

TRIMAX

MAGAZINE

n°229
Juillet 2023

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

CHAMPION D'EUROPE

IRONMAN

DENIS CHEVROT

HAMBURG

EUROPEAN CHAMPIONSHIP

COUP DE PROJO

Triathlon Saint Cirq Lapopie
Yotta XP

REPORTAGE

Europe paratriathlon
Challenge Cagnes-sur-Mer
Triathlon de Deauville
T24 Ile de Ré
Triathlon du Mont Blanc
Triathlon des Pyrénées
Openlakes Champagne
Triathlon d'Obernai
Tours N Man
Challenge Roth
IM Nice

CONSEILS DE PRO

Etude du parcours Mondiaux IM Nice
Entraînement : hyperthermie

MATOS

Chaussures tri vélo Fizik

WWW.TRIMAX-MAG.COM



triathlon
S T O R E



SWIM
BIKE
RUN

TRIATHLON • NATATION • CYCLISME • RUNNING •
NUTRITION • ATELIER • ACCESSOIRES • ÉTUDE POSTURALE

2 rue Saint-Philippe 06000 Nice
22 avenue de la Grande-Armée 75017 Paris
25 boulevard du Temple 75003 Paris
27 rue de Grisy 95830 Cormeilles en Vexin



triathlonstore.fr

Edito

« Have a "Nice" day ! »

Comme diraient des Anglais "so british" croisés au gré d'une promenade. Une Promenade des Anglais à Nice qui, le 10 septembre prochain, sera l'épicentre du triathlon mondial avec les championnats du monde IRONMAN pour les hommes. Nice sans modération. Une première sur le sol français (et en dehors d'Hawaï) qui s'annonce palpitante après la répétition générale de l'IRONMAN France Nice du 25 juin dernier, brillamment remporté par Clément Mignon. Tout simplement la 1ère victoire tricolore chez les professionnels depuis Hervé Faure en... 2005. Des Français qui montent en puissance à l'approche de cette échéance, à l'image de Denis Chevrot, stratosphérique et impérial sur l'IRONMAN d'Hambourg, théâtre de son 2e sacre européen consécutif.

Les athlètes français ont des fourmis dans les jambes et l'Hexagone leur a permis de s'étalonner sur un festival de courses que vous retrouverez au sein de ce magazine.

Les paratriathlètes français n'ont pas été en reste en juin, et coutumiers du fait, ont réalisé d'incroyables moissons de médailles au championnat d'Europe à Madrid (10 dont 4 d'or) et à la maison sur la WTPC de Besançon (21 dont 7 d'or). Et si un jour, pourquoi pas, on assistait à un championnat du monde IRONMAN de paratriathlon, avec un jour dédié et encore plus de paratriathlètes ?...

« Anything is possible » après tout...

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Denis Chevrot - crédits Tom Schlegel - Hoka

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Jules Mignon, Julia Tourneur, Frédéric Millet, Simon Thomas, François Bonnaffoux, Nicolas Becker, Thorsten Radde TriRating, IRONMAN, Ligue PACA, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Ironman, FBoukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, M.Delobel, FDebard et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

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 **102 k** Abonnés



TrimaxMag
+ de **18,9 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **75,5 k** Followers



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
IMAGES



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

**VOUS AVEZ UN PROJET...
NOUS AVONS LA SOLUTION**

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

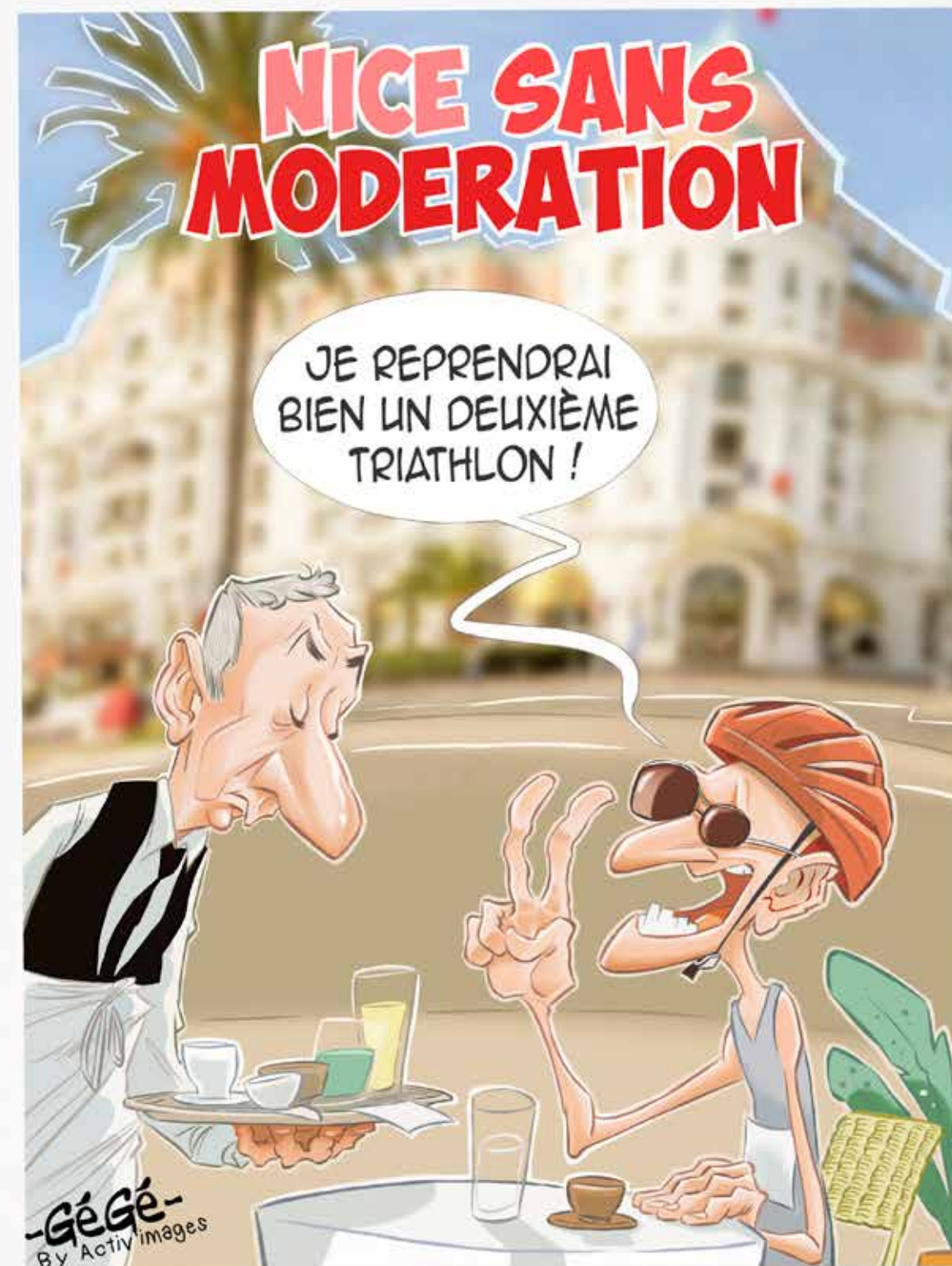
Clip vidéo ou Teaser d'annonce pour vos épreuves, reportages destinés à une diffusion audiovisuelle ou sur vos réseaux sociaux....



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 800** Followers



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

10



90



96



138

130



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 10 TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE : VOYAGE DANS LE TEMPS
- 16 YOTTA : DANS LE MILLE

/// REPORTAGE

- 22 CHAMPIONNATS D'EUROPE DE PARATRIATHLON : EN BANDE ORGANISÉE À MADRID
- 28 LIGUE PACA : DES CIRCUITS RÉGIONAUX DE DIVISION 3 PALPITANTS
- 32 CHALLENGE CAGNES-SUR-MER : CONDITIONS IDÉALES !
- 38 TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE : LE THÉÂTRE DES RÊVES DES TRIATHLÈTES
- 48 T24 ÎLE DE RÉ : LA CONFIRMATION
- 52 TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-BLANC : UN JOYAU UNIQUE AU MONDE
- 60 TRIATHLON DES PYRÉNÉES : TOUT LÀ HAUT DANS LA MONTAGNE
- 66 OPENLAKES : DU TRIATHLON CHAMPAGNE AU PROGRAMME
- 72 TRIATHLON OBERNAI BENFELD : FIDÈLE À SON HISTOIRE

/// REPORTAGE

- 78 TOURS'NMAN : UN TRIATHLON QUI PREND RENDEZ-VOUS
- 84 CHALLENGE ROTH : JOUR DE RECORDS
- 90 IRONMAN DE NICE : RÉPÉTITION GÉNÉRALE

/// FOCUS

- 96 RENCONTRE : DENIS CHEVROT IMPÉRIAL EN ALLEMAGNE
- 104 CIKLET : DES VÉLOS DE TRIATHLON D'OCCASION AVEC LA QUALITÉ DU NEUF
- 108 CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN HOMMES : LES PARCOURS DE NICE !
- 114 CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN À NICE : À LA LOUPE PAR TRIRATING
- 130 ENTRAÎNEMENT : HYPERTHERMIE : EST-CELE DÉBUT DE LA FIN ?

/// MATÉRIEL

- 136 SHOPPING
- 138 EKOI PREMIUM 70 AUDIO MUSIC : LA MUSIQUE DANS LA PEAU
- 142 TRANSIRO HYDRA AEROWEAVE CARBON : SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ



WTPC BESANÇON

MOISSON À LA MAISON !

Le Triathlon Vauban - Besançon accueillait le 17 juin dernier une manche WTPC de coupe du monde de paratriathlon. Un carton plein pour les paratriathlètes français avec 21 médailles dont 7 d'or !

Médailles d'or

- Geoffrey Wersy - PTS2
- Pierre-Antoine Baele - PTS4
- Antoine Besse - PTS5
- Thibaut Rigauveau & Cyril Viennot (guide) - PTVI
- Mona Francis - PTWC
- Camille Seneclauze - PTS4
- Annouck Curzillat & Julie Marano (guide) - PTVI

Médailles d'argent

- Louis Noël - PTWC
- Jules Ribstein - PTS2
- Grégoire Berthon - PTS4
- Antoine Leymarie - PTS5
- Cécile Saboureau - PTS2
- Marie Delatour - PTS4
- Héloïse Courvoisier & Anne Henriët (guide) - PTVI

Médailles de bronze

- Ahmed Andaloussi - PTWC
- Stéphane Bahier - PTS2
- Cédric Denuzière - PTS3
- Paul Lloveras & Enzo Napoli (guide) - PTVI
- Elise Laurent - PTWC
- Coline Grabinski - PTS3
- Gwladys Lemoussu - PTS5

Classements

- 4 - Emilie Gral - PTS5
- 4 - Luan Mazet-Vignaud - PTS3
- 5 - Clara Lefaucheux - PTS5
- 5 - Etienne Debarre - PTWC
- 5 - Michael Herter - PTS3
- 6 - Julien Viot - PTWC
- 7 - Adrien Alauzet - PTS3
- 8 - Jules Veysseyre - PTS4

PHOTOS PUUR FILM - THÉO GOMEZ





TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPIOPIE

VOYAGE DANS LE TEMPS



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS ORGA - CYRILLE QUINTARD



Le médiéval au cœur de l'effort. Où quand patrimoine, histoire et découverte riment avec triple effort. Le week-end des 30 septembre et 1er octobre prochains, le temps se figera dans le petit village de Saint-Cirq-Lapopie pour la 2e édition de son triathlon. Plus de 500 chevaliers des temps modernes seront prêts à enfourcher leur monture pour une quête absolue de dépassement de soi, saupoudrée d'émerveillement. Le Triathlon de Saint-Cirq-Lapopie s'annonce autant épique et magnifique, qu'intemporel. Rencontre avec le magicien des lieux, Clément Besse, qui d'un coup de baguette magique nous dévoile les contours d'une épreuve envoûtante destinée à s'installer dans le temps.

Première nouveauté cette année, un changement de date...

Effectivement, nous avons changé la date. Nous avançons l'épreuve de 2 semaines (ndlr : les 15 et 16 octobre en 2022), pour nous greffer sur le dernier week-end de septembre de façon à avoir le Camping Paradis de la Plage ouvert, afin que les athlètes puissent plus facilement se loger autour du village de course.

Et pour sa 2e édition, le Triathlon de Saint-Cirq-Lapopie frappe très fort avec la création d'un format XXL !

Tout à fait. Ce n'était pas prévu quand nous avons initialement créé ce triathlon en 2022. Nous voulions avant tout proposer un beau L et un beau M, et potentiellement un S que nous n'avons pas fait. Puis fin d'année dernière, à l'issue de la 1ère édition, nous avons beaucoup échangé avec la Mairie et notamment avec le 1er adjoint Frédéric Decremps qui trouvait exceptionnelle l'idée de mettre en place un XXL, en s'appuyant sur les très bonnes relations qu'ils ont avec la ville de Rocamadour. L'objectif était donc de faire un XXL non pas porté sur la performance, mais sur les paysages, la découverte du territoire et le plaisir.

Et le tout sur un vrai 180 km en vélo ?

Oui ! 180 tout rond ! À travers la vallée du Célé, sur des routes qui serpentent et avec très peu si ce n'est aucune circulation. La vallée du Lot et la montée de Rocamadour, comme l'a fait le Tour de France en 2022, seront aussi de grands moments. Pour la petite histoire, le mois dernier nous avons croisé un cycliste solitaire qui était en reconnaissance du parcours XXL et qui nous a affirmé qu'il n'avait jamais vu un parcours aussi beau et agréable, sans jamais avoir l'impression de s'ennuyer. Ce genre de retour est le meilleur que l'on puisse avoir.

2000 m de dénivelé positif sur le parcours vélo, mais le marathon n'est pas en reste...

(Malicieux) Il y a une petite montée en effet car avec les élus, nous voulions absolument que les coureurs passent dans le village. Sachant que le départ course à pied se fait sur la plage de Saint-Cirq en bas, il faut donc monter jusqu'au village... Ce qui sera un moment fort du triathlon, également en vélo, car la montée vers le village est magnifique. Mais les athlètes ne le feront qu'à la fin de leur 1er tour, les 3 suivants se feront le long du Lot et le long



du chemin de halage, parfois sous de la roche avec des paysages et des points de vue uniques.

La barrière horaire du XXL est assez élevée, avec 17h de course, et les dernières arrivées attendues jusqu'à 1h du matin pour être classé... Quelles sont les animations prévues qui vont notamment permettre de "tenir" aussi tard ?

Nous sommes en train de travailler avec un groupe de musique pour agrémenter toute la soirée du samedi (ndlr : arrivée des premiers athlètes vers 16h) sur le village. Un village sur lequel seront également présents des producteurs locaux, car l'idée est aussi de faire travailler l'économie locale en mettant en avant la gastronomie de la région.

Sur les triathlons organisés par Time 2 sports*, on sent bien cette ambiance familiale, notamment avec des formats courts et des courses kids, qui ne sont pourtant pas au programme à Saint-Cirq-Lapopie. C'est un objectif à court terme ?

C'est clairement dans les cartons. Nous avons déjà reconnu les parcours du S



“ L'idée est aussi de faire travailler l'économie locale en mettant en avant la gastronomie de la région (...) très motivée pour mettre en avant son territoire.

et des courses kids. Nous voulons déjà pour cette année bien poser le XXL pour s'assurer que les athlètes vont se régaler.

* : Xterra Nouvelle Aquitaine, Triathlon des Pyrénées, Low Triathlon, Challenge Vieux Boucau.

Autre nouveauté, le sens de la natation qui ne se fait plus intégralement dans le sens du courant, d'un point A à un point B ?

Exactement. En fait, il y a 2 objectifs. Le 1er, c'est de simplifier la logistique des athlètes et de leur éviter qu'il y ait des transferts et de l'attente, comme l'an dernier où ils devaient prendre un minibus pour se rendre au départ natation. Puis le 2e, c'est justement pour le côté familial et l'ambiance, car l'an dernier il n'y avait aucun public au départ natation. Cette année du coup, tout le public sera regroupé au départ



natation et sur le Pont de Roucayrol pour encore mieux voir les athlètes. Quant au sens de nage, en 2022 il y avait eu un lâcher d'eau quelques jours avant la course, ce qui avait encore plus faussé les chronos et les performances de nage dans le sens du courant... Cette année, nous nous sommes calés avec le barrage et il y aura très peu de courant.

Saint-Cirq-Lapopie est un des plus beaux villages de France, mais également un des plus petits. Comment organise-t-on un tel événement dans ce lieu ?

C'est vrai que l'hiver, dans le village médiéval, c'est assez exceptionnel car il n'y a que 24 habitants... Mais c'est une région qui est très motivée pour mettre en avant son territoire. Nous avons d'ailleurs reçu des sollicitations de Maires souhaitant que la course passe par leur commune, comme à Calvignac pour le format M. En fait, la plus grosse difficulté, c'est de créer la longueur des parcours, qui de plus sont sur une seule boucle en vélo, pour les 3 formats ! Nous avons aussi pu nous reposer sur la notoriété de Saint-Cirq-Lapopie, un village touristique bien connu. Le nom du village remplit son rôle d'aimant. L'an dernier par exemple, beaucoup d'athlètes de la région parisienne étaient présents, ainsi que des étrangers avec des Belges et des Anglais.

Combien de participants justement ont inauguré l'épreuve en 2022 et combien en attendez-vous cette année avec l'ajout du XXL ?

L'an dernier, nous avons bloqué le nombre de participants à 250 sur le M et 100 sur le L, 2 courses qui affichaient complet. Cette année, nous bloquons à 300 sur le M, 200 sur le L et 100 sur le XXL. Actuellement, en termes d'inscrits, nous sommes presque à la moitié.

Saint-Cirq-Lapopie est sur une terre de sport, puisque le 7 mai dernier, sa voisine corrézienne Brive-la-Gaillarde a accueilli les championnats du monde militaire de triathlon. Quel est l'accueil global de la région ?

Le ressenti, c'est que les gens sont ultra motivés. Le club de Cahors Triathlon s'implique énormément avec nous dans ce projet, ainsi que nos partenaires et la Mairie de Saint-Cirq-Lapopie.



COUP DE PROJ

Les Lotois sont attachés à leur territoire et souhaitent vraiment le mettre en avant. Frédéric Decremps, 1er adjoint et élu au département, est d'ailleurs celui qui en parle le mieux ! Pour lui, la réussite de l'événement passe avant tout par la beauté de ses paysages, tout en voulant montrer que Saint-Cirq-Lapopie et le Lot, ce ne sont pas que des vieilles pierres, mais aussi une zone dynamique et active.

Et sur le plan personnel, que peut-on te souhaiter pour cette 2e édition ?

Ma compagne Céline me "charrie" un peu car l'événement aura lieu le 30 septembre, le jour de mes 30 ans ! Du coup nous sommes en train d'essayer de mettre quelque chose de spécial en place pour les coureurs, avec un feu d'artifice sur la ligne d'arrivée...



L'ESSENTIEL

Triathlon de Saint- Cirq-Lapopie

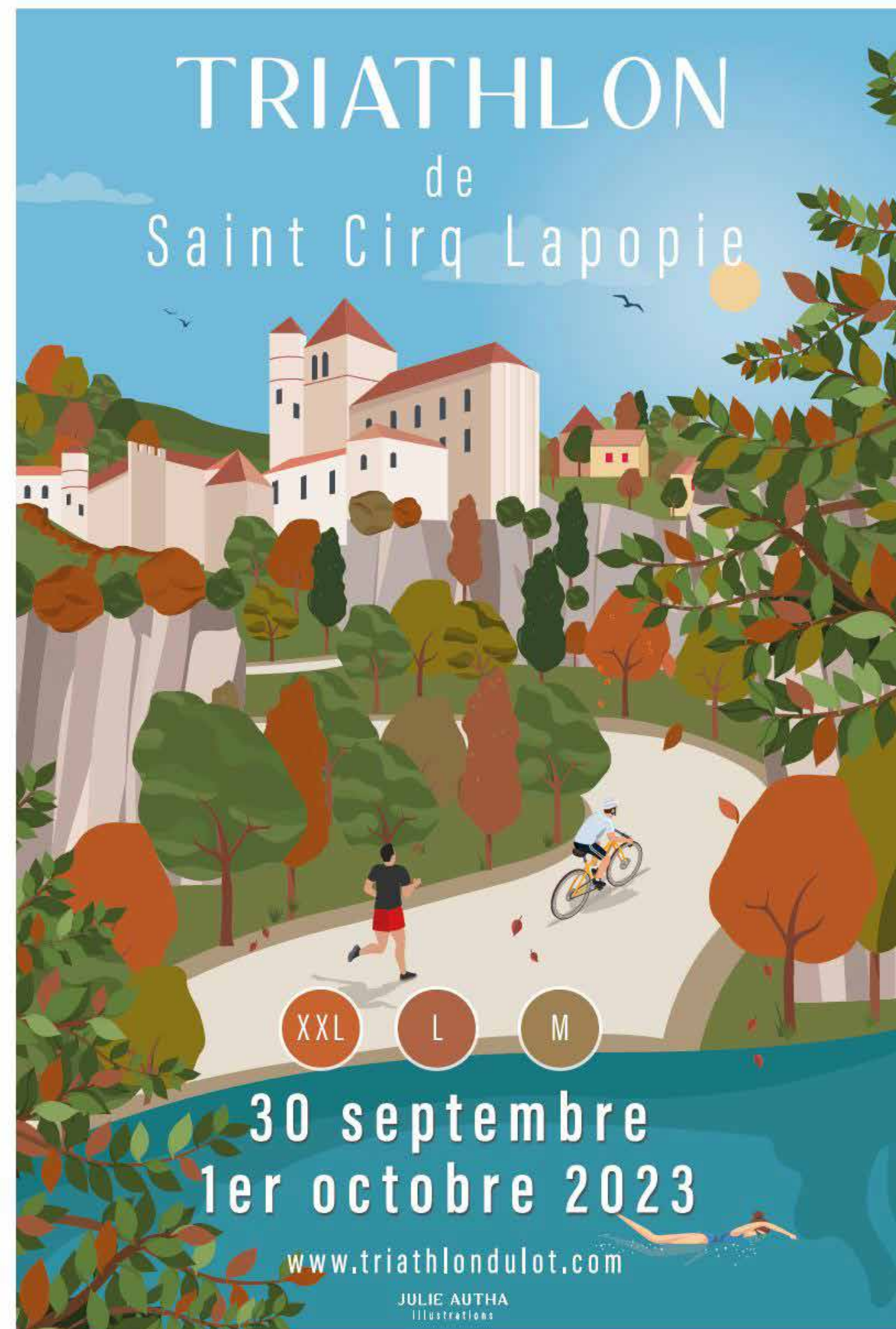
→ Samedi 30 septembre 2023

- 8h - Format XXL (solo ou relais) : 3,9 km Nat / 180 km Vélo 2150 m d+ / 42 km cap 355 m d+
- 10h - Format L (solo ou relais) : 1,9 km Nat / 94 km Vélo 1380 m d+ / 21 km cap 220 m d+

→ Dimanche 1er octobre 2023

- 10h - Format M : 1,5 km Nat / 39 km Vélo 760 m d+ / 10 km cap 185 m d+

→ Infos / Inscriptions : <https://www.triathlondulot.com/>





YOTTA

DANS LE MILLE

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ORGANISATION

À l'aube de la 2e édition, l'épreuve pourrait déjà franchir un cap et passer de 225 inscrits l'an dernier à plus de 800. Côté organisation, la barre des 1000 athlètes n'est pas à exclure tant la formule plaît. Les plus aguerris ont rendez-vous sur le format XP : 5 boucles de 1 km de natation et 8 km de course à pied seront à enchaîner 5 fois dans des délais de plus en plus courts avec un départ toutes les heures et une poursuite dans le dernier tour. Accessible à tous, la Yotta proposera un second format : le XPS ! Spectaculaire, rapide, fun et conviviale, l'épreuve n'attend plus que vous... et nous, on a hâte d'y être ! Vivement les 22 et 23 juillet prochains.

Un gamer, un challenger, mordu du triple effort... Visionnaire toujours sur la brèche, le PDG du groupe Xefi spécialisé dans les solutions informatiques pour les TPE-PME reste un boulimique de défis qui frappe tous azimuts. Difficile à suivre, Sacha Rosenthal se nourrit du quotidien. Pour preuve, d'un simple entraînement à vélo

avec son coach Eric Villena, meilleur que l'élève sur la machine et poussé dans ses retranchements à la course, et le voilà lancé à 200 % dans « un projet fou » comme il le décrit lui-même. « Après 9 Ironman et un quintuple défi sur le mythique Embrunman, l'heure est venue pour moi de voir plus grand et plus loin et l'idée lancée en pleine séance a pris de l'ampleur. C'était il y a tout juste 2 ans. » complète-t-il.

La démesure ? Plutôt l'ambition farouche de rendre ce que le triathlon lui offre comme sensations. Homme de partage en mode convivialité. Hors de question pour Sacha de ne pas convier à la fête ses 2 000 collaborateurs. On travaille ensemble, on "game" ensemble. La véritable mutualisation de l'effort. « Je suis simplement animé par l'envie de transmettre », lance humblement Sacha. « Et pour moi, l'esprit gamer, convivial manque parfois dans le sport. Sans en retirer la quintessence du challenge, il doit garder ce côté fun. » Le souvenir du Xefi Dole Triathlon familial sur lequel il avait un temps pris la main encore vivace, Sacha

Rosenthal ne cachait pas une furieuse envie d'y goûter à nouveau, à sa manière cette fois.

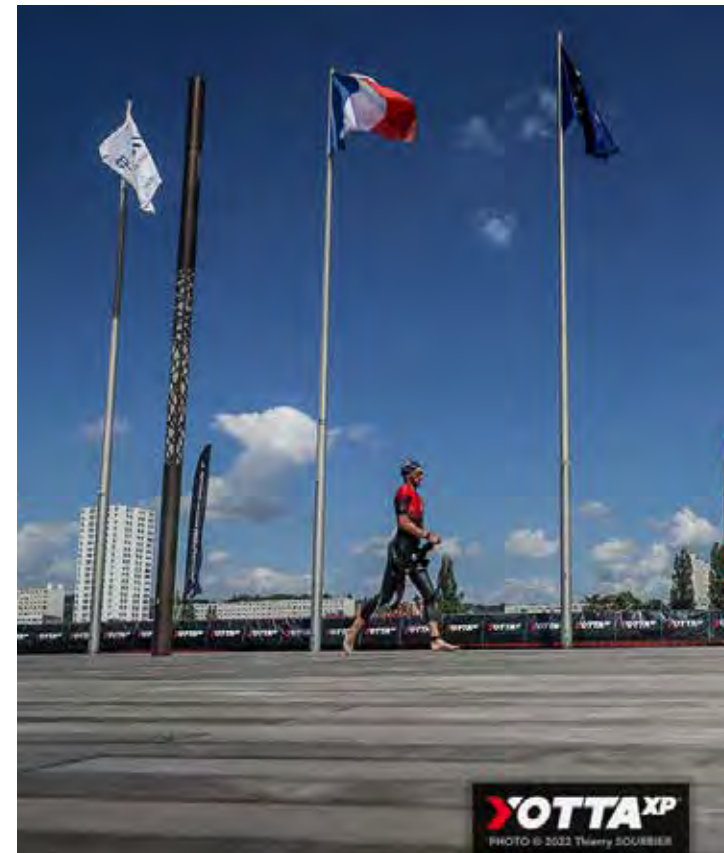
Bousculer les codes établis

Projet méthodique, précis, étudié et surtout collaboratif. L'autre toujours au centre d'une démarche active parfois insensée mais diablement excitante. « Une société de marketing s'est lancée dans l'aventure avec celle du groupe, sans oublier une logistique événementielle, elle aussi doublée » explique l'intéressé. Il poursuit : « En transversalité, nous avons tous travaillé d'arrache-pied pour "marketer" en un mois un format à la fois challenge, "gamer", élitiste et accessible à tous ». Une formule TGV gagnante annoncée 2 mois avant la course ! Une démonstration de faisabilité déployée en costauds. « Peu importaient les risques ! L'essentiel était de voir grand et durable pour faire vivre aux amateurs, les vrais amateurs, une expérience unique, grandiose et inoubliable. » rappelle avec enthousiasme l'intéressé.



En quête d'une offre de spectacle en prime, Yotta bouscule les codes établis. Et ça fonctionne : l'an dernier, pour la 1ère édition, 225 triathlètes ont joué des coudes sur la ligne de départ, dont 18 professionnels dont Pierre Le Corre, Margot Garabedian (futurs vainqueurs) et Denis Chevrot.

Formule inversée pour plus d'attractivité, cut-off en filigrane, la Yotta XP écrit son histoire... à grand renfort d'un synopsis forcément tenant avec pour directeur de course et scénariste incontournable, l'ancien organisateur de l'IRONMAN de Vichy, Gaël Mainard. Une boucle d'un kilomètre de natation et 8 de course à pied à enchaîner 5 fois dans des délais de plus en plus courts avec un départ toutes les heures... et la poursuite dans le dernier tour. Un savant dosage entre gestion pour les amateurs et performance pour les professionnels, le meilleur s'imposant au temps cumulé. Courage et abnégation finiront le travail. Les moins aguerris pourront tout à fait s'essayer sur le format XPS - dit L - (500 m de natation, 4 km de course à pied).



Un grand moment vous attend à Vichy et il se mérite. « *Le relais sera d'ailleurs de nouveau très prisé pour sa dimension conviviale et, là encore, très fun dans une ambiance exceptionnelle* », prévient Sacha Rosenthal. Des formats très rapides qui font aussi le sel de ce rendez-vous, la Yotta est taillée pour une aventure au long cours.

38 pros déjà inscrits, la start-list s'enflamme !

« *L'avenir nous le dira. Néanmoins, pourquoi s'interdire de rêver en grand ? Le show à l'américain, c'est bien, pour autant, je reste convaincu que le savoir-faire français peut rivaliser* », assure Sacha. L'Ovni est en marche et se construit avec le soutien de 200 bénévoles passionnés et fier de le voir déjà s'installer dans le paysage sportif, et convaincre chaque jour un peu plus de monde. De 65 collaborateurs du groupe XEFI, très investi sur le sport en entreprise, le chiffre devrait passer à 250, en juillet prochain. Pas moins de 38

professionnels ont d'ores et déjà coché la case Yotta XP (comprenez XL) dans leur calendrier sportif.

