironman aux USA, niveau sportif plus bas, niveau financier plus aisé pour pouvoir se payer un voyage sur l'île du Pacifique). Il est donc probable qu'avec la délocalisation du championnat du monde à Nice par alternance, d'autres marques plus européennes parviennent à être plus représentées à l'avenir.

Pour en revenir au facteur aérodynamique, il y a eu une évolution importante de la forme des profils ces dernières années. On est passé du V-shape au U-shape et maintenant les profils s'élargissent de plus en plus par l'avènement des roues en frein à disque qui annihilent la contrainte du dégagement des étriers de frein. Par exemple, les roues Campagnolo Bora ont une forme de jantes en V alors que les Zipp ont des formes en U.

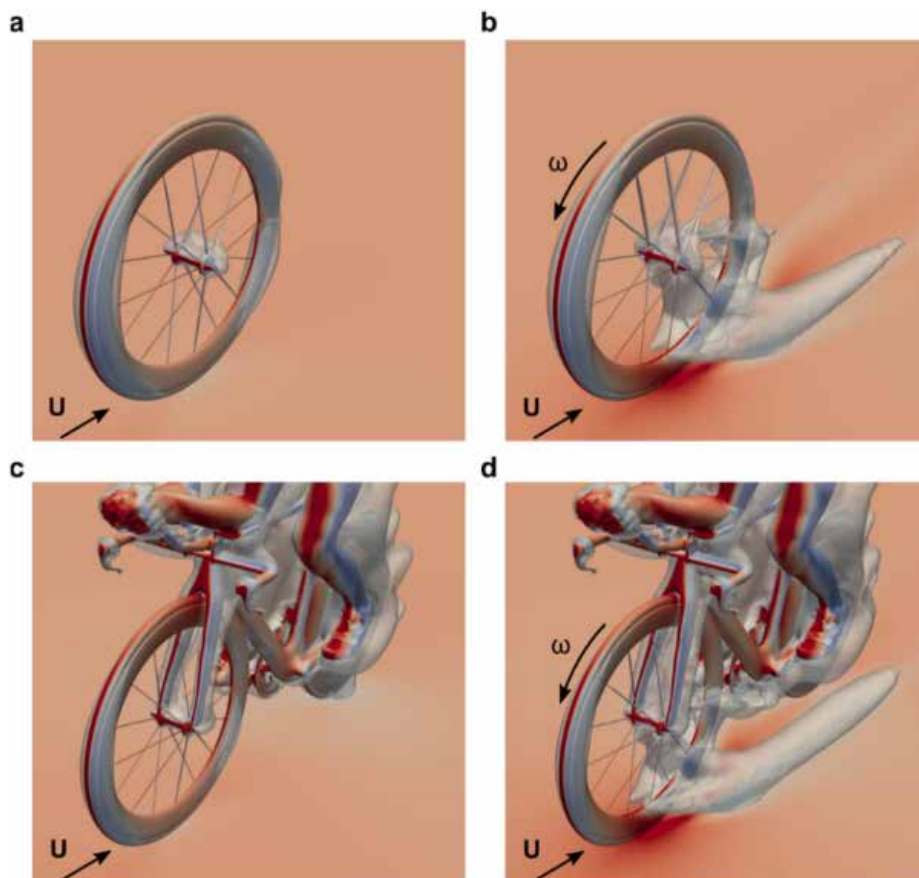
La forme en U permet d'améliorer l'aérodynamisme de la roue, de même qu'avoir les écrous des rayons internes. En effet, la forme en U permet de conserver le flux d'air le long de la jante et de retarder le plus tard possible le décrochement de celui-ci, spécialement lorsque l'orientation du vent est latérale, ce qui est vrai dans la majorité du temps.



À noter que les roues dotées de frein à disques sont censées être plus aérodynamiques que les modèles freins à patins, du fait de la forme élargie des jantes. Mais c'est sûrement sans prendre en considération la nécessité d'un rotor de 140, 160 ou 180 mm qui perturbe le flux d'air au même titre que les jantes, que les roues avant possèdent 24 rayons comparées aux 16 ou 20 des roues freins à patins (du fait des contraintes mécaniques

lors du freinage), et que la majorité utilisent des pneus plus larges.

Or, plus la surface du maître couple augmente, plus la résistance aérodynamique augmente. Mais les fabricants arguent que plus les pneus sont larges, plus le rendement (la résistance de roulement) et le confort sont grands. La traînée de forme est la force aérodynamique opposée au sens de déplacement du cycliste, ralenti par celle-ci. Elle dépend de la







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



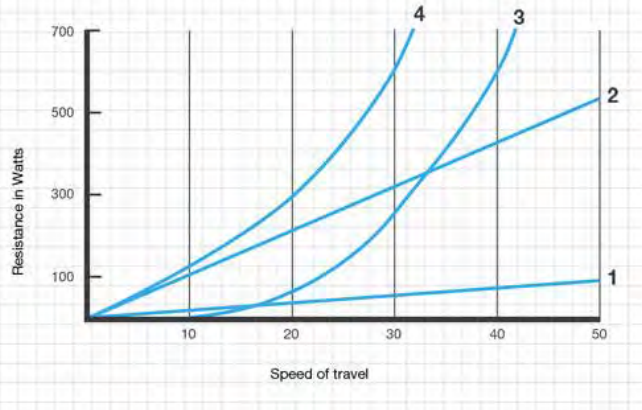
CANNES  
CÔTE D'AZUR  
FRANCE



surface d'attaque du cycliste (75 %), du vélo et de ses composants (25 %) ainsi que de la vitesse. Afin de réduire cette perturbation au maximum, la surface exposée du cycliste et de son vélo doit être limitée en optimisant leur aérodynamisme.

Pour être plus rapide, la clé est de réduire la résistance aérodynamique du système vélo/triathlète, celle-ci augmentant proportionnellement au carré de la vitesse. En effet, à partir de 15 km/h, la traînée aérodynamique est la principale résistance opposée au triathlète. La roue avant joue un rôle majeur, représentant 8% de la traînée totale.

Le moyeu avant joue également un rôle significatif dans l'aérodynamisme. Or, les moyeux actuels incluant le système de freinage à disque sont plus volumineux car il dispose du système centerlock et doivent recevoir l'axe de 12 mm de diamètre, au lieu d'une attache-rapide de 5 mm de diamètre. Ceci n'est pas un



Resistance force on a bicycle  
 1 Rolling resistance  
 2 Gradient resistance (gradient 5%)  
 3 Air resistance  
 4 Total resistance

article à charge contre les roues dotées de frein à disque, mais il s'agit d'énumérer et de discuter des faits et arguments marketing. Vous vous ferez votre propre idée.

Maintenant, l'aérodynamisme n'est pas le seul facteur déterminant de la performance d'une paire de roues. La résistance de roulement l'est également. Pour comprendre comment la résistance de roulement fonctionne, il faut comprendre qu'un pneu en contact avec le sol se déforme sous le poids du triathlète et de son vélo ainsi que les forces appliquées sur ce dernier.

L'hystérésis est le phénomène qui décrit la perte d'énergie entre la déformation initiale du pneu qui est plus grande que l'énergie qui lui est restituée lorsqu'il reprend sa forme après la phase de contact avec le sol. La perte d'énergie se fait sous forme de chaleur. Les pneus les plus performants en termes de résistance de roulement sont ceux qui sont les plus élastiques et souvent les plus légers.

