

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

Anne Haug impériale à Gran Canaria

ZOOM

L'entraînement de la femme triathlète

CONSEILS DE PRO

Cannes International triathlon
Xterra Taiwan
Triathlon de Portocolom

COUP DE PROJ

Les rendez-vous triathlon
des prochains mois

CONSEILS DE PRO

Stratégie nutritionnelle
en course

MATOS

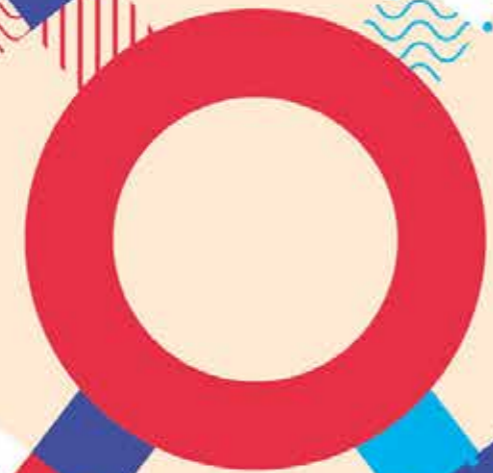
Velotoze, veste de refroidissement
Castelli Aero woman

2012
2022
10
ANS

Coca-Cola
PRESENTE

TRIATHLON INTERNATIONAL DE DEAUVILLE PAYS D'AUGE

16 AU 19
JUN
2022



www.triathlondeauville.com



Edito

« Mai sans rose, rend l'âme morose. »

Et ça tombe bien, car flotte en ce printemps le doux parfum des combis néoprène, de la sueur et des ravitos qui signalent à notre odorat et nos papilles gustatives que la saison a bel et bien éclos ! Un bouquet de courses qui embellit déjà le calendrier, et d'autres qui bourgeonnent, promettant à leurs participants de voir vie en rose. Une couleur historiquement à la mode au mois de mai, avec le Giro d'Italia pour les fans de cyclisme, et une couleur qui nous renvoie plus loin en octobre, mois de sensibilisation pour le dépistage du cancer du sein chez la femme. Des femmes que nous mettons à l'honneur dans ce magazine, avec un dossier entièrement dédié. Dans le triathlon, de véritables héroïnes. Et point de drogue ici, ni de pot aux roses découvert, mais des femmes qui surmontent leurs doutes et leurs peurs, jonglent entre maternité, passion du sport et rythme de vie effréné. Le triple effort dans le sang. Alignées au départ, parfois "noyées" dans la masse de leurs homologues masculins, et pas forcément sur un pied d'égalité... Mais la rose des vents indique que les choses évoluent, dans le sport comme dans la société, même s'il reste beaucoup à faire.

la rédaction
TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Anne Haug - Activ'images

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



TRIATHLON DE MONTAUBAN

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

1 & 2 JUILLET 2023

INFOS ET INSCRIPTIONS
TRIATHLONMONTAUBAN.FR

JEUX GONFLABLES, EXPOSITION, RESTAURATION ET BUVETTE

Création: Frappe Agence - Credits Photos: Adobe Stock

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX
MAGAZINE



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 **100 000** Abonnés



TrimaxMag

+ de **18,5 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **76,6 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers



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...

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

Ambès (33)

24 juin 2023

présente



COMPOSE TON
TRIATHLON



DESSIN DU MOIS

LES
★ HEROÏNES
DU TRIATHLON



14



60



88



110



94



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 14 T24 XTREM TRIATHLON : BIEN PLUS QU'UN TRIATHLON
- 20 BAYMAN : À LA CONQUÊTE DU MONT SAINT-MICHEL
- 24 CHTRIMAN : UNE ÉPREUVE QUI NE PERD PAS LE NORD
- 30 IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE-VENDÉE : UN ÉTÉ DE PLUS EN PLUS SHOW
- 38 TRIATHLON DE LA MADELEINE : QUE LA MONTAGNE VOUS GAGNE
- 44 LA TOUR GENÈVE TRIATHLON : LÉMAN DE VELOURS
- 50 UTCAM 06 : AU SOMMET DU MERCANTOUR !
- 56 IRONMAN VITORIA-GASTEIZ : LA PASSION COLLÉE AUX BASQUES

/// REPORTAGE

- 60 CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON : CARTON PLEIN POUR LA 10E ÉDITION
- 64 CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA : DOUBLÉ FRANÇAIS AUX CANARIES
- 70 XTERRA TAÏWAN : LA COUPE DE FEU
- 78 TRIATHLON INTERNACIONAL PORTOCOLOM : 25 ANS, SANS POUSSIÈRE ET TOUT BRILLANT

/// FOCUS

- 82 PORTRAITS : LE DUO DU MOIS
- 88 DOSSIER DU MOIS : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE EN COURSE
- 94 LA FEMME TRIATHLÈTE : PHYSIOLOGIE, ENTRAÎNEMENT, SANTÉ

/// MATÉRIEL

- 104 SHOPPING
- 106 VELOTOZE : VESTE DE REFROIDISSEMENT
- 110 CASTELLI AERO W : APPRÊTÉE POUR L'ÉTÉ



IL ÉTAIT UNE FOIS DANS L'OUEST

PHOTOS TALBOT COX



Incroyable finish sur l'IRONMAN Texas le 22 avril dernier, avec la victoire de Rudy Von Berg qui exulte et... les 3 premiers en 21 secondes !!!

Une course digne d'un bon vieux western spaghetti, à la tension palpable et insoutenable... Car on a eu le droit à une véritable "Iron War", un duel de folie entre Rudy et Robert Wilkowiecki, ensemble pendant tout le marathon ! Le Polonais était même encore légèrement devant à 1,5 km

de l'arrivée, quand l'Américain a "fait tapis" en dégainant un sprint fatal.

Derrière, énorme retour de l'Américain Matthew Marquard, 3e avec un marathon en 2:43:09 et qui a presque réussi le "hold-up" parfait...

Juste dingue !

1 - Rudy Von Berg (USA) - 7:44:51

2 - Robert Wilkowiecki (POL) - 7:45:04

3 - Matthew Marquard (USA) - 7:45:12

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
GDANSK**
POLAND, 18 JUN 2023
MIDDLE

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

CHALLENGE VANSBRO
SWEDEN, 1 JUL 2023
MIDDLE

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

CHALLENGE TURKU
FINLAND, 30 JUL 2023
MIDDLE

CHALLENGE DAVOS
SWITZERLAND, 26 AUG 2023
MIDDLE

CHALLENGE ISTANBUL
TÜRKIYE, 3 SEP 2023
OLYMPIC

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

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

CHALLENGE SAMARKAND
UZBEKISTAN, 17 SEP 2023
MIDDLE

CHALLENGE SANREMO
ITALY, 24 SEP 2023
MIDDLE

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

**CHALLENGE
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



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

EPISODE 7

11 JUN 2023



**WE ARE
TRIATHLON**

**US CAGNES
TRIATHLON**

**ACTIV
IMAGES**



T24 XTREM TRIATHLON

BIEN PLUS QU'UN TRIATHLON !

Vous ne connaissez pas encore le T24 ? Un T pour triathlon, 24 comme le nombre d'heures qu'il faut affronter pour venir à bout de cette épreuve hors du commun et unique en son genre. Quand, en 2020, suite à l'annulation de nombreuses épreuves et notamment de l'Enduroman, Charles GALLANT se lançait dans un défi personnel « pour ne pas gâcher toute la préparation. » Celui de réaliser un triathlon pendant 24 heures, entouré de sa famille et de ses amis pour le soutenir dans la logistique que nécessite un tel challenge. Il était alors loin de se douter qu'il venait de lancer un concept révolutionnaire dans le monde du triathlon...

3 ans plus tard, le T24 se lance dans sa 3e saison et possède de plus en plus d'adeptes prêts à se lancer dans cette aventure si spéciale, en solitaire ou en équipe. Si vous ne connaissez pas encore le concept, l'idée de base est simple : réaliser la plus grande distance possible en 24 heures.

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES

L'aventure démarre par 4 heures de natation sur une boucle d'un kilomètre. Place ensuite au vélo sur une boucle d'environ 20 kilomètres pendant 12 heures. Et pour "se finir les guiboles", 8 heures de course à pied sur une boucle entre 5 et 7 kilomètres. Rien que ça !

Comme chaque kilomètre ne se vaut pas (même en s'appelant Léon Marchand, un kilomètre natation reste toujours plus difficile et plus long à réaliser qu'un kilomètre en course à pied ou à vélo), un barème de points a été mis en place pour valoriser chaque discipline et récompenser les athlètes les plus polyvalents.

- 1 kilomètre natation = 15 points
- 1 kilomètre vélo = 1 point
- 1 kilomètre Course à pied = 4 points

Endurance et stratégie

Il faut donc cumuler le maximum de points possibles sur les 3 épreuves avec la seule limite du chronomètre. Et c'est là que ce nouveau concept fait mouche. On ne parle plus de kilomètres à parcourir pour franchir la ligne. Il faut repenser toute sa gestion de l'effort pour faire face non plus à une distance, mais à un chronomètre dont les minutes défilent tantôt trop rapidement, tantôt très lentement lorsque tous les muscles du corps brûlent et mettent à contribution le mental pour aller encore un peu plus loin dans l'effort.

Si cette nouvelle formule a, dans un premier temps, attiré beaucoup de non-licenciés, de plus en plus de clubs franchissent le pas du T24, à la fois pour le côté festif et le partage de moments uniques, mais surtout pour le côté sportif et la performance !



C'est le cas du Stade Français qui, en plus d'avoir fait partie des pionniers du T24 en 2021, détient le record de points sur 24 heures avec 1135 points !

« Pour beaucoup, c'était la première course depuis le premier confinement. On projetait un déplacement club sur une course idéale pour profiter d'une liberté retrouvée, plutôt que d'avoir la tête dans le guidon. Alors quand Charles nous a exposé le concept, on n'a pas hésité longtemps ! Nous sommes partis avec une délégation de 24 athlètes du Stade Français sur cette "kermesse" très prometteuse. » nous confie Nicolas Mercier. « Le format et l'ambiance nous avaient vraiment plu, à tel point que la moitié d'entre nous voulait y retourner. Et autant d'autres souhaitaient la découvrir. Alors on y est retourné en famille, à 24 encore ! »

Ambiance et esprit d'équipe

En quoi le T24 diffère d'un triathlon classique vous me direz ? « En équipe, il faut prendre un relais toutes les 2



heures, mais au fil de la journée, ton corps qui repart à froid à de plus en plus mal à se remettre en route. Profiter des temps de récupération est quelque chose de nouveau aussi. Introduire des micro-siestes, des échauffements avant les relais, faire attention à la nutrition... On ne peut pas tout relâcher entre chaque relais. »

« L'autre grosse différence, c'est l'ambiance ! Contrairement à une course classique, entre

chaque relais tu sympathises de plus en plus avec les autres participants. J'ai rarement vu autant de sourires sur des visages aussi marqués par la fatigue. Personne ne se prend au sérieux, mais tout le monde joue le jeu à fond pour se surpasser. Et enfin, les relais vélo de nuit. Fendre l'obscurité à toute vitesse offre à la fois des sensations lunaires et un peu d'adrénaline : il faut rester vigilant pour ne pas partir à la faute dans les méandres du parcours, la fatigue guette ! »



Si l'aventure du T24 en équipe rend le défi plus accessible, il le rend aussi plus ouvert au niveau des performances qui ne cessent de s'améliorer depuis la création du T24.

« On se rend compte que si certaines équipes viennent simplement partager un bon moment, d'autres ont mis au point des tactiques pour viser le meilleur total de points possible ! L'an dernier à Bormes, certains avaient même préparé un tableau Excel et étudié le parcours et son dénivelé pour prévoir leur tableau de marche, et décider de qui prendrait son relais à quel moment ! » s'étonne encore Charles Gallant.



“ C'est un week-end hors du temps.

Alors, comment construire la meilleure équipe possible pour un T24 ? Nicolas Mercier connaît son sujet : « Une équipe d'athlètes endurants aux qualités complémentaires. Certains nagent plus, d'autres courent plus. Cela permet d'engranger beaucoup de points sur chaque discipline, même si aucun de nous n'était monstrueux dans les 3 à la fois. Et surtout, des athlètes qui veulent en découdre. L'an passé, notre équipier Augustin a chuté sur le parcours vélo, se blessant à une jambe. Il a tenu à s'arracher pour courir 3

relais à pied à cloche-pied, avec une allure plus qu'honorable, là où il n'aurait pu se contenter que d'un seul tour réglementaire. Forcément ça te donne envie de te défoncer pour l'équipe jusqu'au bout »

Chaque équipier devant a minima réaliser une boucle de chaque discipline, la gestion des fins d'épreuves et de la transition est primordiale ! Il est toujours possible d'entamer un dernier tour (quelque soit la discipline) avant l'heure limite

(ex: 3h59'59" en natation). Faut-il alors absolument repartir sur un tour natation ou se ruer vers la transition pour partir à vélo où les kilomètres s'enchaînent parfois plus vite ? « Mathématiquement, par rapport au temps passé, la natation rapporte le plus de points, puis la course à pied, puis le vélo. Je ne pense pas être le meilleur stratège, alors je laisse le soin aux autres équipes d'en déduire leur tactique. » précise Nicolas.

COUP DE PROJO



Des points bonus en 2023

Cette année, la tactique sera une nouvelle fois un enjeu de taille pour les équipes et les athlètes en solo avec l'introduction de points bonus ! En effet, dans chaque challenge, l'athlète ou l'équipe avec le tour le plus rapide

en natation récoltera 10 points supplémentaires à la fin de l'épreuve. De la même manière, les plus rapides sur un segment vélo bien déterminé, ainsi que le tour le plus rapide à pied seront récompensés par 10 points bonus.

Quand on sait la bataille que se sont livrés l'ancien cycliste professionnel

Anthony Roux et le recordman de l'Enduroman Lionel Jourdan l'an passé à Bormes-les-Mimosas (seulement 12 points d'écart après 24 heures de duel acharné), on imagine sans peine que ces points bonus vont venir pimenter la course et rajouter s'il en fallait encore un peu plus de spectacle !

Suffisant pour faire tomber le record du Stade Français ? « Un record est fait pour être battu. On espère être les prochains à le faire tomber ! Notre équipe change un peu cette année, nos qualités et nos défauts aussi, nous essaierons de viser plus haut. » conclut Nicolas.

Rendez-vous le 3 & 4 juin prochain pour le T24 Île de Ré, le 7 & 8 octobre à Bormes-les-Mimosas et en 2024 au Touquet-Paris Plage ainsi que sur de nouvelles destinations !

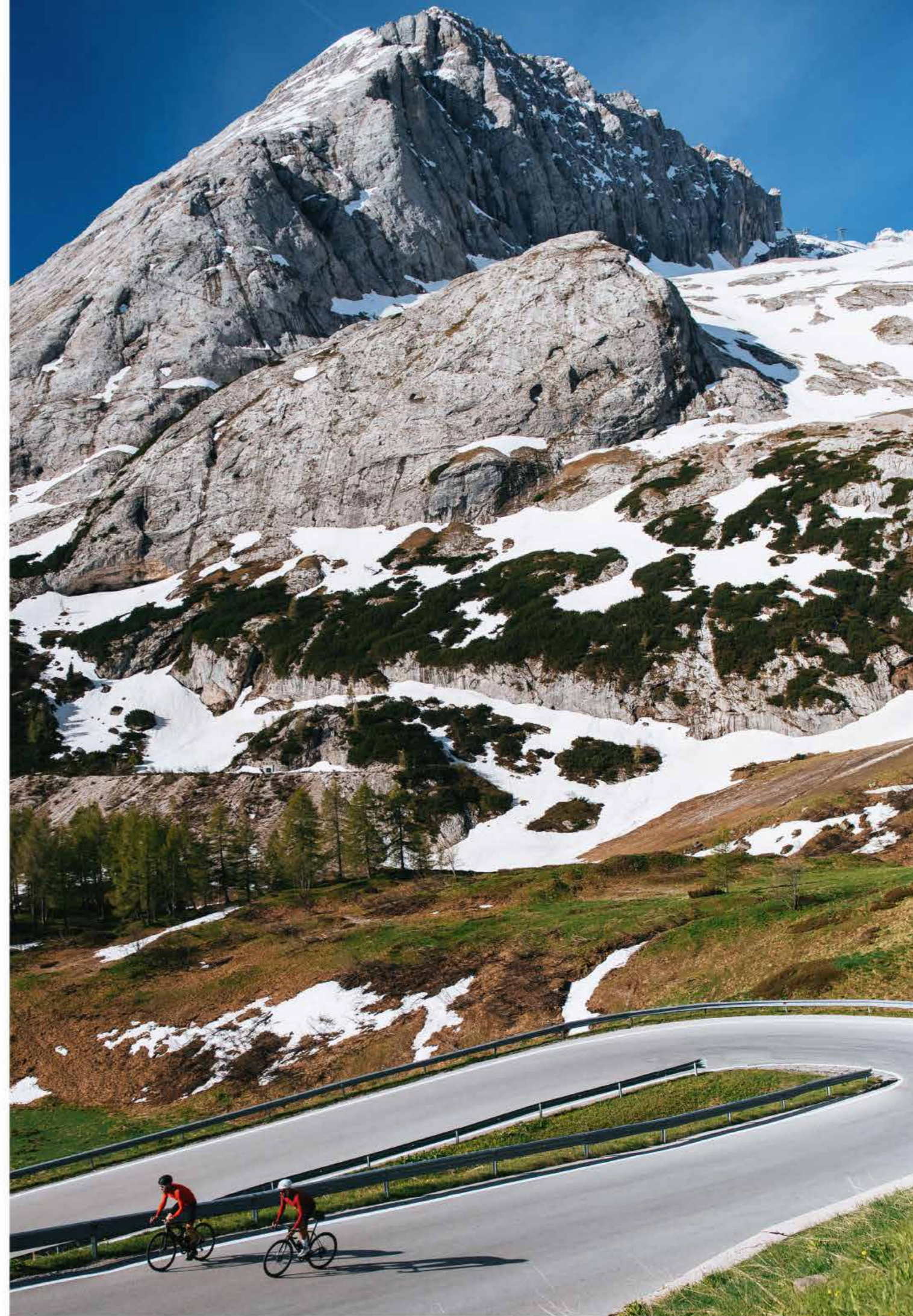
L'ESSENTIEL

Choisissez votre défi 24h de triathlon en solo, ou en équipes de 2, 4 ou 6 ! Le T24, une expérience, une ambiance et un état d'esprit uniques !

→ 3-4 juin : Ile de Ré

→ 7-8 octobre : Bormes-les-Mimosas

→ <https://www.t24-xtremtriathlon.com>





BAYMAN

À LA CONQUÊTE DU MONT SAINT-MICHEL !



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après une 1ère édition du Bayman réussie l'an passé, Arnaud Joly et son équipe d'organisation concoctent une seconde édition enrichie de plusieurs améliorations. Rendez-vous dans la baie du Mont Saint-Michel, les 30 septembre et 1er octobre prochains, avec 3 formats au programme de l'événement.

Cette 2e édition proposera à nouveau les 3 formats qui avaient fait le succès du premier millésime : M, L et XXL. Tous les triathlètes nageront dans le Couesnon après le barrage permettant de réguler les marées sur les 3 distances (1 500 m, 1 900 m ou 3 800 m en eau de mer). Le tracé vélo amènera ensuite les participants à la découverte des territoires breton et normand sur un profil roulant, mais assez vallonné sur les 40, 90 ou 180 kilomètres des parcours au choix. Quant à la course à pied, elle sera modifiée avec l'ascension des marches et le passage sur les remparts dès le premier tour. Mais laissons Arnaud Joly, le Président du Bayman, nous expliquer en détail les nouveautés de cette édition 2023 :

Comment se présentent les premières inscriptions à 5 mois de l'événement ?

Nous sommes contents car le M est déjà complet avec 1000 inscrits. Même constat sur le L avec 800 inscrits ! Plus de 150 inscrits sur le XXL aujourd'hui, que nous limiterons à 400 places cette année.

Quels enseignements tirez-vous du 1^{er} triathlon Bayman, l'an passé ?

Le premier d'entre eux est le plaisir partagé par tous de découvrir le cadre exceptionnel qu'offre la Baie du Mont Saint-Michel quel que soit le format choisi. Pour ce qui est des tracés, nous avons écouté les participants. À l'issue de la 1ère édition, ils étaient nombreux à nous expliquer que le vélo comportait des routes communales et manquait de signalétiques.

“ Sur la partie pédestre, tous les athlètes auront la chance de gravir le Mont Saint-Michel lors de la première boucle.

Cette année, le parcours suit davantage de routes départementales pourvues d'un bon revêtement. Le parcours sera roulant avec quelques belles bosses pour un total de 1500m de dénivelé sur les 180 km au programme du XXL. Les athlètes bénéficieront de points de vue exceptionnels sur le Mont Saint-Michel, dont la fameuse côte de Roz-sur-Couesnon (510 m à 5%). Côté animations, l'Event Car Redbull et son DJ seront toujours présents pour mettre une ambiance de feu avec l'équipe d'organisation et des spectateurs encore plus nombreux.



Et pour les 2 autres disciplines ?

On ne changera pas la partie natation qui a rencontré un grand succès l'an passé. En revanche, sur la partie pédestre, tous les athlètes auront la chance de gravir le Mont Saint-Michel lors de la première boucle. Avec ses marches et ses passages sur les remparts, c'est un moment aussi extraordinaire qu'exigeant pour les organismes. Les tours suivants pour le L et XXL se feront aux abords du Mont afin de profiter du spectacle de la grande marée (ndlr : coefficient de 112 cette année, le Mont Saint-Michel sera entouré d'eau à partir de 20h), avec notamment un moment incroyable lors du demi-tour au bout de la passerelle qui est placé plus proche de la baie inondée.