Nathan Lessman, Romain Guillaume, Maxim Chané, Joao Ferreira, Manon Genêt, William Menesson, Justine Guérard, Vanessa Pereira, Margot Garabedian ou encore Julie lemmolo et bien d'autres sont attendus. Du lourd, à la hauteur des moyens consentis par l'organisation. « *Faire bien, grand et fort* », la devise est gravée dans l'esprit de chacun et tous visent en secret dans le 1000

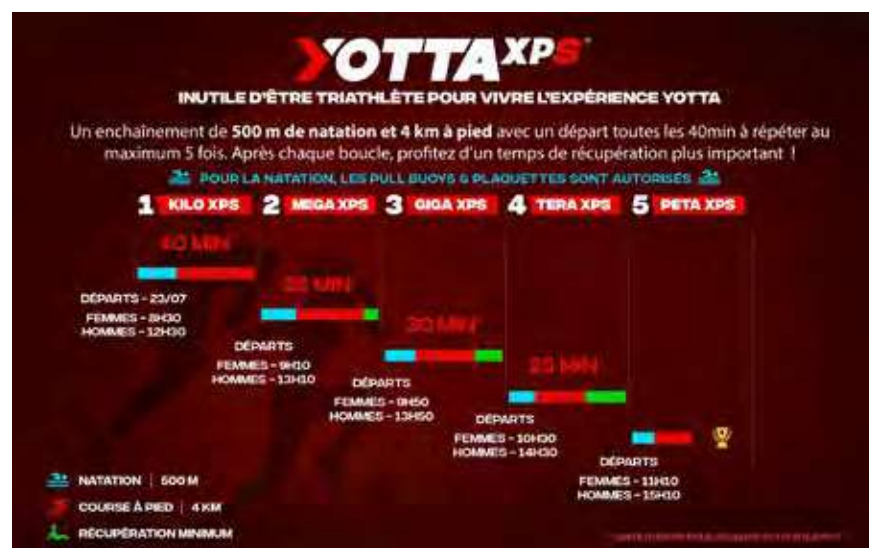
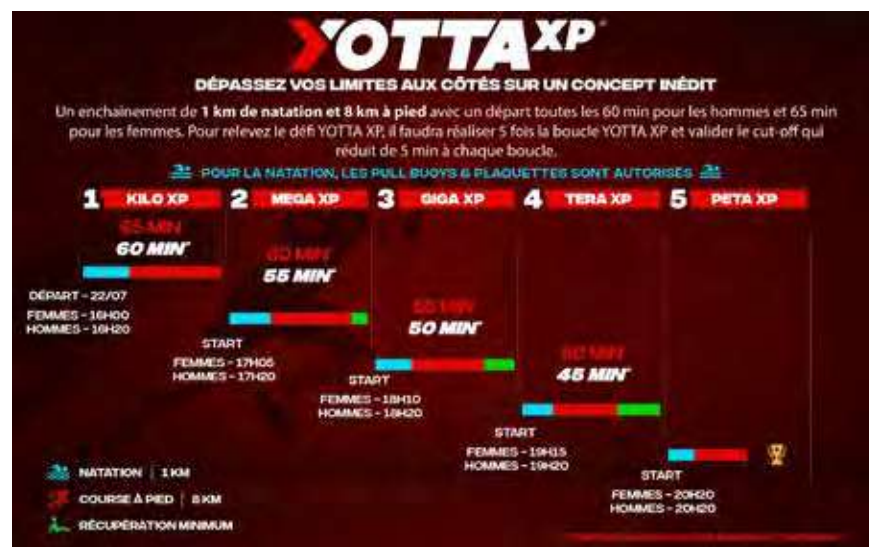
sur ce week-end des 22 et 23 juillet prochains, à l'accent international. Un gap international qui ne laisse pas Sacha Rosenthal insensible : « *Ne brûlons pas les étapes. Vichy est un écrin fabuleux et nous y resterons. À nous de gagner d'abord en légitimité avant de nous ouvrir à d'autres horizons. En toute lucidité, nous ne sommes pas encore assez en succès pour parler d'émancipation et acter la création d'une franchise. Atteindre les 1 500 athlètes en 2024 serait l'idéal avant de voir plus grand. À ce titre, la médiatisation de la Yotta est*



L'ESSENTIEL

un marqueur fiable et encourageant pour l'avenir », concède Sacha. Et de conclure : « Pour l'heure, nous sommes toujours dans les phases d'installation et de pérennisation. »

Yotta... à l'image du nom choisi par les organisateurs en référence à l'une des plus hautes unités de mesure, se verrait bien prendre une toute autre dimension dans les prochaines années. Une histoire qui s'écrit dans la sérénité et dont les premières lignes sont prometteuses.



→ Retrouvez toutes les informations sur www.yottaxp.com

YOTTA®

YOU'VE ONLY TO TRY AGAIN

22 - 23
JUILLET 2023
VICHY
2^E ÉDITION



INSCRIVEZ-VOUS
3 FORMATS
DE COURSES
DISPONIBLES
RELAIS - XPS - XP



-50%
CODE
TRIMAX50

YOTTAXP.COM



CHAMPIONNATS D'EUROPE DE PARATRIATHLON

EN BANDE ORGANISÉE À MADRID

PAR NICOLAS BECKER
PHOTOS PUUR FILM - THÉO GOMEZ
ETU - NICOLAS BECKER

! Olé ! Le 3 juin dernier à Madrid, l'équipe de France de paratriathlon a enflammé les championnats d'Europe. Une récolte de médailles lors des grands rendez-vous internationaux qui devient une habitude que l'on ne peut boudier, mais plutôt savourer comme un bon "chocolate con churros" de la maison San Ginés (les meilleurs de la ville). 10 médailles, pas moins, que les triathlètes tricolores ont ramené dans la besace, faisant de la France la nation la plus performante de ces championnats d'Europe. Récit de Nicolas Becker, entraîneur national de paratriathlon.

Classiquement, le championnat d'Europe fait office de premier rendez-vous significatif de la saison pour le paratriathlon. Ici à Madrid, nous sommes logés face à la rivière Manzanares. Il suffit de la longer pendant 2 km pour arriver à l'entrée du fameux parc Casa de Campo où se trouve le site de course. Il s'agit du véritable poumon naturel de la ville, avec des pistes cyclables et des chemins pour courir dans la forêt. Mais attention, ça peut grimper

fort ! On y croise tous les sportifs de la ville et parfois des lapins qui filent entre les arbres. J'ai quelques repères pour avoir déjà encadré l'équipe de France sur les éditions de Coupes du monde entre 2013 et 2015.

Cette année, la météo orageuse complique la donne, mais l'orage mémorable qui s'abat sur toute l'équipe lors de la sortie vélo du jeudi après-midi semble souder les troupes. Entre deux averses, on peut quand même apprécier un repas typique en extérieur et monter voir le palais royal situé sur les hauteurs de la ville. Les entraînements natation et le briefing sont organisés à l'Université des Sports INEF, dont les installations sont impressionnantes : athlétisme, volley, basket, boxe et lutte gréco-romaine en pleine action. On croise aussi le Néo-Zélandais Hayden Wilde qui sort d'une séance intensive sur la piste. Il est venu soutenir sa compagne alignée sur la course olympique.

Pour 8 € la course, les taxis nous déposent 4 par 4 pour le briefing officiel, encore une fois à l'Université, dans une salle au-dessus du stade cette fois. Compte tenu de l'effectif, difficile d'avoir un œil sur tout le monde, alors je recompte par acquis de conscience... 17 au lieu de 18, il manque un athlète français ! Un retard signifie 10" de pénalité à T1 et une absence est sanctionnée par un retrait de la start list... Fini les briefings "online" par temps de Covid, il faut vraiment se réveiller de la sieste pour venir signer la feuille avant la fermeture des portes.

“ *En remportant 4 titres sur 12 possibles pour un total record de 10 médailles, la France se positionne à nouveau en tête au classement des nations, comme aux Championnats du Monde à Abu Dhabi en novembre 2022.* ”





Samedi matin, place à la compétition ! Suite aux violentes pluies des jours précédents, l'organisation décide au dernier moment de valider un format duathlon (information officielle reçue le 2 juin 2023 à 23h33, soit moins de 9h avant le départ). Forte de l'expérience de l'année précédente à Olsztyn (Pologne) avec une bonne dose d'anticipation, l'équipe se met en route pour ce plan B sans difficultés. On peut dire que les 18 sélectionné(e)s français(es) ont fait honneur en démontrant tout d'abord une grande capacité d'adaptation et une belle détermination. En remportant 4 titres sur 12 possibles pour un total record de 10 médailles, la France se positionne à nouveau en tête au classement des nations comme aux Championnats du Monde à Abu Dhabi en novembre 2022 (voir détails en fin de texte).

N'oublions pas les places d'honneur qui démontrent que toute l'équipe est performante : deux 4e places, une 5e et une 6e.



L'évolution est énorme depuis nos débuts en 2013*. Dédicace spéciale à Élise Marc qui accepte de subir mes conseils en tant qu'entraîneur depuis 2015 et qui réalise ici un coup de maître en remportant le titre PTS3, tout en dominant également la catégorie supérieure.

La course des PTWC est l'après-midi, ce qui permet de remonter en force sur le parcours avec une équipe au complet pour encourager Louis et Mona, qui arrache la 10e médaille française au sprint. Longue remise des médailles avec 4 fois la Marseillaise, une première pour

Cécile, Antoine et Yohan. Il est temps de rentrer à l'hôtel. On est samedi soir, les Espagnols qui ne sont pas en terrasse sont regroupés au bord de la rivière pour le traditionnel cours de tango en plein air. Le rendez-vous est donné à la cervceria la plus proche, mais c'est sans compter sur un nouvel orage qui plombe la possibilité de trinquer en extérieur. Ce sera donc au bar de l'hôtel que nous allons célébrer, pour la plupart un verre de bière Aquila à la main.

Je tiens à remercier le staff au grand complet, sur le terrain et aussi en back office qui permet une telle

réussite de ce projet de performance et sans qui rien ne serait possible. À titre personnel, dans mon rôle de manager d'équipe, j'apprécie de trouver un bon rythme dans la relation avec les athlètes et les collègues. L'ambiance collective est très bonne, le groupe vit bien et cela continue aux réussites individuelles. Nous allons continuer à cheminer sans nous relâcher sur les semaines et les mois à venir car l'objectif est grand. #roadtoparis2024.

Next stop : WTPC Besançon le 17 juin.



*Lors de mon 1er CE en tant qu'entraîneur national paratriathlon en 2013 à Alanya (TUR) nous avons sélectionné 5 athlètes (4 dossards) pour un total de 2 médailles dont 1 titre (Stéphane Leroy TRI-5) à l'arrivée.

— BILAN COMPLET DE LA JOURNÉE —
 AU CHAMPIONNAT D'EUROPE
 PARATRIATHLON 2023 MADRID

- 🇫🇷 FRA : 4 OR - 2 ARGENT - 4 BRONZE → total 10 médailles
- 🇪🇸 ESP : 4 OR - 1 ARGENT - 1 BRONZE → total 6 médailles
- 🇳🇪🇩 NED : 2 OR - 2 ARGENT - 1 BRONZE → total 5 médailles
- 🇬🇧 GBR : 1 OR - 2 ARGENT - 2 BRONZE → total 5 médailles
- 🇩🇪 GER : 1 OR - 2 ARGENT - 1 BRONZE → total 4 médailles
- 🇮🇹 ITA : 2 BRONZE
- 🇺🇰 UKR : 1 ARGENT
- 🇦🇹 AUT : 1 ARGENT
- 🇵🇹 POR : 1 ARGENT
- 🇫🇮 FIN : 1 BRONZE



— LES RÉSULTATS —
 DES PARATRIATHLÈTES FRANÇAIS

→ Or

- Alexis Hanquiquant - PTS4
- Cécile Saboureau - PTS2
- Elise Marc - PTS3
- Antoine Perel & Yohan Le Berre (guide) - PTVI

→ Argent

- Annouck Curzillat & Julie Marano (guide) - PTVI
- Jules Ribstein - PTS2

→ Bronze

- Gwladys Lemoussu - PTS5
- Pierre-Antoine Baele - PTS4
- Thibaut Rigaudeau & Cyril Viennot (guide) - PTVI
- Mona Francis - PTWC
- 4 - Cédric Denuziere - PTS3
- 4 - Louis Noël - PTWC
- 5 - Grégoire Berthon - PTS4
- 6 - Héloïse Courvoisier & Anne Henriët (guide) - PTVI

REBORNN FASTER



La dernière génération de roues Aero est plus rapide et se démarque grâce à une traînée aérodynamique moindre. Que se soit pour une compétition sur route, un time trial ou un triathlon, sa stabilité améliorée pour les vents latéraux vous permettra de rester en position aérodynamique plus longtemps et de dépasser vos objectifs personnels encore plus vite. [Scannez le code QR pour en savoir plus.](#)

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE



LIGUE PACA

DES CIRCUITS RÉGIONAUX DE DIVISION 3 PALPITANTS



PAR JEAN GARRIDO / JULES GAUTHIER ET VICTOR BILLO
PHOTOS LIGUE PACA



La région Provence-Alpes-Côte d'Azur a été le théâtre de circuits régionaux passionnants de Division 3. Organisé sous l'égide de la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur, les circuits de duathlon et de triathlon ont réuni plus de 90 d'équipes, toutes engagées dans le but d'accéder au plus haut niveau. Cette saison a été un rendez-vous incontournable pour les passionnés de duathlon et de triathlon, offrant un niveau élevé et des moments d'adrénaline pure.

Tout au long de la saison, les athlètes se sont surpassés pour tenter de monter en 2e division et ainsi poursuivre leur ascension. Chaque étape a été l'occasion pour les équipes de se mesurer dans des épreuves exigeantes. Les athlètes ont une fois de plus dû faire preuve d'endurance, de technique et de stratégie.

L'atmosphère qui a régné lors de ces épreuves était à la fois électrisante et conviviale. Les spectateurs, venus nombreux pour soutenir les participants, ont contribué à créer une ambiance chaleureuse et encourageante.

Les circuits régionaux de D3 ont également été marqués par l'arrivée de nouveaux talents, des athlètes prometteurs qui ont saisi cette occasion pour se faire remarquer et démontrer leur potentiel. Ces compétiteurs, véritables champions de demain, ont apporté une dose de fraîcheur et de compétitivité à chaque étape, alimentant le suspense et l'excitation entourant la compétition.

Au-delà des résultats, c'est l'esprit de dépassement de soi, de fair-play et de passion qui a animé les circuits régionaux de D3 en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Il s'agit d'une aventure humaine, où l'esprit d'équipe et la détermination sont les clés de la réussite.

Duathlon : un circuit plus relevé que jamais

La scène du duathlon en Provence-Alpes-Côte d'Azur a été animée par le circuit régional de Division 3, où de nombreuses équipes se sont engagées avec l'ambition de gravir les échelons vers la 2e division. Le niveau du circuit s'est avéré être très élevé,





comme en témoigne la présence d'athlètes également engagés sur le circuit de D3 triathlon. 2 équipes ont particulièrement brillé lors des 2 étapes du championnat.

Du côté des femmes, l'équipe de Tristars Cannes Triathlon s'est montrée inébranlable en conservant la 1ère place tout au long des 2 étapes. Leur composition, comprenant des athlètes telles que Meline Loup, Morgane Armiroli, Christel Garcia ou Guerande Le Guyader, a démontré une excellente cohésion, se positionnant régulièrement parmi les 10 premières places individuelles. À la 2e place se trouve l'ASPL, où Constance Minet a une fois de plus ébloui la compétition en remportant les 2 étapes avec une avance considérable. Enfin, nous avons eu le droit à une lutte acharnée pour le podium qui s'est joué entre l'équipe du Sud Raid Triathlon Sports Nature et les Sardines Triathlon, voyant finalement la première s'imposer pour finir à cette 3e position. Bettina Innocenti des Centaures de Pertuis a également réalisé des performances épatantes en se classant 2e lors des 2 étapes.



Chez les hommes, c'est le Triathlon Club de Saint Tropez qui a su tirer son épingle du jeu. Les grandes performances de leurs athlètes, notamment Daniele Angelini et Edouard Planel, qui ont brillé en réalisant 2 Top 5 lors des 2 étapes, ont

permis à l'équipe de prendre la 1ère place du classement général lors de la dernière étape, sur le duathlon des Vignobles. L'ASPL, classé 2e, aurait pu remporter le classement de la D3 s'il n'avait pas rencontré des difficultés lors de la dernière étape, se classant

6e. Vincent Fazari, ancien membre de Division 1, a été très impressionnant une fois de plus, remportant les 2 étapes du circuit Duathlon.

En 3e position du classement général, on retrouve Avignon Le Pontet Triathlon qui a réalisé une performance remarquable, se classant 2e lors du duathlon des Vignobles.

Ces résultats passionnants du premier niveau du championnat régional de Division 3 de Duathlon en Provence-Alpes-Côte d'Azur ont vu l'émergence de Tristars Cannes Triathlon chez les femmes et du Triathlon Club de Saint Tropez chez les hommes. Il est intéressant de noter que certains athlètes se sont distingués sur les circuits de Division 3 de triathlon et de duathlon, confirmant leur polyvalence et leur talent dans ces 2 disciplines exigeantes.

Triathlon : les favoris tiennent leur rang

Annoncée parmi les favorites, l'équipe féminine d'Antibes Triathlon a réalisé une saison remarquable sur le circuit régional de Division 3 de triathlon en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Avec des performances sans faille lors des 3 étapes du championnat, elles ont confortablement pris la 1ère place du classement général du circuit féminin.

Si l'ASPL finit bien sa saison avec cette 2e place au classement générale, elle le doit notamment à son athlète Constance Minet. Elle a montré toute sa supériorité en remportant les 3 étapes avec une avance considérable sur ses concurrentes. L'équipe de l'US Cagnes n'a pas démerité, elle aussi, en accrochant une très belle 3e place.



Chez les hommes, Saint Raphael Triathlon succède à l'ASPL en concluant sa belle saison par la 1ère place du classement général grâce à leur régularité exemplaire. Vainqueur de la première étape (Triathlon des Marettes), Saint Raphaël Triathlon a pu compter sur Tom Zinck, vainqueur du Triathlon de l'Ail, et sur Enzo Napoli, qui s'est classé 3e, 4e et 5e, tous deux des atouts majeurs pour leur équipe.

Triath'Aix a également réalisé de belles performances, remportant la dernière étape, le Triathlon de l'Ail, avec brio. Grâce à leur belle saison, l'équipe aixoise boucle ce premier niveau de la D3 en terminant à la seconde position du classement général.

Pas de 1ère place comme la saison dernière pour l'ASPL mais une solide

3e place acquise grâce à une certaine constance et aux prouesses de ses athlètes. Aux côtés de Simon Gallot, Vincent Fazari, ancien athlète en Division 1, s'est illustré en remportant le Triathlon des Ferréols.

Ces résultats passionnants du premier niveau du championnat régional de Division 3 de Triathlon en Provence-Alpes-Côte d'Azur ont propulsé Antibes Triathlon en tête chez les femmes et Saint Raphaël Triathlon chez les hommes. Les 10 meilleures équipes de chaque classement général auront maintenant l'occasion de se qualifier pour les finales nationales, à l'occasion des demi-finales nationales Zone Sud-Est, où elles auront la possibilité de monter en 2e division. Le suspense reste à son comble pour savoir qui réussira à décrocher cette promotion tant convoitée.





CHALLENGE CAGNES-SUR-MER

CONDITIONS IDÉALES !

PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Cette édition du triathlon de Cagnes-sur-Mer était la première sous le label Challenge Family. Les 2 formats (M et L) ont séduit près de 750 participants le 11 juin dernier, sous un soleil estival.

C'était déjà la 7^e édition du Triathlon de Cagnes, un triathlon qui avait déjà eu les honneurs d'être l'épreuve majeure du longue distance en 2020 et 2021 puisque cet événement délivrait à cette occasion les titres de champions de France. Mais l'hiver dernier, l'organisation est passée de la bannière Trigames à celle du label Challenge Family, toujours sous la houlette du club organisateur de l'US Cagnes Triathlon.

Grâce à ce label, le plateau sur le L comportait une quinzaine de pros dont 3 femmes. « Et encore, on aurait dû avoir Rudy Von Berg, mais il est tombé à l'entraînement près de Roquefort-les-Pins quelques jours avant la course et il s'est fracturé la clavicule... » regrettait Sylvain Lebreton l'organisateur. De fait, ils

étaient un peu moins de 200 à s'élancer sur le grand format et sur une mer d'huile à 21° dans la splendide baie de Cagnes, sous une température estivale.

À la sortie de l'eau et des 1,9 km de natation, c'est le pro du Triathl'Aix, Brice Hacquart, qui prenait la tête, devançant de 14 secondes Cenzino Lebot (Montpellier Tri). On trouvait ensuite l'Australien Nicholas Free et le duathlète Nathan Guerebur, suivi à plus d'une minute par Kevin Maurel (Stade Français) et William Mennesson (Monaco Triathlon). En haut du Col de Vence, ce dernier avait déjà comblé son retard et il franchissait le sommet avec une minute d'avance. De son côté, Kevin Maurel ne voyait pas un trou sur la chaussée et chutait en pleine descente à plus de 50 km/h... Pour lui aussi, fracture de la clavicule...

À T2, Mennesson, auteur du meilleur chrono vélo, possédait déjà 7 minutes d'avance sur Guerebur, Navarro

et Hacquard, et gérait ainsi l'écart pour s'offrir une victoire qui fait du bien au moral, reléguant au second plans ses problèmes pulmonaires et gastriques subies sur d'autres courses (lire par ailleurs). Sur la course à pied, auteur du meilleur chrono, Nicholas Free remontait un à un les concurrents pour ravir la 2^e place à Nathan Guerebur, finalement 3^e de l'épreuve.

Une dimension Internationale

Chez les féminines, la Suissesse Imogen Simmonds n'a jamais été inquiétée sur le L en menant la course de bout en bout pour finalement s'imposer en 4 h 43 (18^e place au Scratch) avec plus de 18 mn d'avance sur sa dauphine, Giorgia Priarone. En revanche, pour la dernière marche du podium, c'est la jeune Constance Minet du groupe d'âge 25-29 qui battait les 2 sociétaires de Monaco, Carla Dahan et surtout la 3^e pro engagée, Lina-Kristin Schink. Cependant, elle ne bénéficiait pas du Prize Money





réservé aux 3 premiers pros, dont les montants étaient respectivement de 3500, 2000 et 1000 € aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

À noter que sur cette distance, les 6 premier(s) de chaque catégorie d'âge sont qualifié(s) pour la finale à Samorin en 2024. Et chez les filles, toutes les participantes ont gagné leur billet puisqu'aucun groupe d'âge ne dépassait les 5 concurrentes ! Du côté du M, la participation était nettement plus nombreuse avec plus de 360 partants en individuels, mais surtout plus de 40 équipes engagées en relais, ce qui portait le total à près de 500 engagés.

Un constat qui a réjoui au plus haut point, Emmanuel Gastaud, le Président du club organisateur : « On était fiers de compter un si grand nombre de relayeurs car cela démontre l'esprit du collectif et surtout la mise en avant des relais de l'Espoir, et leur vingtaine d'équipes où l'on trouvait de nombreux transplantés. Une belle leçon de vie et de courage. » Sur la course individuelle, c'est Daniele Angelini du club de Saint-Tropez qui s'est imposé



en 2h30'56 devant Julien Plumer (Pro Team Sports) et Douglas Baczewski du club Monégasque.

Chez les filles, Emie Seban (Les Centaurs de Pertuis), déjà lauréate de l'épreuve de Fréjus en mai dernier,

s'est de nouveau imposée. Jordan Tissink et Manon Cueto complètent le podium féminin sur le M. Au total, la participation étrangère grimpe à plus de 20 % grâce à ce label Challenge. Une aubaine pour une épreuve qui grandit d'année en année...

LE MOT DU VAINQUEUR

WILLIAM MENNESSON (CAS MONACO TRIATHLON)

« Je suis vraiment heureux de cette victoire car suite à mes problèmes de santé, j'ai dû terminer 5 courses sur les 20 dernières. Désormais, j'espère que c'est derrière moi et que je vais pouvoir me projeter sur l'IRONMAN de Nice et obtenir ma qualification pour les mondiaux du 10 septembre chez moi à Nice. Je connaissais très bien le parcours vélo de Cagnes et en haut du col de Vence, j'ai basculé en tête pour ne plus être rattrapé. C'est une belle victoire sur ce challenge et cela arrive maintenant que je suis un tout jeune marié (début mai) ! »



LE MOT DES ORGANISATEURS

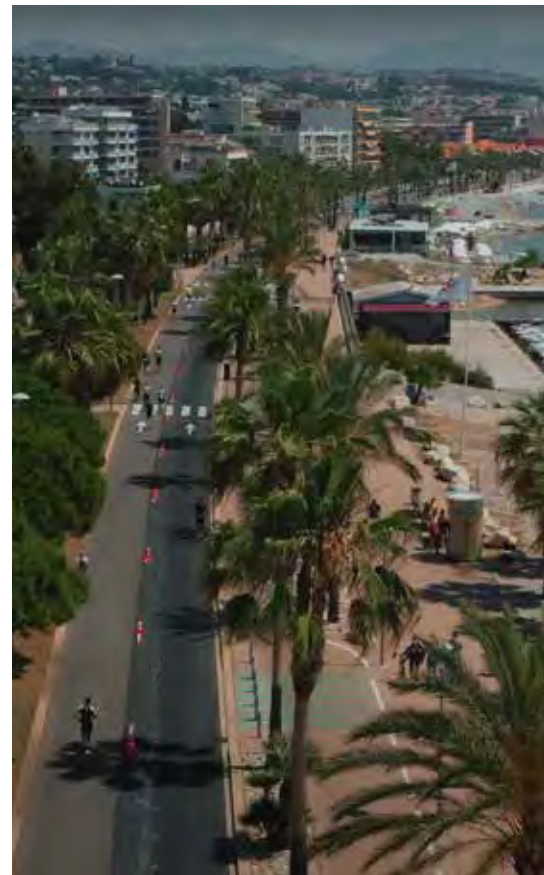
EMMANUEL GASTAUD (US CAGNES TRIATHLON) / SYLVAIN LEBRET (CHALLENGE)

« C'est la plus belle de nos 7 éditions ! Déjà grâce à la météo rayonnante que nous avons eu dimanche, et surtout grâce à la mobilisation de 250 bénévoles sur tout le week-end. Mieux, 90 % des adhérents du club ont adhéré à l'organisation de cet événement. Ils ont d'ailleurs tous eu tenue, casquettes, t-shirt et panier repas pour leur réussite dans l'organisation. Pour la première année de notre adhésion au label Challenge Family, on a surtout apprécié d'accueillir une vingtaine de pros et plus de 20 % de triathlètes étrangers !

Grâce à l'aide de la ville et du département, on a aussi obtenu des prestations de meilleure qualité au niveau de

la logistique, de la signalisation, du chronométrage et des ravitaillements chez un traiteur, ou encore des tentes de massage.

Sur la natation, on avait de belles bouées ainsi que des Jet ski et des kayaks de mer pour sécuriser la zone. Quant à la partie vélo, elle a eu un énorme succès avec le fameux passage à Saint-Paul-de-Vence et sa côte à 20 %, puis dans le col de Vence, le moment clé du triathlon. L'ambiance était au rendez-vous avec un groupe de percussionnistes. Enfin, pour la remise des récompenses, on bénéficiait à la fois d'un superbe podium et d'un DJ pro ! »



LES PODIUMS

FORMAT MIDDLE DISTANCE (LJ)

→ **Hommes**

1. William Mennesson - 4:09:48
2. Nicholas Free - 4:15:10
3. Nathan Guerbeur - 4:16:03

→ **Femmes**

1. Imogen Simmonds - 4:43:03
2. Giorgia Priarone - 5:01:39
3. Constance Minet - 5:03:17

FORMAT OLYMPIC DISTANCE (M)

→ **Hommes**

1. Daniele Angelini - 2:30:56
2. Julien Plumer - 2:33:08
3. Douglas Baczewski - 2:40:00

→ **Femmes**

1. Emie Seban - 2:53:30
2. Jordan Tissink - 2:58:29
3. Manon Cueto - 2:58:32



RACE CALENDAR 2023



ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA SPAIN, 22 APR 2023 MIDDLE	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 22 APR 2023 LONG/MIDDLE (LJ)	EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS FRANCE, 14 MAY 2023 MIDDLE	SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN AUSTRIA, 21 MAY 2023 MIDDLE	CHALLENGE PUERTO VARAS CHILE, 19 MAR 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	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 21 MAY 2023 MIDDLE
LOTTO CHALLENGE GDANSK POLAND, 18 JUN 2023 MIDDLE	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 25 JUN 2023 LONG (LJ)	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 (LJ)	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





TRIATHLON DEAUVILLE NORMANDIE

LE THÉÂTRE DES RÊVES DES TRIATHLÈTES

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX

PHOTOS SANDRINE BOYER ENGEL -
ANAÏS BELLIER - DAVID PINTENS - FABIEN
DEBARD - LOÏC BARATOUX - ACTIV'IMAGES

À l'aube du solstice d'été, les triathlètes ont tous le regard tourné vers les planches de Deauville. Le triathlon du pays d'Auge est la course incontournable où professionnels et amateurs se donnent rendez-vous pour briller dans ce lieu mythique. Trois chiffres à retenir : 10 000 participants engagés sur 7 courses pendant 2 jours. Un défi XXL pour le directeur de course, Vincent Eudier, qui veut « faire de ce triathlon une grande fête ». Quand tout cela est dit, on ne s'étonne plus d'entendre que Deauville est le plus grand triathlon de France et tient une place forte dans le classement mondial !

Toute l'identité de l'événement se révèle au travers des participants où chacun a son objectif. Il y a autant d'histoires que de triathlètes alignés et nous vous en partagerons quelques-unes qui forcent le respect ! Retour sur ce week-end de course qui inspire et qui passionne la planète triathlon !

Une réussite planifiée

Pour réunir autant de monde sur 2 jours autour de la même cause, il faut tout prévoir ! Les équipes d'Exæquo savent que la moitié des concurrents débute sur le triple effort et mettent ainsi en place des prestations sur-mesure pour que les participants soient prêts et passent un merveilleux moment. Pour répondre à cette demande, les organisateurs planifient des plans d'entraînement standardisés et / ou personnalisés.

Ils vont même plus loin en organisant des workshops sur le week-end de course en alliant théorie et pratique. Une conférence de 30 minutes, accompagnée de sorties natation, vélo et course à pied proposées par les partenaires pour appréhender les moments forts du triathlon : départ dans l'eau, initiation sur la côte Saint-Laurent et un testing Asics sur le parcours course à pied au sunset ! Tout le monde est paré, la fête peut commencer !

Samedi : le pari de lancer 3 courses en même temps !

8h30. Les 1600 premiers challengers du week-end se présentent sur la plage de Deauville sous les encouragements d'un public qui répond toujours présent et en nombre. Les conditions sont idylliques et le podium féminin se dessine dès la natation. Le trio de tête ne changera pas et c'est la course à pied, qui, une nouvelle fois, fera office de juge de paix. Lucile Briquemont (Poissy Triathlon) s'adjuge la victoire sur ce premier temps fort du week-end. Côté hommes, la bagarre pour la première place était moins disputée, puisque Victor Blin réalise une belle performance sur le vélo pour le poser avec 1:30 d'avance sur le 2e. L'écart restera inchangé jusqu'à la ligne d'arrivée.

9h00. Rendez-vous cette fois-ci au lac de Pont-L'Évêque avec les 200 participants du Full Distance. La course sera animée de bout en bout par le Belge, Joeri Ameye.





Il parviendra à récupérer son vélo en 1ère position et personne n'arrivera à l'en déloger. Les concurrents s'élancent sur 2 premières boucles d'une cinquantaine de kilomètres avant de partir sur le parcours historique du triathlon et la fameuse côte de Saint-Laurent. Une bosse réputée qu'ils emprunteront à 2 reprises pour le plus grand bonheur des supporters. À ce moment-là, rien n'est encore joué chez les poursuivants. Valentin Bailleux et Baptiste Carle grappillent quelques places avant de se livrer une dernière bataille sur le marathon. Valentin Bailleux impose un énorme rythme sur la partie pédestre malgré la chaleur écrasante (1er temps course à pied en 3h09) pour conforter sa 2e place et même prétendre au sacre ! Ses efforts n'auront pas été vains car même si le Belge l'emporte, Valentin aura su conserver la place du dauphin devant Baptiste qui revenait lui aussi très fort (2e temps course à pied en 3h20).

Les féminines ont aussi brillé sur cette édition du Full Distance. La même dynamique de course s'est

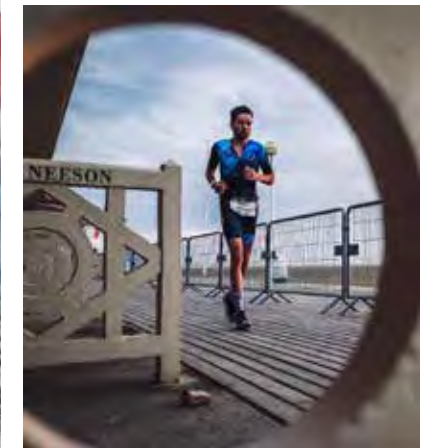


dessinée pendant la partie natation. La Française Chloé Chevalier prend les rênes de la course sur les 3 boucles en restant très régulière ! Elle ne se contentera d'ailleurs pas de son avance à T1 et engagera une belle partie de manivelle avec sa compatriote et concurrente directe Constance Damiens. Si la sociétaire d'Ivry Triathlon fait très forte impression sur ces 180 km de vélo, la première place ne changera pas de propriétaire et c'est bien Chloé Chevalier qui fera la différence en arpentant à 6 reprises les très célèbres planches de Deauville. Toscane Gerin viendra compléter ce podium féminin sur l'épreuve reine du longue distance !