### LA LARGEUR DU PNEU À PRENDRE EN CONSIDÉRATION ?

Les fabricants de roues et de pneumatiques s'accordent à dire que plus un pneu est large, moins sa résistance au roulement est élevée (à pression égale). C'est vrai seulement

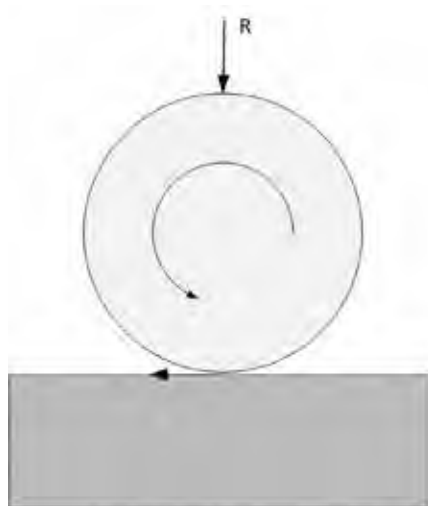
dans ce cas précis car la déflexion du pneu étroit est plus grande qu'un pneu large pour des surfaces de contact au sol identiques. Un pneu étroit aura une surface de contact longue et étroite alors qu'un pneu large aura une surface de contact large et courte. Cela aiderait à la traction également dans le cas de la roue arrière. C'est un bon point pour les pneus larges.

Mais comme certaines marques ont beaucoup de mal à l'accepter, les pneus plus étroits sont plus populaires du côté des cyclistes professionnels. En effet, un pneu étroit gonflé à une pression plus élevée que son homologue large permet une accélération plus aisée du fait notamment des masses en rotation plus faibles. L'agilité est également meilleure spécialement en courbes et virages. Faites l'expérience vous même de tourner avec un vélo de route comparé à un fat bike... Enfin, les pneus étroits permettent des gains substantiels, comparés aux pneus larges au niveau de la résistance aérodynamique. Le choix vous appartient encore, jusqu'à ce que les équipementiers arrêtent de fournir des pneus étroits...

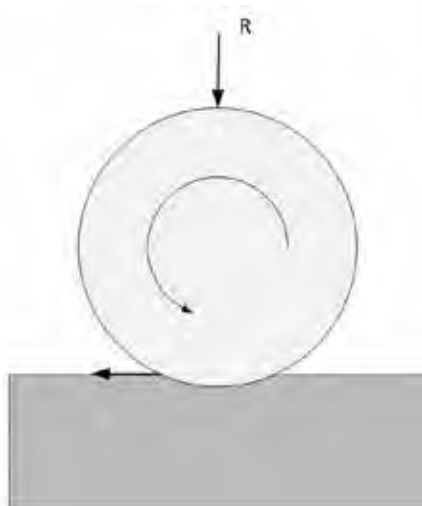
Attention cependant à ne pas monter un pneu étroit (700x23c) sur une jante plus large (d'une largeur de 28 mm par exemple), vous perdriez l'avantage de vos jantes aéro et l'investissement financier avec. Le choix des jantes est donc



“ *La masse rotative plus élevée aide à maintenir une vitesse constante sur terrain plat, d'où l'intérêt de jantes hautes sur des parcours roulants.* ”



Infinitely Smooth and Infinitely Hard Bodies,  $\mu \ll 0.001$   
Frictional Force = 0



Practical Model

important, de même que le choix des pneumatiques. Il est essentiel d'avoir des pneus qui correspondent à la largeur de la jante car la résistance aérodynamique est de loin la plus importante des résistances.

## ROULEMENTS CÉRAMIQUES OU ROULEMENTS EN ACIER ?

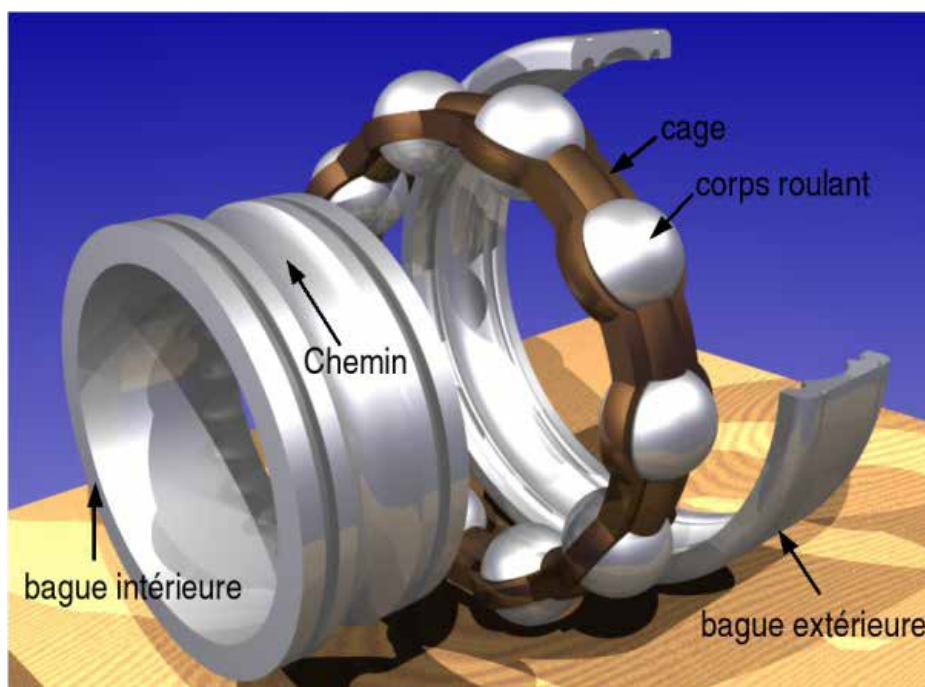
Ensuite, il y a des frictions dans le moyeu et plus particulièrement dans le corps de roue libre. Tout le monde s'intéresse, ou du moins est attiré par des galets de dérailleur en céramique surdimensionnés censés vous faire économiser de nombreux watts pour quelques centaines d'euros. Hormis le fait que les vidéos de galets ou de boîtiers de pédaliers tournant pendant de nombreuses révolutions sont très convaincantes, il y a une différence majeure entre

des roulements soumis ou non à une contrainte mécanique. En effet, lors du pédalage avec force appliquée sur les roulements, les billes du boîtier de pédalier sont soumises à des "charges" comprenez forces radiales (dues au poids de l'axe des manivelles) et axiales (dues aux forces

exercées par le triathlète appuyant sur les pédales). Les mêmes forces s'appliquent sur les roulements des moyeux et des corps de roue libre.

La différence majeure entre les roulements en céramique et les roulements en acier trempé est que les billes qui composent les roulements sont de différente nature. Les billes en acier trempé ont été durcies tandis que les billes en céramique sont des billes faites de nitrure de silicium ( $\text{Si}_3\text{N}_4$ ) ou équivalents, mais les bagues intérieures et extérieures du roulement sont en acier. Une autre différence notoire est la composition de la cage, la partie qui maintient les billes à une distance constante entre elles, est de différente nature. Pour les roulements acier, les cages sont composées d'un ruban en métal pressé et riveté alors que les roulements céramiques utilisent des cages en plastique ou carbone. Or, c'est de là que vient le problème. Sous la contrainte mécanique, les billes en céramique plus denses déforment les cages et ces dernières deviennent usées en peu de temps.

Il est donc vrai que les roulements en céramique réduisent la friction mais





de l'ordre de 0,01 watts par exemple entre la marque Enduro (roulements céramiques) et NTN (roulements acier) et cela seulement sur les 600 premiers kilomètres d'utilisation. Notre conseil est donc de ne pas vous focaliser sur les roulements en céramique. Ils sont un mauvais investissement, hormis pour une course unique, genre objectif de l'année...