Les plus "joueurs" pourront toujours se mesurer à la barrière naturelle en finissant avant 12h, puisque c'est le temps nécessaire pour que la marée envahisse entièrement la baie. Pour ceux dont l'objectif sera de finir, la ligne d'arrivée restera "ouverte" jusqu'à 14h après le départ. Enfin, les athlètes se dirigeront vers la ligne d'arrivée avec un

“ **Le Bayman tombe sur un week-end de grande marée sur le Mont (...)** De nombreux visiteurs seront là pour le spectacle de la baie inondée, et donc aux abords de la course.

dispositif revisité permettant d'accueillir plus de public, mais toujours avec le Mont Saint-Michel en toile de fond, pour l'une des plus belles arrivées au monde !

Comment comptez-vous attirer davantage de spectateurs ?

L'édition 2023 sera exceptionnelle en raison de son calendrier, puisque fait rarissime, le Bayman tombe sur un week-end de grande marée sur le Mont. Cela veut dire qu'en plus des supporters

de l'événement, de nombreux visiteurs seront là pour le spectacle de la baie inondée et donc aux abords de la course. Une belle promotion pour le triathlon en prime !

Les spectateurs pourront être au plus près des athlètes dans les 3 disciplines avec un point central au niveau du barrage. Ils pourront suivre les athlètes en natation le long du halage, puis les applaudir aux abords des côtes sur



le circuit vélo, et les soutenir lors des boucles en course à pied dans la baie du Mont Saint-Michel. L'expérience prendra tout son charme sur la partie pédestre avec l'ascension du Mont Saint-Michel ! Une véritable découverte au cœur même de ce monument et de sa baie qui laissera des souvenirs inoubliables. Les spectateurs comme les athlètes devraient être ravis.

Quels seront vos prestations en 2023 ?

Nous souhaitons proposer des tarifs raisonnables avec un bon niveau de prestations sur toutes les courses. Pour l'inscription sur le XXL (330 € actuellement pour le 2e palier), les concurrents se verront remettre : un sac à dos Bayman, un textile surprise, des sacs transition, un t-shirt finisher, 1 bonnet de natation aux couleurs

du Bayman, une médaille finisher, un suivi live pour les familles, des ravitaillements et un post course de qualité ! Dans un autre registre, on proposera une nouvelle charte RSE (ndlr : Responsabilité Sociétale des Entreprises) en insistant sur la gestion des déchets, le tri sélectif, la mise en place de gobelets plastiques réutilisables... Bref, on espère vous voir encore plus nombreux à l'automne 2023.

L'ESSENTIEL

Samedi 30 septembre

→ Format XL (7h45) :

3,8 km / 180 km 1500 m d+ / 42 km

→ Format L (10h15) :

1,9 km / 90 km 750 m d+ / 21 km

Dimanche 1^{er} octobre

→ Format M (10h) :

1,5 km / 40 km 330 m d+ / 10 km

→ Tout savoir sur le Bayman :
<https://bayman.fr>

→ Teaser 2023 :
<https://www.youtube.com/watch?v=x54rd1EiZi4>

→ Best of 2022 :
<https://www.youtube.com/watch?v=6JLR5yHF31M>



CHTRIMAN

UNE ÉPREUVE QUI NE PERD PAS LE NORD !

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES
MDELOBEL - LBARATOUX - JBICHE

Le Chtriman, épreuve mythique depuis plus de 10 ans pour les triathlètes Nordistes. Cette organisation créée en 2009 à Cambrai a mené une grande évolution depuis sa 1ère édition, qui avait seulement 2 distances au programme : la distance « Ironman » et un Duath'long (10 km de course à pied, 60 km de vélo, 10 km de course à pied). Après avoir déménagé en 2012 à Gravelines, le Chtriman propose aujourd'hui 8 épreuves, pour petits et grands, débutants ou triathlètes aguerris...

C'est donc la 11e édition qui se profile à Gravelines pour les organisateurs avec un site de course toujours aussi pratique que spectaculaire. En effet, le PAarc des Rives de l'Aa, le grand bassin d'aviron labellisé par les fédérations d'aviron, de kayak de natation et de triathlon est mis à disposition pour le week-end des 1er et 2 juillet prochains, pour le plus grand bonheur des nageurs d'eau libre. Et c'est simple, c'est tout droit !

Presque tous les formats de courses sont au programme. Le samedi, plus axé sur la courte distance, et le dimanche les longues distances. Ce sont les jeunes (6/7 ans, 8/9 ans, 10/13 ans) qui vont ouvrir le bal dès le samedi après-midi, suivi du Chtri'XS (400 m de natation, 10 km de vélo et 3 km de course à pied) et des Chtri'S masculin et féminin (750 m de natation, 20 km de vélo, 5 km de course à pied). La course 100% féminine est très demandée et appréciée par les femmes depuis quelques années maintenant, car elles se retrouvent uniquement entre elles (départ à 16h45 pour les femmes) et n'ont pas à subir la "pression" de la course hommes. Plus de 300 triathlètes féminines s'y retrouvent chaque année, que ce soit pour découvrir le triple effort ou bien y performer. « Nous avons décidé d'instaurer cette épreuve féminine suites aux remontées que l'on a pu avoir lors des éditions précédentes et permettre aux femmes de réaliser leur triathlon » réagit Adrien Guillard Dettin, le directeur de course.

« Ce n'est pas une épreuve que nous voyons sur toutes les organisations, cela permet de nous différencier et de répondre aux demandes » continue t-il.

Pour finir la journée, ce sont les hommes qui s'élanceront à 18h15 sur la même distance avec les mêmes ambitions...

Le dimanche, place aux longues distances avec pas moins de 4 épreuves au programme !

Le départ du Chtriman 226 (226 correspond au nombre de kilomètres) sera donné au lever du jour à 7h et les triathlètes s'élanceront dans ce long bassin d'aviron ressemblant à une longue piscine à ciel ouvert, de presque 2400 m de longueur (!), pour 3,8 km de natation répartis en 2 boucles avant d'enfourcher le vélo direction Cassel où les attendent la mythique montée de 1,5 km, déjà empruntée par les coureurs du Tour de France l'an dernier. « Cet endroit de course est très sélectif et fait la force du Chtriman, c'est un endroit très apprécié des triathlètes l'an passé » précise Adrien.



COUP DE PROJO



Ce passage est le point culminant du département, mais aussi un endroit symbolique pour les adeptes du cyclisme avec l'étape reine des 4 jours de Dunkerque, ou encore cette année les championnats de France de cyclisme qui passeront par la porte de Cassel.

Pour les adeptes de la longue distance du triple effort, ce parcours sera à réaliser 2 fois avant de parcourir le marathon réparti en 4 boucles pour le plus grand bonheur des spectateurs autour du bassin d'aviron, mêlant asphalte et gravillons.

Une fois que les athlètes du Chtriman 226 se seront élancés, ce sera au tour du Swim Bike (distance L) d'emprunter le même parcours (une boucle de natation et de vélo). Cette discipline peu connue dans le monde du triathlon est un véritable succès depuis 2019 et permet un compromis suivant l'appréciation (ou les blessures...) de la course à pied de chacun... Pour compléter les préférences des uns et des autres, le Duathlon 111 est mis en place le dimanche sur une distance L (10 km de course à pied, 90 km de vélo, 10 km de course à pied).



Le dernier départ de la journée et du week-end sera celui du Chtriman 113 donné à 11h30 pour les femmes et 12h pour les hommes, et correspondra à une distance L (1,9 km de natation, 90 km de vélo, 21 km de course à pied). Les triathlètes qui disputeront cette épreuve emprunteront les mêmes parcours que les précédentes distances avec un tour en natation et à vélo, ainsi que 2 en course à pied.

La force du Chtriman est représentée tout au long du week-end par l'esprit familial et chaleureux du Nord avec de nombreuses familles fidèles revenant chaque année, réparties sur plusieurs courses. Une belle partie des engagés (30%) vient de Belgique et eux-aussi animeront ce week-end festif 100% triathlon. « Les clubs avoisinant le département n'hésitent pas à faire le déplacement en groupe et partager un esprit bon enfant, grâce aussi à l'attractivité de ce triathlon du fait que nous faisons partie des triathlons les moins chers » conclut le directeur de course.

→ Inscriptions / Informations : <https://www.chtriman.com>

Le PAarc
des Rives de l'Aa

Ch'Tri
Man
2023
Gravelines



01 et 02 juillet 2023

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



WWW.CHTRIMAN.COM



VAN | RYSEL





L'ESSENTIEL

Gravelines

Samedi 1er juillet

→ Chtri Jeunes (à partir de 14h) :

6/7 ans, 8/9 ans, 10/13 ans

→ Chtri'XS (15h30) :

400 m de natation, 10 km de vélo,
3 km de course à pied

→ Chtri'S Féminin (16h45) :

750 m de natation, 20 km de vélo,
5 km de course à pied

→ Chtri'S Masculin (18h15) :

750 m de natation, 20 km de vélo,
5 km de course à pied

Dimanche 2 juillet

→ Chtriman 226 (7h) : 3,8 km de natation,
180 km de vélo, 42 km de course à pied

→ Chtriman 113

(11h30 femmes - 12h hommes) :

1,9 km de natation, 90 km de vélo,
21 km de course à pied

→ Duathlon 111 (9h) :

10 km de course à pied, 90 km de vélo,
10 km de course à pied

→ Swim Bike L (8h) :

1,9 km de natation, 90 km de vélo

ron★
RONWHEELS.COM

SPEED SET

////// AERON EPT
////// AERON X



AERON X:
FULL CARBON
SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION

AERON EPT:
IMPROVES COMFORT
AERODYNAMIC POSITION
INCREASE CONTROL OF THE BIKE

IMPROVES COMFORT
AERODYNAMIC POSITION
INCREASE CONTROL OF THE BIKE
SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION

AERON X
AERON EPT





IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE-VENDEE

UN ÉTÉ DE PLUS EN PLUS SHOW !



PAR ROMULAD VINACE PHOTOS @L.CHEVALIER
@TEAM_IROMANE - ACTIV'IMAGES



Le grand rendez-vous IRONMAN France 70.3 s'annonce une nouvelle fois spectaculaire, tant par l'affluence attendue que par l'empreinte historique laissée par le Vendée Globe. Plébiscité par les triathlètes à travers le monde, le 2 juillet prochain, il mettra en lumière les meilleurs spécialistes de la discipline et un savoir-faire hors pair. 3 280 athlètes vont goûter à la légende...

Deuxième meilleur IRONMAN 70.3 du monde, le terrain de jeu des Sables d'Olonne est solidement installé sur le toit de l'Europe. Un roc qui supporte aisément le poids des 3 280 triathlètes répartis sur les formats individuels et relais qui ont fait de l'escale vendéenne un véritable pèlerinage. Le triathlon des Sables d'Olonne-Vendée suscite l'intérêt des meilleurs comme des amateurs qui se côtoient sur un pied d'égalité, dévorés par une même passion.

Sold-out en à peine un mois et demi, le rendez-vous fait le plein à une vitesse grand V. Une constante depuis 2019. Un constat édifiant, signe d'une confiance renouvelée et du savoir-faire de l'organisation et de ses 800 bénévoles « *qui ont posé les bases d'une implication sans faille qui colle si bien à la mentalité vendéenne* », confie le directeur de course Théo Delcampe. « *Un investissement qui nous permet de viser le leadership mondial sur le 70.3 à l'horizon 2023.* » confie l'intéressé.

Les Sables d'Olonne entretiennent une particularité médiatique, qui séduit même le responsable marketing/communication de IRONMAN France, Victor Alvarez : « *Le volet natation avec le départ dans le mythique chenal du Vendée Globe nourrit et nourrira la légende de ce triathlon. Cette ambiance indescriptible à grand renfort de fumigènes, cet engouement autour de la course sont autant de marqueurs forts. Et quel plaisir de voir le public massé sur la digue pour encourager les concurrents, notamment à l'abord de la transition !* »

La course à la succession de Pierre Le Corre est ouverte !

Le vélo comme juge de paix ? Pas si sûr. Néanmoins, entre marais et forêts, le parcours roulant de 90 km ne laissera pas les protagonistes qui profiteront pleinement d'un circuit totalement fermé à la circulation. La course à la succession du régional de l'étape et champion du monde en relais mixte et sur longue distance en 2022, Pierre Le Corre (Les Sables Vendée Triathlon), est ouverte !



COUP DE PROJO

L'ancien cycliste Sylvain Chavanel et le skipper Sébastien Simon se sont essayés pour la première fois aux exigences du triple effort l'an dernier. D'autres ont déjà pris le pari !

Un rendez-vous 5 étoiles et sans frontières, entre la forêt olonnaise et le semi-marathon le long du Remblai. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 67 nations étaient représentées en 2022, contre 22 en 2019. Les effets sont immédiats et font écho à une popularité exponentielle. L'épreuve 70.3 des Sables d'Olonne-Vendée, élue en 2019 comme le meilleur triathlon au monde avec un taux de satisfaction de 99,7 % des athlètes, avait déjà bouclé ses inscriptions en à peine 41 jours. Bluffant pour une première.

En 2020, en pleine crise sanitaire liée à la COVID-19, il était même le seul IRONMAN 70.3 maintenu en France. Spot ultime, il sera le futur terrain de prédilection des 45 slots de qualification pour les championnats du monde VinFast IRONMAN 70.3, programmés les 26 et 27 août, à Lahti, en Finlande. « La satisfaction est là. Néanmoins, des



ajustements sont d'ores et déjà à l'étude, notamment au niveau de l'expérience des athlètes. Cependant, ils ne sont pas liés à la discipline à proprement parler. Côté terrain, des micros ajustements ont été apportés sur la prochaine édition », prévient Théo. Et de conclure : « Le 2 juillet prochain, le départ s'effectuera à 10h et à marée basse comme ce fût le cas en 2019. Je me souviens d'un rendu exceptionnel. »

À l'image des éditions précédentes, le dynamisme des communes, l'appui inconditionnel des collectivités, le 70.3 des Sables dépasse le domaine sportif pour s'inviter dans le cercle culturel et environnemental. Un plus pour les triathlètes qui seront accompagnés et qui pourront compter sur la richesse du bénévolat. « Le vivier de la discipline est très important en Vendée et l'épreuve est également



accompagnée par le club Les Sables Vendée Triathlon (LSVT). À leur mesure, les bénévoles se prennent au jeu et s'impliquent à 100% dans la démarche "expérience-athlète", de la distribution des dossards jusqu'aux signaleurs. C'est une base solide », se félicite Théo Delcampe, heureux de retrouver avec son équipe cet incontournable du 70.3 jusqu'en 2026. Une énergie positive débordante suffisante pour apporter la force nécessaire aux 3 200 compétiteurs ? Rien n'est moins sûr.



La Grande Plage attend ses héros. Un héros qui pourrait prendre les traits de Léon Chevalier. Le vainqueur de l'Embrunman 2021, record à l'appui en 9 h 28 min 18, en a l'étoffe. Vainqueur du triathlon de l'Alpe d'Huez, il reste sur une retentissante 7e place à Kona ! Et une récente victoire en patron sur l'IRONMAN South Africa. Un top mondial frappe à la porte. Et plutôt fort ! « Je suis surtout heureux de représenter mon club, le LSVT, pour la première fois sur cette épreuve et de retrouver les

“ Je veux avant tout prendre du plaisir auprès de mes partenaires, des bénévoles et du public. (Léon Chevalier)

bénévoles, mes partenaires ainsi que les athlètes dans une telle ambiance », se réjouit Léon, qui sera alors à son pic de forme. « J'aurais moins de pression sur les épaules et dans ces conditions, on est souvent plus performant. La priorité demeurant l'IRONMAN de Nice

(ndlr : les championnats du monde le 10 septembre), mon ambition première demeurera d'allier le plaisir à la découverte. Toutefois, si sur ce parcours difficile l'opportunité se présente, je la saisirai bien volontiers. » avance l'intéressé.



ILS SERONT SUR LA LIGNE DE DÉPART

Romane et Pascal, la vie quoi qu'il en coûte...

Des sourires et le partage comme unique retour, Romane et Pascal Baron se lanceront à corps perdu dans l'aventure. Une épopée en lettres capitales, sans quête du chrono impossible.

À 55 ans, la passion s'entretient. À 23, elle est dévorante. Un défi père-fille avec pour seuls repères des résultats honorables en natation pour Pascal, dont le premier triathlon remonte à 2012. Un format S bouclé à deux pas du domicile de Corzé dans le Maine et Loire. Quelques marathons et triathlons jusqu'à l'IRONMAN 70.3 de Cascais en 2019. Le déclic !

Action... réaction, des rêves plein la tête, Pascal Baron nourrit sa réflexion et met en place un calendrier sportif. Un cahier des charges ambitieux de plusieurs kilos à tenir, quoi qu'il en coûte. « Il nous fallait un plan pour nous équiper d'un fauteuil, d'un vélo et d'un bateau. Le plan de financement validé par la vente de ma moto et la mise en ligne d'une

cagnotte, c'était sans compter sur une chaîne de générosité sans égal et salvatrice pour boucler un budget conséquent en quelques mois », se souvient l'intéressé.

Un fauteuil ? Un bateau ? L'heure est à la confiance. « Notre fille aujourd'hui âgée de 23 ans est née avec une malformation cérébrale qui se traduit aujourd'hui par une absence du langage parlé, une épilepsie quotidienne, un retard moteur important et des problèmes de motricité fine. »

La traduction justement. Elle est brutale et sans concession. « Romane n'est pas capable de boutonner un pantalon ou de se brosser les dents seule mais elle mange de manière autonome. J'oublie probablement un tas de désagréments que nous ne voyons plus depuis toutes ces années. Romane peut se tenir debout et marcher sur quelques dizaines de mètres. Elle comprend toutes les conversations et communique par signe ou grâce à une tablette vocale », poursuit l'intéressé.

“ Le passage de la ligne sur ce 70.3 a été magique ! Quelle ambiance ! Exceptionnel en solo, j'avais hâte de revivre cette intense émotion aux côtés de ma fille. C'est très vite devenu un besoin impérieux.



COUP DE PROJ

Véritable pilier organisationnel, sa mère Laurence est omniprésente pour abattre toutes les barrières.

En mode « sans peur », la Team I-Romane tient la route. Solide comme un roc, elle avance depuis 2020 sur un tandem PINO duo de 25 kg équipé d'un pédalier qui permet à Romane de faire parler son talent. Le fauteuil Hippocampe "marathon" aux couleurs de la Team pour réaliser les courses à pied, et un bateau dans lequel est installée Romane, relié à son papa grâce à un baudrier d'escalade, l'équipage rivalise sous les yeux de Théo, le petit frère. Maxime, l'aîné, excelle pour sa part dans l'art de la motivation. « Début 2020, toutes les lignes d'arrivées que nous nous étions promis de franchir ont été balayées d'un revers de main par la COVID-19. Notre entraînement et notre abnégation ont été récompensés par des médailles de finishers sur des courses virtuelles », se réjouit Pascal Baron. Allié de la réussite ? Une "Pain Cave" à domicile spécialement façonnée pour la saison hivernale. Home trainer et tapis de course en sparring partners, médailles et coupes glanées par Romane pour ne pas oublier la valeur du courage.

« Début 2021, le Tours'nman, triathlon longue distance qui devait être le point d'orgue de l'année d'entraînement devient notre première sortie en duo. Nous avons bouclé la course en 8h50 avec une course à pied ou plutôt une marche à pied compliquée mais enrichissante », se souvient Pascal, la fierté à peine masquée. « Puis est venu le semi-marathon de Nantes, toujours entourés de belles personnes. C'est aussi ce qui fait la beauté et le sel de nos participations ».

Le 5 km local, à Pellouailles-les-Vignes (Maine et Loire), un semi-marathon, à Saint Sylvain d'Anjou, un 10 km à Deauville, un triathlon longue distance (Half des 2 tours à la Rochelle), un triathlon format S, à Villevêque, s'enchaînent...

Autant de rendez-vous pris avec un certain mieux-être. « Durant les courses, les crises d'épilepsie disparaissent totalement. Voilà qui peut paraître incroyable au regard de ses dépenses énergétiques qui engendre un haut niveau de fatigue. » Une douce accalmie. « Depuis plusieurs mois, un coach certifié IRONMAN, Cyrille Antoine (ndlr : du club Aix Savoie Triathlon à Aix-les-Bains), spécialiste des formats Ironman, nous apporte son expertise sur les plans d'entraînement et la nutrition.



“ Elle est ma volonté, je suis ses jambes. ”

Elle est la bienvenue. Cette année, 2 événements majeurs nous attendent : le semi-marathon de Chinon, le 2 avril et le 70.3 des Sables d'Olonne », prévient Pascal, qui, dans l'effort, tire sa force mentale des sourires de Romane. « Je dis souvent qu'elle est ma volonté et je suis ses jambes. Sa bonne humeur et sa joie de vivre communicative nous poussent à aller plus loin. »

Plus loin et hors les murs de son institut spécialisé de jour qui lui offre un indispensable repos. « Nous courons pour ce partage familial, pour l'inclusion de Romane, pour tout ce qui participe à son épanouissement. Le sport en fait partie, ensemble ou avec les proches, dès que possible. Grâce à eux aussi, elle vit. Comme en course, elle existe et nous l'aïdons à exister. »

Et à poursuivre son rêve de participer aux championnats du monde IRONMAN 70.3 en duo handi-valide, prévu en 2024, à Taupo ! « Ce long voyage serait déjà un challenge physique de taille autant qu'un défi financier et logistique. Qu'importe ! Voir Romane s'ouvrir au monde vaut tous les sacrifices. Rien n'a plus de prix. » souffle Pascal.

Pascal Baron s'investit également dans la vie et le développement de l'association « Espérance », située à Angers (49). Elle permet aux personnes handicapées de pratiquer une activité sportive et/ou de partir en vacances encadrées par des structures adaptées.

→ <https://www.esperance49.fr/>





TRIATHLON DE LA MADELEINE

QUE LA MONTAGNE VOUS GAGNE !

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS LMONTICO - IDÉE ALPE -
LYNX EYE MEDIA

Le triathlon de la Madeleine attend ses inconditionnels sur les formats S, M et XL. Rendez-vous est pris le 19 août prochain, à Saint-François-Longchamp, dans le plus grand domaine cyclable du monde où décor et effort ne feront qu'un. 800 participants ont donné du relief à l'épreuve l'an dernier. Confirmation attendue...