La force d'un collectif pour venir à bout d'un triathlon XXL

Le charme de cette course passe aussi par la présence en très grand nombre d'amateurs venus se surpasser sur un objectif XXL. Bertrand Ollivier, un concurrent, nous raconte l'épopée d'un groupe de 7 amis venus se tester sur le Full Distance : « Nous nous sommes rencontrés il y a plus de 8 ans grâce au club des sports d'Exaequo qui organise des runs. Depuis, chaque année, nous essayons de trouver un nouvel objectif sur des formats longue distance. Nous avons fait des marathons, des trails, la Diagonale des Fous et fin 2022 il nous en fallait un nouveau. »

Après de longues négociations, le groupe d'amis a pris la décision de s'aligner sur le Full Distance de Deauville : « L'objectif est d'être finisher et il est hors de question d'y aller sans une bonne préparation. » Après avoir partagé pendant 8 mois leurs entraînements, c'est l'ensemble du groupe qui franchit la ligne et devient



ainsi finisher : « C'est le résultat d'un travail d'équipe comme à chaque fois. On a réussi à se croiser plusieurs fois sur le parcours et c'est ce qui nous a tous poussé à aller au bout. L'objectif est plus que rempli et nous avons pris beaucoup de plaisir ! »

13h30. Dernier départ de la journée avec le Longue Distance et un plateau assez relevé. Ce sont 1000 nouveaux athlètes qui s'élancent dans la Manche avec aux avant-postes la multiple championne de France et d'Europe de duathlon, Marion Legrand.



Elle sera alignée face à la Belge Alexandra Tondeur qui, elle aussi, prétend à la plus haute marche du podium. Le soleil est à son zénith et les conditions restent excellentes pour poser sa nage. Ce sera Sophie Caron (Lys Calais Triathlon) qui sortira en tête de l'eau, suivie de près par Alexandra. Plus à l'aise sur la partie terrestre, Marion Legrand va pouvoir faire parler son talent sur la partie vélo. La Belge ne lâche rien et maintient 4 minutes d'avance sur la duathlète ! Rien n'est encore fait à la sortie de T2. Toutefois, ce sont bien les qualités pédestres de Marion Legrand qui vont faire la différence puisqu'elle va largement combler l'écart avec la leader provisoire en bouclant son semi-marathon en 1h23 ! Elle termine avec 3 minutes d'avance sur sa dauphine Alexandra Tondeur et c'est Joséphine Delvincourt qui a réalisé une solide partie vélo, et une course à pied plus que maîtrisée, qui boucle ce podium féminin.

Chez les hommes, le favori annoncé, Yann Guyot (Saint-Grégoire Triathlon) fera la différence sur le vélo comme à son habitude. Ancien cycliste professionnel, il prend la tête au bout de 15 km et ne la lâchera plus jusqu'à la fin. Derrière, c'est son coéquipier Julien Gonnet (Saint-Grégoire Triathlon) qui pose le vélo à 4:30. L'écart n'est pas insurmontable, mais Yann Guyot saura gérer parfaitement son semi-marathon pour aller chercher le plus beau métal. Julien Gonnet aura souffert de la chaleur et cédera sa place à Corentin Chouvelon. Le sociétaire du Team Lifetri réalise un excellent chrono sur sa course à pied en 1h15 et termine à un peu plus de 3 minutes du vainqueur du jour.



“ On détonne contre Huntington” : un triple effort porteur d'un message d'espoir

Vous avez très certainement déjà entendu parler d'eux ! La famille Pouillet réalise depuis plusieurs années des défis sportifs XXL pour faire connaître la maladie d'Huntington dont est atteint le papa. Accompagnés de ses enfants, Théo (20 ans) et Charline (23 ans), Olivier s'est lancé le défi de devenir finisher du triathlon Longue Distance de Deauville.

L'aînée de la fratrie est venue nous expliquer les tenants et aboutissants de ce défi qui défend une cause de santé publique : « L'objectif était de faire participer papa dans la posture d'une personne valide. Ce triathlon reste une course qui n'est pas à la portée de n'importe qui et ça le valorise énormément ! Il n'y avait qu'en natation où papa n'était pas en autonomie complète car nous devons le tracter sur



LEPAPE
PRESENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

8 > 10 SEPTEMBRE 2023

TRIATHLON : LONGUE DISTANCE / OLYMPIQUE / DÉCOUVERTE

SWIMRUN : LONG / MEDIUM / COURT

XTREM KIDS - RAID ENTREPRISES

WWW.TRIATHLONDINARD.COM

PARTENAIRE TITRE



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES MAJEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



un canoë. Tout s'est très bien passé sur cette partie et ensuite il a pu commencer à participer à l'effort sur la partie vélo. Il pédalait quand il pouvait et sinon, mon frère et moi alternions pour le tirer sur son vélo. D'ailleurs, le parcours n'était pas toujours évident pour supporter deux fois son poids, mais papa a très bien su gérer l'effort et avait, à ma grande surprise, de très bonnes réserves pour le semi-marathon ! Il restait très lucide sur ce qu'il avait à faire et ça nous a fait énormément plaisir. »

La famille Pouillet a réalisé cet exploit au travers de l'association « On détonne contre Huntington », et les personnes impliquées dans ce projet sont venues en nombre les encourager et franchir la ligne d'arrivée avec les 3 courageux du jour. Une collecte de fonds avait été organisée autour de cet événement et les bénéficiaires seront réservés pour la recherche sur cette maladie ! Un dévouement qui force le respect pour ces deux jeunes très engagés auprès de leur papa et de la recherche médicale.

Yohann Diniz en marche pour un nouveau challenge !

Le triathlon de Deauville attire aussi de grands champions ! Le spécialiste et recordman du monde du 50 km marche, Yohann Diniz, faisait l'honneur de sa présence pour se tester sur une nouvelle discipline : « J'avais l'habitude de nager pendant ma rééducation et de faire du vélo en complément des entraînements. L'objectif était de prendre du plaisir en venant sur Deauville et de découvrir une nouvelle expérience sportive. » Agréablement surpris par la ferveur



du public et l'entrain des bénévoles, le multiple champion d'Europe a passé un super moment, d'autant que les 3 disciplines se sont globalement bien passées : « Même si j'ai été surpris par le départ en natation où ça castagne un peu, je m'étais bien préparé et j'ai réussi à poser ma nage après la 1ère bouée. Sur le vélo, c'était super sympa, il y avait une bonne entente et beaucoup d'encouragements entre les coureurs. De mon côté, j'avais converti mon gravel en vélo de route et c'était bien suffisant pour une première. » Le natif d'Épernay a très bien su terminer sa course avec un premier chrono de 5h02. Une belle performance pour un néo-triathlète qui pense déjà à l'améliorer : « J'ai eu quelques crampes à partir du 12e km, il faudra que je pense à prévoir un

ravito personnel sur la course à pied pour mieux finir. C'était une superbe expérience que je renouvellerai l'année prochaine avec l'objectif de faire mieux évidemment ! » On reconnaît bien les réflexes d'un sportif de très haut niveau qui reste animé par le souci du détail pour performer (en prenant du plaisir !)

Dimanche : une partition (presque) parfaite

8h30. L'air s'est rafraîchi après un premier passage orageux en début de soirée la veille. 1700 "fauves" sont prêts à en découdre sur le D0750, ce format revisité avec 750 m de natation pour ensuite reprendre les distances olympiques : 40 km à vélo et 10 km à pied. Sortie groupée sur

la natation pour les premiers qui se livreront une belle bagarre à vélo. Il faudra attendre les 2 boucles de 5 km sur le front de mer pour voir se dessiner le podium masculin. Et c'est Nicolas Duranteau (Team Val Eure Triathlon) qui a su faire la différence juste devant Thibault Libert (Villeneuve d'Ascq Triathlon) et Hugo Faure (Versailles Triathlon). L'équipe de Versailles Triathlon fait d'ailleurs forte impression avec 2 podiums sur une course ! Sabine Fesneau assure le spectacle sur son vélo pour se

mettre à l'abri sur la course à pied. Ses concurrentes directes, en les personnes de Laurie Delafosse et Manon Jacob, termineront respectivement 2e et 3e.

12h. Les 2000 concurrents du Distance Olympique commencent à se diriger vers le parc à vélo pour déposer leurs affaires. Les derniers dossards sont retirés quand la nouvelle tombe : la course est annulée ! Coup de tonnerre sur le village de course, les prévisions annoncent un gros orage pour la partie vélo et il apparaît plus sage de

ne pas lancer la course. Elles se sont malheureusement révélées fiables et ce sont de violentes précipitations accompagnées de grêle qui se sont abattues sur la Côte Fleurie.

Le triathlon de Deauville se retrouve orphelin d'une nouvelle épreuve pour la 2e année consécutive... C'est toujours un moment difficile pour l'ensemble des protagonistes, mais le principal reste que tous les concurrents et bénévoles aient été préservés !

LE MOT DE L'ORGANISATEURS

VINCENT EUDIER, DIRECTEUR DE COURSE

« C'est un week-end avec le goût d'inachevé forcément, mais sur le reste, on est vraiment très très heureux. Ça s'est passé dans de superbes conditions avec les scolaires qui sont venus nombreux dès le vendredi et on accueillait pour la première fois des jeunes en situation de handicap. C'était une belle réussite et nous sommes très fiers !

À côté de ça, nous avons réussi à lancer 3 courses en même temps (Découverte, Full Distance et Longue Distance) et les retours des athlètes étaient très positifs sur l'organisation ainsi que sur la présence du public ! C'était quelque chose de très apprécié notamment chez les concurrents du Full qui ont pu concourir avec d'autres personnes cette année, en étant moins essouffés sur leur effort.

Une autre de nos satisfactions concerne les bénévoles qui se sont sentis considérés et soutenus quand ils en ont eu besoin, peut-être encore plus que les autres années car on n'a jamais eu autant de retours si positifs. Le Triathlon Deauville Normandie devient de plus en plus un rendez-vous pour eux parce qu'ils savent que ça va être une belle fête avec notamment le barbecue du dimanche midi. Nous avons également souhaité faire de Deauville un événement avec beaucoup de diversité, notamment au travers du "sport-conférence".

De nombreuses animations ont vu le jour en dehors des courses et c'est ce qui fait que le village a très bien fonctionné. Bien évidemment, nous espérons pouvoir retrouver tous

les triathlètes qui n'ont pas pu participer cette année. Nous sommes désolés et aussi affectés qu'eux, je pense, car quand nous travaillons sur un événement depuis 1 an, la décision n'est pas facile à prendre, surtout en se basant sur des prévisions. Maintenant, nous les attendons l'année prochaine pour qu'ils viennent prendre du plaisir avec nous et passer un super moment comme on a su faire avec les autres participants. »



LES RÉSULTATS

CLASSEMENT DÉCOUVERTE

→ Hommes

Victor BLIN 1:06:55
(USM Vire Triathlon)

Julien LEONARD 1:08:48
(Ernée Sports Triathlon)

Hugo MALENFANT 1:09:52
(E.S.M Gonfreville L Orcher)

→ Femmes

Lucille BRIQUEMONT 1:20:09
(Poissy Triathlon)

Lise NAIGEON 1:21:12
(H.A.C. Triathlon)

Lisa LESSERTEUR 1:24:32
(Stade de Reims Triathlon)

CLASSEMENT FULL DISTANCE

→ Hommes

Joeri AMEYE 9:32:48 (Belge)

Valentin BAILLEUX 9:35:35 (France)

Baptiste CARLE 9:46:49 (France)

→ Femmes

Chloé CHEVALIER 11:34:51
(US Créteil Triathlon)

Constance DAMIENS 11:49:52
(US Ivry Triathlon)

Toscane GERIN 12:37:42
(TUVB Triathlon)

→ Lien vers les résultats : <https://triathlondeauville.com/resultats-2023>

Lien réseaux sociaux « Ça détonne pour Huntington »

→ Facebook : <https://www.facebook.com/ondefielamaladie>

→ Instagram : https://www.instagram.com/on_detonne_contre_huntington/

→ LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/on-d%C3%A9tonne-contre-huntington/>

→ Youtube : https://www.youtube.com/channel/UcKFr52qxYOn9cFIL_dAIUw

→ Cagnotte : <https://www.helloasso.com/associations/on-detonne-contre-huntington/collectes/triple-et-forts>

LONGUE DISTANCE

→ Hommes

Yann GUYOT 4:06:45
(Saint-Grégoire Triathlon)

Corentin CHOUVELON 4:09:50
(Team Lifetri)

Julien GONNET 4:21:56
(Saint-Grégoire Triathlon)

→ Femmes

Marion LEGRAND 4:30:54
(France)

Alexandra TONDEUR 4:33:20
(France)

Joséphine DELVINCOURT 4:50:28
(Lys Calais Triathlon)

D0750

→ Hommes

Nicolas DURANTEAU 2:00:01
(Team Val Eure Triathlon)

Thibault LIBERT 2:03:41
(Villeneuve d'Ascq Triathlon)

Hugo FAURE 2:04:05
(Versailles Triathlon)

→ Femmes

Sabine FESNEAU 2:18:22
(Versailles Triathlon)

Laurie DELAFOSSE 2:20:44

Manon JACOB 2:20:51
(Red Star Club Champigny)



16 SEPTEMBRE 2023

TRIATHLON DE ROYAN

BY TRIATHLON

NATATION : 1,9 KM

VÉLO : 92 KM

COURSE À PIED : 21 KM



T24 ÎLE DE RÉ

LA CONFIRMATION

Né en 2021 de l'idée de Charles Gallant, le T24 a connu une première saison pleine en 2022 avec 3 événements (Île de Ré, Le Touquet et Bormes-les-Mimosas). Si le concept a tout de suite séduit, 2023 s'annonce comme un challenge pour Charles et son équipe avec un record d'affluence dès le premier T24 de la saison sur l'Île de Ré...

Près de 1100 athlètes se sont donc donné rendez-vous les 3 et 4 juin derniers pour affronter un incroyable tour d'horloge, un défi hors du commun à réaliser en individuel ou en équipes de 2, 4 ou 6. Pour beaucoup, ce sont des récidivistes, bien décidés à revivre l'aventure T24 et à battre leur marque de 2022. Pour les autres en revanche, c'est une plongée vers l'inconnu, un mélange d'excitation et d'appréhension, face à une course de 24 heures, que l'on peut lire sur les visages dès le vendredi soir pour le retrait des dossards et la traditionnelle pasta party.

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES

L'ambiance est déjà bon enfant, les nouveaux venus sur le T24 prenant le pli des anciens qui perpétuent l'esprit de la T24 Family, une véritable communauté d'athlètes où la convivialité, la solidarité et le dépassement de soi rendent cette épreuve si particulière et unique dans le calendrier triathlonique national.

Le samedi matin, les camping-cars et les tentes jouxtant le Village T24 se réveillent tout doucement, la météo s'annonce chaude et ensoleillée pour les 2 prochains jours. Le parc à vélo se remplit petit à petit jusqu'à l'heure du briefing, suivi de la présentation des équipes.

Vous avez bien entendu. Au T24, on ne présente pas les pros mais tous les participants, en démarrant par les relais à 6 pour terminer par les individuels, ovationnés par l'ensemble des concurrents et les encouragements de

Romain, Amandine et Clément, les speakers de l'épreuve. Chacun va franchir une première fois la ligne d'arrivée en sachant qu'à leur prochain passage, ils célébreront leurs exploits, exténués mais heureux d'en avoir terminé.

Ils seront tous un peu différents, changés par une aventure qui va les amener à chercher au plus profond d'eux-mêmes, à découvrir des ressources qu'ils n'imaginaient plus exister. À partager ce défi avec leurs équipiers et équipières, mais aussi entre participants. Tous ressortiront vainqueurs de ce T24 Île de Ré 2023. Mais tout ça, ils ne le savent pas encore.

15:00

Le départ est donné sous un soleil de plomb. La chaleur va jouer un rôle important sur les organismes et la fraîcheur





de l'océan atlantique bleu azur ravit les triathlètes qui s'en donnent à cœur joie sur la boucle d'un kilomètre à réaliser le plus de fois possible en 4 heures de temps. Chaque relayeur devant effectuer au moins une boucle sur chaque discipline, on met en place la tactique pour que les meilleurs nageurs réalisent le plus gros du travail afin de ménager les cyclistes et coureurs les plus forts de chaque équipe.

Cette année, les organisateurs du T24 ont mis en place des points bonus (10 points) attribués sur chaque challenge à l'équipe / l'individuel ayant réalisé le tour le plus rapide (en natation et en course à pied, meilleur chrono sur une section bien définie sur le parcours vélo). On se risque alors à jouer sa meilleure carte, quitte à y laisser quelques plumes pour la suite des événements.

**18:55
(3h55 de course)**

À l'approche de la première barrière horaire annonçant la fin de la natation et l'ouverture du parcours cycliste, certaines équipes et certains individuels décident de repartir pour

un dernier tour natation (équivalent à 15 points) alors que d'autres quittent déjà la plage pour rejoindre le parc à vélo et se lancer à l'assaut d'une boucle de 24 kilomètres.

**21:00
(6h de course)**

Les derniers rayons de soleil disparaissent derrière le célèbre Phare des Baleines, laissant place à un ciel étoilé et à une farandole de frontales, tandis que les participants entrent dans le vif du sujet et s'appêtent à affronter une longue nuit d'effort.



Sur le village T24, la musique résonne au rythme des passages de relais et donne du baume au cœur à tous les athlètes. Les Food-trucks et la buvette tournent à plein régime, tandis qu'un saxophoniste et un DJ régaler l'assistance et allègent les esprits. Plus que quelques minutes de folie sous les lueurs rouges des feux de Bengale avant le mythique Black Out. Coupure du son de 23h à 8h du matin, histoire de donner s'il en fallait encore plus de dramaturgie et d'épaisseur à la tâche ardue qui attend nos forcenés du bitume et de la pédale pour la nuit à venir.

**4:00
(13 heures de course)**

Sous l'œil bienveillant de la pleine lune, les kilomètres défilent et seuls les bruits des pédaliers et de la respiration haletante des athlètes viennent troubler le calme apparent de cette douce nuit de juin. La fraîcheur relative est salvatrice après une première après-midi de grande chaleur, en prévision de la journée qui arrive et qui s'annonce décisive pour grimper de quelques places au classement.

**7:00
(16 heures de course)**

Il est grand temps de déclipser les chaussures des pédales et de se lancer (enfin) dans le dernier défi de la journée : un parcours pédestre de 7 km le long de la plage, dans la forêt de la Patache et dans les marais salants des Portes en Ré.

Charles Gallant et son équipe font le tour du propriétaire et viennent reconforter tous les participants avec une fournée encore tiède de pains au chocolat et de croissants. La température encore fraîche de l'aube va peu à peu se transformer en une fournaise ardente, heureusement atténuée par une faible brise. On jette ses dernières forces dans la bataille, la fatigue ayant fait sa place dans les jambes et la tête de tous ces femmes et hommes ayant osé relever le défi T24.

Le ravitaillement placé à mi-parcours est salvateur. Une petite douche pour se rafraîchir, un bout de banane pour tenir jusqu'à la fin du tour, et surtout les encouragements nourris de Maryline et de sa fidèle équipe de bénévoles qui boostent le moral et font apparaître de francs éclats de rire chez les participants. Et si la simplicité était finalement la recette du succès du T24 ?



Donner simplement une bonne occasion de se retrouver, de partager un bout de route ensemble et de vivre des émotions hors du commun, car décuplées par autant d'heures d'effort et de dépassement de soi. Une occasion de célébrer tant de chemin parcouru autour d'une bonne boisson fraîche

une fois la ligne d'arrivée franchie, de savourer avec une pointe de fierté sa performance personnelle et celle des copains / copines.

Le T24 est une aventure qui ne laisse pas indifférent, un défi comme nulle part ailleurs. Saurez-vous le relever ?



LES PODIUMS

→ VAINQUEURS INDIVIDUELS

César RONAN : 13 km natation / 355 km vélo / 72 km course à pied (840 POINTS)

Margaux GRESSE : 10 km natation / 300 km vélo / 50 km course à pied (663 POINTS)

→ RELAIS PAR 2

LES POUX DINGUES : 14 km natation / 371 km vélo / 94 km course à pied (968 POINTS)

→ RELAIS PAR 4

Z5 AIRLINES : 14 km natation / 442 km vélo / 122 km course à pied (1155 POINTS)

→ RELAIS PAR 6

LOS 6 GARSILLOS : 13 km natation / 442 km vélo / 115 km course à pied (1121 POINTS)



TRIATHLON INTERNATIONAL DU MONT-BLANC

UN JOYAU UNIQUE AU MONDE



PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS ORGA - BEN BECKER - LAZOU



La magnifique base de loisirs de Passy était le rendez-vous incontournable du week-end des 17 et 18 juin derniers, où près de 2000 triathlètes s'étaient donné rendez-vous pour s'adonner à leur passion sur la 18e édition du Triathlon International du Mont-Blanc. Au programme, 5 formats de course (Kids, Découverte, Sprint, Olympique et Half Mont-Blanc Man), un village animé tout le week-end où l'événement s'est avéré être un véritable carrefour, où se sont croisées des passionnés de triathlon, créant ainsi une atmosphère de partage, d'exploration et de cohésion.

Un environnement spectaculaire pour les triathlètes en quête d'aventure

Niché au cœur des majestueuses montagnes alpines, le Triathlon International du Mont-Blanc est un véritable paradis pour les triathlètes en quête d'aventure. Le paysage qui entoure cet événement est à couper le souffle, avec un lac alpin aux eaux cristallines, encerclé par des sommets imposants et dominé par le majestueux Mont-Blanc. Les routes sinueuses offrent aux cyclistes des panoramas spectaculaires, tandis que la course à pied permet aux participants d'être soutenus par un public enthousiaste. Bien plus qu'une compétition sportive, ce triathlon offre une expérience immersive au cœur d'une nature grandiose, créant des souvenirs inoubliables dans le cœur de chaque participant.

Des formats pour tous

Samedi matin avait lieu le format Half Mont-Blanc Man (L) pour les triathlètes les plus aguerris, gravissant en vélo 1650m de dénivelé positif sur 66 km, avec au programme 2 montées mythiques : La Côte de Domancy, rebaptisée "la route Bernard Hinault", suivie du sommet de Plaine-Joux, offrant des routes en balcon avec des vues panoramique sur la vallée.

En traversant le charmant village de Passy et les 6 autres pittoresques communes, les participants ont pu profiter d'une vue imprenable sur le Mont-Blanc, procurant des émotions incomparables pour les adeptes de l'altitude. À la question de savoir s'il s'agit du plus beau triathlon du monde, le vainqueur de l'épreuve reine Nicolas Boivin, répond « *qu'on s'en approche, on en est pas loin quand même.* »

Suivait en début d'après-midi le format découverte (XS) qui a permis aux jeunes triathlètes et à ceux qui s'engagent pour la première fois dans un triathlon de réaliser le triple effort sur des distances plus courtes.

Le dimanche, la fête du triathlon s'est poursuivie à Passy avec les départs des formats Olympique (M), Sprint (S) et Kids (8-11), ces derniers réalisant de très belles performances.

Les courses

Les victoires tant chez les hommes que chez les femmes lors du triathlon International du Mont-Blanc, dans ses 4 formats (XS, S, M et L), ont été absolument extraordinaires cette année. Dans le redoutable format Half Mont-Blanc Man, les athlètes ont transcendé leurs limites en se lançant dans une épreuve exigeante. Du côté masculin, Nicolas Boivin de Genève s'est démarqué en franchissant la ligne d'arrivée avec une avance impressionnante, enregistrant un temps époustouflant de 4h06mn21s. Quant aux femmes, Michela Santini, venue de Toscane en Italie, a fait preuve d'une détermination et d'une force remarquables, en finissant la course en 4h46mn13s.



Lors du format olympique, les participants étaient prêts à défier les sommets. En particulier Marianne Crouvezier. En tête jusqu'à la moitié du parcours vélo lors du Half Mont-Blanc Man la veille, la crevaison de son pneu l'a malheureusement stoppée nette dans sa quête de victoire. Mais persévérante, elle décide de se remettre en selle le lendemain sur le format Olympique et prend sa revanche en l'emportant chez les femmes en 2h39min03s. Chez les hommes, c'est Gabin Mantulet, reconnu sur les épreuves de la région et notamment vainqueur du Half Mont-Blanc Man en 2022 qui arrache la victoire en 2h17mn50s.

Pour le sprint, la victoire des femmes s'est jouée au coude à coude entre Capucine Arbez-Gindre et Clémence Blaix, cette dernière qui l'emporte finalement en 1h15mn44s. Chez les hommes, c'est le Britannique Richard Sumpter, implanté dans la région de Courchevel qui finit en première position et conserve son titre gagné l'an passé en 1h06.

Si le format découverte peut permettre aux curieux de s'initier au triple effort, il a aussi été le terrain de jeu de véritables

triathlètes aguerris, aussi jeunes soient-ils. Ce sont en effet Evan et Lucy Grobost, frère et soeur, membres du club Mont Blanc Triathlon, âgés de 13 et 14 ans, qui ont remporté l'épreuve en 26'43 et 28'26 tels de grands champions.

Une démarche de durabilité

Le Triathlon International du Mont-Blanc met en place différentes actions dans le cadre de sa démarche de durabilité afin de sensibiliser au défi environnemental l'ensemble

des parties prenantes, y compris les participants, les partenaires et les exposants. En 2022, une empreinte carbone a été réalisée, celle-ci a eu pour but d'identifier et de quantifier les émissions de CO2 du triathlon. Ainsi, ce sont 185 tonnes de CO2 équivalent qui ont été émises en 2022.

L'objectif du Comité d'Organisation est de faire diminuer cette empreinte afin de réduire l'impact de l'événement de manière significative. Pour atteindre cet objectif, de nombreuses mesures ont été adoptées, comme la mise en valeur



de produits locaux ou l'encouragement au covoiturage notamment grâce au partenaire mobilité ATMB, les déplacements représentant 75% des émissions totales.

Au-delà du carbone, le Comité d'Organisation veille à minimiser ses autres impacts via l'installation de toilettes sèches, le tri systématique des déchets ou encore la suppression de la médaille. Une empreinte carbone sera réalisée pour cette édition afin d'instaurer un suivi des émissions et de vérifier l'efficacité des mesures mises en place.



LE MOT DE L'ORGANISATION

Un sourire de satisfaction illumine le visage de Benjamin Chandelier, le directeur de l'événement, alors qu'il célèbre le triomphe de cette superbe manifestation :

« L'achèvement de cette 18e édition est empreint d'une fierté immense, symbole du dépassement de soi des participants. La collaboration étroite entre notre équipe d'organisation (OC Sport et le Club Mont-Blanc Triathlon), les collectivités, les partenaires et les bénévoles ont été la clé de voûte de la réussite de cet événement sportif.

Au nom du comité d'organisation, je tiens à exprimer ma sincère reconnaissance envers tous les bénévoles qui ont contribué activement à la préparation de cette manifestation. Nous tenons également à adresser nos remerciements les plus sincères à nos divers partenaires, dont le soutien a été essentiel pour concrétiser cette édition. Enfin, nous souhaitons exprimer notre gratitude envers toutes les différentes communes pour leur précieux support. »



EN IMMERSION : LA RÉDAC' AU CŒUR DE LA COURSE



les vue sublimes qu'elle offre sur la chaîne du Mont-Blanc et le lac de Passy en contrebas. Magique. L'espace d'un instant, tout semble s'arrêter pour ne faire qu'admirer...

Passée la Côte de Domancy, une courte descente permet de souffler avant d'enchaîner sur la prochaine difficulté et la longue ascension de 10 km vers Combloux. 15 km au compteur et le compteur affiche 700 m d+... Mais pas, ou peu de répit pour les braves ! Juste le temps de se refaire la cerise dans la descente menant jusqu'à St Gervais les Bains et la vallée de l'Arve, que vient le moment d'affronter la montée de Plaine-Joux. Un nom bien trompeur et qui n'a rien d'une plaine, car une fois passée Chedde, la route se cabre telle le Mur de Huy. Un coup d'œil sur la cassette, un autre sur le compteur. Non, non, on est à bien à 12%. La montée de Plaine-Joux par ce versant impose la sagesse et la gestion, l'irrégularité de ses pourcentages et les relances à plus de 10% jouant leur rôle de "casse-pattes" à merveille.

Une fois la route principale de Plaine-Joux rejointe, les pourcentages compris entre 6 et 7% permettent une relative récupération jusqu'au point de demi-tour à la station. 44 km, 1600 m d+, le reste du parcours ne sera qu'une longue descente sinueuse mais sans difficulté jusqu'à Passy, entrecoupée d'un dernier "tape-cul" à Cran.

Membre de Aix Savoie Triathlon, le rédacteur en chef de Trimax Magazine était aligné sur le format Half Mont-Blanc Man, accompagné de 2 acolytes de club. Un triathlon qui se vit et qui se mérite. Retour sur une journée hors du temps.

La base loisirs de Passy est tout simplement un cadre époustouflant, probablement le plus beau de France, pour accueillir un départ natation digne du Seigneur des Anneaux, au pied du Mont-Blanc, avec une communauté de triathlètes en quête d'épique et d'inoubliable. Et dès la natation, le Triathlon International du Mont Blanc ne déçoit pas. Départ au son de Thunderstruck d'AC/DC, marque de fabrique de l'organisation OC Sport, déjà expérimentée sur le Triathlon half de Genève en 2019. Les souvenirs refont surface, les frissons sont là et les rétines en effervescence, avec les montagnes qui se dessinent aux abords du lac au gré des respirations : l'Aiguille de Varan, l'Aiguille du Midi, le Mont-Blanc... L'eau est claire, la nage posée et le plaisir à son apogée.

Un parcours vélo sublime et exigeant, qui ferait presque oublier qu'il faut courir derrière ! Le deal est "simple", enchaîner 3 boucles autour du lac et dans les sous-bois pour aller au bout de ces 20 km. Des sous-bois bien salvateurs compte tenu de la chaleur ambiante asséchant encore un peu plus les organismes. L'arrivée sous l'arche, le Mont-Blanc dans le dos, apporte évidemment son lot de satisfaction et d'aboutissement, mais on ne fait pas forcément le Triathlon International du Mont-Blanc pour le chrono, le classement ou même la performance sportive... Plutôt pour aller chercher quelque chose de nouveau, de beau, de grandiose. Alors amoureux(ses) de la montagne et des grands espaces, ce triathlon est pour vous !

Les points à retenir

Pas de mise en jambes sur le vélo ! À peine le temps d'enfourcher la machine, montée en 52x36 et 11x30, que les premières pentes se profilent dès le 3e km. La Côte de Domancy, dite « route Bernard Hinault » force inévitablement le changement de plateau pour passer ses quelques 3 km d'ascension à plus de 9% de moyenne, dont des passages oscillant entre 11 et 15% au plus fort de la pente. Une côte dont la difficulté n'a d'égaux que

- ✓ Un grand succès populaire avec près de 2 000 inscrits.
- ✓ Un paysage à couper le souffle, avec le sommet enneigé du Mont-Blanc qui nous a illuminés tout le week-end.
- ✓ Un événement inclusif avec 5 formats variés et adaptés à tous, de quoi ravir petits et grands.
- ✓ Une sensibilité environnementale omniprésente.