Dans le fonctionnement de la roue, il y a également le corps de roue libre. Il est composé de l'un des 2 systèmes suivants : soit un roulement à cliquets comme les moyeux Hed, soit un roulement incluant une couronne crantée et une bague filetée comme les moyeux DT Swiss.

Ils ont des avantages et des inconvénients, comme la facilité de l'entretien, l'engagement des surfaces de contact, le démontage... Mais encore une fois, le système parfait n'existe pas. Il y a toujours de

la friction. Pour preuve, le bruit émis par les cliquets ou les bagues filetées les unes contre les autres que la communauté triathlétique aime

tant est pourtant un symbole d'une perte d'énergie. En effet, un moyeu silencieux est plus performant qu'un moyeu bruyant.

Enfin, on pourrait parler du poids des roues. Ce sujet n'est pourtant plus trop en vogue comme un argument de vente car les fabricants passent tous aux roues en frein à disque.

Cela faisant passer la paire de roues autrefois en frein à patins toute proche des 1 000 g à maintenant plus ou moins 1 500 g. Plus larges pour accommoder les pneus tubeless toujours plus larges, il faut donc plus de matériaux pour construire quelque chose de plus gros. Plus de rayons sur la roue avant du fait des performances de freinage accrue sur le moyeu et des moyeux donc plus volumineux et donc plus lourds.

Ces roues modernes sont donc plus difficiles à mettre en action du fait d'une masse rotative et totale plus élevées. Cependant, la masse rotative plus élevée aide à maintenir une vitesse constante sur terrain plat, d'où l'intérêt de jantes hautes sur des parcours roulants.







# 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.



## NOS CONSEILS

*Maintenant que vous connaissez les différents facteurs influençant la performance des roues, passons en revue les quelques conseils que nous pouvons vous donner en fonction des conditions extérieures qui sont par nature incontrôlables. Mais qui dit incontrôlable ne dit pas que l'on ne peut pas en tirer profit comparé à nos compétiteurs.*

### Conseil n°1

Pour tout triathlète, c'est de s'assurer de monter des pneus de la même largeur que vos jantes. Dans ce cas inverse, le flux d'air accroît significativement la pression de traînée et l'effet aérodynamique de vos roues est réduit à néant, voire vous pénalise.

### Conseil n°2

On vous conseille toujours l'utilisation d'une lenticulaire à l'arrière car elle a très peu d'effet sur la stabilité de votre vélo. Léon Chevalier a d'ailleurs gagné l'Embrunman sur une lenticulaire. En revanche, choisissez la hauteur de votre roue avant en fonction du vent, l'orientation du vent et de l'exposition du parcours à ce dernier. Si le vent est faible, optez pour une roue la plus haute possible. Si le vent est fort et qui plus est, irrégulier, privilégier des roues avec une jante de hauteur intermédiaire (45 à 65 mm).

### Conseil n°3

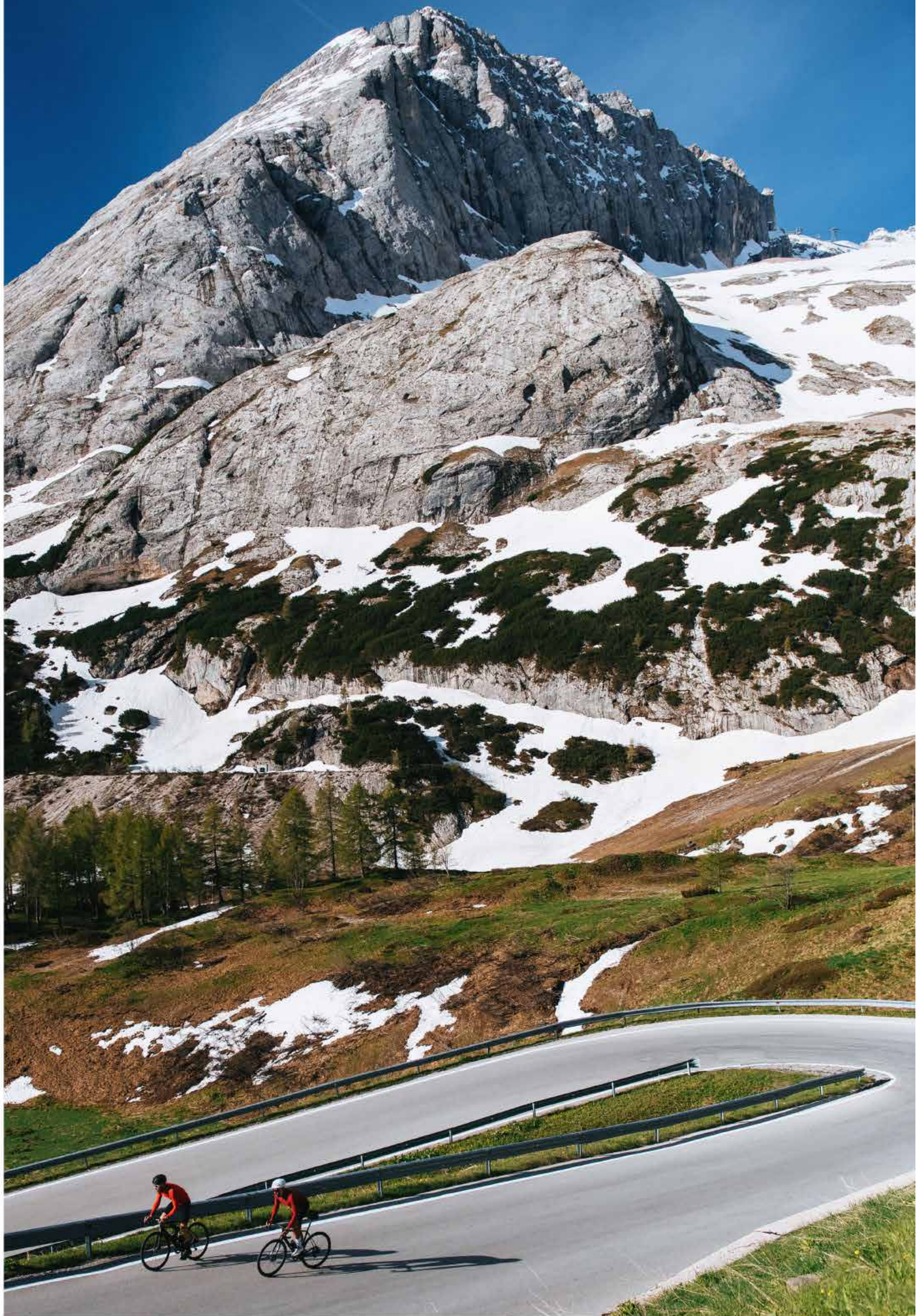
Utiliser des pneumatiques dont la résistance de roulement est la plus faible possible et cela selon votre goût du risque pour la crevaison... Par exemple, les pneus Vittoria Corsa Speed sont reconnus comme étant les meilleurs dans ce domaine, mais ils sont sujets à la crevaison. D'autres fabricants comme Schwalbe ou Continental sont légèrement plus lents, mais meilleurs contre les crevaisons.

### Conseil n°4

Choisissez votre pression de gonflage en fonction de votre poids, de la qualité de la route et des conditions météo. Ainsi, si vous êtes un petit gabarit, il faut gonfler moins que si vous êtes taillé comme un rugbyman ! De même, si la route est mouillée, il est essentiel de réduire la pression pour augmenter le grip. Enfin, si la route est de mauvaise qualité, il est recommandé également de moins gonfler pour réduire les vibrations et les oscillations du vélo.

