

Deux Français au sommet

COUP DE PROJO

La 0 - 3000 de La Réunion

REPORTAGE

EmbrunMan,
Ironman Vichy
Triathlon de la Madeleine
XterraNouvelle Aquitaine
Test Event de Paris

CONSEILS DE PRO

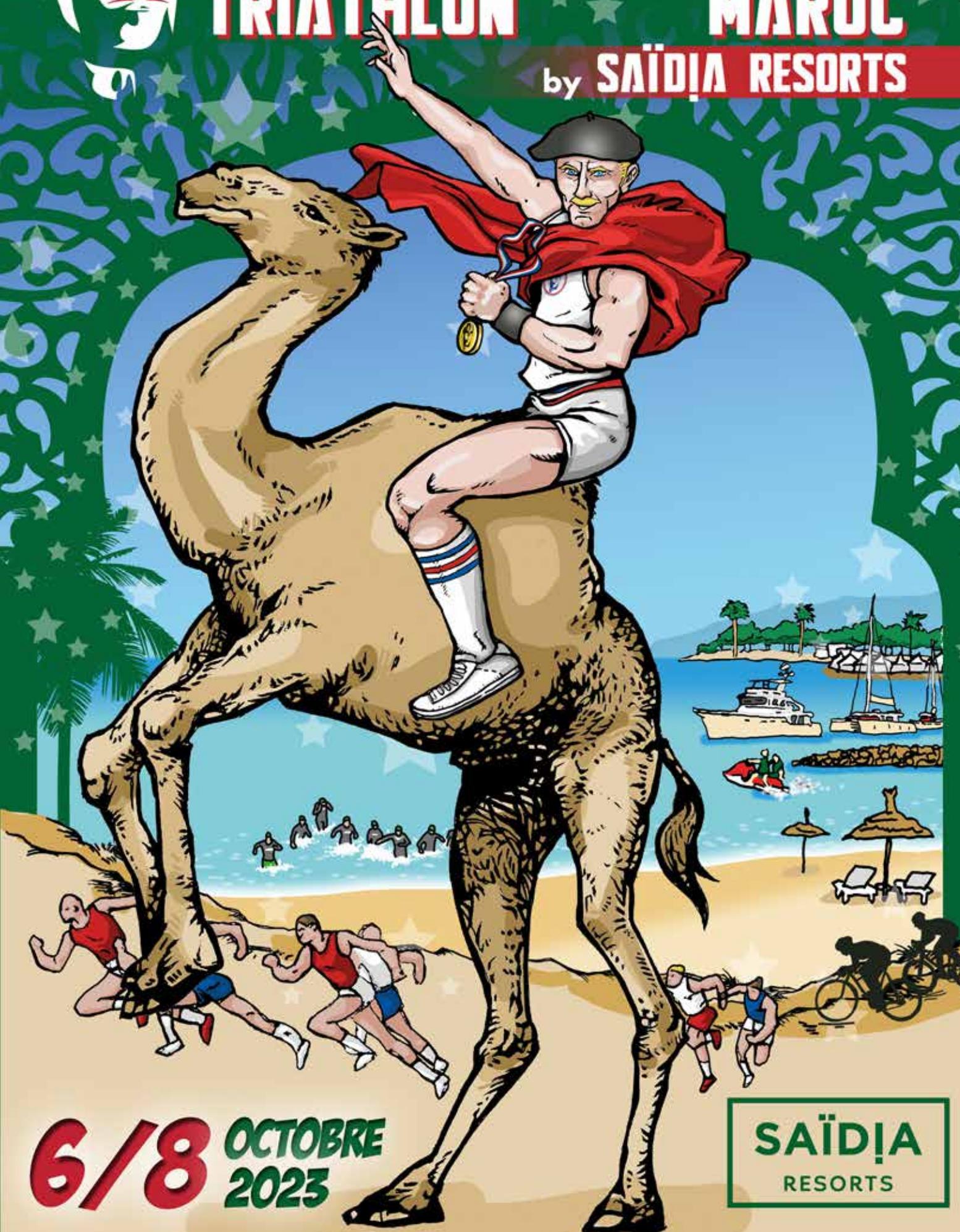
Les 10 erreurs à éviter pour sa 1ère course
Nutrition : acides gras essentiels

MATOS

Combi 2XU Propel 2
Lever Movement

19^e FRENCHMAN[®] TRIATHLON MAROC

by SAÏDIA RESORTS



6/8 OCTOBRE
2023

SAÏDIA
RESORTS

Edito

Ici, c'est Paris !

À un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, le Test Event nous a offert une répétition générale grandeur nature. Un parcours sélectif et iconique, des athlètes internationaux au rendez-vous ; une réalisation TV et une qualité de l'eau de la Seine un peu moins... Un an, échéance à la fois proche et lointaine, pour corriger et ajuster ces petits détails, et faire en sorte côté performances sportives que les athlètes français grappillent quelques places au classement le jour J pour ce que l'on espère une moisson de médailles. Coutumièr du fait, l'équipe de France de paratriathlon n'a pas dérogé à la règle à Paris. Le paratriathlon à l'honneur au sein de ce magazine, avec des portraits sur des athlètes qui, Paris 2024 dans le viseur, se dévouent à leur partenaire sportif dans leur rôle de guide, ou qui, par leurs résultats, sensibilisent au handicap invisible...

La volonté inébranlable, la passion brûlante.

Brûlante comme ce mois d'août. La France a suffoqué et il fallait monter haut en altitude pour trouver une relative fraîcheur. Prendre de la hauteur... C'est là que nous emmènent des courses comme l'Embrunman, le Triathlon de la Madeleine ou encore la 0-3000.

Ou quand atteindre des sommets prend tout son sens.

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : xxx

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Julia Tourneur, Carole Tanguy, Frédéric Millet, François Bonnaffoux, 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



R2 AERO CALF SLEEVES

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



SAM LAIDLAW

2ND KONA IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP
KONA BIKE COURSE RECORD



Aero stripes

create micro-turbulence
at the front of the calf

Aero.Dots

reduce drag and further improve
aerodynamic performance

Ventilation stripes

give optimal aeration
in hot conditions

High-level muscle support

to the calves through targeted
360-degree compression

LESS DRAG, MORE SPEED.



www.compressport.com

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

NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **102K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **19,1 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **75,1 k** Followers



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



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....

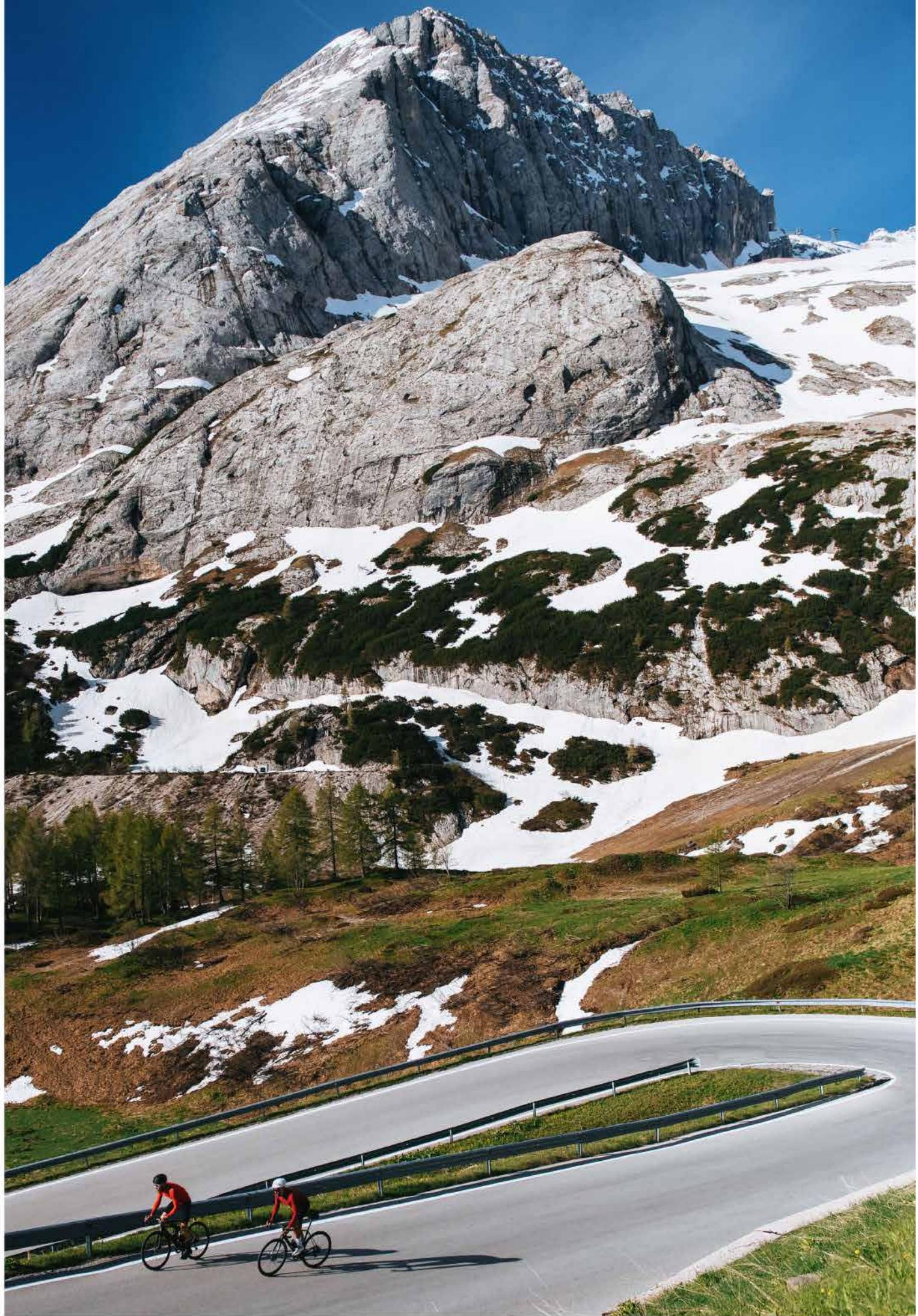


Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ







SOMM

/// COUP DE PROJO

12 0-3000 : LA VERTICALE DES FOUS

/// REPORTAGE

18 EMBRUNMAN : LE MYTHE INOXYDABLE

24 IRONMAN VICHY : LES GROUPES D'ÂGE À LA FÊTE !

30 TRIATHLON DE LA MADELEINE : AU SOMMET DE SON ART

36 XTERRA NOUVELLE AQUITAIN : DÉGUSTATION DE CROSS-TRIATHLON

42 TEST EVENT DE PARIS : SUPERBE RÉPÉTITION POUR LES FRANÇAIS !



70



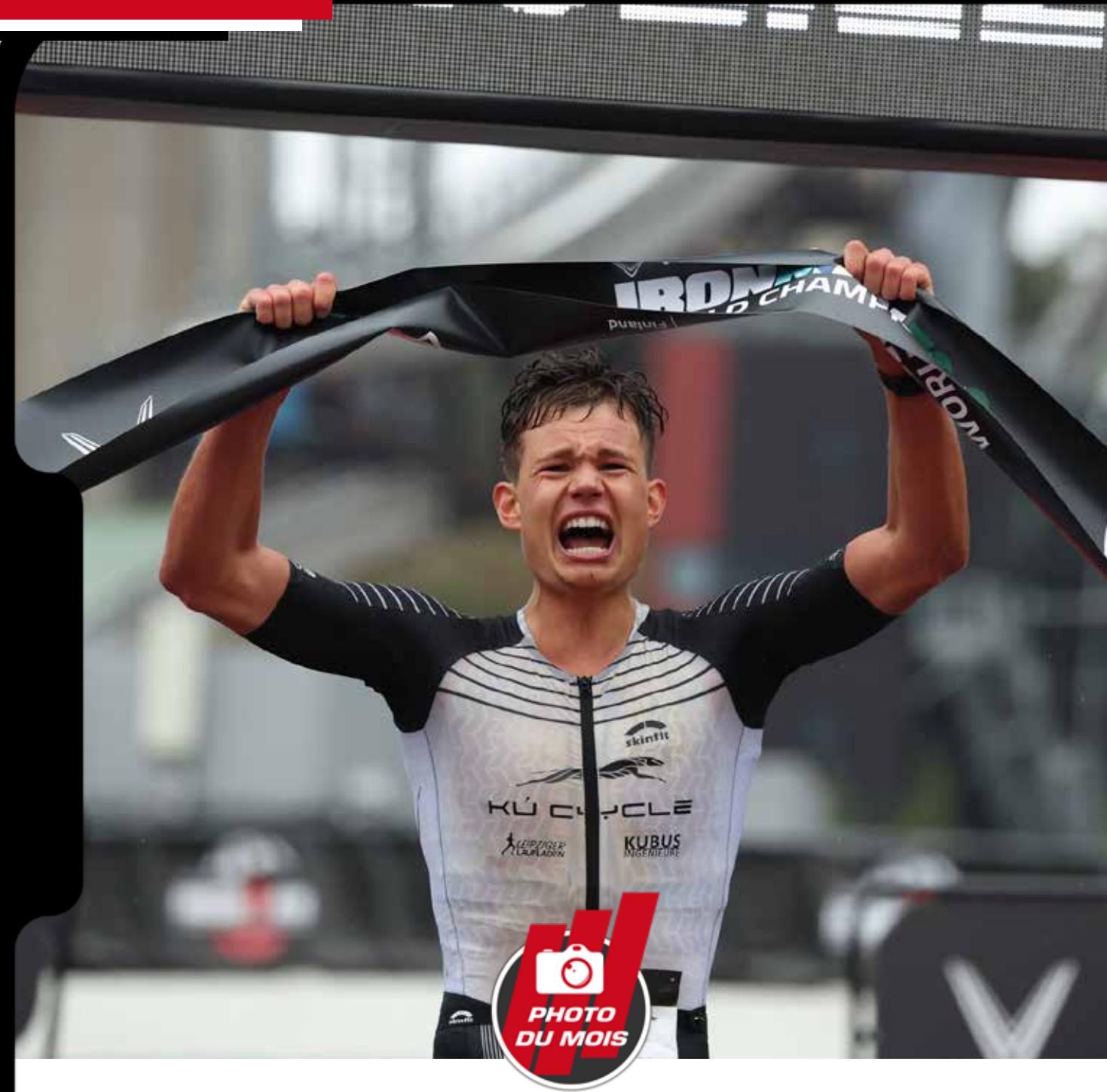
WATER

/// FOCUS

- 50** RENCONTRE : JULIE MARANO, SUIVEZ LA GUIDE !
- 54** RENCONTRE : CAMILLE SÉNÉCLAUZE, OBJECTIF PARIS 2024 !
- 58** PORTRAITS : LE DUO DU MOIS
- 64** DOSSIER DU MOIS : PREMIER TRIATHLON : 10 ERREURS À ÉVITER
- 70** NUTRITION : LES OMÉGA-3 SONT-ILS VRAIMENT ESSENTIELS ?

/// MATERIEL

- 76** SHOPPING
- 78** LEVER MOVEMENT : EN APESANTEUR
- 84** 2XU PROPEL 2 : COMME UNE SECONDE PEAU !



CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN 70.3
LA JEUNESSE AU POUVOIR !

PHOTOS NIGEL RODDIS / GETTY IMAGES FOR IRONMAN





Taylor Knibb, 25 ans, a "tué" la course sur les championnats du monde IRONMAN 70.3 à Lahti en Finlande. Attendue, elle a répondu présente. L'Américaine a écrasé la concurrence et a conservé en patronne son titre après un cavalier seul impressionnant (elle s'est même permise le luxe d'un p'tit arrêt wc sur la partie pédestre). « Go big or go home », comme on dit aux States...

Rico Bogen, 22 ans seulement, est devenu champion du monde IRONMAN 70.3 à Lahti en Finlande en déjouant tous les pronostics. L'Allemand a pris la tête de la course dès le 2e km du semi marathon, pour s'envoler vers la plus belle victoire de sa jeune carrière, la 2e seulement sur 70.3 après Kraigchau cette année.

**0-3000**

LA VERTICALE DES FOUS

**PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX** **PHOTOS** ACTIV'IMAGES

Quand l'été a déjà quitté l'hémisphère nord depuis 2 bons mois, l'Océan Indien se prépare à accueillir le triathlon le plus haut du monde. C'est en effet en plein mois de décembre que François Pierré et toute son équipe ont décidé d'organiser une course aussi mystique que mythique. Bienvenue sur l'Île de la Réunion pour transformer, l'espace d'un week-end, ce territoire de trailers en terre promise pour les triathlètes. Tout est dans le titre : la 0-3000 nous propose un départ dans le somptueux lagon de Saint-Pierre avant de donner le tournis avec les 400 virages du cirque de Cilaos, pour enfin aller dompter le Piton des Neiges endormi et ses 3070 mètres d'altitude.

François Pierré, Président de Le Club Triathlon et aussi Directeur de course, aime à rappeler que « Sur la 0 – 3000, vous allez découvrir autant de paysages que d'émotions. » La réputation de la Réunion n'étant plus à faire, on sait que le spectacle sera au rendez-vous ! Nous vous invitons à lire jusqu'au bout, car nous vous emmenons au paradis !

Une course artisanale à fort potentiel

Quand on questionne l'intéressé, il nous confie que : « C'est une course que j'ai imaginée au fond de mon lit (...) on l'a lancée alors que nous n'étions que 2 à travailler dessus et aujourd'hui nous sommes 5. » Si l'organisateur est quelque peu (agrablement) surpris du succès rencontré, il rappelle que cela reste une course très artisanale : « La 0-3000 est encore jeune donc il y a pas mal de pistes pour améliorer les choses. » Avec ses 30 ans d'expérience en tant que triathlète, et maintenant qu'il côtoie les organisations et instances professionnelles du triathlon au travers du parcours de sa fille (Marjolaine Pierré, championne du monde longue distance), François Pierré a conscience du parcours à réaliser pour faire de cet événement une « grosse organisation. »

Pour cette 4e édition, son équipe se met au diapason du succès rencontré par l'épreuve pour assurer et assumer un service de qualité auprès des concurrents : « On préfère pour le moment améliorer l'existant plutôt que d'ajouter des services en plus. Ça ne sert à rien de rajouter par exemple 2 ravitaillements juste pour dire qu'il y en a davantage (...) Les athlètes repartent avec pas mal de souvenirs grâce notamment aux goodies, et on aimerait continuer à leur en fournir avec une qualité toujours supérieure ! »

Après une 3e édition qui a beaucoup fait parler d'elle en métropole avec la venue de grands champions en cyclisme et en triathlon, les organisateurs mettent les bouchés doubles pour passer d'une « course artisanale » qui brille grâce à son concept original, à une course pleinement aboutie. « On est sur une première phase de découverte. Peut-être qu'on passera dans une seconde étape d'engouement total. » confie François.



Les idées ne manquent pas pour développer ce concept unique, et certaines d'entre elles sont ambitieuses et pleinement assumées concernant le format de la course. « *On peut l'améliorer en 70.3 en rallongeant le parcours vélo dans les plaines et bas plateaux, et en organisant une arrivée plus standard, mais tout aussi spectaculaire sur Cilaos* », avance François.

L'aspect convivial n'est pas non plus laissé pour compte et à ce jour, la volonté est de créer un moment après la course où tous les athlètes peuvent se réunir pour partager ensemble leurs souvenirs, tout en assistant au sacre des grands vainqueurs : « *Je vois bien ce moment autour d'un bon rougail saucisse avec une troupe de danseurs pour partager une dernière fois les émotions de cette journée incroyable.* » glisse l'intéressé. Le fondateur de ce triathlon unique est bien conscient qu'il faudra tisser davantage de partenariats institutionnels et sportifs pour faire aboutir toutes ces idées : « *La course est valorisée (...) Les athlètes s'inscrivent, les athlètes adorent et les athlètes reviennent pour la faire une 2e ou une 3e*



fois (...) Il reste à convaincre davantage les partenaires et institutions. »

Si du chemin reste à faire sur cet axe, les bénévoles sont au rendez-vous et participent activement à cette « *ambiance amicale et chaleureuse* » qui colle à la peau de l'événement. Les Réunionnais restent fidèles à leur réputation et le staff de la course peut compter sur le soutien d'associations locales, des étudiants

en sport (STAPS) et de son réseau local pour couvrir leurs besoins. « *On arrive à avoir plus de 80 bénévoles qui donnent énormément de leur temps (...). Pour être bien, il nous en faudrait 120* » constate François.

C'est pourquoi l'idée de triathlon participatif a vu le jour : à chaque bénévole proposé par un concurrent, ce dernier se voit appliquer une remise sur son inscription.





C'est une opération coup double pour les triathlètes, puisqu'en plus d'avoir de bonnes conditions de sécurité assurées, ils peuvent bénéficier des encouragements de leurs proches ! Le recrutement reste tout aussi important que l'expérience bénévole et il est certain qu'il faut les « choyer », comme le rappelle François, en attendant d'être plus nombreux pour les remercier de leur implication largement reconnue par les organisateurs.

Un parcours 5 étoiles entre terre, mer et volcan !

Petit détour sur la course en elle-même et son format unique. La 0-3000, c'est une distance olympique assaisonnée de dénivelé ! On retrouve les 1500 mètres classique de natation d'un M, et c'est après que ça se corse... 45 km de vélo avec 1800 m de d+, puis 10 km de trail avec tout autant de dénivelé. La « verticale des fous » ainsi que

sa petite sœur, la 0-2000, attirent plus de 700 participants dont 98% sont des locaux. C'est un argument non négligeable à faire peser dans la balance et c'est pour cette raison que le format duathlon est proposé sur les 2 courses. « *On propose systématiquement sur nos formats de course un duathlon, car les locaux qui répondent présent en masse réagissent mieux à ce type d'effort* », rappelle François.

Enfin, c'est un triathlon qui se veut aussi impressionnant qu'accessible,

puisque certains dossards sont aussi réservés pour les relais ! Cette année, l'équipe de François Pierré croise les doigts pour réussir à faire nager les 750 triathlètes attendus dans le lagon. L'an passé, une pollution avait malheureusement contraint l'organisation à annuler cette partie. « *C'était la première fois en 12 ans que j'organisais des événements qu'on voyait ça. Tout était réuni pour que ce soit une belle édition et cette pollution nous a fait douter un court instant. On a su se remobiliser rapidement. L'objectif était juste de communiquer auprès des*

“ Il y a quelque chose de spirituel qui règne sur ces terres volcaniques, quelque chose qui dépasse le sport (...) On y va pour découvrir une course et puis on y découvre une population, une gastronomie (...) À chaque virage se dévoile un autre paysage, une autre émotion.

athlètes et finalement tout s'est bien passé, les concurrents étaient ravis » se félicite François.

Une dynamique de course qui fidélise

À écouter l'organisateur, on a cette idée qui nous traverse l'esprit, l'impression que la 0-3000 est l'incarnation même de ce qu'on attend d'un triathlon, avec une (triple) dynamique de course : « *La natation donne un premier classement. Dans la montée de Cilaos, il se passe pas mal de choses car c'est une longue montée et le classement bouge énormément. Et pour finir, il y a de nouveaux rebondissements avec le trail qui est ultra exigeant. Au niveau sportif c'est hyper intéressant car il y a des mouvements de course assez incroyables. Vous ne gérez pas la 0-3000 comme vous gérez un autre*



événement. » Ce triathlon dispose d'un solide terreau de participants avec bon nombre de visages connus marqués d'envie de se surpasser, et qui reviennent d'année en année.

En somme, c'est une course pensée pour les Réunionnais qui aiment le sport et cherissent leur île tant ils semblent la redécouvrir à chaque édition : « *Une fois qu'ils ont participé, les concurrents reviennent. Il y a quelque chose de spirituel qui règne sur ces terres volcaniques, quelque chose qui dépasse le sport. Certains font cette course pour rejoindre le sommet de leur île. C'est un peu comme un pèlerinage et c'est ce qui rend aussi cette course unique.* » Le Directeur de course nous confie que la 0-3000 est bien plus qu'un triathlon classique, car elle permet de

venir foulé le sol réunionnais qui est déjà « *l'expérience d'une vie.* »

Paysages paradisiaques, ascensions exceptionnelles, voyage d'une vie... Les ingrédients sont réunis pour vous proposer une rencontre hors-norme avec l'un des joyaux de notre planète autour d'un triple effort, organisé avec soin. En attendant le 2 décembre, laissons une dernière fois la parole au leader de l'organisation pour vous décrire de la plus belle des manières le triathlon le plus haut du monde : « *On y va pour découvrir une course et puis on y découvre des paysages, on y découvre une population, on y découvre une gastronomie. On ne fait que monter en surprise et en émotion. À chaque virage se dévoile un autre paysage, une autre émotion.* »



L'ESSENTIEL

Départ à 7 h au lagon de Saint-Pierre

→ 2 décembre 2023

→ Infos / Inscriptions :

<https://inscriptions.webservices.re/index.php/events/evenement/490-duathlon-0-3000-individuel>

L'essentiel du triathlon



SWIM
BIKE
RUN



triathlon
STORE

2 rue Saint-Philippe - Nice

à 1KM du Village WC IM

+33(0)9 83 42 80 23
triathlonstore.fr



EMBRUNMAN

LE MYTHE INOXYDABLE



PAR JACVAN
PHOTOS ACTIV'IMAGES - YFOTO - BOUKLAF



39e édition cette année pour le légendaire triathlon XXL, l'Embrunman. Et un doublet français que cette épreuve n'avait pas connu depuis 16 ans. Mention spéciale également au club du Stade Français, puisque les 2 vainqueurs du jour, Arthur Horseau et Jeanne Collonge, ont porté haut le rouge et le bleu, couleurs du club francilien. Près de 900 concurrents ont pris part à cette nouvelle édition de l'Embrunman dont le départ dans la nuit reste toujours un premier temps fort de la journée..

Arthur, le roi d'Embrun

Niek Heldoorn assume son rôle de favori en sortant le 1er de l'eau, mais dans son sillage, le vainqueur 2019, William Mennesson à 1'40, le rejoint rapidement pour former un duo de tête. Alors qu'Arthur Horseau est pointé à plus de 3 minutes, le pensionnaire du Stade Français revient progressivement sur la tête. Au pied de l'Izoard, les 3 hommes n'ont plus que 40 secondes d'écart. Horseau prend la tête après 90 km de vélo seulement. Il ne va plus la quitter... Heldoorn réalise une très belle descente de l'Izoard, mais insuffisant pour revenir sur le pensionnaire du Stade Français.

Alors que Pallon se profile, c'est une formalité pour le récent vainqueur de l'IRONMAN Lanzarote, en pleine préparation pour les championnats du monde IRONMAN à Nice le 10 septembre prochain.

La côte de Pallon, c'est 1,6 km avec une pente moyenne de 10,4% et un passage à plus de 14% , ce qui change tout. Andrej Vistica a profité du mur de Pallon pour intégrer le Top 10 ! Le Croate, qui vient de fêter ses 40 ans cette année, est le coureur le plus capé de cette 39e édition avec 6 podiums sur l'Embrunman (et une victoire en 2015, depuis il multiplie les podiums). Le Belge Diego Van Looy, ancien vainqueur (2018) ne parvient pas de son côté à trouver ses marques sur cette édition.

Arthur Horseau est transcendé. Il arrive à T2 avec un vélo bouclé en 5h30'18. Un chrono stratosphérique qui lui permet d'empocher le record sur cette partie-là, détenu par Félix Pouilly en 5h30'18 (établi en 2021). Il affiche une avance de près de 7 minutes sur Heldoorn et 10 minutes sur Mennesson. Le podium est-il déjà établi avec plus de 20 minutes d'avance sur les suivants Théo Debard (+22'25) et Louis Richard (31'07) ?





Arthur Horseau a bouclé le premier tour de marathon sur une moyenne de 15 km/h ! Comment imaginer que la victoire puisse lui échapper ?

À l'arrière, le Croate Andrej Vistica parvient à rattraper des places et entre dans le Top 5 dans les 15 premiers kilomètres, mais Horseau garde un rythme soutenu. Il ne se contente pas de gérer, mais grappe de précieuses secondes d'avance à chaque kilomètre. Heldoorn donne le change pour s'accrocher à sa seconde place, tandis que Mennesson semble en grande difficulté face au retour de Debard et surtout de Vistica ! Et c'est chose faite : au 25e km, Vistica tient son 7e podium sur l'Embrunman !

Quant à William Mennesson c'est une nouvelle déception, alors qu'il luttait pour le podium, il va lutter pour finir... Il finit par abandonner.

« J'ai pris énormément de plaisir à courir comme j'aime le faire, en essayant d'être acteur de la course tant que je pouvais l'être, même si les jambes ont

rapidement répondu absentes sur le vélo » commentait William Mennesson après-course.

Arthur Horseau est sur un nuage, transcendé... Après s'être adjugé le record à vélo, il décroche la victoire et le record de la course de presque un quart d'heure. Il remporte l'épreuve en 9h14'09 ! (établi par le Français Léon Chevalier en 2021 en 9h28'18)

Heldoorn ne franchit la ligne que près de 20 minutes plus tard, mais s'est accroché à la 2e place tandis que Vistica signe un nouveau podium ! C'est une grande histoire entre le Croate et l'épreuve embrunaise...

Une épreuve en guise d'au revoir pour l'Embrunais d'adoption... C'était la dernière pour Romain Guillaume. Il termine à la 15e place en 10h23.



Jeanne, 10 ans après...

Très bonne entrée en matière de Julie lemmolo pour son premier Embrunman, puisqu'elle sort en tête de la natation, alors que Jeanne Collonge accuse un retard de moins de 5 minutes. Très en jambe, la double vainqueur de 2012 et 2013 n'a plus que 3'20 de retard après 10 km de vélo sur lemmolo et la Suisse Emma Bilham. Après 30 km, Jeanne est revenue sur Bilham et ne pointe plus qu'à 2'30 de Julie lemmolo qui s'accroche à la 1ère place.

Comme chez les hommes, Jeanne Collonge fait sa remontada sur la première partie de vélo et prend la tête dans l'ascension vers l'Izoard. Elle affiche plus de 5 minutes au sommet !

Jeanne arrive avec 6 minutes d'avance sur lemmolo avant le marathon. Mais on sait que rien n'est encore joué. Mais la Française ne faiblit pas.

Et c'est une victoire que la pensionnaire du Stade Français signe ! Elle s'impose devant la Suisse Emma Bilham et la Française Julie lemmolo.

« Chaque instant, même le plus difficile, était magique », commentera Jeanne quelques jours plus tard, savourant cette merveilleuse victoire 10 ans après son dernier succès sur l'Embrunman. Jeanne, inspirante pour de nombreux triathlètes.

Tout comme cette épreuve qui fait rêver tant de triathlètes.

« Cette journée du 15 août, je m'en souviendrai toute ma vie, j'ai vécu des émotions extraordinaires, jamais je n'oublierai ça... Aujourd'hui, je suis super heureuse d'avoir terminé sur le podium



©Guillaume Bouvier

de l'Embrunman. Honnêtement, c'était un rêve, un rêve de gamin un peu fou, mais je n'avais aucune idée s'il se transformerait en réalité un jour ou non.

J'aimerais dire à la petite Julie d'il y a 10 ans (et à tous les petits enfants sportifs) "Crois en tes rêves, bosse, travaille dur, et sois patiente. " En deux mots, travail et patience. Crois en tes rêves, travaille et tu feras le point après. (...) Si tout devait s'arrêter aujourd'hui, je serais heureuse et

fière de ce que j'ai réussi à faire. Et c'est ça le principal. Mais tout ne s'arrête pas là, je vais continuer de croire en mes rêves. Travail, patience, et on verra bien », relatait Julie lemmolo sur les réseaux sociaux le lendemain de la course.

Croire en ses rêves... parce que l'Embrunman fait partie de ses rêves de triathlètes que 666 finishers sont parvenus à concrétiser sur cette 39e édition.



TOP 5→ **Hommes**

1. Arthur Horseau (9h14'09)
2. Niek Heldoorn (+21'46)
3. Andrej Vistica (+42'44)
4. Louis Richard (+44'03)
5. Christian Stoerzer (+47'07)

→ **Femmes**

1. Jeanne Collonge (11h00'05)
2. Emma Bilham (+18'52)
3. Julie Lemmolo (+32'42)
4. Nina Derron (+33'34)
5. Christina De La Torres Aredes (+39'36)

**QUART EMBRUNMAN**

Dans la matinée de l'Embrunman, ils étaient un peu plus de 200 concurrents à s'aligner sur le Quart EmbrunMan.

Chez les hommes, la victoire est revenue au pensionnaire des Sables Vendée Triathlon, Simon Viain, qui affiche à l'arrivée une avance de plus de 10 minutes sur le second Thomas Gillodts.

→ **Podium hommes**

1. Simon Viain 2:08:01
2. Thomas Gillodts 2:10:07
3. Thomas Guy 2:17:33

Chez les femmes, c'est Justine Guérard (Team Nissa triathlon) qui remporte la victoire avec près de 1'30 d'avance sur Pauline Landron. Arrivées ensemble au parc de transition, la Niçoise est parvenue à prendre l'ascendant sur la pensionnaire de Metz triathlon.

→ **Podium femmes**

1. Justine GUERARD 1:48:45
2. Pauline LANDRON 1:48:46
3. Laura MOREAU 1:49:43

HALF EMBRUNMAN

Le dimanche 13, c'est sur le Half Embrunman que les triathlètes se sont affrontés avec un dénivelé vélo digne de l'épreuve reine (2500 m de dénivelé positif).

→ **Podium hommes**

1. Erwan JACOBI 4:45:17
2. Valentin ROUVIER 4:47:47
3. Stéphane ROSSETTO 5:00:40

→ **Podium femmes**

1. Marta SANCHEZ HERNANDEZ 5:27:48
2. Nikita PASKIEWIEZ 5:32:26
3. Laura GOMEZ RAMON 5:38:06



RENCONTRE AVEC ARTHUR HORSEAU

Quelques jours après cette victoire, est-ce que tu réalises que tu as gagné l'Embrunman ?

J'ai commencé à réaliser les quelques jours qui ont suivi la course, lorsqu'on a continué de me féliciter alors que j'étais à l'entraînement. Ça a rajouté de la dimension à cette victoire, l'Embrunman est vraiment une course à part !

Est-ce que c'était l'objectif de ta saison ?

Cette course était dans mes plans depuis le début de saison. Mon premier objectif était de me qualifier pour les championnats du monde lors de mon premier IRONMAN. Heureusement j'y suis parvenu en remportant l'IRONMAN de Lanzarote. J'ai inclus l'Embrunman dans ma préparation pour Nice et il faut dire que j'ai la chance de m'entraîner dans un lieu assez similaire dans les Pyrénées Orientales. Tous les ingrédients étaient réunis pour performer le jour J !

Est-ce que tu avais une stratégie avant le départ ?

Ma stratégie était simple, essayer de rester au contact le plus possible avec le groupe de tête en natation, puis fournir un effort régulier tout le long du parcours vélo. Tout s'est déroulé mieux que je ne l'imaginais en prenant la tête au pied de l'Izoard.

Tu te retrouves finalement très rapidement en tête...

Est-ce que c'est grisant ou plutôt compliqué à gérer ?

Le fait de prendre la tête aussi rapidement m'a forcément donné des ailes. Le vélo est l'un de mes points forts, mais je n'avais encore jamais réussi à l'exprimer de cette manière sur la distance reine. Ça a rendu la suite de la



course encore plus excitante pour moi et j'ai forcément eu un peu moins mal aux jambes dans la côte de Chalvet !

Tu as réalisé une très belle saison 2023. Qu'est-ce qui a changé par rapport à 2022 ?

Après une fin d'année 2022 très compliquée, j'avais vraiment à cœur de changer des choses pour aller plus loin dans ma quête de performance. Pour ce faire, j'ai tout simplement rejoint mon coach Richard Laidlow et Sam dans les Pyrénées Orientales. L'environnement qu'ils ont créé pour la performance, et que j'ai la chance de partager avec eux, est pour moi le facteur qui a déclenché ces récentes performances.

Quelle est la suite de ta saison ?

Pour la suite de la saison je serai sur la ligne de départ de mes premiers championnats du monde IRONMAN, puis je compte profiter un maximum de cette préparation en m'alignant à Royan et sur d'autres épreuves half Ironman.

**IRONMAN VICHY**

LES GROUPES **D'ÂGE À LA FÊTE !**



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après l'annulation de l'épreuve de natation dans l'Allier en 2022, la 8e édition de cette épreuve classée « meilleur Ironman du monde » en 2021, n'a pas battu son record de participation. Cependant, ce sont plus de 1250 triathlètes qui se sont élancés le samedi sur le 70.3 dès 6 h 40. La température de l'Allier dépassait les 26°C, donc tous

Le 70.3 ne fait pas les choses à moitié !

Les 8e éditions du 70.3 et de l'Ironman de Vichy se sont déroulées sous une température caniculaire les samedi et dimanche 19 et 20 août derniers, sans les professionnels. Un opus 2023 marqué par le retour de la partie natation dans le Lac d'Allier, relatif moment de "fraîcheur" pour les participants avant d'affronter les routes surchauffées de l'Allier.



les concurrents ont dû plonger sans leur combinaison néoprène, pour nager les 1,9 km sous forme d'un rectangle au moment du lever de soleil sur Vichy. Des conditions météo qui ont désavantagé les moins bons nageurs, mais qui ont permis aux meilleurs d'entre eux de faire plus de différence dans l'eau.

Le tracé cycliste de 90 km à travers les montagnes bourbonnaises avec près de 1000 m de dénivelée permettait aux meilleurs cyclistes de faire la différence dans les nombreuses montées du parcours. Sur cette 2e discipline, c'est sans surprise Alexis Brunel, ancien cycliste professionnel et ex-coéquipier de Tadž Pogacar, qui signait le meilleur chrono avec 2h15 et une moyenne de 38,65 km/h ! Excusez du peu. Cela ne lui a pourtant pas suffi pour l'emporter, puisque c'est le local Corentin Chouvelon, du club local LifeTri, auteur d'un temps canon

de 1h15 sur le semi-marathon le long des rives de l'Allier, qui a franchi la ligne le premier grâce au soutien du public venu encourager le local de l'étape. À l'arrivée, il déclarait : « *Je suis ravi de gagner à la maison avec tous mes proches autour de moi, mais j'aurais aimé passer sous la barre des 4h. J'ai bien nagé (7e), réalisé le même temps à vélo qu'en 2022, mais ma course à pied a été en deçà de mes attentes suite à une opération du nerf sciatique.* »

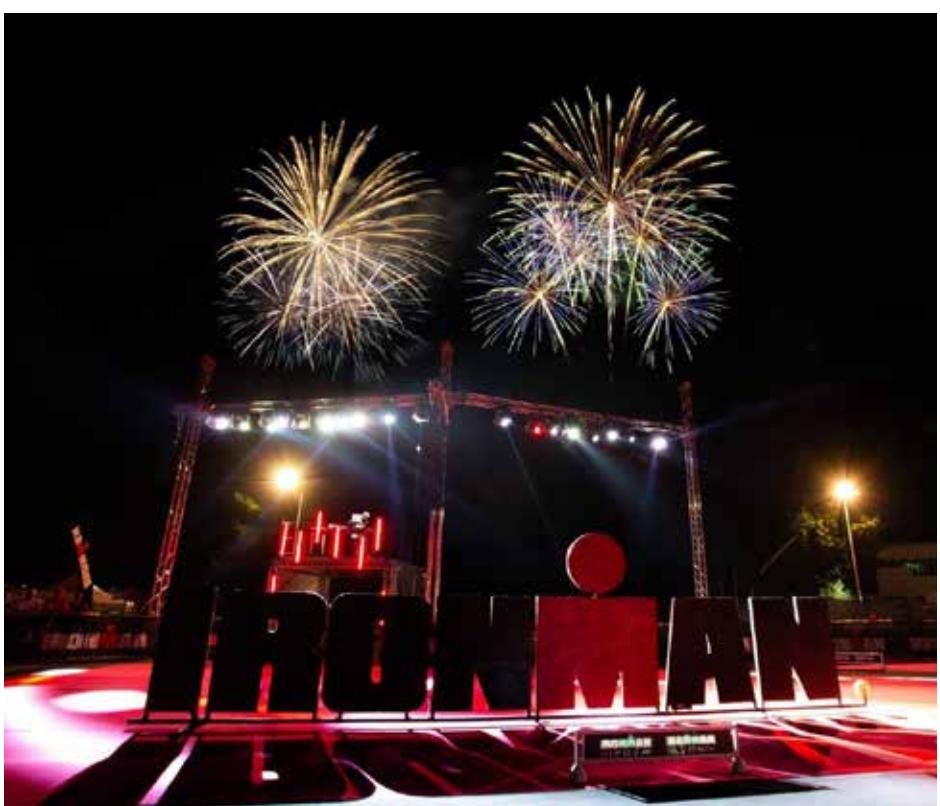
Chez les femmes, la Suisse Karen Schultheiss s'est imposée avec près de 6 minutes d'avance sur Sandra Huon de la Tri Academy Squad. Au micro, son enthousiasme était palpable : « *Le parcours vélo et course à pied était vraiment sublime, j'ai adoré les paysages même si j'ai souffert de la chaleur. Après la natation, mon point faible, j'ai réussi ma remontée en vélo et je n'ai plus été inquiétée pour la victoire sur la course à pied.* »

L'IRONMAN, le souffle chaud

Le dimanche sur le format IRONMAN, la participation était nettement moindre avec un peu plus de 500 inscrits. La température des eaux de l'Allier avait encore grimpé pour atteindre plus de 27°C ! Avec une entrée en matière de 3,8 km, certaines et certains ont regretté l'interdiction des combinaisons et n'ont pas réussi à passer sous le temps limite. Mais c'est surtout de la chaleur que les concurrents ont le plus souffert, car la température extérieure avait dépassé les 35°C au plus fort de la journée...

Au final, c'est encore un triathlète local qui l'a emporté ! Pour sa première participation sur cette distance, Pierre Ruffaut, déjà vainqueur de l'édition 2021 du 70.3 de Vichy, a fait cavalier seul pour l'emporter avec près de 24 minutes d'avance sur le Belge Niels Vandenbroele ! C'est surtout pour la dernière place sur le podium que la bataille a été intense, puisque le Belge Jaryd de Mooij n'a devancé que de 18 secondes d'avance (!) le Néerlandais Folkert Oostra, après près de 9 h et 42 minutes de course...

Du côté des femmes, c'est Anaïs Robin qui s'est imposée avec plus de 8 minutes devant la Néerlandaise J.D. Leeuw et 34 minutes sur la Suisse Irina Raschle. La Française a été surprise de sa victoire car elle a vraiment souffert de la chaleur : « J'ai déjà fait de meilleurs chronos lors de mes 9 Ironman passés, mais la chaleur a beaucoup impacté ma performance sur la course à pied. C'était terrible avec cette chaleur, même si on a été





bien arrosées sur le parcours. » Avec cette victoire, gageons que son 10e Ironman restera un souvenir marquant !

La course aux slots et aux voyages lointains...

Comme ces 2 courses n'étaient pas ouvertes aux professionnels, les "slots", places qualificatives pour les mondiaux IRONMAN, ont fait le plein. Sur la distance Ironman, les heureux élus ont dû attendre le lundi matin pour obtenir leurs billets pour Nice et Hawaï. En revanche, sur le 70.3, la cérémonie des slots a été finalisée juste après la remise des prix, le samedi soir. Avec un enjeu de taille, puisque c'était l'une des premières épreuves du label à délivrer des inscriptions sur les mondiaux 70.3 à Taupo en Nouvelle-Zélande, pour la mi-décembre 2024...

Parmi les lauréates, Lucie Salle, 5e de sa catégorie à Vichy, a pu obtenir son ticket pour le bout du monde : « Je ne m'attendais pas à obtenir ce slot, mais quand on est remontés jusqu'à la 5e

place, je n'ai pas hésité longtemps », déclare cette kinésithérapeute de 44 ans, résidant près de Charleville-Mézières (08). Et de compléter : « Avec mon mari Gilles, triathlète lui aussi, on s'est dit que cela nous ferait un beau voyage avec nos 2 adolescents. Surtout que cela tombe juste avant les vacances scolaires ! Alors bien sûr, c'est

un budget conséquent, mais on a plus d'un an pour préparer ce voyage au bout du monde et Gilles aura encore l'opportunité de se qualifier ! » C'est tout le mal que l'on souhaite à Lucie, qui a déjà terminé l'Ironman de Nice en 2022 en 14h45 avec la Team Compex.



LE MOT DU VAINQUEUR : PIERRE RUFFAUT

« C'était mon 1er Ironman, mais je connaissais les routes par cœur. Alors j'ai bien géré ma natation et j'ai forgé ma victoire sur le vélo, ma discipline de prédilection, en consultant régulièrement mon capteur de puissance et mes pulsations. C'est aussi mon métier puisque je coache et j'organise des stages avec mon frère au sein de notre structure « Ruffaut Cycling System ». Ensuite, sur le marathon, j'ai augmenté mon avance en bouclant la distance en 3h06 malgré la chaleur. Il est vrai que j'avais fait plus de volume en course à pied à l'entraînement dans cette perspective. C'est ma plus belle victoire car je la décroche sur mon premier Ironman à domicile ! Et je ne sais pas si je reviendrais sur cette course en tant que groupe d'âge car j'envisage de prendre une licence Pro en 2024. »



LES PODIUMS

70.3

→ Hommes

1. Corentin Chouvelon (FRA) – 04h:07min:18s
2. Alexys Brunel (FRA) – 04h:08m:56s
3. Alban Pierre (FRA) – 04h:13m:17s

→ Femmes

1. Karen Schultheiss (CHE) – 04h:42m:16s
2. Sandra Huon (FRA) – 04h:48m:06s
3. Mimi Carlton (GBR) – 04h:53m:40s

IRONMAN

→ Hommes

1. Pierre Ruffaut (FRA) – 09h:07min:21s
2. Niels Vandenbroele (BEL) – 09h:31m:16s
3. J.D. Mooij (BEL) – 09h:41m:58s

→ Femmes

1. Anais Robin (FRA) – 11h:20m:02s
2. J. D. Leuuw (NED) – 11h:28m:46s
3. Irina Raschle (CHE) – 11h:54m:39s



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 chevaucheron les vents du changement et qui nous réjouirons 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 HOOLUMA – 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-DOT 70.3® are registered trademarks of World Triathlon Corporation.



Move Forward





TRIATHLON DE LA MADELEINE

AU SOMMET DE SON ART



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS CYRIL QUINTARD - S.NURISSO



Connu en grande partie pour ses cols mythiques traversés à l'occasion du Tour de France, le Triathlon de la Madeleine a une nouvelle fois rendu ses lettres de noblesse à la Maurienne. C'est plus de 7200 mètres de dénivelé positif répartis sur 3 formats (XL- 3800, M-2200 et S-1200) qui attendaient les 860 triathlètes engagés sur les 3 courses. Avec un record de participation égalé pour un triathlon qui se veut très cosmopolite, car ce sont 11 nationalités différentes et 83 départements français qui étaient représentés sur cette journée ascensionnelle.

Quand la saison des triathlons montagnards bat son plein pour le plus grand bonheur des amoureux de dénivelé, on laisse rangé son vélo de contre-la-montre, on ne part pas trop vite dans la première bosse et surtout on profite du paysage ! Top départ pour la 9e édition du plus montagnard des triathlons de l'Hexagone, qui nous a réservé une belle course avec un plateau de spécialistes !

Une course familiale dans une vallée mythique

Les équipes d'Idée Alpe maîtrisent parfaitement la gestion des événements en montagne, surtout pendant la période estivale. Si le Triathlon de la Madeleine est coché comme un objectif majeur par beaucoup de participants, il est primordial pour les organisateurs d'intégrer les enfants à la fête pour en faire un événement familial. Avec un animathlon au programme, tout le monde peut venir en profiter pendant la période des vacances et c'est un élément important qui reste au cœur de la réflexion des organisateurs.

Un autre facteur, et grandes invitées de l'été que les équipes grenobloises ont l'habitude d'anticiper et d'appréhender : les fortes chaleurs. Suite à l'alerte canicule déclenchée sur plusieurs départements de France pendant le week-end, et notamment sur celui

de Savoie, il a fallu vite réagir pour proposer un nouveau déroulé de course : « Vendredi après-midi, on s'est réunis pour prendre les dispositions (...) on hésitait entre plusieurs nouveaux schémas de course, tout en sachant qu'on ne souhaitait pas dénaturer la course avec trop de changements sur la partie vélo. Finalement, on était satisfaits car on allait dans le sens de la Préfecture et de la FFFri, et on gardait l'intégrité de notre événement (...) en gardant les cols mythiques et la barre des 100 km qui représente quelque chose pour les concurrents. »

Le parcours vélo a certes été réduit de 10% pour le XL, en évitant le Col du Mollard, mais la santé des sportifs a été préservée. Chaleur sur les hauteurs, mais aussi dans les coeurs ! Les températures n'ont pas affolé les bénévoles qui se sont montrés plus qu'enthousiastes pour aider l'organisation : « Tous les villages se sont largement mobilisés (...) et nous permettent d'assurer la sécurité dans les cols très fréquentés par la circulation et surtout dans les descentes. La présence de bénévoles est primordiale sur ces ponts, en plus d'être les premiers supporters. » Le cadre de course était posé et la station Saint-François-Longchamp s'apprêtait à accueillir une course aussi impressionnante que disputée.

Le maître des lieux passe le témoin

Il était 7h30 sur les abords du lac de Saint-Rémy-de-Maurienne quand les 180 premiers concurrents du XL s'abandonnaient aux ordres du starter pour s'élancer sur les 1800m de natation ! Parmi eux, on retrouvait le vainqueur de la précédente édition



et triple vainqueur de l'Alpsman, Thomas Lemaître (Saint-Raphaël Triathlon). Grand spécialiste du triple effort en montagne, Thomas visait le doublé, malgré un état de fatigue qui semblait lui tendre une embuscade. Plus rouleur que nageur, il a réalisé malgré tout une bonne natation, en sortant 3 minutes derrière son concurrent direct du jour, Cédric Labadens (Entente Pyrénéennes Semeac Tarbes Triathlon) : « *La natation s'est très bien passée pour une fois. Par contre en vélo, je n'étais pas trop en forme donc j'ai été plus conservateur que l'année dernière. En haut de la Croix de fer j'ai senti que ça allait être long. Dans le dernier col je suis monté comme j'ai pu et j'ai fini par avoir des crampes en arrivant sur T2.* » déclarait Thomas.

La lutte a été âpre entre les 2 protagonistes de ce début de course, car si Thomas gagnait du terrain sur les ascensions du Col de la Croix de Fer (16km à 6%) et de la Montée de Montgellafray (13 km à

8%), Cédric canalisait cette avance sur les descentes. L'écart a fini par se stabiliser, laissant le vainqueur sortant emprunt au doute : « *Je savais que si je posais le vélo 5 minutes avant lui, il pouvait avoir une chance. Sauf qu'il était trop proche et Cédric est un excellent coureur à pied donc ça me laissait très peu de marge* » précisait Thomas, qui avait bien senti la dynamique de course car Cédric a fini par le dépasser sur la partie pédestre. La passe d'armes se faisait au moment où Thomas subissait de nouvelles crampes et était forcé de s'arrêter. Après s'être assuré que tout allait bien pour son adversaire, le Pyrénéen s'envolait tout doucement et très sûrement vers la victoire, pour finalement s'imposer avec 9 minutes d'avance, en réalisant le meilleur temps course à pied de l'épreuve.

Derrière lui, Thomas Lemaître a résisté au retour de Yann Grangeon (ASN Triathlon Saint-Flour). Moins à l'aise sur la partie natation, ce dernier est remonté petit à petit sur la tête de

course et finit à 5 minutes du dauphin du jour après une très belle prestation sur le vélo et en course à pied. Loin d'être déçu de sa performance du jour, Thomas mettait l'accent sur le cadre offert par Idée Alpe où tout est réuni pour passer une belle journée : « *C'est une belle organisation, tout est Carré. Le parcours est super bien balisé, il y avait beaucoup de bénévoles sur les bords des routes. Quand on vient on n'est pas déçu, ça ne m'étonne pas qu'il ait du succès (...) Bravo à Cédric qui a gagné et merci à l'organisation et aux bénévoles.* »

Mantulet tout en gestion

Moins exposé dans la fournaise de l'après-midi grâce à un format allégé, les olympiennes et olympiens du format M-2200 s'élançaient à leur tour dans une eau à 23 degrés. La combinaison n'était pas interdite, mais certains voulaient profiter de ces (seuls !) instants de fraîcheur de la journée en nageant "léger". Gabin Mantulet (GUC Triathlon) préférait

“ *On est ravis d'avoir eu autant de monde. L'idée, c'était de créer une animation touristique sur la station Saint-François-Longchamp et c'est un succès ! - Émilien Rault-Hugon, organisation*



rester fidèle à son néoprène pour partir dans les meilleures dispositions avec les challengers. C'est d'ailleurs parti très fort avec les sociétaires des Girondins de Bordeaux Triathlon Pierre et Robin Dupuy, qui ont creusé un écart de 3 minutes avec Gabin : « *J'ai nagé lentement mais c'était voulu (...) L'objectif était de ne pas me mettre dans le rouge en natation car tout se joue sur le vélo.* » Le Grenoblois quittait le parc à vélo en 5e position avec une stratégie bien précise en tête pour aborder les 2 cols programmés : « *Je me suis mis dans une zone que j'arrive bien à gérer dans la première montée. J'en ai gardé plus pour la 2e ascension car c'est souvent là que se font les écarts et que les coureurs craquent davantage.* »

Réglé comme une horloge suisse, Gabin a repris des places sur la montée du Col de Chaussy (14 km à 7,5%).

L'écart restait toutefois intact avec l'un des candidats à la victoire, Pierre Dupuy, qui siégeait toujours à l'avant de la course au moment de la bascule du premier col. La patience était la meilleure arme du Grenoblois et il misait tout sur la fatigue du Bordelais pour le finish : « *C'est un triathlète qui court sur les grands prix en D2 et donc peu adepte des efforts supérieurs à 2h. Je savais que plus la course durait, plus cela allait m'avantager (...) Au final, je l'ai repris juste avant T2 et j'ai réussi à poser une grosse foulée dès le départ.* »

Pierre Dupuy tentait alors tout pour rester au contact et parvenait à maintenir un écart de 20 secondes jusqu'au début de la 2e boucle dans la station de Saint-François-Longchamp. Stratégie gagnante pour Gabin qui remettait du rythme sur les derniers kilomètres de la course

pour franchir la ligne d'arrivée avec 3 minutes d'avance sur son poursuivant. C'est Émile Billaut (A.L. Echirolles Triathlon) qui complétait le podium après avoir été très régulier sur ses 3 efforts. Il lui a manqué quelques watts à vélo pour s'accrocher aux 2 leaders successifs et espérer décrocher un plus beau métal.

C'était une journée parfaite pour Gabin qui a respecté les objectifs et consignes qu'ils s'étaient fixés et il ne manquait pas de reconnaître qu'il a pu s'exprimer dans d'excellentes conditions : « *L'organisation est très bien. Le site de Saint-François-Longchamp que je ne connaissais pas forcément se prête très bien à ce qu'on attend de ce format de course. Les ravitaillements étaient parfaits, aussi bien sur le plan de la qualité que de la quantité, et l'accueil des bénévoles était au top !* »

LE MOT DE L'ORGANISATEUR

ÉMILIEN RAULT-HUGON (CHEF DE PROJET IDÉE ALPE)

« *Avec l'équipe, on dresse un premier bilan très positif pour cette édition ! Nous n'avons eu que des retours positifs de la part des participants. Les ravitaillements étaient suffisamment importants et bien placés pour gérer la canicule, il n'y pas eu de gros incidents ! (...) Sur le plan sportif, même si on n'a pas les meilleurs mondiaux, ça reste de belles courses disputées, agréables à courir pour les concurrents et à suivre pour les supporters et touristes. On a même un live qui a été produit par une chaîne locale et sur Facebook. Des télévisions avaient été mises en place sur la ligne d'arrivée pour suivre la course et ça a joué pour rassembler beaucoup de monde et créer un bel espace.*

On est ravis d'avoir eu autant de monde, l'idée c'était de créer une animation touristique sur la station Saint-François-Longchamp et c'est un succès ! On voit que les gens apprécient de venir en famille ou en club pour découvrir ou redécouvrir les cols de la Maurienne.

Nous avons eu pas mal d'étrangers, notamment les Belges qui répondent toujours présents et on aime l'idée d'avoir autant de profils différents. Le triathlon a l'air de plaire de plus en plus et on est plus que satisfaits d'avoir égalé le nombre de participants par rapport à l'année dernière (...) d'autant que la concurrence est rude sur cette période pour les triathlons en montagne.





LES PODIUMS

XL - 3800

→ Hommes

Cédric Labadens 5:45:49

(Entente Pyrénéennes Semeac Tarbes Triathlon)

Thomas Lemaitre 5:54:50 (Saint-Raphaël Triathlon)

Yann Grangeon 6:00:31 (ASN Triathlon Saint-Flour)

→ Femmes

Barbara Save 7:01:00 (les hydrocyclopeds)

Elodie Robert 7:12:09

Nathalie Lecat 7:31:40

M - 2200

→ Hommes

Gabin Mantulet 3:04:52 (GUC Triathlon)

Pierre Dupuy 3:07:58

(Les Girondins de Bordeaux Triathlon)

Émile Billaut 3:16:39 (A.L. Echirolles Triathlon)

→ Femmes

Eva Poirot 4:06:15 (Chambéry Triathlon)

Hélène Froehlich 4:09:59

Izia Duterrage 4:20:37 (

Saint-Avertin Sports Triathlon 37)

S - 1200

→ Hommes

Anthony Vernagallo 1:31:47 (Team Mermillod Triathlon)

Nathan Hossin 1:34:13 (TUC Triathlon)

Julien Martino 1:34:42 (Savoie Maurienne Triathlon)

→ Femmes

Marie-Sarah Duportal 1:45:31

(Triathlon Bassin Bellegardien)

Anne-Laure Fey 1:52:32

Marina Tige 1:57:36

→ Tous les résultats :

<https://my.raceresult.com/256896/>



XTERRA NOUVELLE AQUITAINE

DÉGUSTATION

DE CROSS-TRIATHLON



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS XTERRA EUROPE - PIX4U



Une journée marathon au cœur des vignobles bordelais. Ce n'est pas la célèbre course pédestre du Médoc, mais le Xterra Nouvelle Aquitaine. Le 26 août dernier, la 4e édition a une fois de plus stimulé et ravi les papilles d'amateurs de cross-triathlon, avec 4 formats au programme ! Une épreuve comme le bon vin. Plus les années passent, plus elle prend de la qualité et de la saveur.

Au cœur du domaine viticole Château Tour La Cadie, l'herbe jaunie qui accueillait le parc à vélo ne trahissait pas la canicule qui a fait suffoquer l'Hexagone sur ce mois d'août et qui a asséché la végétation, la parant précocement de ses couleurs d'automne. Une vague de forte chaleur qui s'est "doucement" atténuée en fin de semaine et qui n'a pas tari la soif des participants de prendre part à une belle fête de triathlon.

Une fête qui a d'ailleurs commencé dès le vendredi à 19h aux abords du Lac la Cadie, avec la présentation des athlètes pro et la "Before Party". Plateau élite international, ambiance festive et bon enfant... Le ton était donné pour la journée du samedi qui regroupait les 4 formats (Medium, Kids, Full et Light), la nouveauté pour ce cru 2023. « Cette année, nous avons voulu rassembler tous les différents formats sur la seule journée du samedi et regrouper tous les participants pour une soirée festive. » précisait par ailleurs l'organisateur Clément Besse il y a quelques mois.

Performances de haut vol sur Medium et Full

Le vin français, et notamment le Bordeaux, a une renommée internationale. Une portée mondiale qui, année après année, imprègne également le Xterra Nouvelle Aquitaine. Pour preuve, les podiums des formats Medium et Full aux forts accents internationaux (voir plus bas). Et sur le Medium, il ne fallait pas être "moyen" pour jouer la gagne ou le





chrono : 500 m de natation, 19 km de VTT avec 250 m d+ et 5 km de trail au milieu des vignes... Pas le temps de s'arrêter picorer quelques grappes, tout se fait au ralenti ! Départ donné à 9h, sous un ciel dégagé et un soleil relativement plus clément que les jours précédents, le Medium a été remporté par le Français Maxime Durin chez les hommes et Evi Van Den Elzen chez les femmes. Avec 15 minutes d'avance sur la ligne, la Néerlandaise a survolé la course !

Le Full, quant à lui, a coché toutes les cases et fait carton plein ! L'épreuve faisait office de championnat régional de cross-triathlon, mais aussi de 2e épreuve qualificative française (après celle de Xonrupt début juillet) pour les championnats du monde Xterra prévus à Molveno en Italie le 23 septembre prochain. En tout, 26 slots

répartis par catégorie d'âge étaient distribués sur ce format sélectif (1,5 km de natation, 38 km de VTT avec 500 m d+ et 10 km de trail).

Sous une météo progressivement changeante et préfigurant la fin de la canicule, les athlètes se sont élancés par vagues de catégories (pros et groupes d'âge) à partir de 13h30. Et au niveau des lauréats chez les élites, Jules Dumas n'a pas regretté son inscription de dernière minute : en ayant mené toute la course, le Français s'est imposé de main de maître avec 4 minutes d'avance sur son dauphin, le Portugais François Vié. Chez les femmes, Solenne Marnoni a porté haut les couleurs de la France. La pensionnaire de l'US Palaiseau Triathlon a su contenir les retours de la Suisse Anna Zehnder et de l'expérimentée Saleta Castro.

Une fête pour tous

La vente de boissons alcooliques est certes interdite aux mineurs, mais un fameux slogan d'une boisson apéritif sans alcool prône aussi que « Sans alcool, la fête est plus folle. » Et sur le Xterra Nouvelle Aquitaine, en plein cœur des vignobles, les enfants n'ont pas été laissés pour compte ! À 12h, les jeunes triathlètes en herbe ont ainsi pu s'adonner à leur passion, ou découvrir la discipline pour certaines et certains, avec 2 formats proposés à l'attention des 6-9 ans (50 m / 1 km / 500 m) et des 10-13 ans (100 m / 2 km / 1 km), toujours sur le domaine du Lac de la Cadie.

Varié et complet au niveau de l'offre sur les formats, festif et familial, le Xterra Nouvelle Aquitaine, jeune poussée dans le calendrier, a déjà

tout d'un grand et d'un rendez-vous incontournable en cross-triathlon.

Le Light à la tombée de la nuit

Pour clôturer cette magnifique journée de cross-triathlon, le format Light, dont le départ était donné à 20h, a notamment permis aux néophytes (voire aux profanes) de s'initier au triple effort en mode "off-road" avec 250 m de natation, 4,5 km de VTT et 2,7 km de trail.

Mention spéciale à Chun de Stockel, speaker emblématique du circuit Xterra ayant animé au micro le reste de la journée, qui a mouillé le maillot



pour son premier cross-triathlon. Un souvenir impérissable, identique à celui d'une première dégustation de grand cru : « Félicitations à toutes et tous pour leurs exploits car le Xterra Nouvelle-Aquitaine, c'est vraiment pas de la tarte ! J'avais déjà un immense respect pour les athlètes, là c'est encore plus décuplé... Je ne vais pas dire "vivement le prochain", je vais d'abord

aller apprendre à nager ! » confiait avec respect et humour l'intéressé.

Entre chien et loup, les remises de récompenses des différents formats Light, Médium et Full effectuées dans la foulée ont alors parfaitement lancé la fête d'après course, apothéose parfaite d'une dégustation 3 étoiles de cross-triathlon.

LES PODIUMS**FULL ELITES****→ Hommes**

1. Jules Dumas
(FRA, Montpellier Triathlon) - 2:47:56
2. François Vié
(POR) - 2:52:01
3. Adriaan Albert Myburgh
(AFS) - 2:53:50

→ Femmes

1. Solène Marnoni
(FRA, US Palaiseau Triathlon) - 3:20:39
2. Anna Zehnder
(SUI) - 3:24:32
3. Saleta Castro
(ESP) - 3:31:32

FULL**→ Hommes**

1. Elliot Labourdette
(FRA, Chambéry Triathlon) - 2:55:53
2. Timo Feenstra
(HOL) - 2:56:15
3. Ben Vyvey
(FRA) - 2:56:23

→ Femmes

1. Romane Cizeron
(FRA, ASM Saint-Étienne Triathlon 42) - 3:31:07
2. Mathilde Breuil
(FRA, Laval Triathlon Club) - 3:44:01
3. Nathalie Olasagasti
(FRA, Triathlon Club Carcassonnais) - 3:47:23

MEDIUM**→ Hommes**

1. Maxime Durin
(FRA, Mach 3 Triathlon) - 1:27:30
2. Jean-Claude Guérin
(FRA, Mauguio-Carnon Triathlon) - 1:33:09
3. Louka Dumont
(FRA, Mach 3 Triathlon) - 1:33:20

→ Femmes

1. Evi Van Den Elzen
(HOL) - 1:45:11
2. Virginie Bordas
(FRA) - 2:00:00
3. Mathilde Audrerie
(FRA, Brive Limousin Triathlon) - 2:00:34

LIGHT**→ Hommes**

1. Jasper Gervoson
(FRA, Brive Limousin Triathlon) - 00:26:44
2. Vincent Gahery
(FRA, A.S. Libourne Triathlon) - 00:27:35
3. Emmanuel Chety
(FRA, Pompiers Bordeaux Triathlon) - 00:27:46

→ Femmes

1. Odri Guryanova
(FRA, Aviron Bayonnais) - 00:29:46
2. Julia Guichard
(FRA, A.S. Libourne Triathlon) - 00:31:13
3. Maelys Dumas
(FRA, A.S. Libourne Triathlon) - 00:34:12

→ Tous les résultats : <https://ok-time.fr/competi.../xterra-nouvelle-aquitaine-2023>



REBORN FASTER



La dernière génération de roues Aero est plus rapide et se démarque grâce à une traînée aérodynamique moindre. Que ce 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



TEST EVENT DE PARIS

SUPERBE

RÉPÉTITION POUR

LES FRANÇAIS !



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ACTIV'IMAGES



À la sortie de l'eau, l'Italienne Bianca Seregni était en tête, suivie de près par Cassandre Beaugrand (3e) et Emma

Avec des podiums sur les 2 épreuves individuelles (Femmes, Hommes) et 6 podiums dont 2 médailles d'or chez les paratriathlètes, les tricolores ont réussi leur test parisien à un an des Jeux Olympiques et Paralympiques. Mais le site a aussi conquis athlètes et spectateurs lors de ce Triathlon Test Event de Paris, disputé du 17 au 20 août derniers.

TEST EVENT FEMMES

Le jeudi 17 Août à 8h, les femmes ont eu le privilège de lancer ce Test Event, véritable répétition des Jeux Olympiques de Paris à un peu moins d'un an de l'échéance tant attendue. Les athlètes féminines se sont donc élancées du majestueux pont Alexandre III pour nager dans la Seine avec une sortie à l'australienne pour boucler les 1500 m de natation.



Lombardi (5e). En revanche, Léonie Périault (28e) pointait (déjà) trop loin de la tête, à 46 secondes. En effet, sur un parcours très roulant comprenant 7 tours de 5,7 km (40 km), un groupe de 24 se détachait rapidement avec toutes les favorites, sauf Léonie...

Le parcours majestueux passait par les beaux sites de la capitale : Champs-Elysées, Invalides, Musée d'Orsay... Dès la sortie de T2, Cassandre Beaugrand plaçait une accélération, mais était rejointe par un quatuor composé des Allemandes Lindemann et Tertsch, de la Britannique Beth Potter et d'Emma Lombardi.

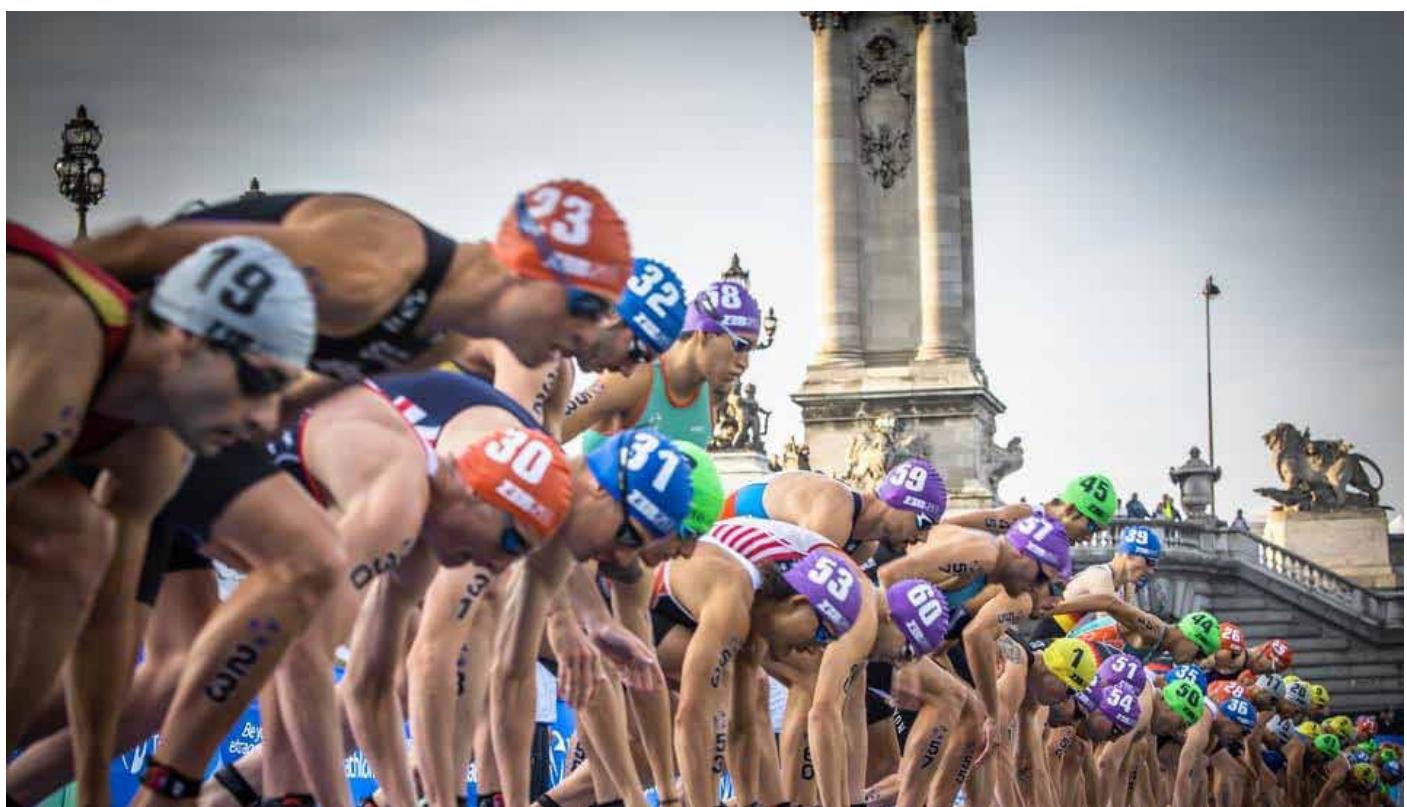
La victoire s'est disputée au sprint entre Beth Potter et Cassandre Beaugrand, et c'est l'ancienne athlète sélectionnée aux mondiaux d'athlétisme sur 10 000 m qui a devancé la Française, qui vit et s'entraîne désormais en Angleterre. La 2e place de Cassandre Beaugrand lui permet tout de même de se qualifier pour les JO de Paris 2024, sous réserve d'un Top 6 (ou d'un Top 3 sur une

épreuve Sprint) à valider sur une WTCS en 2024. La jeune Emma Lombardi (21 ans) échoue au pied du podium, tandis que Léonie Périault, auteur d'une belle remontée sur la course à pied, termine à la 23e place.

CLASSEMENT

- 1 - *Beth Potter (GBR) 01:51:40*
- 2 - *Cassandre Beaugrand (FRA) 01:51:46*
- 3 - *Laura Lindemann (GER) 01:51:59*
- 4 - *Emma Lombardi (FRA) 01:52:00*
- 5 - *Taylor Knibb (USA) 01:52:04*
- 6 - *Nina Eim (GER) 01:52:13*
- 7 - *Kate Waugh (GBR) 01:52:23*
- 8 - *Julie Derron (SUI) 01:52:26*
- 9 - *Lisa Tertsch (GER) 01:52:36*
- 10 - *Taylor Spivey (USA) 01:52:46*

REPORTAGE



TEST EVENT HOMMES

Le vendredi 18 août, le public s'avère encore plus nombreux pour encourager les hommes. Un avant-goût de la ferveur qui accompagnera les Français fin juillet 2024 pour les JO. 4 Bleus étaient sélectionnés sur cette course, alors que 3 places seulement seront attribuées à la France l'an prochain.

Au terme de la natation, les 4 tricolores sont excellemment placés, avec Vincent Luis en 2e position, Léo Bergère 7e, Dorian Coninx 10e et Pierre Le Corre 13e ! Malheureusement, et contrairement à la course des femmes, la partie vélo a permis à certains favoris (Blummenfelt, Geens et Wilde étaient pointés à plus d'une minute à la sortie de l'eau) de refaire leur retard et de rejoindre le gros peloton 2 tours plus tard... De fait, ils seront 55 (!) à arriver dans un mouchoir de poche à T2.

L'Allemand Jonas Schomburg partait en trombe, mais était vite repris par les poursuivants dont Alex Yee, qui ne tardait pas à s'échapper rapidement. Pendant ce temps, l'ex-double champion du monde Vincent Luis, toujours en convalescence, abandonnait sur la course à pied, tout comme Hayden Wilde, 3e aux derniers JO et blessé à la hanche à la suite à une chute la veille de la course. Après le cavalier seul du vice-champion olympique Yee, la lutte pour les 2 places restantes du podium allait se jouer au sprint et c'est Vasco Vilaça qui s'imposait devant les 3 Français Dorian Coninx, Pierre Le Corre et Léo Bergère ! Morgan Pearson et Tim Hellwig suivaient de près, tandis que le champion olympique Kristian Blummenfelt devait se contenter de la 9e place (le Norvégien s'est consolé 2 jours plus tard en remportant le PTO Asian Open à... Singapour !)



Avec sa médaille de bronze, le Pisciacais Coninx a marqué des points pour les JO de Paris 2024. Comme pour Beaugrand, il devra obtenir un Top 6 sur une WTCS en 2024 (Top 3 pour une épreuve Sprint) pour

confirmer sa sélection. Les autres Français peuvent en faire de même s'ils terminent sur le podium de la finale WTCS de Pontevedra le 23 septembre prochain.

CLASSEMENT

- 1 - Alex Yee (GBR) 01:41:02
- 2 - Vasco Vilaça (POR) 01:41:15
- 3 - Dorian Coninx (FRA) 01:41:15
- 4 - Pierre Le Corre (FRA) 01:41:17
- 5 - Léo Bergère (FRA) 01:41:20
- 6 - Morgan Pearson (USA) 01:41:23
- 7 - Tim Hellwig (GER) 01:41:26
- 8 - Miguel Hidalgo (BRA) 01:41:30
- 9 - Kristian Blummenfelt (NOR) 01:41:52
- 10 - Roberto Sanchez Mantecon (ESP) 01:42:05

TEST EVENT PARALYMPIQUE

Le samedi 19 août, les concurrents du paratriathlon ont vu leurs courses se transformer en paradauthalon suite à la décision de déclarer la Seine impraticable en raison de la qualité de l'eau. Les épreuves se sont donc courues sur le format de 2,5 km de course à pied, 18,5 km de cyclisme et 5 km de course à pied. Toutes les courses se sont déroulées sous le soleil, sauf pour les derniers concurrents à s'élancer, les paratriathlètes en fauteuil (PTWC), qui ont couru sous la pluie en fin de matinée.

Dans la catégorie PTS3, la championne du monde Elise Marc a logiquement remporté la médaille d'or. Il en est de même Alexis Hanquinquant, lauréat dans la catégorie PTS4. Une catégorie dans laquelle il est invaincu



depuis 4 ans ! Il a pourtant dû lutter pour battre son compatriote Pierre-Antoine Baele qu'il n'a devancé que de 10 secondes.

Geoffrey Wersy termine à une belle 2e place alors que le triple champion du monde, Jules Ribstein, échoue au pied du podium pour 10 secondes.

Dans la catégorie PTVI, les Allemandes Anja Renner et Maria Paulig ont devancé le duo composé d'Annouck Curzillat et Julie Marano (lire au sein de ce magazine le portrait de Julie) d'une cinquantaine de secondes. 2e médaille d'argent pour nos Français. Toujours dans cette même catégorie, on note deux 6e places : chez les hommes, Thibaut Rigaudeau et son guide Cyril Viennot auraient réalisé une meilleure performance sans un problème de chaîne, et chez les filles, ce sont Héloïse Courvoisier-Anne Henriet qui ont fini 6e. Dans la catégorie PTS2,

Dans la catégorie PTS3, Daniel Molina (ESP) s'empare du titre, mais Cédric Denuzière décroche une 4e médaille en argent pour l'équipe de France Paralympique. Médaille complétée par la 5e place de Michael Herter. Enfin, dans la catégorie PTS5, Gwladys Lemoussu, médaillée de bronze aux JO 2016, se classe 5e face à une redoutable concurrence. Finalement, avec ses 6 médailles (2 en or et 4 en argent), la France termine 2e au classement des nations de cette compétition derrière les Etats-Unis.





TEST EVENT RELAIS MIXTE

Le dimanche 20 août, comme la veille, voyait l'épreuve de relais mixte amputée de sa partie natation, toujours à cause des analyses rédhibitoires sur la qualité de l'eau de la Seine... C'est donc à nouveau sur un format de duathlon que les 4 tricolores se sont battus pour tenir leur rang de favoris.

Dorian Coninx, premier relayeur, avait mis sur orbite l'équipe de France en bouclant son duathlon en 2e position, derrière le Brésilien Miguel Hidalgo. En prenant le relais en 2e position, Cassandre Beaugrand doublait sa concurrente directe pour donner le relais à Léo Bergère avec 13 secondes d'avance sur l'Allemagne,





et 17 sur la Belgique. Le champion du monde 2022 permettait à la France de conserver la tête de la course après ce 3e relais avec 9 secondes d'avance sur la Belgique et une trentaine sur la Grande-Bretagne et l'Allemagne. La responsabilité de conclure victorieusement l'épreuve allait incomber à Emma Lombardi. Elle conservait la tête de la course après la course à pied et le vélo, mais sur les derniers kilomètres de course à pied, elle voyait revenir dans un premier temps Beth Potter

et Laura Lindemann (1ère et 3e en individuel) pour la Grande Bretagne et l'Allemagne, puis elle se faisait dépasser pour la médaille de bronze par la Belge Claire Michel. Une 4e place au goût amer, alors que l'Allemagne avec Laura Lindemann l'emportait au sprint pour la victoire finale.

L'équipe de relais mixte français était la seule "déception" de cet événement et repartait bredouille de cette dernière journée de Test Event. Il est vrai que cette équipe médaillée

de bronze aux JO de Tokyo avait aussi conquis 5 titres de champion du monde ces dernières années. Malgré tout, le bilan tricolore de ce Test Event reste prometteur avec les 6 médailles (dont 2 en or) remportées samedi par les paratriathlètes et les 2 médailles individuelles de Cassandre Beaugrand (Argent) et Dorian Coninx (Bronze). Gageons que nos Bleus feront encore mieux dans un peu moins d'un an pour Paris 2024 !





LES RÉACTIONS DES ATHLÈTES

CASSANDRE BEAUGRAND, 2E DE LA COURSE INDIVIDUELLE

« Je suis vraiment heureuse de ce podium, car j'ai à la fois mal dormi la veille et je n'ai pas pu m'alimenter correctement le matin de l'épreuve car je me sentais malade. Malgré tout, je me suis focalisée sur la course, pas sur mes problèmes, et j'en suis fière. Dès la course à pied, je suis partie sur les bases de ce que je réalise à l'entraînement, mais j'ai senti venir des crampes alors j'ai préféré temporiser et attendre le groupe avec Emma à mes côtés. Finalement, les 4 autres filles ont lâché prise et dans le final avec Beth Potter, j'ai fait mine d'être bien. Cela n'a pas suffi et elle m'a battue au sprint. Je voulais remercier le public qui nous a vraiment encouragé le long de la course car cela m'a transcendée, là où auparavant cela m'aurait déstabilisée. Pour ces raisons, je suis heureuse de ma course et j'ai hâte d'être aux JO car l'organisation et le parcours sont vraiment exceptionnels. »



DORIAN CONINX, 3E DE LA COURSE INDIVIDUELLE



« Cette 3e place me satisfait pleinement et pas seulement parce que j'ai réalisé un des critères de sélection aux JO. Je suis surtout content de la façon dont j'ai géré ma course, en ne partant pas trop vite lors de la course à pied et en finissant fort pour le sprint. C'était le plan que l'on avait établi avec mon entraîneur. Ce qui me réjouit, c'est obtenir ce podium en France alors que je courais après depuis le début de saison ! Pour la victoire, Alex Yee était intouchable ce jour, mais ce résultat va m'apporter de la sérénité en vue de l'échéance olympique de l'an prochain et des mondiaux de Pontevedra. Mais je reste lucide, et je n'oublie pas qu'un podium sur le Test Event ne garantit en rien la même performance un an après. »



JULIE MARANO

SUIVEZ LA GUIDE !



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'IMAGES



À 27 ans, Julie Marano est depuis 2022 la guide officielle de la paratriathlète Annouck Curzillat dans la catégorie PTVI. Elle vient d'intégrer le tout nouveau dispositif Équipe Police Nationale qui lui permet de se concentrer pleinement sur son entraînement avec, dans le viseur, les JO de Paris 2024.

Vous revenez du Tests Event pour Paris 2024 (le 19 août dernier), pas trop déçue que l'épreuve se soit transformée en duathlon(*) ?

Si, nous sommes forcément déçues avec Annouck, car on y allait pour prendre un maximum de repères. C'est la 2e course qui se transforme en duathlon pour nous cette année et en plus la WTPS de Swansea au Pays de Galles qui s'est transformée en aquathlon. À Paris, nous avons quand même pu assister aux courses élites et prendre quelques informations pour la natation.

Vous avez commencé le triathlon à l'âge de 10 ans, racontez-nous vos sensations sur cette triple discipline ?

Initialement, je faisais plein de sports comme de la gymnastique et du judo, mais c'était des sports à catégories de poids, c'était problématique pour la performance à l'adolescence. J'ai découvert le triathlon au club de Besançon et je ne m'ennuyais jamais. C'est comme ça que ça a pris.

Comment êtes-vous devenue guide pour une paratriathlète ?

En 2019, après un parcours STAPS, je rentre à l'école de kiné de Besançon et je décide de mettre un peu le triathlon de côté pour me consacrer à mes études. J'avais déjà bien profité du triathlon. C'est à cette même période que Nicolas Becker, le responsable de l'équipe de France de paratriathlon, m'a proposé de découvrir l'équipe et le rôle de guide.

Racontez-nous la première rencontre avec Annouck ?

J'ai rencontré Annouck en avril 2019 lorsque je suis venue à Cannes observer une séance lors d'un stage para. En juin, j'ai rencontré Annouck chez ses parents à Annecy et une semaine après, nous avions une coupe du monde à Besançon. On a fini la saison 2019 toutes les deux, puis étant toujours en études, j'étais guide remplaçante, notamment aux Jeux Paralympiques de Tokyo en 2021.

(*) épreuve transformée en duathlon en raison de l'analyse de l'eau de la Seine effectuée le 19 août au matin, révélant une qualité d'eau dégradée, au-delà des seuils bactériologiques requis pour plonger et nager dans le fleuve en toute sécurité.



Comment vous êtes-vous "apprivoisées" en si peu de temps ?

On a beaucoup discuté. Je lui ai demandé ce qu'elle attendait de moi et quel était mon rôle. Ensuite, on s'est entraînées. Il fallait qu'on y arrive.

Les premières fois en compétition en tant que guide, quelles ont été vos appréhensions ?

J'avais beaucoup d'appréhensions sur les montées et les descentes de vélo car il faut être parfaitement synchronisées. J'avais peur d'oublier de lui dire des choses importantes. Il faut savoir qu'Annouck ne voit vraiment rien du tout. J'apprends dans la relation humaine que nous avons tissée avec Annouck et lors des stages nationaux où je peux partager avec d'autres guides.



“ J'ai besoin d'être plus forte qu'Annouck car plus j'appuie sur les pédales du tandem, plus on va vite.



Être guide est-ce un sous-rôle ?

Non pas du tout. Après il faut accepter d'être dans l'ombre et que ses intérêts personnels passent au second plan, je pense que c'est d'ailleurs l'une des qualités essentielles pour être guide.

Vous êtes basée à Echirolles près de Grenoble, et Annouck est à Lyon. Comment faites-vous pour vous entraîner ?

C'est assez variable, on se retrouve sur les stages. C'est toujours rare 2 athlètes qui s'entraînent ensemble tous les jours de l'année. De plus, en tant que guide, j'ai besoin de m'entraîner seule et plus qu'Annouck. Je suis à environ 20 heures hebdomadaires. J'ai besoin d'être plus forte qu'elle car plus j'appuie sur les pédales du tandem, plus on va vite.

Vous venez d'intégrer le nouveau dispositif police nationale. En quoi cela vous facilite la vie ?

J'ai signé un contrat de 2 ans qui court jusqu'à décembre 2024. En tant que kiné, je travaillais en libéral à mi-



temps pour pouvoir m'entraîner, mais financièrement c'était compliqué. La Fédération m'a parlé de ce dispositif qui a vu le jour en octobre 2022 pour soutenir les sportifs de haut niveau. J'ai candidaté et j'ai été admise. J'ai donc intégré la réserve opérationnelle et je dois 25 jours dans l'année pour mener des actions de communication auprès du public. Ça me permet d'être payée tout en pouvant m'entraîner tous les jours.

Quelles sont vos prochaines échéances sportives ?

Le 23 septembre, le championnat du monde à Pontevedra en Espagne. L'objectif est immense car il faut être dans les 2 premières pour avoir une place pour les JO de Paris. Avant cela, on va pouvoir régler les derniers détails et tester de nouvelles choses (notamment sur l'alimentation) lors des Championnats de France à Saint-Jean de Monts le 11 septembre prochain.







CAMILLE SÉNÉCLAUZE

OBJECTIF

PARIS 2024 !



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS UUR FILM -
THÉO GOMEZ - WORLD TRIATHLON - SUPER LEAGUE



Triathlète amatrice depuis 5 ans, Camille Sénéclauze a rejoint le dispositif fédéral de La Relève en décembre dernier. Elle fait partie des talents pressentis pour rejoindre l'équipe de France paralympique en paratriathlon. Avec l'objectif des Jeux Paralympiques de 2024 en tête, la jeune femme atteinte d'une sclérose en plaques entend aussi sensibiliser le grand public à son handicap invisible.

Au cœur de son petit appartement parisien, Camille Sénéclauze rêve grand. Depuis qu'elle a rejoint le dispositif fédéral de La Relève en décembre dernier, la jeune femme de 25 ans a décidé de ne plus se mettre de barrières. Lancé par le Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF) en 2019, ce programme a été déployé afin de détecter les talents de demain et vise à former une nouvelle génération d'athlètes en vue des Jeux Paralympiques (JP) de Paris 2024.

Ancienne gymnaste et athlète, Camille se lance il y a 5 ans dans le triathlon en parfaite amatrice. « *Je passais mes concours pour l'école de commerce Audencia à Nantes et je me suis dit que si j'y parvenais, je ferais le Triathlon Audencia de La Baule* », se remémore-t-elle en souriant. La découverte avec le triple effort est une réussite. Camille est comblée, l'alchimie se fait.

Faire entendre son handicap

L'année qui suit, des symptômes l'interpellent. Après une batterie de tests, le couperet tombe : elle est diagnostiquée SEP (Sclérose En Plaques). « *Il a fallu me classifier, mais je ne me sentais pas légitime avec mon handicap invisible. On est scrutés à la loupe par des médecins qui déterminent un nombre de points pour classer le handicap. Je suis PTS4 (ndlr : Paratriathete Standing, Handicaps modérés).* »



Sans prothèses, ni autres aides quelconque, la SEP ne se voit pas. Pourtant, lors de phases de crise, une fatigue chronique, des raideurs et une faible motricité s'emparent de son corps. « *J'ai plein de symptômes qui ne sont pas pris en compte. J'essaie justement d'en parler beaucoup et de sensibiliser les gens à la SEP et au handicap invisible. C'est un peu mon combat en tant que sportive* », assure la paratriathlète déterminée plus que jamais.

Du sport amateur au biquotidien

Le sport qui l'anime tant l'amène à participer à un week-end de détection à Cannes pour le fameux programme La Relève. Elle ne sait pas vraiment de quoi il en ressort, mais la pensionnaire de Clichy Triathlon fonce. Les tests s'avèrent concluants et elle décroche sa place. « *À partir de ce moment, toutes les planètes semblent s'être alignées* », se réjouit cette consultante en management, qui trouve une coach.

Sa vie change, elle se voit propulsée dans un autre monde. Le sens du travail et le goût de l'effort ne l'effraient pas. Cette forcenée s'entraîne plusieurs dizaines d'heures



“*J'ai plein de symptômes qui ne sont pas pris en compte. J'essaie justement d'en parler beaucoup et de sensibiliser les gens à la Sclérose En Plaques et au handicap invisible.*

par semaine pour concrétiser son rêve ultime : décrocher une sélection aux Jeux Paralympiques de 2024. Elle se prête au jeu de l'entraînement biquotidien et met sa vie sociale entre parenthèses.

Finale Super League à Londres

En avril, elle se jette dans le grand bain lors de la finale de la Super League Triathlon aux Arena Games de Londres. Elle termine 3e. Coupe continentale d'Afrique, Coupe du Monde et World Triathlon Para Series (WTPS), elle se confronte au haut niveau. En juin, elle remporte la World Cup de Besançon et arrive 2e à la coupe du monde de La Corogne un mois après.



À Swansea, au Pays de Galle, l'épreuve se transforme en aquathlon. Elle se classe 4e après avoir été doublée au dernier kilomètre. Une vraie déception et surtout pas de Test Event de Paris 2024 en août pour elle. Sa qualification pour les JP se jouera sur d'autres compétitions internationales.

« Ça peut sembler paradoxal, mais je vis le rêve que je n'avais jamais imaginé vivre. » avoue-t-elle. Son niveau s'améliore, comme sa santé avec une stabilisation de sa maladie.

Pour la soutenir dans son aventure, son club de Clichy a mis en place une cagnotte. Rêver grand, ça n'a pas de prix, mais ça a un coût. Camille le sait mais n'y voit pas là un obstacle.



→ Lien vers la cagnotte : https://lydia-app.com/pots?id=52831-go-camille-paris-2024-clichy-triathlon&fbclid=IwAR0vCU434QEXjOCwif_Ieo2CtPeBit-qTN7OpISEIWY6747cFy9qxfwatEo



PORTRAITS

LE DUO DU MOIS

PAR CAROLE TANGUY



Cathy a commencé le sport à 6 ans en pratiquant la gymnastique artistique puis la gym rythmique au club de Lormont où elle passe son enfance. Elle participe

Gymnaste, coach et juge !

Cathy a l'accent chantant des Bordelaises et le sourire ultra-bright qui ne la quitte jamais. À 48 ans, Cathy vit à Mérignac, travaille dans les Ressources Humaines au sein du journal local, mais cumule surtout une multitude de casquettes : secouriste, coach GRS, super tata, pompier volontaire. Ne vous y méprenez pas, Cathy est très réservée et discrète en cadette d'une fratrie de 3 enfants avec deux grands frères. Elle vit avec Bounty, son compagnon moustachu noir et blanc.



aux Championnats de France puis passe son diplôme d'entraîneur et éducatrice. À 18 ans, elle entraîne à Bordeaux puis est formée en tant que juge par Gisèle Mandard, juge internationale. Elle s'entraîne 12 à 15h par semaine toute jeune.

Secouriste à la Protection Civile

Depuis 1988, Cathy s'est investie au sein de la Protection Civile en Gironde (ADPC33) où elle a comme mentors Mme Deberteix et le Docteur Genson, spécialiste du Haut Niveau en athlétisme, volley et cyclisme notamment. La passion du sport qui la mène à tourner le dos pendant les matchs de son club de foot préféré, Les Girondins de Bordeaux. Surtout la grande époque avec Zizou, Liza et Duga, avec qui elle allait discuter avec son amie Sandra lors des entraînements au Taillan.

2018 : Ses débuts en Triathlon

Cathy est blessée aux genoux et au pied suite à ses années de GRS, et elle s'inscrit dans une salle de sport. RPM, muscu, un

peu de course à pied. Son amie Carole lui parle de sa passion et lui lance un défi en 2018 : faire son premier triathlon. Oui Cathy, tout est possible ! Elle s'entraîne, achète un vélo et fait de nombreux allers-retours jusqu'à Lacanau, histoire de voir la mer, les vagues... et les surfeurs.

Sprint Frenchman à Libourne

Ses fidèles supporters sont ses parents qui sont venus l'encourager sur place, ainsi que ses nombreux amis répartis dans toute la France qui lui ont envoyé des messages pour franchir fièrement cette ligne d'arrivée ! Cathy a eu des difficultés en natation, comme toute personne qui débute le triathlon. Elle est aquatique certes, mais nager le crawl en eau libre n'est pas chose facile quand on n'a pas commencé jeune. Elle alterne un peu de brasse et de crawl, mais le triathlon se passe plutôt bien !

Premier abandon

Il faut avoir le courage de parler de ses abandons. Pourquoi, comment, et puis un jour on s'en fiche, on s'inscrit à la prochaine



EN BREF

→ **Motivation ?** *Le dépassement de soi et ne pas rester sur son dernier abandon ! Et le tout en club serait la cerise sur le gâteau.*

→ **Inspiration ?** *Inspirée par Manon Genêt pour sa douceur et sa fragilité, ses performances et sa force mentale !*

→ **Côté matos ?** *Décathlon Triban avec comme chaussures des Btwin pour ses pédales automatiques. Cathy utilise volontiers les produits Décathlon Aptonia pour la trifonction et l'alimentation, et Van Rysel pour le cyclisme. Son magasin spécialisé dans le triathlon lui a conseillé des Brook et c'est parfait !*

→ **Qualités & défaut de Cathy ?** *Véritable empathe, persévérente... et très têteue.*

→ **Musique ?** *Les années 80 et surtout l'immense Jean Jacques Goldman.*

→ **Télé ? Films ?** *Vu 3 fois « Sauver ou périr » avec autant d'émotions. Sinon des thrillers et des films sur les catastrophes. Les matchs de foot avec Sandra.*

→ **Pas de Tatouage : peau atopique.**

→ **Sur sa table de nuit ?** *Un radio réveil, un roman policier et un livre sur la naturopathie.*

→ **Mantra ?** « *Cathy, tu vas y arriver !* »

→ **Régime ?** *Aucun ! mais elle fait attention. Courgettes spaghetti et tomates farcies de Maman.*

→ **Lectures ?** *Oui Thrillers, Naturopathie et là Quantum de Patricia Cornwell.*

→ **Sparring partner :** *Sandrine et Patrick, culturiste, qui est coach !*

→ **Où puises-tu ton courage ?** « *Je travaille sur mon mental. Ce courage, je l'ai trouvé lorsque j'ai effectué le stage d'équipier en catastrophes naturelles en août 2012 et je me remémore les difficultés surmontées.* »



course. Là, ce fut lors du triathlon de Carcans Maubuisson. Un vent de plus de 40 km/h souffle et le lac a un joli clapot à faire boire la tasse à qui cherche de l'air. Impressionnant. Les nageurs en piscine ne sont pas sereins non plus. Cathy a pourtant essayé sa combinaison néoprène et tout s'était bien passé. Une fois n'était peut être pas suffisant ? Trop de vagues ? La pression ambiante ? Être seule au départ face à ses incertitudes est une preuve de courage. Regarder la mer s'agiter, seule... Se calmer seule. Respirer profondément. Libérer son diaphragme. Mais seule face à cet environnement qui se transforme en moment hostile. Et qui se termine sur un abandon lors de la natation : tout est bloqué.

Club de triathlon

Alors voilà... Cathy souhaite s'inscrire dans le club de sa ville mais... plus de places. Trop d'adhérents ? Elle est sur une immense liste d'attente en espérant pouvoir partager de bons moments avec des sportifs comme elle. Certes elle ne court pas après les podiums et la performance réside à réaliser ses rêves : terminer un premier distance olympique par exemple. Pas de souci de fausse modestie ou d'humilité pour Cathy. Elle est fidèle à sa gentillesse et son sourire bienveillant. Et pendant ce temps-là, elle s'entraîne seule. À son rythme.





THOMAS DOIDY

Thomas a 33 ans et nous vient de Berck-sur-Mer dans le Noooord. Après de longues études vétérinaires à Lille puis à Toulouse, Thomas s'installe dans le Pas-de-Calais. Il vit en couple avec Camille, également vétérinaire et sportive, comme lui, mais du sud-ouest à Oloron-Sainte-Marie. Pas tout à fait la même région... Mais il s'y installe avec leur Maincoon et leur altdeutscher Schäferhund (Berger Allemand).

Natation, Tennis et basket dès le plus jeune âge
Thomas commence par les bébés nageurs puis les cours de natation de 4 à 11 ans. Il pratique en même temps le tennis, puis au collège le prof d'EPS lui fait découvrir le basket. Thomas mesure 1m93 adulte et vu que sa grande taille lui permet de mettre facilement des paniers, il opte pour le "confort" du basket en dépit de la natation et du tennis. Il devient capitaine de l'équipe de basket de l'école véto puis coach.

Triathlon

Une connaissance de Camille fait du triathlon et lorsque son amoureuse lui suggère d'essayer, il fonce sans sourciller. Il nage et court, il lui manque le vélo et un premier dossard pour tenter l'aventure. La greffe prendra-t-elle ?

Sprint en Pas-de-Calais

Thomas arrive seul sur le site et se change dans la voiture. Après avoir sorti son vélo, il claque la porte et la voiture se verrouille. Avec toutes ses affaires à l'intérieur. Démarrer une course contre le temps : appeler son collègue de garde

à la clinique pour passer chez lui et lui donner un double des clés... Parlementer avec les arbitres en expliquant que c'est son premier tri, qu'il lui manque ses affaires dans sa voiture fermée... Son ami arrive d'une minute à l'autre... Merci aux arbitres du nord pour leur clémence ! 5 minutes après la fermeture officielle du parc, Thomas jette son vélo et ses affaires pendant le briefing. Le coup de fusil du départ retentit pendant qu'il court vers la berge et s'élance dans l'eau à la fin du mass start.

Premier triathlon : check

Rien ne s'est passé comme prévu. Mais rien du tout. Bagarre dans l'eau pour un nageur : Thomas passe en dos. Récupère. Puis pose sa nage et remonte les triathlètes dans l'eau. Fait le vélo en basket dans les premiers paquets et s'entend dire : « Mais p...Pourquoi je double ce mec là en basket aussi tard ? » Et bien parce que Môssieur est nageur.

Triathlon lover

Thomas écume tous les triathlons du nord, Hénin-Beaumont, Calais, Beaudreix, puis déménage dans le sud. Il se teste sur les formats M puis passe au format Ironman. Thomas est un puriste, il veut accomplir la distance ultime. Pour lui. Il visera l'Ironman de Vitoria-Gasteiz et le mythe, l'Embrunman.





→ **Motivation ?** La diversité de l'entraînement et des paysages, la beauté des montagnes environnantes comme le Soulor ou l'Aubisque.

→ **Quel est son meilleur souvenir en course ?** Les 2 derniers kilomètres de course à Embrun, la famille, l'accomplissement suite aux longs et difficiles entraînements.

→ **Quel est le pire souvenir ?** L'abandon à l'Ironman de Vitoria dû à la souffrance de la fracture du bassin et aux multiples crampes, combinées à l'hypoglycémie qui allait avec. L'enfer.

→ **Quels sont ses futurs projets ?** Consacrer plus de temps à sa compagne et peut être un autre défi longue distance en triathlon ou swimrun... Mais la famille avant tout.

→ **Inspiration ?** Inspiré par Romain Guillaume pour sa simplicité son accessibilité, son professionnalisme et ses performances !

→ **Matos ?** BMC Time Machine Chrono et SLR01 en montagne, BH en premier vélo. Chaussures Saucony Ride 15 pour leur confort et Nike carbone pour les jours de course !

→ **Qualité ?** Gentillesse et bienveillance.

→ **Défaut ?** La suffisance !

→ **Télé ?** Le sport, les infos et le foot ! En séries : Friends, Games of Thrones et Brooklyn 99.

→ **Tatouages ?** Un tribal, erreur de jeunesse sur l'épaule gauche : à améliorer !

→ **Mantra ?** « No pain no gain », même si pendant la prépa il se disait : « One more, one less ! »

→ **Régime ?** Pas d'alcool, mais une addiction au Fanta et au Schweppes Agrumes.

→ **Pas de lectures ni de musiques, mais un top sparing partner :** Nicolas Alcorta du club Oloron Triathlon pour sa joie de vivre.

→ **Moments durs ?** « Je pense à ma grand mère décédée et je lui parle. »

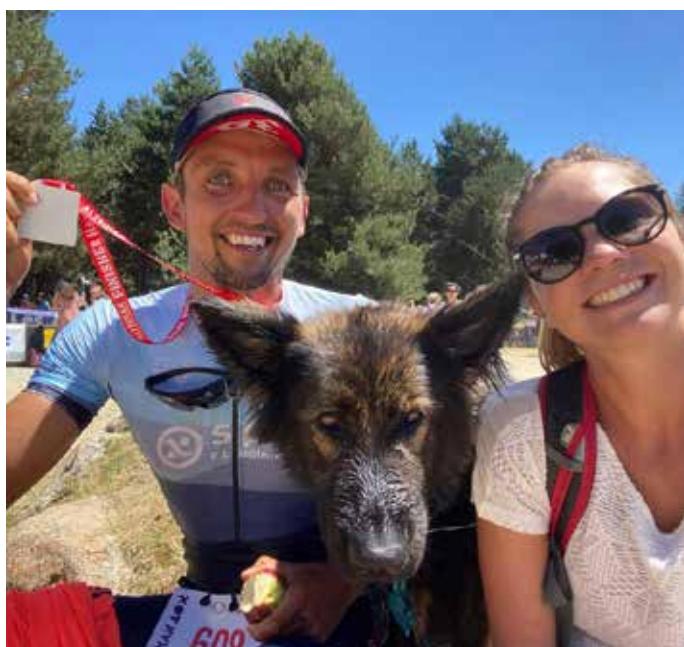
des séances, le partage n'y est pas. Son 2e club d'Oloron-Sainte-Marie aurait pu être le berceau de nouveaux souvenirs d'exploits partagés, mais ce fut dissout dans le climat austère covidique.

Accident

Toute la prépa individuelle et trop solitaire le pousse à autocentrer et ne rien laisser au hasard. Thomas maîtrise tout : santé, physique, mental, matériel, logistique. Mais le lundi d'avant course à Vitoria-Gasteiz, il se fait percuter par un camping-car. Médecin, ostéo et kiné le remettent sur pied pour le dimanche de course. À priori, rien de cassé, c'est le choc qui est douloureux. Thomas souffre, mais fait confiance. Ironman D-Day, départ de course. Vélo douloureux avec de multiples douleurs. Course à pied abominable. Douleurs intenables à la hanche. Arrêt en souffrance au km 26. En fait, Thomas a une fracture du bassin...

Embrunman 2023

Ce 15 août 2023 a la saveur exquise d'un exploit rêvé : la course parfaite. Un doux matin pour se mettre à l'eau dans la nuit et voir le jour se lever à Embrun après une natation en 59'59". Un vélo parfait, bien préparé. La course démarre après l'Izoard. Un marathon vallonné transporté par le public, sa chérie et sa famille pour un Embrunman en moins de 12 heures. Après 8 mois de prépa à 12 heures d'entraînement hebdomadaire. Le voilà comblé !



RON 
RONWHEELS.COM

SPEED SET

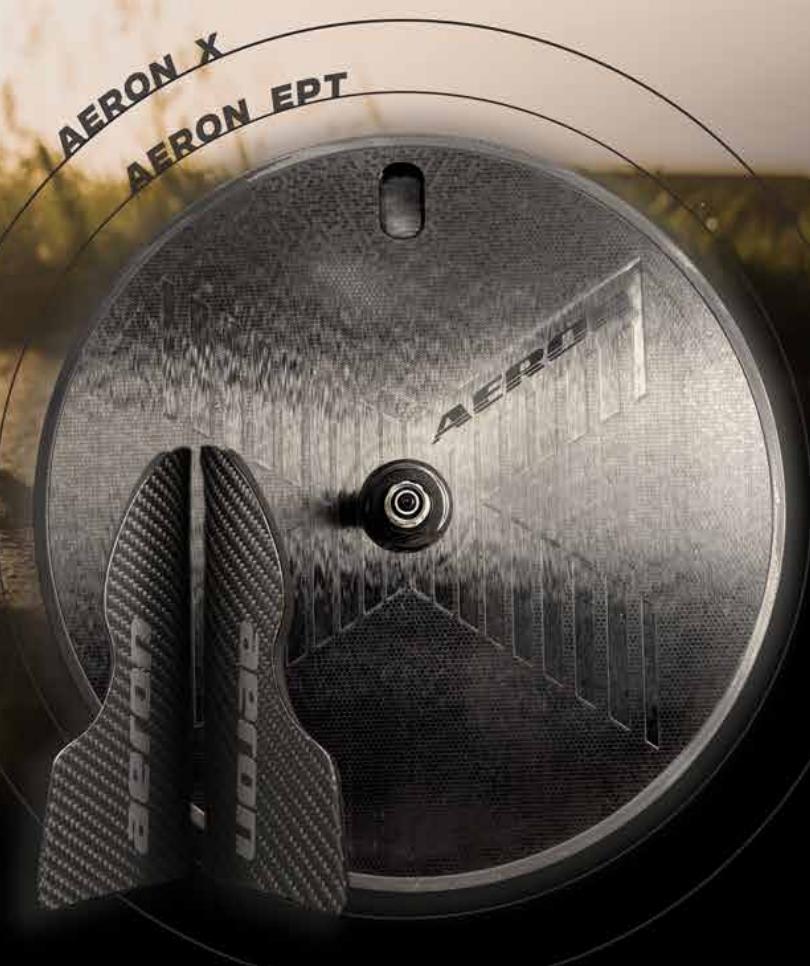
||||||| **AERON EPT**
||||||| **AERON X**



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

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

|||||||
IMPROVES COMFORT
SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION
|||||||







DOSSIER DU MOIS

PREMIER TRIATHLON : **10 ERREURS À ÉVITER**



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES



Un triathlon est un sport qui englobe 3 sports que sont la natation, le cyclisme et la course à pied. Plus la nutrition, si on la considère comme la 4e discipline à juste titre. La très grande majorité des épreuves se font en milieu extérieur, ce qui ajoute de l'incertitude quant à l'environnement aquatique, les routes et chemins à emprunter. Le premier triathlon est aussi une découverte de soi-même devant ses propres limites. Et pour que ce fameux premier triathlon se passe au mieux, il y a des erreurs à éviter !

Ce mois-ci, nous allons nous concentrer sur 10 principales erreurs à éviter et tenter de vous donner les solutions, pour que vous puissiez voir la ligne d'arrivée "en un seul morceau" et que l'expérience laisse de bons souvenirs.

1 ESSAYER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU LE JOUR DE LA COURSE

Cela peut être une nouvelle paire de chaussures de course à pied flambant neuve, ou encore une marque de gel que vous n'avez jamais testée à l'entraînement auparavant. En effet, les chaussures que l'on a vite mises aux pieds dans les magasins, peuvent se révéler trop petites et causer des ampoules. Aussi, la rigidité des nouvelles chaussures est quelque peu atténuée grâce à l'entraînement. Après quelques utilisations, elles se seront "moulées" à vos pieds. Il en est de même avec les gels. L'acidité et/ou la quantité de glucose contenues dans un gel différent et votre estomac n'aimerait pas forcément ces nouveaux gels.

La solution est simple. Il faut se contenter d'utiliser du matériel avec lequel on est familier et que notre organisme accepte sans rechigner. Cela veut dire qu'il est judicieux de tester à l'entraînement la marque de nutrition qui sera proposée sur un triathlon. Cela sera sûrement Maurten si c'est une épreuve du circuit IRONMAN. Le site internet de l'organisation renseigne ces informations en général.



Si l'épreuve à laquelle vous êtes inscrit(e) est une épreuve locale, il n'y aura peut-être pas de gel, mais des morceaux de banane ou d'orange. L'important, c'est de reproduire à l'entraînement la situation la plus proche possible de la course.

2 SE METTRE EN 1ÈRE LIGNE D'UN DÉPART DE NATATION

C'est vrai si votre niveau en natation n'est pas "élevé". Ça l'est encore plus si vous ne portez pas de combinaisons en néoprène et que les autres concurrents en portent une. Elles apportent plus de portance et ces nageurs auront un avantage sur vous en termes de performance et de résistance au froid. Si vous n'avez pas pratiqué en milieu ouvert, vous allez découvrir les joies de "la machine à laver".

La réponse courte pourrait être qu'il suffit de se placer sur la ligne de départ en fonction de son niveau. Cependant, comment faire pour évaluer son niveau par rapport aux autres ? Le mieux est déjà de se placer sur un côté. Cela évite de se retrouver dans le "mix" et d'être pris d'une crise de panique. À l'extérieur, on peut toujours se dégager de la proximité d'un concurrent... Beaucoup moins quand il y a des concurrents de chaque côté.



Il est aussi recommandé de pratiquer en milieu extérieur car d'une part, l'eau n'est pas aussi claire que dans une piscine. D'autre part, il est plus difficile de s'orienter. D'où l'importance de savoir s'orienter. Pratiquer la nage water-polo est la technique utilisée pour voir où sont les bouées à contourner ou les objets remarquables identifiés (un arbre, une église...).

3 PARTIR TROP VITE DANS CHAQUE DISCIPLINE

Il est "facile" de partir trop vite. D'une part, l'excitation naturelle de participer à une compétition augmente le taux d'adrénaline. D'autre part, la dynamique de la course fait que les autres concurrents vous entraînent dans des allures qui ne sont pas forcément les vôtres.

Pour éviter de se faire prendre au jeu et ainsi de se brûler les ailes trop tôt durant l'épreuve, il est de bon ton de partir prudemment et si possible d'accélérer au fur et à mesure de l'épreuve. Une bonne gestion de votre effort vous permettra de conserver une vitesse de déplacement constante.

4 IGNORER LES RÈGLES EN TRIATHLON

Comme chaque citoyen n'est censé ignorer la loi, chaque triathlète doit connaître les règles de base. Si vous suivez de trop près un compétiteur en vélo sur les courses sans drafting (aspiration/ abri), vous risquez de vous voir infliger un carton qui se traduit soit par une pénalité, soit par une disqualification si cela se répète plusieurs fois. D'autres règles sont importantes, comme le fait qu'il est interdit de jeter ses détritus sur le parcours en dehors des zones attribuées à cet effet.

On peut aussi mentionner le fait qu'il est de la responsabilité des athlètes de connaître le parcours. La mauvaise orientation d'un bénévole ou de fléchage n'est pas une raison suffisante. Ainsi, la première



des choses à faire si vous vous apprêtez à participer à votre premier triathlon, c'est de lire toutes les informations disponibles sur le site de l'organisateur.

Ensuite, il est possible de se familiariser avec les parcours en suivant les cartes fournies sur internet. Pour cela, il est important d'arriver assez longtemps à l'avance.

Parfois, le site se prête à un séjour prolongé pour profiter en famille. Aussi, le briefing d'avant course, hormis le fait qu'il est obligatoire, offre en général les dernières informations pertinentes (autorisation de la combinaison ou non, changement de dernière minute des parcours).

5 NE PAS PLANIFIER SA NUTRITION

La nutrition, c'est sûrement la discipline dans laquelle les novices comme les plus expérimentés n'ont pas assez de connaissances, que ce soit sur les produits alimentaires et/ou leur connaissances d'eux mêmes en termes de digestibilité et d'apport nutritionnels optimaux.

Sans vouloir complexifier ce vaste sujet, il y a des plats ou quelques aliments qu'il convient d'éviter quelques jours avant votre course si votre estomac est sensible. Cela peut être d'éviter de manger des fruits et légumes du fait des fibres qu'ils renferment, ou encore d'éviter de trop grosses quantités de protéines, d'alcool, de produits laitiers...



Un plat simple d'avant-course est un plat contenant des glucides et un peu de protéines du type pâtes à l'huile d'olive avec un filet de poulet ou de dinde. Si la course est tôt le matin, cela peut être simplement des tartines de pain avec du beurre et de la confiture ou du miel, avec un café. Tentez de manger votre petit-déjeuner le plus longtemps possible avant la course. Le mieux étant 3h avant. Durant la course, cela veut dire qu'il faut tirer avantage des ravitaillements en termes de nutrition, mais aussi en termes de thermorégulation (éponges, arrosage, glace...).

6 NE PAS RECONNAÎTRE L'EMPLACEMENT DE SON VÉLO DANS L'aire DE TRANSITION

Vous avez réussi à vous extirper de l'élément liquide, vous courez/marchez vers votre emplacement dans le parc à vélo, mais vous ne vous souvenez plus dans quelle rangée est positionné votre vélo...

Quand bien même il est interdit de mettre un dispositif remarquable sur le rack, rien ne vous interdit d'avoir une belle serviette rose ou jaune fluo au sol ou d'avoir des autocollants sur la tige de selle qui attireront votre regard.

Aussi, la nature environnante aide parfois à localiser votre vélo. Cela peut être un arbre, mais aussi une banderole de l'organisation, ou un proche qui vous hurle dessus... Mais le mieux reste de ne compter que sur soi-même.



7 NE PAS PORTER DE VÊTEMENTS ADAPTÉS À LA PRATIQUE DU TRIATHLON

Ampoules, frottements, brûlures... Le triathlon est un sport qui renferme beaucoup de risques de blessures légères si vous n'avez pas l'équipement nécessaire. En triathlon, le minimum est d'investir dans une trifonction. Cela permet de faire toute l'épreuve sans avoir à se changer entre chaque épreuve.

Gardez à l'esprit que la nudité est interdite dans le parc et que peu d'organisations ont une tente prévue à cet effet. Cette trifonction vous aidera aussi à nager plus vite comparé à un maillot seul et vous protégera quelque peu de l'hypothermie. Pour vous protéger des frottements répétés, des sticks anti-frottements peuvent être appliqués au niveau des aisselles, du cou...

8 NE PAS PRATIQUER LES ENCHAÎNEMENTS

La spécificité du triathlon est l'enchaînement des 3 disciplines. Pratiquer les 3 disciplines toujours indépendamment les unes des autres vous exposent à des surprises pendant votre 1er triathlon.

T1 : la 1ère transition n'est pas la plus pénible, mais elle induit néanmoins des redistributions sanguines majeures du fait du passage rapide de la position allongée à la position verticale. Par ailleurs, les muscles actifs principaux sont les bras en natation et lors de la transition, ils cessent de nous propulser vers l'avant au profit des jambes accélérant ces flux sanguins. Ce passage à la position verticale peut s'avérer aussi un challenge du point de vue de l'équilibre. Ce dernier est affecté par l'oreille interne.





T2 : la seconde transition est celle qui est la plus spectaculaire du point de vue mécanique. L'incoordination des jambes à la suite de la partie cycliste n'est pas qu'une légende. De nombreuses études ont montré l'impact sur la biomécanique du patron de locomotion après la partie cycliste. Si votre emploi du temps le permet, les enchaînements vélo-course à pied sont efficaces afin de se familiariser avec cet effet de précharge sur vos muscles locomoteurs. Ces enchaînements peuvent se faire sous la forme de répétitions courtes ou d'un entraînement vélo suivi d'une série en course à pied.

9 NE PAS S'ÉCHAUFFER

L'échauffement est primordial pour un sport d'endurance. L'objectif de l'échauffement est de se préparer physiquement et mentalement à réaliser la tâche qui s'ensuit. Il permet d'augmenter la température corporelle, d'optimiser la performance physique et de diminuer le risque de blessure.



L'échauffement n'a pas besoin d'être très long quand il fait très chaud, mais il est néanmoins indispensable. En triathlon, comme votre vélo est déjà rangé dans le parc à vélo, il est possible de trottiner par exemple 5 à 10 minutes avant d'enfiler la combinaison néoprène. Si vous ne possédez pas de combinaison néoprène, que l'eau est relativement froide et que la température extérieure n'est pas très haute, évitez l'échauffement dans l'eau et préférez un échauffement à sec à base de circumductions, ou encore mieux de mouvements proches de la natation avec des élastiques si vous en avez.

10 NE PAS AVOIR UN VÉLO EN BON ÉTAT

La présentation d'un vélo en mauvais état à l'entrée de l'aire de transition peut être rédhibitoire. Par ailleurs, le cintre doit être couvert par des embouts. Et bien évidemment, les freins doivent fonctionner.

La meilleure façon d'être serein(e) avant un triathlon, et d'éviter le risque du désagrément d'un DNF (abandon) dû à une cause mécanique, c'est de faire réviser votre vélo entre les mains d'une personne compétente. Les magasins de vélo sont légion et proposent des services de qualité. Certains pensent parfois que le prix d'un service est exagéré. Mais qu'en est-il lorsque l'on ne peut terminer l'épreuve qui a coûté des frais d'inscription, des frais de déplacement, un investissement financier et temporel ?...

Bonne chance à toutes et tous et régalez-vous ! La France recèle de magnifiques triathlons qui n'attendent que vous...



ENTRAÎNEMENT





NUTRITION

LES OMÉGA-3 SONT-ILS VRAIMENT ESSENTIELS ?



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



L'alimentation joue un rôle très important dans la performance sportive. Outre la fourniture de nutriments et d'énergie pour l'entretien des fonctions vitales, l'alimentation va permettre de générer du mouvement (donc de faire du triathlon), et contribue aux divers processus d'adaptations physiologiques. En combinant un entraînement adapté et une nutrition équilibrée, l'élévation du potentiel physique des athlètes sera donc facilitée. Ces processus d'adaptation seront d'autant plus efficaces que l'alimentation sera propre aux besoins spécifiques du sportif.

Que sont les lipides ?

Avec les glucides et les protéines, les acides gras font partie des 3 grandes catégories de nutriments qui permettent de fournir de l'énergie.

Parmi l'ensemble des aliments que peut ingérer un sportif au cours d'une journée, un certain nombre sont dits essentiels, car indispensables au bon fonctionnement physiologique et impossibles à produire de manière endogène. Parmi eux, les lipides ou acides gras jouent un rôle déterminant dans de très nombreux processus physiologiques, et doivent, par conséquent, absolument figurer dans la ration alimentaire.

Les lipides jouent 3 rôles principaux :

- ✓ Fourniture d'énergie (9 kcal/g)
- ✓ Renouvellement cellulaire (membranes cellulaires)
- ✓ Production hormonale (testostérone, oestrogènes...)

Les 3 familles de lipides

1) Les Acides Gras Poly-Insaturés

Ces acides gras ont une forte instabilité chimique. Ces acides gras peuvent être rangés en 2 sous groupes : les oméga-3, et les oméga-6.

Les acides gras oméga-3 que l'on retrouve essentiellement dans les poissons gras d'eau froide (maquereau, saumon, hareng) et dans certaines huiles (soja, colza, noix). Riche en EPA (acide eicosapentaénoïque) et DHA (acide docosahexaénoïque), ils ont de très nombreux effets bénéfiques, notamment sur les fonctions immunitaires et cardiovasculaires.

Cependant, ces acides gras sont fortement sujets au phénomène de péroxydation lipidique qui peut les rendre toxiques. Par conséquent, toute consommation excessive en oméga-3 nécessite des apports

	Teneur en ALA (en g pour 100 g d'aliment) (7)
Huile de lin	53,3
Graine de lin	21
Graine de chia	17,8
Huile de noix	11,9
Huile de colza	7,5
Noix	7,5
Huile de soja	6,9
Huile de germe de blé	5,9
Margarine riche en oméga 3	4,3
Noix de pécan	1
Tofu	0,82
Kiwi, épinard	0,22



	Teneur en DHA (en mg pour 100 g d'aliment) (7)	Teneur en EPA (en mg pour 100 g d'aliment) (7)
Foie de morue en conserve	4060	3080
Maquereau fumé	2450	1290
Pilchard en conserve	2300	840
Œuf de lompe	1770	1360
Sardine crue	1580	1090
Maquereau cru	1560	910
Saumon sauvage cru	1120	320
Hareng cru	1100	650
Thon cru	1080	340
Dorade crue	560	310
Bar cru	470	240
Crabe cru	150	320
Moule crue	159	150



élevés en antioxydants (vitamine E essentiellement) et une forte activité enzymatique de détoxification (super oxyde dismutase, glutathion peroxydase, catalase). Chez l'adulte, l'apport conseillé est de 1,4 à 4,7 grammes par jour, soit 0,5 à 1 % de l'apport énergétique total quotidien.

Les oméga 3 se trouvent dans les huiles de lin, de noix et de colza (ALA, Acide Alpha-Linoéique), ainsi que dans les poissons gras (EPA, DHA).

Les acides gras oméga-6 sont surtout présents dans les huiles (tournesol, arachide). On peut aussi les retrouver dans certaines viandes comme le porc, en relation avec la composition de l'alimentation qui a été donnée à ces animaux. Chez l'adulte, l'apport conseillé est de 8 à 16 grammes par jour, soit 3 à 6 % de l'apport énergétique total quotidien.

“ Le rapport idéal entre acides gras oméga-3 et acides gras oméga-6 est de 1 pour 5.

IMPORTANT : À l'inverse des acides gras mono-insaturés, toute surconsommation d'acides gras polyinsaturés doit être évitée sous peine de ralentir certains processus physiologiques. En effet, il existe une compétition entre les acides gras oméga-3 et oméga-6 dans les cascades métaboliques ; par conséquent, il semblerait que le rapport idéal entre oméga-3 et oméga-6 soit de 1 pour 5.

2) Les Acides Gras Mono-Insaturés

Ils ont une relative instabilité et peuvent donc changer de conformation moléculaire sous l'effet de la chaleur, de la lumière ou de certains traitements chimiques. Les aliments riches en acides gras mono-insaturés sont : les huiles (olive, maïs, arachide), les oléagineux (noix, noisettes, amandes), certaines viandes (porc, canard). Il est conseillé de consommer 50% de la ration lipidique sous forme d'acides

gras mono-insaturés (soit 15% de l'apport énergétique total, ou 49 et 40 g/jour chez l'homme et la femme adulte, respectivement).

3) Les Acides Gras Saturés

Les aliments riches en acides gras saturés sont : les viandes, les laitages, les œufs, les cacahuètes, les avocats... Les acides gras saturés sont souvent qualifiés de "mauvaises graisses" car il existe une forte corrélation entre leur consommation et le risque de maladie cardiovasculaire. Ils jouent cependant des rôles physiologiques importants et doivent donc représenter le tiers des apports lipidiques quotidiens (soit 8% de l'apport énergétique total, ou 19 et 16 g/jour chez l'homme et la femme adulte, respectivement)

Quels sont les effets bénéfiques des acides gras oméga-3 ?

Les oméga-3 jouent plusieurs rôles fondamentaux :

- Structuration des membranes cellulaires (cellules musculaires, cellules nerveuses...) ;
- Ralentissement du "vieillissement cellulaire"
- Augmentation de la fluidité sanguine (déformabilité des globules rouges)
- Efficience du système immunitaire
- Diminution des réponses inflammatoires...

Autant de fonctions qui sont essentielles aux organismes sur-sollicités des athlètes !



Comment avoir des apports équilibrés en oméga-3 ?

La très grande majorité des sportifs est carencée en acides gras essentiels, du fait d'une alimentation peu équilibrée et trop stéréotypée. Un sportif carencé en acides gras essentiels sera plus facilement fatigué et aura une tendance accrue à développer des pathologies ORL (rhume, angine, rhinopharyngite...). D'où l'intérêt d'avoir des apports suffisants en acides gras polyinsaturés.

Recommandations générales pour les sportifs d'endurance :

- **Consommer chaque jour un mélange 50% huile de colza / 50% huile d'olive**, à raison de 3-5 cuillères à soupe par jour (mélange cru – à ne pas faire cuire) en privilégiant les huiles d'origine biologique
- **Consommer régulièrement des oléagineux** (noix, noisettes, amandes), ou des graines (lin, tournesol, sésame)
- **Consommer 2 à 3 fois par semaine des poissons gras** (maquereau, sardine, saumon, hareng) en évitant les cuissons trop poussées
- **Limiter fortement la consommation de graisses cachées**, notamment à base d'huile de palme (pâtisserie, biscuiterie, alimentation industrielle...)
- **Limiter fortement la consommation de graisses issues du lait** (fromages, lait...) potentiellement fixateur de molécules toxiques lipophiles

— IDÉES DE REPAS OU COLLATIONS — RICHES EN ACIDES GRAS ESSENTIELS

POUR LE PETIT DÉJEUNER

- ✓ Pain aux noix et graines de lin
- ✓ Beurre bio
- ✓ Thé

POUR LE DÉJEUNER

- ✓ 2 oeufs bio
- ✓ Salade composée à base de mâche, de lentilles vertes et de betterave
- ✓ Mélange huile de colza / huile d'olive

POUR LE GOÛTER

- ✓ 1 poignée d'amandes
- ✓ 2 carrés de chocolat noir 70%

POUR LE DÎNER

- ✓ Sardines à l'huile + jus de citron
- ✓ Pommes de terre vapeur + persil
- ✓ Dessert au graines de chia



**TRIGON****COLOURY**
PROFESSIONAL BICYCLE TOOLS**CREATE****1****VÉLO TRIGON AR01**

Cette jeune marque taïwanaise proclame le Trigon AR01 comme le vélo polyvalent ultime. Et il a de nombreuses cordes à son arc : intégration des câbles dans le cockpit sans les inconvénients au niveau de la mécanique (BLKTEC R8), dégagement significatif permettant de monter des pneus de 700x32c. Vortex Tubing Technology : revêtement avec des protubérances qui réduit la surface au vent d'un cylindre de moitié, couvertures en carbone des freins à disques. Angle de selle relevé, associé à des haubans courts pour un transfert de puissance optimisé. Équipé en Shimano Dura Ace 12 vitesses Di2.

Prix : \$ 8990<https://trigonbike.com/>**2****CLÉ DYNAMOMÉTRIQUE
COLOURY**

Cet outil est idéal pour les voyages ou dans un kit de réparation sous la selle. Grâce à un porte-embout magnétique, les 4 embouts (Allen 5, 4 et 2 mm et Hex T25) livrés se maintiennent en place. La clé dynamométrique peut s'ajuster à 3 couples de serrage: 4 nm, 5 nm et 6 nm. Très petit (90mm x 88mm), il ne pèse que 170 grammes. Fait à Taïwan.

Prix : 30 €<http://www.coloury.com.tw/main.asp>**3****CREATE FOREVER
INDUSTRIAL
AUTO-AIRCHUCK L**

Gonfler une roue lenticulaire est souvent compliqué, du fait d'un accès limité à la valve. Cet adaptateur d'embout de valve se verrouille automatiquement lorsqu'il se connecte à la valve, ne laissant pas d'air s'échapper. Cet adaptateur a une forme en L pour un accès aisés. Il peut également tourner sur lui-même sur 360 degrés pour plus de flexibilité.

Prix : N/A<https://createairtools.en.taiwantrade.com/>

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



CYCLITE

**Deda
ELEMENTI**

GRANITE

4

HANDLEBAR AERO BAG CYCLITE 01

Disponible en 2 couleurs, (noiretgris), ce bagage aéro de 4,6 L reste propre grâce à un traitement des 2 côtés du tissu léger et robuste. Ce sac ne pèse que 208 grammes (139 grammes si vous enlevez le cadre rigide). Sa forme aéro le rend idéal pour les entraînements longs avec un vélo de chrono ou les sorties en gravel. Doté de fermetures éclair résistantes à l'eau, vos affaires resteront sèches et sécurisées grâce aux velcros permettant une fixation sur votre potence et extensions.

Prix : 149,90 €

<https://cyclite.cc/en>

5

DEDA ELEMENTI SUPERBOX DCR

Deda Elementi vient de sortir sa dernière potence permettant un passage des câbles internes, que ce soit pour des diamètres de tubes de direction de 46 mm (1 1/8") ou 56 mm (roulement de 1 1/5"). Cette potence permet 4 passages des câbles possibles (DCR, S-DCR, interne ou externe). Elle est livrée avec des bagues de rehausse ouvertes à l'arrière, permettant un passage des câbles aisément et un changement de stack tout autant facile. Cette potence est disponible en longueur de 70 à 140 mm (de 10 en 10 mm).

Prix : 118 €

<https://dedaelementi.com/>

6

GRANITE QUIVER TOOL ROLL

Ce sac de réparation peut s'attacher derrière votre selle, sur votre tube horizontal ou diagonal grâce à un système de serrage micrométrique Atop. Ce sac peut contenir une chambre à air pour route, une carte de crédit, une cartouche de CO2, des démontes-pneus et un multi-outils. Résistant à l'eau.

Prix : 36,99 €

<https://granite-design.com/>



LEVER MOVEMENT

EN APESANTEUR



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS LEVER MOVEMENT - SB





Le triathlon est un sport, peut-être LE sport qui permet le développement le plus harmonieux du corps humain (ok, j'ai sûrement un avis subjectif biaisé...). Mais l'enchaînement de 3 sports que sont la natation, le cyclisme et la course à pied est une combinaison incroyable pour être en bonne santé physique et mentale. Cependant, le triathlon est aussi une pratique chronophage, au risque de blessures élevé. Le cas échéant, Lever Movement offre une opportunité aux triathlètes de reprendre en douceur la course à pied, mais surtout de conjuguer le volume et l'intensité sans flirter avec les risques de surentraînement.

Les compétitions sont sources de risque de blessures aiguës, alors que l'entraînement est source de blessures de sursollicitation (80 à 85% des blessures). L'entraînement en course à pied est la discipline qui expose le plus au risque de blessure. Il faudrait donc éviter de "trop" courir. Or, les adaptations sont spécifiques aux stimuli. Si vous voulez progresser en course à pied, il vous faut courir. Et si vous voulez bien courir en triathlon, il vous faut aussi enchaîner à l'entraînement. En disant cela, il est clair que courir est essentiel à la performance en triathlon. Il est cependant difficile de trouver la juste limite en volume et en intensité. On peut néanmoins bénéficier des effets de l'entraînement croisé, mais cela reste limité (concrètement, on peut faire du vélo et avoir des effets bénéfiques sur les paramètres physiologiques utiles en vélo ET en course à pied).

Lever Movement, c'est quoi ?

J'avais détecté cet outil, Lever Movement, à sa sortie en 2019. Je le considérais ingénieux, mais surtout à destination de triathlètes souffrant d'une blessure ou en phase de réhabilitation. C'était jusqu'à ce que j'entende parler de Braden Currie, l'excellent pro néo-zélandais, récemment vainqueur de l'IRONMAN Cairns en 7h50, qui ne court que 40 km par semaine (!). Il utilise Lever Movement pour les séances d'intensité pour réduire le stress sur ses articulations.

Les intérêts de cet outil sont donc multiples. On vous le présente ce mois-ci en détail car il peut vous aider à éviter des blessures et à atteindre vos objectifs. Lever Movement est un système qui a été inventé par 2 athlètes, Ryan Ognibene et Brad Miles. Ils vivent à Boulder dans le Colorado, connu pour être l'un des endroits les

plus plébiscités par un nombre important de triathlètes professionnels (Long, Sanders, Von Berg...) Ils ont démarré leur business en 2019. À l'époque, j'avais vu cet outil être utilisé par des athlètes blessés comme Sebastian Kienle, mais je n'avais pas bien perçu l'ensemble des intérêts que cet outil propose.

Comment ça fonctionne ?

Le Lever Movement se traduit par "mouvement et levier". Cela décrit en soi ce que cette armature, composée de 4 barres (2 barres de base et 2 barres transversales), permet de faire. Ces barres s'assemblent rapidement à l'aide de loquets. Cette armature se fixe ensuite sur les appuis-mains de votre tapis roulant. Notez qu'il faut s'assurer que ces appuis-mains soient au minimum de 15 cm de long pour pouvoir recevoir ce cadre. De même, il faut que ces appuis-mains soient espacés d'une distance comprise entre 71 et 91 cm.

Si vos appuis-mains sont à l'horizontal, c'est parfait, le kit standard contient tout ce dont il vous faut. En revanche, si vos appuis-mains sont inclinés, il vous faudra acquérir également un pack d'adaptateurs. Ces adaptateurs ont pour but d'avoir le cadre à l'horizontal.

“ Lever Movement permet de contrôler un retour à la course à pied après une blessure, d'accélérer une rééducation, d'optimiser une préparation physique en vue de performance.

Lorsque vous avez positionné le cadre sur les appuis-mains, des colliers élastiques permettent d'attacher de manière très sécurisée l'ensemble qui vous soutiendra plus ou moins en l'air. Ces 2 étapes ne prennent pas plus de 5 minutes. C'est un jeu d'enfants, plus facile qu'un meuble Ikea et nul besoin du manuel d'installation. Par ailleurs, des boîtiers sont insérés sur les barres transversales.

Le 1er boîtier, une sorte de mousqueton, permet d'attacher l'élastique par une boucle. Sur la barre transversale arrière, il y a 2 boîtiers qui contiennent une poulie chacun. Enfin, le dernier boîtier sur la barre transversale avant est le système qui permet de fermer la boucle et d'alléger votre poids grâce à une came qui bloque la corde. La

tension que vous donnez à l'élastique est déterminée par une application mobile gratuite. Ce dernier boîtier est muni d'une balance intégrée.

Dans l'application, il vous faut créer un compte, remplir quelques informations personnelles sur votre pratique et votre poids afin d'établir la balance. Dans le package, un short est également inclus. Il est composé notamment de spandex et de bandes de velcro pour maintenir les manchons fixes sur vos quadriiceps. Au niveau de la partie qui se positionne sur vos hanches, une poulie est placée de chaque côté afin que l'élastique vous soutienne.

Notez qu'il faut laver ce short à la main, à l'eau froide, le laisser sécher à plat et à l'abri du soleil pour le conserver le

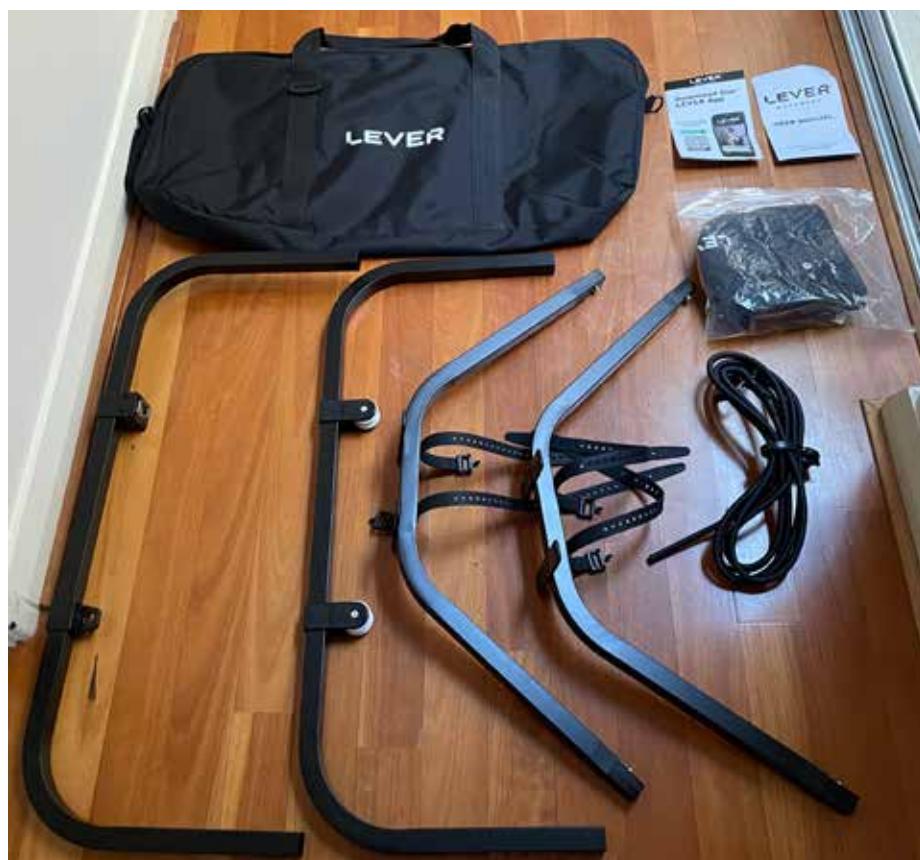
plus longtemps possible. Cependant, il est possible d'acheter cet article séparément. Je recommande d'ailleurs d'acheter un second short lors de votre achat car le séchage demande plusieurs heures. Donc, si vous souhaitez faire une journée avec 2 séances de course à pied, c'est un confort agréable d'enfiler un short sec et propre...

À l'essai

Côté pratique, outre l'installation du système Lever et de l'application qui sont très faciles et intuitifs, l'expérience de la pratique de la course à pied sur un tapis roulant avec Lever Movement est surprenante. On se sent définitivement plus léger (vous pouvez diminuer votre poids jusqu'à 45 lbs soit 20 kg).

On se sent aussi "guidé" dans la foulée, tout spécialement si vous l'utilisez avec beaucoup de soutien de votre poids. La course à pied est très semblable à celle que l'on développe sur route ou sentier mais le mouvement des hanches est réduit au détriment d'une extension du genou plus importante pour une même allure, ou une cadence plus élevée.

C'est en soi, une limite mais aussi un avantage. Une limite car il n'y a pas mieux que de reproduire un patron de locomotion qui est le plus semblable possible de votre patron de locomotion normal. Mais c'est un avantage notamment sur les allures très rapides. Sans Lever Movement, il est important de rester concentré



RACE CALENDAR 2023



CHALLENGE
FAMILY
wearetriathlon!



CHALLENGE PUERTO VARAS

CHILE, 19 MAR 2023
MIDDLE



ANFI CHALLENGE
MOGAN GRAN CANARIA
SPAIN, 22 APR 2023
MIDDLE



CHALLENGE TAIWAN
TAIWAN, 22 APR 2023
LONG/MIDDLE



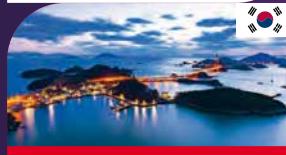
EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS
FRANCE, 14 MAY 2023
MIDDLE



SPORTLAND N-Ö
CHALLENGE ST. PÖLTEN
AUSTRIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



THE CHAMPIONSHIP
SLOVAKIA, 21 MAY 2023
MIDDLE



CHALLENGE
GUNSAN-SAEMANGEUM
KOREA, 4 JUN 2023
MIDDLE



OTSO CHALLENGE SALOU
SPAIN, 4 JUN 2023
MIDDLE



CHALLENGE WALES
WALES, 10 JUN 2023
MIDDLE



CHALLENGE
CAGNES-SUR-MER
FRANCE, 11 JUN 2023
MIDDLE



SKODA CHALLENGE
GERAARDSBERGEN
BELGIUM, 11 JUN 2023
MIDDLE



LOTTO CHALLENGE
GDANSK
POLAND, 18 JUN 2023
MIDDLE



DATEV CHALLENGE
ROTH
GERMANY, 25 JUN 2023
LONG



CHALLENGE VANSBRO
SWEDEN, 1 JUL 2023
MIDDLE



CHALLENGE KAISERWINKL
WALCHSEE
AUSTRIA, 2 JUL 2023
MIDDLE



CHALLENGE TURKU
FINLAND, 30 JUL 2023
MIDDLE



CHALLENGE DAVOS
SWITZERLAND, 26 AUG 2023
MIDDLE



CHALLENGE ISTANBUL
TÜRKİYE, 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, 24 SEP 2023
MIDDLE



CHALLENGE
SANTA MARTA
COLOMBIA, 8 OCT 2023
MIDDLE



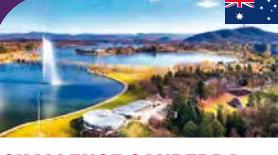
CHALLENGE BARCELONA
SPAIN, 8 OCT 2023
MIDDLE



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



sur l'effort, mais aussi de se centrer sur le tapis pour éviter une chute. Avec Lever Movement, il est quasi impossible de trébucher et encore moins de tomber.

C'est l'un des avantages que j'ai découvert avec Lever Movement. Vous pouvez l'utiliser pour des séances en sur-vitesse, allures que l'on ne pourrait pas maintenir sans support. De l'autre côté du spectre, il est possible de courir plus longtemps sans la charge sur les articulations que la course à pied sans Lever entraînerait.

On peut donc gagner dans ces 2 champs. Soit en volume, soit en intensité, soit les 2, et cela tout en sécurité. Lever Movement est également un outil intéressant pour aider à une récupération active. Il est difficile les lendemains de course de pouvoir courir. Or, comme chacun le sait, la récupération active est plus

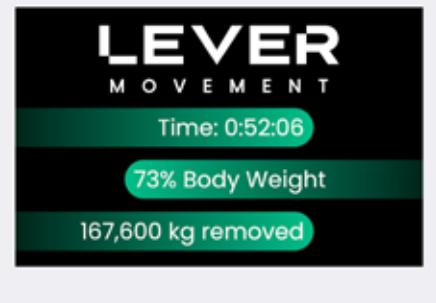
efficace que la récupération passive. Courir avec un allègement de votre poids de corps de 20 kg revient à rouler en vélo en termes de pénibilité.

Enfin, il y a évidemment tout le champ de la rééducation et de la remise en forme. Lever Movement est une solution pour favoriser un retour à l'activité plus rapide à un prix abordable. Des tapis "sans" gravité existent sur le marché. Ils s'appellent AlterG. Ils coûtent 35000 US\$. En ce qui concerne le Lever Movement, c'est plus abordable. Il vous en coûtera 1386 US\$ pour le package Pro, et 1561 US\$ avec la balance.

Personnellement, j'ai trouvé que la précision de cette balance est plutôt bonne. L'extrémité de l'élastique effleurait le sol de mon garage pour une course à 75% de mon poids de corps. J'ai répété l'opération à plusieurs reprises et la balance indiquait toujours un pourcentage similaire.

Share

Share your completed run!



Pour ce qui est du short, il faut comprendre qu'il s'agit d'un short renforcé capable de vous maintenir par l'élastique passant par les poulies de votre short. Il n'est évidemment pas le short le plus confortable que j'ai pu utiliser, mais les velcros intégrés servent leur rôle à merveille. Veillez cependant à ne pas avoir la partie agrippante du velcro légèrement décalée de la partie dont la texture est en velours, sinon gare aux frottements ! Au niveau des hanches, le short est quelque peu lâche, mais le fait que l'élastique passe par les poulies annule cet inconvénient.

En conclusion

Lever Movement est un plus pour le triathlète. Disposer de cet outil dans notre "pain cave" permet de contrôler un retour à la course à pied après une blessure, d'accélérer une rééducation, d'optimiser une préparation physique en vue de performance.

Par ailleurs, cet outil est très léger (4,5 kg tout inclus) et est livré avec une housse de transport. Idéal pour l'emmener avec soi en compétition à l'étranger ou en camp d'entraînement.

➔ **Plus d'informations :**
<https://levermovement.com/>



EKOÏ & PATRICK LANGE OBJECTIF PERFORMANCE

EKOÏ PARTENAIRE OFFICIEL CASQUE

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

PTO

DATEV CHALLENGE
ROTH
www.ironman.com

EKOÏ.com



2XU PROPEL 2
COMME UNE
SECONDE PEAU !



PAR GWEN TOUCHAIS **PHOTOS** GWEN TOUCHAIS



Forte de son expérience en triathlon, DAGG distribution a senti le bon coup en 2023 en reprenant la distribution de la marque 2XU. Cette marque bien connue des triathlètes, puisant ses origines en Australie, propose une gamme de produits axée sur la performance. Celle-ci inclut tout aussi bien des combinaisons de natation que des vêtements de compression à la pointe.

2XU est une marque australienne de textile sportif fondée en 2005 et spécialisée dans la conception et la fabrication de vêtements de haute performance. Le nom de la marque « 2XU » est l'abréviation de « Two Times You », ce qui signifie littéralement « Deux fois toi », faisant référence à la multiplication de la performance humaine.

Si la marque propose des produits pour diverses disciplines sportives, elle se concentre principalement sur les sports tels que la course à pied, le cyclisme, la natation et le triathlon avec un seul objectif : améliorer la performance, la récupération et le confort des athlètes.

2XU puise ses origines dans le triathlon et s'est forgée une très belle réputation dans ce milieu, notamment grâce à sa très belle gamme de trifonction mais aussi grâce à sa gamme de combinaisons néoprène à laquelle nous allons nous intéresser dans la suite de cet article.

Fidèle à sa philosophie, 2XU affiche clairement ses ambitions et vise la performance en proposant des combinaisons premium. Aujourd'hui, 2XU présente 3 modèles "haut de gamme" : la Propel:1 s'affichant à 349,99 €, la Propel:2 au prix de 599,99 € et la Propel Pro présentée à 799,99 €. Et afin de nous faire notre propre opinion cet été, nous avons pu tester la Propel:2.

Les technologies employées sur la Propel 2

→ Néoprène : Yamamoto 39

Aucune surprise du côté du néoprène employé, puisque la marque Yamamoto reste la référence depuis de nombreuses années déjà. Pour autant, la marque japonaise ne se repose pas sur ses lauriers et ne cesse de faire évoluer ses produits : toujours plus de flottabilité,



plus de flexibilité et des variations en épaisseur (de 1,5 à 5 mm) sur tout le corps. Le tout a pour résultat de déplacer votre centre de flottabilité, évitant les jambes qui "coulent" pour vous mettre dans une position de nage plus horizontale.

On n'oubliera évidemment pas que ce néoprène augmente également l'imperméabilité et l'isolation thermique, tout en garantissant un poids plume à l'ensemble. Côté forme, 2XU a particulièrement soigné le travail fait sur la surface de la combinaison, notamment au niveau des avant-bras. Cette zone favorise la prise d'appui lors de la propulsion tout en optimisant les sensations.

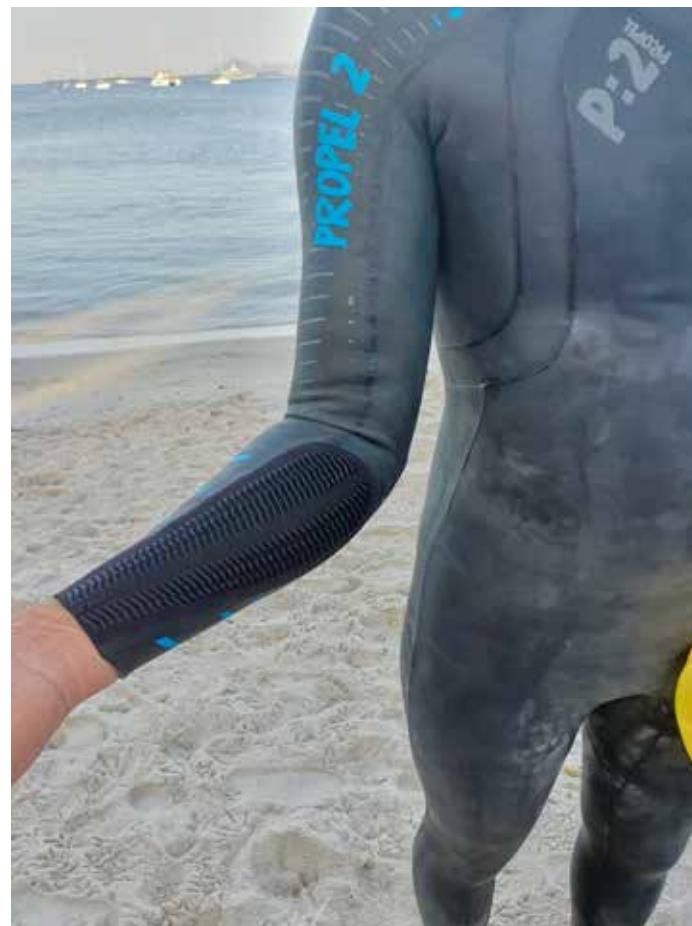
→ Super Composite Skin (SCS)

Ici c'est de glisse dont il s'agit. Ce revêtement est également ce qu'il se fait de mieux aujourd'hui afin d'assurer une hydrodynamique et une glisse maximale à la combinaison. Pour que chaque cycle de bras compte !

→ Rollbar technology

Afin de limiter la flottabilité uniquement là où elle s'avère nécessaire. On facilite ainsi une rotation naturelle du corps pour éliminer les temps morts lors de la nage.

Enfin, et pour souligner le soin apporté à la conception de cette combinaison, on peut noter la petite pièce néoprène de protection spécifique qui vient se fixer au niveau du scratch de la fermeture près du cou quand vous n'utilisez pas la combinaison. Un petit détail sans aucun doute, mais cette pièce de néoprène vient s'assurer que vous n'allez pas user votre combinaison prématurément.



La Propel 2 à l'essai

Autant vous le dire tout de suite, les températures cet été ne nous auront pas permis de tester la Propel 2 par température froide. Pour l'isolation thermique, il faudra donc faire confiance à monsieur Yamamoto, ce qui nous inquiète peu à vrai dire.

À l'enfilage, la Propel 2 ne pose aucun souci et celui-ci se fait tout aussi rapidement que sans effort. C'est ici que l'on constate année après année les évolutions atteintes par le néoprène : de plus en plus flexible et étirable. La contrepartie est qu'il vous faut être précautionneux lors de l'enfilage. Ce n'est pas que le néoprène est plus fragile (sa flexibilité le rendant très résistant à l'étirement), mais sa finesse sur certaines zones le rend fragile à la perforation, notamment par les ongles.

2XU ne s'y trompe pas en fournissant des gants pour faciliter cet enfilage

et préserver ainsi votre combinaison. Finalement, ce néoprène très souple vient parfaitement épouser le corps sans que la coupe de la combinaison ne soit trop ajustée ou oppressante. La seule condition est de choisir la juste taille, chose facile au vu du choix proposé par 2XU ! Un petit mot sur la fermeture : celle-ci se fait de bas en haut, ne nécessitant donc pas d'aide extérieure.

Les multiples utilisations de la combinaison n'ont laissé aucune trace d'usure, nous laissant penser que c'est une combinaison que vous garderez quelques années en fonction de votre usage.

La Propel 2 est une combinaison rapide, cela ne fait aucun doute. Bien qu'il soit difficile d'en quantifier les gains, la Propel 2 combine judicieusement une bonne flottabilité sans compromettre l'équilibre de votre nage. Il est loin le temps où les marques se contentaient d'ajouter

de la matière pour simplement vous faire flotter. Ici il ne fait aucun doute que 2XU s'est efforcé de concevoir une combinaison vous permettant d'optimiser vos qualités de nageurs et pas seulement votre flottabilité.

Avec la Propel 2 on peut donc garder une technique de nage plus proche de celle adoptée lors de vos entraînements en bassin. Vous pourrez même mettre des battements si l'envie vous prend !

L'autre point fort de la Propel 2 est sa grande flexibilité, due autant à la qualité du néoprène employé qu'à l'assemblage des différents panneaux composant la combinaison. Cela se ressent dès l'enfilage et se confirme d'autant que vous voudrez nager longtemps ! Le résultat est évidemment que le confort est lui aussi au rendez-vous. Aucune irritation ou échauffement et cela sans utilisation de vaseline ou autres graisses. La marque 2XU a opté pour un col "bas" afin de

limiter les échauffements, l'ensemble fait un sans-faute niveau confort.

Enfin, 2XU n'oublie pas qu'une combinaison de triathlon se doit d'être aussi rapide pendant la natation qu'à la transition. Retirer la Propel 2 n'est donc qu'une formalité surtout au niveau des jambes avec une coupe optimisée à cet effet. Le passage des bras est un peu moins conciliant (afin d'éviter tout mouvement d'eau lors de la nage), mais vous n'aurez aucun souci pour les retirer lors de votre footing vers T1.

Bilan

La qualité a un prix, la performance également. C'est pourquoi nous pensons que la Propel 2 est un excellent produit qui semble se placer à un prix très intéressant sur le marché de la combinaison de triathlon haut de gamme. Légèrement moins chère que la concurrence, la Propel 2 en a les mêmes qualités et offre un niveau de performance qui vous permettra de vous attaquer à tous vos records !

Nous avons apprécié avant tout l'aisance que procure la Propel 2, autant par sa flexibilité que par le savant équilibre trouvé dans la flottaison de celle-ci. Dernier point important à souligner, la Propel 2 est garantie 2 ans et devrait donc vous rendre service durant quelques saisons.

Pour passer à l'achat, ou plus simplement en savoir plus, il faudra vous rendre sur le site de la marque <https://fr.2xu.com/> ou tout aussi simplement dans le Triathlon Store (<https://www.triathlonstore.fr/>) le plus proche de chez vous.



“Une fois dans l'eau, la Propel 2 sait se faire apprécier (...) Une technique de nage plus proche de celle adoptée lors de vos entraînements en bassin.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

ACTIV[•]
IMAGES

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