— LES RÉSULTATS —

HALF MONT-BLANC MAN

→ Hommes

Nicolas BOIVIN (FR) - 4h06mn21s
 Hugo RENAUX (FR) - 4h19mn12s
 Steeve BRUGIERE (FR) - 4h20mn03s

→ Femmes

Michela SANTINI (CH) - 4h46mn13s
 Diana SOTO (ESP) - 4h53mn08s
 Gladys PITICCO (FR) - 4h53mn17s

→ Relais Masculin

Benni - 3h53mn42s
 I Relitti - 4h02mn30s
 Illegiteam - 4h05mn44s

→ Relais Féminin

Survivantes - 5h43mn58s
 Les Triflingueuses - 5h50mn04s

→ Relais Mixte

CALMOS - 4h29mn57s
 Les Experts - 4h53mn01s
 Les Éléments pas finis - 5h00mn38s

OLYMPIQUE

→ Hommes

Gabin MANTULET (FR) - 2h17mn50s
 Benjamin TARDIEUX (FRA) - 2h25mn30s
 Antoine BERJOAN (FR) - 2h27mn55s

→ Femmes

Marianne CROUVEZIER (FR) - 2h39mn03s
 Virginie LEMAY (FRA) - 2h42mn13s
 Julie LELONG (FR) - 2h46mn12s

→ Relais Masculin

Trisaleve 1 - 2h30mn38s
 Manfred Eger - 2h44mn20s
 Flauteros - 3h35mn16s



→ Relais Féminin

Just for fun - 3h11mn08s
 La secrétaire - 3h32mn45s
 Team des Pipelettes - 3h42mn09s

→ Relais Mixte

Famille Guigon - 2h28mn40s
 On dirait le sud ! - 2h36mn40s
 La MG Team - 2h46mn24s

SPRINT

→ Hommes

Richard SUMPTER (UK) - 1h06mn00s
 Victor CHEVALIER (FR) - 1h08mn44s
 Arthur COUPAS (FR) - 1h10mn04s

→ Femmes

Clémence BLAIX (FR) - 1h15mn44s
 Capucine ARBEZ-GINDRE (FR) - 1h16mn58s
 Solène BINET (FR) - 1h17mn50s

→ Relais Masculin

Les Lanternes Rouges - 1h09mn09s
 The Auld Alliance - 1h15mn40s
 Les Gars Lactiques - 1h20mn12s

→ Relais Féminin

Souris et Grenouille - 1h28mn04s
 Les Sœurette - 1h38mn36s
 Gros Gourdin 2 - 1h48mn18s

→ Relais Mixte

Sofa Athlètes - 1h10mn01s
 Boys in Blue 1 - 1h19mn33s
 Les Apôtres et la Sirène - 1h25mn01s

DÉCOUVERTE

→ Hommes

Evan GROBOST (FR) - 26mn43s
 Thomas MAILLAND (FR) - 27mn09s
 Grégoire PELLETIER (FR) - 27mn19s

→ Femmes

Lucy GROBOST (FR) - 28mn26s
 Charlotte ABELLO (FR) - 30mn31s
 Mahé FISCHER (FR) - 30mn44s

KIDS 8-11 ANS

→ Garçons

Axel THOMAS (FR) - 14mn50s
 Mathéo DESJEUNES (FR) - 15mn04s
 Armand NOMINÉ (FR) - 15mn10s

→ Filles

Cathyline LEMAY (FR) - 15mn10s
 Emma PEROTTO (FR) - 15mn52s
 Océane THOMAS (FR) - 16mn40

RON★
RONWHEELS.COM

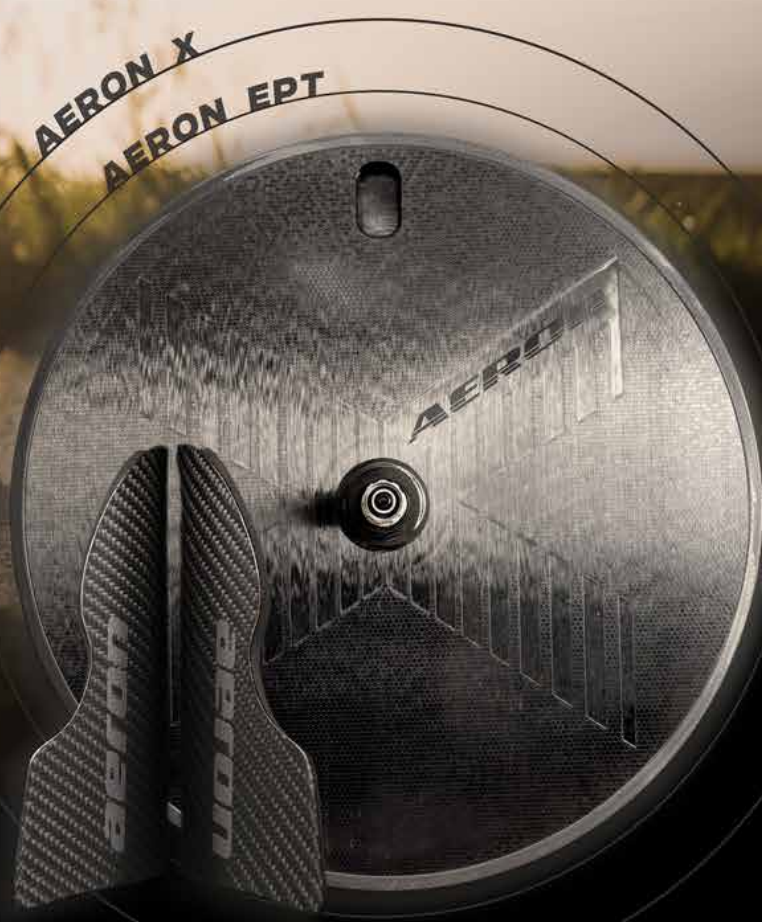
SPEED SET

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



TRIATHLON DES PYRÉNÉES

TOUT LÀ HAUT DANS LA MONTAGNE



PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES



La fameuse et très connue chaîne montagneuse de 430 km de long séparant la France de l'Espagne est très appréciée pour les différents sports d'hiver lorsque que la poudreuse fait son apparition, mais l'été approchant, les sports de montagne ne s'arrêtent jamais, ils s'adaptent ! Et c'est bien ce qu'a compris Clément Besse et son équipe en organisant le 2e triathlon au cœur des Pyrénées, le 11 juin dernier. Autrement dit, un triathlon pour les amoureux de la montagne et du dénivelé...

Une natation à 1139 mètres d'altitude, un parcours vélo avec une vue surprenante sur la chaîne montagneuse, et une course à pied dans le village de Saint-Lary-Soulan. Ce village, habitué à recevoir des compétitions hivernales, avait à cœur de recevoir tous ces sportifs locaux, nationaux voire internationaux afin de créer une ambiance hors du commun, du premier finisher jusqu'au dernier.

Un M de records

C'est à 9h le dimanche 11 juin que les premiers triathlètes se sont élancés sur la distance M dans le lac de Payolle, entouré d'une des plus belles sapinières des Pyrénées. À plus de 1100 mètres d'altitude, l'eau y est forcément plus fraîche, mais pas de quoi déplaire les athlètes qui auront une journée bien chaude sur les 2 autres disciplines. Après ces 1500 mètres de natation, les couleurs du Pau triathlon sont bien présentes sous les combinaisons néoprène avec Julien Hoeksema sortant 1'18 devant son compatriote de club David Bénistant, tandis que chez les femmes la bataille est déjà rude avec en tête Margot Sarah, suivie de près par Elodie Colegno et Morgane Cocq.

Les hostilités sont lancées et le parcours vélo va faire du tri en mettant en avant les bon(ne)s grimpeurs(euses) et descendeurs(euses). En effet, ce parcours empruntant le mythique Col d'Aspin, seulement quelques kilomètres après la première transition, va laisser des traces pour les 29 km restants !



Après une natation très bien menée, Julien Hoeksema continue d'accroître son avance sur ses poursuivants et pose seul en tête son vélo avant de partir courir dans les rues ensoleillées de Saint-Lary. Côté féminin, c'est Morgane Cocq qui fait cavalière seule en tête, en avalant les 38 kilomètres vélo en seulement 1h27'42. Les deux premiers sont bien partis pour faire tomber les records de l'an passé...

Les 9,1 km de course à pied répartis en 4 tours en fin de matinée dans le village de Saint-Lary sont éprouvants dû au soleil malgré les ravitaillements, mais les supporters et habitants de la ville sont là pour encourager tous les participants sans oublier le mythique speaker Chun ! Et il aura fallu seulement 29'06 à Julien Hoeksema pour venir pulvériser le record et s'imposer en patron ici à Saint-Lary en 2h00'07 avec plus de 11 minutes sur le 2e. Alors qui pour passer sous la barre des 2 heures en 2024 ?

Après son bon coup de pédale, Morgane Cocq a su dérouler sa course à pied en 37'39 pour battre elle aussi le record en 2h36'45 et s'imposer avec plus de dix minutes

d'avance sur ses poursuivantes. Le club de Pau Triathlon remporte donc la victoire chez les hommes et chez les femmes sur cette 2e édition.

Un L de spécialistes

Tandis que les triathlètes de la distance M grimpaient le col d'Aspin, les athlètes du L trépignaient d'impatience au Lac de Payolle en attendant leur tour. À 10h, le départ fût donné et les 69 participants se jetaient dans l'eau pour débiter cette longue journée du triple effort... Après les 1900 mètres, un homme



sortait en tête, Pierre-Olivier Dumon, suivi de très près par Clément Lalba. Ce dernier produit son effort dès le début du vélo et réussit à distancer ses concurrents dans les premières ascensions.

Chez les femmes, Camille Deligny, dossard numéro 1, sortait en tête de l'eau seulement 30 secondes devant l'Angoumoisine licenciée à la JSA triathlon, Emmanuelle Surault, connue pour ses qualités de nageuse.

3 cols étaient au programme de ce magnifique parcours vélo pyrénéen :

en entrée le Col d'Aspin (5,8 km à 7% de moyenne), en plat de résistance le Col d'Azet (7,1 km à 8%) et pour finir sur un bon dessert le Pla d'Adet (7,1 kilomètres à 8%)... De quoi rassasier tous les concurrents ! 2300 m de dénivelé positif répartis sur les 78 km de vélo, il y avait de quoi s'amuser autant en montée qu'en descente. À la fin de ce "repas", c'est le sociétaire du triathlon club Montalbanais Clément Lalba, 2e en 2022, qui "paye sa tournée" en comptant pas moins de 15 minutes d'avance sur Benjamin Chiron. Une tournée bien évidemment partagée avec Camille Deligny, qui aura su se défaire de ses concurrentes pour venir poser le vélo avec 10 minutes d'avance sur le trio de chasse Thibaud, Carreau, Surault.

Une course à pied en plein pic de chaleur use chaque concurrent motivé plus que jamais à rallier la ligne d'arrivée pour récupérer la médaille de finisher correspondant au temps total de la course :

- ✓ Médaille de diamant : moins de 4h45
- ✓ Médaille de gold : de 4h45 à 5h15
- ✓ Médaille d'argent : de 5h15 à 5h45
- ✓ Médaille de bronze : de 5h45 à 6h15
- ✓ Médaille de bois : plus de 6h15

Cette médaille de diamant, il y en a uniquement 3 qui sont parvenus à la récupérer et le premier d'entre eux n'est autre que Clément Lalba en 4h21'33, auteur d'une grosse partie de manivelles et qui a su gérer les 21 km de course à pied (réparti en 4 tours) en 1h29'00. Derrière lui, l'écart s'est donc stabilisé avec Benjamin Chiron qui prend une 2e place en 4h36'52, lui qui n'avait pas coché cette épreuve sur son calendrier, mais qui s'est senti appelé par la beauté du parcours et du dénivelé



présent. Moins de 3 minutes derrière, le triathlète de l'Armadoroc Aveyron Sport, Sébastien Cazol vient s'adjuger une belle 3e place avec le meilleur temps de course à pied (1h28'00).

Après un semi-marathon usant en 1h49'49, la triathlète licenciée à Monaco, Camille Deligny, confirme son avance acquise sur les 2 premières disciplines pour venir s'imposer avec

le sourire en 5h28'18. 12 minutes après que la monégasque ait soulevé la banderole, Sarah Thibaud, auteure du meilleur temps course à pied (1h47'08) vient finir sa course et s'emparer de la 2e place. Alors que ça bataille encore derrière entre Emmanuelle Surault et Gaëlle Carreau pour la troisième place, c'est cette dernière qui maintient son effort pour venir couper la ligne en 5h48'29.



Un S tout nouveau

Pour terminer cette journée de triathlon pyrénéen, une nouvelle distance était au programme. Il s'agit de la distance S avec un départ et une arrivée communes aux 2 autres distances. Le départ était donné à 14h, toujours au Lac de Payolle, pour les 750 m de natation où Yann Dotter et Sasha Labbe ont pu prendre les commandes de la course, tout comme Sophie Kiefer.

Les athlètes du S ne seront pas épargnés par la montagne avec 600 m de dénivelé positif pour les 27 km de vélo. Moment choisi par Yann Dotter pour lâcher ses concurrents et arriver à T2 avec 4 minutes d'avance. Chose faite aussi pour la sociétaire du Pau Triathlon, Sophie Kiefer, qui n'a fait qu'accroître son avance au milieu des sapins.

Une course à pied en force dans les rues de Saint-Lary pour l'athlète du TOAC Toulouse qui vient s'imposer en 1h21'52 et marquer son nom sur cette nouvelle distance du triathlon des Pyrénées. 4'32 et 9'34 plus tard viennent Sasha Labbe et Alexandre Dehez qui n'ont pas pu résister au Toulousain.

Sophie Kiefer, en long raid solitaire du début à la fin, est la première femme à passer la ligne d'arrivée mais surtout 6e au scratch (!) notamment grâce à une course à pied en 20'17 qui lui permet d'arriver en 1h40'39. Derrière l'athlète de Pau vient... une athlète de Pau, un club qui a décidé de ne laisser de place à personne ce week-end. Carole Boniface vient donc en finir en 1h49'59 devant Anne Chiffard, qui elle en termine en 1h55'53.



LE MOT DU DIRECTEUR DE COURSE
CLÉMENT BESSE

« C'est un beau week-end qui se termine pour l'équipe organisatrice et moi-même, où nous avons vraiment la sensation d'avoir réussi nos épreuves en attirant 4 fois plus de participants que l'an passé. De plus, une météo exceptionnelle était présente avec la chance de voir le pic du Midi depuis le Lac de Payolle, et grâce au parcours à pied légèrement modifié, nous avons eu encore plus de satisfaction que l'an passé. Les triathlètes sont venus pour se faire mal et plaisir à la fois et ils ont été servis grâce notamment aux parcours vélos (rires). Le fait d'avoir changé le parcours de la course à pied a permis aux coureurs de passer plus de temps dans le village de Saint-Lary et de recevoir énormément d'encouragements et de motivation.

La nouveauté de cette année qui était la distance S a été une satisfaction pour les triathlètes, mais il sera cependant modifié l'an prochain en le remplaçant par une distance XS qui permettra plus d'initiation et de découverte du triathlon au Lac de Payolle. Nous sommes déjà en train d'étudier une possible modification de la partie cyclisme du L en remplaçant le Pla d'Adet par le Col de Portet, ce qui amènerait à une distance de 90 km à vélo et serait le triathlon qui monterait le plus haut en France (2215 mètres d'altitude).

Pour conclure, nous sommes très ravis de cette 2e édition et de cette organisation qui prend de l'ampleur. Je remercie les bénévoles et les athlètes d'avoir fait le déplacement et je vous donne rendez-vous le week-end du 29-30 juin 2024 pour une nouvelle édition ! »



LES RÉSULTATS

TRIATHLON L

→ Hommes

1. LALBA Clément (Triathlon club Montalbanais) 4h21'33
2. CHIRON Benjamin (Xplore) 4h36'52
3. CAZOL Sébastien (Armadoc Aveyron Sport) 4h39'42

→ Femmes

1. DELIGNY Camille (A.S Monaco Triathlon) 5h28'18
2. THIBAUD Sarah (Les Sables Vendée Triathlon) 5h40'28
3. CARREAU Gaëlle (Saint Astier Triathlon) 5h48'29

TRIATHLON M

→ Hommes

1. HOEKSEMA Julien (Pau Triathlon) 2h00'07
2. BENISTANT David (Pau Triathlon) 2h11'50
3. BASSEZ Antony (N/L) 2h23'37

→ Femmes

1. COCQ Morgane (Pau Triathlon) 2h36'45
2. COLEGNO Elodie (N/L) 2h47'56
3. MARGOT Sarah (Urkirolak Triathlon) 2h49'57

TRIATHLON S

→ Hommes

1. DOTTER Yann (TOAC Toulouse Aérospatiale) 1h21'52
2. LABBE Sasha (Tarbes Triathlon) 1h26'24
3. DEHEZ Alexandre (Team Bearn Triathlon) 1h31'26

→ Femmes

1. KIEFER Sophie (Pau Triathlon) 1h40'39
2. BONIFACE Carole (Pau Triathlon) 1h49'59
3. CHIFFARD Anne (Utopya) 1h55'53



OPENLAKES

DU TRIATHLON **CHAMPAGNE** **AU PROGRAMME**



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS OPENLAKES - SPORTOGRAF



La fameuse et très connue chaîne montagneuse de 430 km de long séparant la France de l'Espagne est très appréciée pour les différents sports d'hiver lorsque que la poudreuse fait son apparition, mais l'été approchant, les sports de montagne ne s'arrêtent jamais, ils s'adaptent ! Et c'est bien ce qu'a compris Clément Besse et son équipe en organisant le 2e triathlon au cœur des Pyrénées, le 11 juin dernier. Autrement dit, un triathlon pour les amoureux de la montagne et du dénivelé...

Sans plus de suspense, cette grande fête se déroule en Champagne, sur le Lac du Der. 2 jours de courses et 2 ambiances différentes, puisque les professionnels sont davantage attendus sur les formats longues distances le samedi, alors que le dimanche reste plus familial avec des formats accessibles pour les enfants et les néo-triathlètes ! Avec 1800 concurrents au départ, on peut presque parler de réussite avant l'heure. Retour sur ce véritable festival du triathlon co-organisé par le club de Champagne Triathlon !

Genèse d'un triathlon pensé autour du partage

Top départ pour cette grande première sur le Lac du Der ! Les profils des coureurs sont hétérogènes, mais nulle crainte, tout le monde y trouvera son compte. Les organisateurs ont misé sur un parcours vélo très accessible pour ne pas dire complètement plat ! Qui n'aurait pas envie d'y aller pour essayer son nouveau vélo de chrono ou simplement profiter de la partie cyclisme pour se reposer entre la natation et la course à pied ? Imaginez en plus de ça que vous venez avec une bonne bande d'amis et de coéquipiers !

L'organisation a tout mis en place pour faire venir les clubs en nombre avec une offre particulière et surtout un podium spécial club pour récompenser ceux qui feront la plus longue distance avec l'ensemble de leurs triathlètes alignés ! En résumé, les Belges misent tout sur le partage et cela se fera ressentir, à n'en pas douter, sur l'ambiance !





Une course franco-belge : match nul sur le Full Distance

En regardant la start-list de plus près, on ne peut que constater le succès de l'Openlakes en Belgique. Nos amis du Plat pays sont légion dans les différents sas de départ. On y retrouve notamment le dossard N° 1012, Bram Van der Plas qui est très familier avec cette épreuve. Il est tout simplement le double tenant du titre de l'édition belge 2021 et 2022 ! Archi favori, le sociétaire du LTTD – Oil service triathlon part dans de bonnes dispositions sur la partie aquatique. Rapidement, il prend les pieds du Français Aymeric Fabre (ASTRE Creillois) qu'il ne lâchera plus jusqu'à la sortie de l'eau. La tête de la course pointe à 55 minutes à T1 avant de faire chauffer les pneus (et les cuisses !) sur ces fameux 180 km tout plat.

Les moyennes s'affolent et c'est un autre Belge, Hans Van den Buerie qui signe le meilleur temps avec 4h19, soit plus de 42 de moyenne, excusez du peu ! Cela ne suffira malheureusement pas à combler

l'écart avec son compatriote qui répond présent aujourd'hui et qui pose son vélo en 1ère position avec le 2e chrono (4h23). Ni Hans, ni le Français Léopold Revert (Stade Français Triathlon), qui réalise pourtant un solide marathon (3h05) en remontant 4 places, ne parviennent à inquiéter le grand vainqueur du jour Bram Van der Plas. Il aligne un 3e succès de rang sur le circuit désormais international de l'Openlakes et accroche un chrono loin d'être anecdotique sur cette distance : 8h19 !



La dynamique de course est toute autre pour les féminines. On retrouve la Française Julie Martineau (Stade Français Triathlon) aux avant-postes sur les 3,8 km de natation. En embuscade juste derrière, Nadège Morel enfourche sa monture en 2e position et entame sa remontée sur la leader provisoire de la course. Pari gagnant pour la nordiste du Roncq Triathlon qui parvient à prendre quelques minutes d'avance sur le vélo. Ses routes d'entraînement du nord lui ont très certainement servi pour réaliser le premier temps féminin !

D'ailleurs, Nadège ne se privera pas d'enfoncer le clou en course à pied. Peu importe l'avance à la sortie de T2, son objectif est clairement d'aller chercher le meilleur chrono possible en profitant de sa forme du jour. Quelques 42,2km plus tard, elle franchit la ligne et boucle ses 3 efforts en 11h18 et presque 50 minutes d'avance sur sa dauphine, Julie Martineau.

Half Distance : les Français en embuscade

2e vague de départ avec 550 participants qui vont pouvoir affoler les moyennes sur ce parcours très rapide. Après les prestations masculines sur les temps intermédiaires de la matinée, on s'attend à voir de beaux chronos sur les parties vélo – course à pied ! Ce sera sans nul doute la course la plus disputée du week-end chez les femmes comme chez les hommes. Le trio de tête féminin se tient en moins de 2 minutes avec la Britannique Zoé Brunton qui est talonnée par sa coéquipière de Charleville Triathlon Ardennes, Laurence Buffet, et la Française Elodie Berteloodt.

Après avoir troqué leur combinaison néoprène pour leur vélo de contre la montre, les 3 femmes s'élancent sur le parcours vélo et l'écart restera très mince jusqu'à T2. La gestion de l'effort semble de mise car aucune d'entre elles ne parviendra à (ou ne voudra) prendre l'ascendant sur la concurrence. Zoé Brunton sort du parc à vélo avec 1:30 d'avance sur Laurence Buffet. Tout reste à faire sur le semi-marathon, mais telles de véritables métronomes, les 3 prétendantes au titre, ont fourni un effort linéaire tout en gestion.



Laurence parviendra à reprendre seulement 30 secondes à Zoé et Elodie restera en 3e position pour compléter le podium ! C'est donc une nouvelle victoire étrangère sur le sol Français pour ce Half Distance, bravo Zoé !

Côté hommes, il y a du beau monde venu truster les premières places. En tête de proue et présenté comme grand favori par l'organisation, le Belge Christophe De Keyser (Vice-champion d'Europe Middle distance en 2022 et vainqueur de l'Ironman de Marbella) s'aligne aux côtés d'Adrien

Leroux (Ernée Sports Triathlon) qui a disputé les championnats du monde 70.3 l'an passé à Saint-Georges (USA) ! Malgré ses talents de nageur, Adrien se fera surprendre d'entrée par le Belge qui impose un rythme intenable. 24 minutes lui suffiront pour parcourir les 1900 m dans le Lac du Der avant de récupérer son vélo en pole position ! Le groupe de chasse est très étiré, personne ne profite de nager dans les pieds de ses concurrents. On semble alors partir sur d'importantes bases chronométriques !





La partie vélo ne nous fera pas mentir puisque les 3 premiers parviennent à franchir aisément les 40 de moyenne ! Le Belge s'autorisera même à écraser la concurrence (voire la course) en tractant sa machine à plus de 43,5 km/h (2h04). Il n'y aura donc pas de surprise sur le grand vainqueur de cette 1ère édition, Christophe De Keyser s'empare du titre avec 3H51 d'effort devant Adrien Leroux qui réalise malgré tout un superbe temps sur semi-marathon (1h17). Il sera le seul Français présent sur ce podium puisque c'est un autre Belge qui ferme la marche en pointant à 4 minutes du dauphin. Cette course aura été à la hauteur des espérances qu'on plaçait notamment avec la partie cycliste. Les chronos sont impressionnants, chapeau bas messieurs !

Distance Olympique : jeu, set et match Belgique !

Nous sommes maintenant dimanche, le jour pointe le bout de son nez avec les mêmes prédispositions que la vieille : un grand soleil et des conditions idylliques pour laisser les clubs et amateurs venus en nombre

profiter du cadre. Au programme de la journée, 6 courses dont la moitié est réservée à la future crème du triathlon, les enfants ! Sur la Distance Olympique, ce sont une nouvelle fois les Belges qui triomphent en les personnes de Kimberlay Duquennoy



et de Édouard Verstraete qui a réussi l'exploit de passer sous les 2h avec un parcours de 11 km à pied !

Si l'on devait retenir (au moins) une chose de ce week-end, ce serait très certainement l'engouement qu'a suscité la course avec des Belges qui sont venus en très grand nombre. Forts très probablement de leur expérience sur l'Openlakes Belgium ou au moins de la renommée dont il fait état, ils étaient déjà convaincus avant l'heure de faire le déplacement !

De l'autre côté, les Français ont fortement apprécié l'organisation, notamment avec le choix d'un cadre magnifique pour mettre un premier pied dans le monde du triathlon. Au bout du compte, nous retrouvons 1800 nouveaux convaincus qui ont pu partager un beau moment de sport avec leur famille, amis et coéquipiers d'entraînement ! Champagne pour tout le monde !



LE MOT DE L'ORGANISATEUR

ELODIE JANSSENS, MEMBRE DE L'ORGANISATION OPENLAKES

« Après ce week-end, on redescend vraiment de notre nuage ; en tant que 1ère édition, on allait vraiment vers l'inconnu. Mais rien n'a été laissé au hasard sur les parcours, les routes à bloquer, le nombre de signaleurs, les quantités sur les ravitaillements. Il y a toujours ce stress de savoir si ça va marcher et au final on est super contents du résultat (...) On a déjà eu de super retours des athlètes en direct, puis sur les réseaux sociaux et par messages privés pour nous dire que c'était une organisation au top, sans omettre de faire des recommandations pour l'améliorer, ce qui est complètement normal (...). Nous avons d'ailleurs ressenti au niveau de l'équipe un petit manque de bénévoles par rapport à nos autres événements en Belgique. Là où nous avons nos noyaux de bénévoles qui nous suivent, c'était un peu plus compliqué de les faire venir en Champagne. Finalement, les bénévoles ont fait un travail formidable et



on espère juste en avoir davantage l'année prochaine pour que l'expérience soit encore meilleure pour tout le monde !

Il faut savoir que cela fait 3 ans que le triathlon initialement organisé par le club local n'avait pas lieu par manque de moyens humains, et aujourd'hui on est fiers de faire cet événement à leur côté pour lui donner un second souffle. On souhaite avoir un impact au niveau de la population locale, où les habitants se disent qu'il y a quelque chose de magnifique qui se passe dans notre région et que l'on va aller donner un coup de main (...). Donc on donne rendez-vous aux triathlètes, aux bénévoles et au grand public l'année prochaine les 29 et 30 juin pour une 2e édition en Champagne. Pour les plus pressés, on vous attend les 16 et 17 septembre prochains aux Lacs d'Eau d'Heure pour l'Openlakes Belgium. »

LES RÉSULTATS

PODIUMS FULL DISTANCE

→ Hommes

1. Bram VAN DER PLAS 8:19:14 (LTTD – Oil Service)
2. Hans VAN DEN BUVERIE 8:32:54 (BEL)
3. Léopold REVERT 9:02:15 (Stade Français Triathlon)

→ Femmes

1. Nadège MOREL 11:18:31 (Roncq Triathlon)
2. Julie MARTINEAU 12:06:31 (Stade Français Triathlon)
3. Muriel PENO-MAZZARINO 12:58:10 (Poissons Triathlon)

PODIUMS HALF DISTANCE

→ Hommes

1. Christophe DE KEYSER 3:51:48 (Pewagracing)
2. Adrien LEROUX 4:00:14 (Ernée Sports Triathlon)
3. Joachim LIBOIS 4:04 01 (TRIGT)

→ Femmes

1. Zoé BRUNTON 4:42:06 (Charleville Triathlon Ardennes)
2. Elodie BERTELOOT 4:43:09 (FRA)
3. Laurence BUFFET 4:46:22 (Charleville Triathlon Ardennes)

PODIUMS DISTANCE OLYMPIQUE

→ Hommes

1. Édouard VERSTRAETE 1:59:50 (TRIGT)
2. Victor ALEXANDRE 2:01:33 (TRIGT)
3. Romain POZZO DI BORGIO 2:07:16 (Courbevoie Triathlon)

→ Femmes

1. Kimberlay DUQUENNOY 2:31:06 (3nergy Coaching)
2. Nathalie PONSODA 2:33:25 (Villepinte Triathlon 93)
3. Myriam JEGO 2:35:29 (MGN Triathlon)

→ Tous les résultats : https://www.acn-timing.com/?lng=FR#/events/2156073582594426/ctx/20230624_open/cms/SAMEDI



TRIATHLON OBERNAI BENFELD

FIDÈLE À SON HISTOIRE



PAR JULES MIGNON
PHOTOS COTO - SPORTOGRAF



L'Alsace connaît la choucroute, la bière, les traditions de Noël, mais aussi depuis 23 ans le triathlon d'Obernai Benfeld. Après une année 2022 complexe à la suite de la crise du Covid, Patrick Poulet et son équipe ont voulu remettre cette course immanquable sur le devant de la scène en prônant la convivialité, l'ambiance et la sécurité : 3 facteurs qui constituent cette organisation depuis 1999.

Le week-end des 3 et 4 juin était dédié au triathlon dans la région de l'Alsace, avec pas moins de 5 formats au programme, pour petits et grands, hommes et femmes, débutants et confirmés. Un week-end sous le signe de la sécurité avec des routes intégralement fermées à la circulation.

Le samedi, les distances XS et Trikids se déroulaient uniquement autour du plan d'eau de Benfeld, permettant aux enfants de découvrir le triple effort, tout comme certains adultes sur le XS, accompagnés d'un beau plateau de minimes qui ont vu Antoine Marsaud (Metz Triathlon) et Amélie Piazza (Trimoval Molsheim) s'imposer. 200 triathlètes ont pu participer à ce format annoncé complet par l'organisation, tandis que chez les enfants, 50 d'entre eux étaient présents sur la ligne de départ dans chaque catégorie (pupilles, poussins, benjamins) avec un départ pour les filles et un autre pour les garçons. Tous ont pu être satisfaits de leurs courses et de l'organisation.

Le dimanche, place aux plus longues distances avec le S, le M, et le L qui partaient toutes les 3 de Benfeld et de son plan d'eau turquoise, et qui rejoignaient Obernai avec des parcours vélo différents et partagés à la fois afin de réaliser la course à pied dans la ville d'Obernai.

“ Une ambiance à dimension humaine et d'une organisation parfaitement rodée. (A.Tondeur) ”





C'est la plus longue distance, la distance L, qui lançait ce dimanche de triathlon avec 420 partants sous un ciel aussi bleu que le plan d'eau de Benfeld. Les triathlètes se sont donc élancés pour 2100 mètres de natation avec 2 sorties à l'australienne, de quoi ravir les amateurs du "dolphin". À la suite de cela, un parcours vélo aussi beau que difficile leur était proposé, avec le mont Saint Odile et le passage au champ du feu à 1100 mètres d'altitude au programme, tout en traversant les vignobles alsaciens avant d'arriver dans le centre d'Obernai pour enfilez les chaussures de course à pied. Une partie pédestre divisée en 2 boucles de 9,6 km passant en plein centre-ville touristique, avant de rejoindre les vignobles environnant et le mont national qui surplombe la ville.

À ce jeu-là, c'est le local de la course et champion du monde de duathlon 2021, Nathan Guerbur, qui s'impose en 3h55'36" devant le vainqueur de l'an passé, William Fanet. Chez les femmes, Alexandra Tondeur conserve son titre en 4h39'31" après sa victoire en 2022 et compte bien revenir l'an prochain « Pour continuer à profiter de cette ambiance à dimension humaine

et d'une organisation parfaitement rodée » selon la triathlète belge.

1 heure après le départ de la distance L, ce sont les 500 athlètes du S (les femmes partant 10 minutes avant les hommes) qui se sont élancés dans le plan d'eau de Benfeld avec une seule boucle de 500 mètres à parcourir avant de traverser les vignobles durant les 24 km de vélo, pour ensuite rejoindre la ville d'Obernai pour une boucle de 4,8 km de course à pied. Cette distance Sprint a été avalée en 1h04'22" par le junior Jules Krebs du club de Trimoval



Holsheim. Côté féminin, c'est la locale de l'étape Solène Muller qui s'impose en 1h13'10".

L'après-midi fût réservé uniquement aux athlètes de la distance M qui ont pu clore le week-end avec un format assez inédit qui est de faire partir les femmes 45 minutes avant les hommes. « Cela permet d'avoir 2 courses différentes et que les femmes puissent elles aussi réaliser leurs courses seules sans avoir à se soucier des hommes » précise l'organisateur Patrick Poulet.