Comme disait Albert Einstein, « *La vie c'est comme faire du vélo. Pour garder votre équilibre, vous devez continuer à avancer.* » On espère que ce dossier vous aura apporté des informations pour faire des choix judicieux et avancer efficacement !













# **ENTRAÎNEMENT**

## **POURQUOI S'ENTRAÎNER**

### **À JEUN ?**



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



*Les sportifs d'endurance ont recours à diverses méthodes d'entraînement pour se préparer en vue de leurs objectifs. L'entraînement à jeun fait partie des ces méthodes classiques. Cela consiste à s'entraîner sans avoir pris de repas au préalable. Généralement, les séances à jeun se font le matin au réveil, avant le petit-déjeuner. Dans cet article, nous allons détailler les arguments qui sous-tendent l'intérêt de l'entraînement à jeun (fasted training). Nous allons aussi présenter les différentes variantes possibles pour s'entraîner à jeun.*

### **Que dit la physiologie ?**

Au petit matin après une nuit de sommeil, et en l'absence de repas, on observe :

- Une glycémie (taux de sucre dans le sang) plus basse que la normale
- Un taux de cortisol sanguin (hormone du stress) élevé
- Des réserves en glycogène hépatique (foie) réduites
- Un estomac vide !

Ce contexte physiologique est particulièrement propice pour influencer le métabolisme énergétique. En effet, avec la réalisation régulière de séances à jeun, l'organisme va s'habituer progressivement à aller puiser l'énergie là où elle se trouve en quantité quasi-illimitée, à savoir dans la masse grasse.

La contrepartie de cet usage accru des graisses est une épargne des réserves de glycogène. Séance après séance, le corps apprend donc à être plus économe.

**“ Améliorer l'endurance en habituant l'organisme à aller puiser dans les réserves de graisse.**

Dès 2011, les études par les équipes du professeur Peter Hespel de l'Université de Louvain en Belgique ont ainsi montré qu'après 6 semaines d'entraînement à jeun (3 séances de 1 à 2h par semaine à 75% de VO<sub>2</sub>max) :

- Le glycogène musculaire est mieux préservé
- La capacité oxydative du muscle est améliorée notamment par le biais enzymatique
- L'oxydation des lipides est modifiée positivement notamment par le biais d'une meilleure dégradation des triglycérides intramusculaires

En 2021, Tovar et al. de l'université de Californie ont montré que 4 semaines d'entraînement 16/8 (16h à jeun pour 8h en s'alimentant) permettaient de réduire la masse grasse, sans altérer la masse musculaire chez 27 coureurs masculins bien entraînés.

## Les principaux bénéfices de cette méthode sont donc là :

- Améliorer l'endurance en habituant l'organisme à aller puiser dans les réserves de graisse
- Apprendre au corps à stabiliser sa glycémie en situation de déficit glucidique et d'exercice physique
- Favoriser la perte de poids en "surconsommant" la graisse corporelle

## Les dangers ...

La méthode de l'entraînement à jeun n'est cependant pas dénuée de risques. De manière immédiate, le risque d'hypoglycémie est beaucoup plus important lorsque l'on s'est abstenu d'absorber un petit-déjeuner. Il est donc judicieux de



prévoir une source de sucres rapides au cas où (gel). Dans la foulée de la séance, la survenue d'un coup de fatigue prononcée en fin de matinée est lui aussi fort probable.

## À plus long terme, l'excès d'entraînement à jeun aura un impact cellulaire négatif :

- Les acides gras essentiels, composants de base des membranes cellulaires, subissent une oxydation accélérée
- Le pool d'acides aminés va être entamé, notamment au niveau musculaire, entraînant la création de nombreux déchets azotés (urée, ammoniac, corps cétoniques...)

## Ce qu'il faut éviter de faire :

- Rouler longtemps (plus de 1h30 dès la première sortie)

- Rouler intensivement (rouler à plus de 80% FCmax)
- Multiplier les séances à jeun (plus de 2 par semaine)
- Rester à jeun après la séance

## La méthode classique

### Protocole :

- Boire un grand verre d'eau plate dès le réveil
- Se limiter à 20 minutes d'effort
- Augmenter très progressivement l'intensité sans dépasser 80% de la FCmax
- Prévoir un gel en cas d'hypoglycémie soudaine
- Boire un grand verre d'eau à l'issue de la séance
- Prendre un petit déjeuner reconstituant à l'issue de la séance



# Courez votre Marathon avec l'Hydrogel



## PACK MARATHON

4 x GEL 100, 3 x GEL 100 CAF 100, 1 x DRINK MIX 160, 1 x DRINK MIX 320, 1 x SOLID 225, 1 x SOLID 225 C, 1 x BIDON de 500ml

40,00€



**M.**  
**MAURTEN**

Retrouvez tous nos produits et la liste des revendeurs sur le site.

[maurten.fr](https://maurten.fr)





La progression passe essentiellement par l'augmentation de la durée des séances (sans toutefois dépasser 2h) et par la réalisation d'exercices de travail technique (pédalage sur une jambe, variations de cadence ... etc) en restant dans une intensité d'effort basse à moyenne (< 80% de FCmax).

Après plusieurs mois d'entraînement régulier à jeun, il est possible d'introduire de courtes phases de travail intensif. De nombreux athlètes de haut niveau s'entraînent de la sorte, à commencer par les coureurs africains...

L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

## Les variantes

### **Variante 1 : Dormir "Low" puis s'entraîner à jeun**

Le fait de s'entraîner en fin de journée puis de consommer un repas pauvre en glucides lors du dîner permet d'aborder la séance à jeun

du lendemain avec des stocks de glycogène hépatique et musculaire au plus bas. La séance d'entraînement à jeun qui suit place donc l'organisme dans un état de déplétion glycogénique hépatique plus marqué que le simple entraînement à jeun.

### **Variante 2 : Débuter à jeun puis s'alimenter dans la seconde partie de la séance**

Lors des séances à jeun de plus d'une heure, il peut être intéressant de

terminer la séance en absorbant des glucides (une boisson énergétique par exemple). Cela permettra de limiter l'impact négatif de la séance à jeun, tout en préservant une intensité de travail significative. Cette méthode peut aussi aider à entraîner le tube digestif à assimiler les glucides dans un contexte particulier.

### **Variante 3 : S'entraîner 2 fois par jour**

Lorsque l'on s'entraîne 2 fois par jour, l'objectif de la première séance est de réduire les réserves en glycogène,





puis de s'alimenter sans absorber de glucides. La seconde séance est alors réalisée avec peu de réserves tant au niveau musculaire que hépatique. Plusieurs études ont montré que ce type d'entraînement permettait d'améliorer le métabolisme des lipides au niveau mitochondrial.

#### **Variante 4 - Récupérer "low"**

En temps normal, il est fondamental de prendre une collation de récupération à base de glucides et de protéines après une séance longue et/ou intense. L'objectif est d'optimiser la reconstitution des réserves de glycogène et de récupérer plus rapidement. Dans le cas de la variante consistant à récupérer "low", il faut éviter de consommer des glucides pendant 1 à 2h après la séance. Ce procédé ralentit la récupération mais peut contribuer à "pousser" certaines adaptations physiologiques sur le plan de l'expression des gènes.

### **Le menu "post entraînement à jeun"**

Deux options s'offrent au coureur qui vient de s'entraîner à jeun :

❶ Si l'objectif est de "fondre" tant au niveau graisseux que musculaire, il doit se contenter d'une collation légère : boisson de récupération puis petit sandwich.

