

TRIMAX MAGAZINE

n°226
Avril 2023

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



COUP DE PROJO

Les rendez-vous triathlon
des prochains mois

CONSEILS DE PRO

Préparer son 1er Ironman
Le surentraînement : prévenir, détecter et traiter

ZOOM

Rencontre avec 226ers
Affiches IM : quand Ironman s'illustre

MATOS

Montre Décathlon GPS 900
Lunettes Koo

WWW.TRIMAX-MAG.COM

NEW

KIPRUN



#BREAKYOURLIMITS

NÉE POUR LA COURSE,
CONÇUE POUR REBONDIR

UN DYNAMISME
À TOUT ÉPREUVE

UN MODÈLE EN
TOUTE LÉGÈRETÉ

KIPRUN

KD900 Disponible
120€ en magasin
et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)

Edito

226 km

Une distance. Un mythe.

Une histoire débutée il y a 45 ans, en février 1978, sur l'île d'Hawaï, le berceau du triple effort. 3,8 km de natation, 180 km de cyclisme et 42,2 km de course à pied... À enchaîner en une journée. Un périple, une aventure, un voyage au plus profond de soi pour aller au bout de ces 226 km. Trois chiffres qui résonnent toujours dans les esprits des triathlètes comme le défi ultime à accomplir.

226 km, la distance reine de la discipline.

Et depuis la création de ce que l'on nomme le "full distance", le triathlon a évolué. Son matériel, son mode d'entraînement, son approche... Ce qui pouvait paraître pour d'aucuns comme un défi insurmontable à l'époque, uniquement réalisable par des athlètes hors-norme, des hommes et des femmes "de fer", est devenu aujourd'hui une épreuve sportive dans laquelle nombre d'athlètes n'hésitent plus à s'engager, avec une préparation adéquate. Alors dans ce numéro 226, honneur à ce format de course unique et mythique. Emil Zatopek a dit : « Si tu veux courir, cours un kilomètre. Si tu veux changer ta vie, cours un marathon. » Le triathlon n'avait alors pas encore gagné ses lettres de noblesse ni offert au yeux du monde la fin de course à la fois dramatique, historique et déterminante de Julie Moss en 1982 à Hawaï. Mais le triathlon a suivi cette inspiration et ce chemin. Une trace de 226 km en une journée, pour des souvenirs pour la vie.

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Carole Tanguy, Simon Thomas, Jules Mignon, Frédéric Millet, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Ironman, FBoukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag



V I V E Z I N T E N S É M E N T

NE LAISSEZ PAS LES ÉLÉMENTS VOUS RALENTIR.
IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS AVEC LE BON ÉQUIPEMENT.
AU PLUS PROFOND DE L'HIVER OU SOUS LES CONDITIONS CHANGEANTES D'ÉTÉ EN MONTAGNE,
VÊTU DE NOS VESTES ULTRA LÉGÈRES ET COMPACTES TEMPESTA ET SLICKER PRO, GARDEZ LE SOURIRE ET VIVEZ INTENSÉMENT LE MOMENT PRÉSENT.

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 **100 k** Abonnés



TrimaxMag

+ de **18 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **76 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
I M A G E S



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ...
NOUS AVONS LA SOLUTION

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

Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux....



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

RACE CALENDAR 2023



**CHALLENGE
FAMILY**
wearetriathlon!



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



EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS

FRANCE, 14 MAY 2023
MIDDLE



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

AUSTRIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



THE CHAMPIONSHIP

SLOVAKIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
GUNSAN-SAEMANGEUM**

KOREA, 4 JUN 2023
MIDDLE



OTSO CHALLENGE SALOU

SPAIN, 4 JUN 2023
MIDDLE



CHALLENGE WALES

WALES, 10 JUN 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
CAGNES-SUR-MER**

FRANCE, 11 JUN 2023
MIDDLE



**SKODA CHALLENGE
GERAARDSBERGEN**

BELGIUM, 11 JUN 2023
MIDDLE



**LOTTO CHALLENGE
GOANSK**

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
SANTA MARTA**

COLOMBIA, 8 OCT 2023
MIDDLE



CHALLENGE BARCELONA

SPAIN, 8 OCT 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
PEGUERA MALLORCA**

SPAIN, 14 OCT 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
VIEUX BOUCAU**

FRANCE, 21 OCT 2023
MIDDLE



CHALLENGE CANBERRA

AUSTRALIA, 26 NOV 2023
MIDDLE



**CHALLENGE
FLORIANOPOLIS**

BRAZIL, 3 DEC 2023
MIDDLE



CHALLENGE SALINAS

ECUADOR, 10 DEC 2023
MIDDLE



**INTEGRITY HOMES
CHALLENGE WANAKA**

NEW ZEALAND, 17 FEB 2024
MIDDLE



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete

226

UNE DISTANCE. UN MYTHE.

226KM...
ON SE REFAIT
UN IRONMAN À
HAWAÏ ?

OK,
COMME CA
ON VERRA QUI EN
AURA GAGNÉ ? !

**DAVE
SCOTT**

**MARK
ALLEN**





SOMMA

/// COUP DE PROJO

- 14 IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : COULEUR, SENTEUR, SAVEUR ET... POP CORN !
- 18 CHALLENGE CAGNES-SUR-MER : NOUVEAU NOM, MÊME PASSION
- 24 TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE : TOUJOURS PLUS VERT...
- 28 TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-BLANC : LA CRÈME NATURE
- 38 TRIATHLON DE ROYAN U CÔTE DE BEAUTÉ : NOUVELLE VIE, MÊME AMBITION...
- 46 TRIATHLON DES PYRÉNÉES : DES NOUVEAUTÉS, MÊME SCÉNOGRAPHIE
- 50 LOW TRIATHLON : LE TRIATHLON LE MOINS CHER !
- 54 TRIATHLON DE MONTAUBAN : UN TRIATHLON QUI A LA BANANE !
- 58 OPENLAKES BELGIQUE : PAS DE BLAGUE, C'EST L'OPENLAKES !

/// FOCUS

- 62 226ERS : LA NUTRITION SPORTIVE POUR ALLER AU BOUT
- 66 ZOOM : IRONMAN FRANCE S'ILLUSTRE EN 2023 !

82



110



94



MAIRE

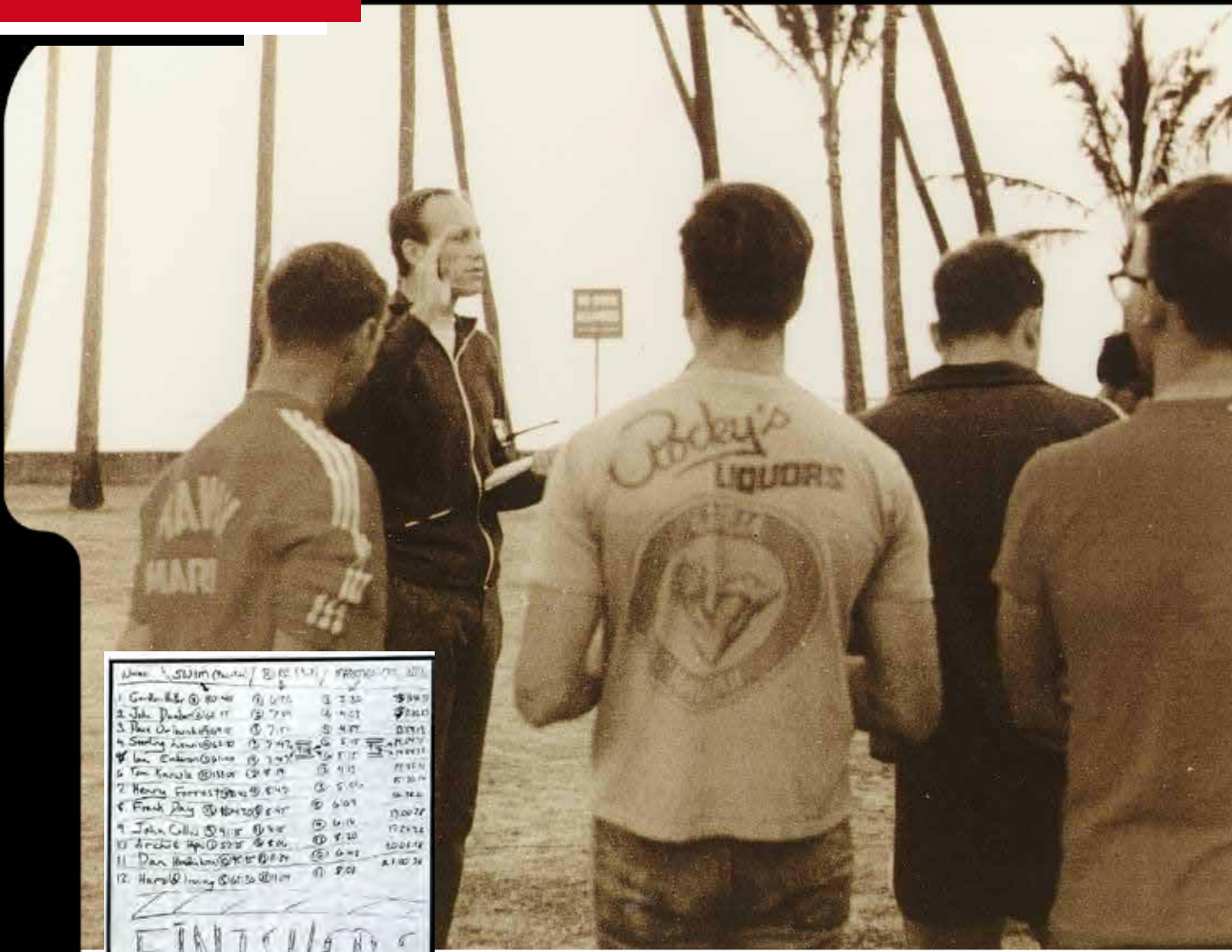
/// FOCUS

- 72 RENCONTRE : DES FEMMES DE FER
- 76 AMATEURS : LE DUO DU MOIS
- 82 DOSSIER DU MOIS : COMMENT PRÉPARER SON PREMIER IRONMAN
- 94 SURENTRAÎNEMENT : COMMENT LE PRÉVENIR, LE DÉTECTER ET LE TRAITER ?

/// MATÉRIEL

- 102 SHOPPING
- 104 PATROCLEATS : TT22, VOILÀ DES PÉDALES !
- 110 MONTRE DÉCATHLON GPS 900 : ELLE A TOUT D'UNE GRANDE !
- 114 KOO SUPERNOVA : UN SUPER BON COUP !

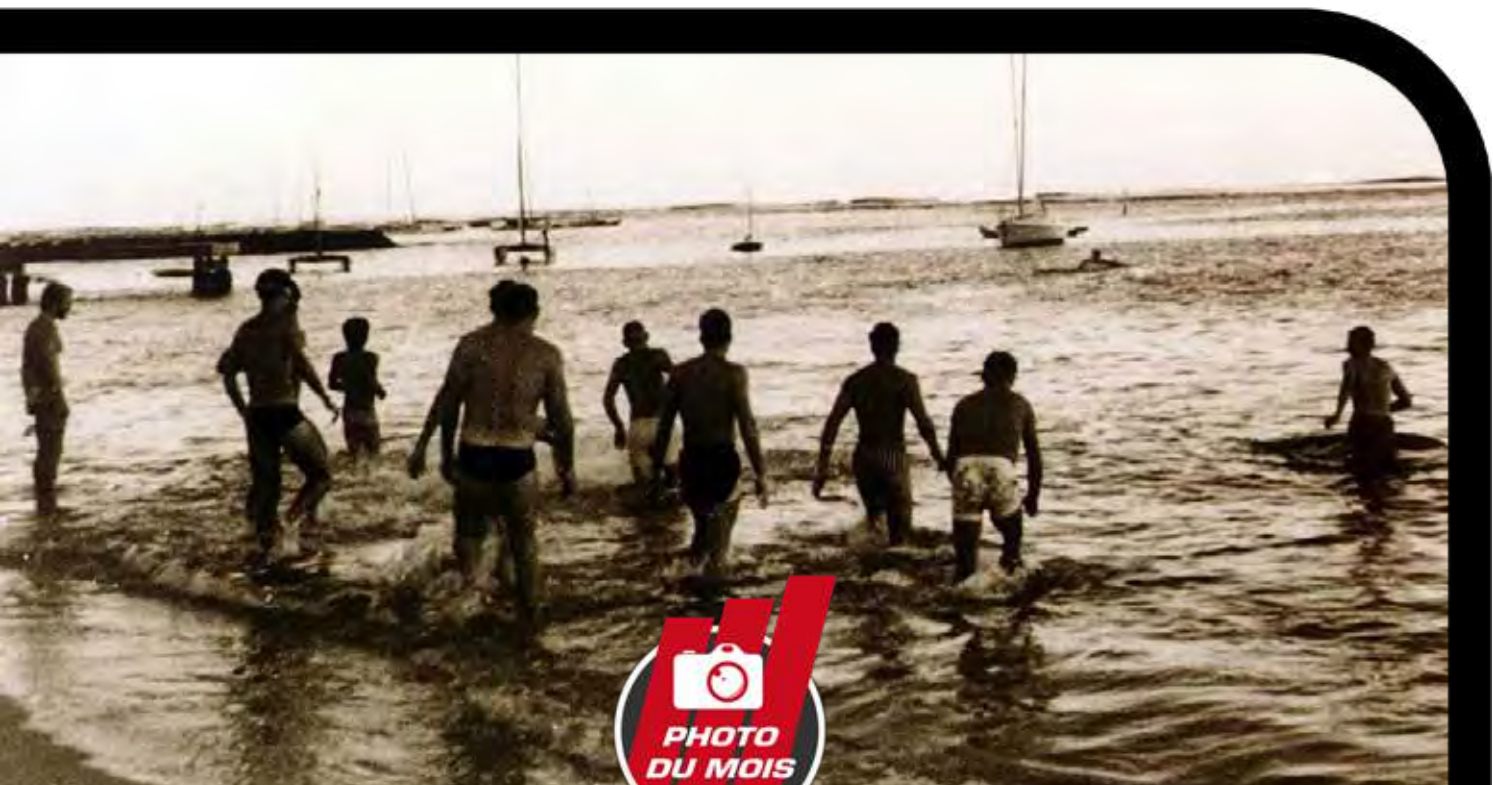
PHOTO DU MOIS



Name	SWIM (min)	Bike (hr)	Run (hr)	Total (hr)
1. Gabe...	0:20:40	0:50:00	3:25:00	4:35:40
2. John...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
3. Paul...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
4. Stanley...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
5. Lee...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
6. Tom...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
7. Henry...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
8. Frank...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
9. John...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
10. Archie...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
11. Dan...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00
12. Harold...	0:21:00	0:50:00	3:40:00	4:51:00

FINISHERS
OAHU, HI. FEBRUARY 18, 1978





226 KM

LA NAISSANCE D'UNE DISTANCE, **LA CRÉATION D'UN MYTHE**

PHOTOS DR - ARCHIVES - IRONMAN



Il y a 45 ans, le 18 février 1978, a eu lieu la 1ère édition de l'IRONMAN d'Hawaï...

15 hommes au départ (en slip...) qui ont relevé le défi imaginé par le commandant de l'US Navy John Collins et sa femme Judy. Une course mise en place pour mettre fin à un débat sur quel serait le meilleur athlète entre nageurs, cyclistes et coureurs à pied.

Le deal était simple : il suffisait alors "juste" d'enchaîner les 3

courses les plus dures de l'île d'Hawaï :

→ le Waikiki Roughwater Swim (3,85 km de natation)

→ la course cycliste Around-Oahu (185 km à vélo)

→ le marathon d'Honolulu (42,195 km de course à pied)

226 km à parcourir. En une seule fois...

La punchline mythique de John Collins pour les motiver ?

« Whoever finishes first, we'll call him the Iron Man. » Qui que soit qui finit le premier, nous l'appellerons l'homme de fer.

12 finishers, qui ont ainsi participé tels de vrais pionniers, à la naissance de la légende.

Le vainqueur ?

Gordon Haller en 11:46:58

Le dernier ?

Harold Irving en 21:00:38

12 finishers, à jamais les tous premiers "Hommes de fer".

DECouvrez LES EVENEMENTS 2023 IRONMAN EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



LES SABLES
D'OLONNE-VENDEE



VICHY



IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
21 Mai 2023

1



IRONMAN France Nice
& IRONMAN 70.3 Nice
25 Juin 2023

2



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

3



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

4

NICE



AIX-EN-
PROVENCE



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

IRONMAN[®] 70.3[®] AIX-EN-PROVENCE

21 MAI 2023



www.ironman.com/im703-aix-en-provence





IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

COULEUR, SENTEUR, **SAVEUR ET... POP CORN !**



PAR SIMON THOMAS PHOTOS ACTIV'IMAGES



Traditionnel rendez-vous du mois de mai pour la 12e année désormais, l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence sera de nouveau un incontournable de ce début d'année 2023. Élu 3e meilleur IRONMAN 70.3 au monde par les athlètes eux-même, l'épreuve colorée du pays des impressionnistes et qui sent bon la Provence séduit depuis plus de 10 ans, et ne compte pas s'arrêter là.

Le 21 mai prochain, ils seront 2 600 participants individuels et 50 relais à prendre le départ au Lac de Peyrolles. L'année dernière, la météo estivale avait ravi amateurs comme professionnels et nous avait offert un spectacle extraordinaire autour de la Rotonde, qui avait vu la Chilienne Barbara Riveros et le Français Clément Mignon s'imposer avec brio.

Le plateau professionnel devrait une fois de plus nous offrir une belle bataille pour la victoire. Ambassadeurs de l'épreuve, Marjolaine Pierré et Clément Mignon seront de la partie avec la volonté de confirmer leur belle saison 2022 de la plus belle des manières. Tous deux vainqueurs sur IRONMAN 70.3 l'an passé (à Aix pour Clément et à Bahreïn pour Marjolaine), nul doute qu'ils voudront marquer leur territoire à 6 mois des Championnats du Monde IRONMAN 70.3 en Finlande.

Malgré un niveau toujours plus élevé et un parcours vélo plutôt casse-pattes, il faudra être solide et garder de l'énergie pour la partie pédestre. Avec ses 1 180 mètres de dénivelé positif, il est indispensable de ne pas prendre à la légère les petites bosses du milieu de parcours pour arriver le plus frais possible sur la grosse difficulté de la journée : le col de Cengle.



Nous avons aménagé le circuit à pied sur le 1er kilomètre de chaque boucle (...) Il y aura une grosse animation avec RedBull à cet endroit pour booster les athlètes.

En quittant le parc à T1 et le Lac de Peyrolles, vous longerez la Durance pour une belle mise en jambes relativement plate, mais ouverte au vent, ravi de venir vous pousser dans le dos (ou jouer les trouble-fête !). La suite se déroule dans les terres avec une succession de petites ascensions et de descentes qui n'offrent que peu de répit. Le panorama va cependant vite vous faire oublier la fatigue et justifiera à lui seul votre choix de venir arpenter les routes autour de la Montagne Sainte-Victoire. L'arrivée vers Aix-en-Provence en descente est salutaire, avant d'entamer la partie pédestre qui reste presque toujours le juge de paix de l'épreuve.

Depuis 2018 et la victoire d'Andi Boecherer, la course s'est toujours jouée sur le semi-marathon. La tendance est similaire chez les féminines malgré la performance récente d'Imogen Simmonds qui avait dominé de bout en bout l'édition 2021. Sur un parcours toujours en prise avec un léger relief et plusieurs belles relances, il faut en avoir gardé sous le pied pour ne pas sauter comme un pop-corn (lire par ailleurs) parvenir à franchir la ligne d'arrivée en tête.

Sur les 3 boucles proposées, vous découvrirez les ruelles du centre ville et le parc naturel de la Torse pour revenir prendre un bain de foule à chaque tour autour de la fontaine de la Rotonde. « *Nous avons aménagé le circuit à pied sur le premier kilomètre de chaque boucle où le passage était un peu étroit l'an passé avec le parc à vélo du FULL* » nous explique Guillaume Louis, Directeur de course de l'IRONMAN 70.3 Aix en Provence. « *Il y aura une grosse animation avec RedBull à cet endroit pour booster les athlètes et les spectateurs toujours*



Nous voulons faciliter l'expérience du spectateur car un(e) triathlète vient rarement seul(e) sur la course.

nombreux. » précise l'intéressé. C'est toute l'expérience du public qui a été repensée par IRONMAN sur cette édition 2023.

Dès le matin de la course, des navettes pour les supporters seront disponibles à la vente pour se rendre au départ à Peyrolles sans avoir à se soucier du timing, du stationnement sur place ou encore du trajet retour pour arriver à temps pour son athlète

préféré(e). « *Nous voulons faciliter l'expérience du spectateur car un(e) triathlète vient rarement seul(e) sur la course et cela pose parfois des casse-têtes logistiques pour les familles.* » ajoute Guillaume.

L'arrivée aussi a été retravaillée pour offrir plus de places des deux côtés de la Finishline, avec toujours une belle tribune pour célébrer les héros et héroïnes de la journée.





Et s'il n'y en avait pas assez du spectacle offert par les athlètes, le show sera assurée avec une triplé internationale bouillonnante à l'animation, composée de Jay Style, Chun de Stockel et Gordon Graham.

Pas étonnant que l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence et l'IRONMAN Aix-en-Provence aient été élus 3e meilleur

IRONMAN 70.3 et meilleur IRONMAN au monde en 2022. Plébiscité par les athlètes pour son ambiance comme pour la qualité du parcours vélo ou encore du ravitaillement d'arrivée, les organisateurs souhaitent garder les ingrédients de leur succès tout en revenant encore plus aux contacts des athlètes.



BRIEFING PANORAMIQUE

Grande nouveauté cette année, le retour du briefing de course en physique. Dans une vraie salle de cinéma (!) avec une expérience très visuelle... « *Nous avons décidé de revenir au briefing physique après plusieurs expériences digitales dues en grande partie à la situation sanitaire. Nous ferons nos briefings Groupes d'âge et Professionnels le samedi matin au Cinéma Le Cézanne comme une vraie expérience cinématographique. Surtout pour être au plus proche de nos athlètes et pouvoir répondre à toutes leurs interrogations. Et améliorer leur expérience de course !* » détaille Guillaume. Nous, on est prêt à sortir le popcorn pour cette édition 2023 qui s'annonce spectaculaire et qui sait, nous en apercevrons peut être quelques un(e)s "sauter" en course !





CHALLENGE CAGNES-SUR-MER

NOUVEAU NOM, MÊME PASSION



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Pour sa 7e édition, le triathlon de Cagnes-Sur-Mer a décidé de frapper fort... Après avoir été support des championnats de France précédemment, l'organisation Trigames s'est associée au label Challenge Family pour le Challenge Cagnes-sur-Mer (co-organisé avec l'US Cagnes Triathlon), mais aussi pour le Challenge Fréjus (les 13 & 14 mai, lire notre article dans le n°225). Avec l'objectif d'étendre d'année en année son organisation, Sylvain Lebrez, le directeur de course et Emmanuel Gastaud, le président de l'US Cagnes Triathlon, nous ouvrent les portes du Sud-Est afin de découvrir le renouveau du triathlon en pays Cagnois..

Emmanuel, après le succès des éditions précédentes sous le label Trigames, comment abordez-vous cette édition 2023 sous le label Challenge Family ?

Le Club de l'US Cagnes Triathlon maîtrise son sujet maintenant depuis 2017. Nous avons plus de 110 adhérents et près de 200 bénévoles investis depuis 7 ans sur notre triathlon, et la



ville de Cagnes et ses différents services nous soutiennent depuis le premier jour. Le triathlon de Cagnes-sur-Mer est devenu le plus gros événement sportif de notre ville. Ce nouveau label permet de proposer une organisation plus solide avec le soutien d'une structure internationale. C'est donc un atout pour offrir aux triathlètes une épreuve de qualité.

Quelles spécificités comporte le Challenge Cagnes-Sur-Mer ?

Le triathlon de Cagnes-sur-Mer se déroule sur un site relativement unique et exceptionnel ; mer et montagne sont au programme. Après une natation dans la Méditerranée, en moins de 30 km les athlètes se retrouveront à 1 000 m d'altitude au sommet du col de Vence, dans un paysage de montagne tout en ayant vue sur la mer. La course à pied sera entièrement plate sur tout le long du bord de mer, permettant au public d'être très proche des coureurs.

Quelles seront les distances au programme ? Et pour quel profil de triathlète ?

Lors de cet événement, 2 distances sont au programme : un M (Olympic Distance) et un L (Middle distance) ! Ces parcours s'adressent à tous les profils, mais nécessitent un minimum d'entraînement pour le middle distance avec un dénivelé assez important. Mais de toute beauté !

Quels parcours emprunteront les athlètes le 11 juin prochain ?