“ Nous avons réalisé ce que nous voulions : du plaisir, du partage, des belles prestations, un suivi live et des animateurs au top. (P.Poulet)

Une sortie à l'australienne était au programme pour les athlètes de la distance Olympique, qui, après avoir nagé les 1500 mètres, ont pu à leur tour profiter des vignobles d'Alsace avant de monter jusqu'à Saint Odile à 765 mètres d'altitude, pour redescendre sur la ville d'Obernai. La course à pied, identique à la distance L mais ne comprenant qu'une seule boucle, a fait passer tous les concurrents par le centre-ville, puis le fameux mont national, figure emblématique de la ville afin de donner une bouffée d'air aux triathlètes venant passer la ligne d'arrivée juste après, tous enchantés du parcours que l'organisation leur a concocté. Les femmes étant parties 45 minutes avant les hommes, elles ont pu se disputer la victoire jusqu'au bout et voir la sociétaire de l'ASPTT Strasbourg Emma Wasser qui est venue s'imposer en 2h29'19", tout en contrôlant cette course M.

Chez les hommes, les compatriotes de club d'Emma Wasser ont fait fort avec 3 Strasbourgeois dans le Top 5, mais c'est bien Amaury Dietrich (Tri Val de Gray) qui a dominé la fin de course pour venir s'imposer en 2h10'41" devant le compagnon d'Emma,

Dorian Muller. Ces 2 derniers ont pu par la même occasion remporter le challenge des couples qui étaient mis en place sur les distances M et L.

d'Alsace comme certains l'appellent ici (rires) a pu combler une fois de plus les triathlètes venus découvrir ou performer. » conclut le directeur de course.

« C'est une belle 23ème édition qui se termine, et nous pouvons être très fier de l'engagement de nos bénévoles, mais aussi des athlètes qui ont su répondre présent après la déconvenue post Covid. Nous avons pu avoir une belle météo et des sourires tout au long du week-end pour réaliser ce que nous voulions : du plaisir, du partage, des belles prestations, un suivi live et des animateurs au top comme Chun de Stockel qui a su mettre l'ambiance comme à son habitude sur les 2 sites de course. Le championnat du monde





LES RÉSULTATS

DISTANCE L

→ Hommes

1. GUERBEUR Nathan (Metz Triathlon) 3h55'36"
2. FANET William (Versailles Triathlon) 4h06'13"
3. HÖRTH David (Tri-Team Kaiserstuhl) 4h11'29"

→ Femmes

1. TONDEUR Alexandra (Watt Namur) 4h39'31"
2. VALANCE Ségolène (Team Hoao) 4h46'14"
3. DELVINCOURT Joséphine (Lys Calais Triathlon) 4h50'00"

DISTANCE M

→ Hommes

1. DIETRICH Amaury (Tri Val de Gray) 2h10'41"
2. MULLER Dorian (ASPTT Strasbourg) 2h12'52"
3. HACHE Gabriel (ASPTT Strasbourg) 2h19'45"

→ Femmes

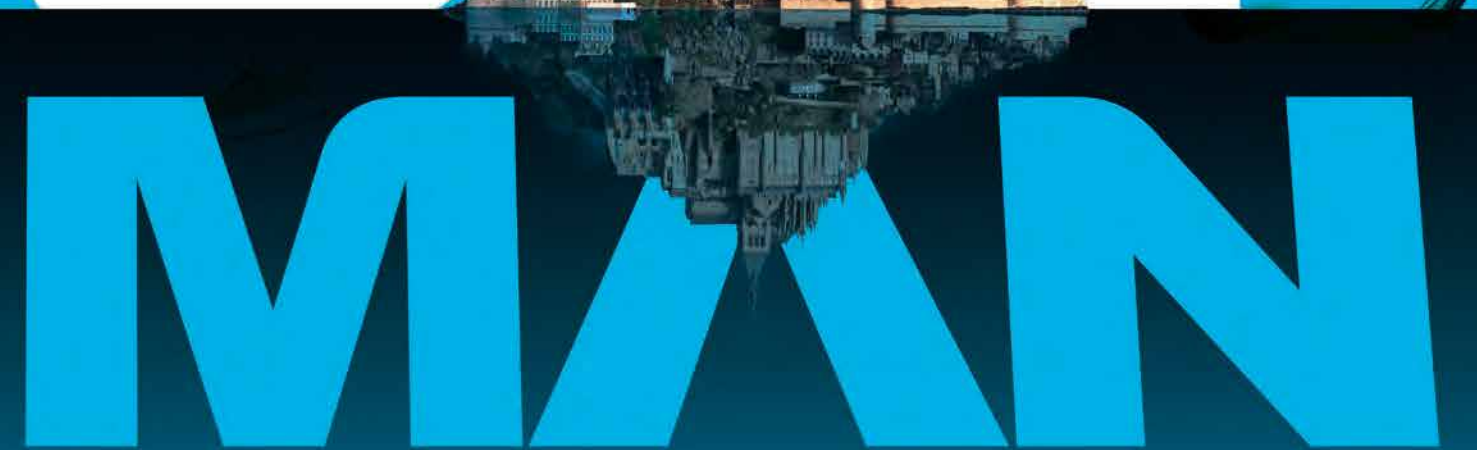
1. WASSER Emma (ASPTT Strasbourg) 2h29'19"
2. JONGSTRA Sione (Siosport) 2h38'32"
3. VALLOIS Marine (Stade de Reims Triathlon) 2h42'06"



3 TRIATHLONS
M, L & XXL

30 SEPT.
& 1^{er} OCT.
2023

DÉPASSEZ VOS LIMITES
DANS UN LIEU D'EXCEPTION



TRIATHLON INTERNATIONAL
MONT SAINT-MICHEL ET SA BAIE



Inscrivez-vous
sur www.bayman.fr

montsaintmichel
la baie, le village, l'abbaye

ASSOCIATION
TRIATHLON INTERNATIONAL
DU MONT SAINT-MICHEL

BAY
MAN



TOURS'NMAN

UN TRIATHLON QUI PREND RENDEZ-VOUS

PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ANAIS BELLIER

Après une année sabbatique, l'épreuve est revenue en force dans le paysage sportif pour offrir, le 11 juin dernier, une 4e édition convaincante qui a rassemblé 1 700 triathlètes. Tours nouvelle place forte, l'ambition du comité départemental 37 s'affirme. Les atouts sont nombreux et le vivier important. Avec un 4e succès de rang, le défi des rois a brillamment été relevé par Aurélien Raphaël, qui reste le seul à avoir inscrit son nom au palmarès chez les hommes. Aurélia Boulanger s'est adjugé la victoire chez les féminines sur le L.

La satisfaction se lit sur les visages et les chiffres probants de la réussite n'y sont pas étrangers. Plus de 1700 triathlètes sur 1950 inscrits avaient coché le Tours'nMan à leur calendrier et plus de 6000 personnes ont suivi leurs foulées dans les rues de Tours et sur les bords du Cher.

Cadre idyllique pour 226 km de parcours, fortes chaleurs pour célébrer l'arrivée de l'été, il n'en fallait pas moins pour

répondre, dossard en mains, au défi lancé par un comité d'organisation gonflé à bloc après la pause observée l'an dernier. Des bénévoles mordus de triathlon et tous pratiquants. « Elle était salutaire. L'après Covid n'a pas été évident à gérer et nous étions tous unanimes pour un retour en 2023 », lance le directeur de course Fabien Caillé. Une initiative payante pour le comité départemental d'Indre et Loire au regard d'un enthousiasme partagé par le président du club de Joué-lès-Tours avec le patron du comité d'organisation, Nicolas Hay, heureux de voir les nouvelles orientations porter leurs fruits. « Le Tours'nMan a pris un nouveau virage avec notamment la suppression du format XXL. Après un essoufflement marqué, il nous fallait se ressourcer et repenser une épreuve plus soft, peut-être moins exigeante pour les bénévoles. » M, L et la nouveauté swimbike (L), voilà une bonne pioche que le départ surprise de cette 4e édition n'aura nullement remis en question.

« Le départ natation avec port de combinaison interdit imposé par une eau à 25°C, et ce malgré l'orage essuyé la

veille, a quelque peu refroidi les triathlètes. Pour autant, cette contrainte est très vite devenue anecdotique », tempère Fabien. Une "contrainte" qui n'aura pas eu de prise sur le futur vainqueur, Aurélien Raphaël, qui allait signer un quatrième succès de rang et reste le seul à avoir inscrit son nom au palmarès de l'épreuve. « Il faudra peut-être chercher à élever le niveau dès l'an prochain pour espérer le titiller un peu comme ce fut le cas en 2021, plaisante Fabien. Aurélien a fait une course solide de bout en bout dont un parcours natation bouclé avec 2 minutes d'avance ».

Drafting, fermeture à la circulation, modifications de parcours : des aménagements ciblés

En roi toujours pas déchu, l'ami de Toumy Degham (ambassadeur des 2 premières éditions) s'est montré Intouchable pour relever le défi, en 3h58. Mais où s'est située la concurrence ?



Dans l'ombre du champion, Emmanuel Lejeune, pointé à 5 minutes, a validé une magnifique course au milieu d'un cycle de travail exigeant et prometteur avant une grosse saison et a tenu la distance. Jean Duchampt clôturant quant à lui le podium... À un peu plus de 9 minutes ! Première féminine, Aurélia Boulanger s'est imposée en un peu plus de 4h31 et l'ancien cycliste Sylvain Chavanel a pour l'anecdote empoché le meilleur temps sur sa machine.



Vent d'est tombé comme par miracle 2 jours avant le triathlon international, un léger souffle a peut-être aidé les amateurs surpris par les fortes chaleurs ressenties au cœur de la course, le long du Cher très abrité. Peu d'air sur le retour et pourtant une grande ligne droite de 30 km à avaler. La souffrance sur le M et son tracé peu vallonné mais usant même sur mais un seul passage qui a laissé des traces à l'image du L. Avec une édition convaincante et maîtrisée, le Tours'nMan a peut-être franchi une étape importante vers sa pérennisation.

Une mise en œuvre complexe, mais réalisable pour une organisation qui est l'atout maître du Tours'nMan, comme le confie son directeur : « *Le Comité départemental, instance organisatrice, regroupe huit clubs autour de la course. Ils offrent chacun à leur mesure une participation active à l'image du tout nouveau club de Châteaurenaud et sa quinzaine de licenciés.* »

Un vrai bénéfice en ligne de mire pour la région Centre qui compte la plus petite ligue métropolitaine de France, avec un peu plus de 2 000 licenciés, mais le plus gros potentiel à l'échelon départemental (700). 5 à 6 triathlons illustrent du mieux possible cette dynamique, parmi lesquels, le Triathlon de la Touraine.

“ **L'événement se professionnalise et c'est une bonne nouvelle (...). Nous pouvons faire encore mieux.** ”

« *Nous travaillons dans ce sens* » explique le directeur de course. Il poursuit : « *Beaucoup de points méritent notre attention comme la problématique du drafting rencontrée par de nombreuses courses aujourd'hui. Des aménagements interviendront pour compenser l'afflux de concurrents lors des transitions. C'est un point noir à gommer pour gagner en fluidité. Je ne suis pas inquiet sur ce volet-là. Nous réfléchissons notamment à un décalage d'une heure entre le M et le L et à une fermeture à la circulation. La condamnation d'un rond-point stratégique dans le centre de Tours est également à l'étude.* »



La nouveauté swimbike séduit déjà

Cher à son fondateur toujours en poste depuis 1984, Jean Charrier, il est l'un des plus vieux de l'Hexagone en même temps que le rendez-vous niçois. Le Tours'nMan entame une profitable mutation orchestrée aussi par le coordinateur technique, Valentin Crombez qui accomplit un travail énorme sur les volets administratif et technique, quand Adeline Grolleau apporte son expertise dans la communication. « *L'événement se professionnalise et c'est une bonne nouvelle,* » se félicite Fabien Caillé. « *Dans un second temps, il nous faudra monter le curseur sur la partie visuelle. Nous pouvons faire encore mieux. Cela passera par exemple sur une nouvelle modification du parcours de course à pied* », prévient Fabien avec lucidité.

Second souffle trouvé, le confort des triathlètes en tête de liste des priorités, le Tours'nMan, qui s'appuie déjà sur le remarquable hall des expositions pour son parc à vélos, tend vers la course parfaite. Conviviale toujours plus accessible.

En ce sens, la nouveauté swimbike, très simple à mettre en place sur un



format L selon l'organisation, est une réussite. 140 concurrents ont d'ores et déjà été séduits. « *Ce format s'avère intéressant. Beaucoup de triathlètes ont basculé sur ce format au moment même du retrait des dossards. À court d'entraînement ou sortant de blessure, ce choix reste judicieux pour celui qui*

visait une course classée, sans avoir la pression de l'abandon. Certes, le swimbike n'est pas un triathlon, mais il en est un bon compromis », poursuit-il. « *Notre ami Christophe Legrand qui organise le Ch'Triman l'avait mis en place avec succès. Il nous en avait parlé et nous l'avons écouté. C'est une vraie*

REPORTAGE

belle satisfaction », se félicite Nicolas Hay.

Le Tours'nMan a gagné son pari. Celui de l'engouement public/triathlète et les sourires captés sur la ligne d'arrivée en sont les meilleurs marqueurs. « Triathlète depuis 20 ans, je recherche vers le partage, la convivialité et le plaisir de tous. Leurs remerciements sont accueillis comme une marque de confiance. La réussite totale passera aussi par le bouche à oreille », a conclu Fabien Caillé.

Une certitude : le Tours'nMan vous donne déjà rendez-vous pour la 5e édition, en juin 2024.



→ Tous les résultats : <https://www.toursnman.com/fr/resultats-2023.php>



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

© DESIGN ACTIV'IMAGES





CHALLENGE ROTH

JOUR DE RECORDS

PAR CHALLENGE FAMILY - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS LARS PAMLER - SIMON FISCHER -
CHRISTOPH RAITHEL

Le DATEV Challenge Roth powered by hep a été une journée riche en superlatifs : Magnus Ditlev (DAN) a conservé son titre avec un nouveau meilleur temps mondial de 7:24:40, et Daniela Ryf (SUI) a battu le meilleur temps mondial de Chrissie Wellington, vieux de 12 ans, de près de 10 minutes ! En outre, une foule record s'est rassemblée sur le parcours du triathlon longue distance, avec près de 300 000 spectateurs !

Ryf, la plus grande de tous les temps

Chez les femmes, il n'y a plus de débat possible : Daniela Ryf est la goat (greatest of all time), la plus grande de tous les temps... La Suissesse, que d'aucuns pensaient "finie" après une saison 2022 en dents de scie, a atomisé le Challenge Roth et a battu le record mondial de Chrissie Wellington de 8:18:13 datant de 2011 avec un chrono final de... 8:08:21 !

La Britannique Wellington a remis personnellement la médaille à Ryf en déclarant au préalable : « *Le meilleur temps mondial va tomber. J'en suis sûr. Je l'ai tenu assez longtemps. Je suis très heureuse d'être là quand il tombera aujourd'hui.* » Ryf avait également annoncé à l'avance que pour gagner, il faudrait établir un nouveau record du monde.

Un nouveau record du monde établi à 36 ans par la Suissesse, au plus haut niveau sur longue distance depuis plus de 10 ans maintenant... Les records sont faits pour être battus, mais combien de temps celui-là tiendra-t-il, tellement ce chrono semble à présent inaccessible ? Même l'intéressée n'arrivait toujours pas à réaliser sa performance le lendemain de la course : « *J'ai rêvé de ça depuis un long moment. Après une natation parfaite, je me suis dit que c'était maintenant ou jamais. J'ai encore du mal à croire ce qu'il s'est passé (...). Ce matin je me suis réveillée et je me suis rendue compte que ce n'était pas un rêve.* »

En tout cas, sur la ligne d'arrivée, la désormais triple vainqueur de Roth (2016, 2017, 2023) rayonnait de joie : « *C'était une journée parfaite. C'est ma meilleure performance.* » Après un bon début de saison, un virus l'avait pourtant découragée il y a un peu moins de 2 mois. « *Les 2 dernières semaines, tout s'est à nouveau bien passé, donc j'étais déjà confiante.* » Une fois sur le vélo, Ryf a en effet pris une telle avance qu'elle était impossible à rattraper pour ses concurrentes.

Même la vice-championne du monde et tenant du titre Anne Haug (GER) avait déjà fait une croix sur la victoire lorsqu'elle est descendue du vélo. « *C'était quand même une bonne course pour moi, surtout sur le parcours de course à pied.* » Sa compatriote Laura Philipp (GER), 3e, était également satisfaite de son classement : « *J'ai perdu le contact avec les leaders pendant la natation et j'ai également dû traverser une période creuse sur le vélo. Les fantastiques spectateurs ont fait en sorte que ce soit finalement une bonne journée.* »



Ditlev, grand et efficace

Le nouveau meilleur temps mondial de Magnus Ditlev était déjà prévisible à la sortie du vélo. Il a franchi la ligne d'arrivée à Roth avec près de 6 minutes d'avance sur Patrick Lange (GER) et l'Américain Ben Kanute. Le Danois de 25 ans a battu son propre record à vélo établi l'année dernière et est resté bien en dessous de la barre des 4 heures avec 3:57:45 sur les 180 km !

À T2, Sam Laidlow (FRA), qui a fini 8e, est sorti de la tente de transition juste devant Magnus Ditlev. Sur le parcours de course à pied, cependant, Laidlow a eu des problèmes aux mollets, ce qui a permis à Ditlev de prendre rapidement une large avance.

« Je me sens fatigué mais ravi », a déclaré le grand danois de 1,95m à l'arrivée. À mi-parcours des 42 km, il a réalisé qu'il allait gagner la course : « Mais je ne dois jamais y penser, sinon ça bloque tout. » Ce n'est que peu avant l'arrivée qu'il s'est rendu compte qu'il allait en fait établir le meilleur temps au monde : « Avant tout, j'ai couru pour gagner. Mais le fait que ce soit un si bon temps me rend d'autant plus heureux. »



Patrick Lange, vainqueur de Roth en 2021, a gagné du terrain sur la course à pied, dépassant Sam Laidlow à 24 km. « Mais je savais déjà qu'à T2, je ne pourrais pas rattraper mon retard », a déclaré le vainqueur de 2017 et 2018 à Hawaï, âgé de 36 ans. « C'était quand même une super journée. J'ai bien rattrapé mon retard et j'ai réussi à rendre la course passionnante à la fin. J'ai tout donné. » La seule chose qui l'a peiné, a-t-il avoué, c'est qu'il a

manqué de 27 secondes son objectif de courir le marathon dans un temps inférieur à 2:30 heures...

Le podium masculin a été complété par Ben Kanute, qui avait quitté la natation en première position et a passé une grande partie du vélo dans le peloton de chasse avec Lange. Cependant, le temps de course supérieur de Lange l'a contraint à se "contenter" de la 3e place.



Sebastian Kienle, un grand seigneur qui s'en va

Sebastian Kienle, le vainqueur de Roth en 2018, a ajouté à ces célébrations en terminant 14e pour sa dernière course de longue distance en Allemagne. « Je ne me suis pas soucié du temps. Je voulais profiter une fois de plus aujourd'hui, monter Solarer Berg et courir dans le stade. C'était sensationnel. Je n'ai jamais connu une telle atmosphère dans ma carrière de coureur », a déclaré l'Allemand en faisant l'éloge des fans de triathlon à Roth.



ROTH, LE BERCEAU DU TRIATHLON



Plus de spectateurs que jamais à Solarer Berg Avec près de 300 000 spectateurs (!), le DATEV Challenge Roth powered by hep a battu un nouveau record. C'est surtout au départ de la natation sur le canal Main-Danube et au point chaud de Solarer Berg qu'un nombre nettement plus important de visiteurs a encouragé les quelque 3 500 partants individuels et 650 équipes de relais. « C'était plus impressionnant que jamais », a déclaré Felix Walchshöfer, directeur de la course.

Une ambiance Tour de France en mode étape de l'Alpe d'Huez, avec une marée humaine qui s'ouvre quelques mètres seulement avant le passage des coureurs. Même les pros n'y restent pas insensibles, répondant aux spectateurs soit par des gestes d'ambiance, soit par des sourires qui trahissent le privilège et le plaisir ressentis de vivre un tel moment. C'est assourdissant, c'est électrisant et tout juste fabuleux. Ça transpire la passion et le triathlon. C'est le Solar Berg, c'est le Challenge Roth. Unique et inégalable.



LES PODIUMS

→ Hommes

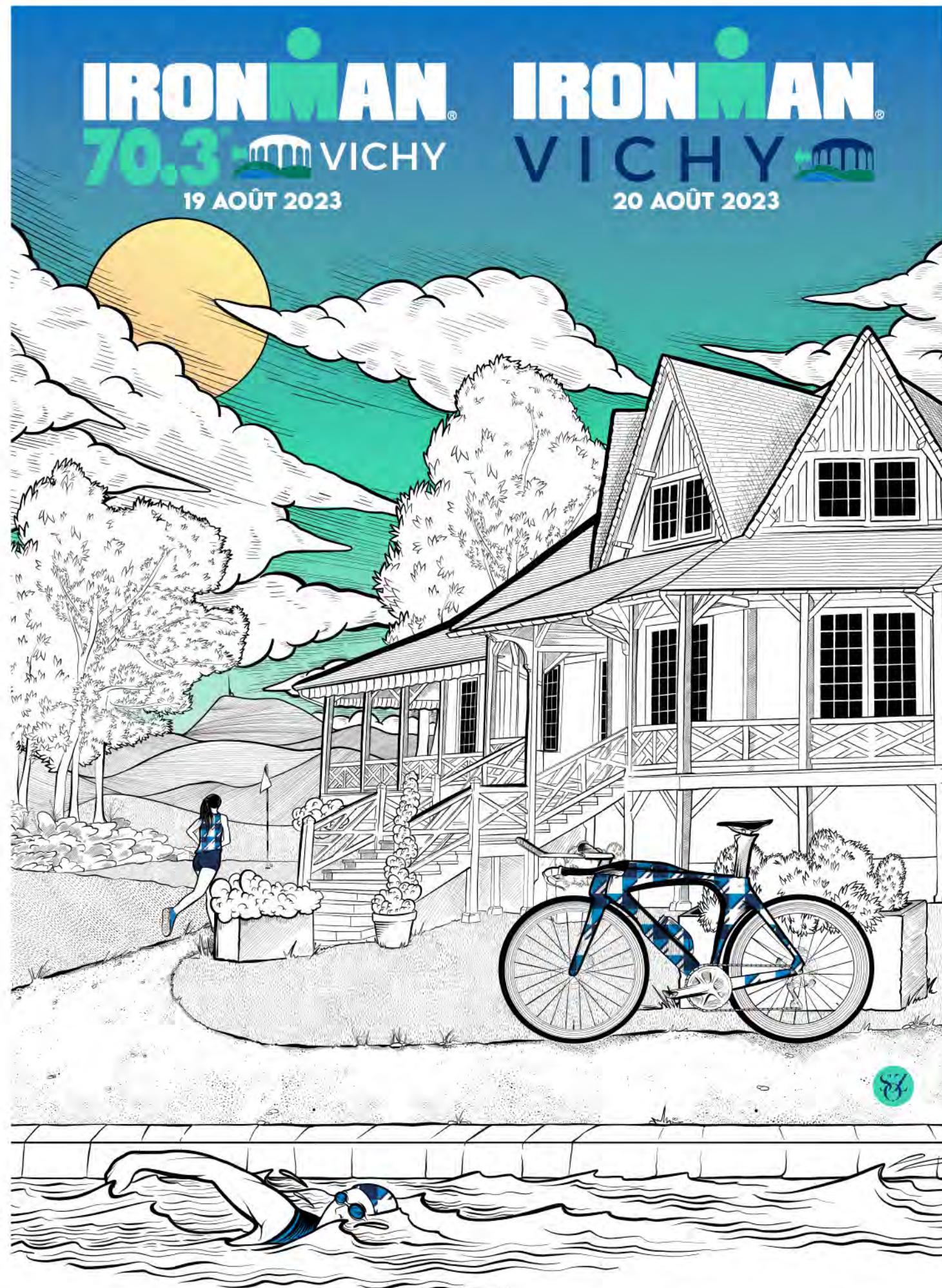
1. Magnus Ditlev - 7:24:40
(record du monde sur la distance)
2. Patrick Lange - 7:30:04
(record du monde du marathon sur cette distance en 2:30:27)
3. Ben Kanute - 07:37:01

→ Femmes

1. Daniela Ryf - 8:08:21
(record du monde sur la distance et record de l'épreuve sur la partie vélo en 4:22:56)
2. Anne Haug - 8:21:09
(avec un record sur le marathon en 2:44:45)
3. Laura Philipp - 8:25:31



→ Lien vers les résultats : <https://datev-challenge-roth.r.mikatiming.com/2023/?pid=start&pidp=start>





IRONMAN DE NICE

RÉPÉTITION GÉNÉRALE



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES



IRONMAN et 70.3 de Nice tout juste achevés, le directeur de course, Yves Cordier, se remet immédiatement en question. Entre deux félicitations méritées sous un soleil de plomb aux vainqueurs Clément Mignon (8:17) qui selon le niçois « a marqué des points » sur le format roi, Paul Loiseaux (4:22) et Marianne Huvelle (5h10) sur le 70.3, son regard se fixe vers l'horizon.

En ce dimanche 25 juin, un plan sans accroc se déroule peut-être dans son esprit. La répétition générale des prochains championnats du monde IRONMAN pour lesquels il remettra le bleu de chauffe dans quelques mois l'a gonflé à bloc, lui, et son équipe. Fort de cette expérience qui s'est soldée par une réussite, le quintuple vainqueur de l'Embrunman, concocte un show « à la sauce niçoise » sans commune mesure avec le Mondial 70.3 de 2019.

Le 10 septembre prochain, Nice deviendra le poumon du triathlon international et Hawaï pourra "trembler". Une autre ligne prestigieuse va s'écrire en bleu, blanc, rouge et raviver une histoire intimement liée depuis les années 80. Où quand Mark Allen s'imposait sur la Côte d'Azur et Dave Scott brillait à Hawaï. « C'est un moment innovant que nous nous apprêtons à vivre », martèle l'intéressé. Les hommes viseront le sacre à Nice, les femmes investiront l'archipel du Pacifique. Et inversement en 2024 ! Brûlant. Yves Cordier revient donc sur l'actualité avant de se projeter inévitablement sur le proche avenir...

Quelle est votre retour d'analyse sur cette nouvelle édition, forcément un peu particulière, à l'approche des championnats du monde qui se dérouleront le 10 septembre prochain, chez vous, à Nice ?

Il est toujours difficile d'analyser à chaud une nouvelle édition. Néanmoins, je reste très satisfait et je m'en réfère au contexte et à la difficulté de mener à bien depuis 3 saisons l'IRONMAN et le 70.3. Nous sommes confrontés à de lourdes et complexes exigences, mais le résultat est là. Au slot ou au finish, les candidats nous ont formulé beaucoup de satisfactions avec une admiration affichée pour le parcours vélo et le volet sécurisation. En définitive, le bilan est positif même avec un invité de marque qui a fait l'honneur de sa présence comme



chaque année à cette période, à savoir, les premières chaleurs. Nice, c'est ça aussi.

Pour les qualifiés, être déjà dans le dur, c'est peut-être la meilleure des préparations...

C'est vrai ! Fraîchement qualifié pour les Mondiaux, l'Australien Cameron Wurf souhaitait ardemment se préparer et courir pour retirer les premières informations en vue des prochains championnats du monde. Nous verrons en septembre qui détient la vérité, mais pour ceux qui ont vécu l'événement, il s'agissait d'un test probant. Le vainqueur Clément Mignon aura une solide base de travail que ce soit sur l'alimentation ou la teneur, il s'appuiera sur de gros enseignements dans le cadre de la finalisation de sa préparation.

Personnellement, cette épreuve, dans sa vision d'ensemble, vous a-t-elle permis de dégager un favori ?

Beaucoup de Français ont arraché leur qualification et justement Clément Mignon peut faire partie des favoris. La concurrence s'annonce sévère. Denis Chevrot notamment. Il reste sur une très belle course sur un autre parcours qu'il aurait peut-être préféré plus plat. Toutefois, il a toute ma confiance et je suis sûr qu'il saura faire ce qu'il faut pour répondre présent le jour J. J'attends aussi le retour en forme de Léon Chevalier.

Que pensez-vous de cette alternance avec Hawaï ?

Ce qui est intéressant, c'est cette opportunité qu'ont les triathlètes de ne pas rentrer dans des courses qu'ils retrouvent chaque année avec une



stratégie, avec une observation. En tous cas, celle de Nice va nous livrer, je le pense, une belle bataille. Les rouleurs à vélo vont s'en donner à cœur joie pour tenter, par tous les moyens, de faire craquer les coureurs à pied. Celui qui sera costaud en vélo, habile et bon descendeur, aura une ouverture. Nice ouvrira moins la fenêtre stratégique qu'Hawaï où les concurrents restent dans le pack sur la première partie avant que cela se décante. Nous n'aurons pas

les cartes en mains. Seuls les triathlètes écriront l'histoire de ce championnat du monde.

Pour revenir à cette édition niçoise, les attentes du directeur de course ont-elles été comblées ?

Nous étions déjà dans un mode organisationnel très poussé avec l'objectif clair de pouvoir répondre dans tous les domaines. Les enjeux seront

“ Nous serons à notre maximum durant les deux mois qui viennent pour livrer, non pas le triathlon sur le modèle standard de juin comme nous pouvons l'entendre, car on montera clairement d'un cran et les prestations suivront



tout autre que ceux de la course du mois de juin. On y est préparés et l'équipe en sort, dans sa totalité, très motivée. Nous serons à notre maximum durant les deux mois qui viennent pour livrer, non pas le triathlon comme nous pouvons l'entendre, sur le modèle standard de juin, car on montera clairement d'un cran et les prestations suivront. C'est un championnat du monde. Tout doit être au cordeau et je ne parle pas seulement pour les professionnels. Les groupes d'âge feront l'objet d'une attention toute particulière. Ils viendront sur la ligne de départ avec beaucoup de motivation. Le maire de Nice, qui a couru le relais, veut témoigner de cela. La Ville de Nice est un partenaire qui nous accompagne dans le projet et à ce titre, elle souhaite que le rendez-vous soit à la hauteur.

Et la fréquentation en sera aussi différente...

Nice a rassemblé 4 200 triathlètes sur les 2 formats et sur une même journée, c'est tout simplement énorme ! À 5h du matin, à l'ouverture des portes, il suffit de patienter un petit quart d'heure pour voir arriver une vague de 10 à 15 000 personnes sur le site. Pour les Mondiaux, nous accueillerons entre 2 500 et 2800 athlètes sur l'IRONMAN et je pense que beaucoup d'accompagnants se grefferont à un public massif. Ce sera une semaine particulière et intense pendant laquelle la ville sera sous le feu des projecteurs.

Quel regard portez-vous sur la course reine de ce 25 juin ?

C'était un très beau moment à vivre. Le plateau s'est montré très agressif dès la sortie de l'eau avec un Cameron Wurf qui nous a étonné sur sa prestation natation en prenant les cartes en main pour animer le parcours vélo avec un super chrono. De son côté, Clément Mignon, en très bon rouleur, a su en profiter pour se tester et en garder un peu, et composer avec la chaleur pour courir le marathon sur ses prétentions.

Une certitude, c'était très éprouvant et j'en veux pour preuve l'état de fatigue de Clément, du Belge Bart Aernouts et de l'Allemand Jonas Hoffmann. Les 3 premiers étaient très éprouvés par la chaleur. Les favoris ne se sont pas regardés et ont livré une farouche bataille notamment sur la course à pied avec des temps très costauds au regard des conditions climatiques.

On vous sent heureux...

Je suis effectivement heureux de pouvoir mesurer le retour en forme progressif du vice-champion du monde 2018, Bart Aernouts. Il s'est déjà imposé à Nice. Il a d'ailleurs couru dans quasiment le même temps pour terminer à un peu plus de 6 minutes du futur vainqueur, en 8h24'12. Ceci étant, je m'attends à une tout autre course en septembre. En présence de tous les qualifiés, elle s'annonce beaucoup plus intense.