Il n'est bien entendu pas recommandé de rester complètement à jeun dans les heures qui suivent la séance...

❷ Si l'objectif du sportif est de rompre rapidement le catabolisme induit par la séance, il doit prendre un petit déjeuner complet :

- Jus de fruit ou fruit
- Céréales ou pain (à volonté)
- 20 g beurre + miel/confiture
- 10 fruits secs (noisettes, amandes, noix)

- 2 tranches de jambon ou 2 œufs au plat
- Boisson chaude

En termes de complémentation, il convient de couvrir ses besoins en acides gras essentiels oméga 3 et en acides aminés ramifiés (leucine, isoleucine, valine).



## LES CONSEILS

Avec plus de 280 études traitant du sujet, on peut dire que l'entraînement à jeun a été bien étudié sur le plan scientifique. Il reste cependant des zones d'ombre à éclaircir pour bien comprendre comment intégrer l'entraînement et la nutrition, afin d'optimiser les performances d'un sportif.

L'individualisation de la nutrition des athlètes est sans aucun doute un axe clé pour aider les athlètes dans leur préparation.

## L'EXPERT VOUS RÉPOND

*« Je suis entraîneur d'un groupe de jeunes triathlètes (12-18 ans) et je voulais savoir s'il était possible de les initier à cette méthode ? »*

Oui, c'est possible, mais avec parcimonie. Une fois par semaine, en relisant des séances courtes de 30 minutes maximum. Au-delà, le risque de surmenage, d'hypoglycémie et de démotivation augmente !





# 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)



Cage, brackets - not included



1

## CAPTEUR DE SUEUR NIX

La toute jeune compagnie américaine NIX vient de lancer sur le marché en décembre dernier un capteur d'hydratation qui analyse votre sueur pour vous conseiller sur la stratégie à adopter pour un entraînement ou une compétition en live, ou pour votre prochain événement basé sur votre historique et les conditions météorologiques prévues. Le capteur se compose d'une unité centrale durable et très légère (moins de 15 g) qui se couple avec des patches à usage unique pour collecter les échantillons. Toutes les informations sont envoyées à une application sur votre smartphone ou votre compteur/montre connectée.

**Prix : \$190**

*incluant le capteur et 4 patches.*

*Pack de 4 patches de rechange : \$37*

<https://nixbiosensors.com/>

2

## CARÉNAGE FASTTT

La marque néo-zélandaise spécialisée dans les extensions aérodynamiques propose également des accessoires intéressants comme ce carénage pour bidon entre les bras BTA (Between The Arms en Anglais). Il permet d'optimiser le flux d'air autour d'un bidon placé entre les bras d'un guidon de triathlon. Le carénage est adapté pour les porte-bidons de 65 mm de diamètre.

**Prix : 32 €**

<https://www.fasttt.bike/>

3

## TENTE HYPOXIQUE BOX ALTITUDE

produit inclut un générateur, une tente et une application. Concernant les générateurs, F10 ou F20, les différences sont doubles : le F10 requiert 1h30 pour simuler une altitude de 2 500 m, alors que le F20 ne nécessite que 45 minutes. Par ailleurs, le F10 peut simuler des altitudes jusqu'à 3000 m alors que le F20 peut monter jusqu'à 4 000 m. Disponible en 2 dimensions de tente (king ou queen). L'enveloppe permet de garder une température constante.

**Prix : À partir de 4 500 €**

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



# SHOPPING

## LA SÉLECTION DU MOIS



VITRUVIAN

4

### **PLATE-FORME DE RÉSISTANCE VITRUVIAN**

La société Vitruvian a lancé sa plate-forme de résistance durant la crise sanitaire en 2021. Cette plateforme vous permet de travailler la majorité des exercices que vous feriez dans une salle de gym, sans avoir à vous déplacer. Les moteurs créant la résistance fonctionnent avec des algorithmes permettant d'adapter la résistance à votre niveau et en optimisant la résistance durant les gestes, afin d'en tirer le meilleur profit. La résistance s'adapte jusqu'à 40 fois par seconde.

**Prix : \$2990**

<https://vitruvianform.com/>



FUMPA PUMPS

5

### **JAUGE DE PRESSION DES PNEUS FUMPA PUMPS**

La marque australienne spécialisée dans les pompes électriques digitales vient de sortir un porte-clés doté d'une jauge de lecture digitale de la pression de vos pneus. À 30 grammes et pour une dimension de 74x18x18 mm, cette jauge vous permet de vérifier la pression de vos pneus ou suspension de manière précise.

**Prix : 32 €**

<https://www.fumpapumps.com.au/>



EKOÏ

6

### **GILET EKOÏ REFRESH**

Le Gilet EKOÏ REFRESH s'adresse à l'ensemble des pratiquants indoor, mais également aux coureurs, triathlètes et vttistes désireux d'optimiser leurs échauffements, sans entamer leur potentiel. Il utilise la sudation générée par l'exercice physique pour la rafraîchir en la couplant à un process de ventilation.. Gilet unisexe comprenant 4 ventilateurs (2 à l'avant et 2 à l'arrière). Membrane extérieure 100 % étanche pour bloquer l'air intérieur et membrane intérieure respirante «Dryam» pour évacuer la transpiration. Autonomie de la batterie : 2 heures Poids de la batterie : 104g. Tailles disponibles du 2XS au 2XL. Deux coloris au choix : blanc et noir ou noir

**Prix : 299 €**

<https://www.ekoi.fr/fr/2035-ekoi-refresh>

**TEST MATÉRIEL**



***BOUTEILLES KEEGO***

***C'EST PAS DU BIDON !***



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS KEEGO - SB





***Keego, une marque que nous avons remarquée au salon de l'Eurobike en 2021 pour la récompense de meilleure start-up, est spécialisée dans la fabrication de bouteilles. Vous vous demandez bien pourquoi une bouteille mérite un article entier dans la rubrique "innovation". En constatant la très grande majorité des bouteilles disponibles sur le marché pour la pratique sportive, on ne peut que regretter qu'elles soient composées exclusivement de plastique, même si le plastique, c'est fantastique ! Or, le plastique a de nombreux désavantages...***

Pour n'en citer que quelques-uns : migration de composés plastiques dans la boisson aux effets dévastateurs sur la santé, goût de plastique, formation de moisissures. Quand bien même il est possible de nettoyer les bidons en plastique, ils finissent souvent dans la poubelle après quelques mois d'utilisation. En termes de démarche éco-responsable, ce n'est pas top non plus.

La compagnie Keego est basée en Autriche et l'ensemble de la production est réalisée en Europe : en Allemagne pour la fabrication en elle-même des bouteilles et au Danemark pour le revêtement. Ces bouteilles Keego sont différentes de celles disponibles sur le marché du fait de leur composition. Elles sont constituées d'une couche de titane pur à l'intérieur, ce qui assure à l'eau ou la boisson énergétique que vous ajoutez de ne jamais entrer en contact avec du plastique.

Ensuite, une couche de plastique est ajoutée pour lui donner sa capacité d'élasticité. Enfin, une autre couche de titane est appliquée à l'extérieur pour garder ce style caractéristique métallique mat très en vogue, que ce soit dans l'industrie du cycle ou des automobiles. Par ailleurs, les couleurs sont personnalisables, que ce soit pour la bouteille ou l'embout.