Les 2 parcours ont des parties communes. Après avoir nagé dans la mer, les triathlètes prendront leur vélo pour remonter dans l'arrière-pays. Arrivés au village d'artistes de Saint-Paul de Vence, une première courte difficulté les attendra : la rampe de saint Paul. 500 m avec une partie à 20%... La suite est belle avec une zone dans la forêt de la Sine avant d'atteindre Vence. De là, les athlètes du middle distance s'attaqueront au mythique col de Vence, 10 km à 6,5% de moyenne,



menant dans un paysage lunaire. Après quelques faux plats montants, la côte du village de Cipières n'est pas à négliger. La suite se déroulera dans les gorges du Loup sur une route vertigineuse. Le parcours rejoindra l'Olympic distance, qui lui, passe dans le village médiéval de Tourrettes-sur-Loup. Après une dernière montée vers Roquefort-les-Pins, ce sera une rapide descente vers le parc à vélo. S'en suivra une course à pied 100% en bord de mer sous les encouragements des spectateurs.

Sylvain, vous enchaînez l'organisation du Challenge Fréjus le 13 & 14 mai puis de Cagnes-sur-Mer un mois après : comment arrivez-vous à articuler l'organisation de chaque événement ?

Nous avons l'expérience maintenant, depuis 7 ans nous enchaînons nos événements. Cela demande évidemment beaucoup de travail, mais en même temps c'est la saison qui veut ça ! Nous formons une bonne équipe avec les clubs, chacun sait ce qu'il a à faire et chacun fait confiance à l'autre, c'est la clé !





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

EPISODE 7

11 JUIN 2023



**WE ARE
TRIATHLON**

US CAGNES TRIATHLON

**ACTIV
IMAGES**



Selon vous, quel serait le week-end parfait pour une première du Challenge Cagnes-sur-Mer sur la Côte d'Azur ?

Évidemment le soleil, une mer calme, de nombreux étrangers, des spectateurs en masse sur le bord des routes ! D'ailleurs, nous invitons les spectateurs et supporters à se retrouver sur un spot incroyable dans le Mur de Saint Paul de Vence : 500 m à 20% ça parle ! Nous allons mettre en place une Fan zone avec un animateur et un groupe de musique afin de rassembler un maximum de monde, nous souhaitons créer ce RDV incroyable à l'image du Challenge Roth en Allemagne.

— L'ESSENTIEL —

**Cagnes-Sur-Mer (06)
11 juin 2023**

- **Olympic Distance (M) :**
1,5 km de natation, 56 km de vélo, 10 km de course à pied
- **Middle Distance (L) :**
1,9 km de natation, 96 km de vélo, 20 km de course à pied

→ Infos / Inscriptions :
<https://challenge-cagnessurmer.com>



ekoï



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

13 & 14 MAI 2023
TRIATHLON DE FRÉJUS



GRAND PRIX
TRIATHLON
2023



ekoï

**WE ARE
TRIATHLON**

WWW.CHALLENGE-FREJUS.COM

ACTIV
IMAGES



TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

TOUJOURS PLUS VERT...



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Ils étaient 7 000 l'an dernier et le record devrait être battu pour la 12e édition du Triathlon Deauville Normandie, programmée du 16 au 18 juin prochains. Plus grand rendez-vous français de la saison, il est aussi celui du développement durable depuis sa création. L'écoresponsabilité en seconde peau, il fait figure de modèle en matière de respect de la biodiversité, tout en gardant un œil avisé sur l'inclusion et notamment le handicap.

Mennesson, Pommier, Hanquingant et Dambron... Pas moins de 30 000 personnes ont applaudi le sacre des champions en 2022. Sous la canicule ou luttant contre un vent violent, 7 000 concurrents étaient en course en ce jour de juin apocalyptique. Un an plus tard, plus de 8 000 inscrits sont attendus sur le Triathlon Deauville-Normandie, le plus grand rendez-vous hexagonal de la discipline. Un spot référence déjà coché à l'agenda des mordus du triple effort. Rendez-vous pris du 15 au 18



juin, et la chaleur devrait monter de quelques degrés à l'aube de la saison estivale. Une "Masterclass".

Full distance replacé au lac de Pont l'Évêque, Longue Distance-Lepape, Distance Olympique-Loubsol, DO750-Asics, Découverte-Département du Calvados et courses jeunes, la fête sera forcément belle et l'armada des 1 200 scolaires venus de toute la Normandie offrira à l'organisation une fenêtre ouverte sur la sensibilisation aux enjeux environnementaux et sociétaux.

« Ils n'auront encore jamais pratiqué le triathlon. Néanmoins, ils seront témoins et acteurs de notre réflexion de long terme sur la question écologique. Une préoccupation majeure pour un événement labellisé depuis 7 ans "Triathlon Durable" par la Fédération Française », souligne le directeur de course, Vincent Eudier.

Un premier pas de franchi qui fait depuis écho à de hautes exigences. « Notre ambition est bien de devenir une référence en matière environnementale », assénait déjà l'intéressé il y a 2 ans.

“ **Coca-Cola, notre partenaire principal, œuvre au recyclage des plastiques et au remplacement progressif du dispositif de distribution des liquides sur les Jeux Olympiques de Paris 2024. Ce dispositif est d'ailleurs inauguré sur ce triathlon.** ”

Le rendez-vous du durable par excellence au programmerodéparune véritable chaîne de bonnes volontés. Impliqués autant que déterminés, ils participent notamment à des actions estampillées "Zéro déchet".

Entre récupération, recyclage, tri des déchets et prévention, le spectre est large pour les bénévoles, confirme Vincent : « Leur implication pour limiter la prolifération des bouteilles ou des matières plastiques a permis une réduction de 80 % au profit des éco-cups par exemple. » Et les chiffres parlent d'eux-mêmes.

En 2019, 77 220 litres d'ordures ménagères résiduelles et emballages

plastiques ont été récupérés, 140 kg de papiers ont également été récupérés et recyclés au même titre que 10m3 de bouteilles plastiques.

« Notre partenaire principal, Coca-Cola, est au centre du projet. La multinationale œuvre au recyclage des plastiques et au remplacement progressif du dispositif de distribution des liquides sur les Jeux Olympiques de Paris 2024 qui est d'ailleurs inauguré, ici, sur le Triathlon Deauville Normandie », explique Vincent Eudier.

Novatrice en termes éco-responsable la Team organisatrice, Exæquo Communication et son équipe ont

décidé d'aller plus loin « notamment sur la partie buvette avec l'utilisation exclusive de gourdes pour chaque signaleur et ce sur tout le site », poursuit l'intéressé.

12 ans d'un investissement "durable" sans faille, devenu exemplaire. Plus proche des triathlètes et à l'écoute du grand public, le Triathlon de Deauville Normandie a su s'adapter et évoluer en même temps que les mentalités. « Un constat s'impose aujourd'hui. Il est clair et presque sans appel », prévient Vincent. Et de compléter : « Le public est moins friand de goodies. Néanmoins, il est plus dans le questionnement de la provenance des produits et de leur composition. »

“ Devenues trophées, les célèbres planches de Deauville ont trouvé une nouvelle vie et nous, un moyen efficace de délivrer notre message. Nous espérons qu'ils s'en souviendront autant que de cet objet unique.





Exit les flyers et autres échantillons qui faisaient le bonheur de fans de l'objet et du package. Eco-responsable, il mise dorénavant sur la proximité et l'échange direct sur les stands. L'âme éco-communicante, participants de la première heure du challenge sur la provenance des produits "made in Triathlon de Deauville Normandie", matérialisé par la création des nouveaux trophées très prisés et bien sûr recyclés. « Les célèbres planches de Deauville ont ainsi trouvé une nouvelle vie et nous, un moyen efficace de délivrer notre message. Ils s'en souviendront, nous l'espérons autant que de cet objet unique. » avance Vincent.

D'objets uniques à indispensables, les bonnets feront bientôt l'actualité.

« C'est une opération complexe qui se fera en concertation avec les triathlètes. Nous sommes actuellement en phase de test et le mode opératoire reste encore à affiner », précise Vincent Eudier.

Très actif et engagé dans la cause environnementale, le Triathlon de Deauville Normandie se veut aussi inclusif : « Le handicap fait partie de nos préoccupations. Des professionnels aux scolaires, le travail est à la fois exigeant et passionnant. »

Sur tous les fronts, il est associé à l'antenne des « Restos du Cœur » de la ville, il est aussi engagé dans la neutralité carbone. Une certitude : le « TDN » n'a pas encore fini de faire parler de lui.

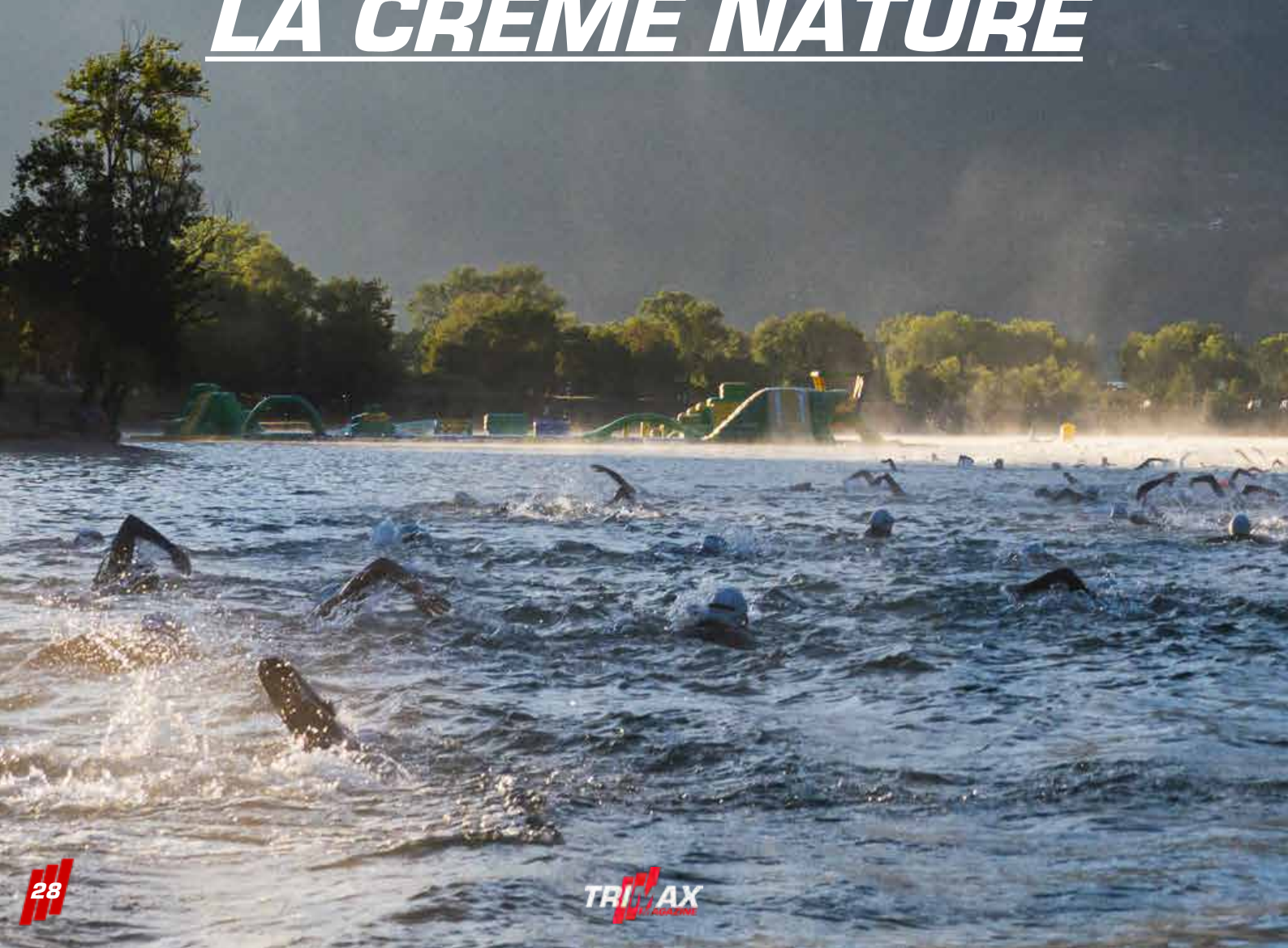


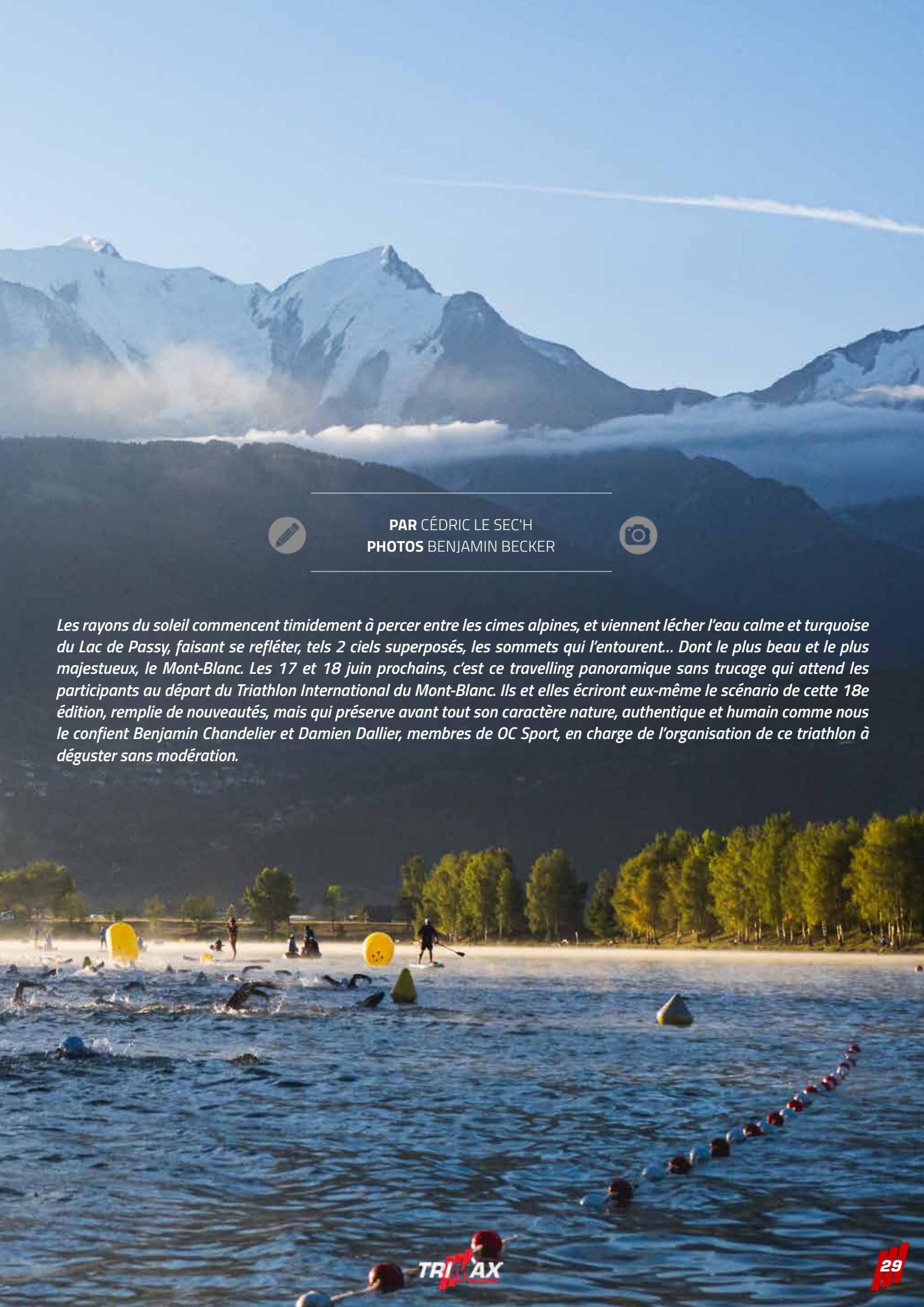
→ Toutes les infos : <https://triathlondeauville.com/>

COUP DE PROJO



***TRIATHLON INTERNATIONAL
DU MONT-BLANC
LA CRÈME NATURE***





PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS BENJAMIN BECKER



Les rayons du soleil commencent timidement à percer entre les cimes alpines, et viennent lécher l'eau calme et turquoise du Lac de Passy, faisant se refléter, tels 2 ciels superposés, les sommets qui l'entourent... Dont le plus beau et le plus majestueux, le Mont-Blanc. Les 17 et 18 juin prochains, c'est ce travelling panoramique sans trucage qui attend les participants au départ du Triathlon International du Mont-Blanc. Ils et elles écriront eux-même le scénario de cette 18e édition, remplie de nouveautés, mais qui préserve avant tout son caractère nature, authentique et humain comme nous le confient Benjamin Chandelier et Damien Dallier, membres de OC Sport, en charge de l'organisation de ce triathlon à déguster sans modération.



Le Triathlon International du Mont-Blanc se courait habituellement au mois d'août. Quelles sont les raisons du changement de date en juin ?

Elles sont multiples. Tout d'abord, nous sommes sur un site, la base de loisirs de Passy, absolument magnifique. Un décor parfait avec le Mont-Blanc pour accueillir un triathlon, sauf que cette base de loisirs est située au bout d'une impasse et n'est accessible que par une petite route. Pas d'autre route donc pour faire entrer et sortir les participants en vélo. Et en plein mois d'août, il y a une très forte affluence sur la base. Avec un événement qui continue de grandir, avec près de 2400 athlètes en 2022, cela devenait limite d'un point de vue sécurité, notamment avec la circulation des voitures, pour continuer dans ces conditions. La base de loisirs ouvre officiellement vers le 20 juin, avec toutes ses activités proposées. Avant

le 20 juin, elle est ouverte et accessible, mais elle n'est pas en configuration estivale. Voilà pourquoi nous avons décidé de positionner notre événement le week-end juste avant, principalement pour que l'expérience des participants soit la meilleure possible et la moins perturbée par le flux naturel de la base de loisirs.

C'est un changement de date qui a beaucoup fait réagir, ne craignez-vous pas de vous "priver" d'un vivier de triathlètes habitués à associer épreuve et vacances dans les Alpes ?

Nous avons beaucoup questionné nos triathlètes à ce sujet, surtout après l'édition 2022. La grande majorité a confirmé que ce changement de date n'était pas un problème, car l'organisation logistique d'un triathlète participant à une course reste globalement la même. Après, nous savons aussi que c'est un choix qui ne fera jamais

l'unanimité, mais la grande majorité était favorable à cette modification.

La grande nouveauté cette année, c'est surtout l'arrivée du format full distance ! Comment définir au mieux ce nouveau défi ?

Nous estimions qu'il manquait un format long sur notre épreuve. L'événement est bien né et bien ancré, c'était la 17e édition l'an passé, mais quand on entend "triathlon" et "Mont-Blanc", on s'attend à quelque chose de grandiose ! La création d'un format long en fait partie. 3,8 km de natation dans cette magnifique base de loisirs, en 2 boucles avec sortie à l'australienne, un parcours vélo magique qui emprunte des cols mythiques qui ont fait l'histoire du cyclisme avec la Colombière et les Aravis, et un marathon entièrement aux abords du lac... Nous voulions créer ce format qui, nous l'espérons, séduira de plus en plus de monde au fil du temps.

145 km et 2700 m de dénivelé positif en vélo, vous ne cherchez pas à atteindre la distance totale de 180 km pour en faire un "véritable" full distance ?

Cela a effectivement été envisagé, nous avons même tracé des parcours de 180 km, avec du coup un dénivelé conséquent... Mais vu le changement de date, nous avons estimé que proposer ce type de parcours était trop tôt dans une saison de triathlon. Nous ne voulions pas dépasser les 3000 m d+.

Cela porte l'offre à 5 formats, ce qui permet de toucher tous les publics. Pour autant, le Triathlon du Mont-Blanc est-il le triathlon pour "tout le monde" ou uniquement les "montagnards" habitués aux ascensions ?

Il y en a vraiment pour tous les goûts, notamment sur le format Sprint qui ne comporte que 175 m d+ sur les 23 km de vélo. Ce qui est idéal pour s'initier à la discipline. Le format Olympique est certes un peu plus engagé, mais reste accessible avec 870 m d+ pour 42 km de vélo. Au delà, quand on vent sur le

Triathlon du Mont-Blanc, ce n'est pas un triathlon de ville, on sait qu'on est dans un univers où il y aura forcément un peu de dénivelé.

Il est aussi possible de profiter du Triathlon du Mont-Blanc en famille...

Tout à fait ! L'idée, c'est vraiment ça. Nous avons d'ailleurs toujours les courses kids au programme. C'est notre marque de fabrique chez OC Sport, même si sur le Triathlon du Mont Blanc, nous sommes pas à l'origine de sa création et de son format familial /





festival pour tout le monde. Mais nous nous sommes reconnus dans cette épreuve. Faire des animations, mettre en place un village expo, faire venir des producteurs locaux et des marques engagées... Sur les événements que nous organisons, en triathlon, en course à pied, nous essayons d'en faire des festivals des sports sur une discipline en particulier pour toucher tout le monde. En faire un moment de fête tant sportif pour les participants que pour le public.

Nouvelle date, nouveau format, mais également nouveaux parcours. À quoi s'attendre du côté des participants, notamment pour les habitués ayant déjà leurs repères ?

Il y a effectivement pas mal de petites modifications. Déjà, le Mont-Blanc Man est nouveau donc ce sera la découverte pour tout le monde ! Sur le half, nous avons trouvé une alternative à la montée du Bettex très sympathique, avec de superbes panoramas sur le Mont-Blanc. Le parcours emmènera les participants vers Cordon et Combloux avec des ascensions tout aussi chouettes. Sur le

half et l'Olympique, la montée à Plaine-Joux, véritable marque de fabrique de l'épreuve, reste au programme.

L'historique montée du Bettex a donc disparu sur le half...

Oui, mais elle reviendra dès 2024 ! Cette montée va être parcourue par le Tour de France cette année, et pour cela la route sera en travaux en juin. Mais elle sera du coup nickel pour la 19e édition !

Le parcours du half semble d'ailleurs plus technique voire plus difficile que celui du full...

Il est... coriace ! (rires) 1650 m d+ pour un peu moins de 70 km, le ratio distance/dénivelé est effectivement plus fort que celui du Mont-Blanc Man. Et cette montée à Plaine-Joux est un beau "chantier" comme on dit...





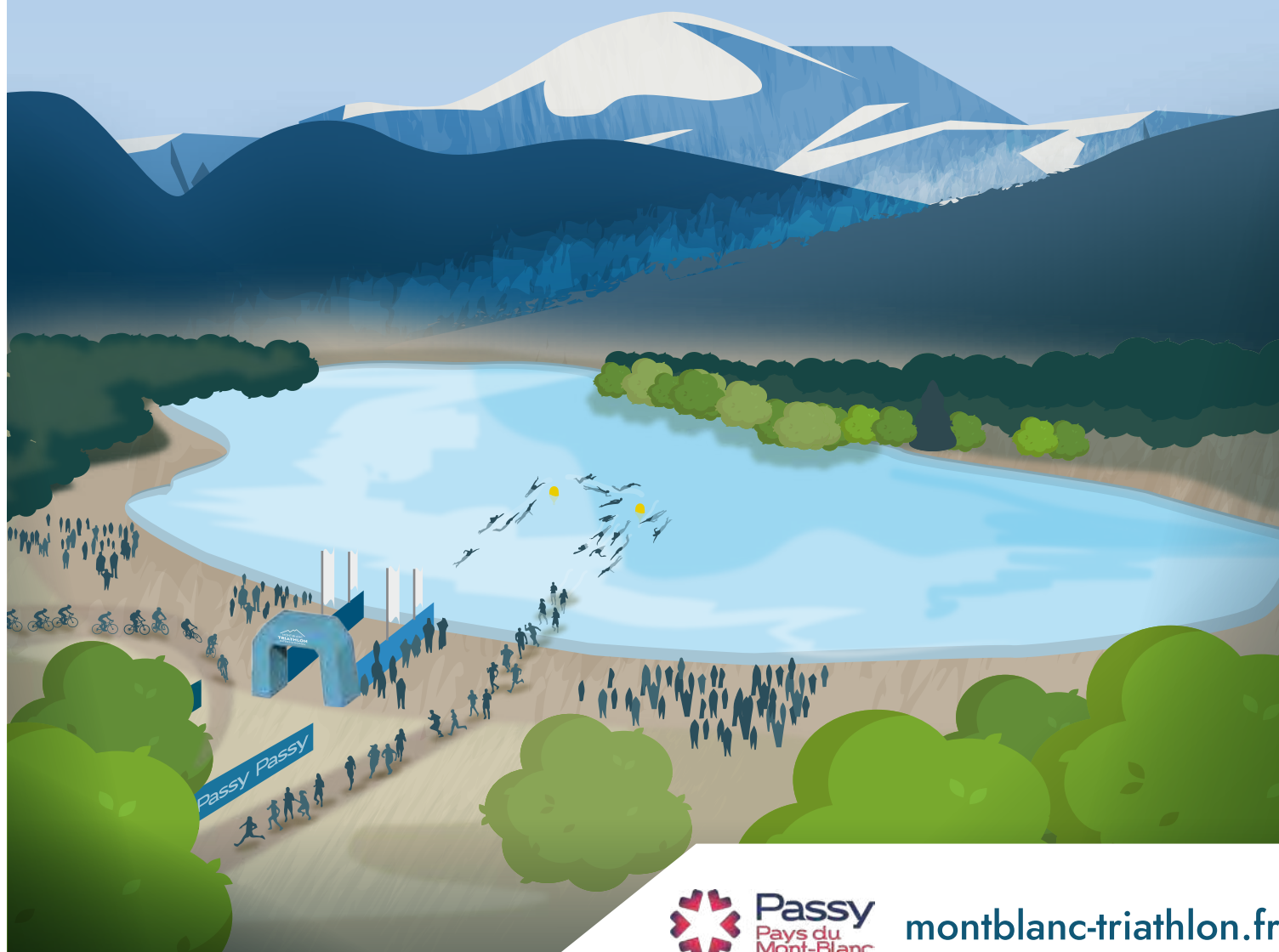
MONTBLANC-TRIATHLON.FR

18^e édition

MONT-BLANC TRIATHLON INTERNATIONAL

17 & 18 JUIN 2023

KIDS - DÉCOUVERTE - SPRINT - OLYMPIQUE ^{NEW}
HALF MONT-BLANC MAN - MONT-BLANC MAN



Passy
Pays du
Mont-Blanc

montblanc-triathlon.fr



En 2022, le Triathlon du Mont-Blanc a battu son record de participation avec 2378 athlètes. Avec l'ajout Mont-Blanc Man, combien de participants attendez-vous au départ de cette 18^e édition ?