“ Ce parcours sera atypique pour un championnat du monde. Tous les participants en course pour la qualification étaient ravis de pouvoir compter avec des cartes différentes et livrer une nouvelle stratégie.

C'est-à-dire ?

La course en natation sera prépondérante pour l'ensemble des athlètes. Ils ne voudront en aucun cas louper le bon wagon pour partir sur les premières pentes. Nous sommes quelque peu dans l'inconnu. Toutefois, ce que nous savons, c'est que les coureurs à pied vont devoir s'accrocher fort pour ne pas perdre trop de temps sur un parcours vraiment très usant.

Mais encore...

Nice, c'est un parcours toujours en prise avec 2710 m de dénivelé positif. Il est clair que ce parcours sera atypique pour un championnat du monde. Tous les participants en course pour la qualification étaient ravis de pouvoir compter avec des cartes différentes et livrer une nouvelle stratégie. On n'a pu le constater par moment sur cette édition et elle sera mise en place dès septembre.



Mise en place par des athlètes dont beaucoup étaient déjà présents à Hawaï et qui n'ont pas chômé pour tenter de faire vaciller les "anciens" rompus à des marathons rapides sur lesquels ils ne manquaient jamais de briller. Nous sommes aujourd'hui sur des championnats du monde où la stratégie est inexistante. Seule l'attaque prévaut.

Quelques mots sur le 70.3 ?

Il n'y avait pas de professionnels sur le 70.3. Il était par conséquent difficile de dégager un favori. Mais on s'aperçoit que les groupes d'âge sont désormais en capacité de réaliser des performances très proches de celles des professionnels. La course a été rondement animée tant chez les garçons avec la victoire d'un autre Français, Paul Loiseaux, en 4h22 devant Clément Simon (4:26:18) et David Benistant (4:28:15) que chez les filles avec le succès de la Française Marianne Huvelle en 5h10. Cela reste un 70.3 difficile avec le Col de Vence et une promenade des Anglais très fréquentée par un public venu très tôt les encourager.

Une sacrée longue journée...

Oui ! Une longue journée à Nice, mais une journée avant tout idéale pour le public qui a pu suivre les débats dans la matinée avant de retrouver, entre 12h et 13h, les professionnels de l'IRONMAN. C'était vraiment très chouette à vivre.



LES PODIUMS

IRONMAN FRANCE NICE

→ **Hommes - pros**

1. Clément Mignon (FRA) - 8:17:40
2. Bart Aernouts (BEL) - 8:24:12
3. Jonas Hoffmann (ALL) - 8:27:25

→ **Hommes - groupes d'âge**

1. Anthony Roux (FRA) - 8:52:00
2. Alex Woodman (GBR) - 8:54:08
3. Gonzalo Garvey (ESP) - 9:00:20

→ **Femmes - groupes d'âge**

1. Maëlle Deruaz (FRA) - 9:53:39
2. Deborah Eckhouse (CAN) - 10:00:57
3. Linda Guinoiseau (FRA) - 10:14:37

IRONMAN 70.3 NICE

→ **Hommes - groupes d'âge**

1. Paul Loiseaux (FRA) - 4:22:11
2. Clément Simon (FRA) - 4:26:18
3. David Benistant (FRA) - 4:28:15

→ **Femmes - groupes d'âge**

1. Marianne Huvelle (FRA) - 5:10:36
2. Amélie Harter (FRA) - 5:10:50
3. Heather Elder (GBR) - 5:11:38



IRONMAN®

HAMBURG

EUROPEAN CHAMPIONSHIP



Hamburg
ACT
CIT

RENCONTRE

DENIS CHEVROT **IMPÉRIAL EN ALLEMAGNE**



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS TOM SCHLEGEL - HOKA - CYRIL VIENNOT



Le footballeur anglais Gary Lineker disait en 1990 : « Le football est un jeu très simple. 22 hommes courent après un ballon pendant 90 minutes, et à la fin, c'est l'Allemagne qui gagne. » Et bien dans le triple effort, on pourrait aujourd'hui dire que « Sur les terres germaniques, le triathlon c'est simple. Denis Chevrot court vite et à la fin, c'est lui qui gagne ». Le 4 juin dernier, le Français a en effet remporté l'IRONMAN d'Hamburg, conservant au passage son titre de champion d'Europe IRONMAN acquis un an plus tôt à... Francfort. Avec encore une fois, le coup du marathon supersonique, que Denis a malicieusement réitéré pour s'offrir une victoire en patron, dossard 1 dans le dos. Frodeno est peut-être le g.o.a.t. (greatest of all time, le plus grand de tous les temps en Anglais), mais Chevrot n'est définitivement pas une chèvre ("goat" en Anglais...), et le "kaiser" à Hamburg, c'était lui !

Klagenfurt, Francfort, Hamburg... 3 victoires en 2 ans sur IRONMAN, ça commence à causer. Quasiment 10 ans après ta 1ère victoire en 2014 sur l'IRONMAN Western Australia. Ça représente quoi ?

Déjà, je suis très content d'en être à 4 sur format IRONMAN. La 1ère était effectivement en 2014, la suivante a eu lieu en Autriche en 2021. Entre les 2, j'en étais venu à me dire que je n'en gagnerais peut-être jamais d'autre. J'étais souvent 2e, 3e, ou souvent bien placé car sur mes 24 IRONMAN finis, je fais 17 fois top 5. Donc en 2021, j'étais vraiment content de gagner en Autriche, ça m'a un peu libéré dans le sens où je me suis dit "c'est bon, j'en ai gagné une 2e". Je me posais du coup moins la question de savoir si j'allais à nouveau gagner et Klagenfurt a aidé pour Francfort et Hamburg. Cela montre aussi que je suis là depuis des années, dans la longévité, et que je continue de progresser doucement tous les ans pour être à ce niveau là aujourd'hui.

“ Je peux encore progresser, j'ai encore de la marge. ”

À 35 ans, penses-tu justement avoir atteint ta pleine maturité de triathlète longue distance ?

(catégorique) Alors, non. Je ne pense pas avoir atteint ma pleine maturité, dans le sens où j'ai collaboré 12 ans avec un entraîneur, Christophe Bastie, qui m'a emmené très haut jusqu'à Klagenfurt, puis le fait de changer d'entraîneur et de rejoindre Cyril Viennot (ndlr : lire par ailleurs "Le mot du coach") pour me renouveler m'a fait me rendre compte que j'ai encore de la marge, notamment à vélo. Même si, il ne faut pas se mentir, le flot de motos à Hambourg a aidé à avoir ce chrono de 4h01, car nous partions plutôt sur du 4h08-4h10 en fonction de mes watts. Mais le fait de savoir que j'ai cette marge de progression à vélo va me permettre de passer ce palier et de courir à ce rythme en course. J'ai aussi progressé en course à pied, même si ça se voit moins par rapport à mes autres chronos. Le progrès vient surtout du fait que j'arrive à courir à cette allure après un gros vélo. Je peux encore progresser, j'ai encore de la marge.

Depuis 1 an, tu es coaché par Cyril Viennot. Que t'a apporté cette collaboration ?

Cyril m'a apporté la vision du monde pro des années 2010-2020. Et il court toujours. Ce n'est pas non plus la même gestion de carrière, car avant il n'y avait pas les réseaux sociaux à gérer. Il a eu affaire à ça en cours de carrière, de même que les sollicitations des médias qui ne sont plus les mêmes. C'est aussi un athlète qui mène sa carrière avec 2 enfants en bas âge. Avec mon épouse, nous avons eu une petite fille au mois de janvier... Tout cela joue et il m'apporte une vision 2.0 d'un athlète professionnel. Mais loin de moi de vouloir



faire passer Christophe pour un arriéré ! (rires) Avec qui il y avait également un côté humain : je vivais à 2 kilomètres de chez lui, j'allais toutes les semaines faire de la muscu dans son garage... Mais ce sont 2 hommes différents, avec 2 tempéraments différents et parfois cela fait du bien de changer. J'aurais aussi été très content de rejoindre Christophe après 12 années avec Cyril...

Natation dans le pack de tête, 1er à T1, vélo au contact, un marathon stratosphérique... Ta course à Hambourg ressemble à la course parfaite. Vois-tu encore des axes d'améliorations ?

Alors sur le vélo, je fais quand même les 55-60 derniers kilomètres seul, du coup sans motos, mais effectivement j'ai maintenu la distance.

C'est sur ce point où je suis fier car je n'ai pas changé d'état d'esprit, je n'ai pas lâché dans la tête. Réussir à rester à distance d'un groupe de gros rouleurs composé de Jan Frodeno, Jesper Svendsen, Robert Kallin, Pieter Heemeryck... j'étais content. Et quand on m'annonce les écarts à T2 (ndlr : à 1:22 de Frodeno), vu mes références et temps de course à pied par rapport à ceux des autres athlètes, je savais que j'étais quand même bien parti pour faire au moins podium, même si on n'est jamais à l'abri d'une défaillance.

Quand j'ai repris Jan à pied vers le 25e kilomètre, je voulais le passer fort pour ne pas qu'il se dise qu'il pouvait s'accrocher. J'ai vraiment mis une grosse attaque à ce moment-là. Quand je l'ai passé, ma montre m'indiquait un lap de 40 minutes à 16,7 km/h de moyenne, et 2 minutes plus tard 16,9 km/h. J'ai vraiment accéléré quand je l'ai doublé et je pense que je l'ai payé dans le dernier tour à pied où la vitesse s'est réduite. Je n'ai pas explosé non plus, car je dois finir à 15,5 km/h de moyenne, mais j'aurais peut-être dû le doubler un peu moins fort. C'est une erreur de stratégie.



Quant au vélo, au moment où j'ai "sauté", j'aurais peut-être dû essayer de faire 5 minutes d'effort de plus pour rester avec le groupe, car l'effort n'est pas le même quand tu as des gars en point de mire et quand tu es tout seul. Alors après, oui, je gagne avec 4:40 d'avance, on n'est pas loin de la course parfaite, mais ce n'est pas le cas car oui, il y a des axes d'amélioration et la course parfaite n'a pas encore eu lieu !

Tu améliores pourtant ton record personnel sur la distance de 24 minutes, t'attendais-tu à un tel niveau de performance ?

Je m'attendais à être très fort. Je pensais être capable de faire entre 7h35 et 7h40. Les conditions étaient parfaites... Je savais que c'était une course rapide, Laura Philipp avait fait 8h18 l'an dernier (ndlr : juste 7 secondes derrière le record de Chrissie Wellington de 8:18:13) Je savais que je pouvais aller très vite, mais on a quand même dû gagner 3 ou 4 minutes à vélo à cause des motos.

Se présenter au départ en tant que tenant du titre de champion d'Europe d'IRONMAN, c'était une motivation supplémentaire ?

Je n'ai pas besoin d'avoir ça en tête pour me défoncer sur chaque course. Je fais peu de courses dans l'année, mais quand je cours, je suis prêt, et prêt à donner le meilleur de moi-même. Là, oui, j'étais champion d'Europe en titre, mais j'aurais de toute façon couru à Hambourg même si la course n'avait pas été support des championnats d'Europe, parce que je voulais taper un gros chrono sur une course rapide. Quand tu as un titre, c'est sûr que tu as envie de le garder et c'était une grosse



start-list, même si j'étais déçu qu'il n'y ait pas Max Neumann ni Alistair Brownlee. Celui que je craignais le plus, c'était Jan Frodeno...

Justement, tout ce qui a été dit sur le retour de Frodeno, ça a joué dans ton approche ou pas ?

Ça a joué dans le sens où ça a attiré beaucoup de médias et toutes ces motos... Dans ma gestion de course, je ne me suis pas dit "c'est Jan Frodeno". C'est un très grand athlète que je respecte comme beaucoup d'autres, mais le jour de la course, c'est un concurrent comme un autre, sauf qu'il est plus fort que beaucoup d'autres ! (rires)

Entre ces 2 victoires aux championnats d'Europe IRONMAN, Francfort en 2022 et Hambourg en 2023, quelle est la plus forte émotionnellement ?

(Il marque un temps) La plus forte émotionnellement, c'est Klagenfurt en 2021 ! Ça faisait 7 ans que je n'en avais pas gagné, je pose le vélo à 10 minutes du premier, je ne prends la tête qu'au 37e ou 38e kilomètre et je gagne avec seulement 25 secondes d'avance (ndlr : sur le Suédois Rasmus Svenningsson) Là, ça avait été fort... Je ne vais pas dire qu'on s'habitue à gagner, mais à Francfort, 9 mois après, tu te rappelles encore des émotions, c'est encore bien présent. Alors que 7 ans...

Sur Hambourg, la course a été endeuillée avec le décès d'un motard suite à un accident tragique, et 2 blessés sérieux avec un photographe et un athlète... Tu étais au courant ?

Non, je ne l'ai appris qu'une fois la ligne franchie. D'ailleurs les émotions de la



victoire ont vite été atténuées. Après ce qu'il s'est passé, le sport passe au second plan. Tu ne peux pas être totalement satisfait ni content, même si tu gagnes, car tu apprends que quelqu'un est mort. Bien sûr j'étais au courant de l'accident, j'ai vu les gars au sol, mais je ne pensais pas que c'était aussi grave.

Sur tes victoires, une signature se dégage avec des marathons en sub 2h40 voire sub 2h35. C'est un "standard" Chevrot à présent ? Plus de 2h40 serait une déception, même s'il y a une bonne place à la fin ?

Oui clairement. J'ai fait 2h47 à Hawaï et j'étais déçu. Même à présent, à 2h39, 2h38, je serais déçu, d'autant plus que bien souvent, ce n'est pas suffisant pour gagner des courses...

Quels sont tes objectifs principaux ? Les championnats du monde IRONMAN à Nice, à Kona ?

À Nice, oui, car cela reste un championnat du monde IRONMAN. En France, donc il va y avoir une grosse visibilité sur les athlètes français, que l'on n'a peut être pas quand on va à Hawaï. Après, je fais 76 kilos affuté (rires), donc avec 2500 m d+ en vélo à Nice, ce n'est pas le meilleur

“ **Mon objectif de carrière est de faire une belle course à Hawaï. Ça l'a toujours été, mais aujourd'hui je suis plus armé que jamais.** ”

parcours pour moi ! Le podium, ça sera très compliqué, et je ne me considère même pas comme un candidat au top 5, donc l'objectif sera de faire une course complète, faire un bon vélo avec mes armes et courir un gros marathon derrière. Mon objectif de carrière est de faire une belle course à Hawaï. Ça l'a toujours été, mais aujourd'hui je suis plus armé que jamais.

Et tes prochaines étapes ?

Je participe à la Yotta XP le 23 juillet. Ensuite j'irai faire le PTO Asian Open à Singapour le 19 août avant les championnats du monde IRONMAN du 10 septembre à Nice. Puis un autre IRONMAN en fin de saison, j'hésite entre Cascais (21 octobre) et Floride (4 novembre). Avec un scoop... il y aura Cyril Viennot au départ !

L'INTERVIEW DÉCALÉ

30 SECONDES FULL GAS !

- **Ce que tu aimes le plus ?** Ma famille, et le triathlon !
- **Ce que tu détestes le plus ?** Là comme ça, je ne vois pas.
- **Ton film préféré ?** Gladiator.
- **Ta musique préférée ?** Narcotic, de Liquido.
- **Ton plat préféré ?** Courgettes avec sauce carbonara.
- **Ton astuce matos ?** Je suis soigneux, j'aime bien avoir du matériel propre en parfait état de marche.
- **Ton rituel ?** La veille d'un IRONMAN ou d'un half, avec ma femme on fait le rétro planning pour savoir à quelle heure je me lève et par rapport à tout ce qu'il y a à faire, car je suis souvent limite avant le départ ! (rires)
- **Ta devise ?** « Toutes les bonnes choses dans la vie ont une fin, sauf la banane qui en a 2. »
- **Ton plus grand soutien ?** Ma femme.



LE MOT DU COACH : CYRIL VIENNOT

En 2014 (année de la 1ère victoire de Denis Chevrot sur IRONMAN), Cyril Viennot franchissait la ligne des championnats du monde IRONMAN à Hawaï en 5e position, établissant à l'époque la meilleure performance française à Kona (améliorée en 2022 par Sam Laidlow, 2e). Toujours présent en course sur le circuit pro et également guide PTVI en paratriathlon depuis de nombreuses années, le professeur de sport admet avoir toujours aimé entraîner. Superviser, transmettre, écouter, comprendre, accompagner... Des valeurs qu'il a souhaité partager au haut niveau. Depuis juin 2022, c'est chose faite : Cyril est devenu le coach de Denis.



Quelles sont tes impressions sur la performance sportive de Denis à Hambourg ?

Si je te dis que c'est nul, tu ne vas pas me croire ! (rires) Non, sérieusement, c'est une grande satisfaction car l'objectif, quand nous avons commencé à travailler ensemble avec Denis, c'était de le faire progresser en vélo, sans que cela nuise à sa natation et sa course à pied, 2 disciplines dans lesquelles il était déjà fort. Mais il perdait des places en vélo à chaque fois, donc le travail a consisté, d'une certaine manière, à le "débrider", à lui faire accepter des changements de rythmes et à faire monter ses watts. À Hambourg, ça a été parfaitement exécuté. Pourtant, j'étais stressé car tu ne sais jamais si ça va fonctionner ou pas, si ce que tu fais faire va être bien assimilé et ressortir en course comme il faut.

Comment a commencé votre collaboration ?

Ça s'est fait progressivement. Nous en avons discuté ensemble plus tôt dans l'année, mais nous avons décidé que ce n'était pas opportun de faire ça en milieu d'année. À partir du moment où Denis avait commencé à se dire qu'il allait changer de coach, il avait cependant de plus en plus de mal à continuer à s'entraîner avec la méthode qu'il utilisait, il se posait beaucoup de questions. Donc finalement même si tout s'est mis en place progressivement, on a commencé plus tôt que prévu, 2 semaines avant sa victoire à Francfort.

“ Denis a tout ce qu'il faut pour performer à Kona.

À quoi ressemble une difficile journée d'entraînement concoctée par Cyril Viennot ?

Je vais te faire une réponse de Normand... Cela dépend des uns et des autres ! Mais par exemple, pour Denis qui a de grosses capacités aéro, ça sera faire 5h de vélo avec énormément de changements de rythme, suivies d'un enchaînement à pied typique et qui "pique".

Et les séances sur lesquelles tu notes significativement des progrès ?

Les séances qui l'ont fait le plus progresser depuis qu'on travaille ensemble, ce sont celles de SV2 en vélo (ndlr : SV2, Seuil Ventilatoire 2 = seuil anaérobie, environ 80% de la VO2Max). Des séances qu'il n'avait pas l'habitude de faire et dont il appréhendait le début, mais qu'il encaisse mieux à présent et qui lui ont apporté beaucoup sur les changements de rythme lors d'un IRONMAN.

Quel est l'objectif "ultime" ? Faire mieux que toi avec un podium à Kona ?

Il t'a dit quoi ? (rires) Non, c'est vrai que ce n'est pas complètement faux. En regardant calmement les choses, c'est comme ça que nous l'avions annoncé. Denis a déjà gagné sur IRONMAN, là il sort d'une perf' solide, mais il n'a jamais performé aux championnats du monde. Donc oui, l'objectif serait de faire une belle perf' à Kona, quelle qu'elle soit. En tout cas, même si on sait qu'on n'est jamais à l'abri le jour J, Denis a tout ce qu'il faut pour performer à Kona et il est surtout plus fort que moi lorsque que j'ai fait 5e à Hawaï.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



CIKLET

DES VÉLOS DE TRIATHLON
D'OCCASION
AVEC LA QUALITÉ DU NEUF



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS CIKLET



Fondée en janvier 2022, la jeune entreprise parisienne Ciklet a connu en quelques mois une véritable ascension. L'équipe de professionnels reconditionne des vélos de route d'occasion et les revend à des prix intéressants, avec toutes les garanties du neuf.

Othmane Chouklati, le fondateur de Ciklet, est un mordru de triathlon. Depuis 2010, le licencié de l'EPPG (club du Pré Saint-Gervais) a pris goût à la compétition et il n'a pas à rougir de son palmarès. En 2015, en Australie, il prend même le départ du championnat du monde 70.3. Pour assouvir sa passion sportive, il est attentif à son matériel et notamment à son vélo. Il débute avec un Bianchi déniché sur le Bon Coin et très vite, il évolue vers un contre la montre, là encore qu'il achète d'occasion.

Effectivement, la discipline est aussi exigeante que les coûts d'équipement qu'elle implique. L'achat du vélo représente un budget non négligeable. « De 2010 à 2022, j'ai dû avoir une quinzaine de vélos que j'achetais d'occasion, que je montais moi-même et que je revendais. À Paris, il n'y a pas beaucoup de boutiques spécialisées dans les vélos de route, on est donc obligés de monter ses vélos soi-même », indique l'ingénieur de formation.

Et s'il mêlait sa passion pour l'achat et la revente de vélos à sa soif d'ambition ? C'est comme cela que l'idée de Ciklet a vu le jour en janvier 2022. Le nom, qui fait référence à la bicyclette, se veut aussi « plus court et plus percutant pour casser les codes du vélo », assure le cofondateur.

Il s'inspire d'une entreprise américaine, The Pro's Closet, qui reconditionne des vélos d'occasion et y ajoute sa patte. « On sortait de la période Covid où il y avait moins de vélos neufs disponibles. Il fallait compter 9 mois d'attente, sans compter l'augmentation du prix. Et sur le marché de l'occasion, c'était la jungle. Quand on n'a pas l'œil, c'est dur de trouver ce qu'il nous faut. »

Du salon à une boutique parisienne

Avec son associé de l'époque, Christian, ils dénichent les vélos sur les différents sites de Marketplace et se constituent rapidement un stock qu'il entreposent... dans la salon parisien d'Othmane. La chambre d'ami attenante fait quant à elle office d'atelier de réparation. Mais Othmane y croit. Coach sportif auparavant, il n'en n'est pas à sa première expérience entrepreneuriale. Il ne lâche rien et son affaire fonctionne, car entre les mains de Ciklet, les vélos montent incontestablement en gamme. Gravel, vélos de route et vélos de triathlon, tous sont reconditionnés par des mécanos professionnels qui appliquent un contrôle en 34 points et changent les composants d'usure.

À l'issue, les vélos sont proposés à la vente en bénéficiant de 14 jours d'essai et d'une garantie de 12 mois. « On voulait devenir les experts du reconditionnement de vélos et que n'importe qui en France trouve un vélo à sa taille et à son budget », affirme le gérant. Les prix varient de 800 € à 9000 €. Chacun peut y trouver son bonheur.

Pendant 3 ans, Othmane officie en tant que président à la tête de son club. C'est aussi comme cela qu'il a su fédérer une communauté qui représente 50% de sa cible. « Dans un club de triathlon, on est entourés de gens issus de différents domaines d'expertise et Ciklet est devenu un sujet passion. Le microcosme triathlon m'a aidé », sourit le trentenaire.



“ Le microcosme triathlon m'a aidé.

En février 2022, il quitte son travail d'ingénieur et se lance à plein temps dans l'aventure Ciklet. À l'aide d'investisseurs privés, Othmane réunit les fonds pour ouvrir une boutique à Paris, inaugurée le 15 juin dernier.

Ciklet passe un cap et joue dans la cour des grands.

L'équipe nourrit de grandes ambitions, comme celle de devenir le leader du vélo reconditionné en Europe d'ici à 5 ans. Rien que ça !

➔ Plus d'informations :

contact@ciklet.cc - 07 68 50 90 71 - 109 bd Davout 75020 Paris
Rendez-vous tous les mardis au départ de la boutique, à 19h30 pour le Ciklet ride au polygone de Vincennes. Gratuit. Ouvert à tous et à toutes et à tous types de vélos.





CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN HOMMES

LES PARCOURS DE NICE !

PAR IRONMAN FRANCE
PHOTOS ACTIV'IMAGES - GETTY IMAGES -
VILLE DE NICE - MÉTROPOLE NCA

The IRONMAN Group a révélé le 21 juin dernier le parcours des Championnats du Monde VinFast IRONMAN 2023 qui se dérouleront à Nice, en France. Pour la première fois dans l'histoire de l'événement, les hommes nageront, pédaleront et courront dans la cité azurienne le 10 septembre prochain tandis que les femmes continueront à écrire leur histoire dans le berceau historique de l'épreuve, à Hawaï. En 2023, le Championnat du Monde VinFast IRONMAN féminin demeure en effet à Kailua-Kona, où il se déroulera le 14 octobre.

Nice est la terre qui a vu naître le triathlon longue distance en Europe. Comme un clin d'œil, la course sera centrée autour de la célèbre Promenade des Anglais, lieu iconique qui a vu triompher l'élite du triathlon, de Paula Newby-Fraser à Mark Allen. C'est en ce lieu iconique que les spectateurs se rassembleront pour regarder les athlètes plonger dans la Méditerranée depuis la Plage des Ponchettes puis, quelques heures plus tard, franchir la ligne d'arrivée du championnat du monde VinFast IRONMAN 2023.

Après une nage dans les eaux niçoises, les athlètes enfourcheront leurs vélos sur la Promenade des Anglais pour s'engager sur l'un des parcours les plus emblématiques du triathlon. Technique et difficile, mais d'une beauté gratifiante, il permettra aux athlètes d'admirer les villages de Vence, Gourdon et Andon dans sa phase ascendante, avant de dévaler la Route de Thorenc et de passer par les Clues de Gréolières lors d'une descente célèbre pour ses paysages époustouffants.

Après l'épreuve de vélo, place à un marathon pour clôturer l'épreuve. Le parcours plat, composé d'une boucle effectuée à 4 reprises, emmènera les coureurs le long de la Promenade des Anglais. Entre la mer Méditerranée et ses fameuses Chaises Bleues d'un côté, et les hôtels de luxe et autres casinos de l'autre, les athlètes seront encouragés par la foule rassemblée à de nombreux points de rencontre.



Parcours de la natation Roka

La natation dans la Baie des Anges est une nage en eau libre de 3,8 km dans les eaux bleues de la Méditerranée. Les athlètes entreront dans l'eau à partir de la plage de galets des Ponchettes, juste à côté de la Promenade des Anglais. Ils suivront un double parcours rectangulaire perpendiculaire à la « Prom' ». Le parcours est connu pour ses eaux claires et bleues azur, et les nageurs pourront admirer des vues magnifiques de la côte avec les Alpes-Maritimes en arrière-plan.



Parcours vélo Fulgaz

Le parcours vélo Fulgaz est un parcours cycliste en une seule boucle de 180,2 km (ndlr : grâce à une rallonge à Valderoure) qui est sans doute l'un des plus spectaculaires et des plus difficiles de toutes les courses IRONMAN. Partant de T1 sur la Promenade des Anglais, le parcours se dirige directement hors de la ville et monte à travers l'arrière-pays niçois en passant par les beaux villages du Parc Naturel des Préalpes d'Azur. En montant, les athlètes apprécieront la région des Alpes-Maritimes, qui offre des vues pittoresques sur la mer Méditerranée. La descente est très raide et demande de la concentration, mais c'est aussi l'occasion d'admirer les Clues de Gréolières, un célèbre décor de cinéma. Bien qu'il y ait de magnifiques côtes et de charmants villages, ce parcours comprend des montées difficiles et des descentes techniques, avec un dénivelé positif de 2400 mètres.



Les athlètes peuvent commencer à s'entraîner virtuellement sur le terrain de l'arrière-pays niçois en créant [un compte d'essai gratuit avec FulGaz dès aujourd'hui](#).



Parcours course à pied Hoka

La course sera bordée de spectateurs du début à la fin, car le parcours course à pied HOKA s'étend d'un bout à l'autre de l'emblématique Promenade des Anglais. Ce parcours en 4 boucles pour un total de 42,2 km jusqu'à l'arrivée, emmènera les coureurs le long des célèbres clubs de plage, des Chaises Bleues et du monumental hôtel Negresco, avec la mer Méditerranée en toile de fond, avant d'opérer un demi-tour à l'aéroport international de Nice. À chaque boucle, les concurrents ressentiront l'énergie de la foule alors qu'ils s'attaqueront au parcours plat et rapide, et repousseront leurs limites jusqu'à la ligne d'arrivée finale.

Nice, une terre de triathlon

Au fil des années, Nice et la Côte d'Azur se sont affirmées comme une destination sportive majeure, accueillant de nombreux événements sportifs d'envergure mondiale... Capitale des Alpes-Maritimes sur la Côte d'Azur, Nice est devenue le berceau du triathlon longue distance en Europe en 1982, lorsqu'elle a accueilli pour la première fois le Triathlon International de Nice. De 1994 à 2002, Nice a accueilli à 5 reprises les championnats du monde de triathlon longue distance ITU. Le triathlon est devenu un événement IRONMAN® en 2005 et Nice a été l'un des endroits les plus populaires sur le circuit des courses IRONMAN, accueillant à la fois l'IRONMAN France, l'IRONMAN 70.3 Nice France, ainsi que l'événement le plus important de la série IRONMAN 70.3, le Championnat du Monde IRONMAN 70.3 en 2019.





LES RÉACTIONS

DIANE BERTSCH

DIRECTEUR DE COURSE POUR LE CHAMPIONNAT DU MONDE VINFAST IRONMAN À NICE

« Le parcours du Championnat du Monde IRONMAN offrira une expérience inégalée à nos athlètes, leur permettant de s'imprégner de la culture de la ville hôte, tout en rejoignant une partie de l'histoire du triathlon. Ayant visité à de nombreuses reprises la Ville de Nice, qui a par ailleurs déjà accueilli les Championnats du Monde IRONMAN 70.3 en 2019, je peux affirmer à quel point nous avons hâte que les athlètes fassent l'expérience de ce parcours. »

➔ Pour de plus amples informations sur le championnat du monde IRONMAN, veuillez consulter le site www.ironman.com/im-world-championship

L'édition masculine du Championnat du Monde VinFast IRONMAN 2023 aura lieu à Nice, en France, le dimanche 10 septembre, et l'édition féminine à Kailua-Kona, à Hawaï, le samedi 14 octobre.

YVES CORDIER

DIRECTEUR DE COURSE POUR LE CHAMPIONNAT DU MONDE VINFAST IRONMAN À NICE

« Les préparatifs battent leur plein et nous sommes impatients d'accueillir dans notre ville, dans un peu moins de 3 mois, des triathlètes professionnels et des coureurs de groupes d'âge du monde entier. Les athlètes apprécieront les paysages incroyables de la légendaire Baie des Anges, de la Promenade des Anglais et de l'arrière-pays niçois. Ayant moi-même couru plusieurs fois à Nice, ce parcours est vraiment spécial et j'ai hâte que nos athlètes en fassent l'expérience et fassent partie d'un nouveau chapitre de l'histoire d'IRONMAN. »

MARK ALLEN

6 FOIS CHAMPION DU MONDE IRONMAN ET 10 FOIS VAINQUEUR DU TRIATHLON INTERNATIONAL DE NICE

« Certaines des expériences les plus marquantes et les plus mémorables de ma carrière de coureur se sont déroulées à Nice, tant sur le parcours que hors course. La ville de Nice est emblématique, par son eau bleue poudrée de la Méditerranée à ce qui doit être l'un des plus beaux et des plus difficiles parcours cyclistes du monde, en passant par la course à pied le long de la Promenade des Anglais. Ajoutez à cela l'éclat et l'expérience qu'IRONMAN apporte à un lieu, mélangez-y la culture du sud de la France et de la Côte d'Azur, et bien, laissez-moi juste dire que ce sera un événement des Championnats du monde IRONMAN que vous ne voudrez pas manquer. Vous le chérirez et vous vous en souviendrez pour toujours ! »

VINFAST
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
Nice | France

SEPT 10 2023

LES CHAMPIONNATS DU MONDE VIENNENT À NICE

AVANÇONS ENSEMBLE

Personne ne naît IRONMAN. C'est une responsabilité qui se mérite. Rares sont ceux qui osent repousser les limites de l'esprit humain, rares sont ceux qui font appel à la force de la persévérance humaine, qui lèvent leurs voiles quand le vent souffle et saisissent toutes les opportunités.

C'est nous qui chevaucherons les vents du changement et qui nous réjouissons de leur arrivée, car c'est dans le changement que se trouvent les possibilités de grandeur. C'est nous qui trouvons la force et la sagesse dans nos racines et qui les exploitons pour braver l'inconnu.