Côté forme, les bouteilles Keego ont une silhouette atypique. En général, les bouteilles ont des ouvertures étroites qui rendent l'ajout de poudre énergétique, de glaçons ou d'aliments tels que de la menthe, des morceaux de gingembre ou de citron pas forcément facile. Keego s'est donc attelé à offrir un design totalement repensé.

La bouteille est en forme de triangle inversé, passant de 79 mm en haut à 72 mm dans sa partie basse pour être utilisable avec les portes-bidons standard. L'ouverture est d'un diamètre de 46 mm, soit 2 mm plus large que



ma bouteille Maurten de référence fabriquée par Tacx (44 mm), mais 8 mm plus petite que la bouteille noire DT Swiss faite à Taiwan.

Keego, sur son site internet, précise que ses bouteilles ne sont pas des bouteilles isothermes et qu'elles ne conservent donc pas la chaleur ou la fraîcheur comme le ferait une bouteille thermos.



“ Ces bouteilles sont censées conserver leur élasticité pour 10 000 compressions. (...) Sur la durée, ces bouteilles Keego seront sûrement encore “saines” pour une utilisation intensive dans 3 ou 4 années.

Pour évaluer ce point, on a voulu tester la capacité des bouteilles Keego de 2 couleurs différentes, blanches et noires, contre 2 bouteilles en plastique blanches et noires également.

J'ai mis 600 ml dans chaque bouteille. Je les ai placées toute une nuit dans le réfrigérateur et le lendemain, je les ai posées dans la cuisine en l'absence de lumière provenant directement du soleil. Pour référence, il faisait 27 degrés dans la maison. Au bout de 5h, j'ai vérifié la contenance et mesuré la partie liquide.

### En voici les résultats :

- Bouteille Maurten : 543 g
- Bouteille Dt Swiss : 553 g
- Bouteille Keego blanche : 454 g
- Bouteille Keego noire : 490 g

Il en ressort que la meilleure bouteille pour conserver une boisson la plus fraîche dans ces conditions est la bouteille Keego blanche, ce qui peut sembler logique car le blanc renvoie presque toute la lumière incidente (albédo).

Cependant, j'ai voulu refaire ce même test en plaçant les bouteilles dans mon jardin, directement place au sol lors d'une journée à 32 degrés sous abri. Après 1h (et non 5h comme dans le test à l'ombre), j'ai recensé les résultats.

- Bouteille Maurten : 424 g
- Bouteille Dt Swiss : 447 g
- Bouteille Keego blanche : 477 g
- Bouteille Keego noire : 470 g

Cette fois-ci, les résultats montrent que les bouteilles plastiques sont meilleures pour conserver la fraîcheur lorsqu'elles sont placées au soleil. Notez que les différences sont néanmoins mineures.

Ces résultats s'expliquent par la conductivité thermique des 2 composants. Pour le plastique, l'ordre de grandeur est entre 0,1 et 0,25 W/mK (watts par mètre Kelvin). Pour le titane, c'est de l'ordre de 11,4 W/mK, soit 10 fois plus. Cela veut dire que le titane permet d'un côté de refroidir vos boissons plus rapidement, lorsqu'elles sont placées au réfrigérateur. En revanche, elles se réchauffent également plus rapidement que placées dans une bouteille plastique lorsqu'elles sont exposées au soleil. Notez que Keego déconseille d'utiliser de l'eau bouillante, mais aussi des glaçons dans vos bouteilles pour éviter d'endommager le revêtement.

Comme on parle de durabilité, sachez que ces bouteilles sont censées conserver leur élasticité pour 10 000 compressions. Je n'ai pas encore testé sur le long terme ces bouteilles pour savoir ce qu'il advient quand elles atteignent cette limite. Par contre, Keego, dans un souci de préservation de l'environnement, récupère ses anciennes bouteilles pour les recycler et les réutiliser dans leur cycle de fabrication.

Toujours dans le design, les bouteilles Keego sont pourvues d'ondulations dans leur partie supérieure qui croissent à mesure que l'on se rapproche de l'ouverture.





**01 et 02 juillet 2023**

CHTRIMAN 226 / CHTRIMAN 113  
DUATHLON 111 / SWIMBIKE L / CHTRI S  
CHTRI XS / CHTRI JEUNES



**WWW.CHTRIMAN.COM**





Ces ondulations ont pour but d'optimiser la prise en main et d'augmenter l'adhérence, que ce soit lorsque vous vous hydratez bouteille en main, ou lorsque votre bouteille est placée dans son porte-bidon.

Les bouteilles Keego sont disponibles en 2 capacités différentes : 750 ml pour une hauteur de 24 cm et 500 ml pour une hauteur de 17,5 cm. Une autre version de la bouteille est disponible. Il s'agit d'une bouteille magnétique. Keego s'est rapproché de Fidlock, la très célèbre compagnie qui s'est spécialisée dans les aimants. Je vous ai présenté les bouteilles Fidlock dans un précédent numéro de Trimax Mag 194.

Cette bouteille a une conception relativement similaire mais un anneau démontable dans sa partie basse permet d'ajouter le mécanisme d'aimants intégrés. Pour retirer la bouteille Keego de son support, il

suffit de tourner à 90 degrés sur la droite. Pour la remettre en place, il suffit d'approcher la bouteille de son support et les aimants font le reste.

L'embout est également différent de ce que j'ai pu tester sur le marché. Il est composé de 2 parties: un anneau de fixation par torsion qu'ils ont nommé Easy Clean et une embouchure en silicone avec une ouverture (Central X cut). C'est une valve qui se ferme automatiquement et qui s'ouvre par simple pression. Inutile donc d'aspirer.

Dans mon test de terrain, j'ai particulièrement apprécié cette valve car elle laisse passer des petits morceaux de glaçons. C'est impossible avec des valves traditionnelles dont l'ouverture est conditionnée au tirage et rabat d'une valve. Ce système de valve classique est disponible sur le site internet si votre utilisation le nécessite.

À ce titre, si vous placez des bouteilles Keego pleines dans un sac de transport, elles pourraient fuir si une pression est appliquée. Dans ce cas, vous pouvez soit ajouter un embout hermétique additionnels dits anti-poussière, soit une valve classique.

Au niveau du prix, comme vous l'imaginez, ces bouteilles Keego sont 3 à 4 fois plus chères que des bouteilles plastiques. Les bouteilles de 500 ml sont commercialisées à partir de 34,90 € et les bouteilles de 750 ml à partir de 39,90 €.

Maintenant, en termes de valeur, il n'y a pas photo. Sur la durée, ces bouteilles Keego seront sûrement encore "saines" pour une utilisation intensive dans 3 ou 4 années. Et quid de votre santé?

➔ Plus d'informations :  
<https://keego.at/>





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**

**VENEZ VIVRE LE MYTHE**

DU 39ÈME EMBRUNMAN



TEST MATÉRIEL



***BASALTWHEELS***  
***COMBO TRISPOKE /***  
***PARACULAIRE***



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - ACTIV'IMAGES - FFTRI







*Ou encore... vis ma vie d'athlète de haut niveau, dans la mesure où c'est la paire de roues utilisée en 2022 par Pierre Le Corre, que nous avons eu le plaisir de tester ! Un combo roue à bâton et paraculaire qui ne vise rien d'autre que la vitesse et la performance. Une petite présentation de cette paire de roues BASALTwheels s'impose !*

### **BASALTwheels, passion et artisanat français !**

Basé sur Montpellier, BASALTwheels se définit par ces quelques mots : « l'artisanat du vélo pour les passionnés, par un passionné. » Plus concrètement, BASALTwheels c'est avant tout une personne, Benjamin Ruelloux, qui a monté initialement son atelier de montage artisanal et de réparation de roues de vélo par passion, pour tous ceux lui demandant de réaliser des montages de roues sur-mesure. Breton de naissance et coureur sur route typé sprinteur/rouleur, Benjamin pratique aussi bien le contre-la-montre, le cyclo-cross et le VTT cross-country que le triathlon. De formation Génie Mécanique et Physique, Benjamin a décidé d'associer sa passion pour le cyclisme à ses compétences techniques.