C'est très difficile de répondre car il y a effectivement le changement de date qui est un paramètre moteur sur le nombre de participants et nous avons eu moins de temps pour préparer cette édition 2023. Nous avons ceci dit eu un super accueil de toutes les communes traversées par le nouveau format full, mais sa mise en place a pris pas mal de temps. Donc les inscriptions ont été ouvertes un peu plus tard. Volontairement, on ne se met pas trop de pression, mais si nous dépassons les 2000 participants, nous serons contents.

Quant aux bénévoles, les parcours vélo du full distance et du half n'étant pas communs, combien sont nécessaires pour le bon déroulement d'un tel week-end ?

L'an passé, il y avait à peu près 400 bénévoles. Cette année, il y en aura probablement une centaine de plus. L'ajout du nouveau format implique bien sûr qu'il faudra des signaleurs en plus sur le parcours, mais nous avons la chance d'avoir des bénévoles qui sont fidèles et engagés. Et pour celles et ceux qui veulent nous rejoindre, il y a également une plateforme d'inscription sur notre site internet avec toutes les infos disponibles.

Depuis 2020, le Triathlon du Mont-Blanc est organisé par OC Sport et fait partie d'un "circuit" de triathlons dont les rôles sont confiés à votre structure, avec ceux d'Evian (16-17 septembre) et de Genève (8-9 juillet). Y a-t-il des passerelles ou des avantages d'une course à l'autre ?

En effet, nous avons déjà mis en place quelques passerelles : depuis 2023, toute personne inscrite à un des 3 triathlons bénéficie de 10% de réduction sur les inscriptions des 2 autres. À partir de 2024,

nous souhaitons aller un peu plus en profondeur pour les catégories, en créant des challenges inter-événements, avec un classement cumulé sur les 3 épreuves. Géographiquement, ce sont 3 triathlons qui sont proches les uns des autres, avec des formats complémentaires, et idéalement espacés dans le calendrier donc nous étudions cette possibilité. Nous voulons aussi faire les choses bien, donc nous n'avons pas voulu nous précipiter pour 2023.

Et quel rôle garde le Club Mont-Blanc Triathlon ?

Le club est toujours bien impliqué. Sur les grandes décisions, telles que le changement de date et l'ajout d'un nouveau format, il est mobilisé et les décisions sont prises en commun. Le club est aussi bien impliqué sur la partie bénévoles, avec des membres qui participent, et également très impliqué sur la partie sportive. Que ce soit sur la définition des parcours en amont, et pendant le week-end de l'épreuve.



Qu'en est-il du volet éco responsabilité et développement durable ?

Chez OC Sport, nous y attachons une très grande importance. Parallèlement aux épreuves de triathlon et course à pied, nous organisons des événements dans la voile et les sports outdoor, donc uniquement des événements se déroulant en pleine nature. Rendre les lieux aussi propres et intacts après notre passage est bien sûr le minimum syndical, mais si nous pouvons nous servir de nos événements comme d'une plateforme de sensibilisation, c'est encore mieux. En plein Covid, alors que nombre d'organisations peinaient, nous avons accéléré sur le volet développement durable. Nous

avons donc embauché au sein d'OC Sport depuis 2 ans un responsable RSE (ndlr : Responsabilité Sociétale des Entreprises) qui intervient sur la partie voile et outdoor. Nous avons ainsi fait des bilans carbone de tous nos événements 2022, que notre responsable RSE est en train de finaliser en collaboration avec un cabinet de conseil qui nous a accompagnés sur la démarche. Nous publierons d'ailleurs prochainement nos résultats. L'idée est de mettre en place des plans de progression d'année en année sur chaque événement.

Et nous avons déjà commencé en 2022. Pour citer quelques exemples : proposer des cadeaux pour les participants

achetés auprès de producteurs locaux, pas de bouteilles en PET (ndlr : Polyéthylène Téréphtalate) sur les ravitaillements, une communication plus axée pour les participants locaux voire régionaux, et/ou qui peuvent venir en transport "bas carbone". Alors qu'il y a quelques années, nous pouvions aller cibler les Anglais qui se déplacent majoritairement en avion... Mais nous savons que le transport représente, avec l'avion en majorité, 75% de l'empreinte carbone de nos événements. Bien sûr, si les Anglais veulent venir, c'est possible, mais nous les encourageons du coup à venir en train. Nous essayons donc de mettre en place des actions concrètes et de sensibiliser au maximum nos



différents participants : athlètes, partenaires, bénévoles, médias... La médaille de finisher qui était une option payante l'an dernier, disparaît d'ailleurs complètement sur l'édition 2023 du Triathlon du Mont-Blanc.

Cela se traduit par des partenariats avec des marques et organisations qui partagent vos valeurs...

Exactement. La marque française Triloop fait notamment partie de nos partenaires. Nous avons adoré leur démarche (nldr : Triloop est une marque française qui propose des vêtements de running, cyclisme, natation et triathlon fabriqués à partir de matières recyclées en France et en Europe). Nous apprécions particulièrement le fait de travailler avec des sociétés françaises,

dont la production est plutôt proche voire locale. Sur notre village expo, y faire figurer des acteurs franco-français et avec de l'éco-conception est une de nos volontés.

Un mot pour définir le Triathlon du Mont-Blanc ?

Époustouflant ! C'est le mot qui convient le mieux au décor de cette épreuve...



L'ESSENTIEL

Triathlon International du Mont-Blanc
17-18 juin 2023
Base de loisirs Lac de Passy

→ **Samedi 17 juin**

- **Mont-Blanc Man (solo ou relais)**
3,8 km / 145 km 2700 m d+ / 42 km
- **Half Mont-Blanc Man (solo ou relais)**
1,9 km / 66 km 1650 m d+ / 20 km
- **Découverte**
300 m / 5km VTT / 2,5 km

→ **Dimanche 18 juin**

- **Olympique (solo ou relais)**
1,5 km / 42 km 870 m d+ / 10 km
- **Sprint (solo ou relais)**
750 m / 23 km 175 m d+ / 5 km
- **Kids (8-11)**
100 m / 2,5 km VTT / 1 km

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



L'ÉDITION 2022 EN CHIFFRES


5 FORMATS

PRÈS DE 2'400
PARTICIPANTS

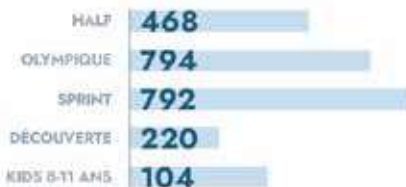


65% D'HOMMES
35% DE FEMMES
DE 8 ANS À 70 ANS



HALF
1800M D+

OLYMPIQUE
900M D+



35 ANS
ÂGE MOYEN

+ DE 8'000
FOLLOWERS



400
BÉNÉVOLES

TOP 3
Pays

- France
- Suisse
- Italie



NOUVEAUTÉ DÉPART EN ROLLING START

(Sprint, Olympique, Half)

[MONTBLANC-TRIATHLON.FR](https://montblanc-triathlon.fr)



TRIATHLON DE ROYAN U CÔTE DE BEAUTÉ

NOUVELLE VIE, MÊME AMBITION...

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES LBARATOUX
ANAÏS BELLIER

Avec le tandem Lacombe-Maublanc désormais en première ligne, l'événement change de nom mais pas d'ADN. Loin de vouloir bouleverser une institution historique sur la scène triathlon, David et Nicolas sont animés par l'envie de poursuivre le travail de leurs prédécesseurs, Stéphane Garcia et Étienne Charbeau, qui resteront co-directeurs de la course « en pères rassurants », encore 2 ans, au moins. Le Triathlon de Royan U Côte de Beauté s'offre un souffle nouveau avant le grand rendez-vous du 16 septembre prochain, avec un millier de concurrents espéré en Charente-Maritime.

Stéphane Garcia et Étienne Charbeau ont décidé de passer le flambeau, de prendre le recul nécessaire. Ce pas de retrait, cette douce transition qui permet toutefois de garder un œil avisé sur une course qu'ils ont façonnée et fait grandir dans une passion dévorante et synchrone. Le Triath'Long U Côte de Beauté est mort, vive le Triathlon de Royan U Côte de Beauté ! David Lacombe et Nicolas Maublanc à la baguette depuis le 1er février dernier, avec



l'envie de plonger dans une aventure majuscule et féroce. Quand incontrôlable rime alors avec incomparable. Royan dans toute sa magie vous happe telle une déferlante d'émotions, l'adrénaline en intraveineuse.

« Du Distance Olympique au Longue Distance, du parrainage des triathlètes comme Arnaud Guilloux, Romain Guillaume, le vice-champion du monde Ironman Sam Laidlow, Clément Mignon ou encore Marjolaine Pierré, j'ai très vite été séduit par l'univers de la discipline », explique David Lacombe qui a, depuis, cédé aux sirènes de l'organisation avec son associé. « La rencontre avec Stéphane Garcia, l'une des voix de l'Ironman, et Etienne Charbeau, alors directeur de course du Triath'long U Côte de Beauté et qui le restera, a été déterminante. Nous discutons depuis quelque temps déjà d'une éventuelle collaboration et c'est pour cette raison qu'ils resteront à nos côtés, au moins jusqu'en 2024. La continuité dans le changement est au centre de notre réflexion et cette devise nous va très bien. » se réjouit l'intéressé.

Le ton ne varie pas chez le co-organisateur, Nicolas Maublanc : « Soulager les bénévoles en leur apportant des outils de gestion qui fonctionnent très bien chez les entrepreneurs, tout en renforçant le volet communication. Voilà quelques éléments de notre feuille de route. Se séparer de l'équipe en place est bien sûr exclu. Notre énergie, nous la placerons aussi au cœur de la communication pour tenter d'apporter une visibilité toujours plus grande à ce triathlon. »

Exposé à un plus large public grâce à une expertise toujours plus fine et œuvrer en concertation avec le tissu économique local, la région et le département est un autre axe de travail qui dépasse le simple cadre sportif. « Accordons-nous le temps, sans redistribuer totalement les cartes. Royan a des atouts comme son cadre, son dynamisme, un vivier de sportifs très dense... En ce sens, des actions de communication ciblées pourraient être un pari gagnant-gagnant pour les triathlètes professionnels, les amateurs mais également les partenaires », assure Nicolas.



La passation a été mûrement réfléchie. Ce long chemin devait s'achever dans les meilleures conditions possibles. Passer la main au moment où l'épreuve se porte bien est une bonne chose. Le Triathlon de Royan est sain [...] Il était souhaitable pour moi de prendre du recul avant que l'essoufflement et le manque de motivation n'influent sur l'équipe. Royan réclame beaucoup d'énergie. (S.Garcia)

Pas question de bouleverser les habitudes, de réécrire l'histoire d'un triathlon qui a laissé une empreinte vivace et a attiré - et attire encore - comme un aimant les plus grandes stars mondiales quand la force de frappe française y faisait ses débuts. Course des plus grands, de Mike Aigroz à Toumy Degham en passant par Sylvain Sudrie, vainqueur à Royan chez les juniors avant de dompter plus tard la concurrence chez les professionnels, à l'image de Sébastien Fraysse. Hervé Faure s'était aussi imposé lors de la 1ère édition du Longue Distance il y a tout juste 13 ans. Le Promotionnel et le Sprint ensuite, avaient déjà essuyé les plâtres depuis longtemps.

Un très prisé « LD » qui aura également été marqué par la tonitruante Isabelle Ferrer, Julie Le Colleter, sans oublier Manon Genêt et la championne du

monde IRONMAN 2019, Anne Haug. Dans leur sillage, on citera Cyril Viennot, Léon Chevalier, Romain Guillaume, Clément Mignon ou encore de l'enfant du pays Arthur Horseau. Le désormais "Triathlon de Royan U Côte de Beauté" colle à la peau des triathlètes.

« *La passation a été mûrement réfléchie. Ce long chemin devait s'achever dans les meilleures conditions possibles* », explique Stéphane Garcia. Et de poursuivre : « *Passer la main au moment où l'épreuve se porte bien est une bonne chose. Le Triathlon de Royan est sain* ». Sain et porteur de belles histoires qui ne demandent qu'à s'écrire encore. « *Il était souhaitable pour moi de prendre du recul avant que l'essoufflement et le manque de motivation n'influent sur l'équipe. Royan réclame beaucoup d'énergie et mon investissement depuis 1998 a fait son effet.* » conclut Stéphane.

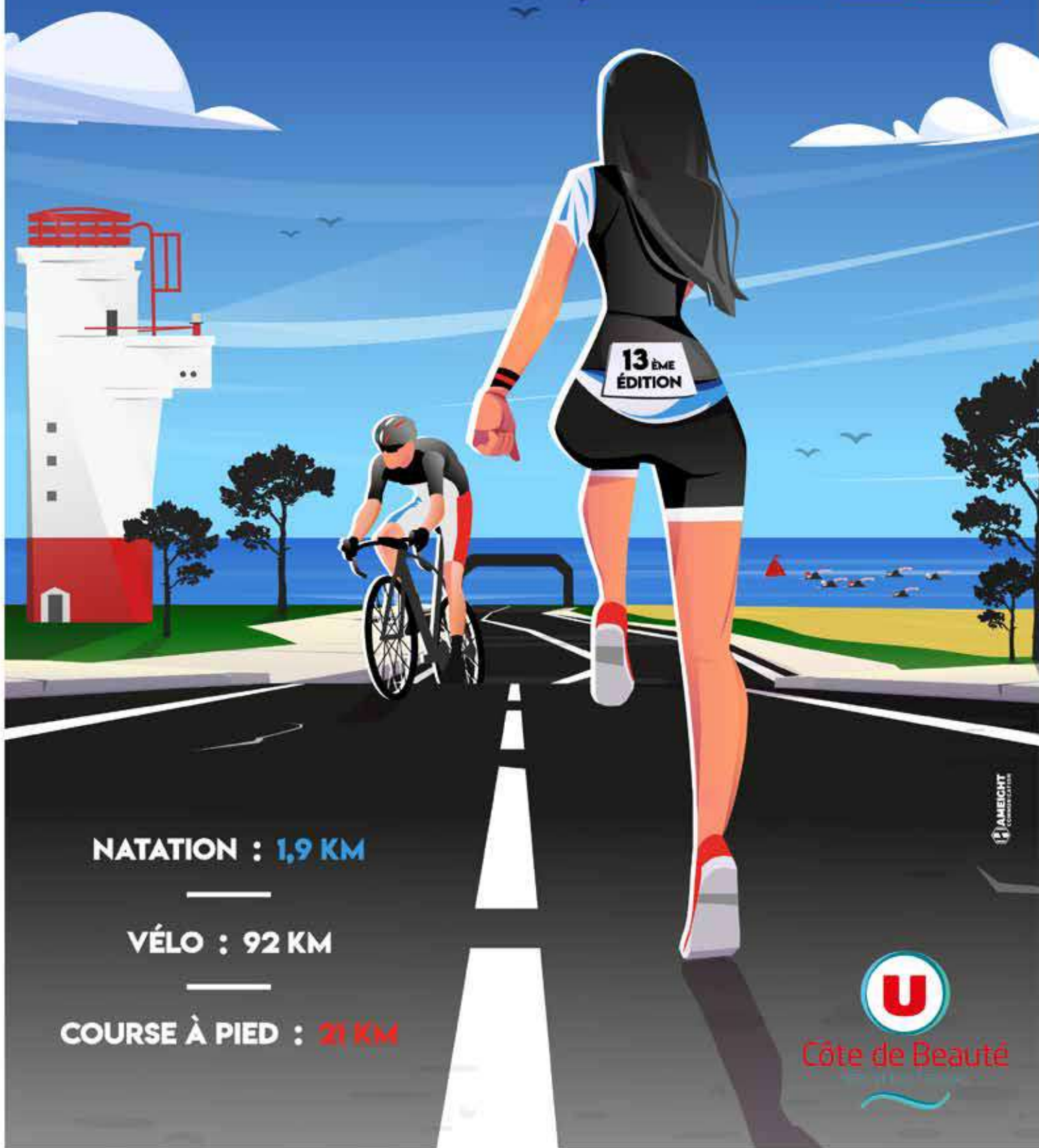
Porte-bonheur ou simple "Place to be", l'événement a trouvé sa place. Un véritable confort pour l'organisation à l'aube de la 13e édition, programmée le 16 septembre. « *Ce vécu nous rassure* », concède David Lacombe. « *Cette course s'appuie sur un historique fort. Elle a fait ses preuves. Elle compte aussi avec le soutien indéfectible des collectivités locales. Depuis les premières foulées des triathlètes, la mairie de Royan s'est investie dans le projet et l'attente en retour est forcément proportionnelle. Une attente que l'on retrouve au cœur des communes traversées par la course.* »

Un ancrage local solide, indéboulonnable pour un rendez-vous majeur qui fait le plein, comme en 2020. Un épisode Covid-19 dramatique durant lequel il est pourtant resté debout.

16 SEPTEMBRE 2023

TRIATHLON DE ROYAN

BY TRIATHLON



NATATION : 1,9 KM

VÉLO : 92 KM

COURSE À PIED : 21 KM

AMECHT
COMPTES D'ÉPARGNE



Côte de Beauté

1 000 mordus du triple effort avaient alors enfilé leur dossard. Une ferveur contagieuse. 450 bénévoles ont d'ores et déjà confirmé un engagement sans faille. « Pour toutes ces raisons, le Triathlon de Royan se veut rassurant. Sa logistique est rodée, ses atouts avérés avec un parcours totalement fermé à la circulation (2 boucles de 46 km), sans oublier la nage en eau libre ».

Un format Longue Distance abordable et familial, un live exceptionnel qui sera cette année enrichi au micro par l'expertise de Stéphane Garcia et de... Romain Guillaume (lire par ailleurs). Une première. « C'est une des surprises de ce nouvel Opus », se réjouit David. « Sur le terrain comme en coulisses nous

visons le meilleur plateau possible. Passé professionnel en 2023, le spécialiste des LD, Yannick Matejcek en sera l'une des attractions. » 6e des Mondiaux d'Hawaï 2022 (chez les amateurs), il pourrait surprendre.

D'autres suivront... notamment chez les femmes avec un prize-money aligné sur celui de leurs homologues masculins. Ambition affichée : atteindre de nouveau le millier de participants.

« C'est une ambition somme toute mesurée. L'heure est à la modestie. Nous travaillons sereinement l'approche de cet événement qu'il ne faut en aucune façon dénaturer, mais tenter d'améliorer par petites touches, poursuit l'intéressé. L'essentiel est de conserver son ADN intact. » Un format M revient souvent dans les discussions. La réponse est claire, limpide. « C'est dans les cartons. Il fera l'actualité en temps voulu », conclut David Lacombe.

“

C'est une ambition somme toute mesurée. L'heure est à la modestie. Nous travaillons sereinement l'approche de cet événement qu'il ne faut en aucune façon dénaturer mais tenter d'améliorer par petites touches. L'essentiel est de conserver son ADN intact. (D.Lacombe)





ROMAIN GUILLAUME SERA AU MICRO

“ Une belle opportunité de découvrir l'envers du décor.

Un autre regard, une approche technico-tactique, notamment sur l'avant de la course et une plongée rafraîchissante dans l'envers du décor. C'est en toute humilité et presque sur la pointe des pieds que Romain Guillaume fêtera sa première apparition dans l'exercice exigeant et si particulier de speaker. Une pige comme un challenge autant inattendu qu'excitant. « Le rendez-vous de Royan était à l'origine coché à mon calendrier. Néanmoins, la crainte de ne pas être à la hauteur de l'événement une semaine après Embrun a présidé à cette belle opportunité. »

Double médaillé d'argent à Royan, le triathlète voit d'un bon œil la perspective de vivre la course différemment. « Je serai dans l'ombre pour accompagner Stéphane (Garcia) et nourrir nos commentaires de mon expérience chez les professionnels. Son expertise sera un véritable confort pour moi afin de viser une belle complémentarité ».

Côté coulisse, Romain Guillaume anticiperait-il une reconversion ? « C'est ma dernière saison chez les professionnels et je ne me vois pas couper le cordon brutalement. »

À 38 ans, ma passion pour le triathlon reste intacte et retrouver le rang des amateurs, après 15 ans au plus haut niveau, reste un excellent compromis. » concède le quadruple vainqueur sur Ironman.

Le bagout de Stéphane Garcia dont le savoir-faire fait l'unanimité, mêlé au souci du détail de son futur partenaire, sera tout bénéfique pour le public, néophytes et inconditionnels réunis. Une attraction supplémentaire sur le Triathlon de Royan U Côte de Beauté.



L'ASSOCIATION TRIAAATHLON

Au plus proche de l'athlète

Athlètes, Adrénaline, Animations... Voilà le triptyque au cœur du projet global de l'association Triaaathlon, nouvelle organisatrice de l'épreuve, qui vise, à terme, un label indépendant. Vous avez dit Ambition ?

Fondée en 2022, l'association Triaaathlon est désormais aux commandes de la destinée d'un événement devenu incontournable pour les triathlètes nationaux et internationaux sous la houlette originelle du Team Sport Evolution. Des hommes de fer qui n'ont parfois pas les moyens de leurs ambitions. « Notre constat est simple : le format Longue Distance fait figure de parent pauvre et le but premier de notre entité est d'assurer aux spécialistes français de la discipline, toutes distances confondues, des moyens suffisants pour travailler dans la sérénité. » avance David.

La priorité : les athlètes. Une question de culture et de cursus. Spécialisé dans le redressement des entreprises en difficulté, David Lacombe s'est forgé une solide expérience dans ce domaine qui ne fait pas forcément encore écho avec sa casquette à l'organisation (lire par ailleurs). Soutenue par une équipe déjà rompue aux exigences des grands rendez-vous, l'association Triaaathlon a décidé de remettre Royan au centre de son action. Une communication assumée. « Nous serons là pour défendre les intérêts des athlètes professionnels, premier A de Triaaathlon, en nous appuyant notamment sur des ambassadeurs de renom dont mon ami Romain Guillaume, Arthur Horseau ou encore Léon Chevalier », se réjouit David. « Notre structure se nourrit aussi d'adrénaline, d'où le deuxième A qui colle bien cet état dans lequel nous serons le jour J. »

L'ambition de créer un label indépendant dans les esprits, l'heure sera d'abord à la gestion de la logistique, des dossards comme des bénévoles. « L'animation, troisième A, sera aussi au centre de nos préoccupations », prévient l'intéressé. « Des training-camp et d'autres événements réuniront professionnels et amateurs autour de nombreuses thématiques : la préparation mentale, le sport-santé ou le coaching, par exemple. » avance David.

Un premier rassemblement s'est déjà organisé du 19 au 26 mars derniers, à Monaco. Au programme : conférences-débats et animations relayés par les professionnels. « Améliorer l'expérience pros-amateurs dans le relationnel, créer du lien et, dans un second temps, leur fournir des solutions pérennes et les aider dans des actions concrètes de communication. À ce titre, le live déjà mis en place sur la course est l'un des outils qui permet, à son échelle, de gagner en audience et de valoriser nos athlètes », souligne Nicolas Maublanc.

Un accompagnement XL pour les amateurs, quand les professionnels pourront également s'appuyer sur une vision globale des décideurs. « Nous travaillons actuellement au développement de contrats de prévoyance en lien avec des compagnies d'assurance afin de garantir aux athlètes professionnels des revenus en cas de blessures », conclut David.



Assurer aux athlètes plus de visibilité et des revenus en cas de graves blessures.



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.



