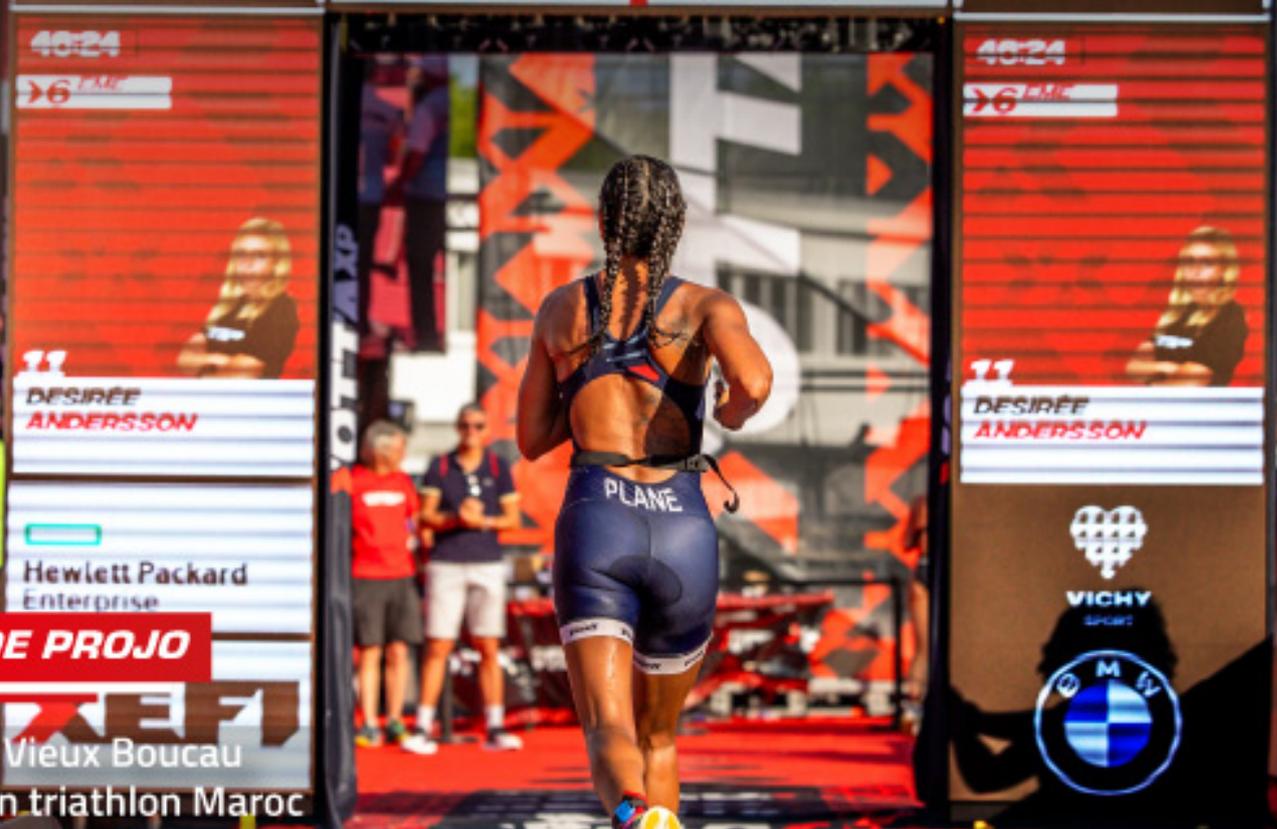




TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - BIKE AND RUN - SWIMRUN

3,2,1... YOTTA^{XP}

13:33 | 08:33



48:24
X6
77
DESIRÉE ANDERSSON
Hewlett Packard Enterprise

48:24
X6
77
DESIRÉE ANDERSSON
VICHY SPORT
BMW

COUP DE PROJO

Challenge Vieux Boucau
Frenchman triathlon Maroc

REPORTAGE

IM 70.3 Sables
Chtriman Gravelines
Tri de Montauban
Low triathlon
Tour Genève triathlon
UTCAM

CONSEILS DE PRO

Nutrition et dénivelé
L'entraînement du jeune athète

MATOS

Kiprun KD900



EKOI & PATRICK LANGE OBJECTIF PERFORMANCE

EKOI PARTENAIRE OFFICIEL CASQUE



EKOI.com

Edito

Coup de show en juillet !

Nous vivons une saison enflammée. Enflammée chaque weekend par les performances des athlètes et par le choix, ainsi que la qualité des courses. « *L'été s'ra chaud, l'été s'ra chaud. Dans les t-shirts, dans les maillots* », chantait Eric en Charden 1979. Au-delà du réchauffement climatique, un refrain bien d'actualité car amateurs et professionnels, public et organisateurs...

Tous les protagonistes de la sphère du triple effort sont animés par la flamme de la passion qui fait exister ce sport.

Le triathlon semble à présent avoir passé un cap, sans se brûler les ailes. Et en ce mois traditionnel de vacances et de fête nationale, un véritable feu d'artifice de courses a éclairé le calendrier et fait briller nos yeux comme des gamins. Des nouveaux concepts comme le Low Triathlon et la Yotta, aux courses historiques telles que le Chtriman et l'IM 70.3 des Sables, la France du triathlon bouillonne de plaisir, comme emportée dans un tourbillon d'émotions folles, rappelant avec douceur et nostalgie celle ressentie 25 ans auparavant avec la victoire des Bleus en coupe du monde de football. Et depuis quelques temps, des Bleus qui gagnent, il y en a de plus en plus en triathlon ! Jeunes, Juniors, Élites... À un des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, le drapeau français n'est pas en berne, mais flotte fièrement tout en haut des podiums.

Et tout laisse présager que ce ne sera pas un feu de paille !

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Yotta - Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Jules Mignon, Julia Tourneur, Simon Thomas, Ligue PACA, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, FBoukla, YFoto, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel, FDebard, EBarnabe, LLecourtier, CRetaggi et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

PUR, EXPRESSIF, INTEMPOREL.

Comme si chaque coup de pédale
était un battement de cœur.



Vélo GIRS - modèle route SOLO - montage à la carte - à partir de 3289€
disponible en 3 couleurs : blanc, noir et bleu.



Girs-Bikes.com  

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

Depuis son lancement, le site internet a connu et continue de connaître une très forte progression... avec

+ DE **85.000 VISITEURS** MENSUELS



TrimaxMag
+ de **102K** Abonnés



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



Triathlon_in_the_World
+ de **76,6 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 **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE



3 TRIATHLONS
M, L & XXL

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

DÉPASSEZ VOS LIMITES
DANS UN LIEU D'EXCEPTION



BAY

MAN

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

DESSIN DU MOIS

LES BRONZÉS FONT DU TRI !!!

OUI, JE
SUIS TRIATHLÈTE.
À QUOI LE
VOYEZ-VOUS ?



-GéGé-
By Activ images

TRIMAX
MAGAZINE



12



24



76



94



86



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 12 CHALLENGE VIEUX BOUCAU : FUN, FAST & FAMILY !
- 18 FRENCHMAN TRIATHLON MAROC : SAÏDIA, NOUVEAU CAP POUR LE FRENCHMAN !

/// REPORTAGE

- 24 IRONMAN 70.3 LES SABLES : SABLAIIS EN MOUVEMENT
- 34 CH'TRIMAN GRAVELINES : COUP DE SHOW AU NORD
- 38 YOTTA XP : UNE NOUVELLE DÉFINITION DU DÉFI
- 44 TRIATHLON DE MONTAUBAN : RECORD DE PARTICIPATION
- 48 LOW TRIATHLON : FRANC SUCCÈS POUR PEU D'EUROS
- 52 CHAMPIONNATS DE FRANCE LIGUES RÉGIONALES : PACA : LES BENJAMINS SUR LA BOÎTE
- 56 LA TOUR GENÈVE TRIATHLON : QUALITÉ SUISSE
- 62 ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR : UN FESTIVAL D'ÉMOTIONS !

/// FOCUS

- 70 PORTRAITS : LE DUO DU MOIS
- 76 DOSSIER DU MOIS : STRATÉGIE NUTRITIONNELLE EN FONCTION DU DÉNIVELÉ
- 86 ENTRAÎNEMENT : L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE ATHLÈTE

/// MATÉRIEL

- 92 SHOPPING
- 94 EO SWIMBETTER : DANS LE CREUX DE LA MAIN !
- 100 KIPRUN KD900 : PAS À CÔTÉ DE LA PLAQUE !
- 104 FI'ZI:K TEMPO ALIANTE : MISSION CONFORT



LES JEUNES POUSSENT !

PHOTOS FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN - ETU EUROPE TRIATHLON UNION

Déjà brillants aux championnats d'Europe Youth de la Baule en 2022, les jeunes triathlètes français ont remis ça et ont confirmé aux championnats d'Europe Youth de Banyoles (Espagne) les 21 et 22 juillet dernier. 5 médailles dont 2 d'or ! Chez les hommes Tristan Douché a conservé son titre, accompagné sur le podium par Milan

Larivière, en argent. Chez les femmes, Léa Houart défendait son titre et a décroché le bronze, juste derrière Ambre Grasset. Quant au relais mixte, celui-ci devient une spécialité française ! L'équipe composée des 4 médaillés en individuel a conservé avec autorité son titre, en reléguant la concurrence à 50 secondes.



CHALLENGE VIEUX BOUCAU

FUN, FAST & FAMILY !

PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS 2FOR1MEDIA - VIEUX BOUCAU

Vieux-Boucau propose du neuf ! Les 21 et 22 octobre prochains, la petite station balnéaire au charme typique landais accueillera la 1ère édition du Challenge Vieux Boucau, une course sous label Challenge Family et organisée par la société Time 2 Sports, rompue à l'exercice(). Entre parcours roulants au sein de la forêt landaise et découverte de la culture locale, le couple organisateur Clément Besse et Céline Champion nous dévoile les contours d'un week-end de grande fête du triathlon qui s'annonce sportif, convivial et festif.*

Sur la 1ère édition du Challenge Cagnes-sur-mer, le label Challenge Family a pu s'appuyer sur l'expérience des Trigames. Le Challenge Vieux Boucau sera pour sa part une "vraie" 1ère édition d'une nouvelle course au calendrier. Comment s'est construit le projet ?

Cela faisait déjà presque 2 ans que nous étions en discussion avec les responsables Europe de Challenge Family. Le projet s'est concrétisé en octobre 2021 et un an plus tard, en

octobre 2022, nous avons signé avec Challenge Family. Le responsable Europe est aussi venu sur place pour constater la qualité du site pour accueillir un tel événement.

Votre organisation Time 2 sports, qui gère en triathlon les épreuves du Xterra Nouvelle Aquitaine, du Triathlon des Pyrénées, du Triathlon de Saint Cirq Lapopie et du Low Triathlon, commence donc à avoir un fort rayonnement dans le quart sud-ouest. Pourquoi Vieux Boucau précisément pour cette nouvelle course ?

À l'origine, nous voulions être sur Hossegor, mais c'était plus compliqué. Comme notre volonté était de mettre en place un label sur la côte atlantique, nous avons donc cherché un site qui avait surtout de la place et qui pouvait accueillir une forte affluence de participants et public. Vieux Boucau regroupait tous les critères, et les équipes de la Mairie se sont montrées ultra partantes et motivées pour mettre en place cet événement.

Une vraie nouveauté dans la région en ce qui concerne les sports d'endurance donc...

Oui, car la région est essentiellement très connue pour le surf. C'est aussi pour ça que la Mairie de Vieux Boucau et toutes les communes traversées sont emballées et veulent nous mettre plein de choses à disposition pour que l'événement se déroule au mieux. Ils l'attendent d'ailleurs avec beaucoup d'impatience.

L'épreuve est positionnée les 21 et 22 octobre, une date qui peut présenter des avantages comme des inconvénients, en paraissant peut être trop tardive pour certains participants. Comment s'est fait le choix de cette date ?

Ça a été des pourparlers assez longs (rires). Notamment par rapport au calendrier Challenge Family qui commence à être très chargé.





En début de saison en France, il y avait déjà les Challenge Fréjus et Challenge Cagnes-sur-Mer. Puis nous avons aussi dû composer avec notre propre calendrier d'organisateur et nos autres épreuves, tout en se penchant clairement sur le calendrier Ironman ; positionner le Challenge Vieux Boucau après les championnats du monde Ironman à Nice (ndlr : 10 septembre) nous a aussi paru pertinent pour attirer des athlètes internationaux qui souhaitent terminer leur saison par un half sur parcours roulant.

C'est aussi le 1er week-end des vacances de la Toussaint, ce qui va attirer un flux naturel de participants sur votre épreuve. Pourtant, avec le Middle Distance et les courses Kids le samedi, ne craignez-vous pas de vous "couper" d'un certain type de public et participant sur cette journée ?

Non, car si on prend à ce jour le retour sur les inscriptions, nous avons déjà une quinzaine de nationalités d'inscrites, pour lesquelles le côté vacances n'est pas un critère de choix. Quant à la France, cela représente une trentaine de départements déjà inscrits et nous nous doutons que certains vont venir sur place dès le vendredi.

“ L'athlète qui veut claquer un chrono doit vraiment venir à Vieux Boucau !

Une première journée qui sera bien remplie avec l'ajout récent du Challenge October Pink Run...

Exactement ! Le samedi à 19h, dans le cadre du mois Octobre Rose, il y a aura un 5 km de course à pied autour du lac, pour soutenir une organisation locale qui œuvre pour la recherche, la prévention et le soutien aux personnes atteintes du cancer du sein. Ce sera une course ouverte à tous, aux familles, aux coureurs expérimentés, aux joggeurs occasionnels ou tout simplement à celles et ceux qui souhaitent participer à une bonne cause. Cela laisse aussi

l'opportunité aux athlètes et enfants ayant couru plus tôt dans la journée de participer à ce Challenge October Pink Run s'ils le souhaitent.

Géographiquement, Vieux Boucau n'est pas très loin de Bayonne et du Pays basque espagnol avec San Sebastian. Vous attendez-vous à une importante délégation basque ?

Dans les inscriptions, il y en a déjà beaucoup et il y en aura énormément ! (rires) Globalement au niveau des inscriptions, nous sommes à plus de 500 inscrits, pour un objectif de 800 participants



sur l'ensemble du week-end, avec un joli plateau élite. Nous avons d'ailleurs nos 2 ambassadeurs Antony Costes et Justine Guérard qui seront au départ, ainsi que Sam Laidlow qui a récemment confirmé sa participation ! Pour le reste des élites, nous annoncerons le plateau en septembre. Enfin, pour revenir au nombre de participants, nous ne voulions pas non plus essayer de faire 2000 d'un coup pour une 1ère édition.

Votre marque de fabrique est aussi de mettre en place des épreuves avec une forte identité locale. La soirée landaise du samedi soir en fait partie. En quoi consistera-t-elle ?

C'est une soirée offerte à tous les participants. Tous les inscrits ayant un dossard auront accès à cette soirée landaise. Tout commencera par une déambulation d'échassiers landais, de la ligne d'arrivée jusqu'aux arènes (ndlr : de l'ordre de 500 m). Une fois dans les arènes (ndlr : qui peuvent accueillir 3000 personnes), il y aura une

démonstration des échassiers, suivie d'un entracte pendant lequel nous ferons la cérémonie protocolaire du Middle Distance, avec 72 personnes à récompenser. Les 6 premiers de chaque groupe d'âge seront appelés en plein centre des arènes pour la cérémonie protocolaire ! La soirée se poursuivra toujours dans les arènes, avec une démonstration de course landaise, avec les écarteurs et les sauteurs qui évitent les vaches (ndlr : sans armes ni mise à mort). Un feu d'artifice clôturera cette soirée dont l'objectif est de faire découvrir la culture landaise.

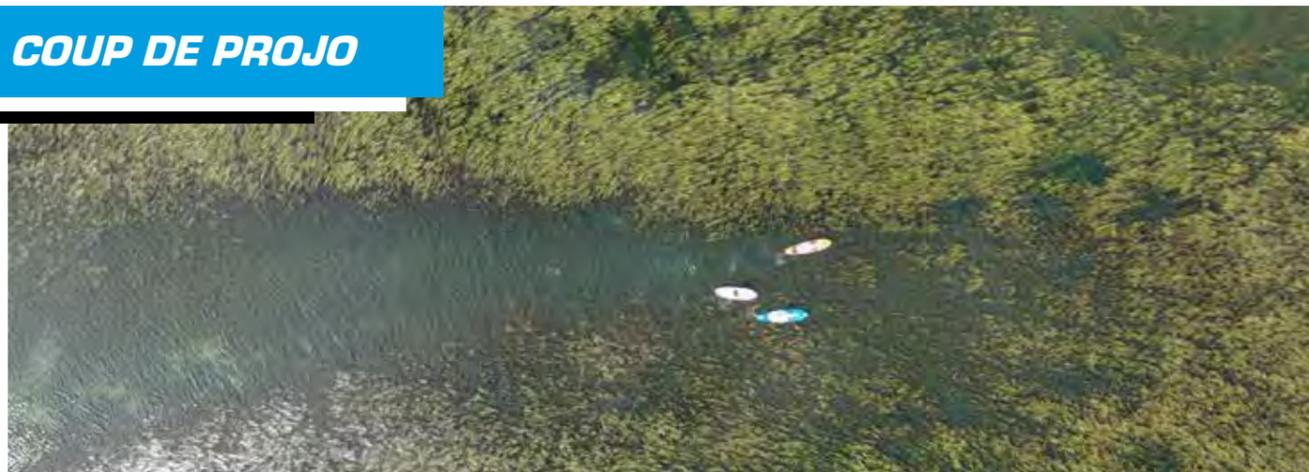
Faire découvrir la culture, mais également la région. Quels sont les points forts du parcours ?

Déjà, le parcours est plat comme une crêpe ! L'athlète qui veut claquer un chrono doit vraiment venir à Vieux Boucau ! Je pense que les premiers vont rouler à 45 de moyenne. La course à pied est aussi complètement plate autour du lac. Et comme c'est un lac marin, les

nageurs auront la flottabilité de l'eau de mer. Pas de courant, pas de remous, tout est réuni pour nager vite. Ensuite, en ce qui concerne les paysages et points forts du parcours, il y a déjà la route de Latche qui sera fermée à la circulation pour la course. Située au début du parcours, c'est une route magnifique, sinueuse avec un superbe revêtement pour un rendement incroyable. 2 belles lignes droites entre Azur et Castets, protégées par les pins et à l'abri du vent, permettront ensuite de rouler vraiment fort. S'ensuit la route du Courant d'Huchet, magnifique elle aussi et qui propose la seule petite bosse du parcours. Le retour vers Vieux Boucau se fera par un faux plat descendant. Puis pour finir, la course à pied se déroulera en 4 boucles autour du lac sur une piste cyclable, avec une arrivée dans le cœur du village de Vieux Boucau.

(*) Time 2 sports organise les triathlons : Xterra Nouvelle Aquitaine, le Triathlon de Saint-Cirq Lapopie, le Triathlon des Pyrénées, le Low Triathlon et le Challenge Vieux Boucau.





L'ESSENTIEL

Challenge Vieux Boucau
Lac marin de Port d'Albret,
Vieux-Boucau-les-Bains, Landes (40)

→ **Vendredi 20 octobre**

- 18h30 : Présentation des athlètes pro
- 20h30 : Pasta party

→ **Samedi 21 octobre**

- 10h : Middle Distance (1,9 km / 90 km / 21 km)
- 18h : Race Kids (6-9 ans et 10-13 ans)
- 19h : Challenge October Pink 5km
- 20h30 : Soirée landaise

→ **Dimanche 22 octobre**

- 9h : Olympic Distance (1,5 km / 40 km / 10 km)
- 15h : Sprint Distance (750 m / 20 km / 5 km)

→ Infos / Inscriptions :

<https://challenge-vieuxboucau.com/>



21 Octobre
22 2023

CHALLENGE
VIEUX BOUCAU
wearetriathlon!



www.challenge-vieuxboucau.com





FRENCHMAN TRIATHLON MAROC

SAÏDIA, NOUVEAU CAP POUR LE FRENCHMAN !



PAR SIMON THOMAS
PHOTOS DR - SAÏDIA - S.HURUGUEN



Aujourd'hui, qui ne connaît pas le Frenchman Carcans (anciennement à Hourtin) ? Rassemblant près de 5 000 triathlètes chaque année sur une multitude de formats (du XS au XXL, sans compter les courses enfants), le Frenchman a su faire son trou parmi les épreuves incontournables de l'Hexagone. Du 6 au 8 octobre 2023, le Frenchman va s'exporter de ses terres girondines et découvrir un nouveau territoire plein de richesses et d'une culture sportive méconnue du grand public : Saïdia Resorts (Maroc).

Pour la première fois, le Frenchman va traverser la Méditerranée et proposer une toute nouvelle destination au nord-est du Maroc : Saïdia Resorts. Le créateur du Frenchman, Benjamin Sanson, nous emmène dans les coulisses de ce nouveau triathlon qui fait déjà saliver de nombreux adeptes du triple effort : « Nos premiers contacts avec Saïdia Resorts remontent à 2019. Ils souhaitaient alors créer un triathlon sur place avec notre structure et malheureusement, cela n'avait pu se faire avec l'épidémie du Covid. Ils sont revenus vers nous cet hiver (en 2022, ndr) car ils voulaient vraiment voir ce projet aboutir. »

Surnommée "La Perle Bleue", la station balnéaire est connue des Marocains comme des habitués des séjours "farniente" comme une station haut de gamme avec ses longues plages de sable fin, son eau translucide aux températures exquises et à sa charmante vieille ville. Située proche de la frontière algérienne, Saïdia Resorts veut se diversifier et se développer en tant que destination sportive autour de la voile, du kitesurf, du trail, du gravel, de la natation et donc bien entendu, du triathlon.

Et pour devenir une destination sportive de référence, quoi de mieux que d'organiser des événements à portée internationale ? C'est donc toute l'ambition que se sont fixée Saïdia Resorts et le Frenchman en lançant cette 1ère édition en terre marocaine.

À quoi peut-on s'attendre ?

« Tout le site de course sera concentré autour du Radisson Blu Resort, magnifique resort 5 étoiles au bord de la Mer Méditerranée. Le Village de la course sera situé au cœur même de l'hôtel ainsi que le retrait des dossards. La natation aura lieu sur la magnifique plage juste devant les complexes hôteliers », nous explique Benjamin. À l'écouter nous détailler toutes les futures installations, on a l'impression d'être déjà sur place.



« Nous avons choisi de garder l'ADN du Frenchman en proposant un parcours vélo très roulant pour pouvoir se faire plaisir en vélo de chrono, mais aussi pour rester accessible à tous les niveaux de nos athlètes. Nous restons sur des grands axes pour éviter les traversées de village et sécuriser un maximum tous nos parcours, mais surtout pour pouvoir envoyer du lourd à vélo ! Les routes ici sont un vrai billard et cela promet un beau spectacle avant la course à pied. » avance Benjamin.

La longue promenade de Saïdia Resorts fera office de juge de paix sur la course à pied où les athlètes passeront devant tous les plus beaux hôtels (et les plus belles piscines) de la région avant de rejoindre la ligne d'arrivée au pied du Radisson.