Pourquoi le nom de BASALTwheels ? C'est simple. Vivant à l'époque au bord du lac Salagou dans l'Hérault, au milieu des roches de basalte, c'est tout naturellement que ce nom est né ! Aujourd'hui BASALTwheels c'est toute une équipe soudée et passionnée autour d'un même projet.

### **À l'avant, la Trispoke !**

Utiliser une roue à bâton sur un triathlon dans les années 90 n'avait rien d'exceptionnel. On y voyait même un signe de reconnaissance du triathlète au même titre que le prolongateur. Beaucoup moins populaire en 2023, la roue à bâton présente pourtant de nombreuses qualités telles que rigidité, inertie, bruit de roulement et look bien sûr ! Fort heureusement il est encore possible de rouler différemment avec BASALTwheels, fier comme un triathlète !

La Trispoke est disponible aussi bien pour l'avant que pour l'arrière. L'avantage de s'adresser à une marque comme BASALTwheels est qu'il vous est possible de personnaliser votre roue sur quelques points :

- Moyeux Basaltwheels, roulements acier ou moyeux DT Swiss 350
- Finition carbone au choix : uni ou tressé 3K, 12K ou 18K.. verni ou mat !
- Couleur des stickers

Côté poids, comptez 785 grammes en version pneu freinage sur jante pour l'avant.



***Cette paire de roues est grisante ! Les roues sont rigides sans être inconfortables. (...) Elles donnent toujours cette sensation plaisante d'entretenir de la vitesse à moindre coût énergétique.***





Mais ce qui caractérise les roues BASALTwheels par rapport à la concurrence, c'est l'attention portée à la balance dynamique de leurs roues afin de limiter tout effet de "balourd" ! Ce phénomène est d'autant plus important que la roue est haute et en carbone. Sur un vélo, le ressenti du balourd est certes moindre que sur une voiture car nous sommes bien plus lourds que notre vélo, mais pourtant l'éliminer totalement (par l'ajout de 7 à 10 grammes judicieusement placés) fait toute la différence :

- La roue tourne bien plus longtemps, la vitesse est plus élevée
- Le contact au sol est plus homogène pour un gain de confiance
- Les pneumatiques et rayons à chaque rotation n'ont pas à encaisser ce balourd, donc meilleure tenue du matériel dans le temps

Chez BASALTwheels, l'équilibrage est matérialisé par un sticker à l'opposé de la valve (point principalement







# 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)

concerné), mais en réalité, il y a entre 1 à 3 points autour de la roue. Il s'agit d'un équilibre dynamique et non statique.

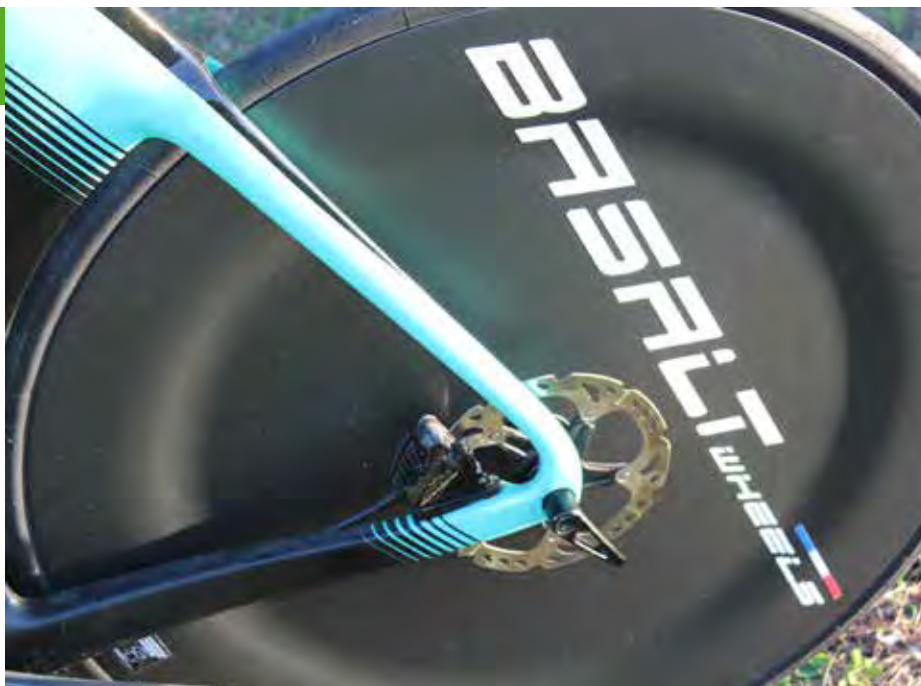
Certaines marques affichent le fait d'équilibrer la balance dynamique, mais ce ne sont que quelques grammes de résine placés dans la jante à l'usine qui s'avèrent souvent insuffisants. BASALT wheels va bien plus loin avec un équilibrage au dixième de gramme effectué par l'intérieur de la jante (et ajustable à la demande selon chambres et pneumatiques). Pour info, 7 grammes à l'opposé de la valve correspondent en dynamique à 70 km/h à 2 kg de balourd !

### À l'arrière, la paraculaire !

La paraculaire dispose des mêmes atouts que sa petite sœur à l'avant. Du choix du moyeu aux différentes finitions, les mêmes choix sont disponibles. Évidemment, la paraculaire bénéficie aussi de l'équilibrage dynamique interne au dixième de gramme. Une roue "pleine" est déjà un grand pas en avant dans la recherche de performance, mais cette paraculaire est unique car BASALT wheels nous garantit une équilibration parfaite dans une logique de gain de watts optimale ! Disponible en version pneu ou boyau, freinage sur jante ou disque, le poids de cette roue paraculaire oscille entre 1 100 et 1 250 grammes.

### À l'usage

La paraculaire dispose des mêmes atouts que sa petite sœur à l'avant. Du choix du moyeu aux différentes finitions,



les mêmes choix sont disponibles. Évidemment, la paraculaire bénéficie aussi de l'équilibrage dynamique interne au dixième de gramme. Une roue "pleine" est déjà un grand pas en avant dans la recherche de performance, mais cette paraculaire est unique car

BASALT wheels nous garantit une équilibration parfaite dans une logique de gain de watts optimale ! Disponible en version pneu ou boyau, freinage sur jante ou disque, le poids de cette roue paraculaire oscille entre 1 100 et 1 250 grammes.





# samedi 19 août 2023

## Le Triathlon Montagnard !



## Triathlon de la Madeleine

Saint François Longchamp



VENDREDI  
18 AOÛT  
17H30



 700M  
 20KM  
1200M D+  
 4KM  
100M D+



 1400M  
 53KM  
2200M D+  
 8KM  
200M D+



 1800M  
 111KM  
3800M D+  
 16KM  
400M D+



Saint François  
Longchamp

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

  @madeleinetriathlon



**TEST MATÉRIEL**



# ***FIZIK VENTO ARGO R3 ADAPTIVE*** **UNE NOUVELLE DIMENSION**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS FIZIK





*Nous l'avions déjà titré il y a quelques temps... et si l'impression 3D était le futur de la selle vélo ? L'impression 3D offre des possibilités jusqu'alors inconnues dans l'industrie en général, il est donc peu étonnant que l'industrie du cycle s'y intéresse également. Et à y réfléchir davantage, quel autre composant que la selle pour en tirer autant de bénéfices ?*

Jusqu'à présent, le seul frein à son adoption était clairement un tarif très élitiste. Mais le temps faisant son effet, cette technologie devient plus abordable et s'étend doucement mais sûrement dans la gamme Fizik. C'est au tour du modèle Vento Argo d'en bénéficier dans sa version R3 la plus abordable (la différence se jouant sur les rails non carbone). Ce n'est pas pour nous déplaire, dans la mesure où la Vento Argo est notre petite favorite dans la gamme Fizik de par son niveau de confort inégalé.