Poser les premières foulées sur le triathlon le plus montagnard de France, c'est s'offrir une bouffée d'oxygène revigorante au cœur de paysages mythiques sans avoir à se soucier du chrono. Tombé malencontreusement dans le spectaculaire dédale des Lacets de Montvernier, inutile de tenter un demi-tour. Sur le parcours M, le vélo sera alors votre seul allié à la découverte d'un morceau d'histoire.

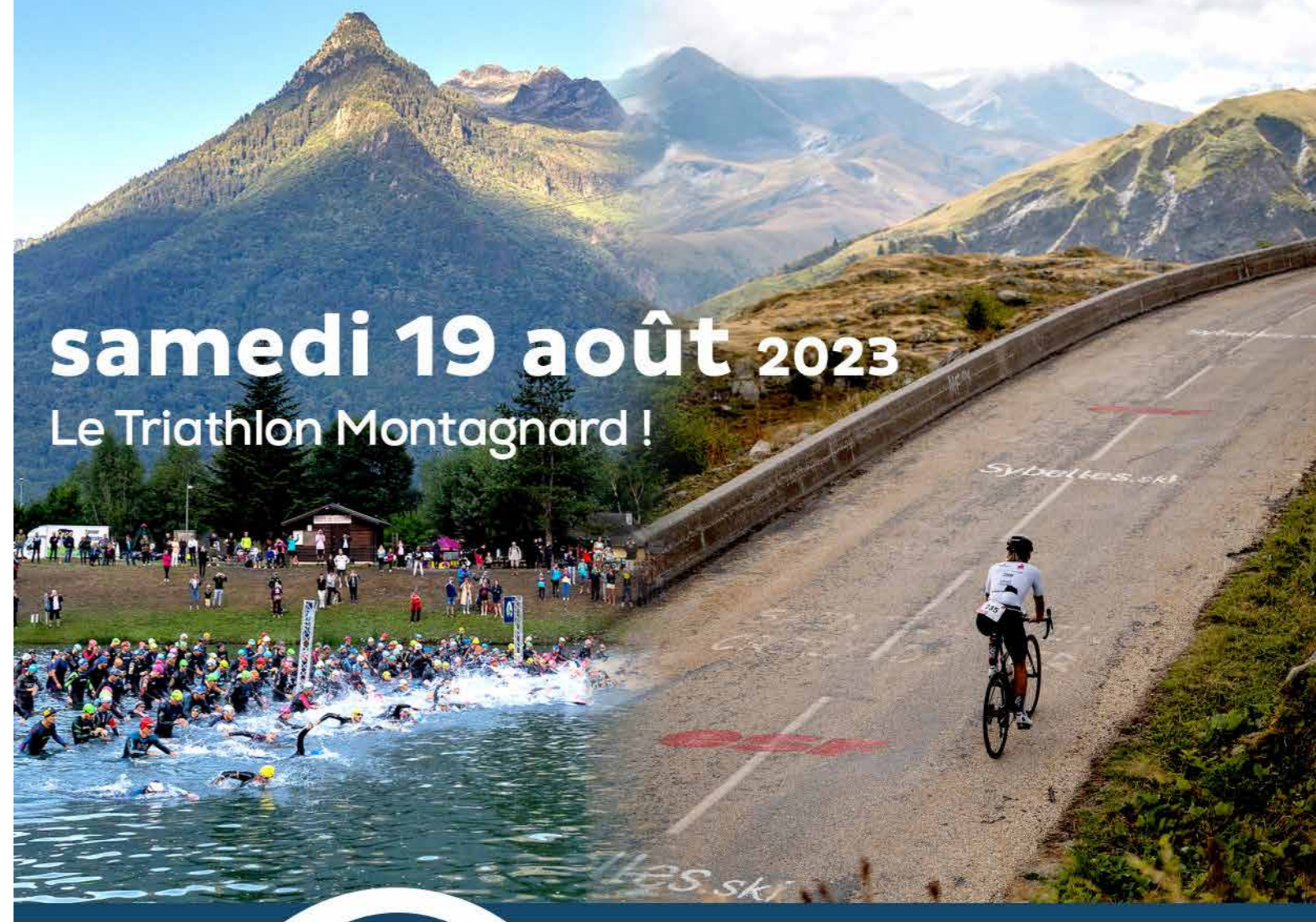
L'asphalte récemment dépoussiérée par les ténors du Tour de France cycliste en 2015, 2018 et 2022 fera autant partie du décor que d'une expérience unique

vers l'ascension jusqu'au Col du Chaussy. 1533 mètres d'émotions pures. Émotions vraies qui se méritent.

Un doute ? Affrontez la montée de Montgellafrey, découverte par le Tour de France en 2020 ! « La difficulté, ou plutôt le challenge, ne laissera pas pour autant la place à l'élitisme. Ce n'est résolument pas la philosophie du triathlon de la Madeleine » prévient le responsable de la communication, Émilien Rault-Hugon. « L'accessibilité ouvre la fenêtre de la convivialité » complète-t-il. Une aventure en 3 dimensions ; S, M et XL, qui a déjà séduit plus de 800 triathlètes la saison dernière, dont 230 sur le seul format XL.

« Il constituait alors la nouveauté et ce coup d'essai a été plutôt bien accueilli. Une météo clémente et quelques spots mythiques à l'image du Col de la Croix de Fer, indéboulonnable géant du Tour de France gravi pour la 21e fois en 2002, ne sont pas étrangers à ce franc succès d'affluence. La Croix de Fer culmine à 2064 m d'altitude. Avec le sommet le plus haut de la course, elle sera exacte au rendez-vous, alors que le Col du Mollard (1638 m) ne sera pas à négliger. En filigrane se dessinent les stations d'Albiez et de Saint-Sorlin-d'Arves, et la descente tant attendue dans la vallée de la Maurienne par le Col du Glandon (1924 m) vers Notre-Dame-du-Cruet », prévient Emilien, qui plante le décor.

“ **Aucune valorisation ne sera faite au temps ni à la vitesse, mais chacun trouvera sa récompense.** ”



samedi 19 août 2023
Le Triathlon Montagnard !

« Tous se préparent à une immersion au cœur du plus grand domaine cyclable du monde et ses 3 800 m d+. » Quand vertigineux rime avec douloureux, la montée de Montgellafrey, réservée aux spécialistes des distances S et M, se matérialise. « Attention : aucune valorisation ne sera faite au temps ni à la vitesse, chacun trouvera sa récompense. À vélo, le dénivelé sera exigeant et les routes sauvages. Voilà qui devrait suffisamment pimenter la course », souligne l'intéressé qui, avec les quelques 200 bénévoles, sont appelés à confirmer.



Une confirmation d'ores et déjà attendue sur le XL dont Thomas Lemaitre (6h09, Saint-Raphaël Triathlon) et Alice Meignie (7h09, RMA Paris Triathlon) ont ouvert la voie du palmarès en 2022, quand le M rencontre déjà le plus large succès d'estime avec 330 concurrents séduits l'an dernier.



Triathlon de la Madeleine
Saint François Longchamp



VENDREDI
18 AOÛT
17H30



700M
20KM
1200M D+



1400M
53KM
2200M D+



1800M
111KM
3800M D+

4KM
100M D+

8KM
200M D+

16KM
400M D+



www.competitions-montagne.com

[f](https://www.facebook.com/madeleinetriathlon) [@madeleinetriathlon](https://www.instagram.com/madeleinetriathlon)



COUP DE PROJ



Une certitude : le 9e Opus du triathlon de la Madeleine sera invariablement attractif - au diable le prize money ! - pour les mordus du triple effort comme pour les accompagnateurs.

Une bien rafraîchissante nouvelle. « Ils seront là pour encourager leur champion et les pousser vers la ligne d'arrivée, et profiter

du moment qui sera agrémenté par un "Animathlon" enfants gratuit en lever de rideau le 18 août », explique Emilien Rault-Hugon. Et d'ajouter : « Cet aquathlon qui conjuguera enchaînement natation et course à pied avec des distances adaptées aux catégories d'âges se déroulera la veille, à la piscine municipale de Saint-François-Longchamp. »

Des communes environnantes qui jouent le jeu, des locaux attendus en nombre et notamment de Chambéry, des tarifs réduits pour les clubs... La coupe est pleine ! La Madeleine attend de pied ferme ses triathlètes pour un nouveau grand moment de partage et... 52 km d'ascension sur le XL !



L'ESSENTIEL

Samedi 19 août 2023

Saint François Longchamp, Savoie

- **Format XL-3800** : 1,7 km / 111 km 3800 m d+ / 16 km 400 m d+
- **Format M-2200** : 1,3 km / 53 km 2200 m d+ / 8 km 200 m d+
- **Format S-1200** : 700 m / 20 km 1200 m d+ / 4 km 100 m d+
- **Animathlon enfants** : 50 à 150 m / 300 m à 1 km

Bière locale et Opinel en cadeau finisher !

→ Plus d'informations sur <https://triathlon-madeleine.fr/>



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.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE



LA TOUR GENÈVE TRIATHLON

LÉMAN DE VELOURS

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS BENJAMIN BECKER -
OLIVIER BORGOGNON - KEVIN SABAH - MANU
MOLLE - GABRIEL MADIE - GENÈVE TOURISME

Réglé comme une horloge suisse. Une mécanique bien huilée, un écrin naturel magnifique, un triple cadran entre centre-ville, lac et campagne... L'épreuve de La Tour Genève Triathlon revient en métronome dans la cité lacustre les 8 et 9 juillet prochains pour sa 33e édition. Le temps qui passe, mais avec toujours les mêmes qualité et précision d'organisation qui font sa réputation, sous la loupe de Benjamin Chandelier et de son équipe à OC Sport. Une épreuve qui ne se dérègle pas et qui propose un véritable couteau suisse de formats.

Le devise est « Tri pour un, tri pour tous ». Un triathlon accessible et familial, c'est votre marque de fabrique...

Exactement. Nous faisons en sorte que La Tour Genève Triathlon soit un événement qui nous ressemble. Un beau festival de triathlon à Genève, accessible à toutes et à tous, des petits aux plus grands. Quand nous avons récupéré l'organisation en 2017, il y avait à peu près 1000 participants. Nous nous sommes appuyés sur le travail réalisé par Eric Monnot et son équipe pour les championnats d'Europe de 2015 pour poursuivre dans cette

dynamique et cette année, nous attendons de l'ordre de 3500 athlètes sur l'ensemble des formats.

Il y a également le format relais...

Oui, nous l'avons mis au programme dès que nous avons récupéré l'organisation. C'est un format sympa, que l'on peut réaliser à 2 ou à 3, et qui est un peu le premier pas dans le triple effort pour celles et ceux qui ne souhaitent pas faire les 3 disciplines. Mais qui par la suite, avec les autres formats que nous proposons, peut donner envie de s'aligner au départ en triathlète "solo". C'est une expérience qui plaît beaucoup puisque 500 athlètes étaient en relais en 2022.

Et quelles sont les nouveautés de cette 33e édition ?

Il y a de belles nouveautés ! Notamment sur le parcours vélo. En 2022, pour le format half, nous avons réussi à faire partir le vélo dans la campagne, sur 4 boucles de 22,5 km. Les participants ont vraiment adoré ce nouveau parcours avec la partie ville le long des quais sur des routes complètement

fermées à la circulation, puis la partie campagne en "balcons" à travers les champs de colza et les vignes, qui offre de superbes points de vue sur le Lac Léman. Pour cette année, les athlètes du Standard (olympique) emprunteront également ce parcours, sur 2 boucles de 20 km. Cela permet de montrer la diversité de Genève, entre son centre-ville, son lac et sa campagne environnante.

En 2019, l'épreuve s'est étoffée pour sa 30e édition avec l'arrivée du half, qui avait rencontré un franc succès pour sa 1ère édition. La création d'un full distance est-elle à l'étude pour toucher tous les publics de triathlètes ?

Pour l'instant, non. Le week-end est déjà très dense. Entre les premiers départs le samedi à 7h30, puis d'autres à 13h30, les dernières arrivées vers 20h15, les premiers départs le dimanche à 7H puis les enfants à partir de 9h, le programme est suffisamment étoffé pour pouvoir lancer autre chose pour le moment.





“ Cette nouvelle Plage des Eaux Vives offre un site magnifique. Un spot magique.

À l'époque, les départs natation avaient lieu depuis le célèbre Bain des Pâquis, et les parcours course à pied se déroulaient dans le Parc Barton et sur le quai Mont-Blanc, à deux pas du centre ville, ce qui garantissait une forte présence du public. Quelles sont les raisons qui ont motivé les changements de parcours ?

Nous aurions déjà dû changer de rive en 2020, mais le Covid est passé par là. En 2021, nous avons effectivement changé de rive car l'événement était devenu trop gros, notamment au niveau logistique. Il fallait faire le parc de change sur la route, nous n'avions clairement plus assez de place pour rester là-bas. Il faut aussi rappeler qu'initialement, le triathlon de Genève se déroulait déjà sur la rive est, et la rampe de Cologny

était la difficulté qui remplaçait la côte de l'Impératrice. C'est donc un retour aux sources de revenir sur cette rive.

La plage des Eaux Vives et le Quai Gustave Ador ont également leurs charmes et atouts...

Oui, l'ouverture de cette nouvelle Plage des Eaux Vives offre un site magnifique. Un spot magique. Le parc à vélo est installé sur une énorme étendue d'herbe. Le départ natation se fait les pieds dans le sable, toujours avec le geyser en toile de fond et sortie à l'australienne suivant les formats. Quant à la course à pied, la nouveauté c'est que les athlètes se dirigeront vers le jardin anglais au bout du quai Gustave Ador, où le public est très nombreux, voire plus nombreux que sur la rive ouest.

Passons à la qualité de l'organisation. Celle-ci est chaque année saluée par les participants et est digne des plus grands labels (fourrière enlevant les véhicules gênants, routes 100% fermées, cadeaux finisher...). Quels sont les axes d'amélioration que vous avez identifiés pour passer au niveau supérieur ?

Nous nous efforçons de proposer un parcours nickel et propre, mais nous essayons surtout de mettre les participants dans les meilleures conditions possibles, car nous savons que pour les athlètes, les sports d'endurance nécessitent de l'entraînement, des sacrifices, parfois une grosse logistique pour venir. Donc côté organisation, nous essayons de nous soucier du moindre détail pour

mettre le participant dans les meilleures conditions et faire en sorte que tout soit simple. C'est d'ailleurs grâce aux retours des participants et des bénévoles, suite à nos enquêtes de satisfaction, que nous nous attelons à améliorer cette expérience d'année en année. Et depuis 2 ans, nous sommes le plus grand triathlon de Suisse.

Une attention du moindre détail portée jusqu'au plus plus "profond" de la natation...

Oui. Si besoin, une faucardeuse intervient pour enlever les algues au fond du Lac Léman. Son eau est translucide et magique, surtout à cette période de l'année, ce qui donne l'impression de nager dans les Caraïbes ! Puis cette

année, nous n'aurons que des rolling starts sur l'ensemble des formats, sauf sur le Découverte qui aura des départs par vague. Nous savons qu'il y a 2 écoles à ce sujet, mais majoritairement, les participants ne veulent plus de l'effet "machine à laver" ou risquer de prendre un mauvais coup pouvant mettre en péril leur course et des mois de préparation.



COUP DE PROJO



Mais au fait, pour celles et ceux qui ne le savent pas, pourquoi "La Tour" ?

La Tour est notre partenaire principal. C'est un hôpital privé qui était déjà impliqué dans le triathlon auparavant et qui est devenu partenaire titre en 2017. C'est un établissement qui est labellisé par Swiss Olympic (ndlr : Swiss Olympic est à la fois le Comité National Olympique suisse et l'organisation faitière du sport organisé de droit privé suisse). C'est une super plus-value pour le triathlon car ils sont présents sur le village pendant l'événement, avec des physios, des médecins du sport, et ils répondent notamment à tout type

de questions des participants sur les blessures, l'entraînement.

L'épreuve est par ailleurs associée à Switzerland For UNHCR (Haut Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés). Pouvez-vous nous en dire plus sur ce partenariat caritatif ?

C'est un partenariat que nous avons depuis quelques années car sur chacun de nos événements, nous souhaitons avoir une Charity officielle et travailler sur le long terme pour les aider dans leurs missions. À Genève, l'UNHCR est l'organisme des Nations Unies qui œuvre pour les réfugiés. Le but

est donc de mettre en avant tout le travail qu'ils font et de sensibiliser les différents participants sur la cause des réfugiés. Certains viennent d'ailleurs sur l'événement pour nous aider pendant le week-end, d'autres tiennent des food trucks au village, et enfin d'autres font la course. Et le sport est le meilleur langage universel pour la sensibilisation, l'aide et l'intégration.

→ En savoir plus sur UNCHR #withrefugees : <https://www.latourgenevetriathlon.ch/partners/support>

L'ESSENTIEL

La Tour Genève Triathlon

Samedi 8 juillet 2023

- **Standard** : Départ à 7h30 (1,5 km / 40 km / 10 km)
- **Découverte** : Départ à 13h30 (250 m / 10 km / 2,5 km)
- **Short** : Départ à 17h00 (500 m / 20 km / 5 km)

Dimanche 9 juillet 2023

- **Standard** : Half : Départ à 7h00 (1,9 km / 90 km / 21 km)
- **Kidsathlon 6-10 ans** : Départ à 9h (50 m natation / 500 m course à pied)
- **Écoliers 11-13** : Départ à 9h15 (200 m natation / 1,5 km course à pied)

→ Plus d'informations sur <https://www.latourgenevetriathlon.ch/>



UTCAM 06

AU SOMMET DU MERCANTOUR !

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES - UTCAM06

Du 7 au 9 Juillet prochain, la vallée de la Vésubie va une nouvelle fois vibrer au rythme de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour. L'épreuve phare du Département des Alpes-Maritimes en matière de trail revient pour une 9e édition. L'occasion rêvée de faire le point sur les nouveautés 2023 avec Mickaël CROUIN, coordinateur général de l'UTCAM.

« Avec le succès de l'édition 2022, nous avons voulu garder la même vision et les mêmes engagements pour 2023, à savoir un événement convivial, ouvert à tous et surtout un voyage unique à travers nos belles montagnes du Mercantour. » prévient Mickaël.

Il est vrai qu'avec plus de 2000 participants l'an passé, l'association NDCA, organisatrice de l'UTCAM, avait sans doute connu sa plus belle édition. La présence de références mondiales de l'ultra-trail, à l'instar de l'espagnol Pau CAPELL et du français Benoît GIRONDEL, était venue récompenser l'organisation hors-pair de

cette épreuve qui en épate plus d'un par sa technicité et ses paysages hors-normes.

« Le plateau risque d'être encore plus relevé cette année sur le 30 km puisque l'UTCAM fait son entrée dans les Skyrunner® World Series. Nous avons été choisis pour faire partie des 13 courses de ce circuit mondialement reconnu et cela montre le chemin parcouru et la qualité de notre travail. Nous aurons 30 des meilleurs athlètes féminins et masculins au monde au départ, et en tant que passionnés de trail, nous avons hâte de les voir à l'œuvre sur nos sentiers ! »

Cela promet un spectacle inédit tout au long du week-end qui démarrera une nouvelle fois le vendredi soir en Principauté de Monaco sur le Port Hercule. En effet, pas de Formule 1 en ce mois de juillet, mais quelques fous furieux prêts à en découdre sur la plus courte et la plus longue distance de cet UTCAM : le vertical 5 km et le 125 km.

De la mer à la montagne

Avec une arrivée jugée au pied du célèbre Trophée d'Auguste à La Turbie, le Vertical 5 km servira de défi pour certains, et d'un échauffement plutôt musclé pour les participants du 125 km. Remportée par Benoit GIRONDEL en 2022, la course phare de l'UTCAM est la définition même de cette épreuve : de la Mer à la Montagne ! Quoi de plus somptueux que de partir les pieds dans l'eau turquoise de la Méditerranée et de terminer son périple au cœur des sommets les plus élevés du Parc du Mercantour ?

Tout au long du parcours, la vue sur les hauteurs du littoral azuréen laisse progressivement place aux cimes et aux cols de la vallée de la Vésubie. Les villages traversés se rassemblent autour de l'UTCAM pour accueillir tout au long de la nuit du vendredi et de la journée du samedi des participants émoussés, mais requinqués par une ambiance

COUP DE PROJO



festive et familiale qui permet de se dépasser, et de repousser toujours plus loin la fatigue. Près de 800 bénévoles et 100 secouristes se relaient pendant plus de 48 heures pour être au petit soin des athlètes au sein d'un dispositif bien huilé.

À Saint-Martin Vésubie, au cœur du Mercantour, la vie des habitants bat au rythme des 6 courses du week-end. Dès le samedi matin, un 75 km ainsi qu'un 50 km viendront réveiller une première fois la sérénité du village, alors que les premiers trailers du 125 km seront également attendus en héros sur la ligne d'arrivée en début d'après-midi.



Le dimanche sera assurément le clou du spectacle avec la Skyrace du Mercantour (30 km) où le record de Sébastien POESY pourrait bien tomber avec la densité annoncée au départ ! Un 10 km viendra réjouir les novices du trail et pourquoi pas donner envie de passer sur les distances supérieures lors des éditions suivantes.

« La montagne est vraiment exigeante ici. C'était un territoire inconnu pour moi, mais j'adore découvrir de nouveaux terrains de jeu. On est vraiment ici sur des montagnes alpines, parfois brutales et techniques, mais avec des points de vue tout simplement somptueux une fois arrivé en haut ! », nous décrivait un Pau Capell conquis après sa victoire sur le 50 km l'an passé.



ULTRA-TRAIL®

CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

VERTICAL
5K
500 D+

10KM
550 D+

30KM
2100 D+

50KM
4150 D+

75KM
5100 D+

125KM
7850 D+

7.8.9
JUILLET
2023
UTCAM06.COM

chullanka

GARMIN

CÔTE D'AZUR
FRANCE

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

PUNCH
POWER

KINE
TIK

TRIMAX
MAGAZINE

52

L'ESSENTIEL

Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour

Du 7 au 9 juillet 2023

→ Formats Trail du 5 au 125 km dans les paysages magnifiques du Parc national du Mercantour dans les Alpes Maritimes. Dont le 30 km, alias Skyrace du Mercantour, qui devient pour 2023 une manche de coupe du monde de Skyrunning !