C'est là toute la puissance de notre détermination. Nous sommes ceux qui HOLOMUA – keep moving forward – avançons ensemble – parce que nous croyons que "Anything is Possible".

QUALIFICATION | BÉNÉVOLAT | SUPPORTER

Swim 2.4mi Bike 112mi Run 26.2mi

IRONMAN®, 70.3® and M-DOOT 70.3® are registered trademarks of World Triathlon Corporation.

Move Forward



CHAMPIONNAT DU MONDE IRONMAN À NICE

À LA LOUPE PAR TRIRATING



PAR THORSTEN RADDE (TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR SIMON BILLEAU)
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Thorsten Radde, triathlète groupe d'âge allemand, qui se définit comme un "Triathlon long-distance data geek", est fasciné et passionné par le triathlon professionnel longue distance. Sur son site web TriRating.com, il recueille, décortique et analyse les résultats des courses, ce qui lui permet d'évaluer les parcours et les athlètes. Il publie son évaluation et ses prédictions pour les courses à venir avec une analyse des performances réelles, en plus d'analyses approfondies et d'articles d'opinion sur les courses IRONMAN. Il collabore également à des magazines de triathlon comme triathlete.com pour lequel il écrit. Il y a quelques mois (article rédigé début avril), il nous a livré son analyse sur le parcours et ses prédictions sur les championnats du monde IRONMAN à Nice du 10 septembre prochain.

« Chers triathlètes,

En 2022, la société IRONMAN a essayé toutes les options pour que le championnat du monde IRONMAN ait lieu. Après qu'il ait été annulé en 2020 et 2021, le 1er championnat du monde IRONMAN s'est tenu en mai 2022 à St Georges, Utah pour couronner des champions de l'année 2021. En octobre 2022, le championnat du monde est revenu à Hawaï et l'événement s'est déroulé sur 2 journées pour permettre à plus d'athlètes de concourir, mais aussi et surtout d'avoir les hommes et les femmes en mesure de s'affronter sur 2 journées différentes, afin que chaque catégorie ait sa retransmission spécifique.

La société IRONMAN prévoyait d'avoir un événement similaire en 2023, mais les retours d'informations des concurrents et surtout des communautés locales ont changé la donne. Kona ne veut pas recevoir 2 jours de contraintes liées aux courses et peut difficilement recevoir l'afflux des concurrents.

En janvier 2023, il a été annoncé que les courses hommes et les courses femmes seraient organisées en des lieux différents, ainsi qu'à des dates différentes. Pour les hommes, la course se déroulera à Nice le 10 septembre, alors que la course femme reste à Kona le 14 octobre. Les courses hommes et femmes alterneront en termes de localité et cela jusqu'en 2026. En 2024, les femmes courront ainsi à Nice le 22 septembre, alors que les hommes courront à Kona le 26 octobre.



Les avis divergent quant à la nouvelle organisation des courses hommes et femmes, arguant qu'IRONMAN ne reste peut-être pas fidèle aux origines hawaïennes du sport ou au contraire le développement du sport nécessite ces changements. Or, ce document se concentre sur la course de Nice. Il montre la course d'IRONMAN France (les parcours du championnat du monde n'ont toujours pas été dévoilés, mais il est très probable qu'ils soient identiques) et note les possibles impacts sur les courses des professionnels.

Je suis reconnaissant auprès de la famille Von Berg (Rodolphe et Rudy). Un grand merci également à Jacky Everaert pour les photos et le podcast IMtalk autour de la course de Nice avec en intervenants James Cunnama et Carrie Lester. Plus tard, je prévois de publier mon prochain "Rating Report" pour me pencher sur la liste des professionnels et leurs chances respectives. Les qualifications pour les pros et les groupes d'âge vont bon train et vous pouvez déjà trouver tous les qualifiés et les prochaines

courses sur TriRating.com (Cherchez "Kona 2023" dans le menu principal, cela vous montrera les qualifiés pro pour Nice et Kona).

J'espère que ce document contient des informations utiles pour ceux qui courront Nice et qu'il contribuera à faire monter l'excitation de tous les fans qui vont être témoins des premiers championnats du monde sur le sol européen.

Bons entraînements et courses.



L'HISTOIRE DU TRIATHLON À NICE



Nice a une longue tradition du triple effort. Après que l'IRONMAN d'Hawaï devienne connu (notamment par des images comme celles de Julie Moss rampant jusqu'à la ligne d'arrivée en février 1982), Mark McCormack et sa société IMG décidèrent d'établir une alternative européenne. Originellement, la course était prévue à Monaco, mais la mort de la Princesse Grace de Monaco en septembre 1982 modifia la donne et la course fut délocalisée à Nice le 20 novembre de la même année, sur les distances de 1 500 m de natation, 100 km de vélo et un marathon. Les années suivantes, la distance se standardisa autour de ses 4 km de natation, 120 km de vélo et 30 km de course à pied.

En 1985, la course offrait 75 000\$ alors que l'IRONMAN d'Hawaï était dépourvu de grille de prix. Nice était retransmis pour CBS pendant que son rival ABC retransmettait Hawaï. Nice était considéré comme autant voire plus prestigieuse que Hawaï et de ce fait, de nombreux athlètes américains faisaient le déplacement sur la Promenade des Anglais. Mark Allen était l'athlète qui dominait la scène internationale. Il a gagné Nice 10 fois en 10 participations, parfois avec des scénarios à couper le souffle comme en 1983, victime d'une sévère déshydratation, ou en 1992 lorsqu'il remonta le héros local Yves Cordier, à 1 km de la ligne d'arrivée, sans oublier également son combat épaule contre épaule avec Simon Lessing pendant 28 km avant d'accélérer pour sa 10e victoire en 1993.

En ce qui concerne les femmes, Paula Newby-Fraser a gagné 4 victoires consécutives de 1989 à 1992. En 1994, la Fédération Française de Triathlon reprenait la course

en main et l'organiserait sous le label "championnat du monde Longue Distance ITU". La course continuait d'être inscrite au calendrier chaque année sous le nom de "Triathlon International de Nice", étant le championnat ITU en 1995, 1997, 2000 et 2002. Comme à Kona, les Européens dominaient à présent le sport.

DATE	VAINQUEUR HOMME	VAINQUEUR FEMME
20-Nov-1982	Mark Allen (USA)	Lyn Brooks (USA)
Sep-1983	Mark Allen (USA)	Linda Buchanan (USA)
08-Sep-1984	Mark Allen (USA)	Colleen Cannon (USA)
13-Oct-1985	Mark Allen (USA)	Erin Baker (NZL)
05-Oct-1986	Mark Allen (USA)	Linda Buchanan (USA)
25-Oct-1987	Rick Wells (NZL)	Kirsten Hansen (USA)
24-Sep-1988	Rob Barel (NED)	Erin Baker (NZL)
28-May-1989	Mark Allen (USA)	Paula Newby-Fraser (USA)
17-Jul-1990	Mark Allen (USA)	Paula Newby-Fraser (USA)
16-Jun-1991	Mark Allen (USA)	Paula Newby-Fraser (USA)
14-Jun-1992	Mark Allen (USA)	Paula Newby-Fraser (USA)
13-Jun-1993	Mark Allen (USA)	Isabelle Mouthon (FRA)
26-Jun-1994	Rob Barel (NED)	Isabelle Mouthon (FRA)
01-Oct-1995	Simon Lessing (GBR)	Jenny Rose (NZL)
28-Sep-1996	Luc Van Lierde (BEL)	Ines Estedt (GER)
08-Jun-1997	Luc Van Lierde (BEL)	Ines Estedt (GER)
27-Sep-1998	Rob Barel (NED)	Sophie Delemer (FRA)
26-Sep-1999	Christoph Mauch (SUI)	Joanne King (AUS)
18-Jun-2000	Peter Sandvang (DEN)	Isabelle Mouthon (FRA)
23-Sep-2001	Gilles Reboul (FRA)	Sophie Delemer (FRA)
22-Sep-2002	Cyrille Neveu (FRA)	Ines Estedt (GER)
14-Sep-2003	Patrick Vernay (NCL)	Audrey Cléau (FRA)
26-Sep-2004	Julien Loy (FRA)	Mirinda Carfrae (AUS)

En 2005, la Ville de Nice s'est vu récompensée par l'agence autrichienne Triangle qui gérait également l'IRONMAN d'Autriche et d'Afrique du Sud. Triangle a reçu la licence pour organiser l'IRONMAN France sur les distances de 3.8 km de natation, 180 km de cyclisme et un marathon.

Yves Cordier est le directeur de course depuis 2005. Durant sa carrière, Yves était l'un des triathlètes les plus populaires en France et souvent proche de gagner la course. En 2010, Triangle a été racheté par la société IRONMAN qui organise la course depuis le rachat.

L'IRONMAN France a continué d'être sous domination européenne. Marcel Zamora (Espagne) l'a gagné à 5 reprises de 2006 à 2010, idem pour Frederik Van Lierde (Belgique) de 2011 à 2018. Chez les femmes, Tine Deckers (Belgique) a 5 victoires à son compte (2009, 2010, 2012, 2014 and 2016). En 2013, Mary-Beth Ellis était la 1ère Américaine à s'imposer depuis Mark Allen en 1993, pendant que Carrie Lester devenait la seule Australienne à remporter la course à 2 reprises en 2019. Rudy Von Berg (qui court sous la bannière des USA mais a vécu dans la région niçoise) a gagné la course en 2022

tandis que c'est une Allemande, Svenja Thoes, qui s'est illustrée chez les femmes.

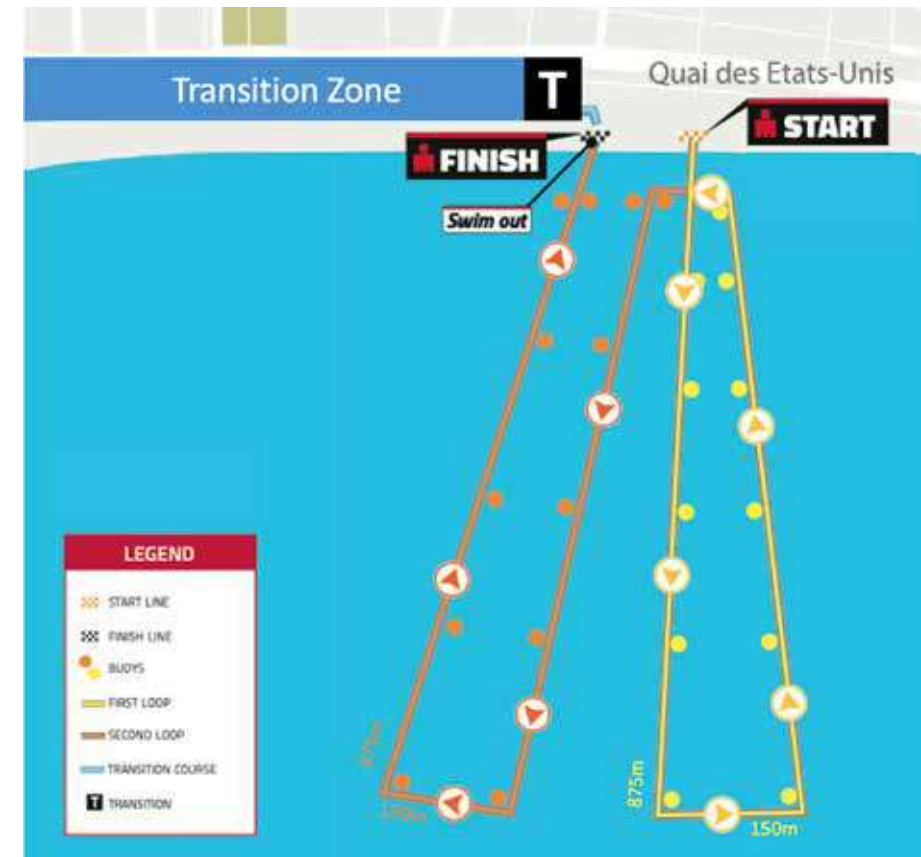
C'est difficile de comparer les temps d'une année sur l'autre : en 2019, l'édition fut raccourcie du fait d'une canicule et depuis 2021 (quand cette année n'était ouverte qu'aux groupes d'âge), un nouveau parcours vélo fut établi avec plus de dénivelé et est donc significativement moins rapide.

2019 fut également le théâtre des championnats du monde IRONMAN 70.3 à Nice le 8 septembre pour les femmes et le 9 septembre pour les hommes. Les vainqueurs se nommaient alors Daniela Ryf et Gustav Iden. En plus des professionnels, 5200 groupes d'âge participèrent durant le week-end. Les courses étaient très similaires à celles que l'on imagine pour le championnat du monde en 2023. La natation consistait en un aller-retour et la course à pied se composait de 2 tours (au lieu de 4 pour l'IRONMAN). Les 25 premiers kilomètres du parcours vélo ainsi que les 50 derniers kilomètres sont aussi très proches de ce que l'on peut imaginer, mais la distance IRONMAN offrira une boucle plus longue à travers les Alpes Maritimes.

DATE	VAINQUEUR HOMME	TEMPS	VAINQUEUR FEMME	TEMPS
19-Jun-2005	Hervé Faure (FRA)	08:49:06	Mariska Kramer-Postma (NED)	10:12:29
24-Jun-2006	Marcel Zamora (ESP)	08:33:56	Edith Niederfriniger (ITA)	09:56:32
24-Jun-2007	Marcel Zamora (ESP)	08:38:45	Alexandra Louison (FRA)	09:49:11
22-Jun-2008	Marcel Zamora (ESP)	08:34:03	Martina Dogana (ITA)	09:35:29
28-Jun-2009	Marcel Zamora (ESP)	08:30:06	Tine Deckers (BEL)	09:30:29
27-Jun-2010	Marcel Zamora (ESP)	08:25:28	Tine Deckers (BEL)	09:21:29
26-Jun-2011	Frederik Van Lierde (BEL)	08:28:30	Silvia Felt (GER)	09:34:31
24-Jun-2012	Frederik Van Lierde (BEL)	08:21:51	Tine Deckers (BEL)	09:16:05
23-Jun-2013	Frederik Van Lierde (BEL)	08:08:59	Mary Beth Ellis (USA)	09:12:54
29-Jun-2014	Bart Aernouts (BEL)	08:33:22	Tine Deckers (BEL)	09:12:21
28-Jun-2015	Boris Stein (GER)	08:27:32	Caitlin Snow (USA)	09:24:50
5-Jun-2016	Victor Del Corral (ESP)	08:30:00	Tine Deckers (BEL)	09:22:04
23-Jul-2017	Frederik Van Lierde (BEL)	08:31:31	Carrie Lester (AUS)	09:27:53
24-Jun-2018	Frederik Van Lierde (BEL)	08:25:22	Corinne Abraham (GBR)	09:11:39
30-Jun-2019	James Cunnam (ZAF)	07:16:16	Carrie Lester (AUS)	08:05:20
26-Jun-2022	Rudy Von Berg (USA)	08:24:25	Svenja Thoes (GER)	09:18:47

LE PARCOURS IRONMAN NICE

PARCOURS NATATION



Cela est juste au-dessus la limite supérieure pour l'autorisation du port de la combinaison néoprène pour les professionnels (les combinaisons sont autorisées jusqu'à une température de 21,9 degrés Celsius) donc les professionnels doivent se préparer pour les 2 scénarios. Pour les groupes d'âge, la température maximale autorisée est de 24 degrés Celsius. La combinaison néoprène est donc quasiment sûre, mais pas certaine.

Avec les 2 boucles de natation, les athlètes vont rester relativement proches de la plage. Ainsi, la température de l'eau sera relativement homogène sur l'ensemble du parcours et peu ou pas de courant est à craindre. Le vent crée en général du courant qui est souvent parallèle à la plage, soit d'est en ouest ou inversement, les 2 étant perpendiculaires au sens de déplacement prépondérant.

La partie natation se fait dans la Mer Méditerranée juste au pied du centre-ville.

Le parcours natation a la forme d'un "W", avec 2 allers-retours de 875m chacun et deux sections parallèles à la plage d'environ 150 m chacune. L'année dernière, il y avait une sortie à l'australienne après la première boucle mais je doute que cela soit le cas durant le championnat du monde du fait notamment de la durée rallongée du rolling start. Les professionnels partiront en un groupe, probablement de la plage comme ils l'ont fait en 2019 sur le championnat du monde 70.3.

Il n'y a pas d'information sur la procédure de départ pour les groupes d'âge, mais un départ graduel (similaire à Kona en 2022) est envisageable. La température de l'eau à Nice oscille généralement entre 21 et 24 degrés Celsius (entre 69 et 75 degrés Fahrenheit). SeaTemperature.org montre une température moyenne de 22,3 degrés Celsius.

Pour Carrie Lester, c'est l'une de ses courses favorites : « *La natation est absolument magnifique dans la Méditerranée, tellement claire et bleue. Le matin, le soleil se lève du côté des montagnes et si vous regardez derrière en direction de la Ville de Nice, vous pouvez apercevoir les monuments historiques.* »





Voici une photo de la localisation du départ et du parcours proche de la plage.



Il n'y aura qu'une aire de transition pour l'IRONMAN à Nice. Elle sera placée sur la Promenade des Anglais, semblable à celle de 2022 (bleu étant la course 70.3 et rouge pour l'IRONMAN).

Vous pouvez voir l'arche de sortie de natation à l'extrémité droite de la photo. Le trafic à travers la transition est difficile à cerner à partir de la photo et sera probablement différent pour le championnat du monde.



PARCOURS VÉLO

Il y a beaucoup de montées et de descentes sur ce parcours. Ce sera vraiment différent de Kona. Voici une carte du parcours vélo de l'IRONMAN France décomposée en différentes sections détaillées ci-dessous. Sur YouTube, il y a un survol de la route empruntée avec Google Earth.

Si vous ajoutez les différentes sections du parcours, vous réalisez que le parcours ne mesure en fait que 172 km, sensiblement plus court que la distance IRONMAN de 180 km. Je suppose qu'une petite boucle ou un aller-retour sera ajouté. (L'ancien parcours avait un aller-retour au Sud

de Coursegoules, une autre option serait d'ajouter des km sur l'une des routes dans la partie nord-ouest de la course). À part cela, la course devrait être similaire à celle de l'IRONMAN France de 2022.





SECTION	KILOMETER	ALTITUDE	DESCRIPTION
1. Départ	9k (0 to 9k)	0m	Plat le long de la Méditerranée
2. Jusqu'à Saint Jeannet	13k (9 to 22k)	0m up to 350m	3 courtes mais pentues montées (d'environ 1' chacune) autour des 10%, mêlées de portions plus plates, et se finissant par quelques km montants de manière constante mais pas trop raides.
3. Jusqu'au Pont Du Loup	18k (22 to 40k)	350m down to 200m	Prépondérance de routes plates se finissant par une descente de 7k ne nécessitant pas beaucoup de freinage.
4. Jusqu'au Col de l'Ecre	19k (40 to 59k)	200m up to 1.100m	1. Pont du Loup a Bramafan: 4,5k de côte à 5,8% de pente moyenne, 7% maximum, suivi de 1 km de replat sur la fin. 2. De Bramafan à Gourdon: 4 km à 4-5% de pente moyenne, suivi par 1k de replat sur la fin. 3. De Gourdon au Col de l'Ecre: environ 6,5km à 5-6% de pente moyenne, côte toute droite, pas de récupération possible. À peu près 50' d'effort. Plus de détails sur Climbfinder
5. À l'approche de Andon	18k (59 to 77k)	Around 1.100m	Routes venteuses, montantes et descendantes constamment mais peu techniques. Beaucoup de position sur le guidon de chrono.
6. Jusqu'à Andon	3k (77 to 80k)	1.100m up to 1.200m	Petite côte d'environ 4-5% de pente moyenne. Jusqu'à proximité de Gréolière
7. Juste avant Gréolieres	23k (80 to 103k)	Around 1.200m	Un faux plat montant jusqu'au Col De Bas suivi de 2k de descente rapide avec 3 virages en épingles, montées et descentes sur le plateau du Peyron, souvent associées à un fort vent de face.
8. Gréolieres	10k (103 to 113k)	1.200m down to 600m	Descente technique à travers Gréolieres.
9. Coursegoules	8k (113 to 121k)	600m up to 1.000m	Pente moyenne de 5%, petite descente après 6k, puis montée encore jusqu'à 8% de pente sur le dernier kilomètre en arrivant à Coursegoules 20 à 25 minutes de montée, plus de détails sur Climbfinder.
10. Retour sur Nice	34k (121 to 155k)	1.000m down to 0m	Longue descente (similaire à celle des championnats 70.3 de 2019) jusqu'après Gattières, Beaucoup de temps peut être gagné par ceux qui savent descendre sur cette portion. YouTube Video by Pedro Gomes
11. Arrivée	17k (155 to 172k)	0m	Plat. Retour à l'aire de transition.



PARCOURS COURSE À PIED

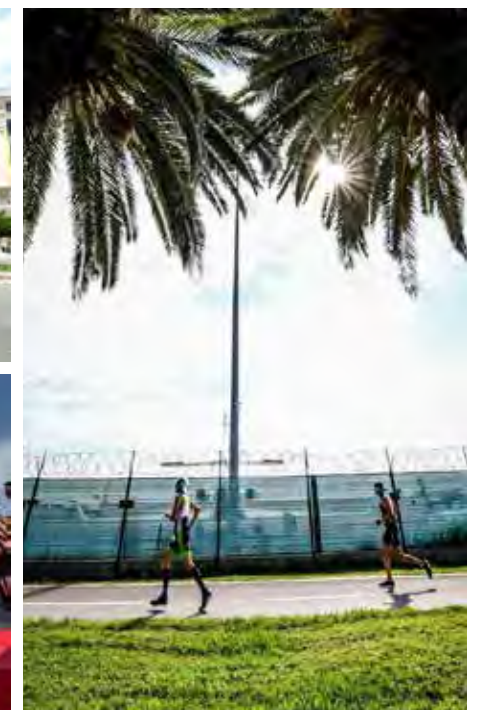
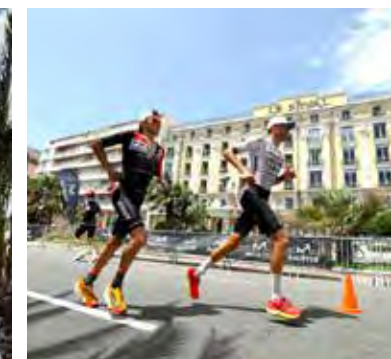
Le parcours course à pied est un aller-retour complètement plat en aller-retour sur la Promenade des Anglais à effectuer 4 fois.

La course est toujours très semblable à l'ancien Triathlon International de Nice lorsqu'ils couraient 30 km et

devaient donc effectuer 3 allers-retours. Pendant des années, la course était significativement courte par rapport à la distance marathon, malgré le petit aller-retour supplémentaire derrière l'aéroport. Selon Rudy Von Berg, le parcours était 1.5 km trop court en 2022.



Le dénivelé de la course à pied ne sera pas un challenge en soi, mais les températures et le vent le seront sûrement. Lorsque c'est une journée chaude, il n'y a quasiment pas d'ombre sur le parcours. Le vent provient typiquement d'est (comme en 2022) et cela rend le retour encore plus difficile.



COMPARAISON : NICE VS KONA

CLIMAT

Le tableau suivant compare les caractéristiques thermiques de Nice en septembre et celles de Kona en octobre.

De manière globale, Nice sera encore chaud, mais la chaleur jouera sûrement un rôle moindre qu'à Kona où la chose la plus importante est

de réguler sa température corporelle tout au long de la journée pour pouvoir toujours courir vite sur la fin de course.

DATE	SEPTEMBRE À NICE, FRANCE	OCTOBRE À KONA, HAWAÏ
Haute Température	22°C to 26°C (73°F to 79°F)	29°C to 30°C (84°F to 85°F)
Basse Température	15°C to 19°C (60°F to 66°F)	23°C to 24°C (73°F to 75°F)
Température de l'eau	21°C to 24°C (69°F to 75°F)	27°C (80°F)
Probabilité de précipitation journalière	13% to 21%	19% to 21%
Précipitations mensuelles	35mm to 68mm (1.4in to 2.7in)	49mm to 56mm (1.9in to 2.2in)
Humidité relative	70%	78%
Vitesse du vent	4 m/s (9 mph)	5.5 m/s (12 mph)
Lever du soleil	6:54 am to 7:26 am	6:14 am to 6:24 am
Coucher du soleil	7:14 pm to 8:07 pm	5:50 pm to 6:11 pm
Dénivelé positif	0m to 1.2500m (0ft to 4.100ft)	0m to 185m (0ft to 600ft)
Fuseau horaire	Central European Summer Time 1 heure après UTC	Hawaiian Standard Time 10 heures avant UTC

NATATION

La partie natation sera sûrement une natation sans combinaison (comme cela avait été le cas en 2019 au championnat du monde 70.3). La température sera sûrement plus fraîche qu'à Kona, mais relativement proche malgré tout. La Méditerranée est peut-être plus salée (et donc la capacité de flottaison est plus grande) qu'à Kona. La Baie devant la Ville de Nice connue sous le nom de Baie des Anges est relativement protégée, même si on ne peut écarter un risque faible de houle. La dynamique de course sera donc semblable à celle de Kona en 2022, où un groupe de 15 nageurs ouvrait la voie, suivi par un groupe de 10 unités à 1' derrière.



VÉLO

En lisant la description de la partie vélo et en regardant certaines des photos, c'est évidemment la partie avec le plus de différences par rapport à Kona. Carrie Lester souligne : « Vous êtes en position aéro puis le moment qui suit, vous avez une longue montée et une descente technique. Vous allez traverser tous ces petits villages dans l'arrière-pays. La façon dont le parcours est dessiné est excellente. » James Cunnama mentionne les différences par rapport à St Georges : « Ce sont des montées à la façon européenne versus des montées à la façon américaine! Cela tourne, c'est long, on est en prise constante. Ça se prolonge sans fin... et on ne croit jamais que cela va s'arrêter. » Rodolphe von Berg pense toujours que « Les montées ne sont pas si pentues que ça et que les cyclistes costauds sur le plat d'habitude peuvent passer les bosses sans perdre trop de vitesse. Ce ne sont pas des montées aussi pentues que dans les Pyrénées ou les Alpes. »

Rudy von Berg complète avec excitation : « Le parcours vélo est tellement intéressant. C'est le parcours parfait. Tous les éléments d'une course cycliste dynamique sont réunis. Mais pas extrême comme on peut se l'imaginer. Vous devez être aéro, avoir de la puissance sur le plat, savoir gérer son tempo notamment sur les changements d'allure, savoir quand et comment utiliser sa puissance à bon escient, et évidemment avoir un minimum de qualités de descendeur. »

Comme on n'a jamais eu un championnat du monde sur cette course, la stratégie optimale de gestion de l'effort dans les montées reste à déterminer. James Cunnama commente : « Après 20 ou 30 km dans la course à Nice, vous n'aurez aucune idée si le futur vainqueur est intelligent car il gère son effort seul à 5' derrière la tête de course ou si les athlètes dans le groupe de tête se brûlent les ailes à rester au contact, énergie qu'ils paieront



en aval. Ou si le vainqueur ouvre la route devant vous, se sublimant, et les autres sont trop conservateurs d'énergie. Vous devez vraiment bien vous connaître, savoir quand vous êtes dans le rouge et que vous devez laisser s'échapper ce groupe. Si vous vous acharnez pour une durée trop longue dans le rouge, il n'y a pas de salut sur la distance IRONMAN. »

Rodolphe von Berg Sr. croit que « C'est une course pour les triathlètes qui attaquent, ceux qui ne sont pas effrayés de se projeter à l'avant de la course. Ce n'est pas Hawaï où sur l'entièreté de la course, vous roulez au même tempo. Ici, il y a des changements de rythme constants, des périodes de récupération, des points clés pour se lancer à l'offensive. On pourrait avoir un groupe de 3 à 5 y aller sans se retourner et avoir toujours assez d'énergie pour le marathon. »

Un autre élément intéressant à Nice : les descentes. Pour James Cunnama : « Ce ne sont pas les descentes de St Georges où l'on se place dans une position super-aéro en descendant à 70-80 km/h pour de longues périodes. Ce sont des descentes techniques. Vous ne pouvez pas perdre votre concentration ne serait-ce qu'une seconde car sinon vous partirez à la faute. Vous devez connaître votre vélo et le parcours sur le bout des doigts. »

Rodolphe von Berg Sr. insiste en effet que « Beaucoup de temps peut être gagné en descente. On parle sûrement de 3, 4 voire 5'. Je connais les descentes très bien et je ne les considère pas comme dangereuses, mais dans le feu de l'action, c'est facile d'avoir un moment d'inattention ou de surestimer son niveau technique de descendeur et donc de partir à la faute. »

D'ailleurs, Andreas Dreitz chutait sur l'une de ces descentes en 2019 lors des championnats du monde 70.3. Des athlètes opteront d'ailleurs pour attaquer dans les descentes comme on l'a vu au championnat du monde 70.3.

James Cunnama : « Avec des descentes techniques comme cela, la course n'est pas finie lorsque vous arrivez au sommet du Col. Vous devez toujours être concentré. Peut-être que l'on aura un Gustav Iden ou Rudy von Berg qui gagna Nice en 2022 qui feront une descente de malades. Quand bien même, vous seriez au sommet avec eux, vous pourriez être 3' derrière eux à T2. »

Par ailleurs, en plus d'avoir gagné l'IRONMAN France en 2022, Rudy von



Berg était le leader des championnats du monde 70.3 à T2. Il a montré ce qu'est un bon descendeur, notamment sur cette dernière descente. « Vous devez seulement savoir comment prendre des virages. C'est le béaba. Mais avec tous ces athlètes s'entraînant seulement à l'intérieur sur leurs home-trainers, savoir comment piloter un vélo ne va pas de pair. Les athlètes européens n'auront pas de problème majeur. Je ne pense pas que les descentes auront un impact déterminant. »

En résumé, le parcours de Nice sera probablement dominé par des groupes plus petits et des écarts plus importants à T2 comparés à Kona sont à imaginer. Et même après T2, on ne saura pas qui a "surjoué" et qui sera en mesure de bien courir.

COURSE À PIED

Le parcours plat semble facile. À tort. Cependant, la vitesse sur ce parcours sera sans aucun doute extrêmement rapide (voir la discussion dans la section suivante). Avec ses longues lignes droites et les allers-retours multiples, les athlètes seront en mesure de constamment estimer l'écart qui les sépare des autres, ce qui sera soit un atout, soit une pression additionnelle suivant l'athlète et la situation.

Rodolphe von Berg Sr. estime que « Les 4 tours rendent ce parcours difficile pour les athlètes mentalement, particulièrement après le semi-marathon. Quand vous commencez à vous sentir vidé, et vous devez encore vous rendre à l'aéroport que vous pouvez apercevoir à l'extrémité de la Baie, et que vous avez encore à revenir, et refaire une boucle, avec ce vent et cette chaleur, c'est très dur mentalement. »



EN CONCLUSION

Les parcours de Nice vont tester les athlètes jusque dans leurs limites, mais d'une façon bien différente de Kona. Le fait d'avoir le championnat du monde ailleurs qu'à Kona rend les pronostics inédits et l'excitation est grandissante.

Rudy von Berg déclare : « Je sais que je peux arriver à Nice en très bonne forme. Je suis enthousiaste ! » Carrie Lester ajoute : « J'aime l'idée de l'alternance de la localité du championnat du monde. C'est très excitant et intéressant de voir un championnat du monde sur une course totalement différente qui va sans nul doute tester les athlètes dans tous les aspects. » James Cunnama est également impatient de se rendre à Nice : « Vous avez une course qui offre une dimension toute nouvelle d'inconnues. Qui sera en mesure de grimper vite, qui sera en mesure de descendre vite, qui sera capable de courir vite. »

Le championnat du monde est toujours très difficile à prédire avec une liste d'engagés de qualité et les parcours de Nice vont apporter quelques surprises.



QUEL TEMPS PEUT-ON IMAGINER À NICE ?