Les pros seront également de la partie. Et les Marocains aussi ! À l'instar des têtes d'affiche du triathlon marocain comme Mehdi Essadiq ou Jawad Abdelmoula, c'est tout un sport qui émerge et voit apparaître de plus en plus d'adeptes. « Premier



“ **En gardant l'esprit de notre course de Carcans et le même positionnement prix (...) on a mis les petits plats dans les grands pour cette première.**

triathlète marocain à participer aux Jeux Olympiques en triathlon, Mehdi a tout naturellement accepté de devenir l'ambassadeur de l'épreuve » précise Benjamin.

Avec 4 distances au programme : XS, S, M et L, plus des courses enfants, nul doute que le Frenchman Maroc by Saïdia Resorts (l'appellation officielle) saura ravir toutes les envies et se positionner comme un triathlon incontournable de fin de saison.

Le Frenchman Format XS ouvrira les hostilités le vendredi 6 octobre à 18h. Le lendemain, place au format M à 9h, puis à l'Aquathlon Kids à 14h pour voir les futurs champions en action ! Le format S viendra clôturer la journée du samedi à 16h. Le dimanche 8 Octobre, le Frenchman L sera au centre de toutes les attentions pour la distance phare de ce festival du triathlon.

Les courses seront par ailleurs affiliées à la Fédération Marocaine

de Triathlon et toutes les équipes techniques du Frenchman Carcans seront du voyage pour travailler main dans la main avec les équipes locales : « On a énormément à apprendre les uns des autres. Avec rien, ils font des merveilles ! Ils ont une force commune extraordinaire dont nous avons beaucoup à apprendre. Notre équipe de Carcans sera présente pour organiser l'évènement mais aussi pour transmettre leur expérience et former notre équipe marocaine qui sera la relève du triathlon de demain », se réjouit Benjamin.

« En gardant l'esprit de notre course de Carcans et le même positionnement prix, la force de ce projet, c'est l'attractivité et un rapport qualité-prix exceptionnel. Pour les Marocains comme pour les Européens. On affrète même un avion au départ de Bordeaux pour faire venir le maximum de monde possible (150 places disponibles, voir site internet de l'épreuve, ndlr). On a également des agences de voyages dans plusieurs pays pour proposer des formules All-Inclusive. » se félicite Benjamin. À 99€ le Format L, 29€ le format S, le Frenchman Maroc se situe en effet dans la tranche basse des formats longue distance et garde donc la recette qui a fait son succès sur le Lac d'Hourtin.





Et qu'en est-il du show alors ? Car le Frenchman, c'est aussi un spectacle et une hospitalité hors du commun. « Bien évidemment Super Frenchman sera aussi du voyage au Maroc ! Il accueillera comme à son habitude tous les finishers et je pense qu'on est pas à l'abri de quelques surprises de sa part ! » nous glisse malicieusement Benjamin. Et de conclure : « On a mis les petits plats dans les grands pour cette première. Le programme sera aussi costaud sur la course qu'en dehors ! Couscous Party le vendredi, Pasta Party le samedi et Soirée Blanche plus Mousse Party le dimanche soir ! »

Le savoir-faire du Frenchman mêlé aux magnifiques paysages marocains et son hospitalité légendaire, on ne sait pas pour vous, mais l'équipe Trimax a déjà réservé sa place dans l'avion !



L'ESSENTIEL

Frenchman Triathlon Maroc by Saïdia Resorts

Du 6 au 8 octobre 2023

Radisson Blu Resort Saïdia Resorts, Saïdia, Maroc (côte nord)

→ **Vendredi 6 octobre**

- 18h : Départ du Triathlon XS (individuel et relais) - 400 m / 10 km / 2,5 km

→ **Samedi 7 octobre**

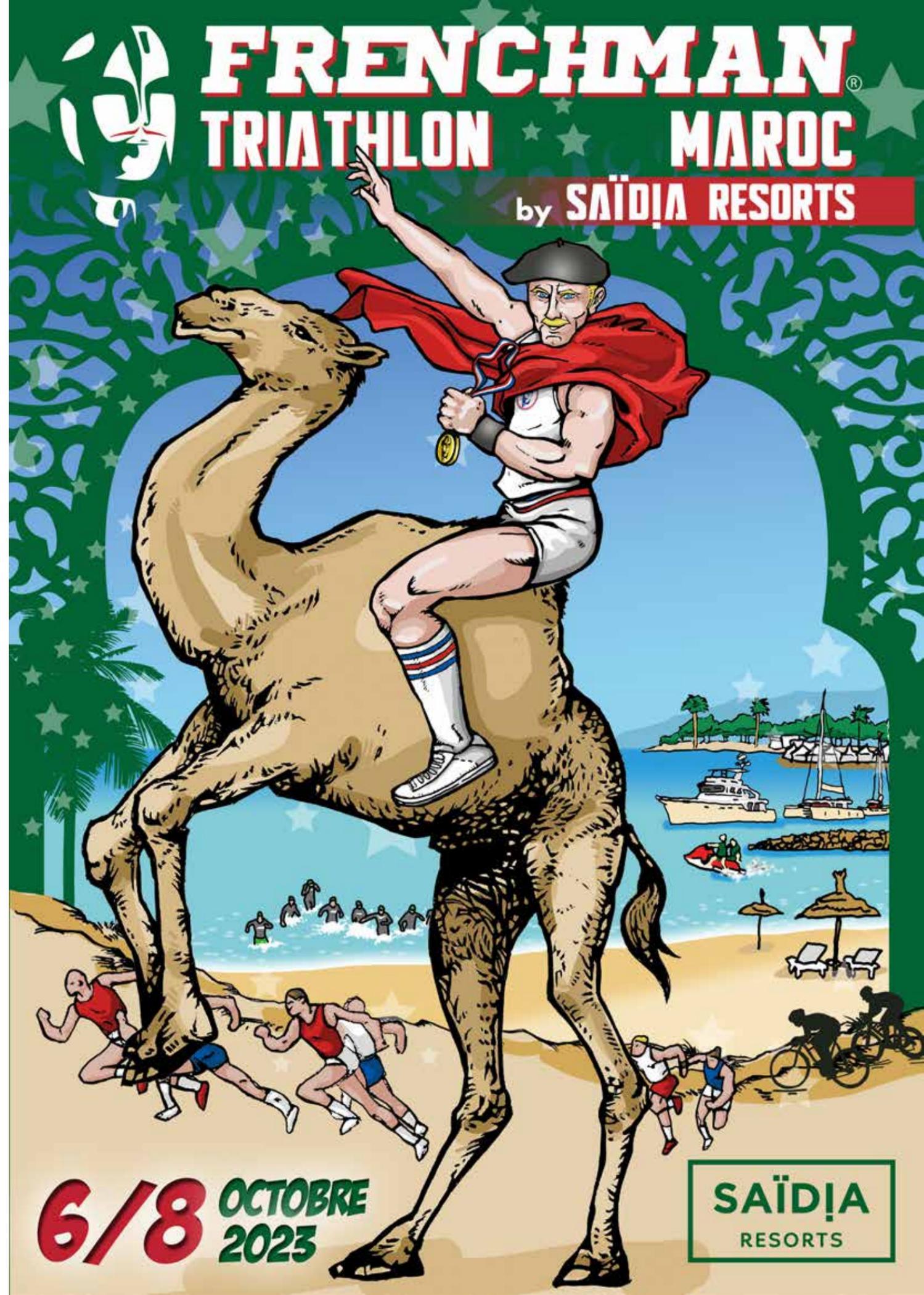
- 9h : Départ du Triathlon M (individuel et relais) - 1,5 km / 40 km / 10 km
- 14h : Départ du Aquathlon Kids (6 à 11 ans)
- 16h : Départ du Triathlon S (individuel et relais) - 750 m / 20 km / 5 km

→ **Dimanche 8 octobre**

- 9h : Départ du Triathlon L (individuel) - 1,9 km / 90 km / 21 km

→ **Infos / Inscriptions :**

<https://saidia.frenchmantriathlon.com/>



6/8 OCTOBRE 2023

SAÏDIA RESORTS



IRONMAN 70.3 LES SABLES

SABLAIS EN MOUVEMENT

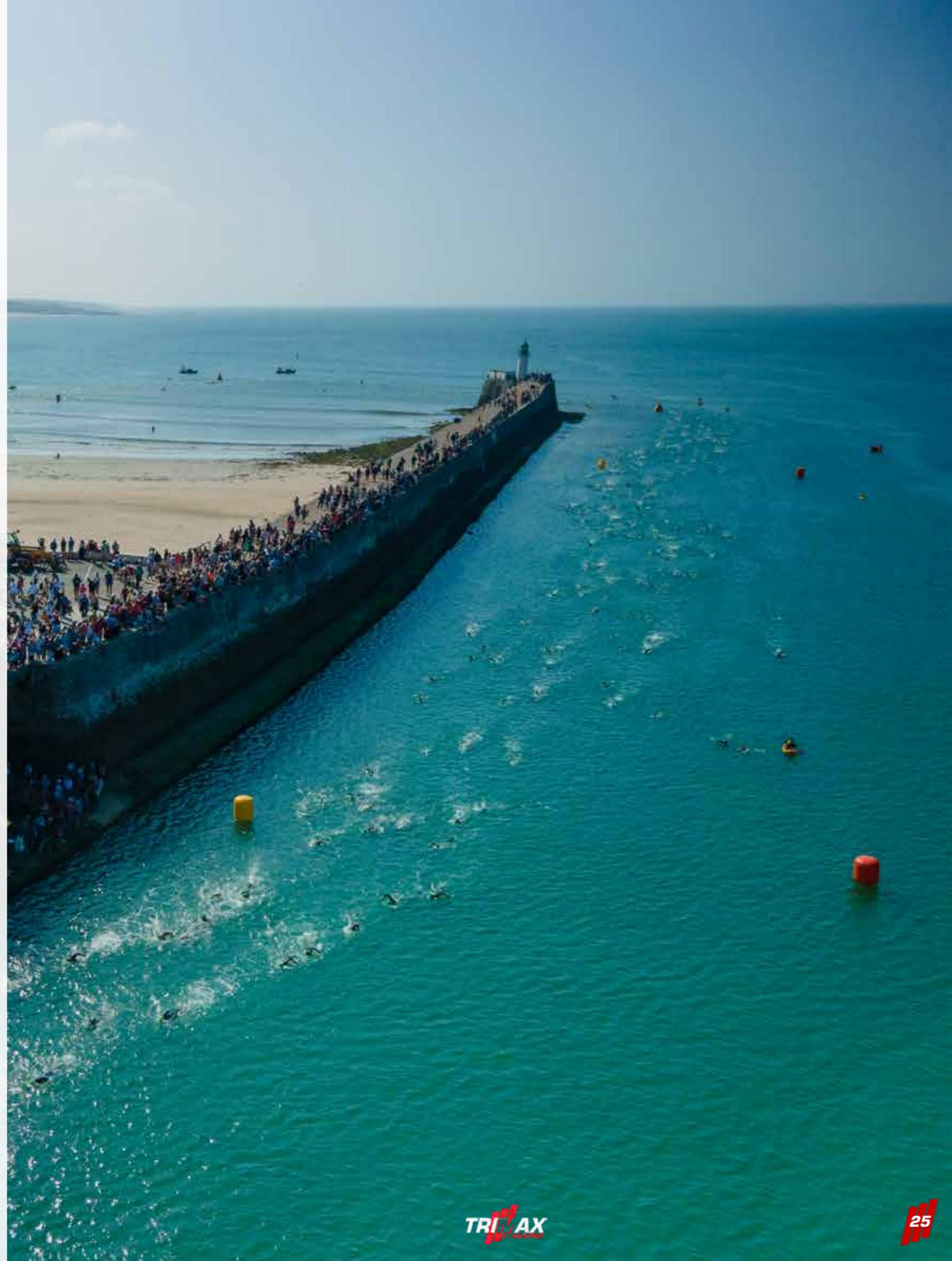
PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Entre marais, forêts et océan, l'édition 2023 de l'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée a encore marqué les esprits. Une start list aussi bien fournie en qualité chez les professionnels qu'en quantité chez les amateurs a permis d'assurer le spectacle sur le remblai le dimanche 2 juillet dernier. Une organisation rudement bien menée année par année par Théo Delcampe, et qui satisfait de plus en plus de triathlètes...

Les Sables d'Olonne, ville connue mondialement pour le Vendée Globe et son mythique chenal, a accueilli une fois de plus l'organisation IRONMAN pour le 70.3 créé en 2019 et qui prend de plus en plus d'ampleur sur le circuit. Théo Delcampe et son équipe travaillent quotidiennement pour convaincre le plus d'athlètes possible à prendre le départ sur ce triathlon vendéen. Chose faite assez rapidement, puisque les 3000 dossards disponibles sont partis en seulement quelques jours et annonçaient déjà une édition 2023 de folie ! 3e organisation IRONMAN France de l'année (après Aix-en-Provence et Nice), les Sables d'Olonnes fait partie désormais des triathlons mondiaux les plus appréciés par les triathlètes.

Le club Les Sables Vendée Triathlon (LSVT) avait misé fort sur ce week-end en alignant son équipe longue distance composée de Léon Chevalier, Arnaud Guilloux et Pierre Le Corre chez les hommes, ainsi que Charlène Clavel et Alexia Bailly chez les féminines. Autant dire que les favoris étaient déjà annoncés ! Rudy Von Berg, licencié lui aussi au club Vendéen, était présent mais n'a pu prendre le départ suite à une chute à vélo et une clavicule cassée quelques semaines plus tôt à l'entraînement pour le Challenge Cagnes-sur-Mer...

En plus des athlètes sablais, quelques internationaux étaient annoncés afin de contrarier les chances françaises tels que Mattia Ceccarelli, Scott Steenberg ou encore Nicholas Quenet sur la course homme ainsi que Lisa Gerb et Katharina Krüger chez les femmes. Dans cette dernière catégorie, il allait surveiller de près Éloïse Du Luart et Émilie Morier, toutes les 2 capables de redistribuer les cartes.



La marée à l'honneur

Avec une marée changeante cette année, les premiers départs ont été donnés à 10 heures, tandis que la chaleur et le soleil pointaient le bout de leur nez sur la côte atlantique. Au milieu des traditionnels fumigènes, les pros hommes ont été les premiers à s'élancer sur la plage, suivie par les pros femmes 2 minutes après, dans une eau à 16°C. Une natation longuement menée par un quatuor de tête où était présent le sablais Pierre Le Corre, très bon nageur habitué à sortir en tête des WTCS.

Sa conjointe Alexia Bailly l'imitait, puisqu'elle aussi était présente dans le trio de tête, seulement une minute devant un autre trio 100% français avec Émilie Morier, Éloïse Du Luart et Charlène Clavel.

Morier fonce tête baissée

Dès les premiers kilomètres cyclistes, Émilie Morier a décidé d'appuyer sur les pédales et de creuser l'écart sur le groupe des poursuivantes relégué à une minute à mi-course. À travers la forêt olonnaise et les marais environnants, la championne du monde U23, revenue dans le triathlon professionnel et sur des plus longues distances, a continué d'accroître son avance et a fini par arriver à T2 avec 2:44 sur Charlène Clavel et 4:10 sur le duo Du Luart - Addie. Une belle bataille s'annonçait alors pour la victoire et le podium quand on connaît le niveau en course à pied des filles en tête de course.



Cheetham cycling ?

Léon Chevalier et Arnaud Guilloux, inséparables depuis le début d'année, (étant tous les 2 désormais entraînés par Rob Cheetham), ont avalé les kilomètres en stage cet hiver, et cela s'est vu sur ce parcours "roulant" comprenant 600 mètres de dénivelé positif. Les 2 compatriotes de club, sortis 11e et 14e de la partie natation,

ont su faire parler leur talent de gros rouleurs en réalisant les 2 premiers temps vélo et en remontant les autres professionnels un par un pour poser le vélo 2e et 3e à seulement 1:36 de l'italien Mattia Ceccarelli. Pierre Le Corre, pourtant à l'aise sur ce parcours l'an passé où il s'était imposé, a un peu plus de mal et se voit rétrograder à 4 minutes de la tête de course en 6e position.



Léon, le chevalier du Remblai

Il n'aura fallu que 5 kilomètres à Léon Chevalier pour prendre la tête de la course sur la partie pédestre, encouragé par la foule, lui qui est "à domicile". Tout comme son camarade de club et d'entraînement Arnaud Guilloux, qui s'est emparé de la 2e place très peu de temps après Léon reléguant l'italien Ceccarelli à la 3e place, menacé par le retour de Pierre Le Corre. Ce dernier, connu pour ses qualités pédestres démontrées à plusieurs reprises sur courtes et longues distances, s'est rapproché foulée après foulée d'un podium et d'un triplé sablais inédit sur le remblai. Dans la 2e partie de course, Pierre a confirmé son podium et s'est rapproché légèrement d'Arnaud.

Au bout de 3:46:11 de course, Léon Chevalier s'est imposé et a profité de son public avant de soulever avec hargne la banderole d'arrivée. Il signe le meilleur temps course à pied en 1:10:21.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, il s'est retourné pour attendre patiemment Arnaud Guilloux afin de partager cette victoire avec son compagnon



d'entraînement. Ce dernier franchit la ligne 1:17 derrière et vient tomber dans les bras de Léon, célébrant tous les 2 leur magnifique "remontada". Une image marquante pour la team Cheetham Coaching!

Avec un semi-marathon en 1:12:27, Pierre Le Corre n'a pas pu combler son retard accumulé sur la partie cycliste mais a quand même décroché une 3e place derrière ses 2 coéquipiers de club. Les Sables Vendée triathlon ont fait fort et se sont emparés des 3 places du podium ! Un podium qui restera dans l'histoire de l'organisation et qui confirme l'ambition du club vendéen avec une belle équipe longue distance...





Clavel, à grandes enjambées

Émilie Morier, partie sur de bonnes bases et une bonne allure en course à pied, n'a pas ménagé ses efforts après le gros forcing à vélo qui lui a permis de creuser l'écart avec ses concurrentes. Cet écart s'est maintenu dans les premiers kilomètres, avant que la leader ne baisse légèrement de rythme et laisse revenir Charlène Clavel. Portée par son public, à domicile, Charlène Clavel, toujours en quête de sa première victoire sur IRONMAN 70.3, dépassait Émilie Morier au 15e kilomètre pour s'envoler vers cette banderole tendue sur le fameux tapis rouge où l'attendent Stéphane Garcia et Jay Style, speakers emblématiques des IRONMAN France...

Charlène profitait des derniers mètres. Acclamée par le public, elle a soulevé cette banderole IRONMAN pour imiter son collègue de club Léon Chevalier. Avec un semi-marathon en 1h24, Charlène a réussi à combler ses 2:44 de retard sur Émilie et ainsi s'imposer avec 2:17 sur cette dernière.

Il en a manqué un peu à Émilie Morier pour venir s'imposer aux Sables d'Olonne, mais elle a su être à l'offensive pendant plus de 4 heures et a fini par craquer ; elle qui apprend encore sur le triathlon longue distance pourra se confronter au gratin mondial lors des mondiaux IRONMAN 70.3 en Finlande le 26 août prochain.

L'Allemande Lisa Gerb, auteure du meilleur semi-marathon en 1:20:06, faisait un beau retour et est venue doucher les chances du double doublé français homme-femme et par la même occasion rétrograder Éloïse Du Luart à la 4e place dans les 5 derniers kilomètres. Alexia Bailly, autre Française faisant figure de favorite sur la ligne de départ, a vécu une journée plus difficile et vient clore le top 5 féminin.



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

DU CÔTÉ DES ATHLÈTES

Les Sables Vendée triathlon, auteur d'un triplé chez les hommes et d'une victoire chez les femmes peut confirmer son intention de développer sa section longue distance en ayant des athlètes de qualité dans leurs rangs, que l'on a pu interviewer à la suite de leurs courses d'exception.

LÉON CHEVALIER



En pensant justement que Pierre allait courir sur les mêmes allures que l'année dernière, j'avais en tête un semi-marathon en 1h10 qui me permettrait de jouer la victoire. Je pars donc sans montre et assez vite, mais j'ai vu l'écart se réduire au 7e kilomètre. J'ai pu reprendre un peu d'air sur la fin de la course, mais ayant perdu une gourde de nutrition dès le début du vélo, je manquais malgré tout de sucre. J'ai serré les dents et j'ai pu décrocher ma première victoire sur IRONMAN 70.3. C'est une course qui m'a vraiment fait du bien mentalement après la déconvenue du PTO Ibiza.

As-tu été inquiet à un moment de la course, ou bien étais-tu serein du début à la fin ?

À vélo, je voyais qu'on roulait fort, j'ai pris de la confiance en mettant de l'écart sur la tête. À pied, j'ai eu quand même peur du retour de Pierre et de lâcher la 1ère place après une belle course. Quand l'écart se creusait, j'étais un peu soulagé et plus libéré pour chercher un bon chrono sur la course à pied.

Les inscriptions pour l'édition 2024 de l'IRONMAN 70.3 des Sables d'Olonne viennent d'ouvrir. En tant que lauréat 2023 pourquoi selon toi faut-il venir sur ce triathlon ?

Je connaissais les Sables d'Olonne grâce au Vendée Globe pour avoir accompagné un copain en 2012 et 2016. J'avais le souvenir de l'ambiance du chenal au départ et à l'arrivée qui était impressionnante. J'ai retrouvé cette ambiance sur le triathlon et c'est très spécial de partir avec des fumigènes, puis d'emprunter un chenal mythique. Le vélo est souvent en prise et pas si simple, mais avec un superbe panorama et surtout de quoi pouvoir appuyer sur les pédales ! La course à pied sur le remblai reste magnifique, avec le public derrière les barrières qui nous encourage et qui vit à fond la course, donc je vous conseille vivement de vous y inscrire pour 2024.

Bonjour Léon, félicitations pour cette victoire à domicile, seulement quelques mois après avoir signé au club. Peux-tu nous raconter comment tu as vécu cette course ?

Merci beaucoup ! Il n'y avait pas d'enjeu réel sur cette course, sans recherche de qualifications etc, et j'avais donc le luxe de pouvoir me faire plaisir. J'en ai surtout profité pour rencontrer les membres du club, découvrir l'organisation, ainsi que l'Ironkids. Je suis désormais sur une prépa 100% focus sur Nice donc je venais sans stress aux Sables d'Olonne. Concernant la course, je n'ai pas de super bonnes sensations en ce moment en natation, mais je ne me suis pas mis la pression et j'ai nagé relâché. Je réussis à sortir pas si loin que ça de la tête de course avec Arnaud pas loin devant, donc j'ai appuyé à vélo pour revenir au kilomètre 60 sur eux. À la suite de ça, nous sommes partis en chasse de l'Italien avec Arnaud en creusant l'écart sur nos poursuivants et surtout sur Pierre qui, on le sait, court très bien.

La préparation pour les championnats du monde IRONMAN à Nice continue pour toi, comment te sens-tu et quel sera ton programme jusqu'au 10 septembre prochain ?

Je suis assez fatigué actuellement dû à mon bloc de préparation pour Nice que j'ai débuté en juin. Je suis actuellement dans les Alpes afin de participer comme chaque année au triathlon de l'Alpe d'Huez que j'apprécie tant. À la suite de cela, je resterais en altitude pour me préparer au mieux pour les championnats du monde.

Une grosse start-list est annoncée à Nice en septembre avec une grosse force française présente, quels seront tes objectifs sur cette course ?

J'aimerais une course sans soucis, en donnant tout ce que j'ai sans avoir de regrets. De plus, nous serons en France, ce qui est une grande force pour l'armada française. C'est un parcours qui me correspond un peu plus que Kona et j'ai vraiment hâte de voir ce que je vaux sur ce type de parcours face au gratin mondial. Si tous les éléments sont réunis, je serais à l'avant de la course et j'espère avoir les armes pour un top 5 voir un podium. C'est une course très sélective où tout peut arriver et chacun des athlètes sera en super forme. En parlant des Français, je pense que c'est surtout ceux-là qu'il faudra surveiller (rires), mais c'est génial de pouvoir partager ça avec eux et surtout avec un public qui sera derrière nous tous le week-end. Le fait d'avoir les championnats du monde à Nice est super pour la promotion du triathlon français et du triathlon longue distance.



ARNAUD GUILLOUX

Bonjour Arnaud, félicitations pour ta 2e place à l'IRONMAN 70.3 des Sables d'Olonne ! Peux-tu nous parler de ta course ?

Merci ! Tout d'abord j'ai abordé la course d'une façon différente, puisque 2 semaines avant, j'étais à l'IRONMAN d'Autriche, donc sur ces 2 semaines, j'ai axé mes entraînements sur de la récupération. La course des Sables d'Olonne est un événement à ne pas rater pour nous, licenciés au club, et puis avec un décor et un public en feu, j'avais vraiment envie de prendre le départ.

Étant totalement focalisé sur les championnats du monde IRONMAN à Nice, j'arrive sur la course avec un léger manque de vitesse, notamment en natation où je souhaitais sortir entre 2 et 4 minutes derrière Pierre Le Corre. Chose faite, j'ai activé dès le début à vélo pour revenir sur Pierre au kilomètre 60 et faire l'écart, accompagné de Léon pour rattraper l'Italien en tête.

À la pose du vélo, les écarts devant et derrière restent minimes, je décide quand même de me focaliser sur ma course et laisser Léon partir dès le 1er kilomètre. À chaque demi-tour je pouvais mesurer l'écart avec Pierre et ainsi gérer la fin de ma course pour conserver cette 2e place derrière Léon qui était intouchable.

Un premier podium pour toi cette année, est-ce la course la mieux accomplie de cette première partie de saison ?

Non, pas spécialement. Ma 4e place à l'IRONMAN Texas reste pour moi la meilleure course de cette première partie de saison, mais je suis malgré tout fier de mon enchaînement vélo - course à pied, où j'ai pu débrider le moteur (rires). Étant en pleine prépa des mondiaux à Nice, je ne me focalise pas uniquement sur de la vitesse à l'entraînement, mais je suis satisfait du résultat avec les armes du jour.

Nous avons pu voir sur les réseaux sociaux que tu es désormais entraîné par Rob Cheetham (Cheetham Coaching), tout comme Léon. L'approche des courses est-elle maintenant différente pour toi cette année ?

Oui, bien sûr. Après avoir échangé avec d'autres athlètes professionnels, j'ai pu remarquer que les coaches étrangers avaient une approche différente des entraînements et des courses. Concernant les courses, les périodes d'affûtage sont

différentes, mais me permettent de mieux gérer l'approche, ce qui n'était pas le cas avant. Nous déterminons l'importance des courses et l'importance des préparations pour celles-ci auparavant pour arriver le mieux préparé à l'objectif principal. Ce qui compte, c'est avant tout que chacun trouve sa bonne méthode et personnellement je suis content d'avoir trouvé mon rythme.

Comment peut-on qualifier ce triplé sablais, et ce podium partagé avec ton coéquipier d'entraînement ?

L'objectif principal était que le titre reste à la maison. C'est super pour le club. On a tous des objectifs différents, mais cette course est vraiment importante pour nous qui portons ces couleurs à travers le monde. Léon gagne à domicile pour sa 1ère année et je suis super content pour Charlène aussi qui vient chercher sa 1ère victoire sur circuit professionnel. On peut dire que c'est un week-end réussi à titre personnel et collectif !

Nous nous dirigeons maintenant vers la fin de saison, quel sera ton programme de course ?

Je participerai au triathlon de l'Alpe d'Huez le 27 juillet prochain, puis je serai 15 jours dans le Pays basque. Le reste du mois d'août sera consacré à 100% sur les championnats du monde à Nice où une belle délégation française sera présente ! Après Nice, tout dépendra du résultat et de la forme, et je verrai comment je peux gérer la fin de saison.

CHARLÈNE CLAVEL

Bonjour Charlène, félicitations pour ta victoire sur l'IRONMAN 70.3 des Sables d'Olonne ! Peux-tu nous raconter comment tu as construit ta victoire ?

Avant le départ, j'avais un peu de pression, avec l'envie de réaliser une belle course ici sur la course de mon club. C'est un rendez-vous important pour nous chaque année, avec une belle fête du triathlon. Je participe à cet IRONMAN 70.3 depuis sa création en 2019, j'ai vraiment une affection particulière pour cette course, avec l'envie de bien représenter le club.

Au départ de la course, j'étais concentrée sur moi et mes sensations, sans réelle stratégie. Je savais qu'il y avait un bon niveau à mes côtés, avec notamment de bonnes nageuses. Le but était de sortir le moins loin possible, pour revenir au plus vite sur elles. Je suis vraiment satisfaite de ma natation où je reste quand même aux avant-postes, pour remonter à mi-parcours du vélo sur la tête. Je savais qu'Émilie Morier avait de grosses qualités de rouleuse, donc je ne me suis pas

affolée et je suis restée dans ma course. Grâce à cela, je pose le vélo 2e à 3 minutes, donc rien n'était encore fait.

Sur la course à pied, je décide de partir plus calmement que l'année dernière, où j'avais payé sur la fin de course... Une fois de plus, je prends le temps et j'essaie de continuer à gérer mon effort en imposant mon rythme. Grâce à la visibilité à chaque demi-tour, j'ai pu voir que l'écart avec Émilie se réduisait, je décide donc d'accélérer dans le 2e tour, puis je passe en tête au 15e kilomètre. D'un côté, j'avais peur que ça revienne de derrière, mais de l'autre, je commençais à réaliser que je pouvais gagner ma 1ère course chez les professionnels. J'ai donc donné le maximum dans les derniers kilomètres pour profiter le plus possible en voyant l'arche d'arrivée.

C'est une première victoire sur le circuit professionnel pour toi, quels sentiments t'ont envahi une fois la ligne franchie, et quelques jours après ?

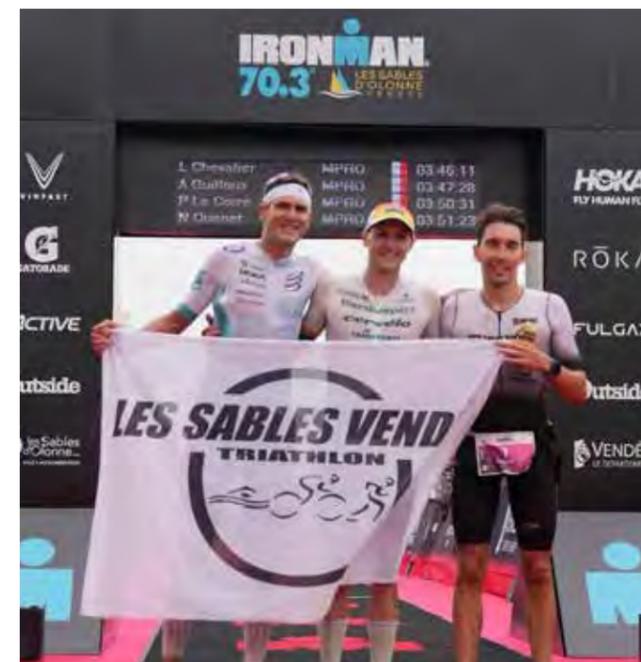
À chaud, c'était un rêve qui se réalise. Il y a 5 ans, je gagne en amateur et me voilà aujourd'hui lauréate en professionnel. Je m'étais toujours dit qu'un jour j'aurais cette victoire en professionnel. Une fois la ligne franchie, j'ai vraiment profité avec ma famille et mes amis. Énormément de spectateurs étaient présents et j'ai vraiment vibré sur le remblai. J'ai pu partager cette victoire avec mon frère Vincent, ainsi que mon entraîneur venu pour l'occasion et évidemment les membres de mon club, athlètes comme dirigeants, qui ne pouvaient que se satisfaire de cette réussite. Décrocher sa première banderole est difficile à réaliser. La boucle est bouclée et ça me motive à poursuivre !

Sur un parcours assez usant, tu as su faire la course à ton allure et revenir progressivement sur la tête de course. Est-ce un vrai avantage d'avoir le soutien de tout une ville, toi qui es à domicile ?

Pour moi oui, car c'est déjà ma 5e participation ici qui me permet de connaître le fonctionnement avant, pendant, et après la course. Ça a un côté rassurant en arrivant sur le site. De plus, de nombreuses personnes étaient présentes sur la course, mais aussi derrière les barrières, donc j'ai pu avoir beaucoup d'encouragements et d'écarts sur mes concurrentes. Sur le remblai ça m'a donné des frissons, c'est un moment unique...

Une édition marquée par le triplé sablais chez les hommes ainsi que ta victoire. Comment décrirais-tu ce week-end pour Les Sables Vendée Triathlon ?

On ne se prononce pas trop à l'avance d'une course, mais nous avons vraiment envie de tous performer à domicile. Aux Sables Vendée Triathlon, nous sommes bien accompagnés,



et cette organisation nous permet de tous nous retrouver entre athlètes et sponsors pour partager ce beau week-end. Les remercier avec une victoire et un triplé chez les hommes, je pense qu'on peut dire que c'est un week-end réussi (rires). Merci à eux et aux bénévoles, car ils ont réalisé une organisation parfaite une fois de plus, c'est un gros travail de l'ombre.

Nous savons que tu avais déjà ta qualification pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 en Finlande le 26 août prochain, quel sera ton programme d'ici là et jusqu'à la fin de la saison ?

Je pars dorénavant en altitude à Font Romeu pendant 4 semaines pour me préparer pour les championnats du monde. Après cette course, j'aimerais trouver un autre half IRONMAN en septembre, puis pourquoi pas un full IRONMAN en octobre ou novembre pour finir la saison !



LES PODIUMS

→ Hommes

- 1 - Léon Chevalier
3:46:10
- 2 - Arnaud Guilloux
3:47:27
- 3 - Pierre Le Corre
3:50:30

→ Femmes

- 1 - Charlène Clavel
4:23:23
- 2 - Emilie Morier
4:25:41
- 3 - Lisa GerSS
4:26:14



CH'TRIMAN GRAVELINES

COUP DE SHOW

AU NORD

PAR JULES MIGNON
PHOTOS MAXIME DELOBEL

À Gravelines, tous les regards étaient portés du côté du bassin d'aviron les 1er et 2 juillet derniers pour un week-end 100% triathlon organisé par Adrien Guillard Dettin. Le Ch'triman était donc de retour pour 2 jours triathlétiques de haut niveau ; autant dans l'organisation que sur les courses. Le Ch'triman, né à Cambrai en 2009, avait décidé de déménager à Gravelines en 2012 pour proposer plus de courses, pour tous les niveaux et tous les âges. Le tout dans un grand espace qu'est le bassin de Gravelines labellisé par la fédération de triathlon, mais aussi de natation, d'aviron et de kayak. La ville de Gravelines mise désormais sur le sport pour tous !

C'est le samedi 1er juillet qu'est lancée la 11e édition du Ch'triman à Gravelines dans le nord de la France, très proche de la frontière belge. À 14h, ce sont les Ch'tri jeunes qui ont ouvert le bal. 3 catégories différentes étaient présentes sur la ligne de départ : les 6/7 ans, les 8/9 ans, ainsi que les 10/13 ans. En milieu d'après-midi, le départ du Ch'tri XS est donné afin de permettre aux catégories benjamines et minimes de se confronter à des Cadets, Juniors voire même quelques Seniors désireux de découvrir le triple effort.

Pour finir cette 1ère journée, le Ch'tri S féminin a encore une fois battu des records. 390 femmes étaient au départ pour une course spécialement faite pour elles, leur permettant de profiter à 100% de leur effort. « C'est une réelle satisfaction pour nous de voir que cette épreuve prend de plus en plus d'ampleur avec de supers retours des athlètes qui nous encouragent à continuer et à développer ce format », a réagi le directeur de course Adrien Guillard Dettin. Après les femmes, c'était au tour des hommes de s'élancer sur la distance S sur le même parcours, libéré quelques minutes auparavant par les femmes.

À noter la présence de Louis Noël, paratriathlète de l'équipe de France en catégorie PTWC qui termine à la 2e place. La distance S était très demandée une fois de plus, avec la fermeture des inscriptions dès janvier et plus de 600 personnes sur liste d'attente... « Nous sommes heureux de voir que des distances comme celles-ci se complètent quelques mois après l'ouverture des inscriptions. Et lorsque l'on voit le nombre de triathlètes qui



attendent leur dossard, nous pouvons enfin mesurer l'importance de cette course dans le cœur de notre public », développe Adrien Guillard Dettin.

Le dimanche, place aux plus longues distances avec les 4 courses du programme presque pleines sur la start-list. C'est la plus longue distance, le Ch'triman 226 (226 correspondant à la distance totale en kilomètres) qui démarre le spectacle dominical à sept heures. Les athlètes se sont élancés pour 3,8 km de natation réparties en deux boucles dans le bassin d'aviron, puis 180 km de vélo avec la mythique montée de Cassel empruntée par le championnat de France de cyclisme cette année, ainsi que 42 km de course à pied correspondant à 4 boucles autour du bassin d'aviron.

Les suivants à s'élancer le dimanche sont les "swim-bikers". Une discipline de plus en plus présente en France et qui consiste donc à faire une boucle de natation de 1,9 km puis 90 km de vélo en passant eux aussi par la montée de Cassel.



Afin de satisfaire les besoins et envies de tous, un duathlon a été mis en place : 10 km de course à pied, 90 km à vélo (la même boucle que les autres distances), puis un autre 10 km de course à pied.

La dernière épreuve n'est pas des moindres, puisque qu'il s'agit du Ch'triman 113, correspondant à une distance L. 1000 athlètes étaient présents sur la ligne de départ avec presque la moitié de Belges (Gravelines se situe à 30 kilomètres de la frontière franco-belge). L'an passé, c'était Émile Blondel qui s'était imposé. L'athlète d'Évreux Robin Moussel lui succède au palmarès, en gérant très bien sa course

afin de s'imposer en 3:56:37. Côté féminin, la Belgique l'emporte grâce à Katrien Verstuyft en 4:28:25.

« Nous sommes très satisfaits une fois de plus de cette organisation avec des participants fidèles qui nous font confiance tous les ans. Nous avons un triathlon attractif avec des dossards faisant partie des moins chers en France. Tout ça ne serait évidemment pas possible sans mon équipe d'organisation et tous les bénévoles que je remercie une fois de plus. J'en profite pour rajouter qu'un reportage de 13 minutes est désormais diffusé sur canal + sur plusieurs diffusions. » conclut le directeur de course.

RESULTATS

→ Hommes

1. Robin MOUSSEL (Évreux triathlon) 3h56'37
2. Siebe DE WINTER (ITU LTDD) 4h04'24
3. Nicola CHRISTIAENS (ITU 3MD) 4h06'34

→ Femmes

1. Katrien VERSTUYFT (ITU 3MD) 4h28'25
2. Sophie DELGUSTE (Brussel triathlon club) 4h41'26
3. Sonja SKEVIN (Leie triathlon team Deinze) 4h48'17



→ Tous les résultats : <https://www.chtriman.com/resultats-2023/>



YOTTA XP

UNE NOUVELLE DÉFINITION DU DÉFI

PAR JACVAN
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Le triathlon est un sport exigeant. Et les nombreux reportages et conseils des magazines TrimaX qui se sont succédé depuis des années viennent chaque mois attester de cette exigence. Il demande une combinaison de force, d'endurance et de mental. Mais au-delà de la compétition physique, le triathlon est un terrain fertile pour le dépassement de soi. Et nous devons avouer qu'avec la Yotta XP, nous avons découvert une très belle illustration de ce qu'est le dépassement de soi. Si, sur les formats traditionnels de triathlon, vous vous battez contre les concurrents avec l'envie de réaliser un bon chrono, le schéma est inversé sur la Yotta XP. Vous vous battez tout d'abord contre le chrono. Les mots "détermination" et "résilience" prennent tout leur sens.

Bien que le concept soit assez simple, il est très novateur. Les concurrents s'affrontent par manche sur un parcours de 1 km de natation enchaîné avec 8 km de course à pied. Et à chaque manche, le coureur du "cut-off" tombe : chaque étape doit être bouclée dans un temps toujours plus court. Pour les meilleurs, 5 manches sont courues avec un format poursuite en guise de finale dans la dernière manche. Une formule spectacle qui se marie bien avec la déclinaison visuelle du concept. Car même si la Yotta XP n'en était cette année qu'à sa seconde édition (et 15 mois d'existence), l'équipe organisatrice, sous la houlette de Gaël Mainard, n'en est pas à son coup d'essai et ça se voit : la course est esthétiquement belle, l'arche d'arrivée digne des plus grandes épreuves, chaque concurrent voit sa photo s'afficher sur l'arche au-dessus de son nom. Du gros niveau d'organisation pour les élites comme pour les amateurs.

Entre gestion et performance

Avant de commencer chaque manche, le doute s'installe... Il faut se convaincre que passer en dessous du fameux "cut-off" reste réalisable. Et finalement, cette bataille intérieure qui demande gestion de l'effort est tout aussi importante que la performance physique elle-même. La Yotta est une véritable leçon sur la manière de transformer les doutes en détermination et les peurs en force motrice !





« Ce cut-off qui se réduit de 5 minutes toutes les boucles est un vrai stress. Mais à chaque fois que vous parvenez à passer ce cut-off, vous êtes plus "happy" que jamais » confie Maud Saumureau, engagée en amateur le samedi et le dimanche... « J'ai bien voulu vivre un défi dans le défi en équipe le samedi et en solo le dimanche ! »

Côté performance, les professionnels étaient encore nombreux cette année à avoir répondu présents à l'appel de la Yotta. Dans la course masculine, Menno Koolhaas prenait les commandes de la compétition dès la 1ère manche, confiant quelques minutes après cette première arrivée que sa stratégie serait de gérer son avance sur les manches suivantes. Mais le Hollandais, venant du courte distance et pourtant assez performant sur half, a remis une couche sur la 2e manche... Puis sur le 3e segment pour rapidement tuer la course. Et c'est donc victorieux

qu'il franchissait la ligne d'arrivée lors de l'ultime étape. « Je suis tellement content d'avoir remporté ce formidable rendez-vous. Cette épreuve est un véritable défi qui repousse toujours plus tes limites ».

Mention spéciale également au champion du monde de swimrun Hugo Tormento, qui a animé lui-aussi une bonne partie de la course

avant d'être victime de nombreuses crampes. « J'ai tenté ma chance, j'ai bien senti le goût du sang et du lactate sur la fin, mais c'était juste dingue de courir avec un tel plateau, même pour finir avec la médaille en chocolat. L'organisation est également à souligner car c'est un vrai show qui rend le spectacle tout aussi cool pour les coureurs que les spectateurs. Bravo pour avoir réalisé ça en à peine 15 mois ».



Dans la course féminine c'est un groupe de 4 qui se détachait dès la première manche avec Kristelle Congi, Margot Garabedian, Jolanda Annen et Ivana Kuriackova en moins de 2 secondes à l'issue de la manche 1 « KILO ». Et c'est un peu le même scénario qui se produisait dans la manche 2, la « MEGA ». La manche 3 « GIGA » tournait ensuite au duel entre Annen et Congi, avant que Jolanda Annen

ne prenne une sérieuse option sur la victoire au cours de la « TERA » (manche 4) pour s'imposer dans la « PETA » (manche 5) avec près de 2 minutes d'avance. Une victoire qui fait du bien au moral de la Suissesse, victime d'ennuis de santé qui l'empêchent de courir sur les traditionnels triathlons. « Avec mon entraîneur, je cherchais une course qui me mettrait au défi et qui me motiverait pour chaque jour d'entraînement. Le

résultat m'a beaucoup surpris et est incroyablement beau à 5 jours d'une seconde opération... Un immense MERCI à tous ceux qui m'ont soutenue ces derniers mois » confiait Jolanda Annen le lendemain de l'épreuve sur son compte Instagram.

195 participants en 2022, 670 en 2023... La YottaXP a donc transformé l'essai sur cette seconde édition !





RENCONTRE AVEC GAËL MAINARD DIRECTEUR DE COURSE

Une bonne semaine après la fin de ce week-end de compétition, quel premier bilan tires-tu ?

Que c'est toujours aussi fatiguant d'organiser un bel événement :-). Plus sérieusement, on a eu de très nombreux retours positifs des participants en direct, des bénévoles qui ont été félicités par les participants (pour nous, c'est très important qu'ils soient associés au succès de la YOTTA XP), des partenaires et des collectivités qui veulent encore plus s'impliquer et aussi des médias qui ont fait le déplacement... On est donc sur la bonne voie, surtout que de très nombreux participants veulent revenir l'année prochaine et qu'ils nous feront donc une belle publicité.

Quels enseignements avez-vous tiré de la première édition, que vous avez pu mettre en place pour cette seconde édition ?

On avait vu que le concept avait plu à ceux qui étaient venus... Mais il paraissait trop difficile pour beaucoup d'autres. On a donc essayé de démontrer tout l'hiver que c'était accessible à tout le monde pour venir s'amuser différemment avec les enchaînements natation / course à pied contre un chrono. On y est arrivé en partie avec 3 fois plus en termes de partants... On doit continuer sur cette voie.

Quels sont les axes de progression ?

On a plusieurs axes de progression, le 1er est de continuer encore plus à démontrer que chacun en fonction de son niveau trouvera un objectif sportif et fun à essayer de passer le plus de manches possible, que ce soit sur la YOTTA XPS, très accessible au niveau barrière horaire / distance, ou sur la

YOTTA XP, plus difficile en termes de distance puis de temps. Le 2e est de rendre encore plus spectaculaire la course pour les spectateurs. Nous avons des idées afin qu'ils soient au cœur de la course sans se déplacer comme cette année. Avant d'annoncer comment, on doit d'abord être sûr que ce soit faisable au niveau technique, mais on a un bon espoir de la faisabilité.

Le 3e axe est d'attirer le public vichyssois en plus des spectateurs amenés par les participants. Si on atteint nos objectifs de partants sur le week-end plus les familles et les spectateurs vichyssois, ça sera le feu en 2024 :-)

Par ce concept, tu démontres que malgré tous les formats et distances qui existent, il est encore possible de proposer des choses nouvelles. Quel accueil a eu cette épreuve auprès des triathlètes ?

On se dit toujours que tout a été inventé, mais il y a continuellement des nouveautés dans tous les sports... Il faut juste un peu de temps pour que ça germe au niveau de l'envie des athlètes à venir courir. L'accueil ou la greffe a pris, il nous faut juste maintenant bien l'arroser avec un bon accueil, une bonne organisation, un beau spectacle, des retours positifs et d'ici quelque temps, on devrait avoir une belle plante... Il faut juste être patient... et Sacha Rosenthal (le big boss) est plus patient que moi ;-)

Quels sont les premiers objectifs pour 2024 ?

195 participants en 2022, 670 en 2023... Objectif 1500 en 2024... Et une fois atteint, on souhaite envoyer les graines ailleurs :-)

RESULTATS

→ YOTTA XP_ femmes

1. Jolanda Annen 3:39:48
2. Kristelle Congi 3:44:48
3. Ivana Kuriackova 3:45:12

→ YOTTA XP_ hommes

1. Menno Koolhaas 3:09:47
2. Marcel Walkington 3:14:35
3. William Even 3:14:52

→ YOTTA XPS_ femmes

1. Juliette Titotto-Merlot 2:01:37
2. Juliette Bonnefoy 2:02:06
3. Laura Bournonville 2:05:49

→ YOTTA XPS_ hommes

1. Corentin Chouvelon 1:42:48
2. Yoann Perignon 1:43:53
3. Yanis Fleureton 1:44:35

→ YOTTA XPS relais

1. Damien et Gabriel 1:42:20
2. Kevin et Thomas 1:45:07
3. Eric et Clément 1:47:01





TRIATHLON DE MONTAUBAN

RECORD DE PARTICIPATION



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION - ANTOINE SCORTATORE - PHOTO-CLUB MONTALBANAIS



Organisé sur les terres montalbanaises les 1er et 2 juillet derniers, le Triathlon de Montauban renaît de ses cendres. Après les 850 inscrits de l'an dernier, l'organisation a battu son record sur l'édition 2023 avec 1041 participants. Les années Covid ne sont plus qu'un mauvais souvenir. Il faut dire aussi que les propositions sportives du week-end étaient alléchantes et attractives.

Il ne fallait pas se fier au ciel pour décider de la réussite de l'événement. Effectivement, malgré des conditions météorologiques défavorables, le triathlon de Montauban s'est déroulé sous les meilleurs auspices. « Pour nous c'est une totale réussite », s'exclame l'organisateur Yannick Pedrono, qui a encore du mal à réaliser quelques jours après la fin de ce week-end haut en sport. « *Initialement, on espérait fait autant que l'an passé. Finalement, on a atteint les 1000 participants. On a même dû refuser des gens sur le format S.* » précise l'intéressé.

Des épreuves pour tout le monde

Entre la course XS, les format S, M et L déclinés aussi en relais, les courses pour les enfants et l'épreuve support du championnat de France UNSS, il y avait du choix ! Au total, 12 épreuves différentes qui expliquent en partie la réussite de l'événement. « *On fait ça sur 2 jours et cela plaît aux gens, car cela permet à chacun de trouver sa distance et de faire le déplacement en famille ou en groupe* », assure l'organisation.

Un format L novateur

Si le format L existait déjà l'année dernière, en 2023 il revenait sous le nom de Gorillaman. 120 personnes inscrites (contre 56 l'an dernier) ont donc pris le départ de cette épreuve qui décernait à la clé le titre de champion d'Occitanie.

La particularité de ce triathlon est de soutenir une cause animale. Il s'agit de l'association Gorilla fondée par Fabrice Martinez après l'assassinat de Dian Fossey pour sauver les derniers gorilles sauvages en Afrique équatoriale. Les concurrents, lors de leurs inscriptions, pouvaient faire le don d'un euro ou plus. « On a eu une belle performance avec le Palois Julien Hoeksema qui passe sous la barre des 4h », s'exclame l'organisateur.

Le rendez-vous est d'ores-et-déjà fixé pour l'année prochaine avec tout un lot de surprises. Réservez votre week-end des 29 et 30 juin 2024 !



LE PALMARÈS

L Gorillaman

→ Hommes

- 1/ Julien Hoeksema (Pau),
- 2/ Quentin Guillard (TUC) champion d'Occitanie,
- 3/ Basile Morel Obaton (Lauragais),
- 4/ Clément Lalba (Montauban),
- 5/ François Romain-Laroche (Montauban).

→ Femmes

- 1/ Pauline Duboc (Toulouse) championne d'Occitanie,
- 2/ Charlène Chaix (CMI),
- 3/ Marine Lambert (Limoges),
- 4/ Christine Maurette (TOAC),
- 5/ Mélanie Lavergne (Lauragais).

→ Relais hommes

- 1/ Damien Roustit, Anthony Latour (Golfech),
- 2/ Garry François, Nicolas Laporte, Vincent Tournié,
- 3/ David Dabernat, Léo et Alain Davin.

→ Relais mixte

- 1/ Amandine Farese, Antoine Scortatore, Gaétan Carne (Tarn Agout),
- 2/ Laurent Noyé, Jean-Paul Berc, Annabel Bouton,
- 3/ Charline et Pierre Bourguet (Corrèze),
- 4/ Michaël Roche, Amélie Beltran,
- 5/ Sarah Colin, Arnaud Savy.

M Gorillaman

→ Hommes

- 1/ Mathieu Amiel (Montauban),
- 2/ Guillaume Bouchard (Tarn Agout),
- 3/ Maxime Astorg (Thionville),
- 4/ Marc Demolombe (Toulouse),
- 5/ Pierrick Guibert (Toulouse).

→ Femmes

- 1/ Héléna Herman (Mimizan),
- 2/ Noémie Oury (Muret),
- 3/ Axelle Ragoneau (Montauban),
- 4/ Damienne Hebras (Fleury)
- 5/ Solène Tan (Montauban).

→ Relais hommes

- 1/ Victor Aupée, Nicolas Capelle, Sébastien Passoni,
- 2/ Cyril Collet, Alexis Legrand, Doris Lapeze,
- 3/ Jérémy et Aurélien Garnier, Arthur Jones,
- 4/ Ludovic Roque, Eric Balguerie, Jérémy Azzopardi,
- 5/ Fabien Castagné, Mathieu Frayssinhes, Frédéric Lannes.

→ Relais femmes

- 1/ Stéphanie Chastanier, Isabelle Bories, Valérie Zuriguel,
- 2/ Mélanie Chincolla, Vanessa Meertz, Ingrid Segura.

→ Relais mixte

- 1/ Sarah Mathieu, Clément Dumontier, Julien Trocmez (Golfech),
- 2/ Rose Lecomte, Kévin Etchebarne, Thibault Gérard (Versailles),
- 3/ Edouard Dore, Lina et Inès Le Port,
- 4/ Pierre et Cécile Delon (Montauban).

S contre la montre

→ Hommes

- 1/ Louis Reveillere (Toulouse express),
- 2/ Marius Ginesty-Gasquet (Toulouse express),
- 3/ Arthur Aubanton (Toulouse express),
- 4/ Jean-François Juila (Toulouse express),
- 5/ Laurent-Pierre Viguier (Boys and Girls).

→ Femmes

- 1/ Lucie Puech-Viguier (Boys and the Girls),
- 2/ Stéphanie Zielinski (Apytri 1),
- 3/ Camille Crespel (Apytri 2),
- 4/ Rose Lecomte (C'est encore nous),
- 5/ Anne-Sarah Terrisson (Matabiau express)





LOW TRIATHLON

FRANC SUCCÈS POUR PEU D'EUROS

PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ORGANISATION

Participer à une épreuve de triathlon en choisissant chacun de ses composants en fonction de son budget, l'idée était plutôt audacieuse. Pour cette 1ère édition du Low Triathlon qui s'est déroulée à Ambès (Gironde) le 24 juin dernier, le succès a été au rendez-vous.

« Le concept a été très bien accueilli de la part des participants », relève Clément Besse, l'organisateur du Low Triathlon. Alors qu'il s'attendait à 300 personnes environ, ce sont plus de 400 triathlètes qui se sont alignés sur la ligne de départ ce samedi 24 juin, à Ambès. « La dernière semaine, nous avons eu beaucoup d'inscriptions sur le format L », ajoute-t-il.

L'idée de cet événement, organisé par la société Time 2 sports, est simple : 3 distances à composer sur mesure. Un prix de base est donc proposé et comprend les

prestations minimales imposées par la fédération via ses RTS (Règles Techniques Sécurité).

Pour la médaille de finisher, le bonnet, les cadeaux ou encore le ravitaillement final, chacun est libre de les ajouter ou non, comme des options. « Les gens se déplacent pour faire leur triathlon comme ils le veulent », assure Clément Besse, l'organisateur.

Le Low Triathlon est donc une épreuve abordable en termes de prix pour revenir à l'essence même du sport. « 15% des participants de chaque distance ont choisi le cadeau. La médaille, c'est 25%. On remarque qu'ils y tiennent. L'objectif, c'était d'avoir un cadeau en rapport avec le tarif, et quelque chose d'utile dont on a besoin et que l'on peut réutiliser », sourit Clément Besse.

Pour ce dernier, ce genre d'épreuve est aussi une aubaine pour gérer au mieux ses stocks : « Il n'y a pas de perte sur les cadeaux. Il nous reste 2 panchos (cadeau offert sur le L), car il y a eu 2 blessés qui n'ont pas pu participer à l'épreuve. » Idem pour le ravitaillement : « On avait calculé les quantités par rapport au nombre de participants. »

Après cette 1ère édition très concluante, l'équipe planche déjà pour la prochaine édition à Ambès, qui devrait avoir lieu fin mai 2024 pour avoir des conditions météorologiques plus acceptables.

Et dans la tête des organisateurs, le concept du Low Triathlon devrait aussi se développer ailleurs dans d'autres régions...





LE PALMARÈS

Format S

→ Hommes

- 1 - Benjamin THIERRY S3 M THALES CRISTAL TRIATHLON 00:53:36
- 2 - Romain PUJOL S3 M S A M MERIGNAC TRIATHLON 00:57:25
- 3 - Arnaud GIFFARD S2 M LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON 00:59:19

→ Femmes

- 1 - Océane ZAGHET LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON 01:06:51
- 2 - Loïse DYJAK C.R.V. LYON TRIATHLON 01:08:24
- 3 - Amandine MAGNE LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON 01:09:34

Format M

→ Hommes

- 1 - Julien HAGEN 01:57:02
- 2 - Bart DE KERANGAT LA ROCHELLE TRIATHLON 02:02:37
- 3 - Antoine MIGNE LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON 02:07:58

→ Femmes

- 1 - Lola BRIOL GROUPE TRIATHLON VESOUL HAUTE SAONE 02:14:16
- 2 - Juliette DAGUINOS LES GIRONDINS DE BORDEAUX TRIATHLON 02:14:48
- 3 - Clarisse DUCOS S.U. AGEN TRIATHLON 02:25:53

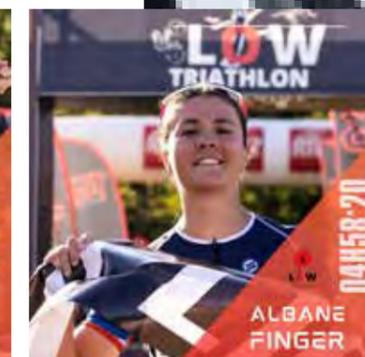
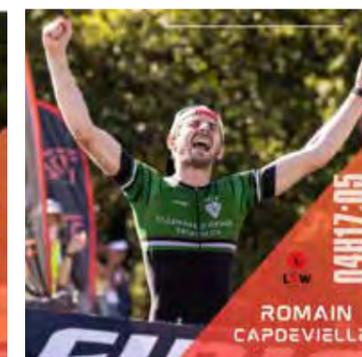
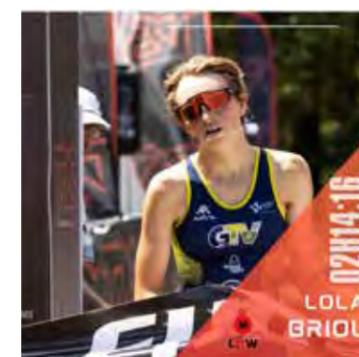
Format L

→ Hommes

- 1 - Romain CAPDEVILLE S3 M CA VILLENAVE D ORNON TRIATHLON 04:17:05
- 2 - Sébastien DUTHILLEUL MA2 M TRIATHLON THIONVILLE YUTZ CLUB 04:27:09
- 3 - Jeremy LE FEE S4 M LORIENT TRIATHLON FLK 04:31:48

→ Femmes

- 1 - Albane FINGER ES BLANQUEFORT NATATION/TRIATHLON 04:58:20
- 2 - Christelle MOREAU 05:37:42
- 3 - Céline VANDERMOUTEN TEAM COUTRAS TRIATHLON 05:48:14



→ Tous les résultats : <https://ok-time.fr/competition/low-triathlon/>





CHAMPIONNATS DE FRANCE LIGUES RÉGIONALES

PACA : LES BENJAMINS SUR LA BOÎTE

PAR FRANÇOIS BOULESTEIX
PHOTOS LIGUE PACA

Les Championnats de France des Ligues Régionales de Triathlon Jeunes se déroulaient cette année le 9 juillet à Mesnard-la-Barotière (Vendée). Comme depuis quelques années, cet événement est organisé au lendemain des championnats de France d'aquathlon, ce qui permet de disposer des athlètes directement sur place.

Cette année, la ligue Provence - Alpes - Côte d'Azur avait décidé d'aligner une équipe dans chacune des catégories qui pouvait concourir. La sélection des jeunes s'est faite à partir de critères de performance avec notamment les résultats sur la demi-finale et la finale des championnats de France jeunes de triathlon. L'événement est une opportunité pour l'Équipe Technique Régionale de mieux connaître les jeunes performant de la région et, pour les jeunes, de partager des moments ensemble et améliorer le lien social entre eux.

Comme ce que nous pouvons retrouver régulièrement sur les WTCS, mais aussi aux Jeux Olympiques, les championnats de France des Ligues Régionales se déroulent sur un format de relais mixte (Garçon / Fille / Garçon / Fille) avec pour chaque relayeur, 250 m de natation, 6,8 km de vélo et 2 km de course à pied à réaliser. La composante tactique sur ce format de course implique de bien réfléchir à l'ordre dans lequel vont s'élancer les différents relayeurs en prenant en compte les qualités de chacun.

Côté encadrement, la Ligue PACA a fait appel aux membres de sa dynamique Équipe Technique Régionale : Frédéric Duny, Emeric Pierreton, Arnaud Saorin et François Boulesteix pour assurer l'accompagnement des jeunes (exposé de course, conseils techniques et tactiques, préparation de la course, échauffement...).

Côté jeunes, les équipes étaient composées de Tim Felipe (Triathl'Aix), 3e la veille, de Fiona Faivre (Manosque Triathlon), de Léon Le Bloas Duburque (3 Mad Coaching) et de Mailie Ayasse (Digne Triathlon) pour les Benjamins, de Mike Gobert (Triathl'Aix), de Maréva Besse (Sardines Triathlon), de Léon Stassi (MTC Orange) et de Chloé Truc (Triathl'Aix) pour les Minimes, de Matyas Daligaud (Triathl'Aix), d'Inès Caroff (Sardines Triathlon), Julien Monnier (Triathl'Aix) et Elsa Besse (Sardines Triathlon) pour les Cadets et de Johan Besse (Sardines Triathlon), Mila Lantelme (Digne Triathlon), Paolo Pierreton Cayron (Sardines Triathlon) et Gabrielle Masson (Team Nissa Triathlon) pour les Juniors.

Les championnats se divisaient sur la matinée en une course Benjamins / Minimes et une course Cadets / Juniors.

REPORTAGE

Si les équipes Minimes, Cadets et Juniors ont essayé de rivaliser en donnant le meilleur d'elles-mêmes, celles-ci ne sont pas parvenues à performer. Ce sont les Benjamins qui ont réalisé la meilleure performance avec une excellente 3e place à 10 secondes de la 2e place et seulement une minute de la 1ère.

La politique de la Ligue accorde une grande place au développement du jeune triathlète et accompagne les différentes écoles de triathlon dans leur développement à travers différentes actions tout au long de l'année (formation de cadre, subventions à des projets menés par les écoles de triathlon...).



REBORN 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



LA TOUR GENÈVE TRIATHLON

QUALITÉ SUISSE

PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS EDOUARD HANOTTE / LA NOTE GRAPHIQUE / ACTIV'IMAGES /
 MANUEL BLONDEAU / GABRIEL MADIE / MANU MOLLE / KEVIN SABAH PHOTOGRAPHIE /
 ANAÏS DAVID PHOTOGRAPHE / @MOUNTAIN_ODYSEA / CÉDRIC LE SEC'H

Les 8 et 9 juillet derniers aux abords du Lac Léman, la météo était au rendez-vous à Genève et les spectateurs en nombre pour accueillir les 3 648 triathlètes lors de cette 33e édition du La Tour Genève Triathlon, qui bat un nouveau record de participation et s'impose comme un grand rendez-vous du triathlon. Avec un départ à la plage des Eaux-Vives et des parcours concentrés sur la rive gauche de Genève, la manifestation a été un succès complet.

Une 33e édition qui marque l'histoire de l'événement avec de nouveaux records

Cette édition a marqué les esprits avec une participation record de 3 648 triathlètes venus pour nager, courir et pédaler dans un environnement idyllique. Depuis sa création, cette manifestation sportive connaît une popularité grandissante, attirant un nombre croissant d'athlètes, amateurs et professionnels, désireux de relever le défi.

L'événement a notamment été marqué par l'impressionnante performance de la Suissesse Imogen Simmonds, marraine de l'événement, qui s'est imposée comme la grande championne pour la 2e année consécutive sur le format Standard en 2:02:55. Chez les hommes, c'est le Français Léo Katgely qui s'impose en 1:58:23.

Mattéo Reddy (CH), 3e l'an passé, a survolé les débats sur le format Half avec un temps stratosphérique de 3:59:55, soit plus de 15 minutes d'écart avec son dauphin Boris Hueber (CH). Chez les femmes, Alanis Siffert (CH), nouvelle championne de Suisse en équipe mixte, a remporté le format Half pour la 2e année consécutive en 4:22:47, confirmant ainsi sa suprématie à Genève et sa progression fulgurante depuis l'an passée (plus de 20 minutes plus rapide qu'en 2022).

Sur le format Short, ce sont Marie Romanens (CH) et Théo Lachat (FR) qui ont levé les bras en première position.



Des nouveautés qui ravissent les triathlètes et les supporters

L'une des principales nouveautés concerne le parcours vélo du format Standard. Désormais, les triathlètes ont l'occasion de découvrir une partie de la campagne genevoise, offrant ainsi un bol d'air frais. Cette extension du parcours a permis aux athlètes de profiter pleinement de la beauté naturelle de la région genevoise. De plus, le parcours course à pied des formats Standard et Half a emmené les triathlètes à travers le célèbre Jardin Anglais. Ce lieu emblématique était le théâtre de moments intenses, où de nombreux supporters ont pu encourager leurs proches dans leur triple effort. L'ambiance et l'enthousiasme des spectateurs ont rendu cette partie de la course inoubliable pour tous les participants.

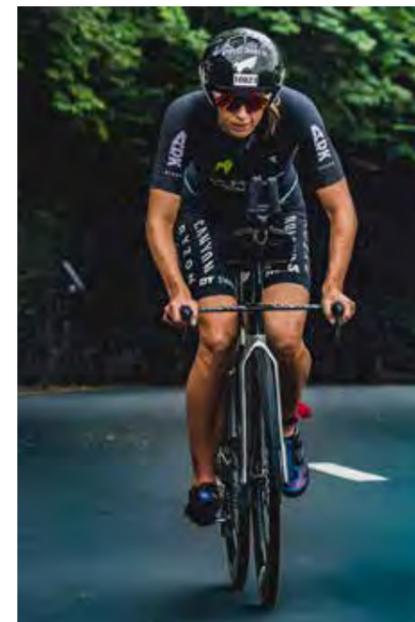
Les triathlètes ont été agréablement surpris lors de la remise de leur dossard avec un cadeau local et utile : des pots de miel genevois. Cette initiative a été fortement appréciée par les participants, qui ont exprimé leur enthousiasme quant à ce souvenir unique de leur passage à Genève. Paul, un participant du Half, s'est exclamé : « C'est un cadeau local qui reflète l'identité de la région, tout en étant pratique. C'est un geste qui nous touchera longtemps après la course. » Enfin, le La Tour Genève Triathlon est le second événement sportif en Suisse intégrant des urinoirs féminins.



À RETENIR

- Un succès fou avec 3 648 triathlètes : un nouveau record
- Une météo estivale pour les triathlètes profitant de la beauté de Genève et de ses environs
- Imogen Simmonds, nouvelle marraine de l'événement, s'impose et bat le record du format Standard
- Mateo Reddy fait sensation en remportant le format Half, Alanis Siffert finit 5e au classement général

Tous les résultats : <https://www.latourgenevetriathlon.ch/>



Le mot de la Ville de Genève

« Si la 33e édition du La Tour Genève Triathlon a rencontré, une fois de plus, un vif succès populaire, c'est grâce à une combinaison de facteurs. D'une part, les organisateurs et les bénévoles ont fourni un magnifique travail pour organiser cette manifestation désormais bien ancrée dans l'agenda sportif genevois. D'autre part, il faut dire que notre ville offre un cadre idéal à la pratique du triathlon, avec une épreuve de natation en eaux vives, et des courses cyclistes et pédestres aux abords des quais. Ce week-end sportif a une fois de plus démontré que Genève est une véritable ville de sport », a indiqué Marie Barbey-Chappuis, Conseillère administrative en charge du Département de la sécurité et des sports de la Ville de Genève.



Le mot du Comité d'Organisation

Le directeur de l'événement, Benjamin Chandelier, a exprimé sa joie face à cet incroyable succès populaire : « C'est avec une joie immense que nous clôturons cette 33e édition. Toute l'équipe d'organisation, les partenaires et les bénévoles ont travaillé main dans la main pour permettre aux participants d'accomplir leur défi sportif. Au nom de tout le comité d'organisation je souhaite remercier tous les bénévoles qui nous ont aidé dans la préparation de l'événement. Je souhaite également remercier nos différents partenaires sans qui rien ne serait possible. Et pour finir, je remercie chaleureusement la Ville et le Canton de Genève pour leur accueil ainsi que les communes de Collonges-Bellerive, Cologny, Corsier, Gy, Meinier, Vandoeuvres pour leurs soutiens. »

Le mot du Partenaire Titre : Hôpital La Tour

« Cette année encore, l'Hôpital de La Tour est fier de soutenir l'événement en tant que Partenaire Titre. Nous avons proposé des tests de force et d'analyse de mouvement avec des appareils de pointe au cœur du village. Un espace interdisciplinaire, comprenant des médecins du sport et des physiothérapeutes dédiés aux conseils médico-sportifs, était également à la disposition des visiteurs. Nous félicitons tous les participants pour leur course, les organisateurs, samaritains et bénévoles pour la réussite de cette édition 2023 ! À l'année prochaine ! »



08-09 JUILLET
La Tour GENEVE TRIATHLON

3 648 PARTICIPANTS	NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR FORMAT
6 FORMATS	Half: 302
UN BILAN CARBONE (calculé lors de l'événement)	Half: 84
1 PARRAIN	Standard: 1155
RECORDS	Standard: 222
Marathon: 1h 10m 45s (M. Siffert)	Half: 1200
100km: 2h 15m 30s (M. Siffert)	Short: 192
50km: 1h 05m 00s (M. Siffert)	Standard: 348
25km: 0h 45m 00s (M. Siffert)	Short: 57
10km: 0h 25m 00s (M. Siffert)	Short: 27
	Short: 61

66% HOMME (de 18 à 70 ans)
34% FEMME

3 ANS la plus jeune
77 ANS la plus âgée

96% des participants récompensés pour leur engagement et sa grâce

550 BÉNÉVOLES

+2 400 CHF récoltés pour SwissRed et son PARRAIN

PROVENANCE DES PARTICIPANTS

Plus de 65 nationalités représentées

6 COMMUNES représentées par les premiers

TOP 3 des pays: Suisse, France, Italie

TOP 3 des communes: Collonges-Bellerive, Cologny, Vandoeuvres

LAC LÉMAN ET CITÉS LACUSTRES : UN CADRE IDÉAL

« Faut pas s'presser, y'a pas l'feu au lac. » Cet adage bien connu tire ses origines du Lac Léman. Ou Le Léman, comme l'appellent les Suisses. En effet, la quiétude qui se dégage de ce lac invite à la décompression et à la paresse. Prendre son temps, tout simplement... Voilà qui devrait vous donner envie pour l'édition 2024 du La Tour Genève Triathlon et comment aménager votre temps avant (ou après) l'épreuve, en conciliant tourisme, sport et farniente sur plage de sable fin et eau à 25°C.



Oui, vous avez bien lu. Située sur la commune – au nom imprononçable – d'Excenevex*, l'unique plage naturelle de sable fin du Léman est parfaite pour des vacances en famille, ou une petite nage en combi. Modérément fréquentée l'été, la plage accueille également des concerts certains soirs, des festivals et animations. Sans pour autant se transformer en un spot comme Ibiza. Car l'ambiance et la fréquentation restent très familiales. Avec des vues sur les montagnes environnantes et sur Lausanne, sur la rive opposée, l'endroit est juste parfait pour recharger les batteries. Et puis les communes voisines, telles qu'Yvoire, Thonon-les-Bains et Évian-les-bains permettent des escapades appréciables.



Les cités lacustres et cosmopolites, c'est aussi ça le Léman. Un lac "trait d'union" entre la France et la Suisse, une frontière géographique visible. Place forte de l'automobile,

du commerce (OMC) et de l'Office des Nations Unies (ONU), Genève est ainsi un véritable melting-pot de nationalités et de cultures, bien illustré par les différences de quartiers que l'on constate au gré d'une balade. Paris a sa Tour Eiffel, Genève a son lac et son geyser, se dressant fièrement à 140 m de hauteur. Sur les rives du lac se succèdent villas historiques, palaces et demeures de prestige, mais également de petits villages

retranchés, comme dans une sorte de timidité par rapport aux grosses cités lacustres. Farniente, vacances en famille, activités culturelles, nautiques ou sportives... L'éventail de diversité que le lac propose comblera sans aucun doute vos envies. Alors pour toutes ces raisons, le Léman est un lac à part, et à faire !

*Prononcer "Ex-n-vé".





ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR UN FESTIVAL D'ÉMOTIONS !

PAR SIMON THOMAS

PHOTOS UTCAM - ÉRIC BARNABE - CHRISTIAN RETAGGI - LIONEL LECOURTIER

Saint-Martin Vésubie accueillait l'Ultra-Trail Côte d'Azur Mercantour® (UTCAM) du 7 au 9 juillet 2023 et a de nouveau réuni un peu plus de 2 000 athlètes français et étrangers sur les cimes et les vallées du département des Alpes-Maritimes.

L'édition 2023 de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour vient de prendre fin, laissant derrière elle des souvenirs indélébiles pour les participants comme pour les spectateurs. Ce festival du trail, qui a eu lieu dans le magnifique territoire des Alpes-Maritimes, de la Principauté de Monaco jusqu'au Parc National du Mercantour, a mis en lumière toute la beauté de ce territoire unique de la mer à la montagne.

Le Massif du Mercantour, connu pour sa beauté naturelle et sa richesse patrimoniale, a servi de décor incroyable pour cette 9e édition de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour. Les participants ont été témoins de panoramas saisissants, d'une faune et d'une flore exceptionnelle ainsi que de vues imprenables sur les sommets majestueux des Alpes-Maritimes.

Les coureurs ont repoussé leurs limites sur les 6 épreuves proposées par l'organisation, du Vertical 5 km au 125 km, et il y en avait pour tous les niveaux et les envies avec un 10 km, un 30 Km, un 50 km ainsi qu'un 75 km.

Un début de week-end princier

En fin de journée vendredi soir, le grand départ du 125 km était donné au Port Hercule de la Principauté de Monaco pour les 250 ultra-trailers prêts à vivre une longue et belle aventure de la Mer Méditerranée à la Montagne du Mercantour.



En présence du Ministre de l'Intérieur de Monaco Mr Patrice CELLARIO, du Député des Alpes-Maritimes Mr Eric Ciotti, ainsi que de la Présidente de l'association organisatrice, Mme Manuela GARELLI, l'édition 2023 était ainsi officiellement ouverte.

Deuxième course de cette première journée, également au départ de la Principauté de Monaco, le Vertical 5 km a vu 2 athlètes italiens s'imposer en battant les records masculins et féminins par la même occasion : Alex OBERBACHER et Martina CUMERLATO. Des podiums très internationaux puisque parmi les 6 athlètes récompensés (sur 100 partants), 4 pays étaient représentés : Italie, Norvège, Monaco et France. Au pied du célèbre Trophée d'Auguste à la Turbie et après une montée sèche et intense, les podiums ont récompensé un panel d'athlètes très international puisque l'Italie, la Norvège, la France et Monaco avaient au moins un athlète sur la boîte.

Tandis que les athlètes du 125 km continuent en direction de Gorbio, du Col de Braus, de Turini Camp d'Argent, la nuit tombe et apporte avec elle le défilé des frontales qui ont encore un long chemin devant elles.

Pour le 2e jour de compétition, 2 distances sont au programme. Un 50 km ainsi qu'un 75 km, soit 500 trailers sur le pont, prêts à affronter la chaleur assourdissante qui sévit sur la région. Après une âpre bataille avec le tenant du titre du 125 Km Benoit GIRONDEL, Thibault TCHILINGUIRIAN remporte une magnifique victoire sur le 75 km, écrivant ainsi une nouvelle ligne sur son palmarès. Chez les féminines, le



suspens a également été total puisque les 2 premières n'ont jamais été séparées de plus de 10 minutes tout au long de la course. À l'arrivée à Saint-Martin Vésubie, Christèle LE ROUX conserve une petite marge d'avance et s'offre donc la victoire.

Sur le 50 Km, le recordman de la Grande Traversée du Mercantour et

local de l'étape Yohan VIANI ne s'est pas fait prier pour démontrer qu'il était bien un athlète redoutable sur moyenne distance. Aurore DACIER l'emporte chez les femmes en étant partie bille en tête dès le début de la course.

Démarré ensuite un interminable défilé d'émotions et de larmes (de

joie) sous l'arche d'arrivée où les bénévoles de l'UTCAM vont veiller toute la nuit pour accueillir tous les hommes et les femmes qui ont bravé les sentiers techniques et escarpés du Mercantour, le tout dans des conditions extrêmes et une chaleur qui n'aura épargné aucun organisme.



Un peu plus près du ciel

Nous sommes déjà dimanche et il reste encore à découvrir la grande nouveauté de cette édition 2023 : le 30 km est désormais support d'une manche de la Série Mondiale Skyrunning. Le plateau Elites est donc bien fourni chez les hommes comme chez les femmes et la bataille risque d'être épique ! Tenant du titre, Sébastien POESY fait le forcing dès le 1er kilomètre pour conserver sa couronne, mais devra s'avouer vaincu face à un autre Français, Damien HUMBERT, et le Japonais Shoma OTAGIRI. Face à cette densité d'athlètes professionnels, le record de l'épreuve tombe une nouvelle fois cette année et passe pour la première fois en dessous des 2 heures 50 minutes.

Chez les féminines, l'Espagnole Leire FERNANDEZ ABETE crée la surprise et domine cette manche de bout en bout devant la suisse Maria CHRISTEN et l'italienne Martina CUMERLATO (vainqueur du 5Km deux jours plus tôt). Elle établit elle aussi une nouvelle marque de référence en 3 heures et 30 minutes.

Le 10 km vient clôturer une nouvelle magnifique édition de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour qui va laisser des souvenirs inoubliables à tous les participants comme pour tous les suiveurs.

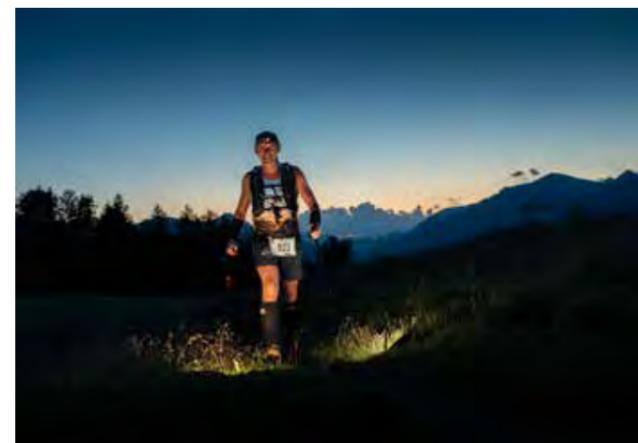
Moment privilégié pour tous les finishers, la récupération d'après-course est unique sur l'UTCAM. Au cœur du Vésuvia Mountain Park, les



participants dégustent les produits locaux et cuisinés sur place avant de se faire masser ou de profiter de la piscine, pendant qu'un groupe de musique joue sa partition en direct pour fêter dignement les performances de tous les athlètes.

Bien sûr, toute l'organisation ne pourrait exister sans le soutien inconditionnel du Département des Alpes-Maritimes, partenaire

indissociable depuis la 1ère édition. Une immense équipe de 800 bénévoles et de 100 médecins / secouristes s'est mobilisée pendant plus de 3 jours tout au long des différents parcours pour assurer la sécurité et encourager tous les participant(e)s. Un dispositif hors-norme et essentiel au succès de cette édition, qui a su allier performances sportives et découverte des merveilles naturelles du Mercantour.



LES RÉSULTATS

125km

→ Hommes

Florian PETIT (17:21:48)
 Christophe ANSELMO (17:54:42)
 Dorian DIJON (18:45:32)

→ Femmes

Anne BIDLUN (21:55:41)
 Aroa SIO (22:11:40)
 Camille SERE (22:18:42)

75km

→ Hommes

Thibault TCHILINGUIRIAN (09:43:27)
 Benoit GIRONDEL (09:58:53)
 Vincent FABRE (10:19:35)

→ Femmes

Christèle LE ROUX (13:44:12)
 Lise VITERBO (13:51:42)
 Marie HOUDUSSE (14:25:57)

50km

→ Hommes

Yohan VIANI (06:40:57)
 Théo DAGUE (07:09:12)
 Omar KEMMISSA (07:26:48)

→ Femmes

Aurore DACIER (08:38:15)
 Charlotte KLEIN (09:00:37)
 Marion BERRA (09:39:15)

30km

→ Hommes

Damien HUMBERT (02:46:25)
 Shoma OTAGIRI (02:46:31)
 Sébastien POESY (02:47:43)

→ Femmes

Leire FERNANDEZ ABETE (03:30:13)
 Maria CHRISTEN (03:31:15)
 Martina CUMERLATO (03:39:07)

10km

→ Hommes

Romain CARLICCHI (00:51:45)
 Eric DESCAMPS (00:53:27)
 Benjamin BERKOUKCHI (00:54:29)

→ Femmes

Julia BERNARD (01:10:42)
 Virginie BOURDREZ (01:11:10)
 Aline DORILAS (01:13:35)

VERTICAL 5km

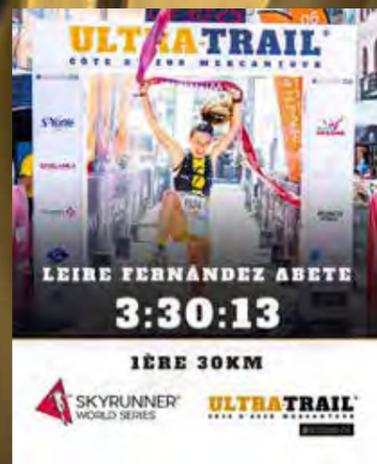
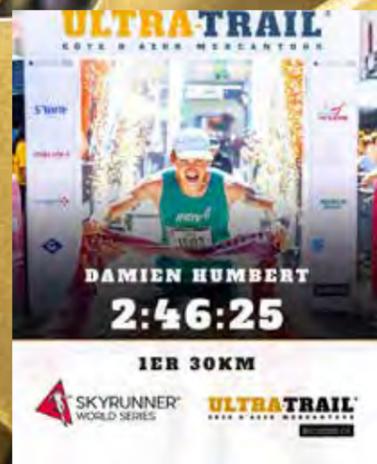
→ Hommes

Alex OBERBACHER (00:24:49)
 Romain CARLICCHI (00:26:11)
 Sondre Harstad RINDE (00:26:47)

→ Femmes

Martina CUMERLATO (00:32:15)
 Valérie RAIBAUT (00:34:20)
 Émilie GELSOMINI (00:42:08)

→ Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet officiel <http://www.utcam06.com> et sur les réseaux sociaux @utcam06.



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



Photo: Maxime Daridat - Anis Pignatelli / Conceptocean / Eclairage Communication



PORTTRAITS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY

Retour de la rubrique portraits amateurs dans le magazine ! Parce que le triathlon, c'est aussi vous, les amateurs, les groupes d'âge, qui participez au développement de ce sport. Par votre passion, votre investissement. Vous vibrez, vous vivez swim-bike-run. Ce mois-ci, rencontre avec Constance et Vincent.

CONSTANCE MINET

Constance est originaire de Saint-Omer. Issue d'une fratrie de 3 enfants, ses parents l'inscrivent jeune en club de sport. Après 7 années intenses d'études de médecine, elle est aujourd'hui en stage aux Urgences en CHU avec de longues heures de gardes difficiles à récupérer.

Le sport

Dès son plus jeune âge, elle pratique la natation jusqu'à ses 12 ans, tout comme son frère et sa sœur, mais Constance n'affectionne pas particulièrement cette discipline et bascule

sur les sports de plein air. Elle pratique ensuite la course d'orientation, le cross et les raids. Ses professeurs d'EPS sont très investis et lui donnent goût à la compétition en UNSS. Ainsi, elle participe aux championnats de France de Course d'Orientation et aux France de cross.

Dépistage INSEP

Au collège, Constance obtient d'excellents résultats. Cela lui donne des arguments pour aller à Paris passer des tests de sports combinés à l'INSEP, notamment pour le Pentathlon moderne. Elle poursuit ses études à Noyon, mais éprouve des difficultés à cumuler sport et études, ce qui engendre des frais de scolarité que la famille a du mal à soutenir financièrement. Elle décide d'arrêter le pentathlon.

Section triathlon

Arrivée au lycée, Constance se fait embrigader dans la section triathlon du club de Liévin dans un groupe fort

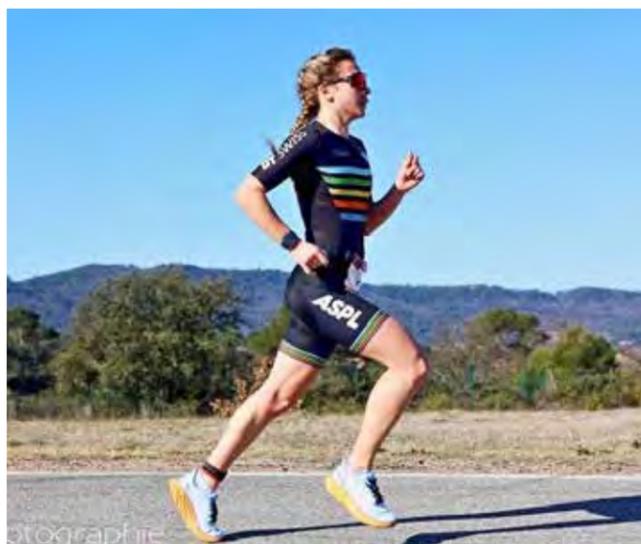
sympathique. Elle cumule à nouveau études et sport au sein d'une classe sportive au lycée, organisée pour allier un esprit sain dans un corps sain.

Direction Médecine

Avec les études longues, il lui est difficile de consacrer du temps aux entraînements, surtout au tout début des années de médecine. Elle prend le rythme calé sur le travail, ce qui lui demande déjà beaucoup d'énergie.

Entraînements

Constance s'entraîne entre 8 et 12 heures par semaine avec son chéri et se base sur ses sensations avant tout. Pas de capteur de puissance ou de programme extrêmement précis. Elle s'entoure d'un entraîneur en course à pied et de son coach natation du club de triathlon local qui organise également les sorties vélo.



Club de triathlon

Constance a trouvé un club de triathlon familial et convivial. Pas de rivalités et une entente bon enfant avec l'organisation de courses, de jolies tenues et une équipe en D3.



EN BREF

→ **Côté matériel ?** Vélo d'occasion classique de la marque Pinarello, le club prête un vélo CLM Trek pour l'année, et aux pieds des baskets Hoka. Constance n'a pas de marque fétiche.

→ **Meilleur souvenir ?** Les encouragements de mes proches sur chacune des courses, et leur engouement pour les courses et leurs sourires à l'arrivée.

→ **Pire souvenir ?** 2 chutes sur une même course à Châteauroux sur une coupe d'Europe !

→ **Futurs projets ?** Personnellement, avoir une petite famille et être heureuse dans ma vie.

→ **Boulot ?** Avoir un petit cabinet de médecine générale, et réussir à promouvoir l'activité physique dans différentes actions.

→ **Triathlon ?** Continuer à toujours prendre autant de plaisir à l'entraînement comme en compétition !

→ **Un mentor ?** « Yannick Carouille, prof d'EPS qui m'a toujours soutenue, sans me pousser, qui motivait les jeunes à faire du sport, quelqu'un hyper dévoué dans son métier, ainsi que les autres profs du collège. »

→ **Musique ?** Stromae et la musique des années 80

→ **Télé ? Série ?** Ne regarde pas la télé mais les séries Grey's Anatomy et Casa de Papel.

→ **Sur ta table de nuit ?** Les lunettes de vue !

→ **Où puises-tu ton courage ?** Auprès de ses parents et grands-parents, et auprès de ceux qui la soutiennent. Et auprès de son sparring partner Vincent Fazari.

Bonne préparation pour Lathi !

VINCENT FAZARI

Vincent Fazari, 25 ans, est triathlète amateur et travaille également en tant que coordinateur de projets européens dans le milieu médico-social pour accompagner des jeunes en situation de handicap. Elle se nomme l'AFPJR.

Sports

Vincent a pratiqué principalement la natation tout jeune, puis s'est dirigé vers la course à pied grâce aux cross UNSS.

Déclat triathlon

Le déclat s'est fait lorsqu'il en a eu assez de rester enfermé dans une piscine. Sa sœur s'est lancée dans le triathlon et Vincent a pris exemple sur elle. Ayant gagné quelques compétitions jeune, il a vite pris goût au triathlon de cette façon.

Motivations

Les challenges, car on trouve toujours meilleur en natation, vélo ou course à pied. Et le fait d'être en plein air. De rencontrer des personnes qui aiment passer du temps dehors dans des endroits naturels et s'évader de la ville.

Club de triathlon

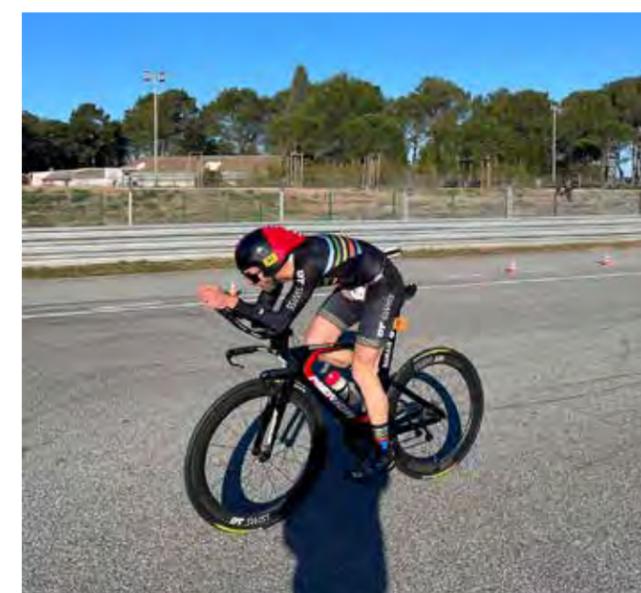
Club, car à plusieurs on est plus fort et qu'on se remet toujours en question grâce aux remarques de chacun. De plus, cela permet de s'entraîner dans la bonne humeur et avec le sourire.

Première course ? Ta course fétiche ?

Le triathlon jeunes de Cannes, c'était une superbe édition pour débiter le triathlon ! L'Ironman de Nice est ma course fétiche, car une compétition dans la région d'origine avec des paysages exceptionnels. Cet Ironman de Nice me fait rêver !

Meilleur souvenir versus le pire souvenir ?

L'Ironman de Nice, où Vincent finit 5e et valide dans le même temps son diplôme d'études supérieures de commerce à SKEMA. Le pire souvenir était pendant la coupe d'Europe de Châteauroux où il a également chuté 2 fois à cause d'une météo apocalyptique.



EN BREF

→ **Des projets ?** Personnellement : « rester simple et ne pas se faire retourner la tête avec ce monde de fou et également avancer avec Constance sur nos projets communs. » Professionnellement : « toujours trouver du sens dans mon travail et saisir les opportunités professionnelles. »

→ **En triathlon** « Prendre du plaisir tout en partageant cela avec mes amis. Ainsi que revenir en arrière en ramenant le triathlon en tant que discipline sportive et non en tant que business. Ce sport est devenu trop cher ! » Vincent souhaite devenir une meilleure personne et y travaille chaque jour afin de ne rien regretter !

→ **Un mentor ?** Anthony Bourbon, un entrepreneur dans l'âme qui fait avancer les choses dans le tumulte de la société. C'est quelqu'un qui apprend et découvre chaque jour de nouvelles choses dans une logique constructive et cet état d'esprit le fascine. Léo Bergère qui est inspirant et très réfléchi, avec les pieds sur terre.

→ **Côté matériel ?** Un vélo Orbea et un Merida pour les compétitions. Mes chaussures sont des Gaerne. Vincent court également en Hoka pour la partie course à pied. Pour la partie natation, il opte pour Arena, c'est une marque avec laquelle il a grandi.

→ **Une qualité ? Un défaut ?** Qualité : Être persévérant et toujours vouloir aller plus loin. Défaut : apparemment Vincent ne s'écoute pas beaucoup et ne prend pas beaucoup de temps pour lui.

→ **Musique ?** Le hip-hop, le rap. Il écoute de tout et adore découvrir de nouvelles chansons. Ce qui le met en forme, ce sont les chansons relaxantes !

→ **Télé ?** Ne regarde pas la télé, comme Constance. Son film préféré est Avatar et sa série préférée est la Casa de Papel.

→ **Tatouages ?** Oui, un. En lien avec son grand-père, sa sœur et ses parents. Ces 4 personnes ont été les piliers de son éducation. « Je les remercie pour tout ce que l'on a partagé ensemble. »

→ **Sur ta table de nuit?** Une photo de Constance et lui !

→ **Régime ?** Aucun ! Vincent mange de tout avec le plaisir, dont des fast-foods. Le coca est son péché mignon, mais il se limite...

→ **Sparring partner ?** Ma chérie, Constance Minet, même si les allures sont différentes, le but est de partager c'est tout ce qui compte.

→ **Où puises-tu ton courage ?** Après de ses parents ainsi que de sa sœur et son copain, la famille de Constance, les copains d'Antibes et de Saint-Raphaël ainsi que l'ASPL. « Ils sont tous exceptionnels et j'ai beaucoup de chance ! »



LE MYTHE EMBRUNMAN
GÉRALD IACONO TROPHY

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 5000M D+	42KM 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



DOSSIER DU MOIS

STRATÉGIE NUTRITIONNELLE EN FONCTION DU DÉNIVELÉ

PAR SIMON BILLEAU

PHOTOS MAURTEN - SUPERSAPIENS - 226ERS - ACTIV'IMAGES

La nutrition est souvent considérée comme la 4e discipline en triathlon. Et c'est légitime, tant les bénéfices sur les performances venant de la nutrition avant, pendant et après des épreuves sont nombreux. Savoir se nourrir et s'hydrater durant une course s'avère être un challenge en soi et le mieux est de mettre en place une stratégie, qui diffère en fonction du dénivelé positif de l'épreuve.

Une course longue distance est toujours difficile. Les épreuves plates et rapides sont plus courtes temporellement que les épreuves montagneuses. Cela a des conséquences sur la nutrition et la stratégie pour absorber les calories et la quantité de liquide pour s'hydrater.

Dans cet article, nous allons tenter de vous guider pour vous donner les clés d'un plan nutritionnel pour l'entraînement quotidien dans les 3 sports, mais aussi durant un triathlon. Enfin, pour celles et ceux qui préfèrent lire des recommandations, elles/ils peuvent passer directement à la 3e partie afin de lire les points essentiels.

La nutrition pour l'entraînement

Avec la vie professionnelle, sociale et familiale, avoir le temps de bien manger peut être un casse-tête. Or, vous êtes ce que vous mangez. Il faut y attacher beaucoup d'importance car sinon les effets de votre entraînement ne seront pas optimisés. Pire, si vous ne suivez pas quelques règles élémentaires, vous risquez de "détruire" votre corps et votre santé plus que vous ne les renforcez.

On ne vous dit pas qu'il faut être autant à cheval avec votre alimentation que le tennisman Novak Djokovic (il exclut de son alimentation le gluten, les produits laitiers et le sucre du fait de leur effet inflammatoire sur le corps), mais si vous souhaitez lire un livre qui inclut un plan nutritionnel de 14 jours sans gluten, son livre

est exceptionnel de ressources. Vous le trouverez dans n'importe quelle librairie digne de ce nom (Novak Djokovic, Serve to win, 2013)

→ Natation

En général, l'entraînement natation est le 1er entraînement de la journée, tôt avant d'aller au travail, ou tard le soir avant de rentrer du travail. Si l'entraînement est tôt, il est conseillé d'ingérer un petit déjeuner léger qui peut se résumer à un café, un jus de fruit et une tartine avec votre confiture préférée, ou beurre de cacahuètes, voire Nutella (c'est le petit déjeuner préféré de Kristian Blumenfelt !).

Une fois l'entraînement terminé, il est suggéré d'avoir un snack aussitôt que possible. Le mieux étant une boisson contenant des glucides et des protéines. Un shaker prêt à l'emploi dans votre sac de sport est idéal. Si la séance de natation est difficile, n'oubliez pas qu'il est possible de consommer une boisson contenant des électrolytes et donc notamment du sodium. N'oubliez pas que l'on transpire dans l'élément liquide, même si cela ne se voit pas.

→ Vélo

Si votre entraînement est inférieur en durée à 90 minutes, il n'est pas nécessaire d'emmener des aliments solides avec vous. Une boisson riche en électrolyte fera l'affaire, sauf si vous avez sauté un repas pour caser un entraînement. En général, 500 ml par heure est une marque repère. Cela peut toutefois s'avérer insuffisant si le climat est très chaud et/ou si votre taux de sudation est plus élevé.



Dans le cas où l'entraînement se poursuit au-delà des 90 minutes, il vous faut transporter avec vous les calories à ingérer durant l'entraînement. Cela peut être des barres, gels et boissons énergétiques. Les 2 marques les plus plébiscitées par la communauté des triathlètes professionnels sont Maurten et Precision Hydration.

Vous aurez d'ailleurs de très nombreuses connaissances en la matière sur leur sites respectifs : <https://m.maurten.fr/> et <https://www.precisionhydration.com/>

Même si il est fortement conseillé de tester et de s'entraîner avec la marque que vous utiliserez durant l'épreuve, il est également possible de s'entraîner



avec des nutriments solides comme des bananes, des pommes de terre cuites avec une pincée de sel et du beurre (excellent index glycémique), des barres d'avoine faite maison ou encore un sandwich jambon-beurre, les exemples ne manquent pas.

→ Course à pied

La course à pied est la discipline qui revêt le plus de difficultés pour s'alimenter, notamment du fait des possibles risques intestinaux. Si la séance n'excède pas une heure, il vous suffira de boire et de manger adéquatement avant votre entraînement (si c'est un repas complet, essayez de le finir 3h avant la séance en évitant les fibres - fruits et légumes).

Si vous décidez d'apporter des calories à votre organisme durant l'effort, le plus simple reste une boisson énergétique et des gels ou "jelly" en complément. Une veste, ceinture ou sac de type trail peut être un bon outil pour transporter le nécessaire. ou tester votre ceinture porte-dossard incluant les emplacements pour les flasques ou gels individuels.



“ Il est recommandé d'ingérer 20 à 30 g de protéines dans les minutes qui suivent un entraînement, associés à des glucides.

Le meilleur outil pour suivre en direct votre taux de glucose dans le sang est le capteur de glucose Supersapiens. Grâce à cette application, vous créez un événement et vous pouvez suivre instantanément l'évolution de votre glucose, soit sur la montre "Energy Band", soit sur votre montre intelligente si vous l'avez connecté avec le capteur.

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

Il n'y a pas de meilleur outil sur le marché que ce capteur de glucose pour l'optimisation de votre efficacité métabolique. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle l'UCI l'interdit pendant les courses. Mais en triathlon, libre à vous de bénéficier de cet avantage comme les très nombreux triathlètes pros (Blumenfelt, Iden, tous les athlètes de l'équipe BMC de triathlon et tant d'autres...).

La nutrition post-entraînement

On n'y attache sûrement pas assez d'importance. L'entraînement a pour but de créer des adaptations. Or, l'entraînement diminue les réserves en glycogène, altère la composition des muscles et crée une fenêtre d'opportunité pour les microbes et bactéries pour attaquer notre système immunitaire.





Pour tirer profit des séances, il faut que votre corps soit en capacité de transformer ces stimuli en adaptation. Pour se faire, il faut fournir à votre corps les glucides et les protéines nécessaires afin de restaurer les stocks de glycogène, réparer les muscles et se préparer à la prochaine séance. Il est ainsi recommandé d'ingérer 20 à 30 g de protéines dans les minutes qui suivent un entraînement, associés à des glucides.

La nutrition durant un full distance

On ne s'attarde pas trop sur la nutrition des épreuves courtes et moyennes distances, car l'essentiel sur ces épreuves est d'apporter assez de fluide pour compenser les pertes hydriques et les sels minéraux perdus par la sueur. Des boissons riches en électrolytes sont primordiales et l'apport de calories est important dans une moindre mesure que sur les épreuves de longue distance. Garder seulement à l'esprit que l'idéal est de garder votre taux de glucose

le plus élevé possible en ingérant régulièrement des petites quantités, plutôt que des grosses quantités peu souvent.

Sur Ironman ou longue distance, l'objectif numéro 1 est de tenter d'éviter une déplétion complète des stocks de glucose dans le sang. Si vous avez réussi à optimiser vos stocks de glycogène les jours précédents l'épreuve, c'est une bonne chose, mais ils seront bien insuffisants pour vous aider à rallier l'arrivée.

Sachez que l'intensité choisie aura un effet très important sur le substrat utilisé durant l'effort. Plus vous irez vite, plus le carburant sera le combo glycogène/glucides. Moins vous irez vite, plus la prédominance du substrat sera composée des lipides, les graisses. Or, les graisses sont en quantité quasi-infinies en nous alors que les sucres (les glucides) seront déployés en quelques minutes/heures selon l'intensité. Le but est donc d'apporter autant de glucides que possible sans induire de problèmes gastro-intestinaux.



www.226ERS.com

Avant le départ

Il est de bon ton de s'hydrater avant le début de l'épreuve (200-300 ml de boisson contenant des électrolytes et quelques glucides). C'est ce que l'on appelle la boisson d'attente. Elle est essentielle pour éviter de "taper" dans la réserve de glycogène avant l'épreuve, qui baisse néanmoins du fait d'une hausse du métabolisme de base notamment dû au stress.

→ Vélo à parcours plat vs à fort dénivelé

Une fois la natation passée, inutile de s'empresse à ingurgiter quelque chose aussitôt. Faites votre transition, commencez l'épreuve cycliste et posez vous à votre rythme. Une fois que votre fréquence cardiaque s'est stabilisée, il est temps de commencer à vous alimenter à intervalles réguliers. Le mieux est de programmer un "timer" pour vous rappeler de boire ou de manger. Cela s'avère être une excellente option pour les épreuves plates où l'intensité est constante. Qui plus est, avec la relative monotonie qui peut s'installer, on peut facilement oublier un ravitaillement.

Pour ce qui est des épreuves vallonnées, il est plus judicieux de caler sa nutrition en fonction du terrain. Une épreuve montagnarde par excellence est l'Embrunman. Sur une épreuve longue distance avec 5000 m de dénivelé positif, rien que la partie cycliste fait plus de 6h au minimum. est donc impossible de transporter l'ensemble de votre alimentation sur le vélo, mais le passage au sommet du Col de l'Izoard, où votre ravitaillement personnel vous attend, peut vous aider à scinder votre plan nutritionnel en 2 parties.



Sur la première partie où l'organisme est en général plus enclin à absorber des solides, il est préférable de se focaliser sur des aliments tels que barres énergétiques, bananes, pommes de terres cuites à la vapeur avec du sel, mais aussi et surtout des apports hydriques pour compenser les pertes en fluides et sels minéraux. Si vous le pouvez, gardez votre taux de glucose dans le sang le plus haut possible. Les athlètes professionnels réussissent à maintenir des taux autour des 120 g de glucides par heure à titre de comparaison ! Evidemment, cela se travaille à l'entraînement.

Après le Col de l'Izoard, vous organisme risque de commencer à vous envoyer des signes avant-coureurs de difficulté

à ingérer des aliments solides. Dans ce cas, passez aux gels et "jelly" qui permettent une absorption plus aisée.

Enfin, la stratégie nutritionnelle a un impact sur l'aérodynamisme de votre vélo. Il faut bien transporter vos gels, barres énergétiques et bidons. Les vélos modernes tentent d'intégrer un maximum les boissons dans le cadre comme le Cadex qui contient une "vessie" d'une contenance maximum de 1 litre afin d'être invisible du vent. Le tube diagonal permet également de stocker 10 gels.

Avec Aeroptimum, nous avons testé la différence entre un cadre nu et un cadre sur lequel on attache 8 gels sur le tube horizontal à l'aide de chatterton. La "pénalité" aéro est de l'ordre de 4 watts.



“ Pour optimiser la performance, il est important de compléter l'organisme avec des glucides rapides et lents.

Le choix d'une bento box ou de transférer ses gels dans un bidon dilué avec de l'eau et le placement des bidons sont des critères importants à prendre en compte. Pour éviter les désagréments et des pertes inutiles de watts, un passage en soufflerie répond de manière scientifique à toutes ces questions. Les experts en aéronautique en France mais aussi sur le continent se trouvent à Nevers Magny-Cours.

<https://aeroptimum.fr/>

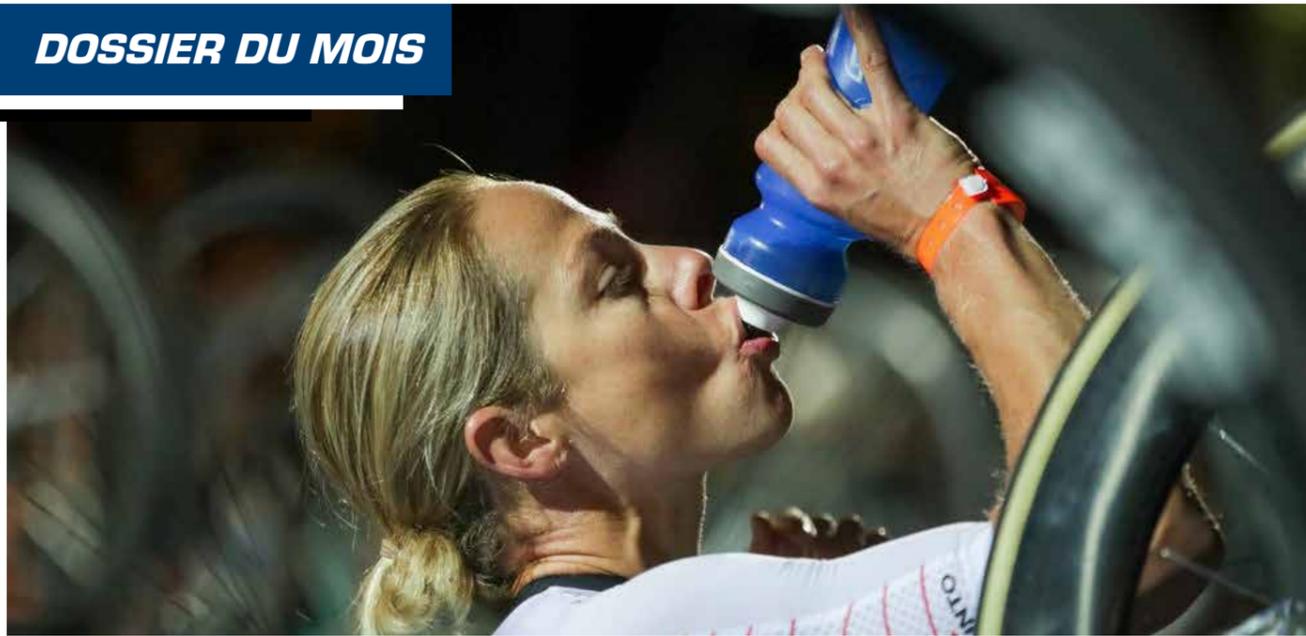
→ Course à pied

Le marathon est souvent le juge de paix qui testera votre physique, mais aussi votre mental. Il est bien plus difficile

de s'alimenter lors de la course à pied, mais il est essentiel de continuer à le faire. Si vous le pouvez, transportez avec vous une boisson énergétique avec vous. Utiliser les gels sur les ravitaillements et faites les passer avec une gorgée d'eau. N'oubliez pas qu'ils sont très concentrés en glucose.

Enfin, si vous sentez qu'un début de fringale se profile, il est temps mais parfois déjà trop tard, de "sauver les meubles". Le coca est une boisson très riche en sucre rapide. Si vous le pouvez, utilisez le seulement sur la dernière heure.





CONSEILS & APPLICATIONS PRATIQUES

Pour se préparer aux compétitions, les triathlètes devraient s'hyper-hydrater avant l'épreuve. Une hydratation complète requiert de l'eau contenant du sodium et des glucides, et cela plusieurs jours avant la compétition.

Les triathlètes doivent essayer de maximiser le stockage de glycogène musculaire avant la compétition. Pour cela, il leur faut ingérer durant la phase d'affûtage 7 à 10 grammes de glucides/kg de poids corporel par jour. Ils doivent également boire 500 ml à 1L avant la course. Il est bénéfique d'ingérer entre 200 et 300 g de glucides si l'apport durant la course est difficile.

Durant l'effort, les triathlètes doivent compenser les pertes hydriques, quand bien même cela est presque impossible totalement par temps chaud et humide. Il est meilleur d'ingurgiter des petits volumes de liquides (150-250 ml toutes les 15') plutôt que de grosses quantités rarement (par exemple, 400 ml toutes les 30'). Les électrolytes sont essentiels pour les triathlètes. L'eau pure est à éviter.

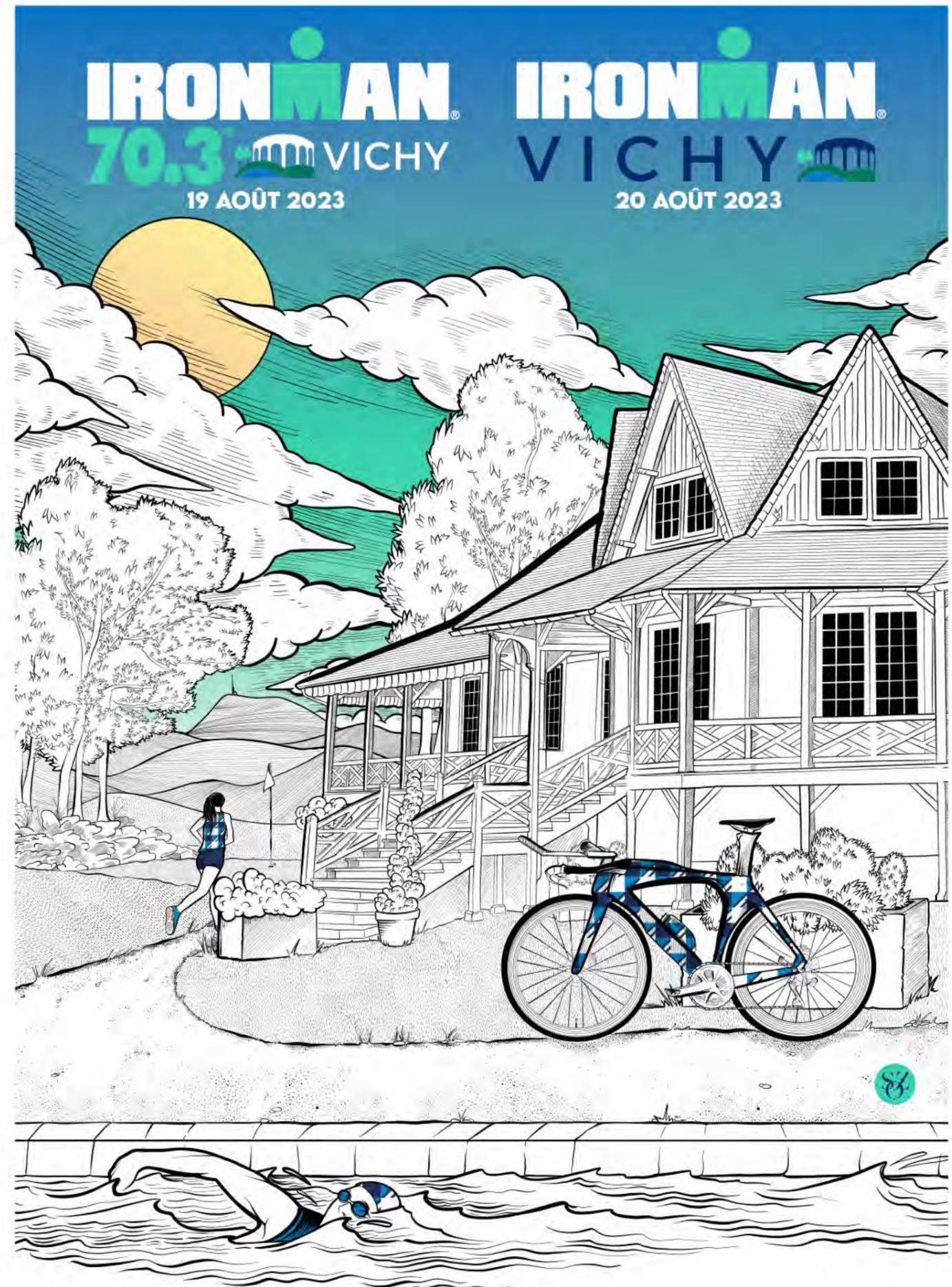
Pour optimiser la performance, il est important de supplémenter l'organisme avec des glucides rapides et lents. Si la perte hydrique est une contrainte majeure, il est important de diluer les liquides en teneur en glucides pour améliorer le pouvoir hydratant. Une supplémentation en protéine (avec un rapport de 1 pour 4) d'une boisson glucidique permet possiblement d'améliorer l'efficacité de la supplémentation.

L'apport hydrique peut être décalé jusqu'à 30/40' avant le seuil de fatigue et s'avère toujours effectif. Pour une réhydratation rapide après l'exercice, il est nécessaire de commencer à remplacer les pertes hydriques aussitôt que possible avec au moins 150% des pertes de liquides avec une boisson riche en sodium.

Les recommandations pour la récupération journalière des muscles en glycogène dépendent de l'intensité et de la durée de l'exercice :

- Durée modérée et intensité faible : 5 à 7 g de glucides par kg de poids de corps par jour
- Durée modérée et l'intensité haute : 7 à 12 g de glucides par kg de poids corporel par jour
- Entraînement "extrême" (4-6h par jour) : 10 à 12g de glucides par kg de poids corporel par jour

N'oubliez pas que si vous considérez votre corps comme votre moteur, il faut le nourrir avec une alimentation de qualité. Évitez les plats cuisinés remplis de graisses transformées. Préférez les fruits et légumes de saison. Mangez beaucoup de glucides et de protéines. Si vous en avez les moyens, mangez bio. Tentez de rationaliser votre nutrition avec la meilleure invention à ce jour à mes yeux, le capteur de glucose Supersapiens. C'est une véritable révolution pour suivre votre alimentation, votre activité physique et mettre en relation tous les différents paramètres.





ENTRAÎNEMENT

L'ENTRAÎNEMENT DU JEUNE ATHLÈTE



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



PHOTOS ACTIV'IMAGES

Avec les Jeux Olympiques de Paris 2024 qui approchent (nous sommes à moins d'un an), c'est tout le monde du triathlon qui se prend à rêver de médailles pour la délégation française ! Si nos champions sont performants, nombre de jeunes athlètes vont se retrouver dans les écoles de triathlon à la rentrée scolaire. Voyons quelles sont les spécificités de l'entraînement du jeune triathlète.

Le développement de l'enfant

En préambule, il est bon de rappeler les étapes importantes :

- ✓ De 0 à 3 ans, on parle de petite-enfance
- ✓ De 3 à 12 ans, on parle d'enfance
- ✓ De 12 à 18-19 ans, c'est l'étape de l'adolescence

L'enfance est une phase de la vie où le métabolisme, la morphologie et la psychologie sont en plein développement. C'est durant cette période que l'enfant apprend à marcher, parler et manger de manière autonome. C'est donc une période clé pour le développement psycho-moteur !

Ce processus de développement accéléré requiert beaucoup d'énergie, il faut donc en tenir compte pour ce qui est de la charge d'entraînement sportif. Même si les enfants ont une capacité d'entraînement assez conséquente (et souvent sous-estimée), il convient de ne pas les épuiser physiquement et mentalement, sous peine de compromettre leur développement et de les dégoûter.

La physiologie de l'enfant

L'entraînement des jeunes triathlètes doit être axé en priorité vers un travail en groupe, varié et amusant. C'est une donnée très importante pour maintenir un niveau de motivation élevé.

Sur le plan physiologique, les enfants supportent relativement bien les efforts d'endurance, soit des exercices de longue durée réalisés à une intensité faible à moyenne. Cependant, comme ils font preuve d'une fatigabilité précoce, en particulier sur le plan mental, il ne faut pas hésiter à "fractionner" les séances, plutôt que de travailler en continu.



Quoi qu'il en soit, on ne proposera donc surtout pas de sorties trop longues (cf tableau ci-après). Lorsqu'on est dans la fourchette haute en terme de durée, il conviendra de toujours inclure une ou deux pauses "ravitaillement", fort utiles pour maintenir une glycémie stable et un état d'hydratation optimal

Au niveau bioénergétique, il est important de noter que les enfants sont naturellement enclins à avoir une mode de déplacement "explosif": regardez-les évoluer dans une cour d'école et vous verrez combien de sprints de courte durée ils effectuent. Lors d'une séance de vélo ou de course à pied, les plus jeunes fonctionnent donc souvent sur un mode "accélération sur 50m / pause / accélération sur 50m / pause..." Le travail de la puissance anaérobie (sprint court) est donc assez naturel chez les enfants.

À l'inverse, l'enfant pré-pubère n'est pas prédisposé à effectuer des efforts de type "sprints longs" (de 20 secondes à 3 minutes) car la filière métabolique dite "anaérobie lactique" n'est pas encore opérationnelle. Il ne faut donc pas trop insister sur les sprints longs de 30 secondes à 1 minute.

Il est important de noter que les différences morpho-physiologiques entre garçons et filles ne sont pas significatives pendant l'enfance. On peut donc tout à fait proposer le même type d'activités.



“ Le triathlon est un sport très complet qui permet de favoriser le développement d'un certain nombre de compétences chez les jeunes sportifs.

À partir de la puberté (13 ans chez les jeunes filles, 15 ans chez les jeunes hommes), les jeunes filles vont voir leur masse grasse augmenter (les pénalisant ainsi dans toutes les activités où ils faut lutter contre la gravité), tandis que les jeunes hommes vont voir leur masse

musculaire augmenter (les favorisant ainsi pour toutes les activités de force et de puissance).

L'entraînement du jeune triathlète doit être adapté à l'âge des pratiquants, il convient donc de différencier l'enfance de l'adolescence.

Durée maximale des séances (indicatif)	Natation	Vélo	Course à pied
8-10 ans	20 min	40 min	20 min
10-12 ans	30 min	1 h	30 min
12-14 ans	45 min	1 h 30	45 min
14-16 ans	1 h	2 h	1h
16-18 ans	1h15	3 h	1h 15



L'entraînement triathlétique

La pratique du triathlon durant l'enfance et l'adolescence peut être très formatrice, du fait des nombreuses habiletés qu'elle contribue à développer, tant sur le plan de la motricité (endurance, gestion de l'effort, technique de nage ou de pilotage...) que sur le plan des compétences plus générales (gestion du stress, gestion du risque, organisation...). En effet, chacun des 3 sports présente ses avantages.

→ La natation

Elle présente de nombreux intérêts. En premier lieu, il est indispensable de rappeler que la maîtrise du "savoir nager" permet d'éviter nombre d'accidents domestiques. Pour cette simple raison, il est important d'apprendre à nager dès le plus jeune âge.

Une fois la maîtrise de la baignade acquise, il est possible de débiter par des séances d'entraînement qui favorisent l'acquisition de la

motricité aquatique dans les 4 nages. La technique de nage et la "glisse" s'acquiert surtout entre 6 et 12 ans, après c'est plus compliqué et laborieux.

En pratique, il convient de proposer des séances ludiques de type :

- ✓ Parcours aquatique mêlant changement de direction, orientation, apnée
- ✓ Séries de nage incluant un travail de renforcement musculaire à sec (squats, pompes, élastique...) après chaque longueur

→ Le vélo

C'est un formidable outil de mobilité et de découverte. Mais le vélo peut s'avérer très dangereux. La maîtrise de son engin, en toutes circonstances, est donc une compétence clé !

En termes de sécurité passive, le port du casque (bien ajusté et serré) est bien entendu indispensable. L'utilisation d'un vélo adapté en termes de taille et en bon état opérationnel (frein, vitesse, pneumatiques...) semble aussi être



un préalable incontournable à la maîtrise des divers risques.

En termes de sécurité active, il semble intéressant d'apprendre rapidement aux jeunes athlètes comment être à l'aise sur son vélo et gérer les situations de perte de contrôle. En cela, les pratiques de types VTT, ou pump-track sont très intéressantes.

En pratique

- ✓ Toujours proposer des séances de roulage dans un environnement sécurisé : grand parking inutilisé, parc, piste cyclable
- ✓ Proposer des parcours de type gymkhana avec changement de direction et de déclivité multiples
- ✓ Double tâche : apprendre à poser et récupérer ses bidons sur un banc
- ✓ Transition : apprendre à monter et descendre du vélo à la volée
- ✓ Chasse au trésor... etc

→ La course à pied

C'est un sport naturel et pratique, mais malheureusement assez peu ludique pour les enfants. Il faut



donc arriver à rendre amusantes les séances de running.

En pratique, il faut diversifier au maximum chaque séance :

- ✓ Relais sous toutes leur formes
- ✓ Multi-enchaînements
- ✓ Course d'orientation

Les transitions étant l'essence du triathlon, il est recommandé d'inclure des transitions entre les 3 sports à chaque séance.

Plus globalement, la dimension collective est une grande source de motivation chez les jeunes. En ce

sens, toutes les activités de type relais ou course par handicap sont très motivantes.

En résumé, le triathlon est un sport très complet qui permet de favoriser le développement d'un certain nombre de compétences chez les jeunes sportifs. À terme, les principaux objectifs à atteindre pour l'enfant sont :

- 1- Une maîtrise technique la plus complète possible dans les 3 sports, ainsi que dans les transitions
- 2- Apprendre l'autonomie en terme de gestion de son effort et de gestion de son équipement

“ Pour favoriser la pratique régulière du triathlon chez l'enfant, il est absolument indispensable de stimuler le plaisir et de limiter tout ce qui peut être source de dégoût.



AMUSEMENT ET MOTIVATION

Jusqu'à 13-14 ans, il est donc important de proposer aux enfants des séances qui seront sources de plaisir : plaisir d'apprendre, plaisir de jouer, plaisir de progresser, plaisir d'être avec ses copains et/ou ses parents... En effet, la recherche du plaisir est un puissant moteur, y compris chez l'enfant. Pour favoriser la pratique régulière du triathlon chez l'enfant, il est donc absolument indispensable de stimuler le plaisir et de limiter tout ce qui peut être source de dégoût (sorties trop longues, trop dures, trop monotones, énervement...).

Il ne paraît donc pas raisonnable d'entrer dans une logique de véritable "entraînement" avant la catégorie cadet (15 ans), en particulier pour ce qui est de la préparation physique.

L'apprentissage est une source importante de plaisir et de motivation. En effet, l'enfant est motivé à pratiquer si on lui propose des séances qui lui permettent d'apprendre et de progresser. Essayez de varier au maximum les parcours et les ateliers pour entretenir leur attrait pour le triathlon.

L'enfance est une période particulièrement adaptée pour développer harmonieusement toutes les qualités neuro-motrices (coordination, adresse, équilibre...). C'est pourquoi il n'est pas vraiment recommandé de spécialiser l'enfant sportif dans la seule activité triathlon dès le plus jeune âge.

Dans un souci de polyvalence, il vaut mieux privilégier une large palette d'activités. La pratique d'autres sports est donc vivement recommandée. C'est d'ailleurs un des objectifs de l'EPS que de proposer un panel d'activités sportives très variées : sports collectifs, athlétisme, natation, gymnastique, tennis...

À l'adolescence, si l'enfant décide de faire un peu plus de compétition, le moment sera venu d'entrer dans une logique de préparation physique avec toutes les contraintes que cela implique.



1

STATION DE LAVAGE PORTABLE AQUA2GO EVO

Envie d'aventures en forêt ou hors des sentiers battus ? Aqua2Go Evo est l'allié idéal pour nettoyer votre monture. Très compact (45 cm x 32 cm x 43 cm), ce nettoyeur haute pression permet une utilisation continue de 30 minutes avec une batterie pleine. La pression est ajustable avec 3 réglages possibles : 30, 40 et 60 bars. La capacité du réservoir est de 21 litres pour un poids à vide de 7 kg.

Prix : 279 €

<https://www.aqua2go.eu/fr/produit/aqua2go-evo/>



2

SELLE BERK DILA 140

Si vous êtes à la recherche d'une selle dont la couleur est personnalisable et pèse moins de 100 g, ne cherchez plus ! La selle Berk Dila 140 mesure 140 mm de large pour 98 g de légèreté. La selle est disponible en 27 couleurs différentes. Idéale pour harmoniser votre selle aux couleurs de votre monture. Dotées de rails en carbone de 7x9 mm, cette selle est munie d'un rembourrage sur un châssis en carbone, ce qui en fait une selle destinée aux triathlètes et aux épreuves contre-la-montre.

Prix : 295 €

<https://www.berk-composites.com/product/dila-140/>



3

BH FITNESS EXERCYCLE SMART BIKE

Ce vélo intelligent est le fruit d'une collaboration entre BH, la célèbre marque de vélo espagnol et BH Fitness. La résistance est électromagnétique, ce qui procure des sensations très réalistes. Géométrie basée sur le modèle Aerolight. Sa forme en V modifiable permet d'avoir un unique Exercycle pour s'adapter aux tailles S à XL. Résistance pilotable via les cocottes de frein. Compatible avec les simulateurs via bluetooth et aux applications comme Zwift, Kinomap, Bkool... Poids : 48 kg. Dimensions 61cm de large et 144cm de long, risque Puissance : 1500 watts maximum.

Prix : 2199 €

<https://exercycle.bhfitness.com/en/>



4

BAUME ANTI-FROTTEMENT ASS MAGIC

Une nouvelle marque sud-africaine dans la catégorie des crèmes de soin sportives propose une gamme avec un nom révélateur... Ass Magic. Un anti-frottement à base de lanoline et de cire d'abeille, ou crème de chamois. Les 2 composants clés d'Ass Magic sont l'huile d'arbre à thé pour ses propriétés antibactériennes et l'oxyde de zinc pour ses propriétés réparatrices de la peau. Application hygiénique avec un stick applicateur. Résistant à l'eau et à la transpiration pour un confort prolongé. Convient aux combinaisons et aux vêtements de sport.

Prix : 15,75 €

<https://assmagic.com/fr>



5

CAPTEUR DE PUISSANCE BION INC CYCORE F2

La marque taiwanaise de composants électroniques depuis 1987 vient de présenter sa dernière innovation clé au salon de l'Eurobike, ses pédales de capteur de puissance Cycore F2. Corps en aluminium monté sur des axes en acier trempé usiné en CNC. Les roulements à douille LSL permettent de garder les pédales à un poids raisonnable (218 g). Plateforme d'engagement faite d'un thermoplastique renforcé de fibre de verre. Pédales résistantes à l'eau (IPX7) et fonctionnent avec les connectivités ANT+ et Bluetooth 4.0.

Prix : N/A

<http://www.bion-sport.com/>



6

POTENCE CARBON AERO TRIRIG SIGMA X

La potence aéro par excellence, à la surface frontale la plus faible du marché. Faite d'un monobloc en carbone et dessinée avec l'intégration de toutes les vis (4 pour compresser le cintre et seulement une sur le côté pour maintenir la potence sur la fourche). Potence : 100 mm de long avec un angle de -17 degrés pour être à l'horizontal. Capot anti-poussière : 1 mm de hauteur. Bagues de rehausse (40 mm au total) aéro incluses. Intégration totale des câbles grâce à l'arrêt de câble pour frein Centerpull (frein aéro à tirage central comme les Tririg Omega). 2 filetages sur le capot de la potence permettent de monter un bidon entre les bras.

Prix : \$350

<https://tririg.com/collections/stems/products/sigma-x-carbon-aero-stem>



EO SWIMBETTER DANS LE CREUX DE LA MAIN !

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SB - DANIEL VAZQUEZ

La natation, premier sport d'un triathlon, est souvent "détestée" ou "adorée" selon le niveau de compétences des pratiquants. Même si la natation ne revêt que 15% de la totalité de l'épreuve du triple effort, c'est la discipline où l'on peut perdre un triathlon. Sur les épreuves avec drafting, cela va sans dire. Mais sur full distance, la dynamique de course est aussi grandement affectée si le triathlète sort à quelques minutes d'un pack. Pour un triathlète "lambda" cependant, la partie natation n'est souvent qu'une épreuve qu'il faut passer voire surmonter afin de retrouver la terre ferme. Cependant, même ces nageurs aimeraient progresser, soit pour aller plus vite, soit pour nager la même durée mais en s'économisant.

Autant en cyclisme et en course à pied des progrès sont réalisables relativement aisément, autant en natation les progrès sont très difficiles si le bagage technique n'est pas acquis dans l'enfance (lire notre article « L'entraînement du jeune athlète » au sein de ce magazine). De plus, avec les contraintes liées à la vie professionnelle, sociale et familiale, les entraînements de natation sont parfois et même trop souvent juste concentrés sur le volume plutôt que la qualité et/ou la technique.

Aussi, en cyclisme et course à pied, des outils comme les capteurs de puissance aident à étalonner les séances individuellement. En natation, c'est la loi de l'horloge. Or, on s'en rend bien compte facilement. Parfois une dépense d'énergie accrue ne se traduit pas forcément par une réduction significative des temps de nage. Jusqu'à ce jour, l'analyse de la technique et des paramètres déterminants de la natation se limitait à une analyse vidéo pour les plus chanceux d'entre nous.

L'œil expert d'un coach est également très important dans l'apprentissage permanent de la technique optimale pour votre style particulier. Or, même un coach aguerri ne peut pas voir ce qui est imperceptible. Avec eo SwimBETTER, le monde de la natation va se transformer à jamais.

Ce mois-ci, je suis très excité à l'idée de vous présenter ce que je pense être le futur de la natation sportive. Cet outil est en soi le rêve inimaginable d'un nageur. En effet, cet outil permet de mesurer les forces appliquées ainsi que l'orientation des mains dans 6 dimensions. Mais ce n'est pas tout ! Plongeons dans le monde spectaculaire de eo SwimBETTER.



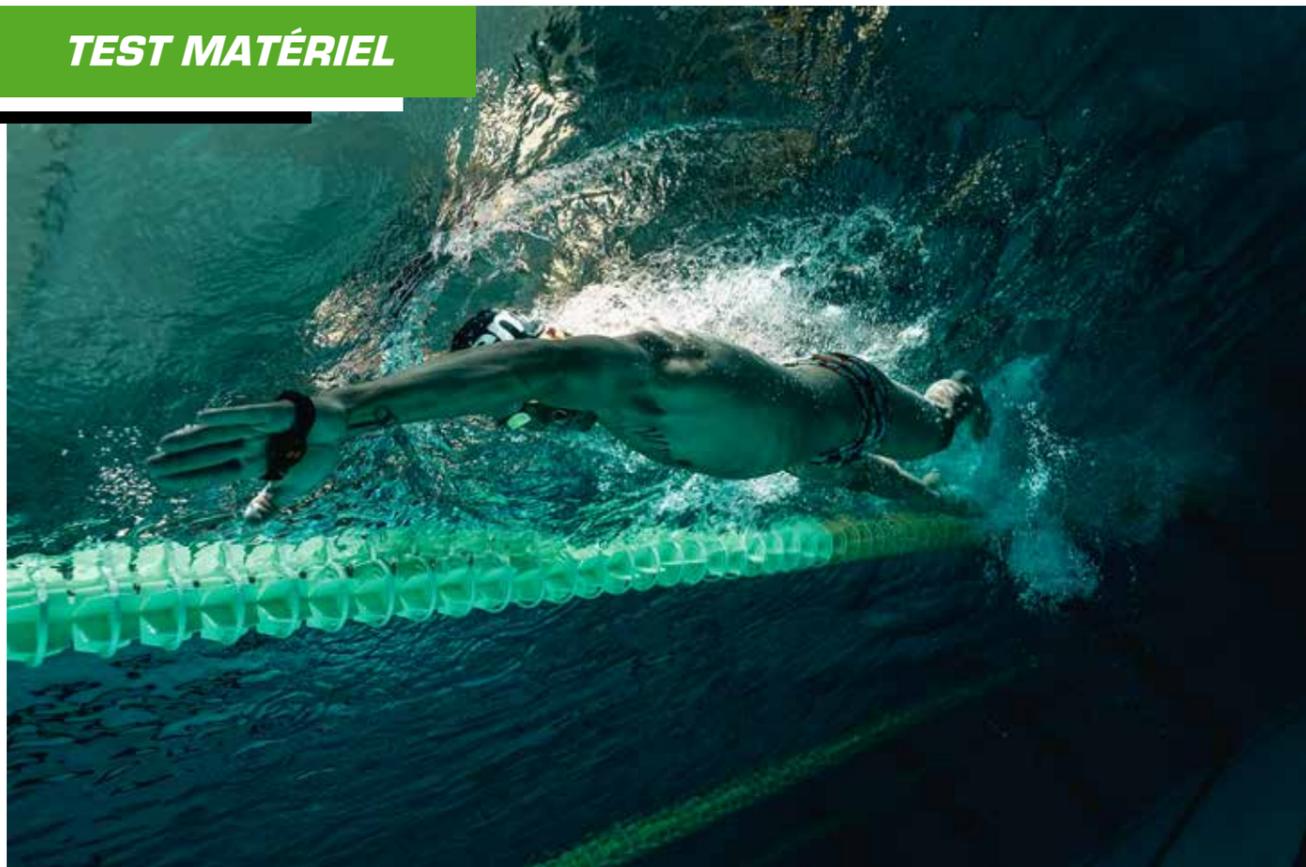
Le concept

Commençons par décrire le produit en lui-même. J'ai reçu le colis de Jaimie Fuller, le président et co-fondateur de eo SwimBETTER. La boîte de rangement de qualité renferme les 2 capteurs, les sangles de la taille que vous avez sélectionné, les chargeurs qui se clipsent sur les capteurs, les deux câbles USB-c, les protections anti-UV lors d'entraînement en extérieur et une petite serviette.

Les premières questions que vous vous posez sûrement sont : « Combien pèsent ces capteurs ? », « Sont-ils confortables à porter ? », « Tiennent-ils bien dans la main ? »

Chaque capteur pèse 30 grammes (32 grammes poids mesuré). On les sent dans le creux de la main, mais ils ne sont pas gênants. À titre de comparaison, ma plaquette Arena pèse 65 grammes, soit 2 fois plus que le capteur eo.





La sangle est sensiblement élastique pour ne pas être inconfortable, mais maintient en place fermement le capteur au niveau des os métacarpiens. Anatomiquement, après l'articulation de ces os métacarpiens joignant les phalanges, les os métacarpiens se connectent aux os du scaphoïde en forme de V. Ainsi, la sangle est maintenue de manière naturelle.

Il y a 2 types de capteurs, le eo SwimBETTER 90 ou 15. La différence réside dans la durée qu'ils peuvent enregistrer avant que la mémoire ne soit pleine.

Le transfert et l'analyse des données se fait via bluetooth grâce à l'application eo SwimBETTER. Il vous faut vous munir d'un abonnement pour pouvoir voir et analyser les données.

La batterie permet une utilisation de 3h avec une charge complète. Les capteurs se mettent en mode off après 10 minutes d'inactivité pour économiser de la batterie.

“ *Ce capteur permet de voir ce que personne ne peut voir sur le bord du bassin, et de le mesurer.* ”

Le tableau de bord sur la plate-forme permet de suivre et de visualiser d'un coup d'œil l'évolution de vos paramètres mesurables comme par exemple les temps par 100m, la cadence, la force des coups de bras, la vitesse de déplacement ou la propulsion.

La plate-forme se décompose en grandes mesures déterminantes de la performance que sont :

- la cadence et la force par coup de bras
- le champ de force
- le trajet de la main et sa vitesse instantanée
- les phases d'un coup de bras
- la consistance des actions motrices
- la force en relation avec le temps

À l'essai

Mon expérience personnelle avec les capteurs eo SwimBETTER est "surréelle". Ce capteur permet de voir ce que personne ne peut voir sur le bord du bassin et de le mesurer. Il permet de mettre en corrélation des ressentis avec des données objectives, mais aussi et surtout de modifier votre technique et d'en voir les améliorations sur la plate-forme.

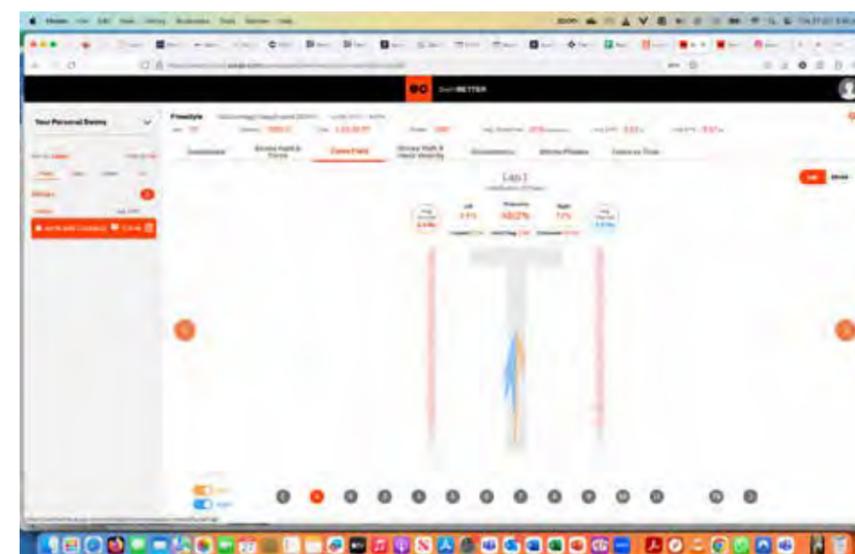
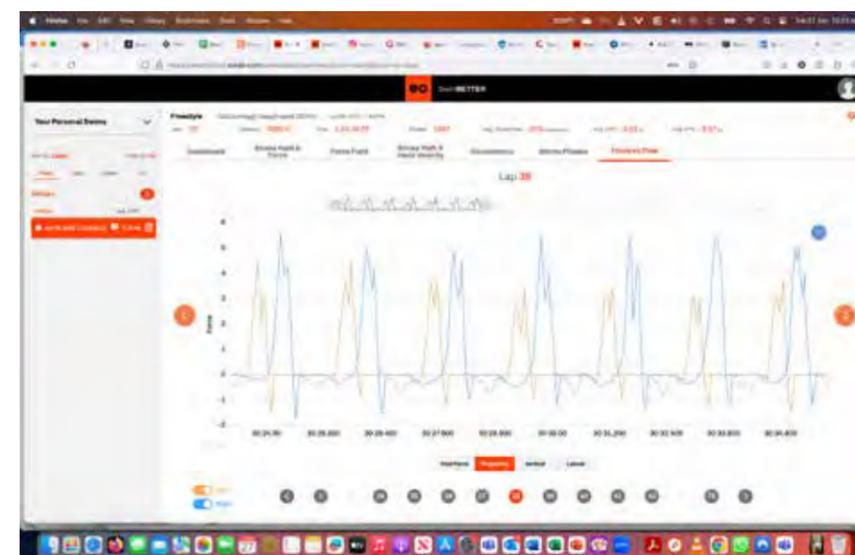
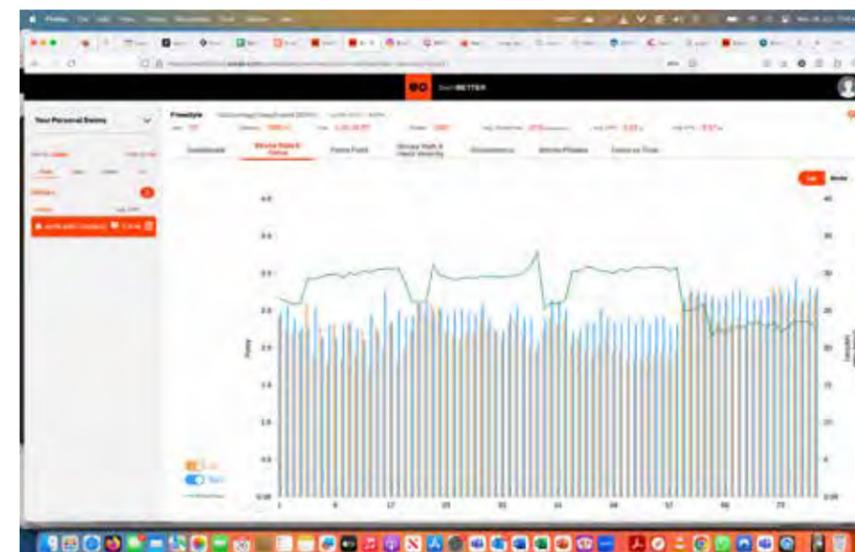
J'ai fait quelques séances avec ces capteurs après mon triathlon longue distance en Corée du Sud en juin. La séance était composée de 4 km avec 4 séries de 800m en nage complète, et avec des équipements sur les suivants (tuba, palmes, pull buoy).

La première remarque est qu'il est plus judicieux de faire des prises de données plus courtes dans les 20 minutes. Par exemple, cela peut être un effort de 800 à 1500 m que vous répétez chaque semaine. Mais cela peut aussi être des séries durant des séances hebdomadaires.

Le paramétrage se fait en 30 secondes. Il suffit d'appuyer sur les boutons des capteurs et de se tenir à un bout de la piscine, avec les bras à 90 degrés le long du corps et les paumes des mains orientées vers le haut. Ensuite, il vous suffit d'appuyer une fois sur un seul des boutons et les capteurs enregistrent l'ensemble des longueurs effectuées. Ci-après les copies d'écran de ma séance mettant en lumière les lacunes.

J'ai pris la copie d'écran montrant la longueur 38. Vous pouvez voir par exemple que mon bras droit rattrape mon bras gauche. En effet, les courbes de mes coups de bras droit et gauche sont proches et ensuite il y a un temps de glisse ou plutôt de décélération... (gardez à l'esprit que les meilleurs nageurs ont une continuité des actions motrices).

Dans une autre copie d'écran, on peut voir la résistance à l'avancement créée par mes mains lors de l'extension de mon bras. Cela est dû à mes doigts orientés sensiblement vers le haut plutôt que d'être orientés vers le fond de la piscine voire d'être orientés légèrement vers mes pieds. Enfin, ces résultats montrent que mon bras gauche est plus faible que mon bras droit en termes de force.



TEST MATÉRIEL

Toutes ces données me permettent de modifier ma technique et les prochaines analyses confirmeront (ou non) les progrès. Au passage, eo signifie "progrès" en latin.

Des athlètes ont bien compris l'intérêt énorme que suscite un outil comme les capteurs eo SwimBETTER. Vincent Luis est l'ambassadeur pour la France. Mais de très nombreux nageurs professionnels se sont équipés de ces petits bijoux. Des fédérations investissent également. Nul doute que les records tomberont et que la densité sera encore plus élevée que jamais.

Enfin, l'équipe d'eo SwimBETTER travaille d'arrache-pied pour rendre cet outil utilisable en eau libre. C'est dans les cartons... Mais selon moi, c'est une option qui n'est pas forcément indispensable pour les progrès techniques. L'entraînement en eau libre, bien qu'essentiel pour la capacité à performer dans ce milieu, n'est pas l'élément privilégié pour s'améliorer techniquement parlant.

Au niveau du prix, ces capteurs vous en coûteront autour des 600 € pour le eo 15 et autour des 800 € pour les eo 90, auxquels il faudra ajouter un abonnement mensuel. Notez que les eo viennent avec quelques mois d'utilisation gratuite.

Depuis 10 ans que je teste des produits innovants pour Trimax Magazine, celui-ci est sans aucun conteste sur le podium. Ce produit permet de voir l'invisible, mesurer l'inquantifiable, vérifier les hypothèses et confirmer les progrès. Chapeau.



➔ Plus d'informations : <https://www.eolab.com/swimbetter>

RACE CALENDAR 2023



ANFI CHALLENGE MOGAN GRAN CANARIA SPAIN, 22 APR 2023 MIDDLE	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 22 APR 2023 LONG/MIDDLE	EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS FRANCE, 14 MAY 2023 MIDDLE	SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST. PÖLTEN AUSTRIA, 21 MAY 2023 MIDDLE	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 21 MAY 2023 MIDDLE
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 4 JUN 2023 MIDDLE	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 4 JUN 2023 MIDDLE	CHALLENGE WALES WALES, 10 JUN 2023 MIDDLE	CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 11 JUN 2023 MIDDLE	SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 11 JUN 2023 MIDDLE
LOTTO CHALLENGE GDANSK POLAND, 18 JUN 2023 MIDDLE	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 25 JUN 2023 LONG	CHALLENGE VANSBRO SWEDEN, 1 JUL 2023 MIDDLE	CHALLENGE KAISERWINKL WALCHSEE AUSTRIA, 2 JUL 2023 MIDDLE	CHALLENGE TURKU FINLAND, 30 JUL 2023 MIDDLE
CHALLENGE DAVOS SWITZERLAND, 26 AUG 2023 MIDDLE	CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 3 SEP 2023 OLYMPIC	CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA CHILE, 3 SEP 2023 MIDDLE	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 9 SEP 2023 LONG/MIDDLE	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 17 SEP 2023 MIDDLE
CHALLENGE SANREMO ITALY, 24 SEP 2023 MIDDLE	CHALLENGE BUDVA MONTENEGRO MONTENEGRO, 24 SEP 2023 MIDDLE	CHALLENGE SANTA MARTA COLOMBIA, 8 OCT 2023 MIDDLE	CHALLENGE BARCELONA SPAIN, 8 OCT 2023 MIDDLE	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 14 OCT 2023 MIDDLE
CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 21 OCT 2023 MIDDLE	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 26 NOV 2023 MIDDLE	CHALLENGE FLORIANOPOLIS BRAZIL, 3 DEC 2023 MIDDLE	CHALLENGE SALINAS ECUADOR, 10 DEC 2023 MIDDLE	INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 17 FEB 2024 MIDDLE



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



www.challenge-family.com #wearetriathlon #allabouttheathlete



KIPRUN KD900

PAS À CÔTÉ DE LA PLAQUE !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS KIPRUN - GWEN TOUCHAIS



Présentée lors du Salon Run Expérience 2023, la Kiprun KD900 est le fruit d'un savoir-faire running acquis depuis de nombreuses années chez Décathlon. Caroline (chef de produit), Stéphane (ingénieur produit) et Nicolas (designer), passionnés de running, développent les chaussures Kiprun grâce à un réseau d'ambassadeurs : les pratiquants de running chez Décathlon, des coachs sportifs et nous, les sportifs ! Ainsi, chaque composant, prototype, est testé et validé en laboratoire mais aussi en condition d'usage. C'est donc avec curiosité et impatience que nous avons découvert le KD900, ce modèle haut de gamme de la marque, certes sans plaque carbone dans sa version standard, mais pour autant loin d'être sans intérêt pour le triathlon !

Au programme des équipes de chez Kiprun : « Une chaussure de running dynamique, amortissante et légère pour tous ceux qui cherchent du rebond à chaque foulée (de 10 à 42 km). Grâce à sa légèreté, à sa mousse Pebax® et à sa géométrie, la Kiprun KD900 offre un amorti ultra réactif et vous accompagne dans tous vos entraînements (sorties fractionnées/longues) et compétitions. »

Présentation technique

■ Un amorti réactif

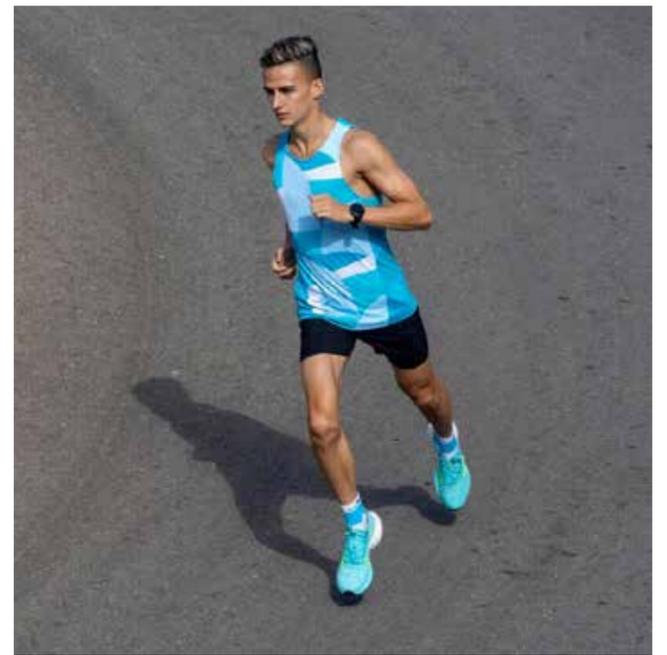
Pour la mousse, Kiprun s'est associé à Arkema, un chimiste français référent sur le marché du running. De cette alliance est née la mousse VFOAM en matériau Pebax®, 20% plus dynamique que les chaussures classiques. Cette mousse Pebax® Arkema, combinée à la géométrie de la semelle, vise à offrir un amorti très réactif.

■ Une semelle à la géométrie optimisée pour un retour d'énergie maximum

La géométrie du talon inspirée du donut permet d'optimiser la déformation de la matière pour redonner un maximum d'énergie à chaque foulée. La semelle permet d'exploiter toutes les qualités de la chaussure : une géométrie "avant pied" maximisant l'expression de la mousse Pebax® réactive et une géométrie talon ayant une forme intuitive placée au seul endroit où l'on recherche l'amorti.

■ La légèreté

Les études en recherche et développement ont démontré qu'un produit plus léger permet d'améliorer la performance en course grâce à une meilleure économie d'énergie. Pour concevoir la KD900, aucun compromis sur



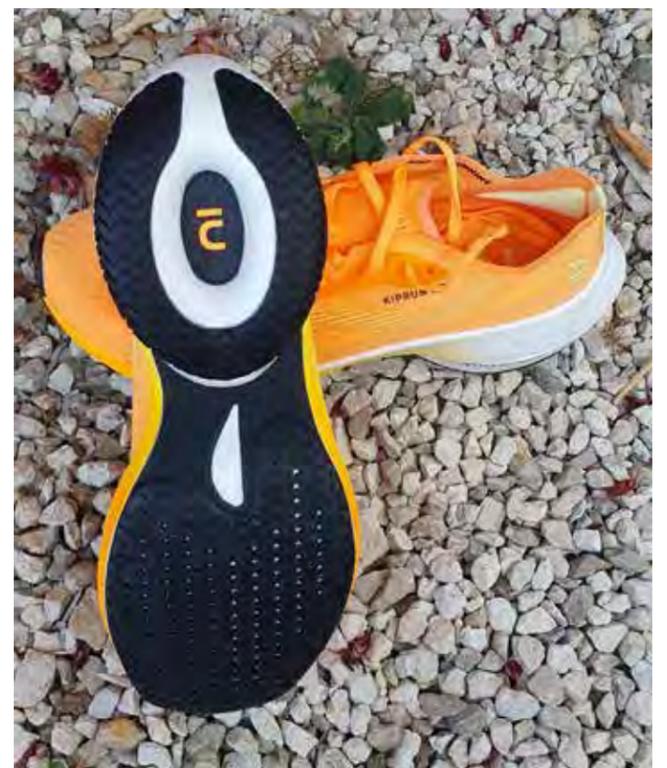
le confort et la durabilité n'a été fait, avec cependant des choix de composants très légers ! Résultat : un poids de 218 g en 42.

■ La stabilité

La géométrie de la semelle, alliée au choix du caoutchouc, assure une excellente tenue de route en virage et sur route humide. Cette semelle a été pensée comme un pneu de voiture pour une adhérence optimale.

■ Drop

Celui-ci est de 8 mm sur la KD900.



À l'essai chez Trimax

Ne disposant pas de plaque carbone, la KD900 se positionne comme une chaussure polyvalente, mais au caractère affirmé doté d'un fort dynamisme. Les sensations sont « relativement » proches des quelques modèles plaque carbone que nous avons testés. Il serait d'ailleurs intéressant de tester la version KD900X, chose que nous ne manquerons pas de faire chez Trimax. Ce dynamisme vient en grande partie de ce design particulier du talon inspiré d'un donut, permettant d'optimiser la déformation de la matière pour redonner un maximum d'énergie.

Comme souvent, cette sensation de dynamisme est accentuée par le poids de la chaussure. Avec seulement 218 grammes sur la balance, la chaussure se place dans le haut du panier des modèles sortis en 2023.

“ Polyvalente est sans aucun doute l'adjectif caractérisant au mieux les KD900.



Bien que ce ne soit pas son programme de prédilection, nous avons testé la KD900 du simple footing aux séances de Fartlek plus musclées qui lui conviennent bien mieux. Idem pour la nature du terrain, les sorties en nature sur terrain stabilisé ne lui font pas peur, même si évidemment elle s'accommode bien mieux de l'asphalte. Il ne nous aura manqué que la pluie pour valider son adhérence sur terrain humide que Kiprun nous présente comme bonne.

Pour le triathlon, c'est une chaussure que nous pouvons conseiller du format olympique à l'Ironman. Elle ravira les triathlètes à la recherche d'une chaussure de triathlon offrant du confort, mais qui dispose d'un niveau de performance élevé. On loue la stabilité de la KD900 qui permet de garder une bonne technique même une fois la fatigue installée.

Même constat pour la légèreté de la chaussure, qui permet de conserver de bonnes sensations lorsque la distance s'allonge.

À noter la qualité du mesh : respirant et confortable. Celui-ci évacue efficacement la transpiration (et l'eau) en faisant un modèle pertinent pour le Triathlon. Confortable il vous faudra quand même mettre des chaussettes sur les distances les plus longues car celui-ci est fin et sans renfort particulier. Enfin gardons en tête que ce n'est pas pour autant une paire de chaussures dédiée au triathlon, l'enfilage ne sera donc pas des plus rapides (pas de languettes sur l'arrière).

Nous avons apprécié ces KD900 qui ne nécessitent aucun temps d'adaptation et procurent d'excellentes sensations. Mention spéciale pour le confort des semelles qui saura ménager votre potentiel physique sans concession sur la performance. Polyvalente est sans aucun doute l'adjectif caractérisant au mieux les KD900, et n'est-ce pas aussi le propre du triathlète ?

Concernant le prix de cette paire de chaussures, c'est un excellent rapport qualité prix que nous propose Décathlon... Même si c'est aussi sûrement la paire de Kiprun la plus chère ou presque que vous aurez acheté à ce jour chez Décathlon. Cette chaussure Kiprun KD900 est proposée à 120 € et 3 couleurs (jaune, orange ou turquoise). Seule la KD900X est plus chère au prix de 150 €. Pour autant, la KD900 n'a que peu de concurrence à ce prix et la rédaction Trimax ne peut que vous conseiller de l'essayer !

NEW

KD900



#BREAKYOURLIMITS

NÉE POUR LA COURSE,
CONÇUE POUR REBONDIR

UN DYNAMISME
À TOUT ÉPREUVE

UN MODÈLE EN
TOUTE LÉGÈRETÉ

KIPRUN

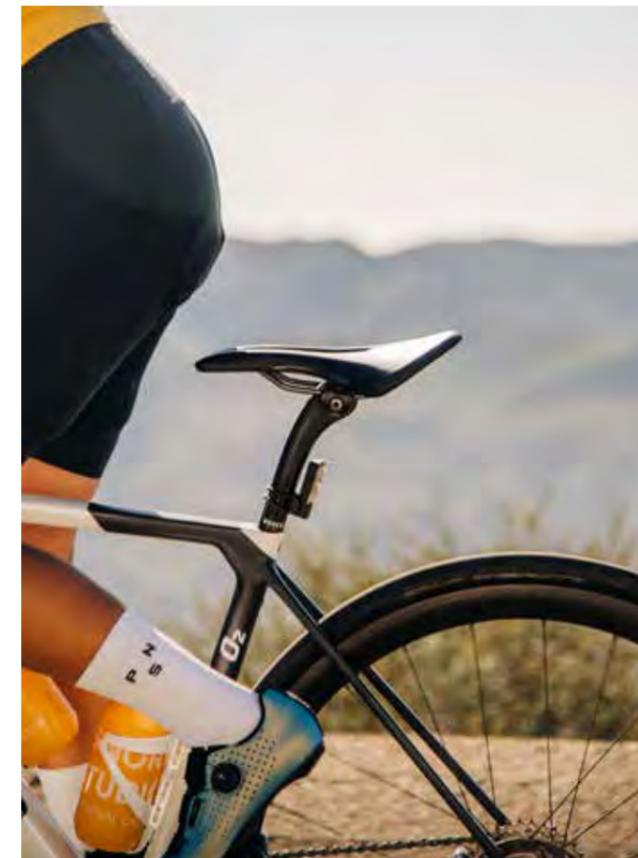
KD900
120€ Disponible
en magasin
et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr)



FI'ZI:K TEMPO ALIANTE

MISSION CONFORT

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - FI'ZI:K



Courant avril, fizi:k nous présentait sa dernière version d'un bestseller de la marque : la selle ALIANTE. Historiquement, ce modèle est celui qui a véritablement marqué l'entrée de la marque fizi:k dans la cour des grands. Nous étions alors en 2003, soit déjà 20 ans ! Cette nouvelle version vient confirmer la volonté de la firme vénitienne de continuer sa collaboration avec le peloton professionnel afin de renouveler et faire évoluer ses modèles phares... Le tout pour notre plus grand plaisir et confort !

Le confort et l'endurance avant tout

Avec son profil incurvé, une largeur généreuse suivant la tendance actuelle, et un évidement central, la gamme ALIANTE se destine aux cyclistes et triathlètes qui ne comptent pas les kilomètres. Une selle qui ravira ceux qui veulent aller plus loin et plus longtemps ! L'ALIANTE vise à privilégier le confort sans sacrifier à la performance. Comme souvent chez fizi:k, 3 versions de cette nouvelle TEMPO ALIANTE sont disponibles pour s'adapter à tous les budgets : R1, R3 ou R5.

→ La Tempo Aliante R1, qui est le modèle haut de gamme, se voit dotée de rails 100% carbone (profil ovale 7x9 mm) comme souvent chez fizi:k. Coté poids : 180 g sur la version 145 mm et 186 g sur la version 155 mm. Pour le prix, il vous en coûtera 200 €.

→ La Tempo Aliante R3, notre choix de prédilection, dispose de rails ronds (7 mm) en alliage Kium. Légèrement plus lourde, on est à 220 g sur la version 145 mm et 226 g sur la version 155 mm. Prix en baisse, 150 € vous seront demandés pour cette version.

→ Enfin, la Tempo Aliante R5 se met à la portée de toutes les bourses à 110 €. Dotée de rails ronds (7 mm) de type S-Alloy, qui sont moins légers, portant le poids de la selle à 230 g sur la version 145 mm et à 236 g sur la version 155 mm.

Pour autant et quelle que soit la version, la conception de la selle reste la même avec toujours 2 largeurs disponibles de 145 mm et 155 mm et une longueur de 277 mm. Vous l'aurez compris, fizi:k vous laisse décider en fonction de votre budget, confort et performance étant assurés sur les 3 finitions !

Les changements, notables sur cette nouvelle ALIANTE, n'en font pas une simple évolution du modèle, mais plutôt une toute nouvelle génération : plus large, légèrement moins creuse, une mousse à double densité... Cette selle dans l'ère du temps vient s'insérer dans la gamme TEMPO, véritable gage de confort chez fizi:k.

À l'essai

C'est dans sa version R3, que nous pouvons considérer comme le milieu de gamme, que nous avons testé cette nouvelle version de l'Aliante. Déjà fidèles à ce modèle sur nos vélos de route, nous avons rapidement trouvé nos marques, même si cette nouvelle version est bien différente des précédentes. Restant fidèle à ses principes, fizi:k s'attache à décliner sa gamme de selles pour s'adapter aux différentes morphologies de cycliste. Souvenez-vous des appellations « Snake », « Chameleon » ou encore « Bull » utilisées par la marque pour représenter la "souplesse" du cycliste. Le concept reste valide et l'Aliante TEMPO vise plus précisément les moins souples d'entre nous. Ce qui change principalement, c'est la surface d'appui, bien plus large, et les matériaux utilisés avec pour objectif le confort.

La TEMPO ALIANTE est donc plus large et plus généreuse. Ceux ayant utilisé ou testé la gamme ARGO chez fizi:k y verront de fortes similitudes. La gamme



TEST MATÉRIEL

TEMPO vient apporter une touche de performance, en faisant une selle à considérer si vos objectifs vous amènent sur des épreuves comme l'Altriman, l'Embrunman ou encore l'Alpe d'Huez. La TEMPO Aliante offre une réelle polyvalence entre confort et performance.

Outre la forme, le rembourrage de la selle a lui aussi été repensé. Là où le rembourrage se montrait plutôt uniforme sur les versions précédentes de l'Aliante, cette nouvelle version propose plus de modulation en fonction des zones d'appui. Plus ferme sur l'arrière, plus tendre sur le bec de selle, les progrès faits sur les mousses utilisées permettent bien plus de nuances en termes de confort. Nul besoin de rodage ou d'acclimatation, ces selles offrent confort et performance dès les premiers coups de pédales !

Le confort n'est pas le simple fait d'une large surface d'appui (il vous faudra d'ailleurs veiller à choisir votre largeur de selle, 145 ou 155 mm en fonction de votre largeur de bassin), la coque y joue également un rôle important. Pour cela, la Tempo Aliante se dote de la technologie Wingflex comme bon nombre de modèles de la marque. Cette souplesse apportée sur les flancs de la selle facilite le cycle de pédalage et améliore le confort sur les longues sorties. Enfin, comment ne pas mentionner l'évidement central permettant de soulager les pressions sur le périnée. Éprouvé, ce concept a fait ses preuves sur de nombreuses selles.

Vous l'aurez compris, tout est mis en œuvre avec ce modèle pour apporter



plus de confort, chose que nous avons pu valider. Mais nous voyons plus dans cette Tempo Aliante. Nous y voyons une selle très polyvalente et particulièrement adoptée au triathlon. Large, évidée et disposant d'une mousse bi-densité généreuse... Cela pourrait tout aussi bien être la description d'une selle de triathlon ! Bien que fi'zi:k dispose de sa gamme spécifique triathlon, nous pensons que cette Tempo Aliante offre une alternative crédible grâce à sa grande polyvalence. Elle s'avère confortable en position dite aéro, tout en proposant un éventail de positions plus large qu'une selle de triathlon. En fait, la Tempo

Aliante est confortable quel que soit la position adoptée !

Quelques mots pour conclure sur le look de la Tempo Aliante. Bien que visuellement très proche des différentes versions, la R5 se distingue cependant par un marquage « fi'zi:k » blanc très présent sur le dessus de la selle. Détail pouvant faire éventuellement la différence, que vous préfériez la discrétion ou au contraire si vous voulez afficher votre amour de la marque ! Côté rédaction, notre choix se porte sur la R3 de notre test, qui semble offrir le meilleur compromis.

“ La Tempo Aliante est confortable quel que soit la position adoptée ! ”



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...