TRIATHLON DES PYRÉNÉES

DES NOUVEAUTÉS, MÊME SCÉNOGRAPHIE



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS DR - JBICHE - ACTIV'IMAGES



Après une 1ère édition réussie en septembre dernier, le Triathlon des Pyrénées change de date pour se dérouler les 10 et 11 juin à St-Lary-Soulan (65). Au menu, 3 formats : S, M et L et des épreuves pour les enfants. Comme l'an passé, les participants auront le privilège d'évoluer sur une épreuve de natation dans le magnifique lac d'altitude de Payolle et de grimper des cols légendaires sur la partie vélo ! Clément Besse, l'organisateur à la tête de la société Time 2 sports, renouvelle le tracé de légende qui a fait le succès de la première édition du Triathlon des Pyrénées.

Nouvelle date, nouveau format

Cette année, la date est avancée à la fin du printemps et l'organisateur a ajouté un format Sprint ainsi que des épreuves pour les enfants. Ces derniers nageront bien sûr en piscine, mais le départ de la natation pour toutes les autres courses se fera depuis le Lac de Payolle, un lac d'altitude situé à 1140 m au cœur de l'une des plus belles sapinières des Pyrénées.



Petit bémol, à cette période de l'année, la température de l'eau devrait être plus fraîche qu'en septembre, et devrait être comprise entre 12° et 18°C. Il y aura 2 courses enfants, l'une pour les 6-9 ans sur une distance de 50 m natation, 1 km en vélo et 500 m de course et une autre pour les 10-13 ans avec au programme 200 m en piscine, 4 km en vélo et 1,5 de course à pied. De quoi permettre à la relève de faire ses premières armes.

Un sprint pour ouvrir au plus grand monde, et un L la veille

La seconde nouveauté de cette prochaine édition sera la création d'une épreuve sprint. Le Format S se déroulera le dimanche 11 juin à 14h, afin de permettre la venue du plus grand nombre. Ils pourront découvrir à leur tour la joie de nager dans le lac de Payolle avec les reflets du Pic du Midi sur le plan d'eau sur une boucle de 750 m. Ils devront ensuite rallier Saint-Lary

Soulan au terme de 26 km à vélo après avoir grimper la Hourquette d'Ancizan (1564 m) et terminer leur triathlon par 5 km de course à pied au cœur de la ville. Une belle occasion de boucler son premier triathlon dans un décor de rêve.

La veille, le samedi 10 juin à 10h, les concurrents les plus chevronnés pourront disputer le format L avec un parcours cycliste fabuleux. Jugez plutôt : ils devront escalader les cols d'Aspin, de Val Louron-Azet (1ère Catégorie) et du fameux Pla d'Adet (Hors Catégorie) sur les hauteurs de Saint-Lary-Soulan ! Avec ces cols du Tour de France et 2250 m de dénivelée positif, les grimpeurs seront à la fête sur ce circuit L (90 km). Quand on sait qu'ils seront précédés de 1900 m de natation et que l'épreuve se conclura par un semi-marathon avec des boucles entre la base de loisirs d'Agos et de Saint-Lary-Soulan, on se dit que ce sera une excellente préparation pour ceux qui visent plus long...



Un triathlon olympique et la parité pour la grille de prix

Le départ du format M le dimanche 11 juin aura également lieu à 10 h. « C'est une volonté de l'organisation afin de permettre aux concurrents venus des départements voisins d'arriver suffisamment tôt au parc à vélos le jour même », précise Clément. Après 2 boucles dans le lac de Payolle pour les 1500 m de natation, les triathlètes de ce format olympique devront quant à eux escalader le mythique Col d'Aspin pour boucler leurs 40 km de vélo avec 800 m de dénivelé positif. Quant à la course à pied, elle sera plus longue

que le format olympique avec 12 km, et partira bien sûr de la dynamique et sportive petite ville de Saint-Lary-Soulan sur un tracé tout plat et de toute beauté le long de la Neste d'Aure, une des plus belles rivières des Hautes-Pyrénées.

Enfin, comme l'an dernier, l'organisation tient à développer la pratique féminine dans le triathlon et offrira une grille de prix équivalente entre les hommes et les femmes. En plus de la parité, l'organisateur espère surtout que le parcours et les atouts touristiques de la destination vont séduire les féminines. Réponse le week-end des 10 et 11 juin prochains.

— L'ESSENTIEL —

Triathlon des Pyrénées Saint-Lary Soulan

→ Samedi 10 juin

Format L (1,9 km / 80 km / 21 km) : 10h

→ Dimanche 11 juin

Format M (1,5 km / 37 km / 10 km) : 10h

Format S (750 m / 26 km / 5 km) : 14h

→ Infos / Inscriptions :

<https://www.triathlondespyrenees.com>



EKOI

IRONMAN
GLOBAL SERIES

CASQUE OFFICIEL IRONMAN 2023

EKOI.COM

SUIVEZ-NOUS SUR LE SITE WEB OU LORS DES ÉVÉNEMENTS IRONMAN



LOW TRIATHLON

LE TRIATHLON **LE MOINS CHER !**

Avec 3 formats (S, M et L), le Low Triathlon, le premier triathlon d'Ambès en Gironde, proposera tous les choix de distance aux futurs participants le samedi 24 juin, et cela pour un prix défiant toute concurrence ! Céline Champion, organisatrice de l'événement, nous explique son concept.

Ambès, une petite commune située à 30 minutes au nord de Bordeaux, s'apprête à faire vivre un événement inédit le samedi 24 juin : le premier triathlon "Low-Cost". Entendez par là, le triathlon le moins cher de France sur chacune des 3 distances au programme : S, M et L.

Du tri et rien que du tri, pas de superflu. Un retour à l'origine. Les familles pourront même disputer une épreuve "Family" ouverte aux enfants à partir de 8 ans sur 300 m de natation, 2 km de vélo et 1,5 km de course à pied. Mais demandons à Céline Champion, l'organisatrice de l'épreuve, d'expliquer la genèse de ce projet novateur.



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS VILLE D'AMBÈS - AGENCE CAIRN





Comment en arrive-t-on à créer un triathlon proposé à un prix défiant toute concurrence ?

Avec Clément, nous sommes à la tête de la société Time 2 sports, et nous organisons plusieurs triathlons dans notre région ainsi que le XTerra Nouvelle Aquitaine, ou encore le Challenge Vieux Boucau du circuit Challenge Family. On entend régulièrement les participants se plaindre du coût d'inscription sur les épreuves et particulièrement sur les longues distances. Alors on a décidé de prendre exemple sur les compagnies aériennes et de proposer un triathlon avec les prestations minimum imposées par la Fédération et ses fameuses RTS (règles techniques sécurité).



Médaille de finisher, cadeau, ravitaillement d'après-course... Chacun pourra choisir ses propres options.

On garantit donc les prestations de base d'une compétition, à savoir le dossard, le chronométrage, les postes de secours, la sécurité et le balisage des parcours et bien sûr les ravitaillements en eau et boisson énergétique sur tous les formats de course. Bref, un triathlon avec toutes les prestations minimales à un prix d'appel exceptionnel. Ainsi l'inscription au format S coûtera 15 €, sur le M, le prix minimum sera de 30 € et enfin le L sera proposé au prix de 50 €. Bien sûr, tous ces tarifs s'appliquent aux licenciés FFTRI. Sinon, il faut rajouter le "pass-compétition" requis pour les non-licenciés.

Et concrètement, quelles sont les prestations qui seront optionnelles ?

Au départ, les concurrents n'auront pas de bonnets de bain attitrés, ni le traditionnel cadeau-participant. Et après la course, ils ne recevront pas la médaille donnée à chaque "finisher" et il n'y aura pas non plus de récompenses pour les lauréats, même si nous les ferons quand même monter



sur le podium. Le ravitaillement de fin de course sera lui aussi optionnel. En revanche, chacun pourra choisir ses propres options. On constate déjà sur nos premiers inscrits que beaucoup veulent la médaille, donc cela aura un coût supplémentaire. Certains ont aussi choisi l'option ravitaillement d'après-course à 12 €. Il sera assez riche avec des fruits, barres énergétiques, fruits secs ou encore biscuits, mais aussi des aliments salés comme le saucisson, les chips, le fromage etc... Le cadeau pourra aussi être commandé à l'unité. Ainsi pour le format S, on proposera un porte dossard à 8 €, sur le M, un petit sac à chaussures à 10 € et sur le L, ce

“

Développer le sport pour tous et attirer un maximum de féminines en proposant à la fois nos 3 formats ainsi qu'une course accessible à tous les jeunes et les familles.

sera un poncho à 12 €. Dans le même esprit, afin de réduire le budget, on se contentera des animations basiques, sans speaker ni DJ.

Pourquoi avoir choisi la commune d'Ambès pour ce Triathlon d'un nouveau genre ?

Cela s'est fait à la suite d'une rencontre avec le Maire, qui est lui-même triathlète. On devait organiser un

duathlon sur cette commune, puis on s'est concerté pour constater qu'il y avait tous les ingrédients pour réussir un beau triathlon avec ce magnifique parc de Cantefrene. Ce sera le site départ et d'arrivée car il est aussi tout proche des 2 lacs où se dérouleront les épreuves de natation. Les triathlètes effectueront d'ailleurs une sortie à l'australienne entre les 2 lacs durant cette première épreuve. On a aussi

l'avantage de pouvoir offrir des parcours vélo et course à pied ultra sécurisés car le site est exceptionnel. Et surtout, ils sont tous plats, donc propices à de bonnes performances !

Enfin, on bénéficiera de l'aide de plusieurs associations et on s'appuiera aussi sur des clubs de triathlon voisins pour nos 4 courses de samedi. Bref, on espère ainsi développer le sport pour tous et attirer un maximum de féminines en proposant à la fois nos 3 formats ainsi qu'une course accessible à tous les jeunes et les familles et même des épreuves en relais pour ceux qui n'osent pas se lancer de suite sur le triple effort.



L'ESSENTIEL

Low Triathlon

Samedi 24 juin 2023

Lac de Cantefrene, Ambès, Gironde

- **Format L** : 50 €
- **Format M** : 30 €
- **Format S** : 15 €
- **Format Low Family**
(300 m natation adulte / 2 km vélo enfant / 1,5 km course ensemble) : 10 €

Composez votre triathlon en fonction de votre format, votre budget et vos envies !

Ce que le prix comprend :

- le dossard
- le chronométrage
- l'animation
- la sécurité et le balisage
- l'eau

Ce que le prix ne comprend pas :

- le ravitaillement de fin (+ 9€)
- la médaille (+5 €)
- le cadeau participant (+ 12 €)
- l'assurance annulation (+20)
- les récompenses
- les ravitaillements solides de course (autonomie)
- les bidons pour boire (autonomie)
- le bonnet (autonomie)

→ *Infos / Inscriptions :*
<https://www.triathlondespyrenees.com>





TRIATHLON DE MONTAUBAN

UN TRIATHLON QUI A LA BANANE !

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ORGA

Comme le disait si bien Lino Ventura : « On ne devrait jamais quitter Montauban » ! Alors, le Triathlon de Montauban revient les 1er et 2 juillet prochains et sera le terrain de jeu du L Gorillaman, une nouvelle épreuve qui ne manquera pas d'originalité. Après une pause de 2 ans en 2020 et 2021 liée à l'état d'urgence sanitaire ayant poussé de nombreuses organisations à annuler leurs épreuves, le Triathlon de Montauban avait fait son grand retour en 2022, réunissant alors près de 850 inscrits.

Une jungle de formats

Cette année, le COTM (Comité d'Organisation du Triathlon de Montauban) a fait les choses en grand et va proposer pas moins de 12 épreuves différentes (!) pour un week-end dédié au triple effort. Vous l'aurez donc compris, il y en aura pour tous les goûts et tous les âges ! L'organisation, 100% bénévole et toujours en collaboration avec le Triathlon Club Montalbanais, ne manque certainement pas d'idées... Attention, c'est parti !



Première journée et premières émotions avec les courses jeunes pour Poussin(e)s, Pupilles et Benjamin(e)s. Pas le temps de ralentir la cadence avec un format XS enchaîné avec un format S. Cette dernière épreuve sera le moment fort du samedi avec la présence de nombreux individuels, relais et entreprises. Un second format S sera également support des Championnats de France Universitaire pour la 2e année consécutive, preuve que l'épreuve a su séduire dès son retour en 2022.

Le dimanche, 3 courses seront encore au programme. Un format M le matin et un S en "Contre-la-Montre par équipe" l'après-midi. Rien que ça. Il restera encore une dernière course au menu déjà copieux du week-end : le L Gorillaman (individuel et relais). Un premier format L dans la cité emblématique du Tarn et Garonne, située à 40 minutes seulement de Toulouse.

Gare aux gorilles !

Dans la pure tradition sportive montalbanaise (Montauban a été élue ville la plus sportive de France en 2022), les organisateurs ont décidé de laisser place à la nouveauté en offrant la possibilité aux plus ambitieux de se dépasser, en se confrontant à la première édition du L Gorillaman, le triathlon Longue Distance de Montauban.

Ainsi, les plus challengers pourront exprimer leur puissance ainsi que leur ADN de "warrior" - identique à 98% à celui du gorille - sur 1 900 mètres de natation, 90 kilomètres de vélo et 21 kilomètres de course à pied.

Lorsque l'on demande à Yannick Pedrono, Président du COTM depuis 2022 et membre du Triathlon Club Montalbanais comment lui est venu cette idée, il nous raconte « avoir voulu trouver un nom original qui fasse



Gorillaman ? Un nom original qui fasse ressortir le côté rustique de l'homme, d'être un dur au mal face à l'adversité et à la force qu'il faut pour terminer un triathlon longue distance.

ressortir le côté rustique de l'homme, d'être un dur au mal face à l'adversité et à la force qu'il faut pour terminer un triathlon longue distance. »

Cette course sera également support du championnat d'Occitanie Longue Distance et vous offrira la possibilité de faire un don à la fondation Gorilla lors de l'achat de votre dossard (comme pour toutes les épreuves du week-end), qui lutte contre le braconnage et œuvre pour la protection des gorilles et autres primates en Afrique équatoriale. Même les vélos ouvreurs seront dans le thème puisqu'il ne s'agira ni plus ni moins que des vélos au style californien des « Cycles Gorille » implanté à Hossegor et partenaire du Triathlon de Montauban. Ça ne s'invente pas !

Les eaux calmes du Tarn vous feront apprécier les 1900 mètres de natation en une boucle pour s'échauffer. *« On a appris de la précédente édition et nous allons faire venir un ponton, le même que pour la Super League de Toulouse, pour tous les départs et sorties de l'eau de nos épreuves pour améliorer l'expérience de nos participant(e)s. »*



Vous entrez ensuite dans le vif du sujet à vélo avec un parcours roulant mais pas avare de (bonnes) surprises avec notamment une belle bosse sur les hauteurs de Montastruc (120 mètres de dénivelé en 2 km). Difficulté qu'il faudra gravir 2 fois puisque vous avalerez 2 boucles de 45 kilomètres pour venir à bout de la partie vélo et revenir au cœur de la ville en T2. Pour clôturer cette belle aventure, un semi-marathon urbain

de toute beauté dans la plus rose des Villes Roses en arpentant les rues du centre-ville, la Place Nationale, la Place de la Cathédrale (récemment rénovées) et les rives du Tarn.

Une organisation sans brume

Côté animation, le redoutable duo constitué d'Olivier Bachet et de Philippe Aubert vous fera vivre une



expérience unique avec une arrivée digne des plus grands triathlons dans la splendide arène du Cours Foucault Montalbanais ! Dans ce parc ombragé et verdoyant de 4 hectares, les deux speakers bien connus à l'échelle nationale seront au cœur des nombreuses festivités et animations prévues sur le village. DJ, concert, jeux gonflables, restauration, buvette, stationnement à proximité et même douche sur le lieu de compétition, tout a été préparé pour que vous passiez un bon moment.

La ville de Montauban a récemment reçu le « Label Terre de Jeux Paris 2024 » et accueillera plusieurs délégations étrangères en préparation de l'événement olympique. À cette occasion, les participants des différentes épreuves du week-end auront la chance de pouvoir espérer être tirés au sort et de gagner l'une des 4 inscriptions mises en jeu pour le 10 kilomètres ou le Marathon des Jeux Olympiques de Paris 2024 !

Le Triathlon de Montauban, c'est aussi un soutien infaillible de la ville, de 250 bénévoles et de 50 partenaires institutionnels et privés qui permettent non seulement d'organiser un triathlon convivial, mais aussi un triathlon accessible avec des tarifs abordables pour toutes les envies et toutes les bourses ! (ndlr : entre 99€ et 120€ selon les paliers pour le L Gorillaman)

Le plus dur maintenant, ce sera de faire votre choix !



➔ Infos / Inscriptions :

<https://triathlonmontauban.fr>

https://www.instagram.com/gorillaman_triathlon/



OPENLAKES BELGIQUE

PAS DE BLAGUE,

C'EST L'OPENLAKES !



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS OPENLAKES



Plus populaire événement de triathlon en Belgique, avec plus de 2 500 participants attendus pour à nouveau plonger dans l'écrin des Lacs de l'Eau d'Heure. Accessibilité et convivialité en atouts maîtres, l'événement, reconnu et déjà primé, a de quoi séduire. Rendez-vous est pris les 16 et 17 septembre prochains.

En ce mois d'avril, l'Openlakes suscite déjà un vif intérêt de la part des inconditionnels belges du triple effort. Le cap des 1350 inscrits est déjà allègrement franchi et ce à 5 mois des premiers plongeurs. Un événement très attendu. Plus de 4 000 triathlètes ont déjà été accueillis au bord des Lacs de l'Eau d'Heure faisant bondir le taux de fréquentation de plus de 400 % depuis sa création en 2019.

Un succès populaire, celui du tout public et de l'accessibilité salué en 2021 par le prix de l'organisation de l'année remis par le Belgian Triathlon (B3). « *Nous sommes fiers de créer des événements de triathlon de classe mondiale qui offrent une expérience inoubliable à tous nos participants, des débutants aux athlètes les plus expérimentés. Notre objectif est de fournir des parcours de courses sécurisés, un soutien de qualité tout au long de la journée et une ambiance incroyable qui pousse nos participants à donner le meilleur d'eux-mêmes.* » Décor planté par l'organisation, l'Openlakes, un cadre unique, est plébiscité par les familles trop heureuses de se réfugier dans l'écrin des villages-vacances, souvent pour quelques heures de bonheur en plus.

Revigorante, cette escale des 16 et 17 septembre qui offrira un grand huit d'émotions en partage (Full, Half, Olympic, Promo, My first triathlon experience, Rookie, Kids, Mini-kids). « *Un Ironman entrera en concurrence à la même date et nous devons certainement faire face à un déficit de concurrents* », regrette le directeur de course Florian Badoux, qui mise sur la fidélité de son nouveau public. « *Avec 2500 triathlètes sur la ligne de départ, l'organisation serait tout à fait satisfaite* » complète-t-il. Les techniciens pourraient trouver-là un terrain de jeu varié, véritable toboggan où des champions de la trempe de Christophe De Keyser (vice-champion d'Europe Middle distance à Bilbao en 2022, 6e aux championnats du monde Middle distance et victorieux au 70.3 Ironman de Marbella) et néophytes se croiseront.

« *Grâce à ce concept, notre volonté première est bien de démystifier la dureté du triathlon et de démontrer que chacun peut franchir le pas sans appréhension* », poursuit l'intéressé. « *C'était incroyable ! Mon mari et moi avons participé avec nos deux enfants et c'était une expérience mémorable pour tous. Les parcours étaient bien pensés et adaptés à tous les niveaux. Et l'ambiance était incroyable. Nous reviendrons l'année prochaine !* » Cette déclaration mise en exergue sur le site officiel de l'Openlakes sonne juste. La promotion idéale. Preuve en est : l'organisation des championnats de Belgique, version Half, en 2022 pour le plus gros événement "made in triathlon" du pays.



“

Exergue

COUP DE PROJO



“ Démystifier la dureté du triathlon. ”

Spot parfait pour les clubs à la recherche de distances abordables. Pour eux, le format My First triathlon expérience est tout trouvé. « C'est la grande nouveauté qui nous permettra, je l'espère, de convaincre entre 400 et 500 nouveaux adeptes. Loin des podiums, la motivation reste intacte. Beaucoup viennent savourer le moment en dépit de l'effort et admirer le paysage et se nourrissent de la seule fierté de faire partie à jamais de l'équipe, de l'événement », se réjouit Florian, qui aura pour recul le rendez-vous en Champagne en France, programmé les 24 et 25 juin prochains.

« Convivialité, partage, accessibilité... L'image de l'Openlakes Champagne a été travaillée en profondeur. Poser un cadre familial est un choix assumé sur l'événement et il semblerait que nous soyons dans le vrai. Aujourd'hui, des clubs nous contactent directement », soulignait tout récemment Florian Badoux. « Les formats relais sont déjà en place sur le Full et le Half et une évolution de l'offre à l'adresse des clubs est en effet possible à moyen terme. Elle est ancrée dans notre esprit ». Français et Belges unis par une même vision et une même passion pour ce sport, pas de hasard si le concept tient la route.

— L'ESSENTIEL —

Openlakes Belgique
16-17 septembre
Lacs de l'Eau d'Heure

→ **8 formats au programme :**
Full, Half, Olympic, Promo,
My first triathlon experience,
Rookie, Kids, Mini-kids

→ *Infos / Inscriptions :*
<https://www.openlakes.eu/>





226ERS

LA NUTRITION **SPORTIVE POUR** **ALLER AU BOUT**

PAR JULES MIGNON
PHOTOS DR - @226ERSFRANCE

226ERS, connue aujourd'hui pour être la nutrition sportive officielle de l'équipe de cyclisme Movistar et partenaire officiel d'IRONMAN France et IRONMAN Europe, continue de s'étendre et de se développer dans le sport à travers les exigences de chaque athlète. Cette marque espagnole, fondée par un amoureux du triathlon, Jesus Sanchez (multiple participant à Kona), est très développée dans son pays natal et continue jour après jour de conquérir le cœur des athlètes dans le monde...

L'histoire

Jesus Sanchez, grand amateur de triathlon longue distance, était lui-même sujet aux troubles digestifs lors des compétitions et cela freinait ses performances. Il a donc voulu apporter des solutions pour tous les sportifs sensibles de l'estomac à l'effort (et pour lui aussi...) car comme dirait le fameux dicton, « *On n'est jamais mieux servi que par soi-même* », preuve en est !





De nombreuses marques de nutrition étaient déjà sur le marché, et surtout très répandues. Mais le fondateur voulait créer son produit, sa marque, avec des composants les plus naturels possibles. Cela veut donc dire que tout est sans gluten, mais aussi avec des ingrédients de natures faibles en sucres (voir sans), et bien évidemment sans OGM (organismes génétiquement modifiés) ni d'huile de palme par conscience écologique. Il avait pensé à tout pour que l'absorption des produits soit facile et que rien ne puisse gêner la digestion.

Mais alors, pourquoi ce chiffre 226 ? Cela correspond tout simplement en kilomètres à la distance complète d'un Ironman (3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42,2 km de course à pied). Selon le fondateur de la marque, la nutrition est un facteur clé pour la performance, et cela a bien été prouvé aujourd'hui... « Depuis notre création, nous sommes une marque créée par et pour les amoureux des sports d'endurance. Ce rêve est ce qui nous encourage à nous

améliorer continuellement et à rechercher la meilleure version de nous-mêmes », précise Jesus.

La gamme

En créant sa marque, Jesus Sanchez sortira simplement 3 références destinées uniquement à l'effort. Au fil du temps, des recherches et de l'expérience, 226ERS s'est développé et compte aujourd'hui plus de 80 références destinées aux triathlètes de la courte et de la longue distance. À consommer avant, pendant, et après l'effort, mais aussi à tous ceux qui prennent soin de leur santé.

Barres, gels, boissons... Toutes les formes sont bonnes pour permettre aux athlètes de performer. La marque espagnole propose donc une gamme très large avec par exemple des produits phares tels que les barres « Race Day », destinées aux entraînements et aux courses, faciles à mâcher avec leur texture fine, et à base de

fruits secs et de graines de potirons. Ces barres de 40 g sont pleines d'énergie, tout en réduisant les pics d'insuline et apportent entre 21 et 25 g de glucides en fonction du parfum (chocolat noir, pomme/cannelle, banane/gingembre). La prise de ce produit peut être aussi bien avant que pendant l'effort.

Fin 2022, en complément de sa gamme Vegan, la marque a également lancé sa gamme de nutrition sportive Keto (barres, pâte à tartiner et boisson de récup), idéale pour celles et ceux qui suivent une alimentation cétogène. Keto Bar est une barre protéinée, sans gluten et vegan, formulée avec 44 - 49 % de lipides, 25 % de protéines, entre 1 et 2 g de glucides nets par barre et moins de 1 g de sucre.

Un autre produit bien connu de la gamme 226ERS : les gels. 2 types de gels sont commercialisés : les « isotonic gel » et les « high energy gel ». Les premiers sont plus liquides que les deuxièmes et ne nécessitent donc pas d'eau pour être ingéré (idéal pour la course à pied ou les trails). Ils sont une source principale de glucides qu'est la cyclodextrine, qui permet de renouveler le glycogène bien plus efficacement. Une fois de plus, les pics d'insuline sont faibles et conservent donc le taux de glycémie plus longtemps. Ces gels contenant 22 g de glucides sont commercialisés aux goûts citron vert, pastèque, et cola (100 mg de caféine).

Les « high energy gels » sont les produits les plus consommés par la communauté 226ERS. Toujours sans pics d'insuline, ces gels contiennent eux aussi de la cyclodextrine et surtout 50 g



de glucides qui permettent une énergie en libération prolongée (parfait pour le vélo). Ces gels de 76 g contiennent des arômes naturels avec plusieurs saveurs tels que citron, banane, cassis, ou orange, mais aussi café (avec 80 mg de caféine), et cerise (160 mg de caféine). Un gel neutre est aussi à la vente pour celles et ceux qui ne préfèrent pas sentir de saveurs. Aujourd'hui, 2 nouveaux « high energy gel » salés sont apparus et contiennent 250 mg de sodium : il s'agit du goût fraise salée et du cacahuète/miel.

Tout comme les gels, les cyclistes de l'équipe Movistar sont de très gros consommateurs de la boisson « Sub 9 », appréciée aussi par de nombreux spécialistes du triathlon longue distance. Cette boisson contenant 82 g de glucides apporte 1 g de BCAA et 460 mg de sodium par prise, et préserve les niveaux de glycogène. Les composants principaux sont la cyclodextrine et la Palatinose et offrent eux aussi une libération d'énergie prolongée. Un goût unique au citron permet de garder une sensation de fraîcheur dans sa gourde.

La marque 226ERS commercialise donc une multitude de produits pour répondre aux besoins des triathlètes tels que les barres, des boissons pour remplir les électrolytes, des gels, des « gummy bar », des protéines en poudre ou en barres, des pastilles de sels, des produits de récupération comme les « night recovery », et même des préparations de petit déjeuner pour faire des brownies ou du pudding. Le tout en étant 100% vegan, et sans gluten.

Où trouver la marque ?

La gamme complète de 226ERS est disponible sur le site internet de la marque <https://www.226ers.com/fr/>, avec une livraison sous quelques jours. En France, de nombreux revendeurs apparaissent grâce au travail du directeur commercial Jeremy Boesmans. Le plus gros revendeur est le site i-Run, mais il existe plusieurs dizaines de magasins indépendants de cycles ou de running revendant une partie de la gamme.

226ERS, partenaire d'IRONMAN France et Europe, est présente sur les Ironman Expo. Si vous souhaitez découvrir la gamme, vous pouvez les rencontrer aux différents stands sur tous les événements IRONMAN France (Aix-en-Provence, Nice, Sables d'Olonne, et Vichy).



Les athlètes 226ERS

Le développement de la marque 226ERS passe aussi par la communication et le partenariat, et le fondateur l'a bien compris. Plusieurs athlètes mondialement connus consomment des produits de la marque espagnole. En France, Marjolaine Pierré et Clément Mignon sont associés avec la marque de nutrition depuis 3 ans

et consomment quotidiennement la gamme pour répondre aux besoins nutritionnels de leurs corps. « 226ERS est une gamme premium très complète et nous apporte énormément sur nos entraînements et nos compétitions. Nous sommes très heureux de renouveler ce partenariat avec l'équipe, et nous sommes fiers de porter ces couleurs. » Et oui, car 226ERS, c'est aussi tout une gamme de textile et accessoires pour le sport.



Thomas Navarro et Justine Guérard font eux aussi partie des athlètes français 226ERS pour la 2e année, de même que Charlène Clavel depuis 2023. Au niveau international, Sara Perez Sala fait à nouveau partie des athlètes sponsorisés par la marque de son pays, tout comme ses compatriotes Javier Gomez Noya et Mario Mola. Youri Keulen et Patrick Lange sont toujours eux aussi dans l'équipe, qui souhaite prolonger leurs athlètes avec une confiance à long terme.

→ Tous les produits de la marque sur le site <https://www.226ers.com/fr/>



ZOOM

IRONMAN FRANCE

S'ILLUSTRE EN

2023 !



PAR IRONMAN FRANCE
PHOTOS IRONMAN FRANCE



À l'aube de la saison 2023 IRONMAN en France, l'équipe organisatrice nous présente les posters officiels de ses événements ainsi que les artistes qui ont contribué à la création des affiches !

**Victor Alvarez,
Responsable Marketing
IRONMAN France**

« Je considère qu'il est extrêmement important de travailler avec des artistes locaux pour illustrer nos posters. En effet, cela permet non seulement de mettre en avant la richesse et la diversité artistique de la région, mais également de soutenir les talents locaux et de créer des liens avec la communauté artistique. En travaillant avec des artistes locaux, nous pouvons également offrir un regard unique sur la région et créer des affiches qui reflètent véritablement l'essence de chaque ville hôte de nos courses.

Cela peut contribuer à renforcer l'attachement des participants à la ville et à la région, et leur donner une expérience



plus authentique et mémorable lors de leur séjour. Dans l'ensemble, travailler avec des artistes locaux pour illustrer nos posters est une décision importante pour IRONMAN, qui nous permet de créer des liens avec la communauté, d'offrir une expérience authentique aux participants et de promouvoir ces artistes auprès de la communauté locale pour leur donner de la notoriété. »

IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

par Emma Baïz

Emma Baïz, 31 ans, est une triathlète du Team Nissa qui œuvre pour la transition pédagogique et écologique à l'Université Côte d'Azur, en accompagnant notamment les enseignants-chercheurs à repenser la manière dont ils transmettent les connaissances. Parallèlement, elle coordonne auprès de l'association Be-Vouak des expéditions nature à visée sociale. Sur son temps libre,

vous pourrez la trouver tantôt en train de nager, courir, rouler, dessiner, pianoter ou encore répéter ses répliques de théâtre.

Depuis toute petite, l'art est son média privilégié d'expression. Des arts plastiques au dessin en passant par la peinture, Emma a toujours affectionné les activités manuelles pour laisser libre cours à son imagination et proposer des visuels pour des événements qui lui tiennent à cœur. L'affiche pour l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence est sa première toute création digitale, ce qui représente un véritable tournant dans son parcours artistique.

Quelle histoire avez-vous avec la course pour laquelle vous avez créé le design ?

En 2019, des triathlètes de mon groupe de running reviennent hauts en couleur du 70.3 d'Aix-en-Provence, des résidus de tatouage de course sur les bras et surtout, les étoiles dans les yeux lorsqu'ils entament le récit de leur half Ironman. Leur enthousiasme est si communicatif que je décide sur un coup



de tête de me lancer ce même défi pour l'année qui suit. Mais à ce jour, je n'ai encore jamais réussi à nager plus de 5 mètres sans m'asphyxier, ni enfourché de vélo de route. Je prends alors des cours de natation tout l'été. Ces derniers m'inspirent pour l'illustration de ma première planche de BD "Tu verras la nage ça détend, on ne pense à rien. Bref, j'apprends à nager", parsemée des conseils avisés en tous genres reçus au bord du bassin. Les mois de préparations s'enchaînent, le volume des séances augmente. Plus qu'une dernière ligne droite avant la course ! Finalement, après 2 années tronquées par la COVID-19, c'est le Grand Jour. 6h de voyage intérieur et extérieur, à parcourir les 1900m de natations aux aurores dans le magnifique Lac de Peyrolles, 90 km à vélo sous le soleil éclatant du Pays d'Aix et 21km à pied dans les ruelles d'Aix bercée par la chaleur torride du Midi. L'émotion est à son comble quand j'arrive sur le tapis Ironman pour rejoindre l'arche d'arrivée.

Que signifie pour vous le fait de créer le poster officiel ?

C'est un honneur immense d'avoir créé le poster officiel de l'édition 2023

du 70.3 d'Aix-en-Provence. En tant que Finisher de la course en 2022, j'ai souhaité retranscrire en images l'incroyable aventure humaine que cette course offre aux athlètes au contact de la sublime Provence, des bénévoles et supporters, et plus particulièrement le moment symbolique de l'arrivée avec la vive émotion que cela procure aux finishers de la course.

Quelles ont été les étapes de conception ?

Après quelques premières esquisses sur papier, je soumetts une première version aux organisateurs qui valident

la direction proposée. Afin que le rendu soit plus graphique, je m'initie au dessin digital sur tablette (celle de mon amie Laura pour commencer, puis la mienne que j'acquiers peu de temps après), long processus d'une centaine d'heures où j'apprends à me familiariser avec le logiciel Procreate, jusqu'à produire la version finale.

Pourquoi avoir choisi ce graphisme ?

La ligne d'arrivée depuis la fontaine de la Rotonde est un moment particulièrement fort en émotions pour les athlètes de la course que j'ai eu envie de représenter sur ce poster. L'idée était de rendre honneur à la beauté du paysage du Pays d'Aix, avec la Sainte Victoire, les champs de lavande, les cyprès, les maisons provençales et le Lac de Peyrolles où se déroule l'épreuve de natation.

La notion d'"énergie" est centrale. Dans un contexte de crise énergétique appelant à la sobriété, le triathlon promeut en quelque sorte un modèle s'appuyant sur des mobilités douces : on se déplace sur des centaines de kilomètres à la force de nos jambes et de nos bras. Les mois de préparation en amont de la course ont pour but d'optimiser la



consommation énergétique de l'athlète, en perfectionnant ses gestes vers plus d'aérodynamisme par exemple. L'énergie nous est fournie par le travail de notre corps, mais aussi au contact avec notre environnement, par les encouragements précieux des supporters et bénévoles, ...et c'est tout cela qui rend la course d'autant plus magique !

Quelles ont été les difficultés rencontrées lors de la conception ?

Pas de difficulté particulière à notifier, à part le fait que c'était une toute première expérience pour moi de réaliser une production digitale sur tablette, et que cela a représenté un beau défi à relever !

Suivez-la sur les réseaux :

Instagram : @ie.portfolio

Facebook : Emma Baiz

Twitter : @ie_emma_

Site internet : en cours de construction



IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE – VENDÉE

par Romain Virly et Marine Barré

Romain et sa compagne Marine sont graphistes et illustrateurs au sein de l'atelier graphique LE YAK qu'il ont eux même créé. Passionné d'art et de sport, notamment des



sports américains qu'il pratique dans sa jeunesse, Romain découvre le triathlon à l'occasion d'un événement inter-entreprise organisé par son club actuel, le LSVT. Une course en relais dont l'atmosphère a séduit celui qui se tournera vers la distance IRONMAN 70.3 et à prendre une licence dans la foulée. C'est donc tout naturellement que la connexion s'est faite avec IRONMAN France pour penser au poster officiel de l'épreuve.

Quelle histoire avez-vous avec la course pour laquelle vous avez créé le design ?

C'est le premier triathlon que j'ai fait. En 2020, je pense que c'était la seule épreuve maintenue cette année-là. Je l'ai refait l'année dernière mais je suis tombé à la fin du vélo et je me suis fracturé la clavicule, j'ai été contraint d'abandonner. A charge de revanche !



Que signifie pour vous le fait de créer le poster officiel ?

En tant que graphiste, il m'arrive de travailler pour la ville des Sables d'Olonne que j'aime beaucoup donc je suis toujours heureux de pouvoir contribuer à la mettre en valeur à mon petit niveau. C'est très satisfaisant de pouvoir allier toutes ses passions et créer une image qui rassemble tout ça. J'espère que l'affiche plaira aux gens.

Quelle est l'idée principale du poster ?

L'idée était de trouver un graphisme qu'on ne voit pas fréquemment sur les affiches de triathlon, garder le dynamisme tout en y amenant une certaine douceur dans le traité. J'ai joué sur les teintes du logo de l'événement des Sables d'Olonne, à savoir deux styles de bleu puis de l'ocre. J'ai voulu que chaque discipline ait son caractère propre. La

difficulté réside dans la composition car il faut montrer beaucoup de choses en peu d'espace tout en conservant une bonne compréhension.

Suivez-là sur les réseaux :

Instagram : @le_yak

Site internet : le-yak.fr

IRONMAN ET IRONMAN 70.3 VICHY

par Renaud Sauzedde



Renaud, 41 ans, est un artiste autodidacte résidant à Vichy. Débutant sa carrière professionnelle en tant que graphiste dans l'industrie du skate et des sports de glisse, il a ensuite fondé une marque de guitares électriques (Wild Customs) avec un ami. Pendant 10 ans, il a été le responsable designer de la direction artistique pour l'entreprise. Se laissant toujours porter professionnellement par ses passions, il a ensuite évolué vers une activité d'illustrateur et tatoueur, pour en arriver aujourd'hui au métier d'artiste peintre orienté entre art contemporain et art urbain.

beauté d'un patrimoine tant architectural que naturel, la sensation de bien-être qui se dégage après l'effort également. Vichy, c'est exactement cela en fait, une ville de sport, mais également une cité thermale où l'environnement est doux, où l'on se sent en vacances (presque!) toute l'année, où l'on respire, où l'on prend plaisir à se promener ou pratiquer son sport dans les parcs le long de l'Allier.

Que signifie pour vous le fait de créer le poster officiel ?

Vous aurez compris en me lisant que j'aime ma ville et que l'inspiration pour créer est venue du cœur. L'affiche de l'année précédente était plus vive et mettait au premier plan la natation, le vélo et la course-à-pied. Cette année, j'ai volontairement changé la hiérarchie des informations en rendant ces éléments visibles plus « discrètement » au premier abord. C'est un réel parti pris illustratif. J'espère que les participants, les bénévoles et les familles accompagnatrices apprécieront mon travail.

Suivez-le sur instagram :

Instagram.com/art.of.soz

Quelle histoire avez-vous avec la course pour laquelle vous avez créé le design ?

Pour la deuxième année consécutive, l'équipe IRONMAN France m'a fait confiance pour réaliser l'affiche officielle de l'événement. L'idée cette fois-ci était de prendre le contre-pied des codes de communications habituels des événements sportifs en dessinant quelque chose de plus doux, plus « poétique », représentant bien entendu le sport, mais aussi ce qui gravite autour. La #DolceVita d'un week-end de compétition à Vichy, la



IRONMAN FRANCE NICE ET IRONMAN 70.3 NICE

par Eric Garence



Eric Garence, 42 ans, est un artiste et affichiste qui réalise des œuvres pour des villes, des compétitions et des entreprises. C'est un amoureux de sport et de dessin qui arrive à concilier les deux pour arriver à de superbes résultats. Eric tire sa passion de son passé de publicitaire lorsqu'il était directeur d'une agence de communication digitale à Paris, mais aussi de son éducation, entre art et publicité, où sa mère collectionnait les affiches anciennes peintes sur

les routes de France. Sans être insensible au sport et à la fonction de dépassement de soi-même présent dans beaucoup de sports, Eric aime sortir de sa zone de confort et aller chercher de nouvelles sensations !

Quelle histoire avez-vous avec la course pour laquelle vous avez créé le design ?

Je suis niçois, j'ai grandi entre la promenade des Anglais et l'arrière-pays. J'ai aujourd'hui ma galerie à la Colle-sur-

Loup, juste à l'entrée des Gorges du Loup. En quelque sorte je suis né sur le parcours de l'IRONMAN de Nice ! Ensuite quelques-uns de mes amis y ont déjà participé, j'ai pu mesurer l'ampleur de l'événement, son intensité mais aussi sa beauté.

Que signifie pour vous le fait de créer le poster officiel ?

C'est un honneur de signer l'affiche officielle de l'édition 2023. J'ai déjà réalisé des affiches pour des événements internationaux comme les Régates Royales de Cannes, les Voiles d'Antibes, les Régates de Deauville et d'autres événements comme l'Outdoor Festival ou l'Euro de pétanque. Disons que l'IRONMAN vient en très bonne place dans cette collection d'affiches !

Pourquoi ce graphisme ?

L'idée a été de proposer une vision nouvelle du territoire tout en prenant en compte la spécificité du parcours entre mer et montagne, sans tomber dans les clichés classiques niçois. On a donc décidé de représenter chacune des épreuves et illustrer l'histoire d'un IRONMAN dans son contexte. La natation avec la Promenade des Anglais, ses palmiers et les bouées. Le vélo avec les petits villages de l'arrière-pays, et évidemment la course à pied avec la ville de Nice et son incontournable Finish Line !

Quelles ont été les difficultés rencontrées lors de la création ?

Il n'y a pas eu de difficultés particulières, il a juste fallu adapter quelques éléments relatifs à la technicité des équipements comme les prolongateurs ou les trifonctions mais l'organisation m'a fait confiance et m'a donné carte blanche, c'est comme ça que je travaille le mieux !

Suivez-le sur les réseaux :

instagram.com/ericgarence et via sa galerie en ligne pour retrouver toutes ses affiches : www.bonjourlaffiche.com



RENCONTRE **DES FEMMES DE FER**



PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DR



Le 8 mars dernier, dans le cadre de la Journée Internationale des Droits des Femmes, nous sommes partis à la rencontre de deux amatrices pour qui le triathlon est un catalyseur de vie. Deux histoires poignantes et inspirantes.

Caroline, le triathlon au service de son combat contre l'anorexie

Caroline est une jeune femme trentenaire comme on aime les mettre à l'honneur. Triathlète, clerc de notaire en région parisienne, Caroline se lance des défis : celui de parler de sa maladie, et se réaliser au travers de compétitions sportives comme l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée. Caroline a l'extrême gentillesse de se livrer à Trimax avec une grande pudeur sur ses faiblesses. Celles que l'on a envie d'oublier, mais avec lesquelles Caroline et sa famille ont vécu de nombreuses années. Des repas entiers où la fourchette et le couteau se sont fait la guerre pour faire diversion sur l'appétit qui n'a jamais été là.

Plutôt des carottes que des chips, et encore... Il y a du sucre dans les carottes... Se lever de table pour zapper le dessert et avaler une pomme à indice glycémique bas. Bannir l'alcool et boire de l'eau pour se remplir.

Les repas sont vus comme des ennemis plutôt que des moments de partage en famille. Caroline se nourrit. Vomit. Maigrit. 1m57, 38 kilos, Caroline est hospitalisée. Elle souffre d'anorexie. Une véritable maladie dont souffrent énormément de femmes et d'athlètes. Des moments de privations sévères où l'on soumet son corps à un contrôle total, et le poids est un ennemi absolu. Le gras, n'en parlons pas.

Sur le chemin de l'acceptation, Caroline se met à courir. Elle découvre la discipline et prend du muscle. Elle fait des courses et comme son poids plume lui permet d'accéder aux podiums, elle continue.



Le sport, et la course à pied tout particulièrement, lui permet de se réconcilier avec son corps. De transformer l'énergie et d'accepter le carburant : les protéines nourrissent ses muscles qui façonnent son corps.

Caroline conscientise peu à peu la nourriture qu'elle apporte à son corps physique. Elle apprivoise ce dernier pour qu'il devienne un allié. Sa famille joue un rôle prépondérant dans cette acceptation et l'accompagne magistralement dans son effort quotidien contre la maladie. Pour s'accepter soi-même. Caroline a décidé d'échanger régulièrement avec une professionnelle, au début une sophrologue avec laquelle la guérison était lente, puis bien entourée et aimée, Caroline avoue que l'amour de sa famille et de son ami a été révélateur dans son chemin vers le bonheur. Son club de triathlon lui offre également une structure d'entraînement, bienvenue dans son équilibre de vie !

Aujourd'hui, Caroline est une femme épanouie, amoureuse de la vie et du sport. Elle a remporté un marathon et cette victoire représente bien plus. Une victoire sur l'estime de soi, sur la maladie. Sa maladie lui a donné des forces pour terminer des triathlons et continuer à préparer son IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée. Un défi de taille pour Caroline, dont le mental est robuste comme l'acier. Caroline a su transformer sa maladie en force mentale grâce à l'amour des siens et l'appétit féroce de vivre. Nous lui souhaitons une belle préparation !





Chloé, jeune maman et Ironwoman

Chloé est une jeune maman qui travaille dans la logistique en région Lyonnaise et pratique le sport assidûment. Elle pratique le crossfit depuis des années avec son compagnon, ce qui lui donne une explosivité et une tonicité hors du commun. C'est en accompagnant son amie sur des IRONMAN à Vichy ainsi qu'à Nice qu'elle se rend compte de la ferveur du public et d'insurmontables challenges que se donnent ces milliers d'athlètes surentraînés.

Elle suit son amie au travers des divers entraînements et prend conscience des différents formats, ainsi que des lieux de natation variés : en lac, en rivière ou encore en mer. L'eau libre l'inquiète puisque la natation n'est pas son fort, mais Chloé commence à se projeter. Pourquoi pas le vélo ? Habitant non loin des montagnes, il lui serait possible de réaliser des entraînements poussés et physiques. L'idée fait son chemin et pour ses 30 ans, elle se fait le pari de boucler un Ironman.



Chloé s'inscrit donc à l'Ironman de Nice. C'était sans compter le fait de devenir maman. Un petit bout de chou qui arrive en début de préparation, c'est un beau cadeau ! Mais comment gérer ? Heureusement, la famille ainsi que son conjoint participent activement et aident Chloé à se dégager du temps pour réaliser des entraînements en vue de son projet d'envergure. Elle est plus sereine pour s'entraîner et choisit le home trainer pour rester à la maison, avant de faire des stages à Nice pour se

familiariser avec le dénivelé qui a été une surprise pour elle. En effet, Chloé était restée sur le dénivelé et le parcours des années précédentes !

Le temps est minuté avec Bébé à accompagner chez la nounou, le travail et les entraînements, ainsi que la vie de famille qui est organisée comme sur une partition de symphonie, où les notes féminines sont à l'honneur. Chloé, nous te souhaitons une belle course WonderMaman.





AMATEURS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY
PHOTOS DR - ACTIV'IMAGES
@CEDRICLESECH

Retour de la rubrique portrait d'amateurs dans le magazine ! Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement, vos performances. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Ce mois-ci, rencontre avec Aurélia et Jean-Marie, 2 triathlètes français qui ont brillé au championnat du monde Ironman 70.3 à St George en octobre dernier, en remportant leur catégorie !

AURÉLIA BOULANGER

Aurélia est une séillante jeune femme de 27 ans née à Villeneuve-Saint-Georges, qui migre vers Paris en passant par Issy-les-Moulineaux pour travailler en tant qu'ingénieur urbanisme et du bâtiment durable. Aurélia est diplômée de l'Université de Technologie de Troyes et vit à Paris. Elle truste les podiums scratch depuis qu'elle s'est mise au triathlon et notamment sur les courses





longues distances à fort dénivelé positif ! Nous n'en sommes qu'au début...

Aurélia pratique la gymnastique pendant 9 ans, ainsi que l'équitation et le wushu. Elle est également pianiste émérite. Elle découvre le triathlon à 20 ans lors de sa dernière année d'ingénieur. Auparavant, Aurélia tente un semi-marathon qu'elle réalise en 1h46, alors qu'elle avait tablé sur 1h45. Elle reste donc sur sa faim et décide de se lancer de nouveaux défis sportifs.

Triathlon

Un ami triathlète au sein de son école d'ingénieur à Troyes lui propose de faire le triathlon de Troyes pour tester. Pourquoi pas, sachant que le triathlon offre par nature une certaine diversité dans les disciplines abordées. Donc ce sera son premier triathlon ! Elle y vit un véritable enfer selon ses dires : les jambes en feu après le vélo quand on

n'a aucune habitude de courir après avoir pédalé... Une question d'habitude et d'entraînement diront certains ! Mais une fois l'arrivée passée, la voilà transformée et si radieuse qu'elle se projette pleinement dans ce défi que représente le triathlon.

Ventouxman, une course mémorable d'Aurélia ! Ce tracé tout particulier dans les vignes, ce vent qui tourne et se retrouve souvent face à vous, puis cette absolue mythique montée du Mont Ventoux, sa montagne préférée. Aurélia ne savait pas réellement quel était son positionnement dans la course, mais elle a connu sa première hypoglycémie dans la montée. C'était donc ça ! Quand les copains calent et n'ont plus de carburant, voilà ce qu'il se passe : 0 énergie. Première hypo dans le Ventoux. Envie d'abandonner. Mais la famille est en haut et attend. Elle gravit le sommet puis descend ces 5 kilomètres jusqu'au parc où elle aimerait poser le vélo et... faire autre chose. Mais un réflexe reptilien, les encouragements et la voilà



qui gambade avec légèreté sur le parcours caillouteux des pistes du Ventoux. Sa meilleure course à pied et une 3e place dans sa catégorie. Aurélia viendra prendre sa revanche sur... le podium scratch.

RMA Club !

Adhérente au Racing Multi Athlon de Paris et fidèle aux po(s)tes. Un club pour partager son sport avec des gens extraordinaires. Un club qui organise des stages et des événements fédérateurs autour du sport, du partage, mais aussi de la compétition. Le Triathlon de Troyes format sprint sera toujours la course fétiche d'Aurélia, là où tout a commencé, même si le premier souvenir fut un calvaire. Le meilleur souvenir en course fut le Half Ironman de Vichy où Aurélia est dans la zone, devant, bien et imbattable dans un état de pur bien être. Elle le remporte !



EN BREF

→ Des projets ?

Continuer sur des formats type half Ironman comme celui de Saint Georges en 2022 où elle remporte sa catégorie et surtout la course au scratch chez les groupes d'âge femmes.

→ Un mentor ?

Non, pas de mentor.

→ Matériel ?

Aurélia roule en Cervélo, sa marque fétiche, et court en chaussures New Balance, Brooks et fivefingers.

→ Musique ?

Le style Latino.

→ Télé ?

La série « les Demoiselles du Téléphone » qu'elle a adoré !

→ Tatouages ?

Non, mais elle y pense sérieusement.

→ Un mantra ?

« Maintenant ou jamais. »

→ Un régime ?

Aurélia ne mange pas de viande. Son plat préféré est une assiette géante de raviolis asiatiques (xiaolongbao).

→ Des Lectures ?

Guillaume Musso.

→ Dans les moments difficiles ?

Elle se concentre sur les détails de ses sensations et se convainc grâce aux sourires !



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

15 AOÛT 2023

LE MYTHE XXL

NATATION	VÉLO	COURSE À PIEDS
3.8KM	 188KM	 42KM
	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 39^{ÈME} EMBRUNMAN



JEAN-MARIE BUCHOT

Jean-Marie, 48 ans, est natif d'Annecy et est ingénieur de l'INSA, Maître de Conférence, enseignant chercheur à l'université Paul Sabatier de Toulouse, sur les thèmes du contrôle et de l'optimisation. Sa femme est également enseignante d'Anglais à l'université de Cergy-Pontoise. Jean-Marie est un grand passionné et partage avec sa femme des moments sportifs exceptionnels. Citons également Jean-Pierre Raymond, avec qui Jean-Marie coécrit de nombreux articles scientifiques. S'entourer de personnes positives et créatives contribue aux moments forts de la vie.

Jean-Marie pratique le foot pendant 9 ans ainsi que le judo. Ses étés sont rythmés par de nombreuses randonnées dans les Alpes, partagées en famille et toujours en contact avec la nature. Son père pratique le cyclisme et c'est tout naturellement que Jean-Marie se convertit à cette discipline, emmené par son père et ses amis dans un esprit convivial. Il pratique avec plaisir mais cumule 2 lourds accidents dont une chute lors d'une course cycliste où il perd l'usage de son bras. Septicémie, douleurs neuromusculaires au quotidien... Jean-Marie doit apprivoiser son handicap : l'amputation de son bras droit.

Surmonter son handicap nécessite une force de caractère et le mot "résilience" prend tout son sens. Cela requiert une adaptabilité forte et notamment dans la recherche de l'équilibre physique, en plus de la sarcopénie (perte de la masse musculaire). Pratiquer des exercices de musculation ciblés au quotidien est essentiel pour garder une certaine forme musculaire.

Option triathlon

Surmonter son handicap nécessite une force de caractère et le mot "résilience" prend tout son sens. Cela requiert une adaptabilité forte et notamment dans la recherche de l'équilibre physique, en plus de la sarcopénie (perte de la masse musculaire). Pratiquer des exercices de musculation ciblés au quotidien est essentiel pour garder une certaine forme musculaire.

Jean-Marie fait 2 triathlons sprint, puis s'engage en 2012 sur l'Embrunman qu'il boucle 5 fois. L'Izoard n'a pas de secret pour Jean-Marie et pourtant ce col lui rappelle ô combien l'homme semble petit dans cette immensité. La montagne enseigne avant tout l'humilité et l'effort y est toujours plus conséquent. Le triathlon, parce que la variété du sport fait travailler le corps dans son ensemble. Et c'est bénéfique dans le cas de Jean-Marie.

Embrunman... Course fétiche de par son parcours sur routes peu empruntées, et un format qui définit un objectif clair : tenter de finir. Même lorsqu'on descend un col à près de 100 km/h sur un seul bras... L'ambiance y est électrique et extrêmement prenante émotionnellement, tournée vers le partage des athlètes dans l'effort ultime, et des spectateurs émerveillés et transis de peur en même temps. Une intensité incomparable qui donne envie de repasser plusieurs fois cette ligne d'arrivée et fouler ce tapis bleu !

Parlons peu parlons club ! Adhérer à un club est synonyme de partage d'entraînements, de courses, de stages, d'émotions dans un cadre structuré et suivi essentiel pour l'intégrité physique et le moral. S'encourager, voyager : on a l'impression de faire partie d'une grande famille.

Les performances de Jean-Marie

Une édition brûlante d'un Ironman à Nice en juillet où les températures s'envolent et font fondre l'asphalte de la Promenade des Anglais... Ainsi que le boyau du vélo de Jean-Marie qui chute à nouveau et remonte malgré tout en selle avec des douleurs sidérantes. S'arrêter ? Continuer ? Finalement, il arrive au parc... Les baskets et hop direction le marathon ! Courir avec une douleur pectorale est si intense que Jean-Marie s'arrête. Puis il repart en puisant dans ses ressources le courage nécessaire pour viser la ligne d'arrivée, dans la douleur. Avec des côtes cassées au final... Une 10ème place de son groupe d'âge qui le qualifie avec un immense bonheur pour Hawaï ! Jean-Marie fait également le voyage aux Championnats du Monde de 70.3 aux USA à Saint Georges où il gagne sa catégorie de groupe d'âge !



EN BREF

→ Des projets ?

2023 et 2 marathons, 2 Ironman dont les championnats du monde à Nice, 2 half Ironman. Le calendrier du sportif est assez rempli. Toujours partager ses projets.

→ Un mentor ?

Les athlètes du quotidien sont inspirants, tout comme les athlètes aguerris aux gestes précis, fluides et rapides ainsi que leur volonté hors norme pour arriver à la finish line.

→ Matériel ?

Jean-Marie est sponsorisé par Trek avec du matériel Bontrager, et Vincent de Cité2roues à Toulouse prépare avec précision le vélo de Jean-Marie avec une transmission Di2 adaptée et le freinage hydraulique couplée sur une seule poignée.

→ Musique ?

Celle de la salle de sport visitée au quotidien.

→ Télé ?

6h10 sur BFM Business, la présentation d'une start-up française, de la construction créative matinale pour "énergiser" sa journée.

→ Tatouages ?

Non.

→ Un mantra ?

Non mais des lieux apaisants, presque se connecter à soi-même, respirer pour maîtriser la douleur et se concentrer sur soi.

→ Un régime ?

Non, mais un équilibre alimentaire, sans produits transformés, si possible.

→ Des Lectures ?

Sciences et Vie, et les livres de la bibliothèque.





DOSSIER DU MOIS

COMMENT PRÉPARER

SON PREMIER IRONMAN



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES



En octobre dernier, vous avez sûrement suivi ou au moins entendu parler de la plus belle prestation des élites hommes français au championnat du monde IRONMAN à Kona, Hawaï. En effet, nos 5 frenchies se sont illustrés de très belle manière avec Sam Laidlow terminant second, Léon Chevalier 7e, Clément Mignon 9e, Denis Chevrot, 14e et Arnaud Guilloux 39e. Jamais on n'avait vu cela. Cette génération est dorée et on espère qu'elle va inspirer de nombreux Françaises et Français à se mettre au triple effort. Si les performances de ces athlètes hors pair vous incitent à vous aligner pour la 1ère fois sur la distance reine de 226 km (petit clin d'œil au fait que notre magazine fête son 226e numéro), on vous livre nos conseils en quelques points.

Un Ironman peut sembler être une épreuve insurmontable du fait de cette distance de 226 km : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon donc de 42,2 km à pied, mais avec une stratégie mise en place assez longtemps à l'avance, le défi est accessible à presque tout un chacun. On ne va pas vous promettre la lune car un Ironman reste néanmoins un Ironman, mais des milliers de personnes de par le monde, dont certains avec des handicaps moteur(s) et/ou mentaux, ont franchi cette ligne d'arrivée et entendu le célèbre slogan : « You are an Ironman ! »

D'autres ont une vie de famille et professionnelle très intense et réussissent malgré tout à se sublimer pour atteindre leur objectif. Quand bien même cet article est destiné à donner des pistes de réflexion aux triathlètes désireux(es) de se lancer dans le grand bain, on espère malgré tout que les plus expérimentés découvriront également des conseils qui pourront leur être utiles pour optimiser leur préparation ou des critères soit déterminants soit limitants de la performance.



1 - CHOISIR LA BONNE COURSE

Il y a de nombreux critères à prendre en compte et pour cela il faut savoir quels sont vos points forts et surtout points faibles. Si par exemple, la natation pose problème, il est judicieux de se tourner vers une course qui permet le port de la combinaison. En effet, la combinaison néoprène permet d'une part de vous isoler contre le froid, mais aussi et surtout de vous faire flotter plus. L'achat de cet outil indispensable est à ne pas négliger. Une bonne combinaison doit être flexible notamment au niveau des épaules. N'oubliez pas la crème anti-frottement au niveau du cou qui s'avère salvatrice.

De même, l'environnement est à prendre en compte. Si la partie natation se passe dans un lac, la densité est moindre que dans un estuaire, la mer ou l'océan. 2 exemples de natation très faciles sont l'IRONMAN Chattanooga aux USA et l'IRONMAN Cozumel au Mexique, car elles se font dans une rivière dans le sens du courant.

Ensuite, il y a la partie vélo qui peut être très différente à bien des égards. Certains full distance sont très plats alors que d'autres comme l'Embrunman font passer par le sommet de célèbres cols du Tour de France. Si votre gabarit ressemble plus à un déménageur qu'à un jockey, il est peut-être bon de rester à un niveau d'altitude relativement bas. Cependant, peut-être que c'est justement le challenge qui vous intéresse.

Gardez seulement à l'esprit qu'il faut tenter de s'entraîner spécifiquement, donc si une course de montagne vous tente, il faut s'entraîner à grimper et tout autant s'entraîner

à descendre. Les descentes techniques alpestres ne s'apprennent pas virtuellement... Je ne me focalisais pas personnellement sur la partie course à pied pour choisir un Ironman. Par contre, un autre critère important est selon moi la chaleur. Certaines courses peuvent se faire par 40 degrés à l'ombre comme en Indonésie (Malaisie, Taiwan) et avec beaucoup d'humidité. Ce sont des conditions météorologiques qu'il faut considérer pleinement.

2 - LA LOGISTIQUE

Une fois la destination trouvée, il faut tenter de planifier aussi longtemps possible à l'avance. Cela se traduit donc par réserver l'hôtel, l'avion si besoin, l'assurance, d'avoir une valise vélo, se procurer une patte de dérailleur arrière de rechange, obtenir un visa, se procurer de la monnaie locale... Votre séjour doit s'adapter à vos souhaits de vouloir plus ou moins vous acclimater au fuseau horaire, au climat local, à la reconnaissance des parcours. Mais il peut aussi être l'opportunité pour découvrir un lieu en famille et donc faire d'une pierre deux coups.

3 - AVOIR UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT

C'est la meilleure façon pour arriver en forme le jour J, et de planifier une progression de votre niveau physique grâce à un principe sûrement le plus important: la régularité de l'entraînement. Savoir ce que vous devez faire chaque jour sans avoir à inventer dans l'instant est une source de stress en moins. Ceci dit, cela ne veut pas dire que tout doit être planifié ou structuré de la façon la plus rigide qui soit.

4 - ÉVITER DE SE FOCALISER TROP SUR LES AUTRES

En effet, dans la société 2.0, les réseaux sociaux sont omniprésents. La tentation de se comparer à autrui est grande. Cependant, les risques sont nombreux comme par exemple gaspiller votre temps qui est précieux. Le temps passé devant votre écran ne l'est pas à pratiquer votre sport préféré... De plus, la société actuelle basée sur le paraître est dangereuse pour votre confiance en vous.

5 - ÊTRE RESPONSABLE

De l'autre côté du spectre, les réseaux sociaux peuvent être une source de motivation et de partage. La modération est souvent de rigueur. Aussi, si vous annoncez votre challenge d'accomplir un Ironman en x temps, cela vous engage et donc vous donne la responsabilité d'agir. Attention cependant à ne pas se mettre trop de pression inutile. Une bonne façon de se rendre responsable est d'informer seulement la famille et les amis les plus proches.

6 - NATATION : REJOINDRE UN CLUB

Si la partie natation vous effraie, il est de bon ton soit de s'offrir les services d'un coach de natation, soit de rejoindre un club de natation ou triathlon. La natation est un sport éminemment plus technique que le cyclisme et la course à pied. C'est très parlant de voir des enfants de 11/12 ans nous dépasser alors que l'on s'époumone de l'autre côté de la ligne d'eau. Ce n'est pas qu'une histoire de force, mais bien plus de patron de locomotion des chaînes musculaires.



7 - FOCALISEZ-VOUS SUR VOS POINTS FAIBLES AU DÉPART DE VOTRE PRÉPARATION

Si la natation ou la course à pied sont ce qui vous hantent, il convient de s'y attacher car des progrès sont forcément possibles. D'ailleurs, plus vous partez de loin, plus la marge de progression peut être importante. Encore faut-il ne pas se concentrer que sur sa discipline de prédilection. Aussi, gardez à l'esprit que pour franchir la ligne d'arrivée d'un Ironman, il faut pouvoir enchaîner les 3 disciplines quelles que soient les conditions du jour J. Être super costaud en vélo et course à pied n'aura pas d'effet sur votre capacité à franchir cette dite ligne si vous ne pouvez sortir indemne de la partie nataoire.

8 - PRATIQUER LA NATATION EN EAU LIBRE

Comme indiqué plus haut, la natation peut se révéler compliquée. Et cela l'est encore plus en milieu extérieur. En lieu et place de votre ligne d'eau chauffée, de la ligne bleue au fond de la piscine carrelée, des murs tous les 25 ou 50 m où vous pouvez vous accrocher et récupérer, cela n'est pas accessible en lac, mer ou rivière. Au contraire, l'eau est rarement transparente, ce qui peut faire place à votre imaginaire, qui plus est lorsque des concurrents (des centaines voire milliers) sont dans un espace rapproché. Sans oublier la faune et flore locale qui peuvent aussi augmenter le rythme cardiaque de nos âmes sensibles.

9 - ÉVITER LES BLESSURES

On l'a déjà évoqué dans le 3e point, mais il n'est jamais inutile de le rappeler. La régularité dans l'entraînement est la clé pour une préparation réussie. Ainsi, cela implique d'éviter les blessures. Une étude scientifique de Vleck et al., en 2010 a montré que la course à pied est la discipline la plus à risque pour vous exposer à une blessure, avec en général des douleurs aux genoux, reportées comme la 1ère blessure. Vous pouvez donc "borner" à vélo. En effet, un Ironman est une distance de longue haleine et la base foncière peut être réalisée dans une discipline différente. L'entraînement croisé fera le reste. Pour l'anecdote, les statistiques ont montré que la communauté triathlétique se blesse environ une fois toutes les 1000 heures d'entraînement.

10 - FAIRE UN POSITIONNEMENT VÉLO

Ce point est en partie lié au point précédent. En effet, la 2 cause de blessure chez les triathlètes, court ou longue distance, élites ou amateurs sont les problèmes de dos. La raison du mal être est causée par l'activité cycliste. Voir un expert en positionnement n'est pas de l'argent perdu. Réfléchissez bien. Vous êtes capable de dépenser parfois plusieurs milliers d'euros pour un vélo mais vous n'utilisez pas le plein potentiel de votre avion de chasse. Pire, vous vous exposez à des blessures potentielles.

Le positionnement à vélo doit se focaliser sur la spécificité des individus et trouver le compromis entre confort et aérodynamisme. Inutile d'être aussi aéro que Graeme Obree et être planté sur le marathon tel un body-builder. Une adresse sûre en France qui peut vous permettre de faire d'une pierre deux coups est de réserver une journée avec Aeroptimum à Nevers Magny-Cours. Vous pourrez effectuer une étude posturale et si votre budget et vos ambitions le permettent réaliser une séance en soufflerie.

11 - S'ENTRAÎNER EN GROUPE...

Si un club de natation ou triathlon propose des créneaux aux aurores (ce n'est pas commun en France), ou si le club de triathlon organise des séances de course à pied en soirée, ou si vous pouvez effectuer une sortie longue en vélo durant le week-end en bonne compagnie, il serait dommage de s'en priver. La dynamique de groupe est



très stimulante, que ce soit sur le plan mental et votre motivation que sur le plan physique. En effet, on s'entraîne en général plus dur avec d'autres que tout seul.

12 - ... MAIS ENTRAÎNEZ-VOUS ÉGALEMENT PAR VOUS-MÊME !

En effet, quand bien même, le jour de la course, de nombreux concurrents seront avec vous sur les parcours, mais il n'en demeure pas moins que vous êtes censé rester à une distance de 12m d'écart à vélo. Il est donc important de s'entraîner seul et de s'habituer à être exposé au vent.

13 - S'ENTRAÎNER AUX ALLURES IRONMAN

Un Ironman ne se fait pas en quelques heures. Pour certains, il leur faut presque une journée entière. Un autre principe essentiel de l'entraînement est la spécificité. Inutile donc de monter trop haut dans les tours, tout particulièrement en course à pied. C'est sur la seconde partie du marathon que les dégâts temporels ont lieu. Donc, entraînez-vous à des vitesses réalistes (qui sont souvent bien en deçà de nos espérances). Les adaptations physiques sont spécifiques aux stimuli.

Si vous ne vous entraînez qu'à 4:30/km, mais que vous peinez à maintenir du 6:00 au kilomètre à partir du semi-marathon, votre corps mais aussi votre esprit souffriront lors de ce chemin de croix. Planifier votre stratégie du marathon avec des "marches" intégrées notamment sur les ravitaillements, un passage "booster" pour le moral devant la famille avec le câlin aux enfants, aux proches. Plus vous aurez planifié, plus facile la réalisation en sera.

13
MAI 2023

ZAFIRO
IRONMAN
70.3[®] ALCÚDIA-
MALLORCA

RÉVEILLE L'ÂME MÉDITERRANÉENNE QUI EST EN TOI

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



www.ironman.com/im703-mallorca

ACTIVE

BREITLING
1884

VINFAST

GATORADE

HOXA
FLY HUMAN FLY

RÖKA

ATHLETIC

EKOI

FULGAZ

HYPERICE

MAURTEN

QATAR
AIRWAYS

Santini

wahoo

ZAFIRO



PETIT FORÉSTIER

SPORT

14 - S'ENTRAÎNER À L'EXTÉRIEUR À VÉLO

Outre les bienfaits de l'air pur, affrontez les conditions météo qui vous exposent et vous transforment en un meilleur cycliste. Les plateformes virtuelles sont sans aucun doute des outils judicieux pour travailler des allures bien précises et s'entraîner en sécurité. Cependant, vous n'apprendrez pas à prendre les bonnes trajectoires en "descendant" n'importe quel relief à 90 km/h sur Zwift...

15 - NE CULPABILISEZ PAS SI VOUS MANQUEZ UNE SÉANCE

Quand bien même la régularité est la clé, il ne sert à rien de se faire une montagne pour avoir manqué une séance. Vous vous ferez plus de mal à ronger votre frein. N'essayez pas non plus de décaler la séance au lendemain. Le surentraînement (lire notre article au sein de ce numéro) peut aussi intervenir avec un volume loin des 35h de la méthode norvégienne, lorsque cet entraînement est couplé à une vie de famille et/ou professionnelle stressante.



16 - INCLUEZ DES SÉANCES D'ENCHAÎNEMENT

Le triathlon est un sport qui consiste à enchaîner les 3 sports que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. En raison de sa nature, le principe de spécificité nous suggère donc qu'il faut pratiquer ces enchaînements. Ils sont également un gain de temps dans des emplois du temps souvent bien chargés. En effet, ils permettent de ne faire qu'un déplacement au lieu de 2, de ne prendre qu'une douche, d'éviter une seconde phase d'échauffement, de même pour la récupération...

17 - APPRENEZ LES BASES DE LA MÉCANIQUE EN CYCLISME

En effet, sur 180 km à vélo, le risque d'avoir un souci mécanique n'est pas négligeable. Outre le fait qu'il est judicieux de réserver un service de vélo peu de temps avant le jour J, il est également intéressant de se former à être capable de changer une chambre à air par exemple.

18 - OPTIMISER VOTRE NUTRITION

Il y a bien évidemment la nutrition quotidienne qu'il faut prendre en compte. La clé étant d'avoir assez de calories apportées par les glucides et assez de protéines pour favoriser la construction de la masse musculaire. Il y a également la nutrition le jour J qui est essentielle. Il est important de vous habituez à absorber vos boissons énergétiques et/ou gels. Autrefois, on préconisait aux alentours de 60/70g de glucides par heure. Aujourd'hui, grâce à une technologie révolutionnaire inventée par Maurten, l'énergie est encapsulée pour être délivrée dans l'intestin afin d'être assimilée plus rapidement dans le flux sanguin et donc être distribuée vers les muscles actifs.

Une autre compagnie qui s'avère être un allié immensément utile est la société SuperSapiens (lire notre article dans le magazine n°220). Ces capteurs permettent de vous donner un indice de votre glucose "interne" (interstitiel pour être précis). Grâce à leur application jusqu'au-boutiste, vous apprenez à vous connaître et évitez les erreurs. Durant la course, vous pouvez suivre en direct live connecté... l'effet de la prise d'un gel sur votre glycémie. Adieu au mur du 30e km sur le marathon !

01 et 02 juillet 2023

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



WWW.CHTRIMAN.COM

19 - PRIVILÉGIER LA RÉCUPÉRATION

Simon Lessing, un immense champion des années 2000, avait l'habitude de dire « Si je gagne, ce n'est pas parce que je m'entraîne plus que mes concurrents, mais parce que je récupère plus qu'eux... » Une façon de voir l'entraînement dans son ensemble est de comprendre que la récupération fait partie intégrante du processus d'entraînement.

20 - APPORTER UNE ATTENTION AUX DÉTAILS

Les petits désagréments à l'entraînement comme une combinaison dont l'échauffement au niveau du cou en devient irritant, ou des chaussures de course à pied qui vous donnent des ampoules, sont 2 exemples parmi tant d'autres qu'il faut régler avant le jour J. Leur effet sur votre journée, s'ils n'ont pas été pris en considération, sera exponentiel à mesure que vous avancez dans votre challenge.

21 - FAIRE DU RENFORCEMENT

Comme on l'a indiqué plus haut, la clé d'une bonne préparation est de rester régulier et donc d'éviter les blessures. Un corps sain est un corps dont les masses musculaires sont renforcées harmonieusement. Inutile d'avoir des quadriceps qui peuvent soulever 100 kg en squat complet si vous ne pouvez réaliser des fentes en avant (qui sollicitent principalement les fessiers) sans difficulté. Si vous analysez la vitesse à laquelle les élites réalisent leur marathon comparé aux groupes d'âge, vous vous apercevrez que ces derniers ne courent pas à leur limite physiologique, mais sont limités par leur flexibilité et leur force musculaire.

22 - NE SOYEZ PAS TOTALEMENT DÉPENDANT AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

Même si une ceinture de fréquence cardiaque et un capteur de puissance sont des outils intéressants pour effectuer une course à des intensités prédéterminées, il



n'en est pas moins que des paramètres incontrôlables peuvent survenir. En effet, la batterie de votre ceinture ou de votre capteur peuvent tomber en panne. Par ailleurs, ils peuvent être mal calibrés. Aussi, vous pouvez être dans une journée hors du commun ou à l'inverse avoir des difficultés à avancer. Il ne faut donc pas trop se focaliser sur les chiffres. Enfin, la chaleur peut affecter grandement les performances physiques. C'est d'ailleurs l'un des critères que je ne peux que vous conseiller d'intégrer dans votre préparation. La compagnie Core propose des capteurs de température qui se fixent sur votre ceinture de fréquence cardiaque. Plus que la FC ou votre "wattage", votre température interne vous en dit long sur des données physiologiques critiques.

23 - SOYEZ "ADAPTABLE"

En effet, malgré toutes les bonnes volontés du monde, parfois et même souvent, les préparations ne se passent pas comme prévues. Ainsi, il est judicieux de revoir ses plans et ses objectifs. Si finir un Ironman est votre Graal, tenter de modifier votre préparation. Mais si la nouvelle contrainte est trop grande, acceptez le sort et peut-être qu'un half-Ironman sera tout autant récompensant.

24 - RÉALISER DES COURSES DE PRÉPARATION

Quand bien même les blessures surviennent statistiquement plus souvent sur les courses, notamment sur les distances plus courtes car plus intenses, il n'y a pas de meilleur entraînement qu'une course. Et si vous ne pouvez participer à votre objectif principal pour quelque raison, voyez le côté positif : vous aurez au moins concouru sur d'autres épreuves.

25 - REPRODUISEZ À L'ENTRAÎNEMENT DES SIMULATIONS DE COURSE

Pour votre confiance en vous et pour jauger de votre capacité à compléter un Ironman, vous pouvez vous aligner sur des simulations proches des distances d'un Ironman. Les week-ends sont des moments appropriés pour ces grosses journées, les "big training days". Elles vous donneront des feedbacks intéressants sur votre niveau de forme et sur le travail qu'il reste à effectuer.

26 - LA PÉRIODE D'AFFÛTAGE

Un corps performant est un corps reposé. La période d'affûtage, généralement les 2 dernières semaines avant un Ironman, est cruciale pour surcompenser de vos longues semaines d'entraînement. Elle n'est pas là pour tenter de gagner quelques watts de plus sur votre FTP ou d'ajouter quelques séances manquées en cours de préparation.

27 - AVOIR UN PLAN B

Il est rare qu'une course se passe sans encombre. De fait, il est important de savoir par quels moyens et remèdes vous pouvez avancer dans votre challenge. Par exemple, si la natation se transforme en une partie de survie car la combinaison a été interdite du fait de températures anormalement hautes, il convient d'avoir prévu une swim suit (une sorte de tenue que l'on revêt par-dessus la trifonction). Au niveau des allures, il convient également de revoir à la baisse les objectifs de temps et de modifier la stratégie nutritionnelle, que ce soit pour la quantité de liquide à ingérer (électrolytes) ou le nombre de gels plus conséquent à engloutir.





28 - AVOIR UNE LISTE DE MATÉRIEL

Il n'y a pas pire que d'arriver sur une course et d'avoir oublié un article indispensable comme une ceinture porte-dossard. Le plus simple est d'avoir une liste exhaustive des choses à emporter.

29 - RECONNAÎTRE LE PARCOURS

Pour ce faire, il est intéressant de s'entraîner sur le lieu de la compétition les quelques jours précédant l'événement, ou quelques mois avant si vous en avez l'opportunité (stage, vacances...). Par ailleurs, le briefing est un moment important pour prendre connaissance des derniers éléments qui peuvent avoir été modifiés.

30 - RESTER POSITIF

Durant la course, il y aura forcément des moments difficiles, des passages à vide. Le plus important n'est pas de forcer encore plus dans les moments d'euphorie mais de négocier au mieux les moments pénibles. Continuez à avancer. Chaque kilomètre passé vous rapproche du 226e...

Remémorez-vous pourquoi vous prenez part à cet Ironman. Cela peut être un challenge personnel ou une levée de fonds pour une association caritative. Les efforts et la souffrance seront récompensés lorsque vous franchirez cette ligne d'arrivée pour rejoindre la communauté des finishers d'Ironman, les "226ers"...



02
JULIO 2023

IRONMAN®
70.3® ANDORRA

ENTER NOW

CONQUER THE PYRENEES

SWIM. BIKE. RUN.

www.ironman.com/im703-andorra

ACTIVE

BREITLING
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA
FLY HUMAN FLY

RÖKA

ATHLETIC BREWING CO

KOI

FULGAZ

Hyponico

MAURTEN

QATAR
AIRWAYS

Santini

wahoo

ANDORRA
BUSINESS

Andorra

Andorra
la Vella

FEDA

arthotel
actahotels

Hotansa.com
ANDORRA HOTELS

SPORT



SURENTRAÎNEMENT

COMMENT LE PRÉVENIR,

LE DÉTECTER

ET LE TRAITER ?

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)

PHOTOS FREEPIK

La saison de triathlon se profile doucement à l'horizon, coïncidant ainsi avec une augmentation significative de la charge d'entraînement. L'un des nombreux écueils que doivent éviter les athlètes dans leur préparation, c'est le surentraînement, avec son corollaire d'effets secondaires : blessures, maladies...

Durant la période de surcharge pré-compétitive, l'entraînement engendre une fatigue physique et psychique relativement importante. Fatigue qui peut aussi être induite par les activités du quotidien : travail, famille, soucis divers... Cet état de fatigue prononcé qui peut déboucher sur un état de pré-surentraînement (over-reaching), ou plus grave, de syndrome de surentraînement. Que faire pour éviter ce syndrome ? Comment le traiter ? Telles sont les questions auxquelles nous allons tenter de répondre.

Qu'est-ce que le syndrome de surentraînement ?

Le surentraînement se caractérise par une baisse importante des performances, que 2 semaines de repos relatif ne permettent pas de corriger. Un entraînement excessif et un planning de compétition trop chargé sont souvent à l'origine du surentraînement, mais ce n'est pas la seule raison.

En effet, ce syndrome est fortement "potentialisé" par les facteurs de stress liés à la vie quotidienne (voyages répétés, activité professionnelle importante...). À noter qu'un état de surentraînement profond peut déboucher sur un syndrome de fatigue chronique qui est une pathologie rare, très difficile à traiter.



2 semaines de repos relatif ne permettent pas de corriger le surentraînement.



Comment détecter le surentraînement ?

Le syndrome de surentraînement existe sous 2 formes distinctes : la première, appelée sympathique, concerne surtout les sportifs qui pratiquent un sport de type puissance / sprint. Elle se caractérise surtout par un état d'hyper-excitabilité générale.

La seconde forme, appelée surentraînement parasympathique, s'observe surtout dans les disciplines d'endurance, et se traduit par un état d'hypo-excitabilité général. Bien que difficile à identifier, le syndrome de surentraînement se caractérise par un certain nombre de symptômes, dont la présence concomitante contribue à l'élaboration du diagnostic.

Symptômes du surentraînement « sympathique » (sports de puissance / sprint)	Symptômes du surentraînement « parasympathique » (sports d'endurance)
<ul style="list-style-type: none"> • Baisse des performances • Sujet facilement fatigué • Agitation, hyperexcitabilité • Troubles du sommeil • Anorexie, perte de poids • Augmentation de la fréquence cardiaque de repos • Récupération cardiaque post-exercice lente • Perte de l'esprit de compétition • Augmentation des infections bénignes • Diminution de la tolérance à l'acidose lactique 	<ul style="list-style-type: none"> • Baisse des performances • Sujet facilement fatigué • Dépression, comportement flegmatique • Sommeil facile • Appétit normal, poids constant • Baisse globale de la fréquence cardiaque • Hypoglycémie au cours de l'exercice • Diminution de la libido • Aménorrhée (femmes) • Perte de l'esprit de compétition • Augmentation des infections bénignes





TRIATHLON

OBERNAI - BENFELD

3 & 4 JUIN 2023



Grand week-end TRIATHLON au coeur de l'Alsace

LE PROGRAMME DU WEEK-END :

Dimanche 4 juin

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

Samedi 3 juin

- Triathlon XS
- Triathlons jeunes



Comment diagnostiquer les prémices du surentraînement chez un/une triathlète ?

Le diagnostic du surentraînement repose sur l'analyse d'un certain nombre de signaux.

SIGNAUX FORTS

- Une entraînement compulsif
- Une diminution des performances sportives
- Une irritabilité forte
- Une fatigue générale et des difficultés à récupérer

SIGNAUX FAIBLES

- De mauvaises sensations à l'entraînement
- Une diminution de motivation
- Une modification persistante de la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV) de repos
- Une modification de la Fréquence Cardiaque de Récupération (HRR)
- Des douleurs et blessures musculo-articulaires
- Des infections à répétition...

L'athlète est le premier concerné, mais les proches (conjoint, entraîneur, partenaires d'entraînement, kiné, médecin) ont un rôle fondamental à jouer car on n'a pas toujours conscience de ces signaux.

Quelle conduite adopter pour traiter un syndrome de surentraînement ?

Pour un "over-reaching" (pré-surentraînement), quelques jours de repos complet puis une reprise

progressive en endurance de base peuvent suffire pour retrouver un état physiologique normal.

Dans le cas d'un diagnostic de surentraînement chez un sportif, le seul traitement envisageable est le repos. Pour cela, il est nécessaire de stopper toute activité d'entraînement.

La pratique d'une activité physique "informelle" est envisageable (promenade pédestre, nage en mer, activités ludiques) mais doit rester très légère

“ Il ne faut surtout pas imaginer que plus on s'entraîne, plus on progresse... ”





COMMENT PRÉVENIR LE SURENTRAÎNEMENT ?

Sur le plan nutritionnel, il est recommandé d'adopter une alimentation "drainante, alcaline et anti-inflammatoire" :

- Consommer fruits et légumes de saison à volonté
- Limiter la consommation de céréales complètes (acide)
- Limiter les protéines animales en particulier les laitages, la charcuterie et la viande rouge
- Limiter, voire mieux, supprimer les produits raffinés (biscuiterie, boulangerie, barres chocolatées... etc)
- Supprimer les alcools et les excitants (café, thé...)

Et bien entendu, il est indispensable de ne pas manger la même chose lors de 2 repas consécutifs, l'idéal étant de mettre en place une rotation alimentaire sur 4 jours. Le surentraînement peut perdurer plusieurs mois dans les cas les plus sévères (3 à 6 mois).

- ❶ *Le premier moyen consiste à **ne réaliser qu'un nombre raisonnable de compétitions** durant la saison. Ce nombre de compétitions sera fonction de différents facteurs tels que l'âge, le nombre d'années de pratique, la physiologie de chacun... On peut cependant dire qu'au-delà de 10 épreuves par an, on s'approche du maximum pour un sportif amateur qui a des responsabilités familiales et professionnelles.*
- ❷ *Le second moyen réside dans **la réalisation d'un entraînement diversifié**, pour éviter ce que Carl Foster (spécialiste du surentraînement), appelle « la monotonie ». Un entraînement est monotone quand il est stéréotypé (par exemple : enchaînement vélo-course à pied tous les jours). Aussi, il faut chercher la plus grande diversité possible dans l'entraînement hebdomadaire. De plus, il ne faut surtout pas imaginer que plus on s'entraîne, plus on progresse... Les phases de repos ont une place très importante dans l'entraînement d'un triathlète.*
- ❸ *Le **respect du principe d'alternance entraînement/repos** est essentiel. Ainsi, une saison doit être découpée en cycles d'entraînements, lesquels seront toujours ponctués de phases de récupération. Ces phases comportent des entraînements courts et de faible intensité, mais aussi des jours de repos complets.*
- ❹ ***Progressivité** : Éviter de reprendre l'entraînement trop rapidement suite à une infection, une blessure, un coup de chaleur ou un gros stress psychophysique (examen, déménagement, conflit familial ou professionnel). La progressivité est un principe fondamental !*
- ❺ *Éviter de se lancer dans une préparation lourde type Ironman si vous êtes surchargé de travail et que vous avez déjà une vie de famille bien remplie... cela ne va pas passer !*
- ❻ *L'hygiène de vie est elle aussi un gage de régularité dans les performances au cours d'une saison de compétition. Les éléments inclus dans l'hygiène de vie sont :*
 - *Le **sommeil, en qualité et durée suffisante**, qui contribue à une bonne récupération*
 - *Une **alimentation saine et diversifiée** contribue aussi au bon fonctionnement de l'organisme et à une récupération rapide. Un apport suffisant en glucides et en protéines est impératif pour prévenir le surentraînement, en particulier lors de la phase de récupération post-effort*

L'éclairage apporté sur cette question doit permettre aux athlètes de terminer la saison dans les meilleures conditions !

L'EXPERT VOUS RÉPOND

VFC (VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

« J'ai entendu dire que mesurer sa fréquence cardiaque le matin pouvait permettre de déceler le surentraînement. Qu'en pensez-vous ? »

La mesure de la FC le matin à jeun est un précieux indicateur de l'état de forme. Le plus important est de constater que la FC de repos reste dans une fourchette "normale". Toute hausse inattendue peut être le signe d'une fatigue accentuée, d'un état de stress aigu et/ou d'un état pathologique (maladie). Quoi qu'il en soit, il convient de mettre la FC de repos en relation avec les sensations du moment, ainsi qu'avec les performances à l'entraînement ou en course.

Encore plus intéressant que la FC de repos, une autre mesure prend de plus en plus d'intérêt : la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Mesurer la VFC consiste à mesurer l'intervalle de temps entre 2 battements et à visualiser son évolution. La VFC est un indicateur très sensible de l'influence du système nerveux sur le cœur. La VFC permet donc de détecter de manière assez précoce les états de stress pouvant conduire au surentraînement. Sur le plan pratique, il faut mesurer sa FC tous les matins.

Pour compléter la réponse à cette question, nous avons interrogé le Dr Marco Altini, fondateur de l'application HRV4TRAINING (<https://www.hrv4training.com/>) à ce sujet.

(ndlr : l'application Hrv4training est une app validée scientifiquement qui permet de mesurer la VFC au niveau de l'index à l'aide de la caméra de votre smartphone).

Comment utiliser la VFC pour éviter le surentraînement chez les triathlètes ?

Dr Marco Altini : C'est une question difficile. La VFC est un marqueur global du stress et, en tant que tel, elle peut être utile pour identifier les réponses négatives à l'entraînement



et potentiellement détecter, ou peut-être prévenir le surentraînement. Fondamentalement, un signal de VFC moins stable est souvent révélateur de certains problèmes de maintien du contrôle homéostatique, et donc d'une réponse négative à l'entraînement.

En règle générale, les signes de réponses négatives à l'entraînement en ce qui concerne la VFC sont les suivants :

- Scores quotidiens ou moyenne mobile sur 7 jours inférieurs à la plage de VFC habituelle
- Variabilité quotidienne plus élevée en réponse à un facteur de stress donné.

NB : La plage "normale" est élaborée en utilisant 30 à 60 jours de mesure, et utilisée pour déterminer quels changements sont significatifs et quels changements font simplement partie de la variabilité quotidienne normale. Les scores quotidiens ou les valeurs de base inférieures à la normale sont simples à détecter, car nous parlons d'une suppression significative de la VFC.

De nombreux athlètes sont également parents, ont un travail, et sont donc potentiellement stressés par les activités de la vie quotidienne. Comment dissocier la fatigue induite par l'entraînement de la fatigue d'effort quotidienne avec des mesures de VFC ?

Dr Marco Altini : Tout ce qui précède est significatif dans le contexte de l'analyse de l'entraînement en tant que principal facteur de stress. Cependant, comme vous le soulignez, il y a d'autres facteurs stressants que l'entraînement. La VFC est un marqueur sensible du stress : il détectera la plupart des facteurs de stress, car ils ont tous un impact similaire sur notre système nerveux autonome, et la réponse au stress. Cependant, la VFC n'est pas un marqueur spécifique d'un type de facteur de stress en particulier. Cela signifie que la VR VFC C captera le stress quelle qu'en soit la source, et il n'est

pas possible de faire la distinction entre la fatigue induite par l'entraînement et la fatigue due au stress quotidien.

À mes yeux, c'est un avantage plus qu'une limitation : en effet, notre capacité à gérer le stress est limitée, et le stress s'accumule petit à petit. Grâce à des marqueurs comme la VFC, nous pourrions être en mesure de maintenir un meilleur équilibre du stress global, et donc de mieux nous entraîner et de mieux performer. L'entraînement peut être quantifié de différentes manières, mais la réponse à l'entraînement ne dépendra pas seulement du stimulus d'entraînement, mais aussi de notre capacité à assimiler ce stimulus à un moment donné, qui dépendra également d'autres facteurs de stress.

Si le mode de vie d'un athlète est loin d'être optimal, les données de VFC seront impactées, quel que soit l'entraînement.

En tant que scientifique du sport, et athlète passionné, quelles seraient vos recommandations pour les athlètes essayant d'éviter le surentraînement ?

Dr Marco Altini : Ma première recommandation est toujours de commencer avec un bon plan d'entraînement. Une fois que nous avons un bon plan, nous pouvons commencer à examiner les données de VFC, en réponse à son type d'entraînement donnée, et à d'autres facteurs de stress.

Dans les périodes d'entraînement de surcharge, par exemple augmenter le volume, ou faire un cycle de très haute intensité, ou un bloc d'altitude ou d'acclimatation à la chaleur, il est particulièrement intéressant d'examiner ce qui arrive à notre physiologie au repos (fréquence cardiaque, HRV), et éventuellement de faire ainsi des ajustements.



Outre l'entraînement, la gestion des facteurs de stress non liés à l'entraînement peut être essentielle, car la même quantité d'entraînement peut avoir un impact différent sur le corps (et sur le risque de surentraînement). Si l'entraînement en question est effectué dans une situation de "stress de la vie" contrôlé (lorsque nous sommes reposés, aptes à nous entraîner), ou lorsque cela se fait dans situation de stress élevé (soucis, préoccupations majeures).

Ce stress non lié à l'entraînement aura un impact sur notre capacité à réagir positivement au stress de l'entraînement.

Dans ces situations, il convient de faire attention aux changements de VFC en dessous de la plage normale ou à une variabilité quotidienne plus élevée, et commencez éventuellement à mettre en œuvre de petits changements tels que la réduction de la charge de l'entraînement, le soin apporté au sommeil et à la nutrition.



RÉFÉRENCES

- Daanen HA. A systematic review on heart-rate recovery to monitor changes in training status in athletes. *Int J Sports Physiol Perform.* (2012) Sep;7(3):251-60.
- Foster C. Le syndrome de surentraînement. *Insider* (1999);7(1).
- Robson PJ. Elucidating the unexplained underperformance syndrome in endurance athletes. *Sports Med* (2003);33(10):771-781.
- Siegl A. Submaximal Markers of Fatigue and Overreaching; Implications for Monitoring Athletes. *Int J Sports Med* (2017) 38(9):675-682



226ERS FEED YOUR DREAMS

1

226ERS SUB9 RACE DAY

Sub9 Race Day est actuellement la boisson sportive énergétique qui apporte le plus de glucides par prise. Pour pouvoir assimiler ses 82 g de glucides et ses 332 kcal, le projet a été d'obtenir une boisson à faible osmolarité utilisant comme composants principaux la cyclodextrine et la Palatinose, des glucides de dernière génération qui améliorent le réapprovisionnement en glycogène de manière plus efficace, en évitant les pics d'insuline. Contient presque 1 g de BCAA par prise, au ratio 8:1:1, outre les 460 mg de sodium provenant de l'utilisation de sel marin et 230 mg de L-Carnitine.

Prix : 5,50 € monodose / 45 € la boîte de 9

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



PRINCETON
CARBONWORKS

2

PRINCETON CARBONWORKS MACH 7580 TS

Ces roues à 3 bâtons en carbone de la société américaine Princeton Carbonworks cumulent la technologie des roues à rayons 7580, avec encore plus d'aérodynamisme et de rigidité. La jante et les bâtons se caractérisent par l'ondulation des longues nageoires pectorales des baleines, avec une hauteur de jante oscillant entre 75 et 80 mm. Équipées de roulements en céramique de chez Tactic Racing. Poids 939 g. Disponible en frein à disque en version pneu et tubeless. La version frein à patins serait en développement.

Prix : \$2750 pour la roue avant

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



EDGE

3

POTENCE EDGE DESIGN SMR

La société taiwanaise Edge Design propose une potence en aluminium 2014 - T6 avec une bague de direction permettant d'internaliser les câbles, et donc de réduire les résistances aérodynamiques. La potence pèse 128 g pour une longueur de 100 mm. Elle est disponible de 80 à 130 mm de long, pour un diamètre de 31.8mm.

Prix : 99 €

<https://www.edge-design.com.tw/index.html>

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



GTECHNIQ
SMART SURFACE SCIENCE

BLACK INC

ergomotion[®]
+plus

4

REVÊTEMENT CÉRAMIQUE GTECHNIQ

La marque anglaise est issue, en 2021, de la création d'un physicien déçu des produits du marché pour protéger la peinture de ses biens. Il a développé sa propre marque de revêtement céramique qui se lie à la peinture de votre vélo grâce aux nanoparticules. Ce revêtement permet une protection contre les éléments jusqu'à 24 mois.

Prix : \$99

<https://gtechniq.com/>

5

AERO BARSTEM BLACK INC

Cockpit intégré, composé d'une potence de 80 à 140 mm et d'un guidon de 36 à 42 cm de largeur. Les extensions sont les mêmes que sur le vélo de contre la montre Factor Hanzo. Elles permettent des ajustements en longueur et d'être orientées vers l'intérieur. L'angulation des repose bras et extensions est également possible avec des cales Aerocoach. Le guidon a une inclinaison des cornes de 7 degrés, ce qui permet une prise plus large avec les mains en bas du guidon, comparé aux mains sur les cocottes de 29 mm. Compatible avec les tubes de direction de 28,6 mm de diamètre (1^{1/8}"). Poids 438 g guidon en 42 cm x 110 mm + 432 g pour le kit aéro (extensions, repose-coudes, cales..).

Prix : 801,55 €

<https://blackinc.cc/>

6

ERGOSPRTIVE ERGOMOTION PLUS

Ce lit connecté, soit à une application, soit à une montre Garmin incluse dans le tarif, vous permet de quantifier votre sommeil, mais pas que. Il a une technologie qui permet de détecter les ronfleurs et de relever la tête ! Ce lit doté de leds dans la tête de lit est modulable grâce à une télécommande. Enfin, une fonction relaxation disponible met en action des moteurs qui font vibrer le matelas. Couplé à un matelas et des oreillers ergonomiques, votre sommeil n'en sera que plus réparateur. 3 tailles de lits sont disponibles (lit simple, régulier ou double).

Prix : à partir de 2299 €

<https://ergomotionplus.com/>

TEST MATÉRIEL



PATROCLEATS

TT22, VOILÀ DES PÉDALES !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS PATROCLEATS - SB



Des 3 points de contact avec un vélo, les pédales sont de loin le plus important. En effet, les pédales jouent un rôle majeur dans la transmission de la puissance que vous développez et qui sera transmise au vélo pour avancer. De par leur caractéristiques : poids, espace de la plateforme de la pédale à la semelle, Q factor (c'est à dire la distance latérale entre le centre de la pédale jusqu'à l'extérieur de la manivelle), la forme... Les pédales doivent être choisies avec toute l'attention qu'elles méritent.

Historiquement, si l'on regarde les statistiques du comptage de vélos au championnat du monde IRONMAN à Kona sur la dernière décennie, on peut voir que l'hégémonie de Look (39% en 2012) s'est effritée et que les parts de marché des 3 marques sur le podium (Shimano a 32% et Speedplay a 20%) se sont réduites au profit de 2 marques offrant des capteurs de puissance intégrés à leur pédales (Favero et Garmin, 0% en 2012 pour les 2 marques contre 16 et 13% respectivement en 2022).

Cette évolution était prévisible et les grands "joueurs" dans cette catégorie tentent de reprendre leur marche en avant (Look avec SRM, Speedplay avec Wahoo). Mais un nouveau "joueur" vient de faire son entrée dans la cour des grands. C'est souvent un passage compliqué pour de nombreuses compagnies. Par exemple, Tririg ou Aerolite sont des fabricants qui ont centré leur produit sur la légèreté uniquement et du coup leurs ventes restent limitées. Tririg a d'ailleurs discontinué ses pédales.

En ce qui concerne, Patrocleats, leur pédales, qui se nomment les TT22, ont été spécialement étudiés pour répondre aux attentes et aux exigences du triple effort. Le design est révolutionnaire car il a été dessiné à partir d'une feuille blanche, plutôt que de s'inspirer de ce que les concurrents proposent déjà et d'en faire une copie avec quelques variations. En disant cela, vous comprenez que le design en fait un produit qui sur le papier devrait attirer la communauté triathlétique à s'intéresser à ce produit, mais en pratique, on sait que les triathlètes comme les cyclistes sont relativement lents à essayer de nouveaux produits malgré leur ingéniosité.

J'avais repéré ce produit en amont du salon de l'Eurobike l'année dernière et j'étais déjà convaincu de l'intérêt hors norme de ce produit pour notre sport et tout particulièrement pour le triathlon longue distance.



J'avais rencontré Niels Erikstrup au stand des start-ups innovation. Ce grand Danois, double finisher d'Ironman, qui s'est installé en Suisse récemment, a un parcours d'ingénieur en mécanique. Sa passion pour le triple effort était palpable tout au long de notre échange et après 45 minutes de discussion, il a accepté de me livrer l'un des très rares exemplaires créés à l'époque (il en avait fabriqué 30 au total au moment de l'Eurobike en juillet 2022). Dans un premier temps, je vais vous en faire une description la plus précise possible et comparer les caractéristiques des Patrocleats contre la concurrence. Dans un second temps, je vous livrerai un avis personnel et quelques résultats obtenus en soufflerie grâce à nos experts français de chez Aeroptimum à Nevers Magny-Cours.

Des poids plumes pour du lourd

Commençons en fanfare par le poids de cette paire de pédales. À juste 152 grammes (poids mesuré pour les 2 pédales) et 18 grammes pour les cales, c'est de loin plus léger que le plus proche compétiteur "connu" qui n'est autre que les Wahoo Speedplay Nano à 168 grammes pour les pédales, mais 81 grammes pour les cales. En revanche, c'est plus que les Aerolite à 99 grammes incluant les cales.

Mais en considérant que les cales d'Aerolite n'utilisent pas les 3 ou 4 trous standards des équipementiers de chaussures, ces pédales sont entre guillemets inutilisables sans modification de vos semelles. Quand on connaît l'importance de l'inertie sur des objets en rotation, la légèreté doit donc être parmi l'un des critères à prendre en compte.

Le poids des jantes des roues est différent car si les jantes sont relativement lourdes, elles sont difficiles à mettre en action. Cependant, grâce à l'inertie, elles permettent de conserver plus facilement une vitesse régulière sur terrain plat. Ce n'est pas du tout le cas pour les pédales. Chaque gramme doit être poussé puis tiré et cela de manière

synchrone. On sait qu'en course à pied, une différence de 100 grammes sur les chaussures a une incidence néfaste de 1% sur le coût énergétique. Le poids des pédales affecte également l'efficacité du pédalage.

Un stack height à... 9 mm

Ensuite, il y a ce que nos voisins anglo-saxons appellent le "stack height" c'est à dire la distance verticale allant de l'axe de la pédale jusqu'au contact de votre pied. Cela inclut donc l'épaisseur de la pédale, l'épaisseur de la cale et la semelle de vos chaussures. Mais pour que les fabricants de pédales puissent se comparer entre eux, ils omettent volontairement l'épaisseur de vos semelles.

Cette distance est très importante en termes de performance, car plus le stack height est élevé, plus il y a une déperdition d'énergie due au couple de bascule. Ce couple de bascule est intimement lié aux efforts des muscles pour stabiliser le pied sur la pédale, à cause du levier créé par cette distance.

Les pédales Patrocleats TT22 ont un stack height de 9 mm, ce qui est très proche des Speedplay (8,5 mm). Comme chaque utilisateur Speedplay le sait, ces dernières utilisent des cales à 4 trous. Or, la majorité des chaussures du marché ont un système de fixation de 3 trous. Il faut ainsi ajouter un adaptateur qui ajoute quelques grammes et 3 millimètres. Ou alors, il vous faut vous restreindre dans votre champ des possibles en vous orientant vers une marque de chaussures qui propose une semelle à 4 trous. Pour le reste des marques, on est en-dessous des 13 mm que ce soit pour Time (13,5 mm), Look (14,8 mm) ou Shimano (14,6 mm).

Une surface de contact pédales/chaussures au top

Par ailleurs, un autre critère qui est important dans la performance des pédales est l'écartement des pieds sur les pédales. D'une part, le pédalier en lui-même, selon les fabricants, a des Q Factor différents. Mais les pédales ont également des distances entre l'extérieur des manivelles jusqu'au centre des pédales différentes. Le Docteur Xavier Disley, notamment célèbre dans le monde du cyclisme via sa société basée en Angleterre qui s'appelle Aerocoach UK, a démontré





en 2012 dans son étude scientifique qu'une distance la plus étroite possible est plus efficace pour le travail mécanique de pédalage. En effet, il émet l'hypothèse que l'application des forces est améliorée lorsque le Q Factor est plus petit. La plupart des équipementiers de pédales ont des "Q Factor" entre 52 et 54 mm et Patrocleats n'échappe pas à la règle avec ses 53 mm.

De plus, la surface de contact entre les pédales et les chaussures est un facteur primordial pour notamment améliorer le transfert de force mais aussi et peut-être surtout pour réduire la pression localisée sur une partie du pied. En effet, plus la surface de contact entre la pédale et la chaussure est grande, plus la pression est distribuée sur cette surface engendrant moins d'échauffement ou d'engourdissements.

Chez Patrocleats, les TT22 ont une surface de contact de 890 mm²

contre les 725 mm² pour Time ou 700 mm² pour les Look Keo. Shimano et Speedplay ne renseignent pas ces champs ce qui dénote selon moi un manque de transparence. Et en général, quand l'information n'est pas livrée c'est qu'elle dérange.

Des pédales design, et aéro !

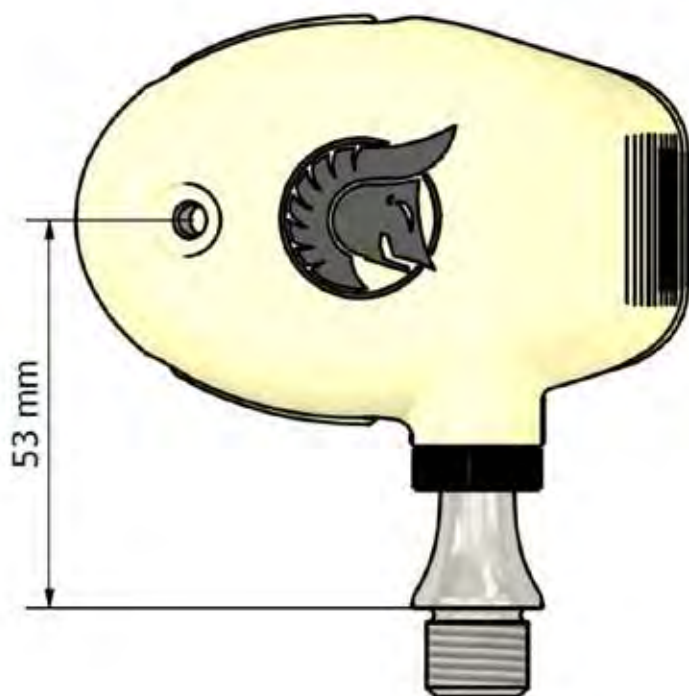
2 critères sont encore à prendre en considération. Il s'agit de l'aérodynamisme et du placement de l'axe des pédales par

rapport à la chaussure. On sait bien que les équipementiers font preuve de peu d'intérêt pour l'aérodynamisme dans cette catégorie de composants, du fait notamment d'un espace hautement turbulent notamment lié au cycle de rotation des pédales. Patrocleats affirme que leur pédales ont bénéficié d'étude en CFD (Computational Fluid Dynamics, mécanique des fluides numérique). Speedplay, par exemple, en 2009, via son ingénieur Richard Bryne avait testé ses pédales contre deux concurrents à 48 km/h. Ses résultats lui valaient d'affirmer un gain de 33" par heure.

Aujourd'hui, Patrocleats compare ses TT22 aux Speedplay Aero et soutient un avantage de 10" sur la distance Ironman, du fait de la forme et du design des pédales. Il est à noter que des gains supplémentaires sont possibles du fait d'une tige de selle abaissée. Cela n'a pas été le cas lors de notre test en soufflerie à Magny-Cours en comparant les Patrocleats TT22 aux Favero Assioma ou les Speedplay Nano.

On a observé une augmentation du drag de l'ordre de 6 watts contre les Patrocleats. Mais il convient d'expliquer que la hauteur de la tige de selle n'a pas été modifiée lors des





essais avec les Patrocleats. Or, il aurait fallu abaisser entre 15 et 30 mm. Pour des raisons de reproductivité, on n'est pas allé sur le versant de modifier l'angle du tronc. Or, du fait du recul de l'axe des TT22 par rapport aux cales, mes jambes s'allongeaient plus à chaque révolution et à chaque passage du point mort bas, la surface frontale exposée de mes jambes était plus grande. Dans un prochain essai, il conviendrait de pouvoir abaisser la tige de selle, mais aussi et surtout la hauteur du poste de pilotage afin de garder des angulations corporelles similaires et donc réduire la drag translationnel. On vous tiendra informés dans un prochain article.

Un recul de 2 cm, un placement "midfoot"

Pour ce qui est du placement de l'axe des pédales par rapport aux cales, vous l'avez compris, les Patrocleats ont cela de spécial qu'elles permettent un recul de 2 cm. Pour certains, cela revient à pédaler avec un placement des cales proche du milieu du pied

que l'on nomme "midfoot" en Anglais. Si vous n'avez jamais entendu parler de midfoot, sachez que 2 des plus grands champions du triathlon LD que sont Jan Frodeno et Daniela Ryf ont utilisé avec succès ce placement des cales. Les chaussures Bont qui sponsorisent notamment Jan ont sorti un modèle exclusivement pour la position midfoot associé aux pédales Speedplay, c'est dire si la tendance commence à se faire sentir dans la communauté triathlétique. L'intérêt de reculer l'axe de la pédale

par rapport aux cales est de limiter voire d'annuler le levier de la cheville. Recruter les muscles du mollet peut être judicieux pour les cyclistes qui souhaitent produire de grosses accélérations ou des sprints, mais l'articulation de la cheville, pour les efforts de longue durée à intensité constante, ne fait que perdre de l'énergie durant un cycle de pédalage du fait de la chaîne de locomotion dite fermée. Ainsi, les pistons des cuisses et des jambes peuvent produire leurs mouvements de va et vient sans l'intervention de muscles peu volumineux, positionnés à l'extrémité distale. Par ailleurs, cela permet de les économiser pour la course à pied subséquente, où ils sont essentiels dans le patron de locomotion. Des études ont d'ailleurs montré l'effet sur la performance en triathlon grâce à ce genre de pédales ou d'adaptateurs comme l'étude de SA Evans en 2021.

Un clispage inédit à apprivoiser

Pour finir, mon test de longue durée (9 mois) s'est composé d'une familiarisation avec le produit pendant un mois sur home-trainer



du fait notamment d'un clipsage peu conventionnel. En effet, pour ce qui est de l'ensemble des pédales du marché, il convient d'appliquer une pression vers le bas en s'assurant au préalable que la protubérance antérieure est placée en dessous la retenue puis l'arrière est maintenue par un ressort. Avec les Patrocleats, il faut d'une part placer son pied en commençant par loger la protubérance postérieure dans la retenue de la pédale, puis presser vers le bas. C'est l'inverse du mouvement que l'on a automatisé pendant des années.

Selon moi, le plus mauvais point de ces pédales est qu'il n'y a pas de réglage de la rétention de la cale. Sur d'autres marques, on peut ajuster cette tension et donc modifier la facilité d'insertion ou de désengagement mais aussi à l'inverse maintenir solidement attaché l'un à l'autre l'ensemble cale-chaussure. Ici, ce n'est pas possible et cela m'est arrivé de déclipser par accident en me mettant debout sur les pédales. Toujours dans le domaine des cales, le design est simpliste et ne s'embarrasse pas de superflu.

En effet, pour la liberté latérale, au lieu d'avoir des cales de différentes couleurs en plastique offrant un angle de liberté par cale, ces Patrocleats TT22 sont conçues avec une butée antérieure dont le cône a 2 diamètres différents. Le cône étroit offre plus de liberté latérale (15 degrés) contre 7 degrés pour le cône épais. Il y a aussi la possibilité d'ajuster la position des cales grâce aux rondelles de fixation. 2 trous par rondelles sont placées de manière excentrique, ce qui fait donc que 4 positions distinctes sont possibles avec des écarts de 3 mm entre chaque position.

POUR CONCLURE

Pour ce qui est des points positifs, j'adore le poids de ces pédales. Après l'échauffement, on oublie presque que l'on tire des pédales vers le haut. Les révolutions s'enchaînent avec aisance, tout particulièrement quand le terrain est accidenté. Pour ce qui est du recul de l'axe, j'apprécie énormément ce critère, car il me permet d'utiliser mes muscles locomoteurs pour le pédalage comme les fessiers, quadri et ischios-jambiers, et de délaissier les mollets.

Sur les séances au seuil anaérobie ou sur mes tests FTP, j'ai toujours roulé avec une moyenne de 15 watts supplémentaires. Cependant, il faut garder à l'esprit que, du fait de ce placement des cales, les chaussures peuvent toucher l'arrière de la roue avant si vous faites un demi-tour à basse vitesse (ce qui arrive parfois sur des triathlons).

Du fait d'une construction en imprimante 3D, on pourrait s'attendre à un produit dont l'espérance de vie est réduite par rapport à des produits en carbone ou en plastique dur. Mais c'est se tromper. Après 9 mois, j'en suis toujours aux premières paires de cales qui m'ont été données. Les pédales en elles-mêmes sont en très bon état et les axes continuent à tourner comme la 1ère fois, sans n'avoir fait aucune maintenance particulière (graisse, changement

des roulements...). Enfin, à 259 €, ces pédales sont très bien placées en considérant qu'elles se placent sur une marche du podium pour de nombreux critères.

Selon moi, ces pédales ne parviendront peut-être pas à surpasser des marques bien installées dans la hiérarchie car le "midfoot" ne correspond pas forcément à tout le monde. Mais je suis persuadé qu'elles vont percer dans le triple effort. Les gains sont réels, les chiffres ne mentent pas !



→ Plus d'informations : <https://mid-foot-cycling.com/fr>

TEST MATÉRIEL



MONTRE DÉCATHLON GPS 900

ELLE A TOUT
D'UNE GRANDE !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - DÉCATHLON



Avec la GPS 900, Décathlon frappe un grand coup ! Une montre qui n'a quasiment rien à envier à la concurrence... Pour un prix qui lui, est imbattable. Dans un marché ultra-dominé par Garmin et quelques marques voulant toutes leur part du gâteau, il semble difficile d'y imposer un nouveau produit. Il faut pour cela soit faire mieux (innovation, qualité, ...), soit proposer un produit équivalent pour moins cher.

La GPS 900 n'échappe pas à la règle chez Décathlon, à savoir nous proposer une montre à un prix sans réelle concurrence et qui saura répondre à vos besoins. Vous aurez beau chercher, vous ne trouverez pas. Que ce soit chez Sunnto, Polar, Garmin et même Coros il vous faudra déboursier entre 100 et 150 € de plus pour vous acheter une montre aux fonctionnalités équivalentes et de même qualité.

Comment Décathlon y parvient-il ? En s'associant justement à la marque Coros pour bénéficier de son savoir-faire et de son expérience. Souvenez-vous, en 2020, nous avons testé la Coros Vertix, proposée alors au prix de 600 €. Notre principal reproche avait été qu'il nous paraissait difficile pour une marque alors "challenger" telle que Coros de se placer au même prix qu'une Garmin Fenix, véritable reine de la catégorie. Pire encore, la Vertix proposait moins de fonctionnalités que sa rivale (la cartographie notamment). Un placement de prix difficile à expliquer. Et c'est bien là que Décathlon vient corriger le tir, savoir se placer au juste prix avec le bon produit. Tout simplement.

La GPS900 à la loupe

Qualité et réussite esthétique sont au rendez-vous. Comme toute montre qui se respecte, la GPS 900 est un bel objet ! C'est un gros point d'amélioration (déjà initié avec la GPS 500) chez Décathlon pour ses montres : il ne s'agit plus seulement de sortir un produit placé... La GPS 900 suscite aussi intérêt et désir. Tout, du boîtier métal au verre Gorilla en passant par la molette, nous permettant de piloter la montre respire la qualité. Pour ne rien gâcher, le look se veut sobre et plutôt raffiné. Le boîtier de 46mm associé à un cerclage plutôt fin permet une très bonne lisibilité des données affichées (en couleur évidemment). Ne faisant aucun compromis, la GPS 900 se



place dans la course et n'a rien à envier à la concurrence. Vous l'aurez compris, pour Trimax Magazine, Décathlon a tout compris avec cette GPS 900 et réussi un carton plein ! Reste à voir ce qu'elle a sous le capot.

Ergonomie et personnalisation

Côté ergonomie, nous l'avons évoqué, la GPS 900 se repose sur une molette qui en association avec un bouton permet de piloter toutes les fonctionnalités de la montre. Le tout est très intuitif une fois la molette apprivoisée. Aucune configuration complexe n'est requise, en quelques instants il est possible de démarrer son activité. L'association au Smartphone ne présente pas plus de difficulté, et celle-ci se fait également en quelques secondes à l'aide d'un QR code.

Mais pour une montre à ce prix, c'est l'étendue des personnalisations possibles qui impressionne :

- **Personnalisation du cadran d'affichage.** Toujours très sympa, il vous est possible de choisir parmi les « watchfaces » de la marque Coros.
- **Personnalisation de l'écran de raccourcis.** Permettant un accès rapide à certaines fonctions de la montre (comme par défaut le chronomètre, le menu system, la boussole, ...), cet écran reste modifiable à l'envi.
- **Personnalisation des fameux widgets** auquel on accède depuis l'écran pour consulter par exemple les données barométriques, de températures, de récupération... Là aussi, libre à vous de personnaliser la chose.

“ *Chez Décathlon pour ses montres : il ne s'agit plus seulement de sortir un produit placé... La GPS 900 suscite aussi intérêt et désir.* ”



- **Personnalisation du menu de la montre** pour accéder aux différents profils d'entraînement, à l'historique...
- **Personnalisation des pages associées à chaque profil sportif.**

Vous l'aurez compris, il n'y a pas grand-chose que vous ne pourrez pas mettre à votre goût avec la GPS 900. Et c'est un vrai luxe ! Toutes ces personnalisations se font directement à partir de l'application mobile, à nouveau très intuitivement et rapidement.

Fonctionnalités

C'est bien beau tout cela, mais on n'achète pas une telle montre pour la regarder (quoique). Je vous rassure de suite, la GPS 900 n'est pas en reste côté fonctionnalités. Certes la GPS 900 est plus typée outdoor que triathlon, pour autant je n'y trouve que des avantages puisqu'elle bénéficie en outre d'un altimètre barométrique.

“ Une montre qui ne fait pas de compromis malgré son prix imbattable.

Et rien ne vous empêchera d'y associer vos capteurs préférés (des pédales Assioma par exemple) afin d'en faire une véritable montre triathlon et multisport !

Pour ce qui est des fonctionnalités donc, la GPS 900 a de sérieux atouts :

- Un suivi d'itinéraires (suivi de trace) que vous aurez préparé dans votre appli favorite (Strava, OpenRunner...). Petit bémol ici, dans la mesure où la montre ne dispose pas de cartographie, mais à ce prix on est dans les standards.
- Mesure cardiaque par capteur optique (sans y intégrer la fonction de mesure de saturation en oxygène)
- Une autonomie au-dessus de la moyenne (35h GPS normal, jusqu'à 80h en mode Ultramax pour les raiders et traileurs et 20 jours en utilisation montre connectée)

- Une grande plage de données disponibles pour la course à pied : outre les données standards, on a accès aux données de puissance, cadence, longueur de foulée, temps de contact au sol, équilibre gauche/droite, oscillation... Certaines d'entre elles étant accessibles avec l'utilisation d'un capteur externe (Coros Pod par exemple).
- La possibilité de s'associer à différents capteurs : puissance, vitesse ou cadence bluetooth, Coros Pod 2 et les ceintures cardio disponibles sur le marché.
- Programmation de vos entraînements évidemment (ou sélection d'un plan proposé par la plateforme Coros) au travers de l'appli.
- Suivi d'activité quotidienne et de santé.
- Montre connectée puisque la GPS900 vous indiquera la réception d'appels, messages et autres notifications.

Difficile de rentrer plus dans les détails tant la GPS 900 est complète, mais nous pouvons vous garantir que cette montre saura couvrir les besoins de 99% des triathlètes. Alors que manque-t-il ? À vrai dire, pas grand-chose. Pas de musique, pas de paiement... voilà en gros où se situe la différence.



EN CONCLUSION

Je serais tenté de vous dire de foncer ! Pour autant que vous soyez en recherche de votre prochaine montre GPS. Sans l'avoir utilisée en natation (je suis adepte des bonnes vieilles aiguilles), la GPS 900 nous aura suivi aussi bien sur nos sorties course à pied, vélo ou ski de fond. Véritable montre outdoor, elle a supporté sans broncher une utilisation quotidienne et ne présente aucune trace d'usure particulière après 3 mois de test.

Les atouts de cette GPS 900 sont multiples, mais surtout on devine une volonté de la part de Décathlon de nous proposer un produit abouti, éprouvé d'un point de vue technologique de par sa collaboration avec Coros, et surtout une montre qui ne fait pas de compromis malgré

son prix imbattable. Il n'y a encore pas si longtemps il vous aurait fallu déboursier 2 à 2 fois et demi plus pour la même montre.

Personnellement, en plus de trouver cette montre très complète, je pense aussi que c'est une réelle réussite esthétique. Elle reste certes discrète (on aime), mais son boîtier métal et la finition font que vous pourrez la porter aussi bien au quotidien que lors de vos séances d'entraînement.

C'est un sans-faute pour Décathlon qui entre avec succès sur le marché des montres sport "Premium", le prix imbattable en plus !

➔ Retrouvez la GPS 900 sur le site de Décathlon :

https://www.decathlon.fr/p/montre-connectee-gps-900-by-coros-noire/_/R-p-326092



KOO SUPERNOVA

UN SUPER
BON COUP !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



Chez Trimax, on vous a habitué depuis longtemps à la marque KOO, lancée il y a quelques années par KASK. Gage de qualité, les lunettes KOO sont fabriquées en Italie en collaboration pour les verres avec la marque Zeiss. 5 modèles composent la gamme sportive "cyclisme" chez KOO : les Nova, Spectro, Demos, Open Cube et donc notre modèle de test, les Supernova. Toutes disposent de différents types de verres (de catégories 1 à 3), de verres photochromiques et d'un large éventail de couleurs disponibles. De quoi être sûr de trouver son bonheur !

La Supernova se place dans la catégorie poids plume de la gamme avec seulement 21 grammes sur la balance. On est donc en présence d'un modèle très léger qui se veut également minimaliste dans son design : pas de monture ni de possibilité de changer les verres. Ce poids plume est possible notamment grâce à l'utilisation de verres en nylon torique développés en collaboration avec Zeiss.

Les Supernova sont disponibles en 11 choix de couleurs pour les branches et presque autant pour les verres (couleur et protection). Même s'il n'est pas possible de tout combiner, il reste cependant un large choix de 11 modèles standards parmi lesquels faire votre choix et 2 modèles "édition limitée" : les Supernova Strade Bianche et Supernova Energy.

Dans la mesure où le verre ne peut être changé, il vous faudra donc décider en premier lieu du niveau de protection souhaité. Les verres disponibles proposent une protection allant d'une catégorie 1 à 3, mais aussi donc du verre photochromique (catégorie de 1 à 3) de notre test. Chaque verre possède un revêtement externe hydrophobe (permettant une évacuation des gouttelettes) adapté aux conditions pluvieuses. Pour finir les présentations, il est bon de noter qu'à l'inverse des verres, le pont nasal peut être changé. Côté prix, il vous en coûtera entre 180 et 210 € en fonction du verre.

Une autre particularité des Supernova est la souplesse de l'ensemble : des verres aux branches, tout est très souple. L'avantage de cette conception est que la Supernova vient épouser le visage et les branches s'ajustent le long de celui-ci, afin d'assurer un excellent maintien. C'est un point que nous avons apprécié avec ces Supernova : la recherche d'un poids plume ne se fait pas au détriment du maintien. Elle ne bouge pas quelque soit le programme auquel nous les avons confrontés : sortie route, triathlon ou même gravel.



“ À 21 grammes, vous oublierez rapidement que vous les portez sur la tête.

À l'usage

Nous pouvons revenir rapidement sur l'avantage d'une telle conception (sans monture) pour le triathlète. Cela permet de conserver un large champ de vision parfaitement dégagé quelle que soit la position sur le vélo, et d'autant plus en position aérodynamique. C'est un gain non négligeable dans la mesure où c'est associé à une économie de fatigue, plus votre sortie s'allongera.



La légèreté de l'ensemble est très appréciable et sensible dès lors que vous vous amusez à alterner les séances avec une autre paire plus lourde. À 21 grammes, vous oublierez rapidement que vous les portez sur la tête. Nous avons également constaté que cette impression se trouve renforcée en utilisation course à pied pour laquelle la Supernova donne une réelle impression de liberté de mouvement.

Les verres photochromiques sont de très bonnes qualités, avec des transitions entre la catégorie 1 et 3 fluides et rapides. D'autant plus

appréciable en cette période de l'année où l'ensoleillement reste variable et les conditions météo plus changeantes. Les verres offrent une très bonne clarté en plus d'une protection optimale. Ceux-ci sont également garantis incassables... Chose que nous n'avons pas vérifiée !

Le mot de la fin

D'un style plus sobre que les autres modèles de la gamme, il vous sera quand même possible de vous démarquer avec certaines variantes aux branches très colorées et tendances ! La Supernova joue à fond la carte du minimalisme

et de la légèreté, celle-ci est une paire de lunettes très "sportive". Vous aurez donc des lunettes à privilégier sur vos entraînements plutôt qu'à porter au quotidien. Mais évidemment, rien ne vous l'interdit. Comme toujours, KOO rime avec qualité, une paire de lunettes que vous garderez dans le temps.

Côté rédaction Trimax, on aime la polyvalence des verres photochromiques et dans l'hypothèse où vous hésitez sur le modèle à choisir, nous vous conseillons d'aller jeter un œil à la série limitée Strade Bianche !

→ Retrouvez les lunettes Supernova sur le site de Koo :

<https://kooworld.cc/eu/fr/product/lunettes-de-soleil/supernova/>

<https://kooworld.cc/eu/fr/product/edition-limitee/supernova-strade-bianche/>



Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

PAYS D'AUGE

16 AU 18
JUN
2023



www.triathlondeauville.com

PARTENAIRES PRINCIPAUX



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



www.triathlondeauville.com