→ Plus d'informations & inscriptions sur <https://utcam06.com>



Conquis, les participants le sont tous ! Avec des étoiles plein les yeux sur les différents parcours de l'UTCAM, les participants sont toujours élogieux à l'heure d'évoquer le ravitaillement d'arrivée.

Situé dans les magnifiques installations du Vésuvia Mountain Park, l'espace détente permet de récupérer de la course en régaland les papilles de produits frais et locaux cuisinés sur place (la spécialité étant les gnocchis, un incontournable de l'UTCAM !) avant de se faire masser tout en écoutant les groupes de musique qui s'enchaînent dans une ambiance de fête.

L'UTCAM a décidément tout pour plaire. Et vous, vous faites quoi du 7 au 9 juillet prochain ?



NEW

KIPRUN



#BREAKYOURLIMITS

NÉE POUR LA COURSE,
CONÇUE POUR REBONDIR

UN DYNAMISME
À TOUT ÉPREUVE

UN MODÈLE EN
TOUTE LÉGÈRETÉ

KIPRUN

KD900
120€ Disponible
en magasin
et sur decaathlon.fr



**IRONMAN
VITORIA-GASTEIZ**

**LA PASSION
COLLÉE AUX
BASQUES**

PAR IRONMAN
PHOTOS IRONMAN - CARLES ITURBE

Vitoria - Gasteiz, c'est une longue histoire d'amour avec le triathlon. Chaque mois de juillet, la capitale du Pays basque accueille l'IRONMAN Vitoria - Gasteiz, un triathlon longue distance à l'ambiance spectaculaire, au parcours à apprécier, et à l'offre gastronomique et culturelle importante.

Il y a des villes qui ont un lien particulier avec le sport, en l'occurrence avec le triathlon. Vitoria - Gasteiz est sans aucun doute l'une d'entre elles. La relation de la ville basque avec le triathlon longue distance remonte à loin et c'est pour cette raison, avant tout, que le IRONMAN Vitoria - Gasteiz est spécial. C'est un endroit qui ne ressemble à aucun autre, avec une foule unique qui soutient l'athlète du début de la course jusqu'à la ligne d'arrivée. En bref, c'est une ville qui s'engage pour la course.

De nombreux facteurs vous invitent à participer à cet événement historique qui a commencé à se dérouler dans cette ville en 2007.

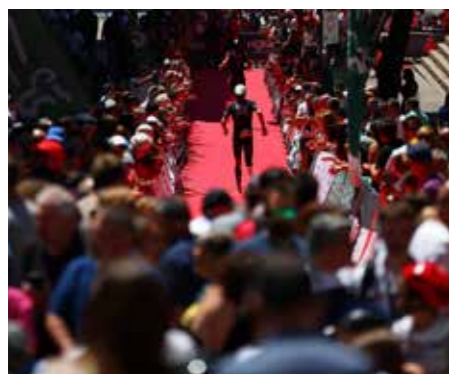
Tout d'abord, la capitale du Pays basque est connue pour avoir un été avec un temps plus frais, ce qui est toujours mieux pour rendre l'effort de compléter un IRONMAN plus supportable. Les températures oscillent généralement entre 24 et 14 degrés. Sans oublier l'attrait des paysages verts et la beauté unique d'une ville médiévale historique comme Vitoria-Gasteiz.

En outre, Vitoria-Gasteiz possède une orographie variée et riche et est connue pour la combinaison de sa qualité gastronomique et de son patrimoine historique, dans et autour de la ville, ce qui en fait une ville surprenante à tous points de vue. Manger dans ses restaurants variés est plus qu'une simple activité. Qui peut imaginer goûter aux produits basques ou à ses fameux pintxos après avoir fait un IRONMAN ? Il n'y a pas de plus belle récompense, surtout si vous le faites en famille ou avec des amis qui accompagnent les participants.

**Une course adaptée aux débutants
(first timers)**

L'IRONMAN Vitoria - Gasteiz est une course de "record" qui convient aux débutants qui veulent faire leurs premiers pas dans un triathlon longue distance. En effet, elle comporte un segment de natation de 3,8 km dans les eaux calmes du lac Ulibarri-Gamboa (Landa), situé dans le parc provincial de Landa. À cette époque de l'année, la température moyenne du lac est de 20 degrés. Les athlètes nagent dans l'eau douce et courent sur une courte distance jusqu'à la zone de transition. Il est à noter que l'aire de transition se trouve à quelques mètres du départ et qu'elle offre une transition très rapide vers le segment suivant.

Le parcours cycliste de 180,2 kilomètres, sur deux tours et demi, se déroule sur des routes du Pays basque qui



permettent de contempler la beauté des plaines de l'Alava, en longeant d'abord le lac de Landa, puis en suivant parallèlement la Sierra de Elguea. Les participants traverseront les villages les plus pittoresques de la région d'Alava, d'un grand intérêt culturel et paysager, et passeront même par certains tronçons de l'emblématique Camino de Santiago (Chemin de St. Jacques).

Enfin, une fois entrés dans la ville, les athlètes affronteront un parcours de 4 tours totalisant 42,2 km sur un circuit plat à travers le magnifique centre de Vitoria-Gasteiz. Malgré la fatigue (logique) accumulée, tous les participants expliquent après la course qu'ils se sont sentis soutenus par les supporters qui se sont massés dans les rues. La ligne d'arrivée est

située sur la célèbre Plaza España du centre-ville, également connue sous le nom de Plaza Nueva, où les familles et les amis suivent le parcours de la course pour encourager chaque tour et attendre à bras ouverts l'arrivée des coureurs.

Des triathlètes les plus professionnels aux plus populaires, tous s'accordent à souligner la grande expérience vécue lors de leur participation au IRONMAN Vitoria - Gasteiz. C'est le cas du vainqueur de l'édition 2022, l'Australien Nick Kastelein. Ses mots après la victoire étaient clairs : *« Pouvoir faire un IRONMAN® dans cette ville, avec tous les gens qui crient et qui encouragent, c'est complètement différent. Vitoria est quelque chose qui me tient à cœur, je n'ai pas de mots pour exprimer ce que cela représente pour moi. »*



« Je vais vous dire un secret, j'ai vécu ici à Vitoria-Gasteiz de 2010 à 2014, j'ai passé plusieurs étés ici et j'ai adoré. Je voulais vraiment revenir. Je me souviens que j'adorais aller courir le long de l'anneau vert. Et quand je nageais à Landa, après, j'allais m'entraîner à vélo le long de la piste cyclable IRONMAN Vitoria-Gasteiz. C'est une boucle de 90 minutes que je faisais tous les jours », remarque Kastelein.

Les athlètes populaires se sont également exprimés dans ce sens, soulignant le soutien des fans basques pendant la course, comme l'a exprimé l'Américaine Katie, finisher de l'édition de l'année dernière : *« IRONMAN Vitoria-Gasteiz a été une expérience inoubliable. Le parcours était exigeant, mais le soutien des bénévoles et de la communauté locale*



était incroyable. Je me suis senti comme une rock star quand j'ai franchi la ligne d'arrivée », ajoute-t-il.

Pedro, un autre participant qui était fou de joie après avoir franchi la ligne d'arrivée à Plaza Nueva, a déclaré : *« Je me suis entraîné dur pour le IRONMAN*

Vitoria-Gasteiz et cela en valait vraiment la peine ! Le paysage était magnifique et la course était bien organisée, la rue dans la section de course à Vitoria-Gasteiz était pleine de gens qui vous encourageaient. J'ai rencontré des gens extraordinaires et j'ai passé un excellent moment », conclut-il.



VITORIA - GASTEIZ

Une ville avec un large éventail d'offres sportives, culturelles et gastronomiques

Participer à l'IRONMAN Vitoria-Gasteiz va au-delà du sport. Ce n'est pas un hasard si le lieu où se déroule cet événement offre une multitude d'options en matière de tourisme sportif, culturel et gastronomique. C'est une ville qui ne cesse de surprendre et qui vous invite à vous détendre dans ses espaces verts, comme les jardins d'Uleta ou le parc Florida. Ou encore à flâner sur le marché hebdomadaire du vieux quartier et à parcourir les étals à la recherche de souvenirs, de produits frais et d'artisanat local.

Si l'on s'éloigne du centre historique, il existe un anneau vert composé de six grands parcs qui entourent tout le centre-ville avec un vaste réseau d'itinéraires pour piétons et cyclistes, équipés de grandes aires de repos. Il est également possible d'explorer les sentiers de randonnée des environs et de profiter des magnifiques paysages du lac de Landa.

L'offre culturelle n'est pas en reste, bien au contraire. Vous pouvez visiter le musée d'art contemporain d'Álava et découvrir les dernières expositions et installations. La proximité d'autres grandes villes basques comme Bilbao et Saint-Sébastien vous permettra de visiter le musée Guggenheim et de profiter de sa collection d'art moderne et contemporain, ou de faire une excursion dans la capitale du Gipuzkoa.

Il n'est pas nécessaire d'être un grand amateur de gastronomie pour goûter à la cuisine basque traditionnelle dans l'un des nombreux restaurants et cidreries de la ville. Quelques pintxos accompagnés d'un "zurito" (petite bière) ou d'un "txakolí" (vin local) sont un must pour tous ceux qui visitent la ville. Il est également possible de goûter aux plats les plus traditionnels comme aux créations les plus innovantes de la nouvelle cuisine basque, car la ville offre une grande variété de styles culinaires. Est-il possible d'avoir plus d'attraits dans une seule destination ?

“ Une expérience inoubliable (...) le soutien des bénévoles et de la communauté locale était incroyable. Je me suis senti comme une rock star quand j'ai franchi la ligne d'arrivée.



CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON

CARTON PLEIN POUR LA 10E ÉDITION



PAR JACVAN
PHOTOS CR - ÉRIC BARNABE - ACTIV'IMAGES



Le Cannes International Triathlon marque en France l'ouverture de la saison triathlon et c'est donc sur la Côte d'Azur que les triathlètes en manque de compétition se donnent rendez-vous dans la citée réputée pour son tapis rouge, ses stars et son festival. Et 10e édition oblige, une nouveauté faisait son apparition avec le Xtrem Duo L. Le concept ? Une compétition à faire en binôme.

Alors que le jour n'était pas encore levé, les nageurs prenaient la direction de l'île Sainte-Marguerite en bateau pour s'élancer, à 7h, depuis l'île pour arriver par l'anse Est de Bijou Plage devant le Palm Beach. Une montée des marches (sans tapis rouge) leur permettait d'accéder au parc à vélo. Les duos se lançaient ensuite sur le parcours de 90 km à vélo puis les 3 boucles de course à pied. Une nouvelle épreuve avec pour objectif de proposer aux concurrents de pratiquer le triathlon d'une autre manière : tournée vers le partage et l'entraide. « La nouvelle formule en duo lancée à l'occasion de cette 10e édition au départ des îles a été très bien accueillie et même si nous ne savons pas encore si cela sera maintenu l'an prochain, nous étudions la possibilité » nous explique Mickaël Crouin, membre de l'organisation. À ce petit jeu-là, l'équipe les Enclumes de Saint-Raph a remporté l'épreuve, devançant la team My Tribe with love.

En parallèle, la 10e édition du Cannes International Triathlon s'élançait à 8h. « Cette édition se présentait très bien et nous avons hâte de fêter cette 10e édition avec les triathlètes. Nous avons hâte de proposer un très bel événement et ancrer un peu plus encore ce rendez-vous dans le calendrier international comme une épreuve de référence » reprend Mickaël Crouin.

Léonie Periault dans le grand bain

Il est vrai que cette épreuve a attiré dès sa création des grands noms du triathlon français comme international. Cette année, les favoris étaient français : Marjolaine Pierré et Clément Mignon. Et tous les deux ont confirmé leur atout sur le papier en le concrétisant jusqu'à la finishline.



Commencer la saison par une victoire est toujours de bon augure d'autant quand cette épreuve se situe idéalement avant les championnats du monde longue distance à Ibiza 15 jours plus tard avec une sélection en équipe de France pour les 2 vainqueurs du jour. « C'est un véritable honneur que de partager ce podium avec Léonie Périault et Camilla Pedersen. Je suis vraiment très heureuse d'avoir ainsi pu concrétiser 5 belles semaines de travail permettant de retrouver l'énergie et le bonheur que procurent les courses » commentait Marjolaine. Une belle répétition avec l'échéance espagnole !

Sur le podium féminin, Léonie Périault montait sur la deuxième marche. La pensionnaire de Versailles Triathlon ne manquait pas de souligner sur ses réseaux une certaine difficulté sur son baptême du feu sur distance L. « J'appréhendais le vélo, à raison... Il fut long (très long), c'est un effort tellement différent de celui du court. J'ai malgré tout pris plaisir durant mes longs moments de solitude en attendant impatiemment les 20 km à pied. La course à pied ne fut pas toute rose non plus mais je me suis sentie vraiment soutenue par le public et les concurrents, c'était très motivant. Je reviendrai... Avant cela, je vais poursuivre ma progression sur courte distance. Je serai de retour sur le long lorsque je serai prête à dévorer les kilomètres et que j'aurai atteint mes objectifs personnels en courte distance. »

Camilla Pedersen complétait ce podium à seulement 9 secondes de Léonie (!), tandis que Justine Guérard franchissait la ligne en 4e position, malgré un très bon temps à pied. Pas assez pour revenir sur la Danoise.



« Ce n'était pas la grande forme mais j'ai fait avec les armes du jour avant les objectifs qui vont arriver vite... Je suis heureuse que la saison démarre et hâte d'être à la prochaine » commentait la pensionnaire de Nissa Triathlon.

Mignon en patron

Dans la course masculine, près de 7 minutes après Clément Mignon, Kevin Rundstadler prenait la 2e place, devançant Thomas Navarro. Le triathlon M obtenait également

un franc succès et voyaient Méline Mages et Yanis Seguin remporter la victoire.

Un succès pour cette 10e édition qui marque le retour à la normale après un épisode COVID qui semble derrière. « Il est certain que le COVID a eu une incidence sur la manière dont se comporte les triathlètes. Ils ont tendance à s'inscrire beaucoup plus tardivement, mais dans notre cas, nous sommes retombés sur une fréquentation identique à ce qui pouvait se faire par le passé »



reprent Mickaël Crouin. En effet, 2200 concurrents avaient répondu à l'appel de l'Association NDCA organisatrice de l'événement.

– LES PODIUMS –

→ Hommes

- 1. Clément Mignon - 4:01:32
- 2. Kévin Rundstadler - 4:08:10
- 3. Thomas Navarro - 4:09:43

→ Femmes

- 1. Marjolaine Pierré - 4:35:38
- 2. Léonie Periault - 4:42:17
- 3. Camilla Pedersen - 4:42:26





CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA

DOUBLÉ FRANÇAIS AUX CANARIES

PAR JACVAN
PHOTOS ACTIV_IMAGES - JACVAN

Idéalement placé dans le calendrier européen, le Challenge Mogan Gran Canaria attire chaque année bon nombre de l'élite mondiale. De grands noms se sont succédé au palmarès de cette course : Alistair Brownlee, Jan Frodeno... Et chaque année, les tricolores se pressent sur cette petite île des Canaries à quelques heures de vol seulement de Paris, mais où les paysages comme le climat particulièrement chaud à cette période proposent un réel dépaysement. Mais aucun Français n'est parvenu jusqu'alors à inscrire son nom au palmarès, et la meilleure place sur cette course au cours des différentes éditions est à mettre au crédit de Clément Mignon second en 2022.

Et cette année encore, la délégation française avait fière allure avec en chef de file le Français, vice-champion du monde Ironman, Sam Laidlow. Il nous confiait juste avant la course être présent sur cette course pour s'améliorer sur distance Ironman. « Les distances half réussissent souvent aux triathlètes qui viennent du court. Pour ma part, je reste sur des allures similaires sur half ou full. Mais cela me permet de progresser, de gagner en efficacité... Même si la victoire reste toujours en ligne de mire ! » Justement, en parlant de spécialiste du courte-distance, il avait un sérieux concurrent en la personne de Mathis Margirier. Quand on connaît les qualités cyclistes du pensionnaire de Metz Triathlon, on se disait bien que la course vélo très exigeante risquait bien de faire des écarts. Arthur Horseau, Baptiste Neveu ou encore Charlène Clavel et Camille Deligny complétaient ce camp français.

Côté étranger, le double champion du monde IM, l'Allemand Patrick Lange et son compatriote Andi Dreitz, mais également l'Australien Aaron Royle ou l'Allemand Florian Angert.

Des Français en fusion

Si la natation permettait à tous les favoris d'être regroupés, la partie vélo marquait les écarts, mais un parcours exigeant, avec beaucoup de changements de rythme qui ne permet aucun temps de repos. Le pack des 5 hommes du début de la partie cycliste arrivaient en ordre dispersé à T2. Le Français Sam Laidlow pointait en tête, dans son



sillage l'Australien Aaron Royle. Un peu plus loin, Mathis Margirier était victime d'un accident avec une moto (!) juste à 400 m du parc à vélo, alors qu'il pointait en 2e position. « Je me suis pris une moto ce qui m'a fait chuter. Je me suis fait mal à la malléole, j'avais la cheville en sang. Au final j'ai dû perdre une quarantaine de secondes. » confiait Mathis.

Longtemps au coude à coude avec Royle, Sam Laidlow maintenait la pression malgré la chaleur et la fatigue accumulée sur le parcours exigeant à vélo. « Je ne suis pas sûr que le parcours vélo me convienne vraiment, car avec toutes les relances, c'est toujours un peu compliqué de mettre les watts. Et résultat, à pied j'avais un peu de mal... Mais visiblement c'était pareil pour tout le monde ».

Mais Sam tenait bon. Il prenait l'ascendant sur Aaron Royle et résistait aussi au retour de Mathis Margirier. « Je ne peux qu'être très content de cette victoire car je n'étais pas dans mon meilleur jour et malgré cela j'ai réussi à sortir une belle course. J'ai gagné en maturité (voir notre interview ci-après). » Et c'est donc en vainqueur qu'il franchissait la ligne d'arrivée.

À 13 secondes, Mathis Margirier s'octroyait une seconde place (encore...) mais laissant augurer de belles choses pour la suite de la saison et notamment 15 jours plus tard à Ibiza où il s'alignera. « Deuxième... je suis abonné à cette place ! Mais ça reste un podium et une belle place malgré ma chute. J'ai essayé d'aller chercher Sam mais il en avait encore sous la semelle et moi j'avais quelques douleurs sur les relances. Place au repos pour me soigner même si je ne suis pas inquiet. Mais mon prochain objectif reste Ibiza, il me faudra arriver frais ».



Finalement, Aaron Royle prenait la 3e place. Le pensionnaire du Stade Français, Arthur Horseau, prenait quant à lui une probante 7e place. « Cet hiver, j'ai changé beaucoup de choses dans ma préparation en intégrant notamment la team Laidlow. Et m'entraîner au quotidien avec Sam m'a déjà beaucoup apporté en termes de rigueur et de préparation notamment. Je sors 30ème de l'eau, je ne me suis pas enflammé, je voulais construire tout au long de la course et surtout finir. Et c'est ce que je fais avec une 7e place très satisfaisante ». Baptiste Neveu termine à la 15e place.



R2 AERO

CALF SLEEVES

UP TO **+10** WATTS
WIND TUNNEL TESTED



SAM LAIDLLOW

2ND KONA IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP
KONA BIKE COURSE RECORD

Aero stripes

create micro-turbulence at the front of the calf

Aero.Dots

reduce drag and further improve aerodynamic performance

Ventilation stripes

give optimal aeration in hot conditions

High-level muscle support

to the calves through targeted 360-degree compression

LESS DRAG, MORE SPEED.



COMPRESSPORT

www.compressport.com

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

Anne Haug, évidemment

Dans la course femmes, on ne voyait pas, sur le papier, qui pourrait venir inquiéter l'Allemande championne du monde Ironman, Anne Haug... Et c'est donc sans surprise qu'elle menait la course de bout en bout avec, au final, un chrono sans appel pour ses concurrentes : plus de 12 minutes d'avance (!) sur sa dauphine, la Néerlandaise Diede Diedericks, sans jamais avoir dû forcer son talent (et sans même avoir reconnu le parcours d'une course qu'elle faisait pour la première fois). L'interview sur

la finish line quelques minutes après avoir coupé la ligne montrait un état de fraîcheur qui force le respect ! Chapeau bas Miss Haug ! Dans le camp tricolore, Charlène Clavel (Les Sables Vendée Triathlon) terminait à la 11e place et Camille Deligny à la 17e position.

Au-delà de ces résultats sportifs qui ont particulièrement souri aux Français, on retiendra que cette course reste l'une des courses Challenge Family parmi les plus prisées des triathlètes élités comme amateurs. On s'y presse depuis toute

l'Europe. Même si la communauté espagnole est très largement représentée, cette course reste un rendez-vous international de haut vol. « J'aime particulièrement cette épreuve car je ne suis pas loin en avion, je viens en famille dans un complexe hôtelier adapté à des vacances parfaites, la course est juste sublime et les conditions idéales. Cette année, ma femme s'est même inscrite sur la distance M. C'est un rendez-vous de début de saison que ne me manqueraient pour rien au monde » nous confiait Juan, qui en était à sa 4e participation. On le comprend ! Et si vous réservez vos vacances de Pâques 2024 ?



Un complexe hôtelier partenaire de l'événement

Les offres hôtelières ne manquent pas sur Gran Canaria. Cette île vit essentiellement du tourisme et ses températures clémentes toute l'année permettent d'accueillir bon nombre de voyageurs en quête de

chaleur et de dépaysement. Mais depuis 3 ans, la course s'est alliée au complexe ANFI. Le spécialiste du Time-Share qui a décidé de mettre son offre au service des triathlètes engagés sur le challenge Gran Canaria. Vous pourrez ainsi profiter d'un confortable appartement dans un complexe luxueux accessible normalement qu'aux propriétaires.

Ses appartements standing avec une vue imprenable sur la mer, ses piscines chauffées avec jacuzzi, ses restaurants et le tout à 2 pas (3 tout au plus) du site de la course. Le challenge Gran Canaria pense à tout pour mettre le triathlète, pro comme amateur, au cœur de ses préoccupations. La recette de son succès ? Un ingrédient à ne pas douter !



3 QUESTIONS À ... SAM LAIDLAW

Comment s'est passé l'hiver après ta 2e place aux championnats du monde IM ?

L'hiver a été pour le moins productif et pas seulement en termes d'entraînement. Forcément ma place sur les championnats du monde à Hawaï m'a changé la vie mais j'ai essayé de faire en sorte que cela me change le moins possible. J'ai une vie simple et c'est ça qui a fait ma force... Alors c'est ce que je veux conserver. C'était plus de sollicitations certes, mais aussi plus de soutien. J'ai vraiment grandi et acquis de la maturité. D'un gamin qui aimait faire du sport, j'ai eu l'impression de devenir un adulte avec un tas de choses à gérer.

Justement, tu as aujourd'hui un staff complet à tes côtés...

Si on me demande quelle est ma plus grande qualité, je dirai que c'est la capacité que j'ai de motiver les gens qui sont autour de moi et à organiser une équipe. Hawaï ce n'était pas anodin, j'étais fondamentalement heureux avant la course. J'ai besoin de cet équilibre pour performer.

Est-ce que tu prends les courses et les objectifs différemment ?

J'ai surtout essayé de ne pas me laisser griser par ce succès. J'ai eu la chance depuis le début d'avoir mon père à mes côtés. C'est ce qui a fait ma force, c'est que nous croyons tous les deux à ce projet dans le long terme. L'idée est d'être à mon meilleur niveau quand j'aurai 26 ou 27 ans (ndlr : il a 24 ans). Je sais que j'ai encore pas mal de points sur lesquels je peux progresser et tout viendra à temps. Mais j'ai hâte de voir où j'en serai dans 2 ou 3 ans.





XTERRA TAIÏWAN

LA COUPE DE FEU



PAR XTERRA TAIÏWAN - XTERRA - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS CAREL DU PLESSIS - XTERRA



Dans une chaleur moite et étouffante, les Français Arthur Forissier et Alizée Patiès ont remporté la course du Championnat XTERRA Asie-Pacifique, la première des 7 étapes de la nouvelle coupe du monde XTERRA, au Kenting National Park, à Taïwan, le samedi 15 avril 2023. Il s'agit de la 8e victoire en carrière sur le XTERRA World Tour pour Forissier et de la 5e pour Patiès. Retour sur une course brûlante qui a surchauffé et éprouvé les organismes.

Alizée met un vent

Dans la course féminine, l'élite locale Chang Chi Wen a été la première à sortir des eaux calmes et chaudes de la mer de Chine méridionale à Little Bay Beach après 1,9 km de natation, suivie par un gros peloton de chasse composé de Maeve Kennedy (AUS), Sandra Mairhofer (ITA), Suzie Snyder (USA), Patiès, Solenne Billouin (FRA), et Loanne Duvoisin (SUI).

Dès le premier kilomètre de vélo, Patiès et Billouin, la championne du monde en titre XTERRA, ont commencé à prendre de l'avance sur le reste du peloton et ces deux-là se sont livrées une bataille serrée pendant les 29 km de VTT. « *Je me sentais vraiment bien sur le vélo, j'ai géré mon rythme et je me suis concentré sur les montées techniques et raides, c'était parfait* », a déclaré Billouin, qui a réalisé le meilleur temps vélo de la journée en 1:47:17.

Pour Patiès, la stratégie consistait à rester hydratée. Même si la course a commencé à 6 heures du matin, il faisait chaud et humide dès le début et les parcours de vélo et de course à pied comportaient des montées raides et épuisantes. « *J'ai utilisé mon Camelback sur le vélo et j'ai bu beaucoup d'eau, deux litres.* » déclarait la lauréate.

“ *C'est une victoire très spéciale pour moi (...) Je suis fière de moi et j'ai prouvé que ce que j'ai fait cet hiver a fonctionné, même si ce n'était pas facile.*
(Alizée Patiès)



Billouin a été la première à la transition vélo-course à pied avec environ 15 secondes, d'avance sur Patiès, et les deux ont couru ensemble sur le parcours trail de 10 km. Après environ 4 km de course, au sommet de la montée, Patiès a porté son attaque et n'a jamais regardé en arrière, coupant la banderole en 3:06:30, avec plus de 2 minutes d'avance sur Billouin.

« J'ai essayé de gérer ma course, mais c'était assez difficile avec la chaleur, il faut mettre le pied au bon endroit pour ne pas se tordre la cheville, et dans les montées j'ai poussé pour pouvoir être devant et faire la descente rapidement », a déclaré Patiès, qui a fait la course à pied la plus rapide en 52:01 pour les 9 km. « C'est une victoire très spéciale pour moi, car j'ai quitté mon emploi il y a deux mois pour pouvoir me concentrer sur la course », confiait avec soulagement Patiès, qui a concentré son entraînement d'intersaison sur sa force de course. « Je suis fière de moi et j'ai prouvé que ce que j'ai fait cet hiver a fonctionné, même si ce n'était pas facile. »

Pour Billouin, la 2e place était un bon résultat pour le début de la saison : « J'ai essayé de suivre Alizée lorsqu'elle a

pris son envol au sommet de la montée, mais j'étais déshydratée et je voulais simplement conserver ma position à ce moment-là. Elle était vraiment forte sur la course à pied, et je suis heureuse de commencer la saison avec une 2e place, cela me donne confiance, et maintenant je peux retourner à l'entraînement et être plus forte pour la longue saison. »

Loanne Duvoisin a été forte toute la journée, et n'avait qu'une minute de retard sur Patiès et Billouin sur le vélo au sommet de la dernière montée. Elle a réalisé le 2e meilleur temps de la course à pied et a terminé à 22 secondes de Billouin, à la 3e place. « C'était une très bonne course », a-t-

elle déclaré. Et de compléter : « Sur la première partie du vélo, j'étais forte et je n'étais pas trop loin des leaders, mais j'ai fait quelques erreurs dans les parties techniques et j'ai été "écrasée" sur la course à pied. Il était difficile de garder le rythme dans ces montées raides, et la descente est également très raide, et je me suis tordu la cheville, ce qui m'a empêché de pousser, mais je suis satisfaite de ma performance en ce début d'année. »

Mairhofer a terminé 4e et Kennedy 5e, ce qui lui a valu le titre de championne élite XTERRA Asia-Pacific, en vertu du fait qu'elle a été la meilleure pro de la région APAC.



O'XYRACE
CROSS TRIATHLON DE VAL REVERMONT - AIN

2 et 3 septembre

LES COURSES
Cross-triathlon M
1km - 25km - 9km
Cross-triathlon S
500m - 13km - 4,5km
Triathlon XXS Relais Mixte
200m - 7,5km - 1,6km
Jeunes 1 / Jeunes 2
100m - 2km - 1km / 300m - 6km - 2km

NOUVEAUTÉ PADDLE'N RUN !
2km paddle et 5km course à pied

Scannez le QR code pour regarder la vidéo de présentation !



Inscriptions sur www.oxyrace.fr

O'XYRACE
TRIATHLON DE DIVONNE-LES-BAINS

16 et 17 septembre

LES COURSES
Triathlon L 🇫🇷 🇨🇭
1,9km - 83km - 21,1km
Triathlon M
1,5km - 40km - 10km
Triathlon S
750m - 20km - 5km
Jeunes 1
100m - 3km - 1km
Jeunes 2
300m - 6km - 2km

Inscris-toi



1er Triathlon Franco-Suisse



Le roi Arthur

Chez les hommes, Michele "The Shark" Bonacina (ITA) a été le premier à sortir de l'eau en 19:55, avec Félix Forissier (FRA), Lukas Kocar (CZE), Arthur Serrières (FRA), Maxim Chané (FRA), et Arthur Forissier juste derrière. Kieran McPherson (NZL), Ruben Ruzafa (ESP), et Jens Emil Sloth Nielsen (DEN) étaient à plus d'une minute, mais se sont fait remarquer plus tard dans la course. « J'ai pu rester dans le peloton de tête, ce qui était une première pour moi », a déclaré Arthur Forissier.



Bonacina et Félix Forissier ont été les premiers à s'engager sur le parcours cycliste, mais en peu de temps, le peloton de tête comptait 6 coureurs, avec Kocar, Chané, Serrières et Arthur Forissier qui se sont joints à la mêlée. La dynamique a changé lorsque Ruzafa a comblé l'écart aux alentours

du 10e kilomètre, a dépassé tout le monde et a enfoncé le clou. « Quand Ruben est arrivé, nous avons tous dû aller deux fois plus vite parce que c'est le roi », a déclaré Arthur Forissier. « C'était le moment le plus difficile de la course parce que le soleil se levait, la piste était dure et Ruben volait. »

“ **Je suis heureux parce que c'est un long voyage, et j'ai mis beaucoup d'énergie pour arriver en bonne condition, et tous ces efforts ont payé. (Arthur Forissier)** ”



Bien que Ruzafa ait pris la tête, il n'a pas été en mesure de s'échapper complètement, car Félix Forissier et Chané roulaient fort et cherchaient à prendre le relais... jusqu'à ce qu'ils crèvent tous les deux - au même endroit, sur le même rocher - environ 22 kilomètres après le début de la partie VTT.

Au moment où Ruzafa est arrivé à la transition vélo-course à pied, il avait environ 25 secondes d'avance sur Arthur Forissier, avec Sloth Nielsen à 2 minutes et Serrières à 3 minutes en 4e position.

Arthur Forissier a réalisé la course à pied la plus rapide de la journée (42:18), a rattrapé Ruzafa juste avant le sommet de la montée à environ 5 km de la course à pied, et n'a jamais regardé en arrière. Il a soulevé la banderole en 2:36:39, avec environ une minute d'avance sur Ruzafa, 2e. « Je me sens vraiment bien de gagner cette course, cela me donne beaucoup de confiance pour le reste de la Coupe du monde », a-t-il déclaré. « Je suis heureux parce que c'est un long voyage, et j'ai mis beaucoup d'énergie pour



arriver en bonne condition, et tous ces efforts ont payé. » se félicitait le lauréat, roi du jour.

Sloth Nielsen a terminé en 3e position, Kieran McPherson a réalisé la 2e meilleure course à pied de la journée pour dépasser Bonacina, Carabin et Serrières et ainsi prendre la 4e place. McPherson a également remporté le titre de champion élite

XTERRA Asia-Pacific en étant le premier homme de la région APAC à terminer la course. « Je pense que j'ai pu surprendre certaines personnes, étant donné que les 8 premiers au classement mondial étaient sur la ligne de départ, mais mon équipe et moi avons travaillé très dur pour cela, donc ce n'était pas une surprise pour nous », a déclaré McPherson.



Sébastien Carabin (BEL), qui a réalisé le meilleur temps VTT de la journée (1:28:38), a terminé 5e, Bonacina 6e et Serrières, le champion du monde XTERRA en titre et favori avant la course, 7e. « Je ne peux que m'en vouloir d'être venu ici au dernier moment », a déclaré Serrières, qui est arrivé à Taiwan seulement 2 jours avant la course, dans le cadre de son plan de début de saison visant à rester à l'heure européenne. « J'ai passé un excellent hiver, j'ai travaillé très dur, mais c'est la pire course que j'aie jamais faite. » La saison est longue, nul doute que le curseur sera réglé pour la prochaine course...



LES RÉSULTATS

→ Femmes

Place - Nom, NAT (Natation, VTT, Trail - Finish)

- 1 - Alizée Patiès, FRA (23:05, 1:47:43, 52:01 - 3:06:30)
- 2 - Solenne Billouin, FRA (23:05, 1:47:17, 54:28 - 3:08:42)
- 3 - Loanne Duvoisin, SUI (23:06, 1:48:50, 52:37 - 3:09:04)
- 4 - Sandra Mairhofer, ITA (23:03, 1:52:31, 55:27 - 3:15:35)
- 5 - Maeve Kennedy, NZL (23:02, 1:57:03, 54:29 - 3:18:02)
- 6 - Suzie Snyder, USA (23:04, 1:56:25, 58:51 - 3:22:32)
- 7 - Marta Menditto, ITA (23:57, 1:58:04, 59:28 - 3:25:27)
- 8 - Carina Wasle, AUT (25:30, 2:01:38, 56:30 - 3:28:31)
- 9 - Georgia Grobler, RSA (24:26, 2:10:11, 56:37 - 3:36:10)
- 10 - Elizabeth Orchard, NZL (24:29, 2:03:09, 1:05:24 - 3:38:00)

→ Hommes

Place - Nom, NAT (Natation, VTT, Trail - Finish)

- 1 - Arthur Forissier, FRA (20:08, 1:30:47, 42:18 - 2:36:39)
- 2 - Ruben Ruzafa, ESP (21:19, 1:29:03, 44:06 - 2:37:45)
- 3 - Jens Emil Sloth Nielsen, DEN (21:23, 1:30:27, 45:34 - 2:41:11)
- 4 - Kieran McPherson, NZL (21:12, 1:34:14, 42:44 - 2:41:29)
- 5 - Sébastien Carabin, BEL (25:12, 1:28:38, 44:05 - 2:42:18)
- 6 - Michele Bonacina, ITA (19:55, 1:35:22, 45:44 - 2:44:04)
- 7 - Arthur Serrières, FRA (20:03, 1:33:00, 49:20 - 2:46:13)
- 8 - Lukas Kocar, CZE (20:01, 1:37:32, 45:51 - 2:46:52)
- 9 - Félix Forissier, FRA (19:57, 1:43:33, 42:06 - 2:48:41)
- 10 - Maxim Chané, FRA (20:06, 1:42:40, 46:54 - 2:53:33)

→ Tous les résultats : <https://rankings.xterraplanet.com/result.php?id=207>

→ Revivre la course en vidéo : https://www.xterraplanet.com/watch-live?mc_cid=38ecc7f69c&mc_eid=85575d5e3c



LA COUPE DU MONDE XTERRA

XTERRA a mis en place en 2023 cette nouvelle coupe du monde pour marquer une nouvelle étape dans la progression du cross-triathlon.

7 destinations
12 courses : 7 full distance (proches du format olympique) et 5 short track
Réservée aux élites - \$340 000 de prize money cumulé (comprenant \$100 000 de bonus) pour le top 10

LE CALENDRIER DES COURSES

- **Apr 15** – XTERRA Asia-Pacific Championship (Kenting, TWN)
- **May 20** – XTERRA Oak Mountain (Pelham, AL, USA)
- **May 21** – XTERRA Oak Mountain Short Track (Pelham, AL, USA)
- **June 10** – XTERRA European Championship (Namur, BEL)
- **June 11** – XTERRA Belgium Short Track (Namur, BEL)
- **Aug 12** – XTERRA Czech (Prachatice, CZE)
- **Aug 13** – XTERRA Czech Short Track (Prachatice, CZE)
- **Aug 18** – XTERRA Germany Short Track (Zittau, GER)
- **Aug 19** – XTERRA Germany (Zittau, GER)
- **Aug 26** – XTERRA USA Championship (Avon, CO, USA)
- **Sep 23** – XTERRA World Championship (Trentino, ITA)
- **Sep 24** – XTERRA Trentino Short Track (Trentino, ITA)

LES POINTS (VAINQUEUR)

- Championnat du monde : 120
- Championnats continentaux : 110
- Courses Gold : 100
- Short Track : 20

Pour le classement, sont pris en compte :

- 4 meilleurs résultats sur les 6 premières épreuves Full Distance de la série.
- 3 meilleurs résultats sur Short Track
- Résultat au championnat du monde XTERRA

Le titre de champion du monde sera toujours décerné lors des championnats du monde (Trentino, Italie, 23 sept).

Dès 2023, il sera donc possible pour un(e) athlète d'aller conquérir un "double-titre" avec championnat du monde et coupe du monde.





TRIATHLON INTERNACIONAL PORTOCOLOM

25 ANS, SANS POUSSIÈRE ET TOUT BRILLANT

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS RAFA BABOT - ORGANISATION

Le 2 avril dernier, le Triathlon Internacional Portocolom a célébré son 25e anniversaire. Une journée très spéciale et émouvante lors de laquelle 600 triathlètes ont participé à cette épreuve qui ouvre traditionnellement la saison dans le calendrier européen. L'atmosphère qui y règne, le cadre magnifique de la course, ses formats originaux "hybrides", des parcours spectaculaires et le soleil (comme très souvent) au rendez-vous ont (encore) fait de ce rendez-vous majorquin une vraie fête du triple effort.

Une histoire. Une identité

Une fête pour l'athlète qui commence par la partie natation dans l'impressionnant port de Portocolom, suivie de la montée à Sant Salvador en vélo, et enfin une course à pied pour le moins atypique à travers le centre historique, pour une arrivée au Club Nautique par la mer... Mais bien avant cela, des centaines de bénévoles s'affairent, sous

la houlette de l'organisateur Kumulus, rompu à l'exercice sur l'île majorquine, pour proposer une expérience unique et inoubliable pour l'athlète. Année après année, le Triathlon Internacional Portocolom se bonifie et affirme son caractère et son identité, sans pour autant délaissier la qualité, avec des prestations et des standards dignes des plus grosses organisations.

Le local de Felanitx, Jaume Vicens, a été pionnier de ce sport dans les îles Baléares. Passionné et visionnaire, il est directeur de course depuis le 19 juillet 1998, date à laquelle seulement 30 athlètes se sont lancés dans l'eau lors de la première édition. Au cours de ces 25 ans d'histoire, l'épreuve a depuis traversé différentes étapes, toujours en évolution et en transformation continues. Toujours organisée de manière presque artisanale, avec beaucoup d'authenticité et d'affection, la base de son succès.

Le Triathlon Internacional Portocolom dans sa version actuelle est organisé par Kumulus et le Club Triatló Portocolom, avec le soutien du conseil municipal de Felanitx et parrainé par l'Union Européenne Next GenerationEU, le ministère de l'Industrie, du Commerce et du Tourisme, le Plan de Recouvrement, de Transformation et de Résilience, l'Agence de Stratégie Tourisme du Gouvernement des îles Baléares (AETIB) et la Fondation du tourisme de Majorque.

Un vrai triathlon international

Côté performances sportives, cette 25e édition a vu 2 hommes conserver leur titre : le Suédois Robert Kallin sur la distance 111 et le Majorquin Mario Mola sur le 55.5, tandis que l'Allemande Laura Jansen a été couronnée sur le 111, Anuchi Gago, des îles Baléares, triomphant sur le 55.5.

Ce fut donc un jour historique pour ce triathlon à Portocolom (Felanitx), qui compte le plus d'éditions parmi ceux organisés dans les îles Baléares. Sur la distance "reine" de 111 (1 kilomètre de natation, 100 km de vélo et 10 km de course à pied), si le jeune Suédois Robert Kallin a réussi à conserver son titre de 2022, c'est surtout grâce à ses qualités cyclistes. Un parcours vélo pour bon rouleurs, qui demeure d'ailleurs un des points forts de la course, qui plus est sur routes fermées à la circulation, et dont la montée à Sant Salvador est bien souvent le juge de paix, les athlètes du format 111 devant l'emprunter 2 fois !

Même si à cette occasion, le Majorquin Carlos Oliver a rendu la tâche très difficile à Kallin, puisqu'il est même venu le "chasser" durant la course à pied. À T2, il n'était qu'à une minute du Suédois. Mais Kallin n'a pas flanché et a finalement franchi la ligne d'arrivée en 3:35:11, quelques minutes avant l'Espagnol. L'Allemand Michael Kalb prenant la 3e place à 10 minutes (!) du Suédois. La "légende" locale des îles Baléares, Joan Nadal, a quant à lui terminé 5e.

Dans la catégorie féminine, à la fin, ce sont les Allemandes qui gagnent ! Podium 100% germanique. Laura Jansen, Julia Skala et Rebecca Robisch ont dominé la course de la natation à la finish line. Robisch a été la première à basculer au sommet de la dure et belle ascension à Sant Salvador, mais une crevaison l'a privé de se battre pour la victoire. Jansen et Skala ont maintenu un beau duel, mais Jansen a mis à profit ses qualités de coureuse



à pied pour s'assurer un premier succès à Portocolom en franchissant la ligne d'arrivée en 4:08:03. Chloé Serra Jodin a été la première femme espagnole à franchir la ligne (7e).

Sur le format 55.5, le Majorquin Mario Mola Diaz, triple champion du monde WTCS (2016, 2017, 2018), a également pu conserver son titre, en menant incontestablement toute la course. Le chrono s'est arrêté à 1:49:18, encore mieux que l'année dernière (1:50:14)

Sebastià Gelabert et Jordi Perelló étant respectivement 2e et 3e. Anuchi Gago a franchi la ligne d'arrivée en 2:12:44 pour remporter une victoire bien méritée dans la catégorie féminine. Laura Strack et Sara Jarillo ont complété le podium.

→ Et pour découvrir en vidéo les meilleurs moments de cette 25e édition sur la chaîne Youtube de l'organisateur Kumulus, c'est par ici : https://www.youtube.com/watch?v=e_j7C-LDLbU



LES PODIUMS

PODIUMS FORMAT 111 (1 KM / 100 KM / 10 KM)

→ Hommes

1. Robert Kallin - 3:35:11
2. Carlos Oliver Vives - 3:37:23
3. Michael Kalb - 3:45:15

→ Femmes

1. Laura Jansen - 4:08:03
2. Julia Skala - 4:09:58
3. Rebecca Robisch - 4:21:04

→ Tous les résultats : [Triathlon Internacional de Portocolom 2023](#)

PODIUMS FORMAT 55.5 (500 M / 50 KM / 5 KM)

→ Hommes

1. Mario Mola Diaz - 1:49:18
2. Sebastià Gelabert Mascaró - 1:57:15
3. Jordi Perelló Coll - 1:58:45

→ Femmes

1. Anuchi Gago - 2:12:44
2. Laura Strack - 2:20:30
3. Sara Jarillo Lopez - 2:20:38

RENCONTRE



PORTRAITS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY

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 Julie et Benoit.

JULIE STAUB

Julie est une magnifique Mauricienne de 36 ans, maman de 2 fils de 4 et 7 ans. Elle est mariée, elle a grandi à Maurice et a fait ses études en France. Des études de Chiropractie (spécialiste de l'appareil neuro-musculaire-squelettique), des études longues en France et notamment 6 ans à Paris et 2 ans à Toulouse. Julie retourne ensuite sur son île paradisiaque du côté de Grand Baie à Maurice pour y travailler et continuer sa vie de famille.

Maman triathlète professionnelle

Julie nous livre ses secrets : être organisée avec un planning de la semaine, maman disponible pour faire les devoirs, s'amuser avec les enfants. Pendant que les enfants sont occupés, Julie en profite pour caler un entraînement. Quand elle voyage, le plus compliqué est de quitter les enfants pour aller faire des courses à travers le monde! Les prochaines ont lieu en Egypte et en Tunisie, et son mari prend le relais pour garder les enfants. Elle est presque sûre de verser quelques larmes...

Déclic triathlon

Enfant, a pratiqué la danse classique puis le triathlon. Elle se souvient encore du sentiment ressenti lorsqu'elle a passé la ligne d'arrivée. Ce dépassement de soi lui a laissé un goût unique et propre à la combinaison des 3 disciplines. Elle a ensuite arrêté à 14 ans, mais a toujours été attirée par ce

sport. Ce sont ses enfants qui lui ont redonné confiance et le courage de s'y remettre. Et oui : « Si tu peux être maman, tu peux refaire un triathlon ! » Rigolades en famille. Elle en a refait un, elle a terminé devant. Ça a été le coup de foudre et le début d'une magnifique aventure.

La motivation

Elle vient particulièrement de ses enfants, de sa famille et au plus profond d'elle-même. Avec la pratique de son métier, Julie apprend énormément sur son corps, sur son esprit, et sur le flow de la vie.

Club ou pas club ?

Julie pratique le triathlon en club la RM Academy où elle joue un rôle de mentor, et inspire les jeunes et moins jeunes à se lancer des défis dans cette discipline. Elle roule aussi avec son club de Grand Baie avec Jean-Claude,

RENCONTRE

Nicolas, Laurent, Bérangère, Greg ou Krishna. Une bonne équipe tout le temps de bonne humeur et toujours prête à s'entraider !

Première course

Le premier triathlon a été le triathlon IBL on the Move : un week-end avec plusieurs épreuves à Port Louis afin de recueillir des dons et des produits de première nécessité pour les familles défavorisées à Maurice ou à Rodrigues.

Meilleur souvenir ?

Julie a participé aux Jeux du Commonwealth en 2022 à Birmingham, l'Île Maurice étant une ancienne colonie anglaise. Julie a été qualifiée et invitée à être acclamée par la foule les supporters tout au long de sa course.

Le pire ?

Le pire souvenir restera celui des Championnats d'Afrique 2022 au Maroc où elle a fait la course avec une infection pulmonaire... Ce qui fut une bien mauvaise idée : son corps le lui a rappelé.

Des projets ?

Un projet d'une vie sportive, un projet de rêve, et pourtant accessible pour elle : elle se bat pour une qualification aux Jeux Olympiques 2024 à Paris pour l'épreuve de triathlon.

Une inspiration ?

Plusieurs personnes l'inspirent en dehors de ses proches, il y a les triathlètes comme Gwen Jorgensen, Nicola Spirig ou Katie Zaferes, qui sont des athlètes et des femmes extraordinaires qui réussissent à jongler entre vie de famille, les enfants et le sport de haut niveau. Julie a beaucoup d'admiration pour elles. Son mentor reste son coach : Richard Varga.

Côté matos

Julie roule en Specialized 100% de la tête aux pieds et en équipement Arena en natation.

EN BREF

- **Qualité vs défaut** « L'humilité vs la déloyauté »
- **Musique ?** Elle est fan des James Blunt mais écoute de la musique électro sur son vélo indoor pour se motiver.
- **Télé ?** Pas de télé pour Julie, mais des dessins animés avec ses enfants.
- **Tatouages ?** Non.
- **Table de nuit ?** Un livre et de la mélatonine.
- **Mantra ?** « It hurts more to lose » (Kristian Blummenfelt)
- **Régime ?** Julie a une alimentation équilibrée, elle mange de tout. Avec une préférence pour les sushis et l'eau de coco fraîche !
- **Lectures ?** Murakami et Boris Vian.
- **Sparring partner ?** Adrien Toulet !
- **Où puises-tu ton courage quand tu es dans le dur ?** Je pense que je veux aller aux JO 2024 !!



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

BENOIT VALLA

Benoit est un sémillant triathlète de 46 ans, Niçois d'origine, marié et papa de 2 adolescentes. Il travaille dans le département Communication de l'Aéroport de Nice, un métier passionnant qui lui laisse tout de même le temps de s'organiser pour s'occuper de sa famille et de s'entraîner. Issa Nissa et Nissa Bella, Benoit n'habite pas très loin de la montagne où il pratique sa première passion : les sports de glisse et notamment le ski et snowboard en compétition. Chaque année, la famille part à Chamonix pour randonner autour du Mont-Blanc. Également un sommet de Paradis. J'en oubliais le wakeboard sur la Méditerranée, qui se prête à la baignade par sa douceur de nombreux mois de l'année.

Déclic triathlon

À 35 ans passés, Benoit s'occupe beaucoup de ses filles puisque sa femme travaille énormément, y compris les week-ends. Elle dirige des boutiques de grandes marques de luxe. Benoit pratiquait bien moins de sport et ses écarts pèsent. Ainsi il se remet sur la voie du sport, notamment avec un ami de longue date qui débutait le triathlon. Ce dernier a su trouver les mots pour enrôler Benoit vers ce qui allait devenir une grande passion.

La motivation

Elle change au fur et à mesure que la vie avance. Au début, Benoit est particulièrement focalisé sur les chronos et les classements en fonction de ce qu'il est capable de réaliser quand on commence un sport un peu tardivement. Les chronos encourageants se succèdent et laissent entrevoir la possibilité d'une qualification aux championnats du monde Ironman 70.3 qui se déroulent à Nice (2019). Et puis pourquoi pas le Graal... Une qualification à Hawaï pour vivre Kona de l'intérieur ? La source de motivation la plus profonde reste son épouse et ses 2 filles. L'amour de sa vie a traversé la maladie pendant de longs mois et c'est auprès d'elle qu'il a pu s'inspirer d'une grande énergie pour avancer et pour donner le meilleur de soi, pour le plus simple et le plus pur des partages : l'amour.



Club ou pas club ?

Benoit a commencé le triathlon en club à Nice pour y trouver un cadre, une certaine motivation de l'entraînement en groupe. Suite à la période COVID, comme beaucoup il s'est habitué à s'entraîner seul et à son rythme, se connaissant davantage également, ce qui lui permet de continuer une pratique sans club, mais avec un coach en fonction des courses à venir.

Première course

Le premier triathlon a été le triathlon distance olympique de Nice en 2014. À domicile, dans les eaux bleues turquoises et la montée du col d'Eze avec sa vue plongeante sur Saint-Jean-Cap-Ferrat. Un parcours sur la Promenade des Anglais que le M de Nice partageait alors avec l'Ironman de Nice, mais pas aux mêmes dates.

Meilleur souvenir ?

Certain(e) s l'ont certainement vécu : ce moment majestueux sans aucune comparaison où l'on se sent profondément concentré, sans douleur, en pleine conscience sur sa course où rien n'échappe et pourtant on est dans sa bulle... "Dans



la zone", Benoît l'a vécu aux championnats du monde 70.3. Kona a été également une expérience unique pour le mythe qu'elle représente et la difficulté de la qualification.

Le pire ?

Le souvenir le plus douloureux aura été la perte tragique d'un ami, François Naveilhan, triathlète et surtout jeune papa qui nous a quittés récemment. Benoit adresse une pensée particulière à ses proches.

Des projets ?

Benoit aspire à davantage d'espaces et de nature avec la pratique du trail : le défi du trail des Balcons d'Azur où il cumule une course le samedi et une le dimanche ! Et la préparation d'un ultra trail si possible à l'UTMB un jour.

Une inspiration ?

Benoit admire beaucoup de triathlètes pour beaucoup de raisons différentes et un petit faible pour Lucy Charles. Il se fait taquiner régulièrement à ce sujet... Une admiration particulière pour beaucoup d'athlètes féminines qui composent avec leurs vies de femmes, de mère, le travail et avec l'entraînement intensif que ce sport requiert. Repenser au courage de son épouse face à la maladie a été un moteur où puiser sa force... Également transmettre à ses filles les valeurs de l'abnégation et l'exemple de la résistance pour les nouvelles générations.

Côté matos

Benoit opte pour le Pinarello F8 route et bolide TT pour le chrono. Ces vélos ont une histoire et proviennent de la Team Ineos directement. Cette marque inclut le souci du détail, la recherche permanente de la qualité et de l'excellence. Pour les chaussures, ce sont des Nike depuis bien longtemps déjà !



→ **Qualité vs défaut** Une qualité chez un ou une athlète est la constance et la persistance, avec une admiration précisément sur ces athlètes qui traversent le temps en restant performants et mobilisés en connaissant l'engagement que ce sport requiert. Le pire défaut est de se surestimer et ne pas accepter ses défaillances.

→ **Musique ?** La musique électro avec Daft Punk ! Le must ! Harder, Better, Faster, Stronger.

→ **Télé ?** Les documentaires de sport sur Canal+ ainsi que la chaîne Youtube de Lionel Sanders. Pour la culture les émissions de France 5.

→ **Tatouages ?** Non, à part les numéros bib les jours de course.

→ **Table de nuit ?** Baume du Tigre..

→ **Mantra ?** Aucun mais un surnom "le Sanglier" et je l'aime bien.

→ **Régime ?** Pas de régime spécial, excepté les rares fois où Benoît demande à son épouse de prendre les choses en main pour le sécher avant ses objectifs. Un faible pour les câpres et les anchois, ainsi que la première gorgée de bière fraîche après une course.

→ **Lectures ?** Le guide du sentier du GR20 que Benoît prépare pour la fin juin : 5 jours à partager entre paysages époustouflants et personnes extraordinaires. .

→ **Sparring partner ?** Romain Cadière, premier coach et ami, et sur quelques SwimRun !





DOSSIER DU MOIS

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE EN COURSE



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS MAURTEN - ACTIV'IMAGES
PRECISION FUEL HYDRATION (LÉON)



Pour participer à un triathlon et donc franchir la ligne d'arrivée, il vous faut produire un travail mécanique. Ce travail n'est possible que si votre "moteur" est alimenté en énergie. Heureusement, la "machine" humaine est naturellement dotée de fonctions de survie et stocke donc de l'énergie, que ce soit dans le foie, les muscles et les tissus adipeux. On parle souvent de la nutrition comme de la 4e discipline d'un triathlon. Mais peu de triathlètes donnent assez d'attention à ce critère limitant la performance...

Si vous faites des épreuves courtes genre super sprint, vous vous en sortirez sans problème. Au-delà de 30 minutes, vous affectez votre capacité à performer à votre meilleur niveau voire vous mettez votre santé en danger.

“ *Autrefois, les recommandations d'ingestion de glucides par heure étaient de 60 g maximum. Maintenant, certains athlètes avoisinent voire dépassent les 120g.*

Dans cet article, on se concentre donc sur la stratégie nutritionnelle à adopter en course. Une ère nouvelle a vu le jour depuis le lancement de la marque suédoise Maurten. Autrefois, les recommandations d'ingestion de glucides (par heure) étaient de 60 g maximum. Maintenant, on voit des athlètes avoisiner voire dépasser les 120g. Est-ce la recette miracle pour performer sur triathlon longue distance ? Doit-on faire de même sur courte distance ? Nous tentons ici d'apporter des éléments de réponse.





Commençons d'abord par un petit rappel historique des connaissances en matière de nutrition. Au début des années 1900, il a été découvert que les glucides étaient une source d'énergie pour l'exercice. Dans les années 60, une étude a montré que le glycogène musculaire jouait un rôle significatif dans l'exercice. Puis, dans les années 80, d'autres études affirmaient que l'ingestion de glucides durant l'effort améliore la performance.

Depuis les années 2000, l'American College of Sports Medicine recommandait d'ingérer entre 30 et 60 grammes de glucides par heure. On limitait l'ingestion de glucides à 60 g/h car au-delà, des troubles gastro-intestinaux peuvent se manifester.

Or, les choses ont changé depuis 2015 et la création de Maurten, mais également de Precision Fuel & Hydration en 2011, spécialisée dans la personnalisation de la stratégie nutritionnelle en offrant un test de sueur individualisé mettant en évidence l'importance du sodium. Aujourd'hui, les plus grands scientifiques recommandent des doses de glucides bien plus élevées (supérieure ou égale

à 120 g/h), informent de l'obligation de varier les transporteurs de glucides, mais aussi et surtout d'entraîner son estomac à s'adapter à ces doses extrêmes !

Des valeurs de glucides en g/h à adapter en fonction des durées et intensités

De ce petit rappel historique, vous comprenez que les connaissances évoluent, qu'il est essentiel de connaître les produits que l'on ingère, et qu'il est

Carbohydate



Liver glycogen
80-100g

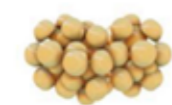
3 miles running
320-400 kcal



Muscle glycogen
300-500g active

14 miles running
1,200-2,000 kcal

Fat



Adipose tissue
>5000g

>400 miles running
> 45,000 kcal

Calculations are rough estimates for a 70 kg (154 lbs) person

primordial de travailler la capacité de l'estomac à les oxyder et les rendre disponible pour la circulation sanguine au plus vite.

La première des choses à déterminer est l'intensité de l'exercice et sa durée. Si le triathlon ne dure qu'une heure, une petite quantité de glucides peut être ingérée ou simplement placée dans la bouche à la façon d'un bain de bouche !

De 1 à 2h, 30 g/h de glucides sont suffisants pour performer à votre plus haut niveau. Entre 2 et 3h, 60 g/h est la référence.

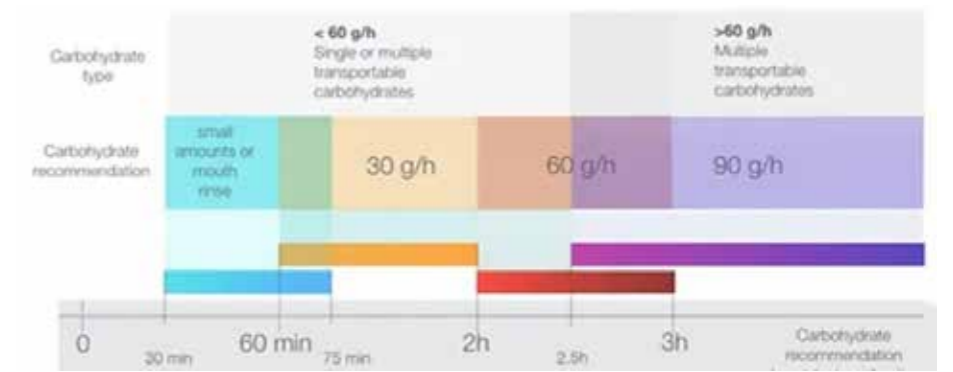
Enfin, au-dessus de 3h, les 500 g de glucides stockés dans le foie et les muscles ne suffisent pas à vous faire rallier la ligne d'arrivée à la vitesse désirée. C'est pourquoi le professeur Asker Jeukendrup recommande au minimum 90 g/h de glucides. Par contre, il appuie sur le fait que lorsque le taux de glucides dépasse 60 g/h, il faut un mix de glucides.

Cependant, tous les glucides ne sont pas les mêmes ! Concentrons nous donc sur les épreuves de longue durée ou la nutrition reste mystérieuse, et tentons de vous donner des conseils à suivre.

Épreuves de longue durée : mix de glucides

Il y a des glucides qui sont plus rapides que d'autres, mais aucun glucide ne peut être oxydé à un taux de plus de 60 g/h. Les glucides rapides sont le glucose, le sucrose, le maltose, les maltodextrines et certains amidons (ceux solubles dans l'eau).

Les glucides lents sont le fructose, le galactose, le tréhalose et certains amidons (insolubles dans l'eau).



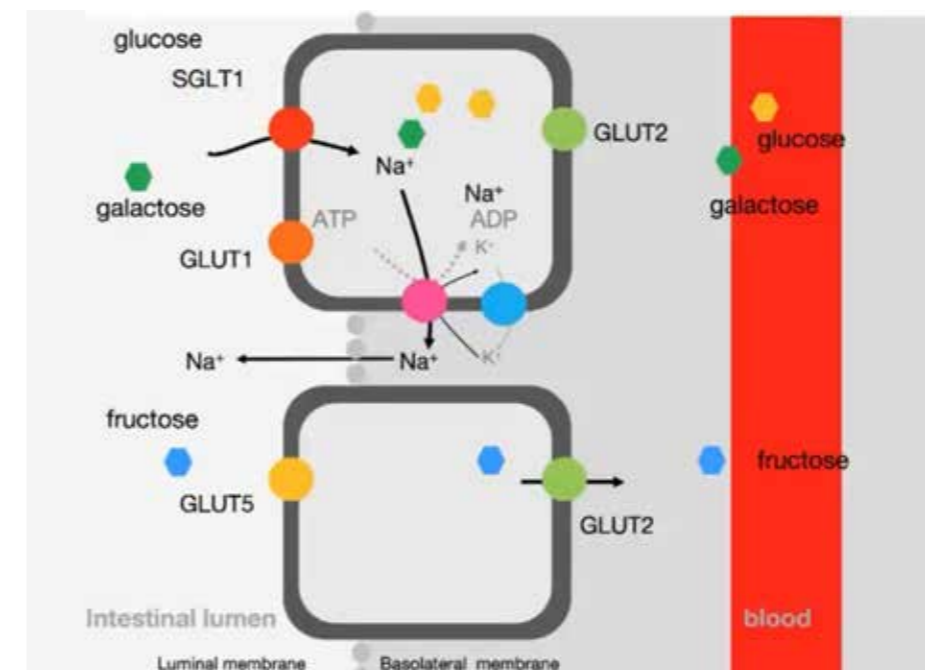
Le fructose et le galactose sont plus lents car ils doivent passer par le foie pour être convertie en glucose ou lactates, deux très bonnes sources d'énergie pour les muscles. Vous comprenez donc qu'il faut choisir ces aliments ou produits énergétiques.

Pour comprendre comment optimiser votre mix de glucides, il faut se pencher (2 minutes) sur l'absorption des

glucides. On peut définir l'absorption des glucides comme le procédé permettant le déplacement des glucides de l'intestin à la circulation sanguine. Les différents glucides ont besoin d'un transporteur pour passer à travers les 2 membranes et rejoindre la circulation sanguine. Ces transporteurs sont des protéines intégrées aux membranes.

Le glucose utilise un transporteur qui est dépendant de la concentration en sodium (d'où son importance dans le mécanisme de la production d'énergie). Ce transporteur est saturé à partir de 60 g/h. Il est donc inutile d'ingérer plus de 60 g/h de glucose car le surplus reste dans l'intestin et cause des troubles gastro-intestinaux.

En revanche, les scientifiques ont découvert que si vous maximisez le taux de glucose à 60 g/h et que vous utilisez en complément un autre glucide comme le fructose, vous pourrez augmenter l'absorption des glucides.



Voici les combinaisons "magiques" pour pouvoir dépasser la barre des 60 g/h :

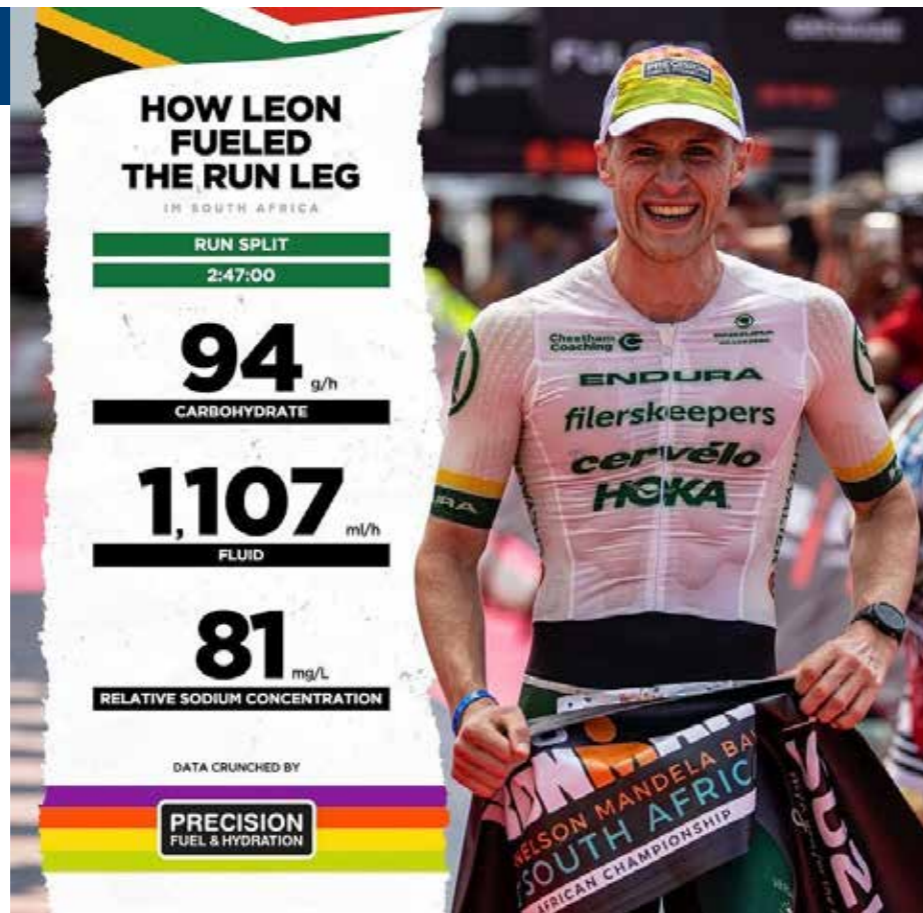
- Glucose - Fructose
- Maltodextrine - Fructose
- Glucose - Sucrose - Fructose.

Si vous avez bien suivi, l'important est d'assurer que 60g/h de glucose est ingéré, puis il faut s'habituer à ingérer une autre source de glucide et d'en augmenter le ratio. En général, les nutritionnistes du sport recommandent un ratio glucose - fructose de 2:1 soit 90 g/h de glucides jusqu'à une égalité parfaite 1:1 vous donnant 120 g/h de glucides. Mais cela doit se faire par un entraînement de votre estomac.

Si vous avez suivi la magnifique victoire du Français Léon Chevalier sur l'IRONMAN d'Afrique du Sud, Precision Fuel & Hydration qui le sponsorise a révélé ses données nutritionnelles

Il aurait consommé 124 g/h de glucides et bu 720 ml/h pour la partie vélo. Il a donc sûrement utilisé un mix de boisson énergétique, d'électrolytes et de gels. Sur le marathon, il a augmenté son volume hydrique à 1107 ml/h pour un taux de glucides de 94 g/h. Nul doute qu'il entraîne son corps sur certaines séances clés à s'adapter à ses concentrations de glucides, sodium et de volume hydrique.

À l'instar de Léon qui se pose une semaine avant un événement majeur avec son nutritionniste de chez PH pour parler de la meilleure stratégie nutritionnelle, il me semble intéressant d'utiliser la période d'affûtage pour



“ *Les glucides sont plus facilement absorbables par votre intestin quand la fréquence cardiaque est "relativement" basse.* ”

planifier une stratégie notamment en fonction des parcours et du climat prévu.

Retenez que les glucides sont plus facilement absorbables par votre intestin quand la fréquence cardiaque est "relativement" basse. Ainsi, il est préférable de plutôt prendre un gel ou une gorgée de boisson à la fin d'une descente plutôt qu'au pied ou au sommet d'une côte. Cela veut dire aussi qu'il faut s'entraîner à pouvoir piloter un vélo d'une main.

Tester, s'entraîner et se connaître

Ensuite, sachez que la température corporelle a un impact sur la performance et que lorsqu'elle augmente, un stress est perçu par la circulation sanguine qui tente d'envoyer du sang vers la peau pour refroidir le corps, mais aussi vers les muscles pour maintenir l'effort. En termes de nutrition, il est donc essentiel de maintenir un apport hydrique pour contenir l'augmentation de la température corporelle et apporter les nutriments essentiels pour la production d'énergie.

La société Core Body Temperature, via son capteur, permet de suivre en direct l'évolution de votre température corporelle et vous aide donc à faire des choix quant au tempo et aux stratégies à mettre en place. Par exemple, s'asperger d'eau en haut d'une côte précédant une descente permettra de réduire la température corporelle plus significativement que si l'arrosage



est fait sur le plat ou en montée. Cette diminution de la température corporelle facilite l'absorption des glucides dans la circulation sanguine. <https://corebodytemp.com/>

Enfin, une technologie récente permet de mieux apprendre à se connaître, mais aussi et surtout à mesurer l'incidence de l'ingestion d'un produit alimentaire, liquide ou énergétique sur la concentration de glucose dans le milieu sanguin, il s'agit du capteur Super Sapiens. <https://www.supersapiens.com/en-EN/>

L'intérêt de connaître le taux de glucose dans le sang en temps réel permet de réguler l'effort et d'ajuster les apports glucidiques avant de ressentir une baisse de performance. Cependant, comme l'adaptabilité de l'estomac, cet outil demande des efforts afin d'en tirer profit. Mais les gains peuvent se révéler importants.

Qui aurait cru que courir en moins de 2h sur marathon serait possible il y a quelques années ? Qui aurait cru que le top 10 à Kona en 2022 serait intégralement sous les 8h. Pourtant, en tant qu'être humain, notre patrimoine génétique n'est pas meilleur que dans les années 50 ou 60. Nous ne sommes pas plus forts ou plus rapides que nos

aînés. Par exemple, Mathieu Van Der Poel a gagné le dernier Paris Roubaix à une vitesse record de 46,8 km/h. Or, la 4e édition la plus rapide de l'histoire de cette Classique a été remportée par Peter Post en 1964 avec 45,1 km/h sur un vélo en acier sous une pluie battante.

Cet exemple n'a que pour but de tenter de vous convaincre que l'entraînement physique est primordial, mais que les découvertes récentes en nutrition sont une avancée majeure pour l'amélioration des records.





LA FEMME TRIATHLÈTE

PHYSIOLOGIE,

ENTRAÎNEMENT, SANTÉ



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



PHOTOS DR - ACTIV'IMAGES

De plus en plus de femmes pratiquent le triathlon, et il était bien normal de leur consacrer un sujet dédié ! Dans cet article, nous allons passer en revue quelques points précis comme la physiologie, la nutrition ou la santé des athlètes féminines. Nous avons aussi interrogé Jeanne COLLONGE, triathlète Longue Distance et maman à temps plein, qui nous a apporté son témoignage.

Performances et Physiologie

Comparativement à leurs homologues masculins, les athlètes féminines ne développent pas la même puissance. Ce constat est valable dans les 3 sports, et se vérifie en regardant les chronos des vainqueurs sur Distance Olympique et Ironman.

Hawaii Ironman triathlon (2018)		Swim 3.8 km	Cycle 180 km	Run 42 km	Total
Male winner – Patrick Lange		50:37	4:16:05	2:41:32	7:52:39
Female winner – Daniela Ryf		57:26	4:26:07	2:57:05	8:26:16
Sex difference (%)		13.5	3.9	9.6	7.1
Top 10 males	Mean	48:21	4:13:28	2:50:55	8:04:02
	SD	00:49	02:27	04:55	05:57
Top 10 females	Mean	52:47	4:41:10	3:02:08	8:48:05
	SD	01:56	05:54	04:28	10:44
Sex difference (%)	Mean	9.1	10.9	6.6	9.1
	SD	3.1	1.6	1.0	0.9



Dans un article publié en 2019, Romuald Lepers, chercheur spécialisé en triathlon, a montré que la différence entre hommes et femmes sur le chrono final était de 9,1 % en moyenne au sein du top 10 de l'Ironman World Championship 2018. La différence la plus importante étant en vélo (10,9%) et la moins importante en course à pied (6,6%).

Même si ce constat est le même sur tous les formats de course, il est toutefois important de noter que les différences se réduisent petit à petit, en particulier en longue distance, comparativement aux distances plus courtes.

Sur le plan du rendement énergétique, l'expérience pratique nous montre très souvent que les femmes sont particulièrement performantes pour les efforts d'ultra-endurance. En effet, il n'est pas rare de constater que c'est la femme qui imprime le rythme lors d'épreuve de type ultra-endurance de plusieurs jours, ou même de voir des femmes gagner au scratch sur des compétitions d'ultra-running ou d'ultra-cyclisme ! Comme la Française Laurianne Plaçais sur le BikingMan X (1000 km et 26 500 m d+) en 2022, lauréate de l'épreuve avec plus de 13h d'avance sur le 2e !

Plus explications à cela : une utilisation plus efficace des graisses dans la production d'énergie chez la femme entraînée, et des qualités mentales particulières (tolérance à la douleur, abnégation..).

Concernant le potentiel maximal aérobie, les triathlètes féminines ayant un haut niveau en endurance



ont des valeurs de VO2max généralement situées aux alentours de 55-60 ml/min/kg (contre 75-80 pour leurs homologues masculins). Ces différences sont essentiellement dues à un volume cardiaque inférieur et à une capacité de transport de l'oxygène moindre chez la femme. NB : Ce moindre volume cardiaque explique notamment le fait que, lorsqu'un homme et une femme roulent à la même vitesse, la sportive à une fréquence cardiaque qui est presque toujours plus élevée.

Dans le cas précis du vélo. Les femmes triathlètes de haut niveau ont une puissance maximale aérobie (PMA) généralement située aux alentours de 350 watts, tandis que ce paramètre est souvent proche de 450 watts chez les cyclistes masculins.

Ce simple paramètre explique en partie les différences de chrono sur le vélo lors des triathlons.

La masse grasse pénalise particulièrement les athlètes féminines dès qu'il s'agit de hisser son poids en côte (vélo) ou de résister à la gravité à chaque foulée (course à pied).

Entre 20 et 30 ans, le pourcentage de masse grasse chez la femme non-entraînée se situe généralement entre 20 et 25 %, alors qu'il n'est que de 15 à 20 % chez l'homme. Pour les sportifs de haut-niveau, ce taux descend à environ 10-15 % chez la femme et environ 5-10 % chez l'homme.

Pour conclure, les femmes sont de plus performantes sur les épreuves d'endurance, et les différences hommes-femmes tendent à se réduire.

16 SEPTEMBRE 2023

TRIATHLON DE ROYAN

BY TRIATHLON

NATATION : 1,9 KM

VÉLO : 92 KM

COURSE À PIED : 21 KM

13ÈME ÉDITION

U Côte de Beauté

JAMEIGHT COMMUNICATION



Nutrition

La quête permanente de la minceur est le point commun de beaucoup de femmes. Bien qu'un faible poids soit un élément incontournable de la performance en triathlon, la recherche du poids de "forme" est souvent associée à un "comportement anorexigène", favorisant ainsi l'apparition de nombreux troubles ou pathologies. Ces restrictions alimentaires drastiques se traduisent souvent par l'exclusion des corps gras (beurre, huiles...), ce qui constitue un véritable non-sens nutritionnel ! En effet, les lipides ont de très nombreux intérêts : régulation de l'appétit, production hormonale, protection cellulaire...s

En pratique, il faut donc absorber 80 à 100g de lipides chaque jour (ration de 2500 à 3000 kcal/jour). Tous les types de graisses sont importants : saturés (beurre, produits laitiers, viandes...), mono-insaturés (huiles olive, colza), et bien sûr les poly-insaturés (sardines, maquereaux, graines de lin, mâche).

Sur le plan de la nutrition sportive (pendant l'effort), les besoins sont sensiblement similaires entre hommes et femmes. Il semble cependant que les femmes sont plus économes, ce qui leur permet de moins consommer de glucides à l'effort.

Santé

La pratique régulière (1 à 2 fois par semaine) d'une activité physique telle que le triathlon ne peut être que positive, ne serait-ce que pour le système cardiovasculaire, le psychisme et la composition corporelle.

Les femmes comme les hommes doivent donc consommer un minimum de matière grasse pour être en bonne forme (soit 25 à 30% du total des apports énergétiques).

À l'opposée, la pratique très intensive (plus de 5 fois par semaine) et compétitive est souvent source de dysfonctionnements physiologiques, voire de pathologies. 4 pathologies, souvent liées entres-elles, sont fréquemment rapportées chez les femmes athlètes :

Les troubles menstruels

Les effets conjugués de la restriction alimentaire, de la diminution de la masse grasse corporelle, et du stress psycho-physiologique induit par l'entraînement et la compétition, peuvent entraîner la diminution de la production d'oestrogènes.

Ce phénomène se traduit le plus souvent par une irrégularité (oligoménorrhée), voire une disparition des règles (aménorrhée secondaire). Chez l'adolescente sportive, la pratique intensive peut bloquer l'apparition des premières règles (aménorrhée primaire).

Ce dysfonctionnement de la capacité de reproduction féminine est (à priori) réversible pour peu que l'on augmente les apports alimentaires et que l'on diminue la charge d'entraînement. Néanmoins, une trop longue période d'aménorrhée peut conduire à une infertilité plus ou moins prononcée. L'absence prolongée des règles doit inciter à consulter un médecin du sport.

La prise d'un contraceptif oral permet de rendre les cycles réguliers, et donc de faciliter sa vie d'athlète. Cependant, l'apparition régulière des règles, dites de privation, ne doit pas être l'arbre qui cache la forêt. En effet, la pillule bloque temporairement la capacité de reproduction et masque donc l'éventuelle disparition naturelle des règles.



Entraînement

Pour les compétitrices, les objectifs en termes de préparation physique sont exactement les mêmes que pour les hommes, à savoir augmenter l'endurance et la puissance. Pour cela, la gestion de l'entraînement chez la femme obéit aux mêmes règles que pour l'homme, en respectant notamment les principes de progressivité, de spécificité, de surcharge, d'alternance, et d'individualisation.

En général, la charge d'entraînement maximale que peut assimiler une femme est généralement un peu inférieure à celle d'un homme, essentiellement en raison d'une capacité de récupération moindre, et d'une approche culturelle de l'entraînement qui ne favorise pas l'égalité homme-femme.

Cela dit, les femmes ont une production hormonale endogène moindre en facteurs de croissance (hormone de croissance, IGF-1, testostérone...). Ces facteurs de croissance permettent

de reconstruire efficacement les fibres musculaires et les tissus de soutien à l'issue de chaque séance d'entraînement.

De nombreuses femmes athlètes de haut niveau s'entraînent autant voire plus que leur homologues masculins. Là encore, l'individualisation doit prévoir.

Au niveau de la planification annuelle de l'entraînement, il pourra être judicieux de tenir compte des cycles

menstruels et notamment des effets secondaires inhérents à certaines phases. On pourra ainsi programmer les semaines d'entraînement les plus "chargées" aux moments propices, à savoir en dehors des périodes prémenstruelle (juste avant les règles) et menstruelle (pendant les règles). Il existe cependant de grandes différences entre les pratiquantes et il est donc souhaitable que chacune d'entre elles se fasse sa propre expérience et en parle à son entraîneur.





L'ostéoporose

Le phénomène d'ostéoporose correspond à une diminution de la densité minérale osseuse. Chez la femme non-sportive, il apparaît après la ménopause avec la diminution de la production d'oestrogènes. Chez la femme athlète, le phénomène peut apparaître en cas d'entraînement intensif et de sous alimentation (hypo-œstrogénie), et peut être accentué par l'absence de contraintes mécaniques sur l'os. Concernant ce second point, il faut savoir que les vibrations, les chocs, et les tensions musculo-tendineuses ont un effet stimulateur sur la fonction osseuse. À ce titre, les adeptes de course à pied sont à priori moins sujettes aux problèmes d'ostéoporoses que les pratiquantes des disciplines dites "portées" comme la natation ou le cyclisme traditionnel.

Sur le plan alimentaire, on recommandera aux sportives féminines (et en particulier

entre 13 et 18 ans), de veiller à avoir des apports en calcium suffisants, pour limiter l'ampleur présente ou future du phénomène d'ostéoporose.

L'anorexie et/ou la boulimie

Les phénomènes d'anorexie et de boulimie sont des troubles alimentaires d'origine psychique qui touchent principalement les jeunes femmes sportives. Les disciplines où l'apparence physique (danse, gymnastique, culturisme...) et le poids (course à pied, triathlon, cyclisme...) sont des facteurs de la performance sont particulièrement touchées.

Ces troubles alimentaires ont des répercussions très néfastes sur la performance, la capacité de récupération et la santé. C'est pourquoi l'entourage des sportives (entraîneur, parents, médecin, kinésithérapeute...) doit être particulièrement vigilant afin de dépister précocement ces troubles

et d'adopter une stratégie de traitement la plus efficace possible. Dans cette optique, le rôle du psychologue est prépondérant pour tenter de traiter ce type de pathologies.

L'hyperlaxité articulaire

C'est un problème pour nombre de sportives car il multiplie le risque d'entorse (cheville, genou). Ce phénomène est lié à l'action des oestrogènes. Pour prévenir cela, quelques conseils pratiques peuvent être formulés :

Faire du renforcement musculo-articulaire spécifique chez un kinésithérapeute

En cas d'instabilité articulaire, ne pas hésiter à "strapper" l'articulation fragile avant l'effort

Toujours glacer, immobiliser et soigner immédiatement une articulation qui a subi une entorse. Pour ce faire, utilisez des béquilles pendant les premières 48 heures qui font suite à la blessure.

Grossesse

Chez la femme enceinte, la pratique d'activités sportives potentiellement intenses et violentes est bien entendue fortement déconseillée, essentiellement pour éviter les traumatismes abdominaux (chutes) et les phénomènes d'hyperthermie ou d'hypoglycémie (qui peuvent altérer le bon développement du fœtus).

On évitera donc de pratiquer le cyclisme, (tout comme le ski, le parachute, l'escalade, les sports de combats, les sports automobiles, la course à pied, les sports collectifs...). On évitera aussi les conditions environnementales chaudes et/ou humides pour éviter les "coups de chaud", lesquels pourraient avoir des répercussions dramatiques sur le développement du fœtus.

Durant les 9 mois de grossesse, il vaudra donc mieux se réorienter vers la pratique "douce" de la natation, du vélo d'intérieur ou de la marche nordique, après avoir eu au préalable l'accord de son gynécologue. Pratiquées régulièrement, ces activités sportives permettront de conserver une bonne condition physique, un bon moral, et de limiter l'ampleur d'un certain nombre de petits problèmes de santé spécifiques à la grossesse (mal de dos, fatigue, diabète, hypertension artérielle, prise de poids excessive...).

Références

- Burrows M et al. (2000). *The physiology of the highly trained female endurance runner. Sports Med, volume 30 (4) : 281-300.*



La posologie indicative est de 2 à 3 séances par semaine d'une durée de 45 minutes à 1 heure, mais de nombreuses championnes nous montrent qu'il est possible de faire bien plus ! Ces séances seront réalisées à une intensité basse à moyenne (60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale).

Bien entendu, en cas de grossesse compliquée, il n'est pas toujours

possible de faire de l'exercice sous peine de compromettre la gestation.

Après l'accouchement, la reprise de l'entraînement doit être très progressive car les bouleversements morphologiques et physiologiques occasionnés par la grossesse sont très importants et peuvent perdurer entre 4 et 6 semaines, en particulier en cas d'allaitement.

- Lepers R. (2019). *Sex Difference in Triathlon Performance. Front Physiol. Jul 24;10:973.*
- Martin et al. (2001). *Physiological characteristics of nationally competitive female road cyclists and demands of competition. Sports Med, volume 31 (7) : 469-477.*
- West RV (1998). *The female athlete. The triad of disordered eating, amenorrhoea and osteoporosis. Sports Med, volume 26 (2) : 63-71.*



UNE FEMME TRIATHLÈTE ET MAMAN

Jeanne Collonge

Pour compléter cet article, nous avons posé quelques questions à Jeanne COLLONGE. L'une des rares professionnelles du triathlon à être à la fois athlète et maman. Son regard sur les problématiques des athlètes féminines nous a paru intéressant.

Bonjour Jeanne, peux-tu te présenter aux lecteurs de Trimax ?

J'ai 36 ans, je suis maman d'une petite fille de 5 ans, Louise, et je fais du triathlon depuis 2005. J'ai commencé par le courte distance en équipe de France, puis en 2009 j'ai découvert le long sur l'Alpe d'Huez, c'est comme ça que je me suis rendue compte que j'adorais ça ! Je suis donc professionnelle en tri LD depuis 2010. En parallèle j'ai fait mes études en LEA (Langues Étrangères Appliquées), j'ai donc travaillé un peu en traduction et actuellement je suis aussi prof à domicile.

À quel âge as-tu commencé le triathlon ? À partir de quand, en as-tu fait ton métier ?

J'ai commencé à 17/18 ans, mais comme j'ai gagné les France de duathlon et fait 2e aux France de tri lors de ma première année, je me suis retrouvée tout de suite en équipe de France. J'ai fait des championnats d'Europe (2e) et du monde, des coupes d'Europe et du monde. Alors lorsque je suis passée sur le long 5 ans après, je suis tout de suite passée en pro, non pas pour en faire mon métier, mais juste pour être en

élite. Je finissais mes études en parallèle (un master), je pensais devenir interprète, puis finalement comme j'ai gagné les France Longue Distance et l'Embrunman assez vite, j'ai eu quelques contrats et primes de courses qui m'ont permise d'en faire mon métier.

En quoi être une femme triathlète est-il différent d'être un homme triathlète ?

Pour beaucoup de raisons ! Tout d'abord il y a encore beaucoup (trop) de différences entre les deux, notamment certaines primes de courses qui ne sont pas égales, ou des contrats différents pour des performances identiques. Puis dans un contrat sportif pour une femme, il n'y a aucun alinéa qui évoque une maternité, c'est à dire que si on veut se lancer dans l'idée d'avoir un enfant, c'est à nos "risques et périls". Nous n'avons aucune assurance que nos partenaires nous suivront pendant la grossesse.

Est-ce que tes cycles menstruels ont une incidence sur ton entraînement ? Si oui, comment gères-tu cela ?

Oui ! Je me sens au top sur la 1ère partie du cycle et vraiment moins bien sur la 2e partie. Du coup je croise les doigts pour que mes courses importantes tombent au bon moment. Mais j'ai aussi très bien réussi des courses alors que ça tombait mal dans mon cycle... Malheureusement je n'ai pas encore appris à gérer l'entraînement autour de ça comme par

exemple Laura Philipp, donc j'apprends à plus écouter mon corps et à m'adapter. C'est aussi une chose qu'on pourrait ajouter à la question d'avant, sur les différences entre hommes et femmes. Aussi j'ajouterais que si une femme (sportive) n'a plus ses règles, ce n'est pas normal. Même en s'entraînant beaucoup, si tout va bien, tout devrait fonctionner normalement.

Tu es maman depuis quelques années, quelle incidence a eue la grossesse sur ton entraînement et ton niveau de performance (avant - après) ?

J'ai forcément dû adapter mon entraînement lorsque j'ai su que j'étais enceinte. J'ai mis du temps avant de le découvrir, je me préparais pour Hawaï et j'étais très fatiguée sans comprendre pourquoi. Certaines femmes se sentent en forme à ce moment-là, moi non ! Après Kona (que je n'ai pas fini, pour cause), je me suis enfin sentie bien, j'ai pu nager jusqu'au bout de ma grossesse, faire du home-trainer et courir doucement jusqu'à 6 mois et demi. J'ai très bien vécu ma grossesse, j'ai eu de la chance, tout s'est bien passé !

Je pense que c'est ce qui m'a aidée aussi à revenir en forme assez vite après. J'ai repris les 3 sports au bout de 2 mois et demi, et la compétition au bout de 5 mois (sur le CD d'Embrun). Je trouve que c'est important de prendre son temps pour bien faire la rééducation du périnée et profiter de ces moments aussi... Finalement, le corps a une bonne mémoire ! J'ai eu l'impression que le plus difficile, c'était le mental, la peur de ne pas être assez là pour ma fille, d'être éloignée d'elle lorsque je devais partir sur des courses ou des stages. Au début j'ai pu l'emmener partout grâce à mon mari, puis maintenant c'est plus compliqué.

Le triathlon est un sport qui nécessite beaucoup d'énergie. Suis-tu un régime particulier ? Si oui, pourquoi ?

Non, pas de régime ! Je fais attention à manger suffisamment et à ne manquer de rien, car je fais beaucoup d'heures de sport dans une journée. Et aussi parce que j'ai fait de l'anorexie pendant plusieurs années, alors je pense aujourd'hui qu'il faut se faire plaisir et ne pas rajouter de frustration, tout en mangeant équilibré. Ça fait partie du bien-être et de la performance !

Comment gères-tu ta vie de famille et ta vie professionnelle ?

Au début, j'avais du mal à assumer les deux, je culpabilisais tout le temps et mon corps me le faisait sentir... Puis je me suis dit au bout d'un certain temps que j'étais comme les autres femmes qui travaillaient et qui laissaient leurs enfants chez la nounou ou à la crèche, sauf que je n'avais pas vraiment de week-end.



J'organise toutes mes journées autour de Louise, elles sont donc beaucoup plus condensées qu'avant. C'est souvent la course ! Le papa de Loulou est formidable, il est très impliqué, ce qui m'aide grandement dans ma carrière pro. Qu'est ce qui pourrait améliorer le quotidien des femmes sportives ? Toutes les suggestions sont bienvenues ! Mettre des petites garderies dans les infrastructures sportives, avoir un congé maternité (comme la plupart des autres mamans), avoir un vrai statut professionnel (qui n'existe que dans quelques sports comme le football ou le rugby)... Tout cela pourrait faciliter la vie des femmes sportives amateurs ou professionnelles.

Pour terminer, quel est ton objectif principal cette année ?

L'Ironman de Lanzarote le 20 mai et l'Embrunman ! Puis j'avoue que j'adorerais me qualifier pour les championnats du monde IM à Nice en 2024...



“ Qu'est ce qui pourrait améliorer le quotidien des femmes sportives ? Mettre des petites garderies dans les infrastructures sportives, avoir un congé maternité, avoir un vrai statut professionnel. ”



1

R2 AERO

Développé et testé en soufflerie le R2 Aero est le manchon de compression le plus aérodynamique conçu pour les épreuves de vélo à grande vitesse. Les effets combinés des technologies Aero Stripes et Aero.dots permettent d'améliorer les performances aérodynamiques. Tissage léger pour le confort et une meilleure ventilation. Soutien musculaire au niveau des mollets réduit le risque de blessures et de crampes. 2 couleurs - 4 tailles

Prix : 65€

www.compressport.com



2

MOYEU ONYX VESPER

La marque américaine de moyeux Onyx est connue pour le silence de son système d'engagement. Qui dit bruit, dit forcément drag. Et drag = perte d'énergie ! En effet, son système de roulement à cames est très ingénieux. Les cames pivotent et flottent lorsque l'on est en roue libre, limitant la friction. Lorsqu'une pression est appliquée, elles se calent et s'engagent contre le roulement. Vesper est la gamme de moyeux route. Poids moyeu arrière pour jante à patin : 391 g. Moyeux disponibles pour des jantes à 24, 28 ou 32 trous.

Prix : À partir de \$485

<https://onyxrp.com/>



3

SELLE ITALIA NOVUS BOOST EVO 3D KIT CARBONIO SUPERFLOW

La technologie 3D permet aux selles de changer d'ère et d'entrer dans la révolution multifonctionnelle. En effet, cette selle offre différentes densités selon les régions et une progression de l'absorption des chocs grâce au patron d'impression. À 166 g pour la version S (130 x 245 mm) et 171 g pour la version L (145x245mm), cette selle vous accompagnera dans les paysages les plus vallonnés. Ses rails en carbone permettent de limiter le poids au strict minimum et d'optimiser la rigidité.

Prix : 449,90 €

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



4

GUIDOLINE CICLOVATION

La marque taïwanaise se distingue par des coloris très stylés. Leur guidoline est faite à partir de cuir synthétique antidérapant dont la résistance à la traction est grande pour des performances de longue durée. La particularité de ses guidolines est que la densité est différenciée en fonction du placement des mains pour une meilleure absorption des chocs.

Prix : À partir de \$35

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



5

EO SWIMBETTER

L'Australie est une terre de champions de natation. Et ce nouveau capteur de force de natation, notamment utilisé par Vincent Luis, est une grosse révolution dans le milieu aquatique en termes d'analyse de la performance. En effet, ce capteur mesure notamment la force appliquée et la direction de ces forces dans l'eau. Deux capacités d'enregistrement sont disponibles : 90' ou 15'

Prix : À partir de 999AU\$ (environ 650 €)

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



6

TRIRIG SCOOPS

Tririg, la marque américaine qui propose exclusivement des produits destinés à la pratique du triathlon, a élargi sa gamme de repose-coudes. Sans aucun conteste, les Scoops en carbone avec la partie proximale fermée les plus ergonomiques du marché si vous voulez tester la position "mante religieuse". Avec une longueur de plus de 200 mm et ces côtés surélevés, les Scoops permettent d'avoir une surface de contact et de maintien inégalée. Associés à des coussins en néoprène pour un confort et une adhérence optimale, ces Scoops sont l'amélioration ultime d'un guidon de triathlon. Poids : 342 g.

Prix : \$230

<https://tririg.com/>



VELOTOZE

VESTE DE REFROIDISSEMENT



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS VELOTOZE - SB



Connaissez vous l'un des points communs entre toutes ces équipes de l'UCI World Pro Tour en cyclisme : Soudal Quick-Step, Ineos Grenadier, Movistar, Trek Segafredo, Canyon Sram, Lotto Soudal, Bora Hansgrohe, Astana ?... Ou ces 3 triathlètes émérites : Kristian Blummenfelt, Gustav Iden et Alistair Brownlee ?... Ils utilisent tous le capteur de température corporel Core, et apportent une attention particulière à leur thermorégulation.

En triathlon, on connaît tous quelques-uns des facteurs déterminants et limitants de la performance. On pense évidemment au Vo2max, au seuil anaérobie, à l'économie de course mais aussi au stock de glycogènes et à la nutrition avant et pendant l'effort (lire notre dossier au sein de ce magazine). Mais hormis quelques athlètes qui se focalisent sur les spécificités climatiques de l'endroit où la compétition va avoir lieu, peu d'entre nous accordons une place à l'entraînement à la chaleur dans notre entraînement. Pire, nombreux sont ceux qui évitent de s'entraîner aux heures les plus chaudes. Or, quand la course a lieu dans un environnement chaud et/ou humide, la thermorégulation prend une place considérable dans la performance.

Plus encore en 2023, la proportion des athlètes qui utilisent un home-trainer est immense. Or, même avec un ventilateur, la capacité de notre organisme à éliminer le surplus de chaleur est compromise. Pour combattre la production de chaleur néfaste à la performance, on a vu la majeure partie des équipes de cyclisme utiliser des vestes de refroidissement lors de l'échauffement avant les contre-la-montre. Ils utilisent des vestes commerciales à base de paraffine. Ce sont des vestes dont le prix est prohibitif (les prix commencent à 200 €).

De plus, ces vestes nécessitent d'être placées entièrement dans un réfrigérateur, ce qui est relativement volumineux. Dans le cas de la veste Velotoze, ce sont 4 packs de refroidissement qui doivent être placés au frais. Velotoze, la célèbre marque américaine connue pour ses surchaussures en néoprène, vient de lancer également une gamme de produits destinés à l'entraînement indoor. Leur veste de refroidissement a été la première sur le marché destinée à la pratique à l'intérieur.

Pour rester de glace face au coup de chaud

La veste en elle-même a été imaginée en Californie au niveau du design et conçue en Chine. Il s'agit d'une veste en polyester avec une fermeture éclair frontale sur toute la longueur. 4 poches ont été ajoutées à la veste. 3 petites poches (une dans le dos, 2 sur les côtes sous les bras) et une grande poche au niveau du haut du dos reçoivent les 4 packs de refroidissements inclus.

De manière pratique, il suffit de placer les packs de glace au réfrigérateur pour un minimum de 6h et de placer tout ou partie des packs dans les poches en fonction de l'effet de refroidissement voulu.

Comme vous le savez, la capacité d'un athlète à maintenir une intensité donnée notamment en fin d'épreuve est déterminée par les stocks en énergie, mais aussi par la capacité à thermoréguler. Votre corps n'a pas qu'un seuil anaérobie lié à des paramètres physiologiques, il a aussi un seuil de température critique qui limite notre temps limite à une intensité.

Ainsi, tenter par tous les moyens de se refroidir augmente la performance. Sachez d'ailleurs que de nombreuses études s'accordent à dire que la température optimale pour courir un marathon est de 11 degrés celsius. À 4 et 21 degrés celsius, la performance est significativement diminuée proportionnellement. Il est rare d'avoir une "pain cave" à 11 degrés celsius.

Or, pour progresser, ce sont souvent les dernières répétitions d'une séance qui comptent. Évidemment, si votre but est de vous acclimater à la chaleur, il faut s'entraîner spécifiquement et habituer votre organisme à fonctionner dans l'ambiance climatique de votre objectif. Et la veste peut aider à s'habituer en apportant progressivement l'effet refroidissant à mesure que vous avancez dans la séance.

TEST MATÉRIEL



Si votre but est de finir une course sur Zwift ou de passer un pallier au seuil anaérobie sur votre home-trainer, cette veste de refroidissement est très utile. Elle

aide aussi à mieux récupérer d'une séance comme un bain glacé afin de faire redescendre la température corporelle à un niveau acceptable plus rapidement.

À L'ESSAI



Mon expérience personnelle corrobore la revue de littérature. L'apport de la veste de refroidissement sur ma capacité à endurer des efforts soit longs et modérés, soit relativement courts et intenses, qui était améliorée. Dans le cas des efforts longs (3h à 70% de ma PMA), ma perte hydrique pour une même quantité de liquide ingérée a diminué. Visuellement, cela était facilement observable avec une flaque de sueur moindre. De manière plus précise, mon poids pré et post entraînement mesuré avec une balance Tanita dans le cas du port de la veste montrait une perte de 2% de masse. Sans la veste VeloToze, je parvenais difficilement à maintenir l'effort à l'intensité souhaitée, ma perte hydrique était de 4%. Les efforts étaient effectués à 48h d'intervalle à 24.4 degrés celsius (+0,2 degrés celsius d'écart) et 40% d'humidité relative. La consommation hydrique était de 2 litres de boissons électrolytiques.

J'ai aussi voulu expérimenter le port des packs de glace directement sur la peau. Or, la sensation du pack de glace est difficilement supportable. Le mesh de la veste agit comme une couche préventive contre la différence de température élevée. Plus encore, le mesh absorbe la sueur et permet au pack de glace de diffuser son effet refroidissant sur une plus large surface.

Malgré la nouveauté de ces produits, la science s'est depuis longtemps penchée sur le sujet de l'acclimatation à la chaleur, notamment pour aider les sapeurs pompiers à combattre la chaleur lors d'interventions. Mansoor et coll., 2019 a comparé les effets d'une veste de refroidissement comme la veste VeloToze à une veste commerciale en paraffine et n'a trouvé aucune amélioration à cette dernière par rapport à la veste de refroidissement. En revanche, les indices physiologiques et psychologiques étaient améliorés lors du port de la veste, comparé à un effort sans veste de refroidissement.

Cette technique est donc efficace, que ce soit pour l'amélioration des paramètres physiologiques tels que la fréquence cardiaque ou la température au niveau de la peau, mais aussi au niveau de la perception de l'effort et de la température ressentie.

EN CONCLUSION

À 90 €, cette veste est un outil efficace pour optimiser l'entraînement en intérieur. J'ai également tenté de courir avec la veste sur tapis roulant, mais même si les dimensions prêt du corps de la veste sont appropriés pour la pratique du vélo d'intérieur, la course à pied avec ses phases d'impulsion et d'amortissement rendent le port de la veste désagréable, du fait des oscillations accrues des packs de glace.

Du fait de l'amélioration de la conduction thermique des packs de refroidissement, on peut imaginer utiliser cette veste en sous-couche durant un contre-la-montre ou un triathlon pour la partie cycliste notamment sur des parcours relativement plats où le poids ne contrebalance pas les gains sur la thermorégulation.

→ Plus d'informations : <https://www.velotoze.com/collections/indoor>



CASTELLI



V I V E Z
I N T E N S É M E N T

NE LAISSEZ PAS LES ÉLÉMENTS VOUS RALENTIR.
POIGNÉES DANS L'ANGLE, SOYEZ PRÊTS À TOUTES LES SITUATIONS.
ROULEZ... UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT, À LA FOLIE ET NE VOUS FIXEZ AUCUNE LIMITE.
VIVEZ INTENSÉMENT LE MOMENT PRÉSENT.



CASTELLI

TRIATHLONSTORE.FR



CASTELLI AERO W

APPRÊTÉE POUR L'ÉTÉ !

PAR SANDRA FANTINI
PHOTOS CASTELLI - GWEN TOUCHAIS



Fort de son succès avec l'incroyable Gabba que nous avons pu tester cet hiver par toutes les conditions, Castelli ne relâche pas ses efforts pour autant, et nous gâte également pour cet été avec sa gamme PRO particulièrement intéressante pour les triathlètes.

Véritable vitrine du savoir-faire Castelli, la gamme PRO et plus particulièrement l'AERO PRO estampillée "Rosso Corsa", vise performance et compétition... Sans oublier ce petit plus de confort si cher aux triathlètes et cyclistes. L'appellation Rosso Corsa, c'est aussi l'assurance de bénéficier des dernières innovations issues des pelotons professionnels homme et femme, mais aussi une occasion de rappeler que cela fait près de 30 ans que Castelli propose une collection femme dans son offre, chose évidente aujourd'hui, mais unique en 1996 lors de son lancement.

À l'essai ce mois-ci, c'est donc une tenue femme que nous avons testée et vous présentons. Une tenue taillée pour l'aéro et la vitesse qui ne manque pas de style pour autant !

Maillot Aero Pro W

Il faut remonter à 2006 pour voir Castelli concevoir le premier maillot aéro pour la course sur route, une réelle nouveauté alors. À cette époque, l'aéro n'était réservée qu'au contre-la-montre. Le Tour de France se gagnait alors encore avec un maillot classique... qui n'était à peine plus qu'un t-shirt en polyester. En lançant son premier maillot dit "aéro", l'ambition d'alors était de viser des petits gains. C'est ainsi que Castelli a donné naissance au « Split Second ». Finalement, les gains se

sont avérés assez substantiels, et cela a révolutionné le look du peloton professionnel. Castelli en est maintenant à sa 6e révision de ce maillot taillé pour la vitesse. Chaque nouvelle collection est devenue plus aérodynamique et mieux ajustée.

Le maillot Aéro bénéficie largement de l'analyse CFD du flux d'écoulement d'air pour le placement du tissu et des coutures. Il bénéficie également des retours des coureurs et coureuses professionnels, car Castelli travaille sans relâche pour rendre le maillot confortable autant pour les longues heures d'entraînement que pour les jours de course.

Conçu pour être le maillot le plus aérodynamique de la marque, ce maillot Aéro Pro est doté d'un tissu hautement extensible. Il s'avère également extrêmement confortable de par sa coupe ajustée et son excellente gestion de l'évacuation de la transpiration. Cela en fait le compagnon idéal de vos sorties estivales puisqu'il dispose aussi de 3 grandes poches permettant d'emporter tout le nécessaire.

Cet équilibre entre performance et confort est atteint grâce notamment à l'utilisation de différents tissus : Velocity Rev2 sur l'avant et les épaules, et maille 3D sur l'arrière pour l'évacuation de la transpiration. Le tissu Velocity Rev2 est conçu pour une efficacité aérodynamique optimale entre 30 et 55 km/h !

La coupe joue aussi un rôle primordial sur la performance. Celle-ci est donc ajustée sans être inconfortable, optimisant le flux d'air sur les épaules. À noter également la longueur des manches en stretch juste au-dessus des coudes, là encore pour optimiser l'aérodynamisme.

La plage d'utilisation idéale du maillot Aero Pro se situe entre 18 et 35 degrés, vous laissant toujours le choix d'opter pour le modèle «climber» pour les conditions encore plus chaudes. À 137 grammes, le maillot est très léger, sans être le plus léger chez Castelli, mais à ce poids on vous garantit que vous oublierez bien vite que vous le portez !

La nouvelle collection offre en plus de toute cette technologie un choix de couleur estival très agréable à la sortie de l'hiver ! Hibiscus, Light Black, Quetzal Green, et Violet Mist, chacune y trouvera son favori. J'ai une petite préférence pour la couleur parme de l'essai qui annonce parfaitement le printemps !

Prix public conseillé : 124,95 €



Cuissard Free Aero RC W

Pour compléter votre ensemble, le cuissard est sans aucun doute la pièce maîtresse sur laquelle toute votre attention devra se porter, surtout pour votre confort sans oublier la performance.

Et ça tombe plutôt bien ! Le Free Aero RC constitue le haut de gamme chez Castelli, le résultat d'une quinzaine d'années de développement et d'expérience du haut niveau. Ce cuissard a remporté 3 Tour de France, 3 Giro d'Italia, une Vuelta et Milan-San Remo, mais il est également devenu le produit le plus vendu de l'histoire de Castelli.

La recette est toute simple, avec l'utilisation de la meilleure peau de chamois développée à ce jour. Entourez-la d'un cuissard avec une bonne compression musculaire, puis retirez tout ce qui n'est pas absolument nécessaire (nombre réduit de panneaux, nombre réduit de coutures...) En fait, la partie cuissard ne comporte que 5 panneaux par rapport à 10 dans sa version précédente. Une réelle sensation de liberté grâce aux améliorations apportées à la peau de chamois Progetto X2 Air Donna spécifique à la morphologie féminine. Les 2 densités de mousse ainsi que les coussinets en gel offrent un amortissement progressif.

C'est également le premier cuissard haut de gamme qui n'a pas besoin d'une bande de maintien ou d'élastique au niveau des cuisses pour le maintenir en place, contribuant à cette sensation de liberté. Il aura fallu pas moins de 28 prototypes pour arriver à un tel résultat !



Enfin, Le tissu utilisé Forza 2 est conçu pour optimiser le soutien musculaire en apportant ce qu'il faut de compression, très agréable au fur et à mesure que les sorties s'allongent. Pensé pour la compétition, le cuissard Free Aero RC joue également la carte de la légèreté, ne pesant que 215 grammes.

Il existe 2 modèles : avec bretelle (FREE AERO RC BIBSHORT) et sans

bretelle (FREE AERO RC SHORT). Deux nouvelles couleurs ont été rajoutées au conventionnel « noir » : DEEP BORDEAUX et GUNMETAL GRAY. Tous ces coloris permettent de créer des combinaisons variées et plus fun que le sempiternel bas noir !

Prix public : FREE AERO RC BIBSHORT 179,95 € - FREE AERO RC SHORT 159,95 €



Cette tenue Castelli à l'essai

J'ai bien envie de vous dire que pour apprécier cet ensemble à sa juste mesure, tout se joue (ou presque) lors de l'enfilage !

Qui dit compétition et aérodynamisme dit aussi "ajustage" au plus près du corps. C'est d'autant plus vrai pour le cuissard Free Aero RC qui se doit d'être parfaitement en place afin de délivrer le confort souhaité. Celui-ci ne laissera passer aucune

approximation. Cela est dû à 2 points en particulier : l'extensibilité moindre des tissus employés qui optimise la compression et soutien musculaire, mais aussi à la conception de la peau de chamois Progetto X2 Air (en 2 parties distinctes et indépendantes) qui doit venir au plus près de la peau afin d'éliminer tout frottement et être confortable. À l'inverse et une fois en place, le cuissard Free Aero RC agit alors telle une seconde peau pour la cycliste !

Ce cuissard est très ajusté par rapport à un cuissard traditionnel, ne soyez donc pas trop surprise d'être

plus compressée... Vous n'avez pas pris de kilo par rapport à votre taille habituelle ;-)

Idem pour le maillot Aero Pro, il vous faudra veiller à choisir la juste taille afin d'en profiter pleinement. Celui-ci tombe parfaitement, épouse nos épaules, courbes et vient lui aussi telle une seconde peau.

Il me sera difficile de vous quantifier le gain aéro d'un tel ensemble, mais il est facile de confirmer que rien ne bouge quand la vitesse vient à augmenter. Aucun flottement, aucune prise au vent, il nous reste à faire confiance à l'expérience de Castelli et aux tissus employés pour nous garantir ces fameux gains marginaux. Au-delà du gain aérodynamique, une chose qui ne se dément pas, c'est bien la qualité et le confort de l'ensemble ! Irréprochables !

Le petit plus Castelli ?

Comment ne pas mentionner l'étendue de la gamme Castelli ! Je ne sais pas vous, mais moi quand je choisis ma tenue vélo, j'aime pouvoir accorder l'ensemble de ma tenue. De l'essentielle paire de chaussettes (pour l'été, pour l'hiver, haute, basse, ...), aux gants en passant par une petite casquette ou encore une brassière... La gamme Castelli permet toutes ces folies sans pour autant exploser votre budget. En effet les prix Castelli sont et restent très compétitifs au vu de la qualité des produits proposés. Cet ensemble qui représente le haut de la gamme de la marque vous permet de vous équiper au juste prix tout en vous faisant plaisir. Mesdames, vous voilà apprêtées pour l'été !



ekoï



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

13 & 14 MAI 2023
TRIATHLON DE FRÉJUS



GRAND PRIX
TRIATHLON
13 & 14 MAI 2023



ekoï

**WE ARE
TRIATHLON**

WWW.CHALLENGE-FREJUS.COM

ACTIV
IMAGES