L'atout premier de la Vento Argo est sa polyvalence. C'est sans aucun doute la selle de la gamme Fizik qui peut tout aussi bien être installée sur votre vélo route, gravel voire triathlon. La Vento Argo est également polyvalente dans le sens qu'elle sied aussi à une grande variété d'athlètes : la selle se destine aux coureurs qui ne sont ni très souples ni très raides.

Les caractéristiques techniques de la Vento Argo R3 Adaptive :

- Disponible en largeur 140 mm ou 150 mm
- Longueur : 265 mm
- Largeur : 139 mm
- Hauteur (à 75 mm de large) : 45.5 mm / Longueur (du nez à 75 mm de large) : 114 mm
- Poids : 224 g
- Rail : 7x7 mm

Alors certes, avec la R3 vous n'aurez pas une selle "light" visant à alléger votre vélo mais le but est plutôt d'augmenter le confort tout en maintenant la performance : c'est-à-dire de la fermeté là où le besoin s'en fait sentir et un peu plus de souplesse pour le reste. Seule l'impression 3D permet une telle précision en modulant la densité au millimètre près ou presque !

## La Vento Argo R3 adaptive à l'essai

Cette selle est ferme... Mais confortable... Mais ferme ! Pour être honnête, la fermeté de cette selle surprend lors des premiers essais. De par son aspect, on s'attend à plus

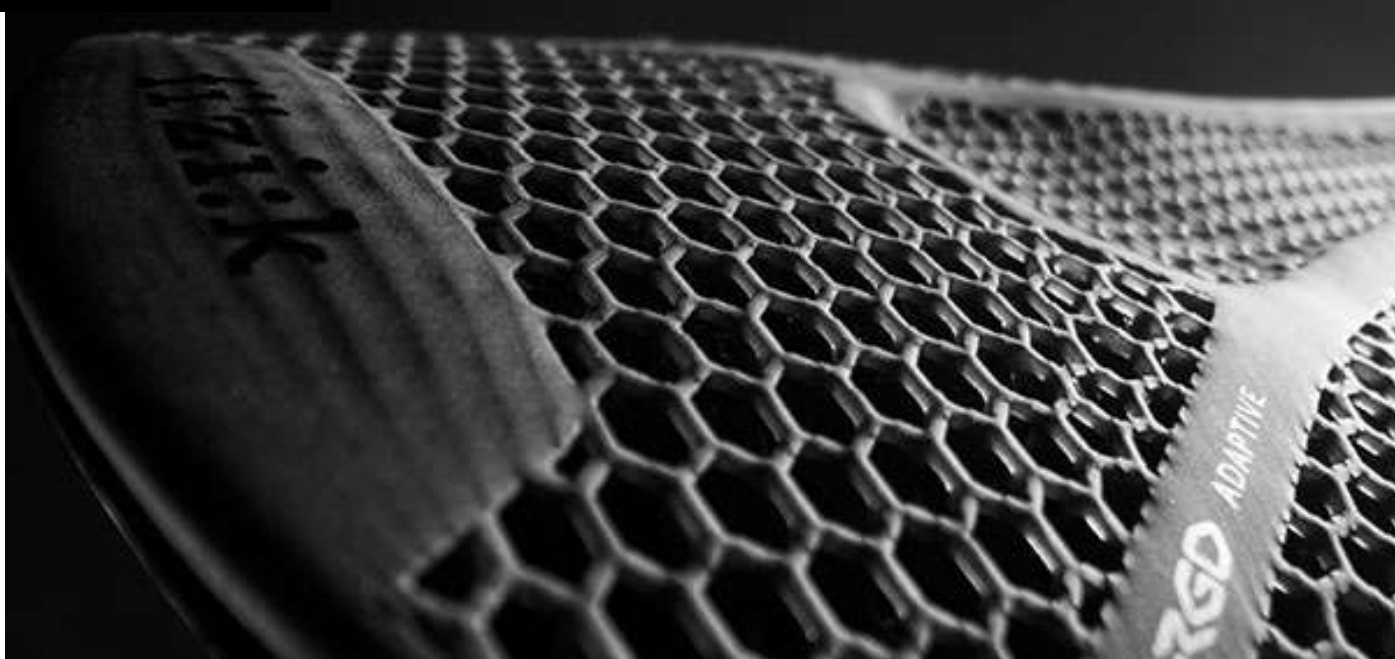


de souplesse. Cela ne veut pas dire que cette selle n'est pas confortable pour autant, le confort est bien présent mais la sensation est celle d'une selle ferme.

On ressent assez distinctement les différentes zones de fermeté développées grâce à l'impression 3D, avec une selle qui devient plus ferme au fur et à mesure que vous vous reculez sur celle-ci. Cela permet de bien s'avancer sur le bec de selle en conservant du confort.

**“ La Vento Argo Adaptive R3 est un excellent moyen d'accéder à cette nouvelle technologie d'impression 3D. ”**





Le revêtement offre aussi l'avantage de pouvoir mieux se caler, dans la mesure où il réduit les glissements sur la selle. Là encore tout est question de préférence personnelle... Il y a ceux qui aiment "se balader" sur leur selle, et ceux qui au contraire aiment s'y caler. Avec la Vento Argo Adaptive R3, le revêtement et la conception réduisent légèrement la mobilité qu'offre une selle de forme plutôt plate. Non pénalisant, mais les sensations s'en trouvent modifiées.

Là où mon souhait a été exaucé par Fizik est d'avoir mis à disposition

cette technologie sur la gamme Vento Argo. Autant l'Antares Adaptive m'avait partiellement convaincu car la forme de la selle ne me convenait pas, autant voir cette technologie appliquée sur la Vento Argo me satisfait pleinement. J'y retrouve le même confort avec ce petit plus de performance !

À noter la finition irréprochable de cette selle qui après quelques mois d'usage n'a pas bougé. Aucun affaissement et un aspect visuel inchangé, la selle est comme neuve au moment de mettre fin à notre test.

Au final, la Vento Argo Adaptive R3 est un excellent moyen d'accéder à cette nouvelle technologie d'impression 3D qui va sans aucun doute rapidement se généraliser.

Le seul défaut de cette selle ? Le nettoyage, qui s'avère un peu plus compliqué si vous l'utilisez en mode Gravel. Mais pour tout le reste, vous pouvez y aller les yeux fermés !

→ Toute la gamme Fizik sur : <https://www.fizik.com/>



# CORSICA TRIATHLON CLUB D'AJACCIO



2ème Edition

# TRIATHLON DE PORTICCIO L

**SAMEDI 20 MAI 2023**

Triathlon XS et courses KIDS Jeudi 18 mai

Renseignements Sauvage - NICOLAS 06 25 16 19 36

INSCRIPTIONS [sportsnconnect.com](https://sportsnconnect.com)



LINXEA



# 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)