Je veux finir ce document avec un peu d'estimations au sujet des temps que l'on pourrait avoir à Nice. Premièrement, voici les records d'IRONMAN France :

SEGMENT	H/F	RECORD	ATHLÈTE	ANNÉE
Total	Homme	08:08:59	Frederik Van Lierde	2013
Swim	Homme	00:44:18	Gilles Reboul	2006
Bike (2022)	Homme	04:32:20 (04:36:31)	Cameron Wurf William Mennesson	2018 2022
Run	Homme	02:37:01	Bart Aernouts	2013
Total	Femme	09:11:39	Corinne Abraham	2018
Swim	Femme	00:48:59	Edith Niederfriniger	2006
Bike (2022)	Femme	05:03:45 (05:12:20)	Corinne Abraham Svenja Thoes	2018 2022
Run	Femme	02:52:26	Caitlin Snow	2014



En analysant les résultats de 2022, la modification du parcours vélo l'a rendu significativement plus lent. Le tableau suivant compare les différentes disciplines (soit les temps antérieurs de l'ancienne édition ou les nouveaux temps) entre Nice et Kona :

SEGMENT	NICE	HAWAÏ	DIFFÉRENCE
Swim (Rating)	00:08	-02:58	Nice plus rapide de 03:06
Bike (2022)	-14:18	03:47	Nice plus lent de 18:05
Run (Rating)	04:44	-02:26	Nice plus rapide de 07:10
Total (2022)	-11:50	-01:37	Nice plus lent de 10:13

En plus des données observées ci-dessus, le parcours vélo sera sûrement allongé. Un ajout de 8 km aux données ci-dessus devrait augmenter le temps du vélo de 12'. Cela devrait donner un temps vélo au championnat du monde en 2023 environ 30' plus lent qu'à Kona avec un temps total environ 22' plus lent. (les différences pour la course des femmes seront sûrement plus grandes, mais je vais attendre la course de 2023 avant de me lancer à des estimations pour le championnat du monde femmes en 2024).

Sur la base des temps observés à Nice et à Kona en 2022, voici mes estimations pour la gagne au championnat du monde IRONMAN à Nice hommes :

SEGMENT	RÉFÉRENCE ACTUELLE HOMMES	DIFFÉRENCE ATTENDUE	TEMPS HOMME ATTENDU NICE 2023
Swim	0:48:14, Florian Angert	3 Minutes plus rapide	0:45 Heures
Bike	4:04:35, Sam Laidlow	30 Minutes plus lent	4:34 Heures
Run	2:36:14, Gustav Iden	7 Minutes plus rapide	2:30 Heures
Total	7:40:23, Gustav Iden	22 Minutes plus lent	8:02 Heures

Même avec le nouveau parcours et l'ajout de distance, ces estimations seraient toujours plus rapides que le record actuel sur l'ancien parcours. Sur le parcours vélo, on devrait voir quelques athlètes flirter avec les 4h30' et j'imagine également de voir un temps canon en course à pied, aux alentours des 2h30', comparable à celui de Patrick Lange à l'IRONMAN Israël. Le vainqueur devrait s'approcher des 8h, ou verra-t-on un ou des athlètes "casser" les 8h à Nice ?

Je souhaite à tous les athlètes une excellente préparation et qu'ils soient en bonne forme et en bonne santé le jour de la course. Je suis impatient de voir le prochain championnat du monde, cette fois-ci en septembre du côté de Nice !



ENTRAÎNEMENT

HYPERTHERMIE : **EST-CE LE DÉBUT DE LA FIN ?**



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



PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le corps humain est une merveille de physiologie. Nos capacités physiques et mentales sont le fruit de millions d'années d'adaptations, nous permettant d'évoluer dans (presque) tous les environnements. Nous sommes notamment capables de résister aux grands froids polaires, ou aux chaleurs extrêmes des déserts. Cette capacité repose sur le maintien de notre homéostasie thermique : le corps humain doit impérativement rester à une température centrale comprise entre 36,5 et 37,5°C pour fonctionner de manière optimale. Un peu en dessous ou au-dessus, et nous perdons certaines de nos capacités. Si notre température corporelle s'écarte un peu plus de la norme, alors c'est la mort assurée. Rester proche des 37°C est essentiel et vital... Y compris pour des athlètes en plein effort lors d'un triathlon estival.

En effet, il n'est pas rare que les conditions météorologiques rencontrées à l'entraînement ou en course soient chaudes, voire caniculaires, en plein été. Avec les perspectives du réchauffement du climat, ce type de conditions sera probablement encore plus fréquent. En course, ces conditions de forte chaleur rendent le défi de performer, ou tout simplement de terminer, encore plus complexe.

Voyons pourquoi et comment les athlètes peuvent anticiper ce type de conditions et s'adapter en conséquence ?

Qu'est ce que l'hyperthermie d'effort (HE) ?

L'HE, ou coup de chaleur d'exercice, correspond à un déséquilibre entre la production de chaleur par le corps et sa dissipation par sudation ou par convection.

C'est un phénomène assez courant qui touche les travailleurs, les militaires et les athlètes. L'HE est à distinguer de la fièvre, qui est une élévation pathologique de la température corporelle en réaction à un inflammatoire.

Dans les cas les plus graves, l'HE peut conduire à des séquelles définitives du système nerveux ou même à la mort. On parle alors d'hyperthermie "maligne" d'effort, car ce syndrome est assez difficile à diagnostiquer.

L'hyperthermie maligne d'effort correspond à une élévation de la température corporelle au-delà de 40°C, à l'effort. Donc, lorsqu'un athlète présente des troubles cognitifs ou du comportement (voile blanc, vertiges, apathie, nervosité, ataxie...), et que sa température corporelle est supérieure à 40.5°C, alors on parle d'hyperthermie maligne de l'effort. Ce syndrome est mortel s'il n'est pas traité dans les 30 minutes.

NB : La seule manière objective de mesurer l'hyperthermie est de mesurer la température centrale avec un une sonde oesophagienne ou rectale. En effet, lors d'un effort, la mesure de la température cutanée avec un pistolet thermique ou une montre connectée n'est pas suffisamment précise et fiable pour caractériser une hyperthermie.



Quels sont les risques d'HE pour les triathlètes ?

Le triathlon est un sport très exigeant, en particulier en cas de conditions de forte chaleur comme on peut en rencontrer lors des épreuves estivales, ou lors d'épreuves exotiques comme certains Ironman (Brésil, Australie, Hawaii...).

Même si les triathlètes sont directement exposés au risque d'hyperthermie, notamment en natation et en course à pied, les cas d'HE maligne sont assez rares. En effet, les règles sont strictes quant au port de la combinaison en natation, et la dissipation de la chaleur se fait plutôt très bien en vélo. Reste la partie course à pied où il convient d'être prudent en portant une tenue adaptée et en se rafraîchissant dès que possible.

Chaleur et baisse des performances

La chaleur ambiante est source de contre-performance pour de nombreux triathlètes car elle contribue à la perturbation de la thermorégulation et à l'apparition précoce du phénomène de fatigue. Ce phénomène est particulièrement flagrant lors des épreuves de triathlon longue distance.

La clé de la réussite réside donc dans la capacité à poursuivre un effort soutenu et régulier tout au long de l'épreuve, et en particulier au cours de la phase de course à pied. La nutrition étant un coeur de cette problématique de la performance, nous allons examiner comment repousser ses limites tout en préservant sa santé.

Chaleur et fatigue

Lorsque effort physique et chaleur sont associés, les athlètes sont confrontés à plusieurs phénomènes potentiellement concomitants qui sont généralement d'autant plus prononcés que la chaleur est importante. Il s'agit principalement de l'hyperthermie et de la déshydratation, et dans un second temps, des troubles digestifs.

Lors d'un effort physique, l'hyperthermie, voire l'insolation ou plus grave le coup de chaleur, survient lorsque les mécanismes de thermorégulation sont dépassés et que la thermogenèse est supérieure à la thermolyse. L'hyperthermie est donc un problème crucial pour les triathlètes car probablement à l'origine de la fatigue centrale.



“ L'équation est simple : hyperthermie → difficultés à s'alimenter → déshydratation + hypoglycémie + troubles digestifs + crampes + baisse de moral = abandon.

En natation et en vélo, l'hyperthermie est rare car le flux d'eau et d'air permet généralement d'évacuer la chaleur par convection. En course à pied, la vitesse de déplacement étant beaucoup plus faible, l'évacuation de la chaleur se complique notablement. Une étude récente montre que la performance est amoindrie en cas de forte température avec un travail mécanique plus élevé à 21°C comparativement à 40°C (Ely et al., 2010).

Chaleur et déshydratation

La déshydratation est un phénomène consécutif à la sudation qui est associée à l'effort. Bien que la sudation soit sous le contrôle de mécanismes complexes et automatisés, le débit de sueur est essentiellement fonction du gabarit de l'athlète (plus on est "charpenté", plus on transpire), de l'intensité de l'effort, des conditions météorologiques d'une part, et de l'état d'hydratation d'autre part.

La déshydratation se traduit rapidement par une baisse du volume plasmatique qui occasionne un surcroît de travail cardiaque pour maintenir un débit sanguin optimal.

De récentes études montrent que la réalisation d'une hypohydratation couplée à un stress thermique induit une dégradation de la performance de 1,6% par degré d'élévation de la température cutanée : moins on boit

et plus la température corporelle monte, et moins on est performant (Kenefick et al. 2010).

Cette même étude montre que la contrainte cardio vasculaire induite par un débit sanguin cutané élevé, combinée à une réduction du volume plasmatique, est un facteur important de la diminution de la performance.



EN PRATIQUE

Repousser l'apparition de la fatigue, qu'elle soit centrale (système nerveux) ou périphérique (muscle), est donc la pierre angulaire de la réussite en triathlon, en particulier lorsque la température et l'hygrométrie sont élevées.

Du fait de l'enchaînement des 3 disciplines, les triathlètes sont confrontés à une problématique particulière en ce qui concerne la prévention de l'hyperthermie et de la déshydratation.

Voici quelques conseils pratiques pour performer en ambiance chaude :

- 1 Essayer de s'acclimater en amont de l'épreuve soit en s'entraînant chez soi en conditions spécifiques (en milieu de journée), soit en arrivant plus tôt sur le lieu de la course. Il faut compter 10 à 15 jours pour être bien acclimaté à des conditions chaudes.
- 2 Porter une tenue vestimentaire adaptée : casquette, vêtements clairs et couvrants, lunettes de soleil. Les lunettes sont un moyen efficace pour diminuer la perception et les effets de la réverbération du rayonnement lumineux sur le système nerveux
- 3 Se sur-hydrater (2 litres par jour) les jours précédents l'épreuve pour constituer des stocks hydriques
- 4 Faire un réveil musculaire le matin de l'épreuve (4h avant) pour préparer l'organisme à opérer une thermolyse efficace, notamment par la stimulation des protéines de choc thermique (Heat Shock Proteins)
- 5 Planifier avec soin les apports en boisson pendant la course : une fois la compétition entamée, dès la première transition puis pendant toute la partie cycliste, il faut songer à s'hydrater régulièrement avec une boisson énergétique à raison de 500 à 750 ml par heure d'effort. Il n'est pas nécessaire de boire plus. En course à pied, il vaut mieux boire très régulièrement de petites quantités afin d'éviter un blocage gastrique. L'idéal est de boire une boisson énergétique un peu moins concentrée que celle consommée durant la partie cycliste. Une alternative consiste à absorber 1 gel de 20 g toutes les ½ heures avec un verre d'eau

- 6 Augmenter les apports en sodium en ajoutant 1 pincée de sel par bidon
- 7 Consommer des compléments enrichis en caféine pour stimuler la synthèse des "protéines de choc thermique" (Whiteman M et al., 2006)
- 8 Refroidir les muscles actifs en s'aspergeant d'eau froide, en particulier en vélo dans les ascensions et en course à pied où la vitesse de déplacement est plus faible. Les cuisses, la nuque, le crâne sont les zones qui doivent être privilégiées



Que faire en cas de forte sensibilité à la chaleur ?

Certains athlètes sont particulièrement sensibles à la chaleur. Pour eux, terminer un triathlon estival peut être un véritable challenge ! En effet, la "surchauffe", même si elle est difficile à avérer, est souvent le début de la fin car elle s'accompagne d'une litanie de problèmes consécutifs. Dans ce cas précis, l'équation est simple : hyperthermie -> difficultés à s'alimenter -> déshydratation + hypoglycémie + troubles digestifs + crampes + baisse de moral = abandon.

Comment éviter cela ?

- 1 **S'acclimater !** Si vous prévoyez de faire une course en ambiance chaude et que vous craignez ces conditions, alors il faut prendre le temps de faire une vraie acclimatation à la chaleur pendant 10 à 15 jours. En pratique, c'est assez simple, il suffit de s'exposer à des conditions chaudes 1 à 2 heures par jour en amont de la course. Cela peut se faire en allant courir en pleine chaleur, en roulant sur vélo d'intérieur, dans une pièce chauffée, en faisant du sauna... Les moyens ne manquent pas.

En termes d'organisation temporelle, peu importe, vous pouvez faire votre acclimatation avant de vous rendre sur la course, vous pouvez arriver 10 jours plus tôt, ou faire un mix des deux.

- 2 **Se refroidir !** Une fois en course, il convient de se "refroidir" dès l'apparition des premiers symptômes (frissons, voile blanc, baisse de régime... etc). Rien de tel qu'un bain d'eau froide dans une fontaine, un ruisseau... À défaut, aspergez vous la tête, la nuque, et les cuisses avec une eau très froide. Vous pouvez aussi placer un petit filet rempli de glaçons entre votre trifonction et vos omoplates. Une chose est sûre : plus vous agissez rapidement, moins vous subirez le coup de chaleur et ses conséquences.



Références

1- Aerobic performance is degraded, despite modest hyperthermia, in hot environments. Ely BR, Cheuvront SN, Kenefick RW, Sawka MN. Med Sci Sports Exerc. 2010 Jan;42(1):135-41

2- Novel Pre-Cooling Strategy Enhances Time Trial Cycling In the Heat

Ross ML, Garvican LA, Jeacocke NA, Laursen PB, Abbiss CR, Martin DT, Burke LM. Med Sci Sports Exerc. 2010 May 27

3- Skin Temperature Modifies the Impact of Hypohydration on Aerobic Performance.

Kenefick RW, Cheuvront SN, Palombo LJ, Ely BR, Sawka MN. J Appl Physiol. 2010 Apr 8

4- Exertion heat stroke in sport and the military: epidemiology and mitigation.

Périard JD, DeGroot D, Jay O. Exp Physiol. 2022 Oct;107(10):1111-1121

EN CONCLUSION

Les problématiques d'hyperthermie sont globalement sous-estimées par nombre de sportifs, de coaches, ou même d'organismes de course. L'élévation inexorable de la température environnementale va probablement contribuer à faire évoluer les mentalités et la prise de conscience. Il va falloir s'adapter. Pour les athlètes, l'hyperthermie n'est pas forcément le début de la fin pour qui a su anticiper le problème et ses conséquences...



1

**CAPSULE SWIM BIKE RUN
COMPRESSPORT**

Les produits Compressport les plus emblématiques, déclinés en version femme et version homme pour le triathlon revisités pour se démarquer, tout en bénéficiant des technologies de Compressport. Confortables, respirants, fonctionnels, ils permettent aux athlètes de performer à leur meilleur niveau. 5 produits composent la capsule Swim Bike Run édition limitée SS23 : casquette Panel Ligth Cap (40€), Training SS t-shirt (55€), veste 3D Thermo Hoodie (120€), Performance Short (50€ homme, 65€ femme) et Pro Racing Socks V.4 (20€)

Prix :
**285 € capsule homme /
300 € capsule femme**

<https://www.compressport.com/fr/>

2

TRIRIG OMEGA ONE

L'étrier de frein parfait a un nom : Tririg Omega One, plus léger qu'un étrier Dura-Ace ou Record, plus aérodynamique que sans étrier, cet objet d'art permet de propulser votre vélo muni de frein à patins dans le monde des "superbikes". CNC usiné à partir d'aluminium T6, ces freins sont compatibles avec les fourches, soit avec un filetage central, soit en direct mount. L'étrier permet d'utiliser des pneus jusqu'à 700x30. Les patins de frein sont modulables indépendamment et les écrous sont en titane inoxydable. Poids : 142 g incluant les patins de frein.

Prix : \$260

<https://tririg.com/>

3

**BRACELET LUMINEUX
FLASHER**

La sécurité n'a pas de prix. On utilise toutes et tous des lumières sur nos vélos pour nos sorties nocturnes, mais jamais ou rarement en course à pied. Or, les accidents impliquant des coureurs sont nombreux. Une marque autrichienne vient de sortir des bracelets lumineux intelligents. Ils peuvent indiquer votre changement de direction par un simple mouvement articulaire, détecter un freinage brusque et se mettre en mode d'urgence instantanément. Ces bracelets à taille unique se fixent sur des bras de 210 à 380 mm de circonférence. Poids : 145 g.

Prix : 199 €

<https://www.flasher.tech/en/home>

4

PÉDALES BION

Ces pédales avec capteur de puissance F2 sont construites autour d'un axe en acier. Le corps des pédales est en aluminium. À 218 grammes par pédale, incluant la batterie CR2032, c'est relativement proche des Favero Assioma. Ayant une autonomie de 100 heures, ces pédales sont évidemment waterproof et fonctionnent soit par ANT+ ou Bluetooth.

Prix : N/A.

<http://www.bion-sport.com/product-Power-pedal---F2-F2.html>

5

DAYSAYER ESSENTIAL 8

Ce multi-outil fait en acier inoxydable combine, comme son nom l'indique, 8 éléments pour seulement 33 grammes. Les embouts (Allen 1, 2, 2.5, 3, 4, 5 et 6 mm, torque T25) sont maintenus grâce à des aimants. Si vous appréciez un outil stylé à la précision suisse que vous ne sentirez pas dans votre maillot ou votre sac de selle, cet outil s'achète soit seul, soit en combinaison avec le Coworking 5 pour vous apporter 5 autres outils essentiels.

Prix : \$45

<https://daysaver.fun/en-int>

6

**APPAREIL DE
COMPRESSION REBOOTS**

L'appareil de compression avec le meilleur rapport qualité-prix du marché. Utilisé notamment par Anne Haug, l'intérêt de ce système est qu'il est contrôlable via votre smartphone et réduit donc considérablement le poids de l'ensemble. Pesant 700 g, il est aisé de l'emporter en voyage. Composé de 7 programmes de massage différents, de zones d'exclusion (si une partie de votre corps est douloureuse), l'application permet 16 intensités de massage allant jusqu'à 180 mmHg pour un massage profond.

Prix : À partir de 499 €

<https://reboots.com/>

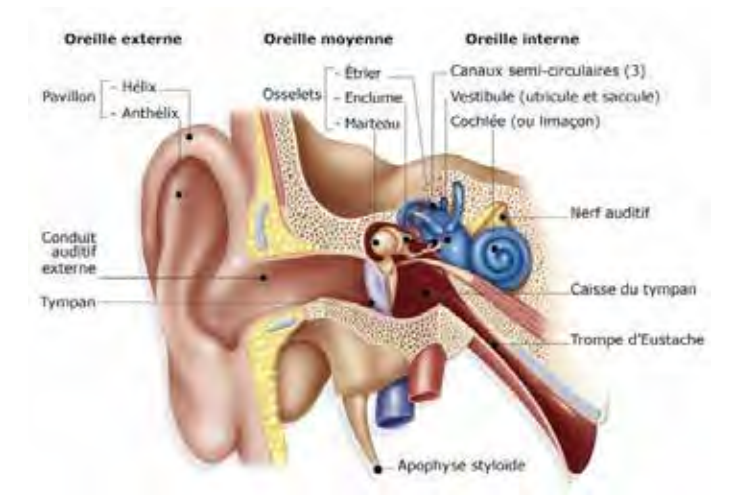


EKOI PREMIUM 70 AUDIO MUSIC

LA MUSIQUE DANS LA PEAU



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS EKOI - SB



Le triathlon est le plus beau sport du monde, mais aussi l'un des plus chronophages. Accumuler les kilomètres, souvent en solitaire, peut s'avérer monotone. La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs, elle permet également une amélioration des performances. Une récente étude de Thakare et coll., en 2017 a démontré que la musique a un effet ergogénique. En effet, la musique augmentait la performance, reculait le moment d'épuisement, augmentait la puissance et la force.

Cependant, écouter de la musique peut être une source de détournement de l'attention et dans le cas de la pratique en milieu public avec les autres usagers qu'ils soient en voiture, moto, vélo ou piétons, les risques d'accident sont augmentés par 30%, notamment du fait de la réduction de la réception des bruits et sons émis dans l'environnement proche.

Ainsi, la nouvelle technologie de l'ostéophonie ou de conduction osseuse peut être une solution. Basée sur cette technologie, EKOI a sorti sa paire de lunettes de soleil EKOI Premium 70 que l'on a testée pour vous.

L'ostéophonie

Commençons peut-être par expliquer ce qu'est l'ostéophonie. Tout le monde connaît Ludwig von Beethoven, le très célèbre compositeur allemand. Il était sourd et réussissait à composer ses symphonies grâce à une baguette en bois qu'il posait contre la caisse du piano et coinçait entre ses dents pour ressentir les vibrations du piano.

La conduction osseuse est une technique de propagation du son. Elle fait passer le son jusqu'à l'oreille interne, idéalement via les os mastoïdiens du crâne. Elle fait intervenir, en fonction de la fréquence, l'oreille externe et l'oreille moyenne tout en atténuant plus ou moins certaines vibrations.

Ces vibrations ne sont pas sous forme aérienne, mais mécanique. Elles retentissent alors dans le crâne et dans les liquides de l'oreille interne, ce qui va mobiliser la

membrane et les cellules ciliées. Comme lorsque le son est propagé par voie aérienne, les cellules ciliées vont transformer la vibration en signal électrique.

Juste avant de se concentrer sur la description des EKOI Premium 70, il est bon de rappeler quelques règles du code de la route. Quand bien même le casque n'est pas obligatoire au-dessus 12 ans (alors qu'il sauve des vies), les cyclistes ne sont pas considérés à l'égal des autres utilisateurs motorisés qui sont autorisés à écouter de la musique dans leur habitacle ou leur casque (qui les isole de leur environnement soit dit en passant).

À vélo, il est interdit de porter à l'oreille tout dispositif susceptible d'émettre un son (écouteurs, oreillettes ou casque audio). C'est ce que décrit une loi de 2015 complétée par un arrêté de 2017. Cette loi est certes discriminatoire, mais vous encourez 135 € d'amende si vous vous faites "pincer." Ainsi, nous vous recommandons d'utiliser ces EKOI Premium 70 seulement en course à pied.



TEST MATÉRIEL



À l'essai

J'ai donc testé ces lunettes de soleil en course à pied, pour savoir si elles sont stables car c'est de loin le principal critère lorsque je choisis des lunettes de soleil. En premier lieu, les bouts des branches des lunettes Ekoï sont flexibles. On peut donc ajuster la courbure de maintien. C'est très important pour obtenir une adhérence optimale. Ensuite, ces lunettes sont livrées avec des embouts de différentes longueurs qui permettent de faire varier la longueur des branches.

Le pont de nez est également amovible et les rainures permettent d'augmenter l'adhérence.

Le second critère qui est important est le poids de la paire de lunettes. Lorsque l'on s'entraîne pendant une longue durée avec les nombreuses oscillations verticales, plus vos lunettes sont légères, plus le confort est grand. À 56 grammes poids vérifié, ces lunettes sont très proches de montures classiques autour des 40 grammes.



Maintenant, place à la fonction première de ces lunettes Ekoï Premium 70, à savoir écouter de la musique, un podcast, recevoir un appel. Il est reconnu qu'écouter de la musique via un appareil à conduction osseuse n'offre pas la même qualité de son que par voie aérienne. Or, là n'est pas la question. Dans notre cas, on souhaite pouvoir écouter de la musique sans éliminer les sons de l'environnement. On peut ainsi courir avec une musique et pouvoir converser avec un partenaire d'entraînement.

La première utilisation est bluffante. On place la paire de lunettes sur le nez et les oreilles. Les hauts-parleurs vibrants viennent se placer contre vos tempes. Dès que vous commencez à jouer de la musique, on entend très distinctement la musique, mais aussi les personnes aux alentours.

Ceux qui sont autour de vous devinent à peine la musique émise par les hauts-parleurs car la puissance maximale de transmission est inférieure à 10 dBm. J'ai également testé la fonction appel. Pour recevoir un appel, il suffit d'appuyer sur le bouton placé sur l'une des branches. La communication est claire et grâce à un microphone intégré, la conversation pouvait se faire dans les deux sens.

En détail

Au niveau de la batterie, le chargement complet, à l'aide d'un câble USB et deux extrémités USB-c (ne nécessitant qu'un seul port) se fait en 2 heures afin de vous offrir une autonomie de 7h.

Ekoï est aussi renommé pour la qualité de ses verres. Cette paire de lunettes de soleil n'échappe pas à la

règle. Avec son mono-écran Revo, de 14 cm de long par 7 cm de haut, courbé enveloppant et protégeant les yeux et ses contours des rayons UV, la visibilité est excellente, notamment par temps très ensoleillé.

Les 6 ventilations favorisent les flux d'air et évitent la formation de buée. Enfin, pour celles et ceux qui nécessitent une paire de lunettes correctrices, ces lunettes Ekoï Premium 70 sont compatibles avec des inserts optiques.

En plus, ces petits bijoux de technologie sont abordables. C'est un leitmotiv chez Ekoï. Apporter la meilleure qualité au meilleur prix. Actuellement en promo, il ne vous en coûtera que 125€ au lieu de 250€.

→ Plus d'informations : <https://www.ekoi.fr/>



TRANSIRO HYDRA AEROWEAVE CARBON

SIMPLICITÉ ET EFFICACITÉ

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - FIZIK

Mis à part son nom bien trop compliqué ... tout fleure bon avec cette Transiro Hydra Aeroweave carbon. Fidèle à sa réputation et son engagement vis-à-vis du triple effort, Fizik continue de renouveler sa gamme triathlon en nous proposant des chaussures et des selles destinées à notre pratique. Les chaussures Hydra inaugurent cette nouvelle collection Transiro en se déclinant en 2 modèles, les selles Aeris la complètent avec 2 selles, une version courte et longue distance.

La marque Fizik s'est non seulement appuyée sur son expérience passée, mais aussi sur une collaboration étroite avec quelques-uns des meilleurs triathlètes de la planète : Georgia Taylor-Brown, les frères Brownlee ou encore Alex Yee.

Ce mois-ci, nous avons passé au crible la Transiro Hydra Aeroweave carbon et autant vous dire que cela déménage ! À 290 €, la Transiro Hydra Aeroweave carbon représente un investissement, mais délivre un niveau de performance et de qualité à la hauteur. Avec ce modèle, Fizik opère d'ailleurs un virage assez significatif par rapport à la version précédente de sa chaussure Transiro (les Infinito R1 et R3) en revoyant entièrement sa copie.

La Transiro Hydra s'est semble-t-il inspirée bien plus du modèle Transiro Powerstrap pour en faire une version plus aboutie et plus performante. La Transiro Hydra Aeroweave carbon est une chaussure au design épuré

(un seul strap, pas de boa et un mesh léger) et au look affirmé. Le tout, sans oublier tous ces petits détails qui en font une chaussure de triathlon, car c'est encore là l'essentiel.

Coté performance

L'atout numéro un de la Transiro Hydra Aeroweave carbon est sans aucun doute sa semelle carbone R2. La semelle R2 en fibre de carbone permet d'économiser du poids et d'augmenter la rigidité. Avec un indice de rigidité de 10, c'est la semelle la plus rigide et réactive de la gamme Fizik. Une large entrée d'air et des canaux internes profonds assurent un flux d'air pour aider à la régulation de la température. Le positionnement de la cale est légèrement plus en arrière que les réglages traditionnels afin d'optimiser l'efficacité de pédalage et réduire les contraintes sur les genoux, ce qui est particulièrement adapté aux positions aérodynamiques très agressives adoptées par les triathlètes.

Pour le reste, la tige Aeroweave assure la respirabilité de la chaussure. Maintenant dans sa 2e génération, le tissu Aeroweave entrelace des fibres de nylon avec des filaments de polymères thermoplastiques pour une chaussure encore plus légère sans pour autant sacrifier au maintien nécessaire en compétition. La nouvelle tige est également plus souple pour faciliter le confort sans chaussette.



Résultat ? une chaussure rigide et extrêmement respirante pesant tout juste 225 grammes. Mais, triathlon oblige, une part de la performance se joue aussi sur les transitions, d'autant plus pour les athlètes adeptes du court à qui s'adresse particulièrement ce modèle. Sur ce point, la Transiro Hydra est dotée d'une seule bande Velcro pour permettre des transitions simples et rapides. De plus, la sangle très enveloppante offre un serrage efficace, et facile à ajuster même en situation de course.

Pour l'enfilage, la Transiro Hydra dispose d'une large ouverture et d'une languette judicieusement placée sur l'arrière de la chaussure. Celle-ci, ni trop courte ni trop longue, permet d'enfiler rapidement la chaussure mais aussi de maintenir la chaussure en position lors de la transition à l'aide d'un élastique pour les compétiteurs. Enfin dernier détail, la semelle dispose d'un généreux renfort sur le talon afin de préserver votre semelle lors des transitions et marches occasionnelles.

Coté look

Disponible en 2 coloris (blanc ou blanc/rouge) la gamme Transiro Hydra est très réussie. On aime son aspect très minimaliste, la gamme Transiro Hydra va à l'essentiel et cela se voit.

La Transiro Hydra carbon joue "classe", surtout si vous optez pour le blanc. En revanche, il vous faudra en prendre soin, chose pas toujours évidente avec le mesh qui peut marquer assez vite avec la sudation. On ose imaginer un retour de sortie sous la pluie !



On en profite pour faire un petit appel du pied à Fizik... Une version tirant vers le noir serait une bonne idée afin de préserver l'aspect esthétique de la chaussure sur du long terme. En attendant, il nous faudra tout simplement être un peu

plus précautionneux. À savoir que sa petite sœur (la Transiro Hydra disposant d'une semelle moins performante mais d'un prix plus abordable) offre plus de coloris pour ceux voulant réduire la note et avoir plus de choix côté coloris.

À l'essai

Force est de constater que cette Transiro Hydra Aeroweave carbon a répondu à toutes nos attentes. On a tout particulièrement apprécié la semelle de celle-ci, plus rigide que nos standards actuels. Celle-ci est très réactive lors des relances, affirmant le caractère plutôt orienté courte distance de la chaussure. Le mois de juin nous aura permis de la tester en situation de chaleur sans pour autant ressentir d'inconfort particulier. Deux raisons à cela : des aérations dans la semelle et un mesh aéré qui permettent d'assurer un minimum de ventilation bien nécessaire, mais aussi grâce à la sangle qui permet facilement d'ajuster le serrage quand le pied tend à gonfler.

Cette sangle nécessite d'ailleurs qu'on s'y attarde un peu. Celle-ci est ingénieuse et, comme bon nombre de chaussures triathlon, vient judicieusement se fermer sur l'intérieur du pied. D'une longueur très généreuse pour en faciliter la préhension lors de la transition, la sangle a tendance à venir frotter sur la manivelle une fois en place pour celles et ceux ayant un pied plus étroit, et ce à chaque coup de pédale. Seule solution, raccourcir (couper) la sangle à votre convenance afin d'éviter le frottement tout en serrant la chaussure à votre pied.

La tige de la chaussure assure un excellent confort. Le talon est parfaitement tenu en place alors que sur l'avant, le pied dispose d'un espace généreux pour affronter les conditions de chaleur. Le mesh joue aussi un rôle primordial afin d'assurer une respirabilité essentielle à la pratique du Triathlon.



EN CONCLUSION

Comme toujours, Fizik sait faire plaisir au triathlète en nous proposant une jolie chaussure, très aboutie et performante. On apprécie que la Transiro Hydra se décline en 2 versions afin de la rendre accessible à toutes les bourses. Dans sa version entrée de gamme, vous bénéficierez tout autant des efforts de conception faits sur ce nouveau modèle, avec certes une semelle moins exclusive, mais qui suffira pour la plupart d'entre nous.

Si vous cherchez à l'inverse le meilleur de la chaussure triathlon, alors vous pouvez vous orienter sur notre modèle de test : la Transiro Hydra Aeroweave carbon. Validée par la rédaction, on aime quand les marques vivent le triathlon avec nous !

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR