

TRIMAX MAGAZINE

n°233
Nov-Déc 2023

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

Plongez vers 2024

REPORTAGE

IM World championship Kona,
Bayman, T24 Xtrem Bormes les Mimosas,
Challenge Vieux Boucau,
Triathlon St Cirq Lapopie,
TOP PRIXTEL Porquerolles, Frenchman Maroc

RENCONTRE

Entretien avec Manon Genêt
Ekoï : à la conquête de l'Ouest

CONSEILS DE PRO

L'importance de la coupure
Entraînement : améliorer sa
confiance en soi

Vitrine de Noël

WWW.TRIMAX-MAG.COM

RACE CALENDAR 2023/2024

 CHALLENGE SANREMO ITALY, 24 SEP 2023	MIDDLE	 THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 19 MAY 2024	MIDDLE
 CHALLENGE SANTA MARTA COLOMBIA, 8 OCT 2023	MIDDLE	 CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 26 MAY 2024	MIDDLE
 CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 8 OCT 2023	OLYMPIC	 CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, TBC JUN 2024	LONG MIDDLE
 CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 14 OCT 2023	MIDDLE	 OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 21 OCT 2023	MIDDLE	 CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE EGNAZIA TRI ITALY, 21 OCT 2023	MIDDLE	 SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, TBC JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 19 NOV 2023	MIDDLE	 LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 26 NOV 2023	MIDDLE	 CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE SALINAS ECUADOR, 10 DEC 2023	MIDDLE	 CHALLENGE VANSBRO SWEDEN, 29 JUN 2024	MIDDLE
2024		 CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE
 CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 26 JAN 2024	LONG MIDDLE	 DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG
 INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 17 FEB 2024	MIDDLE	 CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE
 CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 3 MAR 2024	MIDDLE	 CHALLENGE LONDON ENGLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
 BCI CHALLENGE PUERTO VARAS CHILE, 17 MAR 2024	MIDDLE	 CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
 ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 20 APRIL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE
 CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 21 APRIL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA CHILE, TBC SEP 2024	MIDDLE
 CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 27 APRIL 2024	LONG MIDDLE	 CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, TBC SEP 2024	OLYMPIC
 CHALLENGE RICCIONE ITALY, TBC MAY 2024	MIDDLE	 CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, TBC SEP 2024	MIDDLE
 EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS FRANCE, MAY 2024	MIDDLE	 CHALLENGE DAVOS SWITZERLAND, TBC 2024	MIDDLE

Edito

2023, une page se tourne.

Et quelle page ! Des nouvelles courses, une évolution (et élévation) du niveau mondial impressionnante, avec notamment des athlètes tricolores, élites et groupes d'âge, qui ont performé tout au long de la saison. Une saison incroyable, qui nous a tenu en haleine toute l'année et dont le dernier chapitre s'est admirablement clôturé. Des légendes ont pris leur retraite, d'autres jeunes pousses talentueux ont émergé.

Le cycle de la vie... Et du sport.

Et en cette fin de saison, la fatigue des corps meurtris et lassés par tant d'heures d'entraînement et de courses le dispute à l'impatience de remettre ça en vivant intensément une année 2024 qui s'annonce palpitante ! Comme avec un bon roman dont on attend avec envie et appétit le prochain tome, que se passera-t-il ? Des records ? Des titres mondiaux et olympiques ? Des joies ? Parfois des pleurs ?... Avec certitude, surtout une passion dévorante et inébranlable qui nous autorise tous à rêver grand en se disant que le prochain chapitre sera encore plus exaltant que le précédent. Ce sport est merveilleux, et vous en écrivez toutes et tous les plus belles pages de son histoire.

Pour ce dernier numéro de 2023, nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année et vous donnons rendez-vous encore plus vite, plus haut et plus fort dès 2024 !

la rédaction



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, Guillaume Claret, Gégé, Simon Thomas, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Florian Anselme, Frédéric Millet, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, LBaratoux, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel, GTiercelin, FDebard, EBarnabe, LLecourtier, SRiouall, BZborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag





CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



28 AVRIL 2024

cannes-international-triathlon.com

Xtrem L (solo & duo)

L & M (solo & relais)



SOCIAL

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 **102 k** Abonnés



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



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



Magazine
+ de **11 000** téléchargements mensuels



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ... NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ



DECouvrez LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE

SWIM	BIKE	RUN
3,8km / 1,9km	180km / 90km	42,2 km / 21,1km

IRONMAN | **IRONMAN 70.3**



IRONMAN 70.3
Aix-en-Provence
19 Mai 2024

1



IRONMAN France Nice
& IRONMAN 70.3 Nice
16 Juin 2024

2



IRONMAN 70.3 Les
Sables d'Olonne-Vendée
30 Juin 2024

3



IRONMAN 70.3
France, Vichy
01 Septembre 2024

4



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

DESSIN DU MOIS



-GéGé-
By Activimages

12



28



64



90



82



SOMMAIRE

/// REPORTAGE

- 12 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP KONA : WONDER WOMEN !
- 22 BAYMAN : LA MERVEILLE DU MONT
- 28 T24 XTREM TRIATHLON BORMES-LES-MIMOSAS : ÉMOTIONS EXTRÊMES
- 34 CHALLENGE VIEUX-BOUCAU : TRÈS HAUT NIVEAU !
- 40 TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE : LE VILLAGE PRÉFÉRÉ DES TRIATHLÈTES
- 50 TOP PRIXTEL PORQUEROLLES : UNE AVENTURE SPORTIVE EN HARMONIE AVEC LA NATURE
- 54 FRENCHMAN MAROC : FESTIVAL DE TRIATHLON À SAÏDIA !

/// RENCONTRE

- 60 MANON GENËT : « LA GROSSESSE N'EST PAS UNE MALADIE ! »
- 64 EKOI : À LA CONQUÊTE DE L'OUEST !

/// FOCUS

- 70 ACTIV'IMAGES : 10 ANS DE COMMUNICATION AU SERVICE DU TRIATHLON
- 74 LA COSTA BRAVA ET LES PYRÉNÉES DE GÉRONE : DESTINATION DE RÊVE POUR LES TRIATHLÈTES
- 78 DOSSIER DU MOIS : L'IMPORTANCE DE LA COUPURE
- 82 ENTRAÎNEMENT : MENTAL, 10 CONSEILS POUR AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI

/// MATÉRIEL

- 90 LA VITRINE DE NOËL
- 108 COMPRESSPORT R2 AERO ET AERO SOCKS : QUAND COMPRESSION ET AÉRO FUSIONNENT
- 112 POC OMNE ULTRA MIPS : POLYVALENT ET PERFORMANT
- 116 CASTELLI : BIEN S'ÉQUIPER POUR LA DEMI-SAISON
- 120 GIRS SOLO : PERFORMANCE ET POLYVALENCE !



NEOM NI D'YEUX

PHOTOS @SUPERLEAGUETRIATHLON



Dans le désert de Neom en Arabie Saoudite, des grosses performances des Français, mais très peu de public malheureusement pour suivre les superbes victoires de Léo Bergère et Cassandre Beaugrand sur la "Grand Final" des Championship Series de la Super League Triathlon.

Une victoire qui permet à Léo de s'imposer au classement général du championnat 2023, la lauréate côté féminin étant la Britannique Kate Waugh, la Française Emma Lombardi prenant la 3e place.



IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP KONA

WONDER WOMEN !

PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS CHRISTIAN PETERSEN - SEAN M. HAFHEY - DONALD MIRALLE - TONY SVENSSON - GETTY IMAGES FOR IRONMAN

Le 14 octobre dernier, l'histoire s'est (encore) écrite à Kailua-Kona, Hawaï, alors que le tout premier championnat du monde IRONMAN 100% réservé aux femmes s'est déroulé sur la terre natale historique du triathlon, la Britannique Lucy Charles-Barclay s'emparant de la couronne au terme d'une performance impressionnante de maîtrise et d'exécution. Retour sur une édition mémorable qui a magnifiquement placé les femmes sous les feux des projecteurs de la scène internationale du triple effort.

Un niveau pro stratosphérique

La start-list professionnelle comprenait les anciennes championnes du monde IRONMAN Daniela Ryf (2015, 2016, 2017, 2018 et 2021), Anne Haug (2019) et la championne du monde en titre Chelsea Sodaro, ainsi qu'un grand nombre de gagnantes IRONMAN, créant ainsi un des plateaux pro les plus denses et les plus talentueux de l'histoire de la course.

Un niveau dingue illustré par Lucy Charles-Barclay qui a (enfin) franchi victorieusement la ligne d'arrivée après avoir terminé 4 fois à la 2e place au championnat du monde IRONMAN (2017, 2018, 2019, 2022). La Britannique est d'ailleurs la 1ère femme à mener la course en tête du coup de canon à l'arrivée, depuis 1979 où Lyn Lemaire avait été la 1ère femme à participer.

Car Charles-Barclay a construit sa victoire dès la natation avec le meilleur temps du jour en 49:36 (1:17/100m). Elle s'est maintenue à l'avant de la course pendant la totalité du vélo réalisé en 4:32:29 (39,6 km/h), meilleur chrono du jour, et a couru un marathon en 2:57:37 (4:17/km) pour réaliser un temps global de 8:24:31, nouveau record de l'épreuve, effaçant ainsi celui de 8:26:18 établi par Daniela Ryf en 2018.

Des références chronométriques qui donnent le tournis, tout comme le marathon d'Anne Haug. Connue pour ses qualités pédestres, l'Allemande a couru le marathon en

2:48:23 (3:59/km), battant le record de Mirinda Carfrae de 2:50:26 établi en 2014. « Parce que nous avons tant d'athlètes de haut niveau en ce moment, nous devons nous pousser les unes les autres », a-t-elle déclaré sur la ligne d'arrivée. « Il faut aller plus vite pour monter sur le podium. Tout le monde doit se surpasser pour rester dans le coup, et je pense que c'est vraiment une bonne chose pour le sport », complétait-elle.

La sirène de Kona

La natation de 3,8 km en une boucle, sans combinaison, s'est déroulée dans l'eau claire et turquoise de la baie de Kailua. Un léger clapot sur l'eau a rendu les conditions sensiblement plus difficiles, mais cela n'a pas empêché la sirène elle-même - Lucy Charles-Barclay - de s'échapper de quelques centaines de mètres après le coup de canon du départ.

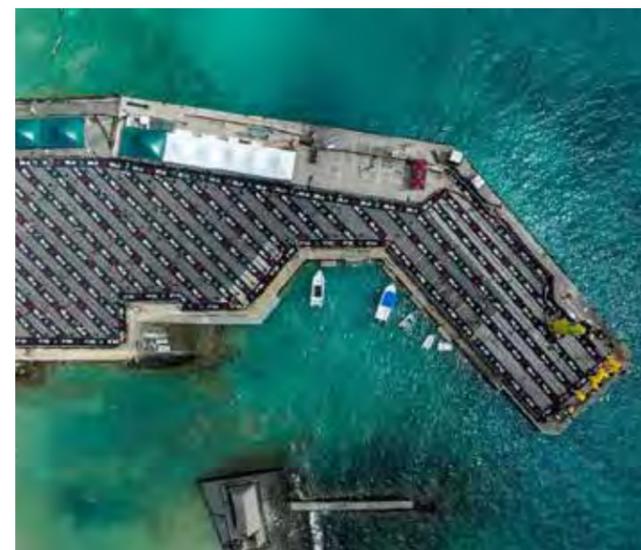
Comme prévu, Charles-Barclay s'est éloigné du peloton, mais de façon impressionnante. Un cavalier seul qui donnait déjà l'impression que ce jour-là, il y aurait Lucy, seule au monde, et les autres. Derrière elle, les femmes se sont progressivement divisées en groupes de chasse : le plus petit, à environ 30 secondes, était mené par Lauren Brandon (USA) et Haley Chura (USA), tandis que le second, à 45 secondes, comprenait de nombreuses autres nageuses dont Taylor Knibb (USA). Le 3e groupe de poursuivantes contenait des favorites pour la gagne, telles que la championne du monde en titre Chelsea Sodaro (USA), Anne Haug (ALL), Daniela Ryf (SUI), Kat Matthews (GBR) ou encore Lisa Norden (SUE).



Sortie de l'eau en 49:36, à peine plus d'une minute de son meilleur temps en natation (48:14), Charles-Barclay a traversé la transition et s'est dirigée vers le parcours vélo de 180 km. Chura, Brandon, Rebecca Clarke (NZL) et d'autres sont sorties de l'eau environ 1:30 minutes plus tard, avec Knibb en queue de ce groupe. Hannah Berry (AUS) a mené un 3e groupe en transition 4 minutes plus tard, comprenant Fenella Langridge (GBR), Sodaro, Sarah True (USA), Matthews, Norden, Haug, Ryf et d'autres.

Avec Charles-Barclay en ligne de mire, Knibb a fait preuve à la fois d'un enthousiasme de débutante et d'une "force de frappe" inégalée sur le vélo, se hissant à la 3e place dès les premiers kilomètres. Elle a dépassé Brandon pour la 2e place, créant un écart croissant avec les athlètes derrière elle. Mais comme elle l'avait fait à la nage, Charles-Barclay n'a pas faibli pendant les 180 km de vélo, conservant son avance sur Knibb et faisant perdre du temps au reste du peloton.

Après 1h de vélo, Ryf, 5 fois championne du monde IRONMAN, était en 8e position. Après Kawaihae, alors que la route commence à monter vers Hawi, elle a fourni un effort significatif avec un groupe comprenant Langridge, Matthews, et Jocelyn McCauley (USA), dépassant finalement Brandon, Chura, et Clarke pour passer en 3e position au tiers du parcours vélo. « C'est la Daniela que nous avons l'habitude de voir », déclarait d'ailleurs le commentateur Matt Lieto sur le parcours.





Parmi les autres athlètes, Els Visser (HOL) a dépassé d'un coup plus de 12 concurrentes (!) pour passer de la 20e à la 7e place dans la montée vers Hawi. Mais à 35 km de la fin du vélo, sa pédale gauche s'est détachée (!) l'obligeant à finir la partie cycliste en pédalant seulement de la jambe droite, pour poser le vélo en 13e position à 18 minutes de la tête. À l'arrivée, une 15e place en 8:59:16 pour la Néerlandaise, avec un marathon couru en 3:14:02 et quelques regrets, mais Els retenait le positif : « J'ai couru fort toute la journée et j'ai fait avec les cartes que j'avais (...) Mentalement, ce n'était pas facile à digérer, mais j'ai essayé de rester positive en commençant le marathon (...) Je suis fière de la façon dont je me suis dépassée aujourd'hui et de mon accomplissement. »

Norden, Philipp et McCauley ont finalement dépassé Ryf. La "super coureuse" et championne du monde IRONMAN 2019 Haug s'est hissée à la 7e place à la fin du parcours vélo, et l'Américaine Skye Moench a également bien roulé, rentrant dans le parc à vélo à la 8e place.

Lucy in the sky...*

Charles-Barclay est entré à T2 avec une avance de 3:47 sur Knibb, et plus de 10 minutes sur McCauley, en 3e position. Après une formidable remontada en vélo pour gommer sa natation décevante (24e à 7 minutes), Laura Philipp (ALL) est entrée à T2 en 4e position, également à plus de 10 minutes, mais dans une bien meilleure position que l'année

dernière, lorsqu'elle avait dû purger une pénalité de 5 minutes sur le vélo. Après elle, c'est Norden, Ryf et Haug qui mettaient la pression à l'arrière.

Au final, Laura Philipp a fait mieux que sa 4e place de l'année dernière, en terminant 3e après avoir dépassé la double championne du monde IRONMAN 70.3 Taylor Knibb vers la fin du marathon : « J'étais un peu déçue de ma natation... Je savais que je devais



vraiment travailler sur le vélo et j'ai roulé beaucoup plus fort que ce que j'avais prévu. Pendant que je roulais, je pensais que la course à pied pourrait être plus lente que prévu. Mais je suis restée concentrée tout le temps et j'ai essayé de faire ce que j'avais à faire. Quand j'ai vu que Taylor avait aussi du mal à sortir de Energy Lab, j'ai essayé d'investir tout ce que je pouvais. » déclarait-elle.

Au cours des premiers kilomètres du marathon, la question était alors de savoir qui Anne Haug pourrait rattraper, et en combien de temps. Mais à la tête de la course, Charles-Barclay n'a pas cédé, malgré un problème de tendon d'Achille signalé. Haug a dépassé Knibb au 18e kilomètre et a pris la 2e place.

Lucy Charles Barclay, 4 fois 2e à Kona, a tenu Knibb à distance dans la chaleur moite et oppressante du parcours légendaire et dans la montée de la colline de Palani. Les fans n'ont pas été en reste lorsqu'elle a entamé le dernier virage sur Ali'i Drive, remportant une victoire très attendue avec un marathon plus de 5 minutes plus rapide que celui qu'elle avait couru l'année dernière. Elles ne sera donc jamais l'éternelle 2e, la « Poulidor » du triathlon longue distance, et à force de persévérance et détermination, a pu définitivement inscrire son nom parmi les étoiles de ce sport.

*Lucy dans le ciel



Kona, lucky charm* de Lucy Charles

Un rêve enfin réalisé pour la Britannique, qui avec ce sacre, est la 2e femme à remporter la course à la fois chez les pros et en groupes d'âge (2015, F18-24), après Lori Bowden (1999 pros et 1994 groupe d'âge F25-29) Une victoire à la saveur particulière pour Lucy Charles, après 4 places consécutives de 2e à Kona, et 2 dernières années entachées

par des blessures : « Je suis très reconnaissante pour tout ce que cette île m'a apporté au fil des ans... surtout la motivation de devenir la meilleure athlète possible. J'aimerais encore une fois remercier chaleureusement tous mes sponsors. Vous m'avez soutenu au cours de ces 2 années en dents de scie et nous pouvons enfin terminer cette année en beauté ! Merci également à Kona de nous avoir accueillies une nouvelle fois en tant qu'athlètes. Il y a quelque chose de magique dans cet endroit. »



En écho à la formule « We dit it ! » de Sam Laidlow lors de sa victoire à Nice, Lucy Charles, également entourée d'une équipe avant tout familiale, ne manquait pas de remercier son entourage : « Je n'arrive pas à exprimer ce que cela signifie pour moi et pour toute l'équipe. Merci de continuer à croire en moi et de m'aider à réaliser ce rêve. Soyez patients, n'ayez pas peur et n'abandonnez

jamais, c'est la 5e fois et enfin la chance sourit ! Nous l'avons fait ! »

Taylor Knibb, quant à elle, a fait des débuts plus que prometteurs sur full distance avec une 4e place. Avec un temps vélo de 4:34:00, dont une pénalité de 1 minute pour déchet hors zone non intentionnel (elle a perdu 3 bidons en course), l'Américaine s'est

extrêmement bien illustrée pour ses débuts à Kona, s'accrochant à la 4e place. Pour compléter le top 5, la toujours impressionnante quintuple championne du monde IRONMAN, Ryf, a (probablement) fait ses adieux au mythe hawaïen avec classe, la prochaine édition à Kona pour les femmes étant prévue en 2025.

*lucky charm : porte bonheur

TOP 5 PROS

		SWIM	BIKE	RUN	FINISH
1. Lucy Charles-Barclay	GBR	00:49:36	04:32:29	02:57:37	08:24:31
2. Anne Haug	ALL	00:54:10	04:40:23	02:48:23	08:27:33
3. Laura Philipp	ALL	00:56:49	04:35:52	02:55:24	08:32:55
4. Taylor Knibb	USA	00:51:16	04:34:00	03:05:13	08:35:56
5. Daniela Ryf	SUI	00:54:11	04:38:34	03:02:11	08:40:34

Des groupes d'âge sous les projecteurs

Plus de 2 000 athlètes, représentant 73 pays, régions et territoires, sont entrées dans l'Histoire en participant au premier championnat du monde IRONMAN 100% féminin des 40 d'existence de l'événement, donnant aux femmes toute la lumière sur la scène internationale du triathlon. Et sur 2097 participantes, 2039 sont finishers, faisant de ce championnat du monde la course au taux de finishers le plus haut avec 97,23%.

Des Françaises au top !

Au scratch, cocorico ! La Française Maëlle Deruaz a réalisé une performance XXL : victoire au général des groupes d'âge, championne du monde (catégorie 25-29 ans), et un chrono de 9:14:12 qui classe la pensionnaire du Stade Français Triathlon, 26e au général et 1ère Française, pros confondues ! Des Françaises qui ont brillé sur cette course avec 7 athlètes se classant dans le top 25 de leur catégories, dont Léa Zoé Riccoboni, en bronze dans la catégorie F25-29.

Nous avons par ailleurs partagé sur nos réseaux sociaux des minis-portraits de quelques unes de ces athlètes françaises les jours précédents de la course, et elles sont toutes finishers ! Félicitations à Sarah Lépine, Emilie Bonnet, Pauline Laurent, Adeline Myotte, Carole Jonquet, Marine Cardineau, Cassandre Cellier, Apolline Cellier, Mylene Chalvin et toutes les autres femmes athlètes groupes d'âge françaises pour leur course !





Des histoires d'inclusion et de résilience

Les participantes de ce championnat du monde IRONMAN venaient de tous les horizons, chacune avec sa propre histoire à raconter. Adrienne Bunn (USA), 18 ans, n'est pas seulement la plus jeune participante. Elle est aussi la plus jeune athlète ouvertement autiste à avoir terminé le VinFast IRONMAN World Championship.

Marlyne Stutzman (USA) et Lisa Cloutier (USA) ont également montré que tout est possible ("Anything is possible") en rejoignant Bunn comme les 3 premières athlètes féminines ouvertement autistes à terminer le championnat du monde IRONMAN.

Annie Brooks, quant à elle, a été diagnostiquée épileptique à l'âge de 28 ans après avoir connu des périodes de "brouillard cérébral intense et de perte de mémoire",

dont elle a découvert plus tard qu'il s'agissait de crises d'épilepsie. Annie a d'abord gardé son diagnostic secret, mais elle est maintenant passionnée par la sensibilisation à ce "handicap invisible" et espère que sa participation au championnat du monde VinFast IRONMAN 2023 lui permettra d'y parvenir. Elle a déjà montré comment surmonter cette épreuve en la terminant en 16:03:48, malgré 2 crevaisons et un frein cassé.

LES 11 CHAMPIONNES DU MONDE GROUPES D'ÂGE

CATÉGORIE			TEMPS
F18-24	Ava Warfel	USA	9:47:27
F25-29	Maëlle Deruaz	FRA	9:14:12
F30-34	Barbora Besperát	CZE	9:19:52
F35-39	Vanessa Murra	NZL	9:34:27
F40-44	Jana Richtrova	CZE	9:38:51
F45-49	Jessica Jones Lasley	USA	9:57:28
F50-54	Sandra Daenzer	CHE	10:19:29
F55-59	Michelle Enslin	ZAF	10:40:06
F60-64	Donna Kay-Ness	USA	10:57:10
F65-69	Judy Daggett	USA	12:22:53
F70-74	Missy Lestrangle	USA	14:08:00

→ Tous les résultats : <https://www.ironman.com/im-world-championship>



08 SEP 2024

**SWIM
BIKE
RUN**

S'INSCRIRE MAINTENANT



IRONMAN
70.3 KNOCKE-HEIST BELGIUM

ACTIVE BREITLING 1884 VINFAST GATORADE HOKA FLY HUMAN FLY ROKA

AG1 ATHLETIC BREWING CO. KOI FULGAZ HYPERICA MAURTEN NIRVANA QATAR AIRWAYS Santini wahoo



BAYMAN

LA MERVEILLE DU MONT

PAR SIMON THOMAS

PHOTOS ACTIV'MAGES - FBOUKLA -
LBARATOUX

Samedi 30 Septembre. Il est 5h30 du matin. La nuit est encore omniprésente quand les premiers athlètes se présentent à l'entrée du parc à vélos du Bayman 2023. Seule une ombre encore plus sombre se détache au loin et imprègne déjà tous les esprits. Pour cette 2e édition du triathlon international de la Baie du Mont Saint-Michel, l'organisation a mis les petits plats dans les grands pour offrir une version revisitée et une expérience athlète encore plus marquante pour accueillir les 2300 athlètes inscrits sur cet opus.

À l'heure où les premières lueurs du jour étaient encore naissantes et où la brume dévoilait peu à peu le paysage du Couesnon, un peu plus de 200 triathlètes se lançaient à l'assaut du format XXL. La température de l'eau était idéale pour la performance, la première vague laissant place aux 1000 athlètes du format L. Cette année, terminé le départ en mass-start, place au rolling start !

« Nous avons écouté les retours de l'an passé et nous souhaitons pouvoir donner à nos participants la possibilité d'avoir une natation plus fluide pour que chacun(e) nage à son niveau, sans trop attendre dans l'eau avant le départ », nous relatait Arnaud Joly, Président du Bayman. Il est vrai qu'avec l'engouement suscité suite à la 1ère édition, les formats L et M ont été complets dès le mois de Mai, soit 5 mois avant l'épreuve ! Plus de 1 000 triathlètes sur chacun de ces formats, une belle réussite pour une organisation encore jeune mais déjà bien rodée. Nul doute qu'il ne faudra pas traîner à l'ouverture des inscriptions pour l'édition 2024 !

À l'assaut du Mont

Côté sportif, sur le L, les adeptes du courte distance étaient les premiers à sortir de l'eau avec les sociétaires de l'AC Evreux Triathlon Lilian Pierre et Martin Laurent, suivis de très près par le grand favori du jour Arnaud Guilloux. Chez les féminines, la Pontivyenne Maëla

Moison a creusé un écart d'une minute sur sa dauphine. Tout restait néanmoins à faire alors que se profilait un parcours vélo roulant, mais casse-pattes.

Le Mont est toujours là, omniprésent à chaque changement de direction, comme un berger veillant sur ses ouailles. On s'en éloigne pour mieux le retrouver plus tard. A travers les champs de la baie, on navigue à vue alors qu'arrive les premières rampes du parcours.

Sur la côte de Roz-sur-Couesnon, la sono crache les décibels pour donner de la force aux athlètes sur la grosse difficulté du parcours ! « Cette année, nous avons même mis en place des navettes depuis le village de course pour amener le maximum de spectateurs sur ce point chaud du vélo, avec l'envie d'en faire un moment incontournable du Bayman » précise Arnaud. D'autant plus qu'un challenge côte avait été mis en place pour pimenter un peu le parcours et dynamiser la course, un objectif dans l'objectif en quelque sorte !

L'occasion idéale de se faire plaisir et pourquoi pas de battre un professionnel ! Pour preuve, alors qu'il est probablement un des meilleurs rouleurs du circuit, Arnaud Guilloux ne figurait qu'à la 20e place de ce classement à 18 secondes du vainqueur Antoine Rouault, non licencié !

Arnaud s'est néanmoins consolé avec le meilleur temps vélo qui lui a permis de définitivement prendre les commandes de la course, devançant plusieurs anciens cyclistes professionnels comme Alexys Brunel, Romain Hardy ou encore Yann Guyot, le vainqueur sortant. Certains groupes d'âges ont même pu avoir la chance de se faire "enrhumer" par Laurent Jalabert et Sylvain Chavanel, eux aussi présents sur le format L.

« Suite à l'édition 2022, nous avons revisité le parcours pour emprunter plus de routes larges et au revêtement idéal pour mettre les watts tout en conservant les plus belles bosses du coin pour donner un peu de relief à la performance des athlètes » précise Arnaud Joly. « Suite à cette édition 2023, l'enquête de satisfaction montre que le parcours vélo a eu la meilleure note sur les 3 disciplines et donc que nous allons dans le bon sens » complétait l'intéressé.

Alors que les supporters et les touristes goûtaient aux saveurs exquises de la galette saucisse sur le village de course, les athlètes "dégustaient" eux aussi devant le monument qui se dresse devant eux, unique mais imposant relief d'une course à pied qui allait très certainement laisser des traces indélébiles dans la tête comme dans les jambes !



Car contrairement à l'an passé, il fallait s'attaquer à la montée du Mont dès le premier tour (les autres tours s'arrêtaient au pied du Mont) et avoir bien digéré les efforts fournis à vélo. « Nous étions sur un week-end de gros coefficient de marée, il fallait donc profiter de ce magnifique terrain de jeu tôt dans l'après-midi avant que le Mont Saint-Michel ne redevienne exceptionnellement une île ! Qui dit gros coefficient, dit afflux de touristes, donc nos athlètes ont pu être doublement encouragés pendant toute la durée de la course à pied, c'est là où ils en ont le plus besoin ! »

Sur la ligne d'arrivée inédite située sur le barrage du Couesnon, avec une vue imprenable sur le Mont, les speakers Jay Style et Sara faisaient le show et s'apprêtaient à accueillir les vainqueurs de cette édition 2023 en

les personnes d'Arnaud Guilloux et d'Anne-Sophie Pierre. Crédités des meilleurs temps vélo, ils ont tous les deux pris les devants avant T2 pour ne plus jamais être revus. Une histoire et des valeurs

Côté XXL, comment ne pas mentionner la magnifique victoire de Mathieu Bourgeois, champion du monde de duathlon longue distance 2022, avec un temps canon de 8h12'10 et surtout un marathon stratosphérique en 2h43'02 (malgré les 500 m manquants à la distance) ! Bravo également à Elodie Davy qui a rapidement pris la poudre d'escampette à vélo pour venir s'imposer en 9h38'03.

Pour rendre l'épreuve encore plus conviviale et familiale, la zone de ravitaillement d'arrivée était ouverte aux familles et c'est tous ensemble



que les triathlètes et leur cercle rapproché ont pu savourer leur exploit, refaire leur course et narrer leurs péripéties jusqu'à franchir cette ligne d'arrivée...

À quelques pas de là, les bénévoles eux aussi savouraient la fin de journée au sein d'un espace dédié. « Cette année, ils sont plus de 500 BAYnévoles sur 5 jours à venir donner de leur temps et de leur âme pour rendre cet évènement si spécial » s'enthousiasme Arnaud Joly. « Grâce à un partenariat avec l'école AMOS de Rennes, presque la moitié de nos bénévoles étaient des étudiants qui ont pu découvrir l'atmosphère et l'ambiance si particulière d'un évènement sportif. Nous avons également mis en place des navettes par car depuis Rennes pour limiter l'impact écologique du déplacement de tous ces bénévoles, aspect que nous souhaitons développer pour les prochaines éditions.

Le repos fut de courte durée, car le Bayman ce n'est pas un, mais 2 jours

de triathlon ! Le Bayman, ce ne sont pas uniquement des distances pour les triathlètes confirmés, mais aussi des distances plus accessibles pour faire découvrir les joies du triple effort dans un décor de carte postale ! Carte postale sportive qui attire de plus en plus d'étrangers, puisque 15 nationalités étaient représentées en 2023. « Nous avons travaillé avec des influenceurs et des contenus sponsorisés pour tenter de

faire parler de notre épreuve. C'est quelque chose que nous souhaitons continuer pour attirer plus d'étrangers sur ce site mondialement connu. » rappelle Arnaud.

Sous un soleil éclatant, le pisciacais Aurélien Raphaël et la sociétaire de Saint-Avertin Lola Bachet se sont imposés de belle manière sur le format M pour conclure ce beau week-end dans la Baie du Mont Saint-Michel.



LE MOT D'ARNAUD JOLY, ORGANISATEUR

Arnaud, quel bilan tirez-vous de cette cuvée 2023 ?

Tous les retours sont positifs, que ce soit de la part des athlètes, des communes, des institutions et de tous nos partenaires privés. La 2e édition a confirmé l'engouement de 2022 avec plus de 2 300 inscrits (1500 en 2022). La prise en compte des retours de 2022 sur le départ

natation, le parcours vélo et la nouvelle ligne d'arrivée sur le barrage ont été particulièrement appréciés. Nous procéderons de la même manière pour la prochaine édition en prenant en compte les retours de chacun dans l'enquête de satisfaction envoyée afin d'améliorer l'expérience de course, mais aussi l'expérience bénévoles.



LES PODIUMS

FORMAT M

→ Hommes

- 1 - Aurélien RAPHAËL - 2:00:26
- 2 - Florian RICHARD - 2:02:12
- 3 - Kilian CARPENTIER - 2:06:08

→ Femmes

- 1 - Lola BACHET - 2:19:56
- 2 - Océane LE BRIS - 2:21:16
- 3 - Manon JACOB - 2:32:144

FORMAT L

→ Hommes

- 1 - GUILLOUX Arnaud - 03:48:21
- 2 - BRUNEL Alexys - 03:54:54
- 3 - LAURENT Thomas - 03:56:55

→ Femmes

- 1 - PIERRE Anne-Sophie - 04:29:52
- 2 - OGER Enora - 04:37:31
- 3 - DELVINCOURT Joséphine - 04:38:14

FORMAT XXL

→ Hommes

- 1 - BOURGEOIS Matthieu - 08:12:10
- 2 - VAN DEN HEUVEL Jardy - 08:23:07
- 3 - TISCHLER Pascal - 08:31:06

→ Femmes

- 1 - DAVY Elodie - 09:38:03
- 2 - DULAU Marine - 10:20:01
- 3 - LORY Marie - 11:09:11

→ Tous les résultats : <https://www.bayman.fr/resultats-2023/>


Triathlon
 International
 Obernai / Benfeld

Dans un cadre
 exceptionnel
 au cœur de l'Alsace



1 et 2 juin 2024

Triathlons Kids, XS, S, M et L



www.triathlon-obernai.fr





T24 XTREM TRIATHLON BORMES-LES-MIMOSAS

ÉMOTIONS EXTRÊMES

PAR JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'MAGES - YFOTO

Élu meilleur nouveau triathlon en 2022 par nos lecteurs, le T24 Xtrem Triathlon revenait les 7 et 8 octobre derniers pour sa 2e édition à Bormes-les-Mimosas, après l'étape à l'Île de Ré au mois de juin dernier. Un concepteur novateur, amusant, mais repoussant aussi très loin les limites de la fatigue... Tout était réuni une fois de plus pour une belle fête du triathlon pendant 24h, toujours sous la houlette de Charles Gallant, le créateur du label T24. Nous aussi, nous avons voulu y participer cette année, et nous vous y emmenons en mode "inside"...

T24, un concept extrême

Ce tout nouveau label, initié en France en 2021 à l'Île de Ré, a tout de suite séduit le public du triathlon, tant par l'ambiance que par la difficulté de l'effort. Avec ce concept, il y en a pour tous ; vous pouvez aussi bien le faire tout seul, mais aussi en relais de 2, 4, ou 6 personnes.

Ces 24h de course sont séparées et limitées par discipline. À Bormes-les-Mimosas, le but étant de réaliser le maximum de tours de natation sur une boucle de 1 km pendant 4h, puis de rouler pendant 12h sur un circuit de 16 km comprenant 190 mètres de dénivelé positif, avant de finir par 8h de course à pied sur une boucle de 4 km, mêlant bitume, trail, escaliers et plage. Un beau programme...

Tout cela nécessite une certaine préparation et une gestion d'effort complètement différente suivant le nombre de coéquipiers. Pour notre part, nous l'avons fait en binôme, ce qui veut dire que notre temps d'effort était approximativement égal à notre temps de récupération.

L'avant course

Le T24 n'est pas un triathlon comme les autres... Avant le départ, nous avons senti une atmosphère

particulière avec beaucoup de concurrents ayant la peur de l'inconnu. Beaucoup avaient le visage fermé en installant leur matériel dans la zone athlète (afin de se reposer et de dormir entre les relais), tandis que d'autres essayaient de cacher leur inquiétude en rigolant et en échangeant. De leur côté, les triathlètes les plus "extrêmes", c'est-à-dire ceux qui y participent seuls, étaient déjà dans leur course, avec, à leurs côtés, un proche faisant l'assistance.

Après la présentation de chaque équipe et le briefing de course de Charles, nous sommes partis sur la plage afin de se préparer et d'enlever le maximum de pression possible. Tout juste avant le départ, le trio de speakers composé d'Amandine, Romain Forel et Clément Besse, a su nous plonger dans l'ambiance et nous faire comprendre que nous allions réaliser une aventure hors norme avec eux...

La natation dans le bleu de la Méditerranée

Nous étions plus de 600 athlètes dans la zone de départ, en attente du starter qui n'était autre que Cédric Gosse, Président de la Fédération Française de Triathlon. 11h pile, le départ fût donné. Nous étions partis pour 4h de natation, jusqu'à 15h, en enchaînant les relais tous les un ou deux tours. Notre binôme n'étant pas habitué à l'ultra distance, il était difficile dans les premières minutes de se canaliser. Chaque équipe avait une stratégie par discipline, mais l'objectif commun était de finir la natation en étant encore frais, tout en gérant cette première partie.

Entre la température de l'eau, et le frottement du sel, nous avons pris la décision d'enlever la combinaison néoprène, tout comme certaines équipes, afin d'être plus libres et plus à l'aise dans cette partie aquatique. Sur ces 4h, nous avons quand même pris le temps de profiter de cette eau turquoise et de ses fonds marins ornés de poissons ; quel endroit magnifique et agréable pour un triathlon !



Le vélo entre la chaleur et la fraîcheur

Pendant que mon coéquipier partait sur sa dernière boucle natation, j'en ai profité pour me changer, et être prêt pour la partie cycliste, qui a débuté à 15h. Encore en forme après la natation, il était une fois de plus difficile de gérer son effort, puisque la partie vélo dure 12h, jusqu'à 3h du matin donc... Le but était de ne pas s'enflammer et de gérer la première partie vélo, annonçant de la difficulté lorsque la nuit tombe.

Cette boucle de 16 km correspond à un aller-retour, nous laissant profiter de ce magnifique paysage varois et de son Pas de la Griotte, montée de 1,5 kilomètres à 5% de moyenne avec un pic à 12% ; le tout à monter 2 fois par

tour (aller-retour). La partie cycliste était usante par ces montées, mais nous avons pu profiter un maximum du paysage et du coucher de soleil, avant de vivre le "black-out" à 23h qui annonce l'arrêt de l'animation pour la nuit. C'était un incroyable moment où tous les compétiteurs se retrouvaient avec l'organisation et les speakers pour mettre l'ambiance sur le site de course à travers les fumigènes et la musique.

Arrivés à mi-course, les organismes commençaient à souffrir, notamment par la chaleur du jour et l'humidité de la nuit, mais aussi par le peu de repos de chaque participant. Plus le temps passait, moins il y avait de vélos sur la route, signe que les équipes prenaient un peu plus de temps pour se reposer, s'alimenter et dormir.



Une course à pied multi parcours

À l'approche de la fin du vélo, l'humidité était toujours bien présente ; il fallait se réchauffer et se motiver pour aller courir, de 3h jusqu'à 11h... C'est dans ces moments-là où l'on a pu constater l'entraide et le soutien entre chaque athlète, peu importe son équipe et son classement, et c'est très motivant qu'un concurrent vienne échanger et donner du courage pour la dernière étape.

À 3h, l'organisation a ouvert le parcours course à pied. Tous munis d'une lampe frontale, nous sommes partis sur le circuit en découvrant des parties trail, puis des escaliers, avant de faire un tour sur le port et de revenir côté plage. Chaque tour de 4 km était long pour tous, mais je n'ai pas vu une seule personne baisser les bras, pour soi ou pour son équipe. Pendant toute la course à pied, nous n'avons cessé d'avoir du soutien



de chaque concurrent, de chaque bénévole, de chaque spectateur... Et quand on est en course depuis plus de 20h, cela fait très chaud au cœur et motive à rallier la ligne d'arrivée.

Après avoir profité du coucher du soleil à vélo, nous avons pu profiter du lever du soleil derrière le port et ainsi voir réapparaître les sourires des participants, qui commençaient à voir la fin. Chacun avançait à son rythme, mais chacun donnait le meilleur de soi-même. Les dernières minutes de course et le dernier tour de course

à pied ont été un vrai soulagement pour tous, et nous avons pu vraiment profiter du bonheur que procure ce genre d'efforts.

Arrivées sur le site de course, les équipes défilent une à une pour franchir la ligne d'arrivée, sous les applaudissements des spectateurs et les félicitations des speakers. 24h de course, à douter, s'encourager, souffrir, manger, dormir (peu), pour avoir la satisfaction de soi et la fierté de réaliser une course comme celle-ci...



L'après-course

Tous les concurrents, du premier au dernier, étaient émus de leur performance et laissaient paraître cette joie auprès de leur famille et leurs amis. Des semaines et des mois de préparation pour voir son objectif accompli... Nous avons un peu l'impression de retrouver la finish line d'un Ironman ou d'un full distance où l'on sent qu'il y a une vraie histoire derrière chaque personne.

La fête a pu continuer en début d'après-midi avec la remise protocolaire, toujours dans la bonne ambiance animée par les speakers de luxe présents tout le week-end. Le T24 était une sacrée découverte et une chose est sûre, nous reviendrons...



LE MOT DE CHARLES GALLANT, ORGANISATEUR

Nous avons pu recueillir quelques mots de l'organisateur Charles Gallant, très satisfait de cette 2e édition :

« Cette 2e édition s'est super bien passée, nous sommes très contents d'avoir attiré 3 fois plus de triathlètes que l'an passé, et rien que ça c'était déjà une sacrée réussite... Nous avons commis l'erreur l'année dernière d'annoncer notre première édition trop tard, mais nous avons appris de nos erreurs et nous pouvons voir qu'aujourd'hui, ça paye. Nous avons pu bénéficier en plus du bouche à oreille des clubs voisins et ainsi attirer plusieurs dizaines de personnes par clubs, jusqu'à 40 pour le plus représenté. Nous retenons aussi que nos bénévoles ont répondu à nouveau présent en masse et je les remercie énormément.

Tout a été parfait jusqu'à la météo qui est fidèle à ses habitudes dans le sud, et nous souhaitons vraiment finir l'année sur une note positive.

Tous les retours que l'on a eu juste après la course et par les réseaux et e-mail, cela fait chaud au cœur, ainsi que des petits conseils d'améliorations qui sont toujours bons à prendre, car notre priorité est l'expérience de chaque athlète.

Un grand merci à tous celles et ceux qui ont œuvré à la réussite de cette 2e édition ainsi qu'à tous les participants, nous vous attendons l'année prochaine pour une nouvelle fête du triathlon ! »

LE CALENDRIER 2024 T24 XTREM

- Ile de Ré : 8 et 9 juin 2024
- Le Touquet Paris-Plage : 7 et 8 septembre 2024
- Bormes-les-Mimosas : 12 et 13 octobre 2024
- Et de nouvelles courses... ;-)



ATTENTION!
 AUTANT D'ÉMOTION
 SUR UN TRIATHLON
 C'EST INSOUTENABLE!

4H + 12H + 8H
 XTREM TRIATHLON
T24
 ILE DE RÉ
 8 & 9 JUIN 2024

3H + 12H + 9H
 XTREM TRIATHLON
T24
 LE TOUQUET
 PARIS-PLAGE
 7 & 8 SEPT 2024

4H + 12H + 8H
 XTREM TRIATHLON
T24
 BORMES
 LES-MIMOSAS
 12 & 13 OCT 2024



CHALLENGE VIEUX-BOUCAU

TRÈS

HAUT NIVEAU !

PAR CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS @JULES_PICS13 - @COMEBONNET1
- CHALLENGE VIEUX BOUCAU



5 courses, une énorme start-list pro internationale sur le Middle Distance, et des parcours propices à des performances élevées... Le week-end des 21 et 22 octobre derniers s'annonçait palpitant dans les Landes pour la 1ère édition du Challenge Vieux-Boucau. Et si sur le Middle Distance, la pluie et le vent ont joué leur rôle lors de cette l'édition inaugurale, le climax a eu lieu sur la ligne d'arrivée, Mathis Margirier (FRA) remportant la victoire dans un sprint final hallucinant avec Mika Noodt (ALL), tandis que Caroline Pohle (ALL) s'est imposée pour remporter le titre chez les femmes.

Dorian Coninx (FRA), récent champion du monde WTCS, était au départ pour se(re)tester sur longue distance (il s'est classé 8e sur le triathlon de Cannes en 2017) et surtout prendre du plaisir avec son groupe d'entraînement Cercle Performance, dont fait d'ailleurs partie Mathis Margirier. À la sortie de l'eau, Coninx a pris la tête du peloton en 24:02, mais il était accompagné d'Aaron Royle (AUS), du

champion du monde IRONMAN 70.3 Rico Bogen (ALL), d'Alistair Brownlee (GBR) et de Mathis Margirier, tous à moins de 6 secondes.

Sur le vélo, Margirier a pris la tête de la course avec Brownlee qui n'était pas loin derrière. Les 2 se sont échangés la position de leader à plusieurs reprises alors que derrière, le groupe contenait également Frédéric Funk, sorti de l'eau de la 11e place et remonté en 4e position, Bogen et Noodt, avec Royle en queue de peloton. Du lourd.

Avec la règle des 20 mètres de drafting en place, étroitement surveillée par les officiels de la Fédération Française de Triathlon, le vélo plat et rapide a été un test équitable pour tous. Dans les 10 derniers kilomètres, Noodt a pris la tête de la course et s'est dirigé vers T2 à 45 km/h de moyenne, en essayant de creuser un écart conséquent à l'entame de la course à pied.

Une fin de parcours vélo qui a eu raison de Coninx, contraint de mettre le clignotant au début de la course à pied, comme le précisait le Pisciacais : « Le point positif d'avoir bâché au début de la course à pied, c'est que j'ai pu voir l'arrivée de ouf de Mathis pour sa victoire. Pour ma part, j'ai explosé à la fin du vélo et j'ai un quadri qui ne voulait plus rien entendre. Il n'y a pas à dire, le long c'est un sport différent ! Bonne expérience tout de même et très cool d'avoir partagé ça avec le groupe ! »

Margirier à l'arraché

Pendant presque toute la course à pied, il semblait que c'était la course de Noodt, mais Bogen ne lui rendait pas la tâche facile, n'étant jamais loin derrière. Dans le dernier des 4 tours de course à pied, les choses ont commencé à devenir intéressantes. Brownlee, qui était au coude à coude avec Margirier depuis le début de la course, a alors repris beaucoup de temps.



Il a lâché Margirier et pris la 2e place, à seulement 20 secondes de Noodt, et pour la première fois, la victoire de Noodt était menacée.

Cependant, derrière lui, Margirier gagnait rapidement du terrain et revenait dans la lutte pour la victoire. Alors que les spectateurs acclamaient Noodt sur le tapis rouge, l'Ardéchois de 26 ans sprintait derrière lui, dans un ultime effort. Désespéré ? Non ! Car les jambes de Noodt n'ont pas pu répondre. Il a trébuché moins d'un mètre avant la ligne et s'est écroulé au sol (!), Margirier s'envolant pour remporter la victoire en 3:38:10. Noodt l'a suivi d'une seconde en 3:38:11, passant la ligne à quatre pattes, et Rico Bogen a complété le podium en 3:39:42.

Margirier a déclaré que la journée avait été difficile pour lui : « *Je ne me sentais pas bien sur le vélo, alors au milieu du parcours, j'attendais simplement l'arrivée. Le premier tour de la course à pied a été très dur, je n'avais pas d'énergie. Mais quand j'ai vu Mika ralentir, dans les 10 derniers mètres, j'étais 2e, je pouvais sprinter et lui ne le pouvait pas, alors j'ai fini premier !* »

Noodt, quant à lui, est resté philosophe sur le résultat : « *Ça c'est de la course ! C'est fou, j'ai tout donné ! J'ai perdu le contrôle de mes jambes... Je n'ai jamais vécu cela... Il [Mathis] était trop rapide !* »



Pohle danse avec les stars

Ce n'était pas forcément la plus attendue pour la victoire. Elle-même paraissait surprise voire incrédule en soulevant la banderole. Mais c'est bien l'Allemande Caroline Pohle qui s'est imposée chez les femmes, privant la Suisse Imogen Simmonds d'un incroyable triplé en 2 semaines après ses victoires sur le Challenge Barcelona (8 oct.) et le Challenge Peguera-Mallorca (14 oct.)

Dès le départ, Pohle a imprimé le tempo. Elle est sortie de la natation en tête avec plus d'une minute d'avance sur Imogen Simmonds. Ce n'est que juste après la marque des 50 km en vélo que Simmonds a rattrapé et dépassé Pohle, et a commencé à creuser l'écart.

Derrière elles, en 3e position, la Française Emilie Morier était à plus de 3 minutes. Simmonds a alors pris la tête à T2 et au début de la course à pied, mais Pohle a rapidement réussi à combler son retard et après 5 km, les 2 femmes couraient ensemble, avant que Pohle ne s'éloigne pour créer un écart de 30 secondes.

Malgré les efforts respectifs des 2 femmes, l'écart n'a pas évolué, et Pohle a remporté la victoire en 4:04:43 sur Simmonds (4:05:02). Charlène Clavel a complété le podium féminin en 4:11:36. Une 3e place synonyme de satisfaction pour la pensionnaire des Sables Vendée Triathlon : « *Très heureuse de clôturer cette saison 2023 par un podium sur le Challenge Vieux-Boucau. Toujours un plaisir de courir en France. Un grand merci !*

Aux organisateurs et bénévoles pour cette 1ère édition très réussie malgré des conditions climatiques difficiles. À tous pour votre soutien incroyable et particulièrement à mon équipe, ma famille. Des liens forts qui rendent cette aventure si spéciale. »

Pohle, de son côté, pouvait se féliciter d'avoir persévéré et d'avoir enfin atteint la plus haute marche cette année après sa 3e place sur le Challenge Barcelona et sa 2e place sur le Challenge The Championship à Samorin. « *Je suis très fière de mon exploit, car j'ai connu une période très difficile après le championnat du monde (ndlr : IRONMAN 70.3 à Lahti) en raison d'une blessure* », a déclaré l'Allemande sur la ligne d'arrivée. « *Je suis très heureuse car Imogen était très forte et elle m'a poussée à donner le meilleur de moi-même.* » a-t-elle complété.

Ces résultats ont également eu un impact sur le World Bonus de Challenge Family. Avec cette victoire et son podium à sur le Challenge Peguera-Mallorca, Mathis Margirier a pris la tête devant l'Australien Caleb Noble. Chez les femmes, Imogen Simmonds conserve sa 2e place derrière la Sud-Africaine Magda Nieuwoudt, et Caroline Pohle entre dans la course au prize money à la 5e place, le bonus de 125 000 dollars étant réparti entre les 5 meilleurs hommes et femmes : les vainqueurs remportent \$25 000, les 2e \$16 500 dollars, les 3e \$12 000, les 4e \$6 000 et les 5e \$3 000.

Une fête totale

La météo maussade et compliquée du samedi matin qu'ont subie les 450 participants du format Middle n'a pas empêché cette fête du triathlon de battre son plein sur le reste du week-end. Les kids ont ainsi pris le relais à 18h pour 2 formats





selon les âges. Même le champion du monde IRONMAN Sam Laidlow s'est joint à la parade, en participant sur le format Middle à un relais sur la partie vélo avec 2 amateurs, Alexis Fortin et Amélie Marot (2e équipe au scratch en 4:08:04 et 1ère équipe mixte), et en distribuant les médailles à l'arrivée aux finishers.

Positionné en octobre, le Challenge Vieux-Boucau n'a pas non plus manqué l'occasion d'associer goût de l'effort et bonne cause, en lien avec Octobre Rose, mois de la sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein. Une cinquantaine de participants ont ainsi pris part au Challenge October Pink, une course à

ped (chronométrée) de 5 km autour du Lac Marin de Port d'Albret, et ont permis de soutenir une organisation locale qui œuvre pour la recherche, la prévention et le soutien aux personnes atteintes du cancer du sein.

Dans sa volonté d'ancrer le Challenge Vieux-Boucau au calendrier avec son identité territoriale et régionale, les organisateurs de Time 2 sports ont offert le samedi soir aux participants du Middle Distance la cérémonie protocolaire en plein cœur des arènes landaises de Vieux-Boucau. Un espace scénique original et inédit dont professionnels et les groupes d'âge ont pu profiter.

Le dimanche, tout juste remis des émotions de la veille, le public a pu encourager les quelque 400 participants du format M, sur lequel les Français Franck Guyon et Eloïse Du Luart se sont brillamment imposés. Un très beau week-end de triathlon qui s'est clôturé en fanfare avec le format Sprint, où 200 participants ont pu viser un chrono pour certains, s'initier au triple effort pour d'autres.

5 courses, une énorme start-list pro internationale sur le Middle Distance, des performances de haut vol, des sourires à l'arrivée... Vieux-Boucau a relevé le challenge !

LES PODIUMS

MIDDLE DISTANCE

→ Hommes

- 1 - MARGIRIER Mathis (FRA) - 03:38:10
- 2 - NOODT Mika (ALL) - 03:38:11
- 3 - BOGEN Rico (ALL) - 03:39:42

→ Femmes

- 1 - POHLE Caroline (ALL) - 4:04:32
- 2 - SIMMONDS Imogen (SUI) - 4:05:02
- 3 - CLAVEL Charlene (FRA) - 4:11:36

→ Tous les résultats :

Samedi (Middle, Race kids, October Pink Run)
<https://ok-time.fr/competition/challenge-vieux-boucau-samedi-21-octobre/>

Dimanche (Olympic, Sprint) :

<https://ok-time.fr/competition/challenge-vieux-boucau-samedi-22-octobre/>

World Bonus

<https://www.challenge-family.com/world-bonus/>



9 juin 2024 / TOURS

TRIATHLONS SWIM BIKE

L M INDIVIDUEL & RELAIS

L INDIVIDUEL



TOURS'NMAN
 le défi des Rois

www.toursnman.com





TRIATHLON DE SAINT-CIRQ-LAPOPIE

LE VILLAGE PRÉFÉRÉ DES TRIATHLÈTES



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS CYRILLE QUINTARD - JONATHAN BICHE



Votre saison touche à sa fin et avec les objectifs que vous vous étiez fixés ? Ou vous avez justement tout misé sur la 2e partie de saison, et vous êtes encore la tête dans le guidon pour rentabiliser tout votre investissement sur une course ? Dans les deux cas, vous auriez pu vous arrêter dans l'un des villages préférés des Français pour vous replonger le temps d'un week-end dans un lieu aussi fascinant que mythique.

Bienvenue à Saint-Cirq-Lapopie qui accueillait les 30 septembre et 1er octobre derniers la 2e édition du triathlon organisé par Time 2 sports ! Situé à 30 kilomètres de Cahors dans le Lot, l'équipe de Clément Besse vous propose une immersion dans un paysage à couper le souffle, avec comme point d'orgue le passage dans la très haut perchée cité médiévale Saint-Cirquoise. Le dénivelé sera donc bien au rendez-vous sur les 3 formats M, L et XXL proposés.

Pas de sprint au menu (pour l'instant !) car vous l'aurez compris, l'intérêt est de rester en course le plus longtemps possible pour admirer les paysages de la vallée du Lot. Organisatrice de grands triathlons sur la région Sud-Ouest, Time 2 sports nous réserve une prestation mémorable dans un cadre inoubliable. Retour sur un triathlon qui compte plus de participants sur son événement que la ville hôte n'a d'habitants !

Carton plein pour une 2e édition qui fait peau neuve

Comme à l'accoutumé, une des premières questions qui vient assez rapidement est de savoir si le bilan de l'évènement a été positif, et Clément Besse ne tarit pas d'éloges à ce sujet : « 100% de positif, les gens ravis, la météo a été exceptionnelle et on fait deux en termes d'inscriptions. On s'est vraiment régalé ! » C'est un résumé de course que l'on apprécie entendre et il nous vient rapidement l'envie de connaître les ingrédients de ce succès.



Pour cette 2e édition, il y a eu quelques ajustements sur les différents parcours : « Sur la course en elle-même, il y a eu une modification en natation. On a souhaité faire un départ en aller-retour pour éviter de passer par des navettes. Sur le vélo, on a eu une modification sur le L pour passer dans un magnifique village de la vallée. Et pour la course à pied, on a décidé de changer le sens de circulation pour que les concurrents profitent plus du paysage, notamment en empruntant le chemin des artistes situé au cœur de Saint-Cirq. » Toute l'attention des équipes de Time 2 sports est en effet focalisée sur l'optimisation de leurs ressources pour faire profiter aux athlètes des panoramas de la course, et ça marche !

Le format olympique bien disputé

Le décor était désormais planté et les 258 olympiens étaient pendus aux lèvres de l'arbitre qui s'apprêtait à donner le départ. Si l'an passé les chronos en natation avaient tendance à être naturellement bas, le tir a été corrigé en fermant le barrage à proximité, pour éviter de trop importants courants (au grand dam de certains concurrents). En d'autres termes, les cartes étaient redistribuées et les vrais nageurs allaient pouvoir se révéler. Il a fallu attendre seulement 22 minutes pour voir sortir de l'eau les premiers bonnets portés par Quentin Hussong, Nathan Haussin (Tuc Triathlon) et la première féminine Izia Duterrage (Saint-Avertin Sports Triathlon 37). Derrière, les poursuivants formaient un peloton très étiré, incluant les concurrentes directes d'Izia.



**3 / 4 / 5
MAI
2024**

**ESTEREL CÔTE D'AZUR
INTERNATIONAL**   
TRIATHLON 



COMING SOON...

Longue Distance / Sprint / Kids / Grand Prix DI FFTRI / Expo / ...





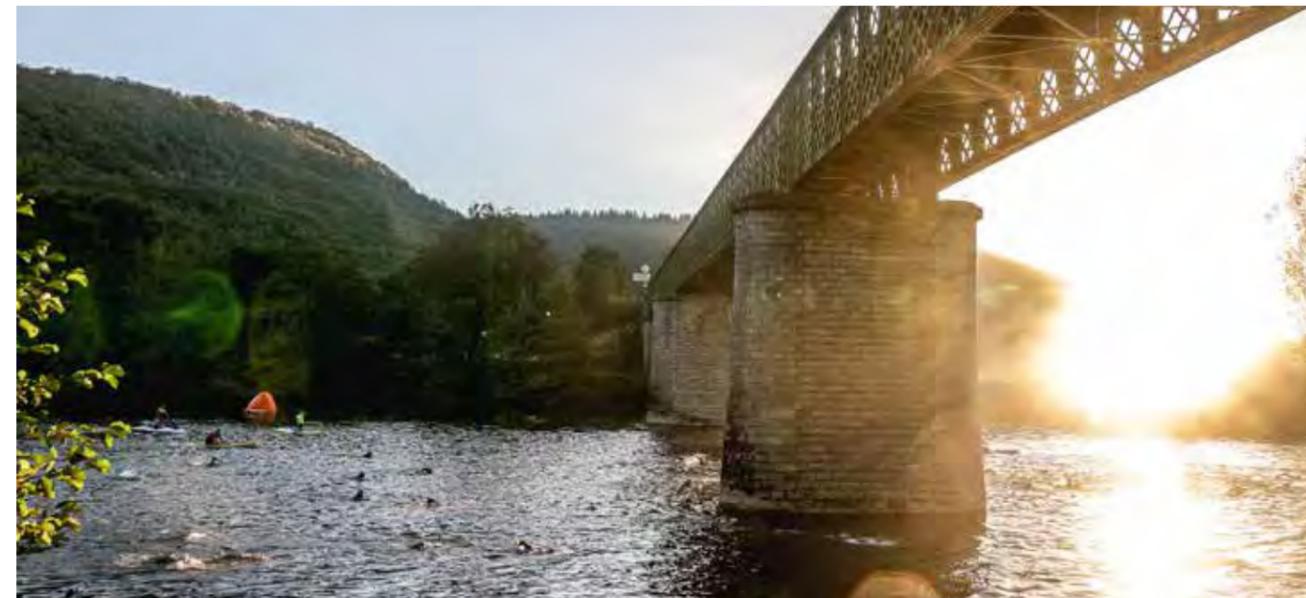
Une tournure de course qui les obligeait à s'employer pour rester au contact de la tête, sans pour autant profiter des pieds des uns et des autres. De l'énergie qui ne pourrait être rattrapée plus tard avec deux parcours terrestres plutôt exigeants ! Sur le premier d'entre eux, le vélo, la physionomie de course allait complètement changer. Nathan Haussin prenait les rênes de la partie cycliste avec une excellente fréquence de pédalage. Le leader provisoire de la course semblait dans d'excellentes dispositions pour aller chercher un résultat. Conscient de sa

force du jour, il ne relâchait pas son effort pour boucler son vélo en 1h03 (39 km/h de moyenne pour 500 m D+ !). Il devenait à ce moment un sérieux prétendant à la victoire avant de s'élancer sur la partie pédestre et les hauteurs du village dominé par le Rocher de Lapopie, son point culminant.

Malgré les efforts de Thibault Esmenjaud (ASPTT 36 Sport Nature) et de Pierre-Emmanuel Gallego (Clermont Triathlon) qui ont été respectivement plus rapides que Nathan sur les 10 km, le Toulousain

s'adjugeait la victoire avec un chrono de 2h06 et plus de 4 minutes d'avance. Du côté des femmes, la dynamique de course était semblable avec des différences qui se sont faites sur la selle. Rocio Chaves Gonzalez, qui représente les couleurs des Girondins de Bordeaux Triathlon, a saisi sa chance sur ce qui fut une partie de manivelles très disputée.

Il a toutefois fallu attendre les derniers kilomètres pour voir un nouveau visage apparaître sur la tête de la course. Rocio prenait alors le dessus sur Izia avant de s'élancer



sur la course à pied qui fut, comme très souvent, le juge de paix. L'écart restait très mince en sortie de parc, Izia accusant un retard de 2 minutes sur ce pointage intermédiaire. À leur premier passage dans l'emblématique chemin des artistes de Saint-Cirq, l'écart se réduisait de 30 secondes et Izia continuait d'y croire en appuyant sa foulée. Elle a récupéré encore 40 secondes avant de franchir la ligne d'arrivée en 2e position. Rocio a su faire le job à pied en profitant de la petite avance prise à vélo et a ainsi remporté cette 2e édition sur l'épreuve reine du triathlon.

Seul problème, ça nous rajoutait des besoins en bénévoles et sur la partie nord, c'était plus compliqué dans cette région assez rurale qui a une des densités en habitants les plus faibles du pays. » Comment transformer une problématique en opportunité ? Le chef de rang de l'équipe organisatrice nous dévoile quelques éléments de réponse : « *Finalment, on n'était pas du tout déçus de proposer ces 2 boucles et ça s'est vérifié le jour de la course, car on a pu mettre deux fois le feu au niveau ambiance lors des passages des coureurs. On se rend compte aussi que ça réduit quand-même d'une certaine*

manière cet effort qui se veut très solitaire. Donc l'année prochaine, on repart sur les 2 boucles ! »

Voyons le résultat du travail des équipes de Clément Besse sur cette première tentative XXL. Sur la partie natation, on voyait se dessiner un groupe, composé de 4 nageurs qui sortaient du lot (et non du Lot) avec en tête de gondole, un Belge, Joeri Ameye, qui s'était emparé de la victoire sur le XXL de Deauville en juin dernier. Il ne lui a fallu que 58 minutes pour sortir du Lot (cette fois-ci) et reléguer à 2 minutes

Place au XXL pour faire durer le plaisir

Grande première de ce format qui n'était pas proposé l'année dernière. C'est un réel pari qu'ont fait les équipes Time 2 sports, car les besoins matériels, logistiques et humains sont décuplés. Les communes autour de Saint-Cirq étaient très demandeuses pour que la course passe chez elles et faire un XXL apparaissait alors comme une évidence, même s'il a fallu adapter le parcours vélo : « *Initialement, on partait sur 180 km car on avait quelques demandes des communes environnantes pour passer chez elles.*





son dauphin Pierre Fontaine (J.S. Angoulême Triathlon Duathlon) et à 5 minutes ses poursuivants en les noms de Sébastien Cazol (Armadoc Aveyron Sport) et Alexandre Falais (A.S. Monaco Triathlon).

Après un premier passage sur la zone de transition, les concurrents s'élançaient sur les 180 km de vélo et les quelque 2350 mètres de dénivelé positif. À ce moment de la course, c'est Sébastien Cazol qui semblait le plus à l'aise sur l'exercice et parvenait à creuser un écart significatif sur le Belge. L'écart à T2 s'élevait désormais à 12 minutes entre les deux postulants à la victoire. Rien n'était alors fait sur cette étape intermédiaire, tant le marathon qui les attendait ne leur ferait pas de cadeau. Un coup de moins bien pouvait tout de suite se faire sentir sur les différents temps de passage. La gestion fut de mise dans l'appréhension sur cette partie pédestre qui offrait autant de beaux

paysages que de marches à gravir avec un passage obligé dans les rues de la cité Saint-Cirquoise qui surplombe la vallée du Lot, et ses nombreux chemins de traverse sur des sentiers plus originaux les uns que les autres.

La difficulté du parcours fut à l'avantage de Joeri Ameye qui a su reprendre plusieurs minutes sur le leader de la course. Le sociétaire d'Armadoc Aveyron Sport résistait tant bien que mal au retour du Belge qui a quasiment comblé son retard sur le dernier tour. Finalement, Sébastien l'emportait avec 4 minutes d'avance sur son dauphin du jour avec un chrono de 3h15 sur le marathon. Le Monégasque, Alexandre Falais complétait le podium en signant un excellent vélo et un solide marathon qui l'a tenu à distance de son poursuivant direct.

Mettons à l'honneur la seule et unique féminine de ce format XXL,

Myriam Alfath (Issy Triathlon). Tel un métronome, elle a su gérer sa course de bout en bout en alignant un triple effort régulier sur les différentes valeurs chronométriques. Coup double pour la seule féminine présente sur le podium, elle a pu profiter pendant 13h52 des parcours sans se soucier d'une quelconque forme de performance, une situation de course qui reste rare et qu'elle a certainement su savourer !

Un véritable triathlon tourisme

À l'instar du Tour de France qui nous propose chaque année une mise à jour sur le patrimoine Français en nous rappelant la chance que nous avons de le parcourir tous les jours de l'année, le triathlon de Saint-Cirq-Lapopie s'installe dans cette même démarche de tourisme sportif pour faire découvrir les richesses de la vallée du Lot : « On travaille beaucoup avec les artisans locaux.



Sur l'événement, on avait 6 exposants de produits locaux pour faire découvrir le territoire et tous les gens qui y travaillent. » précise Clément.

Le sport est un fabuleux vecteur de développement du tourisme pour mettre en avant un terroir, et encore plus quand il mérite de

l'être. Toute l'organisation est à pied d'œuvre pour valoriser chacune des ressources à sa disposition et les athlètes n'y sont pas insensibles : « Bravo et merci de nous faire vivre ça, c'est juste magnifique ! » est la phrase qui est la plus revenue au passage de la ligne d'arrivée. Clément conclut en nous éclairant sur sa vision de ce

qu'il appelle « sa petite pépite. » « Dès le départ du projet, on ne voyait pas le triathlon de Saint-Cirq-Lapopie comme un triathlon performance, mais plutôt comme un triathlon tourisme. Il ne faut pas oublier qu'on arrive 2e triathlon préféré des Français l'an passé. »



LE MOT DE CLÉMENT BESSE, TIME 2 SPORTS, ORGANISATEUR

« Normalement, on devrait voir apparaître un format S pour rendre l'événement plus accessible, et c'est ce que nous ont demandé certains athlètes. De notre côté, c'est sur l'animation qu'on souhaite passer au niveau supérieur. Nous n'avons pas pu faire de fan zone cette année car il fallait avoir la route fermée et l'autorisation qui allait avec. L'année prochaine, on va travailler pour faire en sorte de l'avoir et faire vivre plus intensément la course au public venu encourager les concurrents. L'intérêt est réel car ils vont passer plusieurs fois dans le village. On sait que ça va prendre car on a déjà eu une ambiance Tour de France ce week-end avec tous les habitants de Saint-Cirq qui sortaient de chez eux pour aller encourager les athlètes. Nous prendrons d'ailleurs un deuxième speaker pour assurer le coup car nous avons vu passer 2 000 personnes sur tout le week-end, en comptant les

500 triathlètes engagés. (...) Et parmi tout ce monde, nous n'avons qu'une seule femme sur le XXL.

On se bat aussi pour passer le mot que c'est accessible pour tout le monde et de dire "vous aussi vous pouvez le faire." Sur l'ensemble des épreuves, on accueille quand même plus de femmes (25% des effectifs) que la majorité des événements (17% au niveau national). Ce sont justement, peut-être, les paysages qui les font plus facilement venir. (...) Pour 2024, on a forcément toujours envie de faire plus, mais on s'est dit qu'on allait voir pour faire 500 personnes par course, pas plus, car on souhaite vraiment garder le côté beauté des paysages et cette dimension d'environnement préservé. C'est toujours bien de faire venir du monde, mais nous ne le ferons certainement pas au prix de dénaturer l'événement. Je préfère dire "on est complet, désolé les gars

on se revoit l'année prochaine et vous pourrez vous aussi profiter de ce cadre de cours qui reste agréable !" Et donc rendez-vous les 21 et 22 septembre 2024 pour faire la fête sur ce magnifique événement. »



LES PODIUMS

FORMAT M

→ Hommes

- 1 - Nathan Hossin 2:06:27 (TUC Triathlon)
 - 2 - Thibault Esmenjaud 2:10:51 (ASPPTT 36 Sport Nature)
 - 3 - Pierre-Emmanuel Gallego 2:12:40 (Clermont Triathlon)
- #### → Femmes
- 1 - Rocío Chaves Gonzalez 2:26:13 (Les Girondins de Bordeaux Triathlon)
 - 2 - Izia Duterrage 2:27:07 (Saint-Avertin Sports Triathlon 37)
 - 3 - Melissande Muller 2:30:40 (Albi Triathlon)

FORMAT L

→ Hommes

- 1 - Simon Duwat 4:34:09 (Côte d'Opale Triathlon Calais Saint-Omer)
 - 2 - Toni Dierckx 4:51:26
 - 3 - Mathieu Lasplaces 4:51:44 (Pau Triathlon)
- #### → Femmes
- 1 - Andrea Hom Diaz 5:19:54
 - 2 - Manon Van Hiess 5:24:36 (I.S. Angoulême Triathlon Duathlon)
 - 3 - Nicky Feraud 5:28:24 (Team Bearn Triathlon)

FORMAT XXL

→ Hommes

- 1 - Sébastien Cazol 9:33:24 (Armadoc Aveyron Sport)
- 2 - Joeri Ameye 9:37:32
- 3 - Alexandre Falais 9:54:23 (A.S. Monaco Triathlon)

→ Femmes

- 1 - Myriam Alfath 13:52:15 (Issy Triathlon)

→ Tous les résultats :

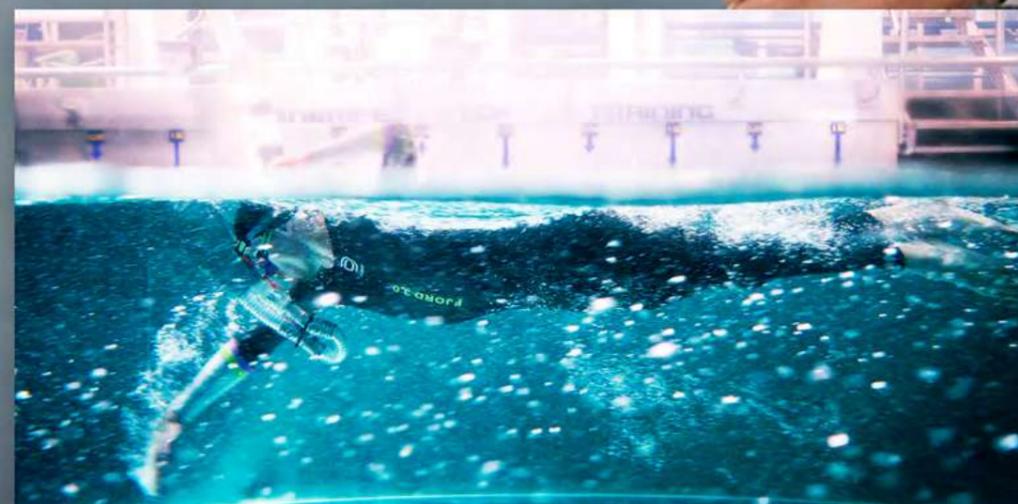
<https://pyreneeschrono.fr/resultats/resultats-triathlon-de-saint-cirq-lapopie-2023/>

Découvrez nos offres spéciales de fin d'année sur deboerwetsuits.com

faster



Pour en savoir plus sur la technologie X-Skin du Fjord 3.0 veuillez visiter [deboerlabs](https://deboerlabs.com)



deboer
wetsuits



TOP PRIXTEL PORQUEROLLES

UNE AVENTURE SPORTIVE EN HARMONIE AVEC LA NATURE

PAR JACVAN
PHOTOS ACTIV'IMAGES - YFOTO

C'est le rendez-vous de fin de saison (pour beaucoup) de tous les amoureux de la nature. Et cela fait juste 15 ans que ça dure ! La recette de ce succès : de multiples ingrédients ! Une équipe d'organisation passionnée, un triathlon soucieux de préserver l'environnement dans lequel il évolue, un terrain de jeu magnifique et une météo généralement très clémente... On peut y ajouter aussi des parcours et distances adaptés aux différents niveaux, un esprit d'équipe renforcé grâce à cette formule en duo, une ambiance dédiée à la performance personnelle et au dépassement de soi plus qu'à la compétition sportive... Vous en voulez encore ? Une bonne cause au bout de cette participation : 1% for the planet.

Le triathlon est depuis longtemps le terrain de jeu favori des athlètes en quête de défis ultimes. Cependant, de plus en plus de triathlètes se tournent vers des événements plus originaux, qui non seulement mettent leur endurance à l'épreuve, mais qui les emmènent également à la découverte de sites naturels exceptionnels. Le Triathlon Original de Porquerolles est un de ces bijoux qui allie la beauté du site et l'importance de respecter l'environnement dans la pratique sportive.

Porquerolles, l'une des îles d'Or du parc national de Port-Cros, est un endroit qui vous transporte immédiatement dans un monde de rêve, avec ses eaux cristallines, ses plages de sable fin et sa flore méditerranéenne luxuriante. Le triathlon de Porquerolles a su exploiter ces ressources naturelles en offrant aux participants une expérience sportive mémorable, tout en préservant la beauté de l'île.

Alors si le 14 février rime généralement avec la fête des amoureux, ce n'est pas un hasard si chaque année, c'est la date que retient l'organisation pour ouvrir ses inscriptions... À tous les amoureux de la nature. Et les amateurs de triathlon, de trail, de VTT et de



swimrun... ne s'y trompent pas et se pressent pour décrocher le précieux sésame qui fait bien des émules. Cette année encore, l'épreuve était SOLD OUT (complète) en quelques heures seulement.

Natation en eaux claires

Le triathlon commence par une épreuve de natation qui vous emmène à travers les eaux claires de la Méditerranée. Les nageurs sont immédiatement plongés dans la magie des fonds marins et des paysages sous-marins de Porquerolles. La faune marine et la flore aquatique vous accompagnent, créant une symbiose unique entre sport et nature. 2 boucles à faire pour le TOP (pour mieux apprécier) et 1 boucle chacun pour le Half-Top (et pour des non-triathlètes c'est bien suffisant). Le TOP c'est aussi ça, le mélange de plusieurs mondes sportifs et dès la natation, on reconnaît les "spécialistes" des sports enchaînés - avec combinaison de bonne facture - avec les néophytes venus goûter aux joies du multisport dans un décor magique : maillot de bain pour certains, combishort de plongée pour d'autres et brassé à gogo. « *Qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse* » dit le vieil adage. Nous dirions même « *qu'importe la technique pourvu qu'on arrive au parc de transition* »...



Bike & Run à travers les paysages préservés

La partie Bike & Run de l'épreuve vous conduit à explorer les magnifiques sentiers et routes de l'île à vélo. Les participants peuvent alors se laisser cueillir par la diversité des paysages qui s'offrent à eux : des forêts de pins aux champs de lavande, en passant par des points de vue panoramiques à couper le souffle. Mais attention à ne pas se laisser éblouir par ce paysage et omettre de regarder si le vélo n'a pas été déposé par son coéquipier. Bien que Fabien De Ganay, lors de son

briefing, rappelle que le Bike & Run se court à 2 et qu'il convient toujours de se garder à vue, l'euphorie de la compétition à 2 a tendance à donner quelques ailes et grappiller quelques précieux mètres, quitte à se perdre de vue temporairement... Mais certains paient cette euphorie "cash"... Et il n'est pas rare de voir des concurrents courir à contre-sens à la recherche de leur monture oubliée, mais toujours dans la bonne humeur ! Car c'est aussi ça, l'esprit TOP.

La aussi, il convient de préserver cet environnement pour maintenir

les sentiers en bon état, minimisant ainsi les dommages potentiels causés par le passage des cyclistes. Des bénévoles veillent également à ce que les athlètes respectent les règles de conduite responsables pour minimiser leur impact sur la nature. Des gobelets souples sont également distribués dans le sac de course pour permettre le réemploi de ceux-ci lors des ravitaillements et réduire l'utilisation de plastique.

Course à pied au cœur de la nature

La dernière épreuve du triathlon se déroule dans un décor naturel exceptionnel, mais qui se mérite. La proximité avec la nature et le cadre époustouflant rendent cette course à pied unique mais il vous faudra en avoir gardé sous le pied sous peine de souffrir sur la principale ascension du parcours et ne plus profiter à fond de toute cette magie qui s'offre à vous (ou presque...au prix de votre effort)



Bravo à ...

Sans minimiser la performance des vainqueurs du jour comme celle de l'ensemble des finishers, vous aurez bien compris que le Top Pritel Porquerolles est bien plus qu'une simple compétition sportive. C'est une aventure qui vous plonge au cœur de la nature préservée, en mettant en avant la beauté de l'île de Porquerolles tout en sensibilisant les athlètes à l'importance de préserver notre environnement.

Cette épreuve unique offre non seulement une expérience sportive inoubliable, mais elle contribue également

à protéger l'écosystème fragile de Porquerolles. En participant à ce triathlon, les athlètes deviennent des ambassadeurs de la préservation de la nature, et cela fait de l'événement de Porquerolles un modèle pour d'autres compétitions sportives soucieuses de l'environnement.

Si vous recherchez un triathlon original qui allie aventure sportive et respect de l'environnement, ne cherchez pas plus loin... Le 28 septembre 2024, venez découvrir la beauté de l'île tout en contribuant à sa préservation, pour que les générations futures puissent également profiter de ce joyau méditerranéen.

→ Tous les résultats : <https://triathlonoriginaldeporquerolles.fr/resultats-top-2023/>





FRENCHMAN MAROC

FESTIVAL DE TRIATHLON À SAÏDIA !



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ORGANISATION - S.HURUGUEN



La 1ère édition du Frenchman Maroc by Saïdia Resorts a séduit près de 350 triathlètes sur les 4 distances proposées (XS, S, M, L) du 6 au 8 octobre derniers dans la station balnéaire de Saïdia, au Maroc. Quand Benjamin Sanson, organisateur du Frenchman de Carcans (33), a été sollicité par Saïdia Resorts pour organiser un triathlon, il a vite compris que la région avait un fort potentiel : « Avec ses kilomètres de plages de sable, ses pistes cyclables et ses infrastructures touristiques, la ville de Saïdia dispose de tous les atouts pour offrir un beau triathlon. Située sur la côte méditerranéenne et à proximité de la frontière algérienne, elle est idéalement desservie avec l'aéroport international d'Oujda à 45 minutes de route. »

De fait, après la crise sanitaire, tout était réuni pour le lancement de cette nouvelle épreuve qui s'est tenue sous l'égide de la Fédération Royale Marocaine de Triathlon. En tout, près de 350 triathlètes étaient inscrits sur un ou plusieurs des 4 formats de course, dont beaucoup de Marocains, comme ceux venus d'Agadir, de Rabat, Casablanca ou encore ceux venus en nombre de la société Vivo Energy Maroc. Les Français étaient aussi en nombre, puisque l'organisation avait affrété un vol spécial au départ de Bordeaux, d'où venait une grande partie des concurrents tricolores. Des Belges et des Franciliens complétaient le plateau.

Un jeune Marocain pour ouvrir le palmarès

La première course, le XS, s'est déroulée le vendredi 6 octobre et c'est le jeune Marocain, Adam Kermadi (U15), qui s'est imposé avec aisance grâce à un superbe retour en course à pied. Le jeune triathlète d'Ocean Rabat Triathlon ouvrait donc le palmarès du XS avant de disputer le S, le lendemain. Cette fois-ci, il dut se contenter de la 4e place d'une épreuve remportée par Aurélien Raphaël (Poissy), l'un des plus anciens triathlètes du circuit de D 1. Il devançait David Hauss, inscrit au dernier moment comme nous l'expliquait l'ancien

champion d'Europe : « Je suis venu ici avant tout pour donner un coup de main à l'organisation et aider Benjamin. Mais l'ambiance était tellement propice à la détente que l'on a pris part à cette course, avec mon épouse triathlète qui a aussi disputé le relais. » Quentin Barreau, venu repérer le parcours la veille du L, montait sur la 3e marche du podium. Chez les femmes, Océane Le Bris (Triathlon Toulouse) s'est imposée sur le S devant... sa mère !

Moine en solitaire sur le M

La course la plus populaire était comme prévu le format olympique avec plus d'une centaine d'inscrits le 2e jour de course. Sans surprise, Casimir Moine (Triathl'Aix) porteur du dossard 1, l'a emporté en 1h52 avec plus de 13 minutes d'avance sur le dossard 2 porté par Aurélien Raphaël, et près d'une vingtaine de minutes sur le dossard 3 porté par le premier Marocain, Yahya Benchekroun.

À l'arrivée, Casimir était enchanté : « J'étais déjà venu à Tanger l'an passé pour disputer une course internationale, mais là, l'ambiance est vraiment différente. On apprécie le cadre enchanteur de la course, mais aussi - et surtout - l'ambiance festive et conviviale de cet événement. Si mon calendrier 2024 me le permet, je reviendrai avec plaisir ! »

De son côté, Océane Le Bris doublait la mise chez les femmes en réalisant le doublé S et M. Les plus jeunes ont pu disputer un aquathlon, remporté par le Marocain Anir Okba devant les fils Hauss (Liam) et Sanson (Roméo). La relève est assurée !



Quentin Barreau étalonne le L vers le haut !

Le dimanche 8 clôturait ces 3 jours de fête, avec l'épreuve reine : le format L. Le grand favori, Quentin Barreau, auteur d'un chrono remarquable de 3 h 51, devançait largement Aurélien Raphaël.

Le vainqueur du Garmin Triathlon de Paris déclarait à l'issue de sa course : « C'était un parcours vélo vraiment difficile avec le vent que l'on avait l'impression d'avoir toujours contre soi. Malgré tout, j'ai pu courir une de mes meilleures courses à pied de l'année (1h12) et accroître mon avance sur Aurélien. »

De son côté, Aurélien Raphaël, aligné sur 3 formats (!) sur le week-end, ne s'attendait pas à des miracles : « C'était ma dernière course de l'année alors j'ai voulu profiter à fond de cet événement en disputant ma 3e course ici en l'espace de 2 jours ! C'est bien de terminer la saison dans une ambiance pareille où tout est réuni pour savourer le plaisir de disputer une belle épreuve dans une atmosphère de vacances. J'espère revenir ! »

Le Marocain Othmane Jaafari, auteur d'un finish époustouffant pour ravir la dernière marche du podium, complétait ce 1er podium du L, tandis que chez les femmes, Elisabeth Nyitray s'imposait largement. Au final, une belle réussite organisationnelle pour cette épreuve bien née que l'on retrouvera en 2024 à une date bientôt dévoilée. Les vacances et le triathlon se marient vraiment bien à Saïdia !



LE MOT DE BENJAMIN SANSON, ORGANISATEUR DU FRENCHMAN

Comment est née cette nouvelle épreuve ?

Mes premiers contacts avec la SDS remontent à 2019. La Société de Développement de Saïdia cherchait un prestataire aguerri pour lancer un triathlon au cœur de cette station balnéaire marocaine, toute proche de l'Algérie. Malheureusement, la crise sanitaire a repoussé notre projet et on a enfin pu finaliser notre événement cette année. Ce temps supplémentaire a permis à notre équipe de peaufiner certains aspects de la course. Ainsi, on est passé d'une date initialement prévue au printemps à celle de début octobre. De même, on a revu les parcours pour en proposer de plus simples en empruntant les axes principaux. On a aussi ajouté un format supplémentaire, le XS, pour permettre l'initiation au triple effort et ainsi proposer 4 distances.

Qu'est-ce qui vous a séduit dans ce projet ?

Principalement, le site naturel et les infrastructures de l'hôtel. La côte de Saïdia offre un littoral exceptionnel de sable blond et la température de la mer reste élevée, même au mois d'octobre. Et bien sûr, on a de grandes chances d'avoir du soleil. Mais c'est surtout le "resort" que j'ai trouvé idéal pour ce triathlon. L'hôtel accueille l'événement et cela donne une facilité aux concurrents, un confort pour l'arrivée, l'avant et l'après course car tout est intégré. J'avais apprécié, en tant qu'athlète, les triathlons de Phuket (Thaïlande), de Fortaleza (Brésil) ou encore en Sardaigne qui bénéficient de toutes les facilités qu'offre un resort hôtelier.

Avez-vous pour objectif de développer encore davantage le Frenchman à l'international ?

Je vais déjà m'attacher à pérenniser cette course car on a un contrat de 3 ans et j'aimerais dès l'an prochain doubler le nombre d'inscrits de cette année et atteindre 600-700 partants. Mais bien sûr, on reste attentifs à l'évolution au développement du triathlon en Afrique, car on sait qu'il existe un gros potentiel et que c'est un axe important de mêler le sport et le tourisme. Cette année, on avait déjà affrété un vol direct entre Bordeaux et Oujda, spécialement pour l'événement. Nos athlètes habitués au Frenchman de

Carcans ont vraiment apprécié. Mais pour 2024, notre épreuve de Carcans démarre très fort et va nécessiter encore davantage de préparation pour être à la hauteur des attentes des concurrents.

De quoi êtes-vous le plus fier sur cette 1ère édition ?

J'ai apprécié la venue en masse des Marocains dont certains, comme ceux du club d'Agadir, étaient vraiment loin de notre événement. Les jeunes ont aussi bien répondu. Mais j'ai surtout apprécié la valeur sportive de l'épreuve. Quentin Barreau (Triathl'Aix) a placé la barre très haut, en passant sous les 4 h. Son temps de 3h51 est une sacrée performance, c'est le L le plus rapide du Maroc (IRONMAN a organisé un 70.3 à Marrakech puis à Tanger). Quant à Casimir Moine, il a lui aussi vraiment bien étalonné la performance chronométrique sur le M avec ses 1h52. Quel état d'esprit aussi d'Aurélien Raphaël, qui a vraiment joué le jeu en participant à 3 épreuves. L'an prochain, on espère avoir la présence de la Marocaine Amal Adyel, la première femme marocaine qualifiée sur les Mondiaux IRONMAN 70.3 de Lahti et d'Hawaï, et bien sûr d'avoir un plateau plus dense.



LES PODIUMS

FORMAT XS

→ Hommes

- 1 - KERMADI Adam - 00:36:08
- 2 - DREYDEMY Olivier - 00:39:42
- 3 - THIBAUT Francois - 00:39:56

→ Femmes

- 1 - CHALAUD Emilie - 00:47:14
- 2 - ERRACHIDI Fatima Ezzahrae - 00:54:06
- 3 - ZOUITEN Zaynab Aesha - 00:57:35

FORMAT S

→ Hommes

- 1 - RAPHAEL Aurelien - 00:59:55
- 2 - HAUSS David - 01:01:42
- 3 - BARREAU Quentin - 01:04:21

→ Femmes

- 1 - LE BRIS Océane - 01:07:08
- 2 - LE BRIS Karine - 01:20:50
- 3 - LERAY Ingrid - 01:24:18

FORMAT M

→ Hommes

- 1 - MOINE Casimir - 01:52:45
- 2 - RAPHAEL Aurelien - 02:06:15
- 3 - BENCHEKROUN Yahya - 02:12:11

→ Femmes

- 1 - LE BRIS Océane - 02:13:52
- 2 - NYITRAY Elizabeth - 02:27:10
- 3 - LAUWERS Kaat - 02:45:04

FORMAT L

→ Hommes

- 1 - BARREAU Quentin - 03:51:31
- 2 - RAPHAEL Aurelien - 04:19:07
- 3 - JAAFARI Othmane - 04:40:08

→ Femmes

- 1 - NYITRAY Elizabeth - 04:57:11
- 2 - MOSER Sophie - 05:42:19
- 3 - HUIMAD Fatimazahra - 05:42:38

→ Tous les résultats :

<https://www.breizhchrono.com/detail-de-la-course/frenchmantriathlonmarocbysaidiaresorts-triathlonindividuel-2023-16569>





MANON GENÊT

« LA GROSSESSE N'EST PAS UNE MALADIE ! »

PAR GUILLAUME CLARET
PHOTOS DR - ACTIV'IMAGES

On l'attendait le 14 octobre dernier sur la ligne de départ du championnat du monde IRONMAN parmi les 3 françaises qualifiées chez les élites (avec Carla Dahan et Justine Mathieux), mais dans la baie hawaïenne, finalement, pas de Manon Genêt. Et pour cause, la vice-championne du monde Longue Distance 2021 a annoncé le 9 novembre être enceinte de jumeaux (ou jumelles) L'occasion nous est donnée d'évoquer ce moment si particulier au cours d'une carrière pour une athlète féminine de haut niveau.

En fait, j'étais déjà enceinte sur l'IRONMAN de Mont Tremblant (disputé le 20 août 2023 où elle a obtenu sa qualification pour Kona). Hawaï, à la base, je devais y aller, mais j'étais trop fatiguée ; je ne récupérais pas autant qu'auparavant. J'étais déjà très suivie en tant que sportive de haut niveau et lorsque je fais cette deuxième échographie dans le cadre de mon départ pour Hawaï, nous nous rendons compte qu'ils sont deux !

Au moment de la course, j'aurais été à 2 mois et demi. Je me suis posé la question de savoir si je devais m'aligner sur les championnats du monde à Hawaï car je risquais de mettre en danger l'un de mes deux projets. Un choix difficile, car j'avais eu du mal à me qualifier durant l'année. Finalement, nous avons pris la décision à deux avec Frédéric (son entraîneur Frédéric Lureau est également son compagnon). Il a une vision d'ensemble sur ma vie d'athlète et ma vie de femme.

On ne trahit pas de secret en disant qu'à la veille de cet entretien vous étiez à la piscine, on en déduit donc que l'entraînement n'est pas derrière vous...

Je m'entraîne tous les jours, mais jamais au-delà de ce que mon corps peut supporter. C'est globalement beaucoup moins qu'auparavant, mais je fais toujours quelque chose, ne serait-ce que pour le bien des enfants à naître. Il s'agit même de bien-être personnel autant physique que psychologique. Les "anciens" disent que ça peut être dangereux et l'on me regarde parfois avec de grands yeux, mais la génération actuelle est plus au fait des bienfaits du sport dans ce type de situation. Je suis d'ailleurs suivie par Carole Maître, gynécologue à l'Insep, référence pour toutes les athlètes de haut de niveau. Rappelons que ce n'est pas grave et que ce n'est pas une maladie !

RENCONTRE

Sur la coupe du monde de Vina Del Mar (disputée 48h avant l'entretien), on a pu noter la présence de 3 "SuperMom" : Katie Zaferes qui remporte la course avant d'être disqualifiée, Gwen Jorgensen déclarée finalement vainqueur et Vicky Holland (qui a donné naissance à sa fille il y a tout juste 9 mois) 3e de la course... Sans parler de Nicola Spirig et ses 4 enfants... Est-ce que ces femmes sont une source d'inspiration ?

Ces filles-là ont été des modèles car on va encore à l'encontre de certains préjugés. Surtout en dehors du monde du sport avec des gens déconnectés des bienfaits du sport. C'est déjà très dur de "survivre" dans le sport de haut niveau lorsqu'on n'est pas maman, alors de nous avoir montré que c'était possible en étant mère de famille, c'est très inspirant. Ces filles ont été là, elles nous ont rassurées sur le fait que ce soit possible, elles ont envoyé un message en ce sens.



Ce moment de votre vie sera-t-il également une nouvelle "matière" pour partager avec votre communauté ?

Une carrière sportive n'est pas un long fleuve tranquille. J'ai décidé depuis le début de partager. Et depuis un an et demi, j'ai connu des hauts et des bas (problèmes de nutrition en 2022, accident de vélo en avril 2023) donc sur cette partie de ma carrière, je communiquerai aussi. Sans m'exposer outre-mesure pour autant. Ça va peut-être aider certaines filles et aider à faire évoluer les mentalités car la grossesse est parfois encore considérée comme... une maladie !

Toute la rédaction de TrimaX-magazine souhaite le meilleur pour Manon et Frédéric.



FRANCE GREEN DIAMOND TOUR

Triathlon by FITDays

COMME LES ÉLITES, ENCHAÎNEZ 4 ÉTAPES

26 juin Triathlon XS à Vichy | 28 juin Aquathlon XS à Roanne
27 juin Triathlon XXS en relais type A à Roanne | 30 juin Triathlon S à Roanne

Informations : communication@fitdays.fr



DECATHLON

ÉCOUTER VOIR

PRAXY développement

Loire LE DÉPARTEMENT

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

VICHY SPORT

Roanne

Europe Triathlon Championships 2024

Vichy 2024

Vivez la revanche des jeux de Paris 2024 !
Du 20 au 22 septembre 2024 à Vichy

Défilé des nations / Triathlon standard élites et groupes d'âge / Triathlon sprint paratriathlètes et groupes d'âge



TRIMAX MAGAZINE



EKOÏ

À LA CONQUÊTE DE L'OUEST !

PAR FLORIAN ANSELME
PHOTOS ACTIV'IMAGES - EKOÏ

L'entreprise varoise vient de souffler sa 22e bougie. L'âge idéal pour partir à l'assaut du continent américain ? C'est en tout cas désormais « le challenge numéro un » de Jean Christophe Rattel, le créateur et PDG de la marque qui, pour y parvenir, semble s'être donnée les moyens de ses ambitions. Devenu l'un des leaders européens de l'équipement cycliste sur la dernière décennie avec Ekoï, ce passionné nous raconte les coulisses d'une réussite mondiale française dont l'histoire semble encore loin, très loin, de son épilogue...

Depuis l'an dernier, vous êtes parti à l'assaut du continent américain. Racontez-nous...

Oui, l'objectif est clairement de devenir un des acteurs majeurs du secteur aux États-Unis et au Canada. Sachant que l'on est déjà l'un des leaders européens et que l'on réalise 60% de notre chiffre d'affaires à l'étranger, et donc 40% en France, alors que l'on n'a démarré l'export qu'en 2014... Désormais, on souhaite vraiment qu'Ekoï puisse traverser l'Atlantique et devenir une vraie marque mondiale dans les 10 ans.

Quels moyens supplémentaires avez-vous mis en place pour relever ce défi ?

Nous avons par exemple choisi d'envoyer un de nos collaborateurs, Sylvain Georges, qui est parti s'installer en Californie. Il s'agit d'un ancien coureur professionnel qui était déjà notre community manager depuis une dizaine d'années. Car même si nous avons déjà deux hotlines là-bas, il est important d'avoir un Français qui connaît parfaitement nos compétences et qui soit capable de ressentir le marché sur place pour nous permettre de nous y adapter. Par ailleurs, le développement de notre gamme femme y sera essentiel. Nous avons recruté en ce sens une responsable en provenance de l'univers de la mode, qui a travaillé notamment chez Kaporal et Eleven. C'est une clé incontournable pour séduire le marché américain. Nos gammes féminines sont ainsi particulièrement orientées sur la mode et nous sommes d'ailleurs la seule marque qui propose autant de choix alliant design et technicité.

“ Ekoï souhaite rester abordable tout en donnant aux pratiquants des produits d'excellence, à leur portée, dont nous sommes particulièrement fiers.

À l'heure actuelle, quelle est la visibilité d'Ekoi aux États-Unis ?

Nous sommes connus et respectés. Déjà, parce qu'on a 4 équipes sur le Tour de France, notamment Arkéa et Cofidis, et que beaucoup d'Américains regardent le Tour chaque année. Mais nous sommes aussi partenaires d'IRONMAN, épreuves sur laquelle plusieurs champions triomphent régulièrement avec nos équipements. Début novembre, deux américains, Rudy Von Berg chez les hommes et Skye Moench chez les femmes, ont remporté la 25e édition de l'IRONMAN Floride, équipés notamment d'un casque et de lunettes Ekoi. Ça nous donne une visibilité énorme.

D'autant plus que vous êtes une véritable référence dans le domaine du triathlon...

Tout à fait. Déjà puisqu'outre IRONMAN, Ekoi est partenaire de la Fédération Française de Triathlon et de la PTO (Professional Triathletes Organisation). Mais la belle histoire a réellement commencé dès 2008, avec des athlètes comme Olivier Marceau, ou Delphine Pelletier chez les femmes, qui ont gagné en portant nos "couleurs". Puis



avec un énorme coup d'accélérateur donné début des années 2010 par le Belge Frederik Van Lierde, qui a remporté l'IRONMAN de Nice en 2011, 2012 et 2013, et qui est devenu champion du monde à Kona en 2013. Ça nous a donné un réel rayonnement international. Et ça continue cette année, avec Patrick Lange qui est vice-champion du monde...

D'un point de vue technologique, allez-vous continuer à rester autant à la pointe, tout en restant relativement abordable en termes de prix ?

Totalement, car c'est notre ADN. Beaucoup de marques, lorsqu'elles commencent à gagner en notoriété, finissent par augmenter leurs prix pour passer en mode "premium". Ce n'est pas notre stratégie. Nous souhaitons rester abordable tout en donnant aux pratiquants des produits d'excellence, à leur portée, dont nous sommes particulièrement fiers.

Lesquels par exemple ?

Il y en a beaucoup, mais on peut sans aucun doute citer notre lunette photochromique électronique par exemple, qui est dotée d'une technologie incroyable. Elle se teinte et elle s'éclaircit en effet en moins d'une seconde, tel un clignement d'œil ! Alors qu'un verre photochromique traditionnel le fait entre 10 et 20 secondes. C'est une véritable

“ Aujourd'hui nous avons un site traduit en 10 langues et nous travaillons avec UPS qui peut livrer aux États-Unis en 48h. Nous continuons de grandir, mais à notre rythme.





prouesse. Par ailleurs, nous sommes en train de développer un nouveau casque avec une société monégasque, prévu pour le mois de décembre. Il sera composé d'un nouveau matériau, une sorte de nid d'abeille, qui viendra renforcer la structure du casque. En cas d'impact, le coureur bénéficiera de 30 % de protection supplémentaire, comparé à un casque traditionnel en polystyrène. Nos athlètes pros roulent de plus en plus vite et peuvent faire des descentes autour des 100 km/h... Alors que les homologations d'aujourd'hui sont faites pour des cyclistes classiques ! Pas pour des champions qui atteignent de telles vitesses. Alors une fois encore, nous adaptons nos produits à ce que demande la performance.

Et pouvez-vous nous dire d'où viennent vos produits ?

Nous n'avons aucun produit textile qui provient d'Asie et tout ce qui est moyen et haut de gamme est fabriqué en Italie, comme la plupart de nos lunettes également. En revanche, 90 % de nos casques sont fabriqués en Asie parce que les fabricants européens ne sont pas capables de nous livrer les volumes que nous réclamons. Mais on a un partenariat récent avec une usine qui vient d'ouvrir au Portugal et grâce à laquelle on espère pouvoir passer à plus de 50 % de nos casques produits

en Europe. Côté chaussures, on travaille avec une société en Ardèche qui produit déjà pour Salomon et Puma, avec laquelle nous allons développer des modèles haut de gamme, prévus dans les mois qui viennent.

Votre modèle économique, basé sur la vente directe, est-il appelé à évoluer ?

Non, pas pour l'instant car les systèmes des distributeurs ne sont encore pas

adaptés. J'ai déjà refusé des propositions du monde entier en ce sens. Aujourd'hui nous avons un site traduit en 10 langues et nous travaillons avec UPS qui peut livrer aux États-Unis en 48h. Nous continuons de grandir, mais à notre rythme. Avec environ 70 personnes qui travaillent pour la marque et, à partir de février, un entrepôt exceptionnel de plus de 6 000 m² qui va ouvrir ses portes, toujours à Fréjus. Tout sera automatisé et nous y bénéficierons de la meilleure logistique de France.



22 ans après le début de l'aventure, comment expliquez-vous le succès d'Ekoï ?

Notre chiffre d'affaires est très bon, mais c'est accessoire à mes yeux. Le but premier est d'être une marque mondiale avec des produits novateurs. Ça a toujours été mon leitmotiv. Et j'aime expliquer cette réussite en faisant un parallèle entre le business et le sport. On y retrouve souvent les mêmes valeurs. Il faut toujours se remettre en cause, toujours évoluer... Et c'est d'abord un combat contre nous-mêmes, avant d'être un combat contre les autres marques. Moi qui gravite dans le monde du sport depuis 30 ans, j'ai vu beaucoup d'athlètes très doués qui n'ont jamais vraiment réussi car ils se reposaient sur leurs lauriers. C'est une erreur qu'Ekoï n'a jamais commise. Et quand on veut s'échapper, quand on veut gagner, c'est dans la difficulté que l'on doit attaquer. En haut d'une bosse, là où c'est le plus dur, là où ça fait mal... C'est pareil dans le monde des affaires. Il faut savoir investir et prendre des risques.



➔ Retrouvez tous les produits de la marque Ekoï : <https://www.ekoï.fr/fr/>





ACTIV'IMAGES 10 ANS DE COMMUNICATION AU SERVICE DU TRIATHLON

PAR JACVAN PHOTOS ACTIV'IMAGES

En 2024, ACTIV'IMAGES, célébrera une décennie d'engagement dans le monde du triathlon. Depuis sa fondation en 2014, cette agence a su se tailler une place de choix dans le monde de la communication dédiée au sport, en particulier dans le triathlon, en proposant une gamme variée de services tels que la photographie, la vidéographie, le community management et le design.

Une histoire de passion et de dévouement

Fondée par Jacvan Events, une équipe passionnée de triathlon, ACTIV'IMAGES a été créée avec une vision claire en tête : soutenir et promouvoir l'univers du triathlon de manière unique. La passion pour ce sport exigeant a été le moteur de l'entreprise depuis le début. ACTIV'IMAGES est la petite sœur de TrimaX-magazine et ce lien de parenté en fait également une force pour une communication adaptée.

Photographie, vidéo, live

ACTIV'IMAGES propose une large gamme de photographes qui ont tous des spécialités différentes : action, images d'illustration, photos studios... Idem pour l'équipe de caméramen qui œuvre sur les différentes épreuves sportives autour de chefs de projets experts dans leur domaine. Les compétitions de triathlon sont des événements exigeants à couvrir, nécessitant une connaissance de la discipline pour capturer les moments clés.

L'agence offre des images et des vidéos qui racontent une histoire authentique de chaque course, capturant l'intensité des compétitions et l'effort des athlètes. Cette année, bon nombre de reportages 26 minutes diffusés sur la chaîne l'Équipe ont été réalisés par ACTIV'IMAGES.



Design et Créativité

La créativité est au cœur de l'identité d'ACTIV'IMAGES. Leur équipe de designers crée des visuels innovants et des supports marketing percutants pour les marques et les organisations. De la conception de logos à la création d'affiches promotionnelles, l'agence apporte sait apporter une touche d'originalité et répondre aux différentes demandes.

Une décennie d'engagement

Au cours de ses dix années d'existence, ACTIV'IMAGES a acquis une solide réputation dans le domaine de la communication sportive, en particulier dans le triathlon. En outre, l'agence a su nouer des partenariats forts au fil des années et certaines organisations font confiance à ACTIV'IMAGES depuis ses débuts.

L'agence se diversifie également au-delà du triathlon ou même du sport en faisant appel à des chefs de projets experts dans leurs domaines. En outre, elle propose également la possibilité de réaliser des LIVES streaming ou broadcast.

Community Management

La gestion des médias sociaux est devenue essentielle pour les organisations sportives, et ACTIV'IMAGES le comprend parfaitement. L'agence offre des services de community management pour les marques, les athlètes ou encore les événements sportifs. Leur expertise dans la création de contenus engageants, la gestion de la réputation en ligne et l'interaction avec la communauté font d'eux un partenaire de choix dans cette communication.



Le futur d'ACTIV'IMAGES

Alors que l'agence s'apprête à célébrer son 10e anniversaire, ACTIV'IMAGES regarde vers l'avenir avec enthousiasme. Elle s'engage à continuer d'innover tout en élargissant son influence à d'autres domaines du sport. L'entreprise ne cesse de grandir, mais elle n'oublie jamais ses racines, restant fidèle à sa passion.

En combinant une passion profonde pour le sport et s'entourant d'expert en communication, ACTIV'IMAGES est prête à poursuivre son voyage. La communication sous toutes ses coutures, tel est le slogan de l'agence depuis ses débuts. Et avec les nouveaux défis qui s'offrent à elle, ce n'est pas près de changer.





LA COSTA BRAVA ET LES PYRÉNÉES DE GÉRONE

DESTINATION DE RÊVE POUR LES TRIATHLÈTES



PAR JACVAN PHOTOS DR



La Costa Brava et les majestueuses Pyrénées de Gérone s'imposent comme l'une des destinations triathlon incontournables au monde. Cette affirmation ne provient pas seulement de notre bouche, car de nombreux triathlètes de renom ont choisi cette région pour leur entraînement de haut niveau. Alors, qu'est-ce qui rend Gérone et ses environs si spéciaux pour les amateurs de triathlon ?

Gérone, un terrain d'entraînement exceptionnel

Il existe peu d'endroits dans le monde qui offrent des conditions aussi privilégiées pour s'entraîner et développer tout son potentiel en natation, en cyclisme et en course à pied que Gérone. Le secret de cette réussite réside dans une combinaison parfaite de climat méditerranéen, d'une orographie variée et d'installations de haut niveau, ce qui en fait une destination de référence pour les triathlètes. Si vous vous entraînez dans les régions de Gérone, il n'est pas rare de croiser Jan Frodeno, Vincent Luis, Taylor Spivey, Laura Siddall et bien d'autres.

Le climat méditerranéen est un atout majeur, permettant aux athlètes de s'entraîner en plein air presque toute l'année. Les températures douces et le soleil généreux créent un environnement idéal pour les séances d'entraînement.

Des installations de pointe pour atteindre vos objectifs

Si vous choisissez de vous entraîner dans les régions de Gérone, vous serez comblés par la diversité des installations disponibles. De mai à octobre, les triathlètes peuvent s'adonner à la nage en eau libre dans des eaux cristallines. En outre, des pistes d'athlétisme et des piscines sont facilement accessibles grâce à la collaboration des clubs locaux, notamment le GEIEG Club Girona, Lloret de Mar, Roses, Palafrugell et Banyoles.





Les amateurs de cyclisme seront également ravis de découvrir un véritable paradis sur deux roues. La région offre un réseau de routes variées et magnifiques, permettant aux triathlètes de rouler pendant des heures, en explorant des paysages spectaculaires.

Un environnement adapté aux athlètes

En plus des installations de qualité, la région offre un éventail d'hébergements spécialement conçus pour les groupes d'athlètes. Vous trouverez des garages spécifiques pour le rangement des vélos, un service de blanchisserie pour les vêtements techniques, des physiothérapeutes et bien d'autres commodités pour répondre à vos besoins spécifiques en tant que triathlète.

L'assistance professionnelle à portée de main

Les agences réceptives locales, telles qu'Agenda Sports, Evenia Travel Services et Iberia Sports, travaillent avec une connaissance approfondie de la région pour vous aider à optimiser votre

expérience de stage d'entraînement. Elles peuvent vous guider dans tous les aspects de votre préparation, de l'hébergement à la logistique.

Des magasins de vélo de renom

La région de Gérone compte également de nombreux magasins de vélo réputés, tels que Bici Escapa, Grand Fondo Community ou Eat Sleep Cycle, qui offrent une gamme complète de services et de produits pour les amateurs de cyclisme.



Des plaisirs après l'entraînement

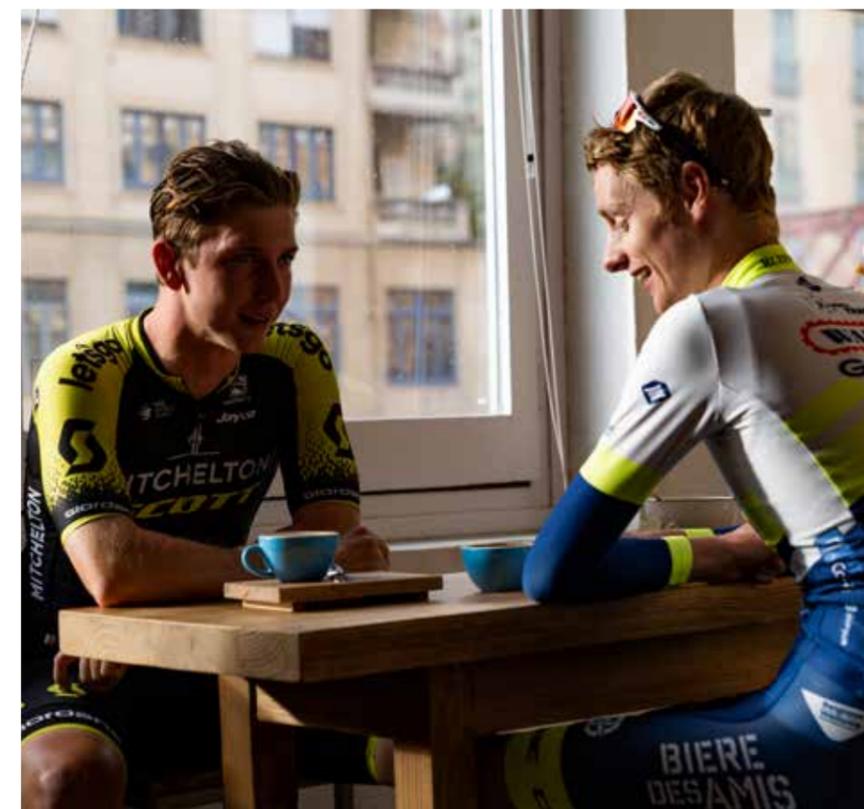
Après une séance d'entraînement intense, la vieille ville de Gérone vous offre l'occasion de vous détendre et de vous ressourcer. Vous pourrez savourer un délicieux café à La Comuna, tenu par le célèbre couple Emma Snowsill et Jan Frodeno, ou dans d'autres établissements dirigés par des cyclistes professionnels, tels que La Fábrica de Christian Meyer, le Federal Café de Rory Sutherland, ou le Hors Catégorie de Robert Gesink.



Des compétitions passionnantes

En fin de stage ou plus tard dans la saison, vous pourrez peut-être vous mesurer aux défis locaux en participant à des compétitions de triathlon de renom comme le Sgrail 100 ou les épreuves du circuit 100% Triathlon Series.

En somme, la Costa Brava et les Pyrénées de Gérone représentent bien plus qu'une destination pour les triathlètes ; c'est un véritable paradis pour ceux qui cherchent à atteindre l'excellence dans ce sport exigeant. Avec ses conditions météorologiques idéales, ses installations de qualité et un environnement propice à l'entraînement, cette région espagnole est une perle rare pour les triathlètes du monde entier.





DOSSIER DU MOIS **L'IMPORTANCE** **DE LA COUPURE**



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS FREEPIK



Michael Jordan a dit que les champions se font quand personne ne les voit. C'est donc durant la période hors compétition que les champions bâtissent leur succès à venir. Cependant, avant de repartir dans une préparation intense tant du point de vue du volume que de l'intensité, il est essentiel de "couper". En tant que bons triathlètes, il nous est parfois (très souvent) difficile de ne plus suivre notre routine "addictive". D'autres coupent trop longtemps et perdent de nombreuses semaines à revenir à leur niveau de "fitness" avant la coupure. Pour ce dernier numéro de l'année, nous tentons donc de vous persuader de couper intelligemment durant cette trêve hivernale, pour donner à votre corps et votre esprit ce repos bien mérité.

Qu'est-ce que la phase de coupure ?

En général, la fin de saison se termine par la coupe de France des clubs en octobre (qui n'est malheureusement plus au calendrier pour 2024) pour les uns, ou le championnat du monde Ironman à Kona pour d'autres. Dans tous les cas, nous avons tous accumulé de nombreuses heures d'entraînement et de kilomètres pour s'aligner au départ d'une ou plusieurs courses, ou encore pour tout donner sur une dernière compétition.

Après une saison bien remplie, il est nécessaire de laisser les tenues en nylon dans l'armoire et de redevenir un être humain sociable le temps de 4 semaines idéalement, et peut-être plus si cette dernière course ne s'est pas déroulée de la façon dont vous le souhaitez. La fatigue mentale est sûrement en partie responsable de cette contre-performance. De plus, vos systèmes immunitaire et neuronal sont également affectés par les stimuli répétés jour après jour.

Pour certains, couper 4 semaines n'est pas un problème. Pour d'autres, le sentiment de culpabilité est insoutenable. La peur de perdre leur niveau ou de prendre du poids les panique. Or, ces deux désavantages de la coupure sont en fait importants. Être en-dessous des 10% de masse grasse toute l'année n'est pas forcément sain ! Pour la majorité d'entre nous, pas de risque de flirter avec la barre des 10% de masse grasse. Si c'est votre cas, inutile de se restreindre surtout si vous êtes en vacances.

Par contre, si vous planifiez une course vallonnée ou que la performance en triathlon est une priorité, sachez qu'il est plus judicieux de perdre ces kilos de trop le plus loin possible temporellement de la course majeure, et cela en augmentant le volume plutôt qu'en coupant les calories...

Durant la période de coupure, il est important d'arrêter de contrôler les différents paramètres physiologiques, et avec les applications dédiées. Laisser le bracelet Whoop dans le tiroir de votre table de chevet. De même, si vous décidez d'aller pratiquer une activité physique, laissez votre montre connectée à la maison, profitez pleinement de la nature et des personnes qui vous accompagnent.

Couper ne veut pas forcément dire ne rien faire. Cela peut être d'aller faire une randonnée, enfourcher votre VTT, aller monter un mur d'escalade (très bénéfique en termes de coordination et de renforcement), profiter des sports d'hiver comme le ski de fond, les raquettes...



“ Couper ne veut pas forcément dire ne rien faire. ”

À privilégier pendant la coupure :

- Travailler les déséquilibres musculaires par des exercices de renforcement,
- Nager, nager, nager... C'est de loin l'activité la plus douce sur vos articulations et le plus gros frein pour un esprit serein avant un triathlon
- Travailler la flexibilité, la souplesse. Avec l'âge, les muscles se rigidifient et l'amplitude musculaire est réduite. Or, la vitesse est le produit de la fréquence par l'amplitude...

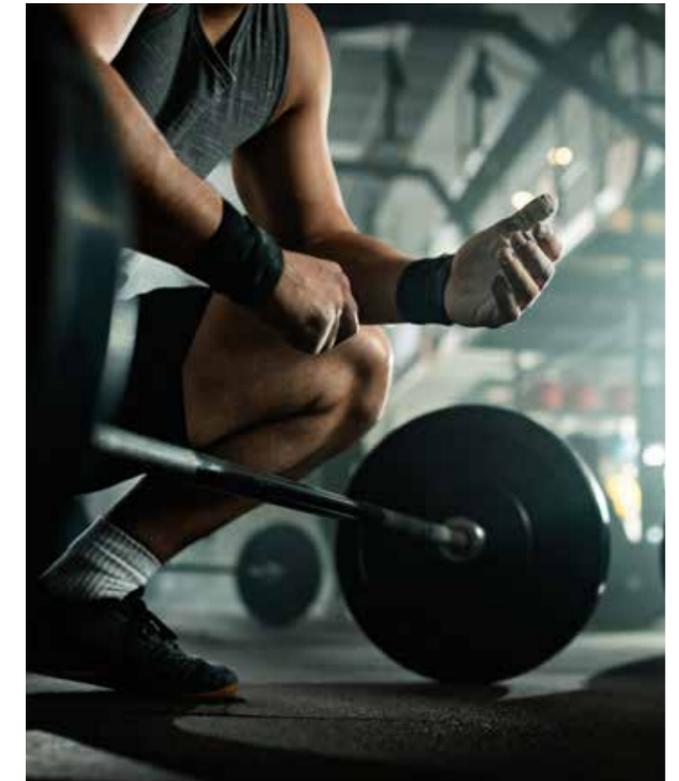
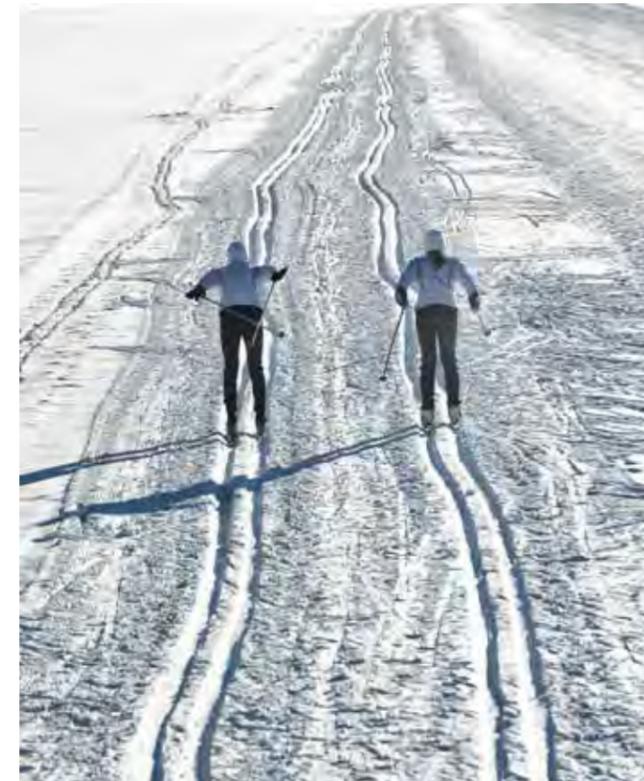
- Travailler vos points faibles: si la nutrition est un domaine qui revêt des mystères, consultez un nutritionniste du sport. À minima, lisez « Service gagnant », le livre de Novak Djokovic. Des recettes sans gluten sont proposées.
- Travailler votre position en vélo. La coupure est le moment idéal pour passer entre les mains d'un expert, afin d'économiser de précieux watts par la suite.
- Aller dans une soufflerie pour optimiser votre aérodynamisme. Aeroptimum à Magny-Cours est de loin l'équipe préférée à contacter pour réduire votre CdA.

- Profiter de grasse matinées, de siestes, de nuits réparatrices plus longues que durant la saison
- Aller au sauna, au spa, au jacuzzi
- Visiter sa famille, ses ami(e)s
- Faire le bilan de la saison écoulée et planifier la prochaine avec les courses majeures

À éviter pendant la coupure :

- Boire de l'alcool, surtout sans modération
- Parler de triathlon en permanence
- Se surentraîner et se blesser...

Vous l'aurez compris, la liste des "interdits" en période de coupure est minime. Il faut savoir profiter de cette courte période de régénération pour profiter de la vie extra-sportive. C'est indispensable pour se refaire une santé tant physique que psychique. L'envie de se remettre à l'entraînement avec plaisir, et non contrainte, doit ou devrait être un signe annonciateur que la période de coupure a été assez longue.





ENTRAÎNEMENT

MENTAL : 10 CONSEILS POUR AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI



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



PHOTOS FREEPIK

Le triathlon est un sport qui requiert des ressources mentales particulières, et qui permet aussi de les développer ! La confiance en soi fait partie des qualités fort utiles aux athlètes. Elle repose à fois sur des éléments intrinsèques (l'expérience, l'organisation, la capacité à s'auto-analyser avec lucidité...) que sur les facteurs extrinsèques (l'entourage bienveillant, la qualité de son coach...) Améliorer la confiance en soi ne se décrète pas ! Pour se sentir plus serein sans sa préparation comme en course, il convient de mettre en place une combinaison de méthodes, que nous avons listées de 1 à 10.

Distinguons 2 cas de figure assez différents :

- Pendant la préparation
- Lors d'un triathlon

Points 1 à 5 : la phase de préparation

1- Tout part de l'objectif !

Définir des objectifs clairs et précis. En effet, rien n'est plus motivant et structurant que d'avoir un bel objectif en point de mire. Si cet objectif est ambitieux, fixez-vous des objectifs intermédiaires, plus faciles. Étape après étape, objectif après objectif, votre confiance en vous va se renforcer.

Ainsi, dans le cadre d'une préparation Ironman, il ne faut pas hésiter à prévoir un objectif courte distance ainsi qu'un half-ironman dans les mois qui précèdent votre objectif principal. Ces objectifs intermédiaires vont vous permettre de guider votre préparation, d'en tirer une expérience très utile, et de vous sentir de plus en plus confiant à l'approche de l'Ironman final.

2- Avoir un (bon) plan

Disposer d'un plan d'entraînement personnalisé et structuré est un véritable plus. C'est même la base selon moi. En théorie, un plan d'entraînement doit en premier lieu viser à "gommer" vos faiblesses, puis dans un second temps à renforcer vos points forts.



3- Être régulier à l'entraînement

Être régulier est essentiel pour progresser. C'est la clé quel que soit le niveau de pratique. Respectez donc votre programme d'entraînement et faites-en une routine. La régularité vous aidera à développer votre condition physique, ce qui impactera positivement votre mental. In fine, votre confiance en vous en sortira renforcée.

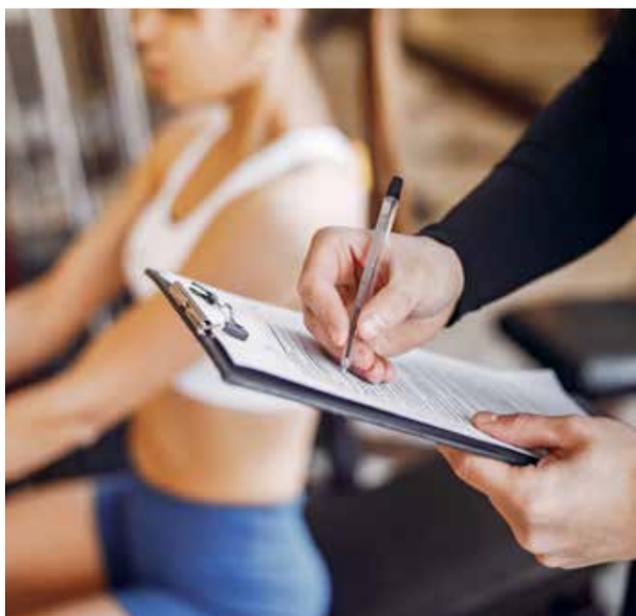
4- Acceptez les hauts et acceptez les bas dans votre préparation

Une préparation triathlon, a fortiori en vue d'un longue distance, est faite de hauts et de bas. Il faut donc apprendre à gérer les coups de moins bien en essayant de les avoir un minimum appréhendés.

Cela se fait en repérant les signaux que vous envoient votre corps et votre cerveau, avant de vous effondrer mentalement et physiquement. L'analyse des signaux faibles (les prémices) nécessite une certaine expérience.

Parmi les principaux signaux :

- La fatigue, la démotivation, les coups de "blues" sont autant de symptômes qui témoignent du fait que vous avez trop "tiré sur la corde" et qu'il va sans doute falloir se reposer un peu !
- Les blessures, les maladies et les accidents sont autant d'évènements qui constituent des rappels à l'ordre. Ces évènements interviennent généralement car vous êtes à la rupture, et votre corps vous rappelle à l'ordre !



Bref, apprendre à détecter ces signaux en étant à l'écoute de son corps est un énorme avantage pour les athlètes. Leur bonne interprétation permet de prévenir un grand nombre de problèmes et vous permet d'améliorer votre confiance en vous car vous maîtrisez mieux votre sujet.

5- N'hésitez pas à vous appuyer sur un entraîneur de triathlon

Travailler avec un coach de triathlon est un véritable plus. Il pourra vous fournir des conseils personnalisés et vous aider à améliorer vos compétences.



13 > 16
JUN 2024

RÉSERVE TON DOSSARD SUR LE
PLUS GRAND TRIATHLON DE FRANCE

Coca-Cola
PRESENTS
TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE
PAYS D'AUGE



LE PAPE
PRESENTS
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'EMERAUDE

PREND LE DÉPART DU
PREMIER TRIATHLON & SWIMRUN BRETON

13 > 15
SEPT. 2024



**Points 6 à 10 :
l'approche de la course et la course**

6- Se visualiser en train de réussir

En amont d'une épreuve, utilisez des techniques de visualisation pour vous entraîner mentalement pour votre course, en vous imaginant évoluer avec aisance sur le parcours et à franchir la ligne d'arrivée avec facilité. La visualisation peut aider à réduire l'anxiété pré-course.

7- Pratiquez la pensée positive et balayez les croyances limitantes

Lors d'un triathlon, il faut essayer de faire taire cette petite voix intérieure qui vous juge sévèrement par le biais de croyances limitantes. Celles-ci vous paralysent, car le cerveau les considère comme de vrais signaux. À la moindre situation de stress ou d'incertitude, il les réactivera automatiquement. Il faut les remplacer par des pensées constructives et positives.

Comment faire ? Surveillez votre dialogue interne et remplacez les pensées négatives par des pensées positives. Encouragez-vous et concentrez-vous sur vos points forts. Il convient d'essayer de s'interdire toute pensée négative du type « *qu'est ce que je fais là ?* », ou bien « *je n'avance pas, je suis un nul...* ». Si de telles pensées devaient venir à votre esprit, calmez-vous et évacuez les de votre esprit, en focalisant votre attention sur des choses simples et positives : « *je suis heureux d'être là aujourd'hui* », « *quelle chance j'ai de participer à cet évènement* »...

Une autre croyance se révèle particulièrement ravageuse : se dire qu'on n'a pas le droit de se loucher, d'échouer. Elle sévit particulièrement chez les sportifs de haut niveau, qui parfois ont une version assez binaire de leurs performances.

8- Apprenez à surmonter vos peurs et votre stress

Identifiez les peurs ou les doutes spécifiques que vous avez concernant certains aspects du triathlon (par exemple, la natation en eau libre ou les descentes en vélo) et travaillez sur des stratégies pour les surmonter. Prendre des cours techniques peut être assez efficace, surtout si vous débutez ou si vous avez le sentiment de stagner.



Si vous êtes sujet au stress aiguë, alors je vous invite à apprendre puis à mettre en pratique des techniques mentales telles que la sophrologie, la méditation et la respiration profonde. Cela vous aidera à gérer l'anxiété et le stress au moment des courses.

9- Analysez vos erreurs

Acceptez que les revers et les erreurs fassent partie du processus. Au lieu de vous attarder sur eux, utilisez-les comme des occasions d'apprentissage pour vous améliorer et progresser.

Après chaque course, évaluez votre performance de manière objective. Concentrez-vous sur vos réalisations et sur les domaines où vous pouvez vous améliorer. Cela vous aide à identifier les axes de progression et contribuera à renforcer votre confiance en vous.

10 - Célébrez chaque petite victoire

Reconnaissez et célébrez vos réalisations tout au long du chemin, que ce soit un nouveau record personnel lors d'une séance d'entraînement ou une transition réussie en course.

CONCLUSION

Comme évoqué dans l'introduction, avoir confiance en soi ne se décrète pas ! C'est un processus qui repose sur l'organisation, l'acquisition d'expériences diverses, et sur une attitude positive !

Pour éviter de vous retrouver en difficulté, accordez la priorité à votre bien-être physique et mental en prenant suffisamment de repos et de sommeil, et en adoptant une alimentation équilibrée. Le sommeil et la nutrition constituent le socle qui vous permet de vous entraîner et de bien récupérer... Et donc de progresser sur le plan sportif. Vous maîtrisez votre préparation et votre confiance en vous en sera positivement impactée.

Enfin, il ne faut surtout pas oublier de s'amuser. Souvenez-vous pourquoi vous avez commencé à faire du triathlon en premier lieu. Appréciez le processus d'entraînement et de progression, pas seulement le résultat final.



ENTRAÎNEMENT



— QUE DIT LA SCIENCE ? —

Deux études marquantes :

1. Selon l'équipe de Romuald Lepers de l'Université de Besançon, l'entraînement mental en visualisation permet d'augmenter la charge d'entraînement sans générer de fatigue musculaire supplémentaire. C'est donc un excellent moyen pour optimiser sa préparation sans risque !

Does a Mental-Training Session Induce Neuromuscular Fatigue ? Rozand V, Lebon F, Papaxanthis C, Lepers R. Med Sci Sports Exerc. 2014 Mar 4.

2. Le cerveau est un très gros consommateur de glucides sous forme de glucose ou de lactate. Il a même été montré récemment que les stocks de glycogène cérébral diminuaient lors d'un effort épuisant en endurance. Il est donc probable que le cerveau se comporte comme le muscle à l'effort : il a besoin de réserves conséquentes en glycogène pour être performant. Donc, pour éviter les baisses de régime, il est important de s'alimenter régulièrement avec une source de glucides. À noter que le simple rinçage de la bouche avec une solution sucrée induit une activation marquée du cerveau via les récepteurs de la bouche.

Exercise, nutrition and the brain. Romain Meeusen. Sports Med. 2014 May;44 Suppl 1:47-56.

L'EXPERT VOUS RÉPOND

J'ai tendance à perdre confiance en moi lorsque les sensations ne sont pas optimales. Mon cerveau me lâche. Comment faire pour y remédier ?

En course, il y a toujours des moments difficiles, voire très difficiles. Il existe plusieurs méthodes pour gérer ces périodes : la première consiste à mettre le cerveau sur "off". Durant ces moments, vous pouvez focaliser votre attention sur des choses simples comme la régularité de votre souffle ou de votre cadence de pédalage, la fluidité de votre coup de pédale... La seconde méthode consiste à se changer les idées et à concentrer son attention sur des choses agréables : la beauté des paysages, toutes

les personnes qui vous soutiennent dans votre projet (votre famille, vos amis)... On appelle cela de l'imagerie cognitive.

Il faut aussi savoir être patient dans un grand col ou lors d'une compétition car le temps n'est pas linéaire. Parfois, de grandes périodes de temps semblent passer très vite. Puis certains moments vous paraissent durer une éternité. Or le temps ralentit quand vous perdez patience, et l'effort vous semble interminable. Tâchez donc d'assumer ce que vous faites et dites-vous que vous êtes l'unique responsable de la situation, personne n'a décidé à votre place de participer à ce triathlon !

ULTRA-TRAIL®

CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

VERTICAL
5K
500 D+

10KM
550 D+

30KM
2100 D+

50KM
4150 D+

75KM
5100 D+

125KM
7850 D+

10^{ème}
édition

21.23
JUIN
2024
UTCAM06.COM

chullanka

GARMIN

pure
montagne
CÔTE D'AZUR

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES 06

PUNCH
POWER

St-Yorre

LA
VITRINE
DE
NOËL

Les prix indiqués sont les prix de vente sans remise. N'hésitez pas à suivre nos liens pour découvrir les offres tarifaires en cours (Black Friday, offres de Noël, etc)

SHOPPING

1



2,00 €

3



3 999 €

Photos cliquables

2



2,70 €

4



6 999 €

1. 226 - Barre Race Day : Barre énergétique de 40 g, texture facile à mâcher et des saveurs très agréables. Riche en glucides à base de fruits secs et de graines de potiron. Convient aux personnes véganes. Les Race Day sont une évolution des Endurance Fuel Bar ; elles sont plus fines, plus faciles à transporter et à mâcher. **2. 226 - Gel High fructose :** Gel énergétique élaboré avec de la maltodextrine et du fructose dans un rapport de 10:8. Il apporte 55 g de glucides et 220 kcal par gel, sans oublier 250 mg de sodium. Il convient aux personnes véganes, sans gluten et est proposé dans trois goûts. **3. ADRIIS - ALLURE 105D12 :** Vous cherchez à passer à un niveau supérieur en triathlon avec un budget maîtrisé ? L'Allure c'est un vélo pour les triathlètes qui recherchent l'adrénaline, l'aérodynamisme, la performance ! N'ayez pas peur d'avoir de l'Allure ! Vous allez avoir de l'Allure ! **4. ADRIIS - FUSEE ULTEGRA D12 :** Conçu pour les triathlètes à la recherche de vitesse, l'aérodynamisme de la Fusée a été pensé au moindre millimètre. Intégration complète de la câblerie et box de stockage optimisée pour la pénétration dans l'air : vous allez forcément améliorer vos performances !



www. **226ERS** .com

SHOPPING



619,99 €



99,99 €

Photos cliquables

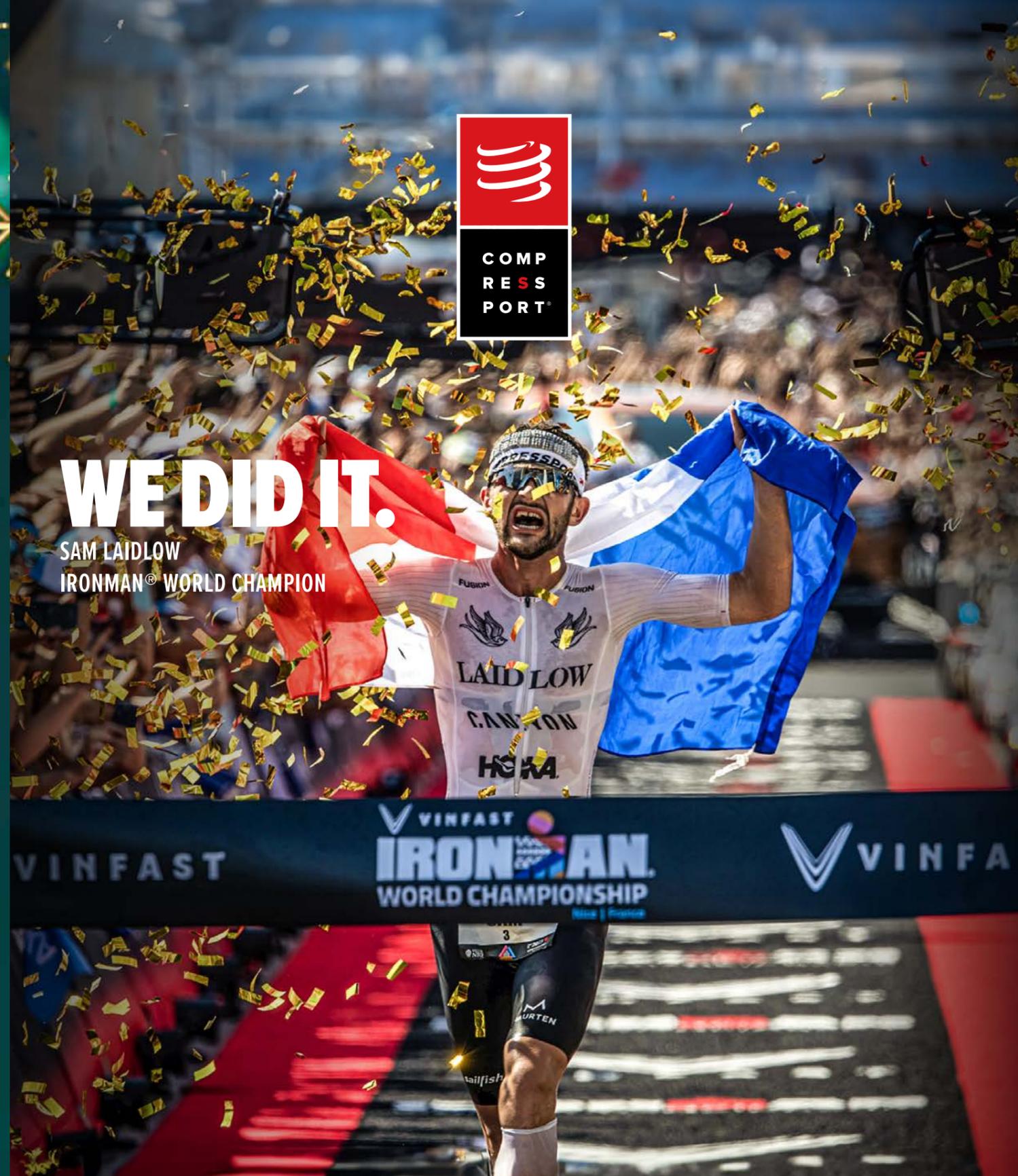


499 €



1 300 €

5. AQUASPHERE - Combinaison RACER V3 : La combinaison Racer offre une protection thermique et une coupe ergonomique pour un confort idéal. Elle sera l'alliée de vos meilleures performances grâce à son haut niveau de flottabilité et de glisse. **6. AQUASPHERE - Masque de natation DEFY ULTRA :** Ce masque de natation est pourvu d'un verre DuoCurve, pour une vision panoramique à la fois latérale et verticale, d'une jupe en silicone ultra-fine. Précision Fit pour une étanchéité supérieure et un confort maximal, et un design révolutionnaire sans monture, ultra-léger reposant sur la technologie Cool Inject afin de réduire la traînée dans l'eau. Existe en plusieurs coloris. **7. ARENA - Wetsuit Carbon sans manches :** Des panneaux de néoprène Yamamoto Aerodome intégrés à notre technologie carbon cage sur la couche intérieure, pour une flottabilité améliorée et une stabilité du tronc sans précédent. Modèle sans manches pour une totale liberté de mouvement. La fermeture éclair arrière est facile à saisir pour un retrait rapide et pour éviter la perte de temps lors des transitions. **8. CANNONDALE - Roues HOLLOWGRAM :** Toutes les roues de route HollowGram jouissent d'une importante performance aérodynamique, mais le jeu de roues R-64 est encore au-dessus. Leur coefficient de traînée incroyablement faible fait concurrence aux roues plus profondes, et sont plus rapides. Développées avec la technologie D.R.A.F.T., jantes de 64 mm de profondeur, 21 mm/32 mm de largeur intérieure/extérieure, aérodynamiques et compatibles Tubeless. Avec un poids de 1 642 g la paire, les roues R-SL 64 offrent une combinaison stabilité/légèreté remarquable.



WE DID IT.

SAM LAIDLAW
IRONMAN® WORLD CHAMPION

SAM LAIDLAW X COMPRESSPORT AERO RANGE



WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

COMPRESSPORT
www.compressport.com

OFFICIAL SUPPLIER

SHOPPING

9



449,95 €

10



65 €

12



1 395 €

Photos
cliquables



11



25 €

9. CANYON - Combinaison Ryzon X Canyon : Prête pour de nouveaux records personnels avec un maximum d'hydrodynamisme et d'aérodynamisme ? La nouvelle combinaison Ryzon x Canyon SLX Reflective sera idéale dans toutes les disciplines du triathlon. Taille disponible de XS au XL. **10. COMPRESSPORT - R2 AERO :** Développé et testé en soufflerie, le R2 Aero est le manchon de compression aérodynamique. ■ Les effets combinés des technologies Aero Stripes et Aero.dots permettent d'améliorer les performances aérodynamiques. ■ Tissage léger pour une ventilation performante et un confort inégalé. ■ Soutien musculaire réduisant le risque de blessures et de crampes. 2 couleurs - 4 tailles. **11. COMPRESSPORT - AERO SOCKS :** Une coupe haute pour cette chaussette aérodynamique, légère et aérée. ■ Tissage structuré et innovant à l'avant de la chaussette permet d'améliorer les performances aérodynamiques et de réduire la résistance dans les conditions de vent de côté ou 3/4 face. ■ Thermorégulation et ventilation maximales ■ Effet seconde peau inégalé et un confort exceptionnel, évacuant rapidement la transpiration et l'humidité. 2 couleurs - 4 tailles. **12. DEBOER - Combinaison FJORD 3.0 :** Le FJORD 3.0 est le nouveau sommet de l'innovation en matière de combinaisons néoprènes & ses performances. Le néoprène exclusif X-Skin aide à réduire sensiblement la traînée hydrodynamique avec sa structure en nid d'abeille en couches. Les manches redessinées maximisent la flexibilité autour de l'épaule, ainsi qu'un avant-bras de propulsion.

REBORN FASTER



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

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

SHOPPING

14



à partir de 2 499 €

Photos cliquables



13



40 €

15

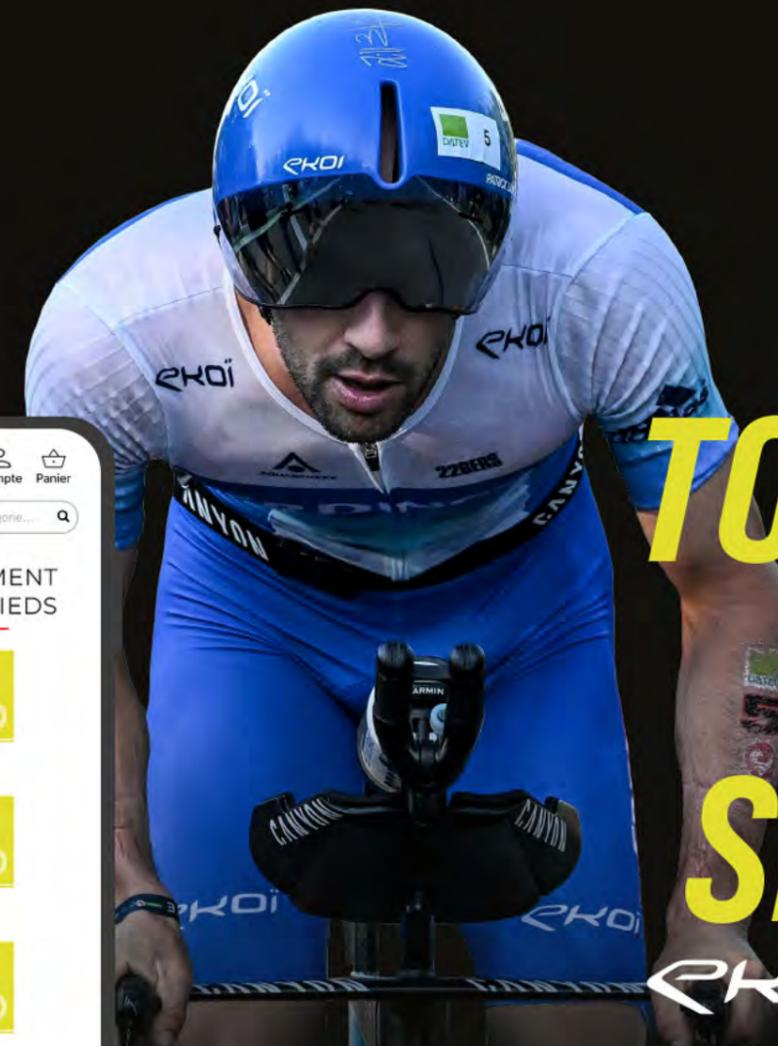


599 €

13. DEUTER - Ceinture Shortrail I : Cette ceinture de course minimaliste et intelligemment organisée permet de ranger vos objets de valeur, votre téléphone portable et vos poches à eau en toute sécurité et de les rendre facilement accessibles. Une ceinture ajustable réduit l'excès de poids et assure un ajustement personnalisé. **14. DT SWISS - ARC 1100 DICUT® DB :** Afin de réduire la traînée et le couple de braquage, tous les composants de la roue ARC 1100 DICUT ont été revus : jante AERO+ repensée, aérodynamisme du moyeu 180 DICUT Ratchet EXP optimisé et rayons aero réinventés. Résultat : un excellent aérodynamisme et un comportement directionnel sûr pour un avantage décisif sur la route. Poids à partir de 1381g. **15. DT SWISS - AR1600 SPLINE® :** Lorsque l'on goûte à la sensation de vitesse que procure l'optimisation aéro, difficile de s'en passer. Ce moment excitant, c'est exactement ce que vous offre l'AR 1600 SPLINE 30, grâce au même savoir-faire, à l'origine des roues carbone Aero haut de gamme de la marque utilisées par les professionnels. Moyeu 350 intégrant le système de roue libre Ratchet pour transmettre efficacement la puissance de chaque coup de pédale. Poids à partir de 1657g.

BLACK FRIDAY

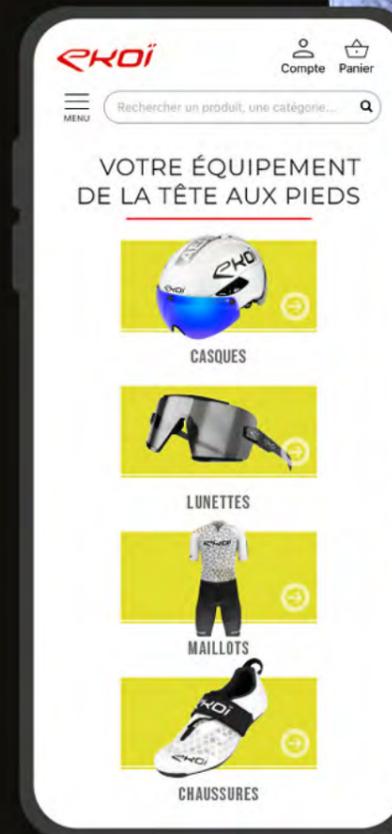
EKOI



TOUT LE SITE

EKOI.COM

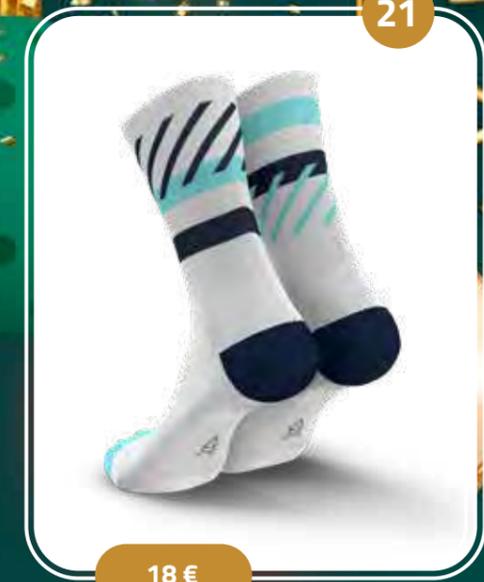
à -50%



EKOI PARTENAIRE OFFICIEL CASQUES ET LUNETTES



SHOPPING



Photos cliquables



Photos cliquables



16. EKOI - Casque AERO 16 : Ce nouveau modèle de casque aéro a été conçu et testé en soufflerie par EKOI comme une excellente alternative au casque chrono. L'AERO16 vous fera gagner des watts en comparaison d'un casque route traditionnel, avec l'avantage de se porter lors de parcours très montagneux (quand l'aérodynamisme n'est pas essentiel) ou quand il fait très chaud (car il est plus ventilé qu'un casque chrono traditionnel). Léger (265 gr avec écran magnétique), le design de l'écran offre une vision dégagée et incomparable en position aéro sur vos prolongateurs. **17. EKOI - Gants hiver chauffants :** Nouvelle génération de gants chauffants, les HEAT CONCEPT BIKE ont été spécifiquement conçus pour votre pratique cycliste cet hiver lorsque le mercure (ou le ressenti) avoisine les -10°C . Grâce à un réseau de filaments répartis depuis le poignet jusqu'au bout de chaque doigt, la chaleur, générée par une batterie lithium logée dans le manchon étanche, est diffusée de manière homogène sur la main. 3 niveaux de chauffe ($30-35-40^{\circ}\text{C}$). Les gants peuvent également être utilisés comme de simples gants chauds d'autant plus qu'ils disposent d'une membrane respirante et déperlante. Index et pouce tactiles. **18. GARMIN - Compteur Edge 1040 :** Conçu pour durer et endurer les sorties vélos en tout genre, le compteur Edge 1040 GPS garantit offre bon nombre de fonctionnalités : la cartographie, les pages personnalisables, analyse physiologiques, guide de puissance. Toujours aussi connecté, ce compteur indiquera en parallèle toutes les informations telles que : fréquence cardiaque, puissance, dénivelé, temps, chronomètre, températures et bien d'autres données indispensables pour l'aventure. Fonction coaching pour vous déplacer avec votre entraîneur digital pour 126 grammes ! **19. HELLY HANSEN - Roam Wind Jacket :** Veste polyvalente, le modèle Roam est la couche extérieure parfaite pour toutes les sorties en running. Elle offre un traitement déperlant sans PFC qui permet d'évacuer l'humidité légère. Elle est conçue de manière responsable selon le processus de fabrication textile certifié bluesign®. Poids : 210g.

20. HOKA - Mach X : HOKA enrichit sa gamme route et dévoile son nouveau modèle : la Mach X. Conçue pour passer des sessions d'entraînements aux compétitions en une seule foulée, cette nouvelle version offre le soutien signature et le confort de la célèbre franchise Mach en y ajoutant une plaque propulsive Pebax®. Réactive, légère (266g pour une pointure 44 homme) et confortable, la Mach X est un modèle fiable qui s'adresse aussi bien aux coureurs à la recherche de dynamisme pour les entraînements intensifs du quotidien, qu'aux athlètes en quête de performance sur les compétitions. **21. INCYLENCE - Chaussettes :** Chaussettes de sport hautement fonctionnelles et durables pour le cyclisme et la course à pied. Designs cools et couleurs vives. **22. IZIPIZI - Lunettes SPEED :** Conçue en collaboration avec les athlètes du team IZIPIZI, la SPEED va ravir les amoureux de vitesse. Sa monture englobante offre un large champ de vision. Protection 100% UV. Monture souple, légère et résistante. Les écrans traités hydrophobes permettant l'évacuation des gouttes d'eau, et ainsi un nettoyage plus facile. **23. JVC - Ecouteurs "nearphones" HA-NP50T :** Performances sonores élevées avec de nouveaux haut-parleurs pour ces oreillettes confortables et ajustables. Ils se « posent » sur l'oreille, sans obstruer le canal auditif. On peut ainsi profiter d'un contenu audio sans jamais se couper de l'extérieur. Confortables et discrets, ils s'adaptent à toutes les activités. Connexion multipoint. Résistant à l'eau et personnalisation des commande.

SHOPPING

24



69 €

26



39,99 €

25



à partir de 1 799 €



Photos cliquables

24. MAKO - Sac à dos Pixel : Ce sac de 35L au design Pixel offre le volume et l'agencement parfaits pour les entraînements. Il possède une poche étanche pour stocker vos affaires humides, une poche bidon et une poche latérale en mesh. Dos et anses rembourrés + attache poitrine pour plus de confort. Autres atouts : attache-clés, poches zippées latérales et à l'avant et poche ordinateur intégrée. **25. RESERVE - Paire de roue Reserve 40/44 :** Les Reserve 40/44 offrent confort et aérodynamisme pour les sorties quotidiennes. Avec leur profil aérodynamique étudié en soufflerie en collaboration avec les ingénieurs Cervélo, elles se caractérisent par un profil avant plus large et moins profond et un profil arrière plus étroit et plus haut. Valves Reserve Fillmore révolutionnaires incluses ! A partir de 1799€ en moyeux DT 350. **26. RESERVE - Valves Reserve Fillmore :** La valve brevetée Fillmore de Reserve représente une avancée technologique qui change la donne, avec un design à haut débit qui facilite la mise en place du tubeless et élimine l'obus de valve traditionnel. Garanties à vie, les valves Fillmore ont un débit d'air 3X plus important qui facilite le montage des pneus tubeless et la fonction Micro-Adjust vous permet d'ajuster parfaitement la pression des pneus. Vendues par paire, trois longueurs sont disponibles : 50 mm pour les jantes de 18 à 28 mm de profondeur, 70 mm pour les jantes de 30 à 48 mm de profondeur, 90 mm pour les jantes de 48 à 68 mm de profondeur.



3 GRAND TOURS

1 SEULE MARQUE DE ROUES



JONAS VINGEGAARD

SEPP KUSS

PRIMOŽ ROGLIČ



RESERVE

RESERVEWHEELS.COM



27

899 €



28

559 €



29

189,95 €

Photos cliquables



27. RON WHEELS - Roue ULTRON : La roue ULTRON est le summum de l'excellence aérodynamique. Le design innovant rend la roue ULTRON aussi stable qu'une roue de 50mm et en même temps plus rapide qu'une roue de 90mm. Les roues Ultrone sont disponibles en version freins à disque et freins sur jante, avec des bagues standard et en céramique. **28. SUUNTO - Montre Race Titanium :** De jour comme de nuit, profitez de l'écran tactile HD pour rendre les informations claires et lisibles. La Suunto Race affiche l'une des plus grandes autonomies de sa catégorie : entre 40h et 120h d'autonomie en suivi d'activité. Ce nouveau modèle offre une grande précision grâce au système GNSS à double bande ainsi qu'à l'altimètre barométrique. L'ajout d'une molette de navigation rend l'exploration des menus, fonctionnalités et cartographie beaucoup plus simple et intuitive, et ce quelles que soient les conditions. **29. TRIATHLON STORE - Castelli : Sanremo 2 :** La combinaison à manches courtes Sanremo de deuxième génération est plus rapide que jamais ! Le tissu principal Velocity Rev2 assure l'aérodynamisme, un excellent ajustement et une bonne gestion de l'humidité. Le tissu du dos est notre Velocity mesh pour la respirabilité, tout en bloquant 94% des rayons UV pour une protection solaire significative. Ouverture frontale, 2 poches arrière, soutien musculaire, peau de chamois KISS Tri confortable sur le vélo et presque imperceptible pendant la course à pied.

ron★
RONWHEELS.COM

SPEED SET

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



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

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

IMPROVES COMFORT
AERODYNAMIC POSITION
INCREASE CONTROL OF THE BIKE

SUPER LIGHT 1100G
CERAMIC BEARINGS
DISC BRAKES OPTION

AERON X
AERON EPT



SHOPPING



30

3 250 €



31

559 €

Photos
cliquables



32

89,90 €

30. TRIATHLON STORE - GIRS : vélo SOLO : Puissant, sportif, fiable et élégant. Très à l'aise dans l'intensité d'une course en peloton, c'est clairement quand il aide à s'en extraire qu'il excelle. Poids du cadre : 1,05 kg (taille 49), poids d'un vélo : à partir de 7,2 kg. **31. WAAT DISTRIBUTION - Chaussettes SPORCKS :** Ultra légères avec un ajustement à faible compression, fabriqué principalement en Meryl® avec un support conçu par des parties techniques de la plante et une respirabilité complète de COOLMAX. **32. WAAT DISTRIBUTION - Sac de transition HUUB :** Ce gros sac de volume de 40 litres contient tout votre kit de triathlon. Il comprend un espace de rangement étanche pour les combinaisons HUUB, des compartiments de rangement pour les chaussures et les casques, ainsi que de multiples poches pour tous vos autres objets. Bande réfléchissante pour la nuit ou tôt le matin



Pour les fêtes,
Gâtez votre
triathlète préféré

DÉCOUVRIR



triathlonstore.fr



COMPRESSPORT R2 AERO ET AERO SOCKS

QUAND COMPRESSION ET AÉRO FUSIONNENT

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ACTIV'IMAGES - COMPRESSPORT

En triathlon comme dans tous les sports de haut niveau, les athlètes chassent les gains marginaux. Les équipementiers textiles ont amélioré drastiquement la qualité de leurs tenues. La technologie autour des tissus, la thermorégulation qu'ils permettent, l'aérodynamisme et le maintien musculaire qu'ils apportent font que les triathlètes choisissent leur tenue avec le souci du détail.

Un autre article devient de plus en plus populaire dans la communauté triathlétique. Il s'agit des manchons. Autrefois, ils étaient utilisés principalement pour leur propriétés de récupération et de support musculaire. Or, aujourd'hui, il est indéniable de noter que la majeure partie des professionnels les portent dans un but aérodynamique. Le récent champion du monde IRONMAN, Sam Laidlow, porte légitimement les produits Compressport avec succès. On va vous expliquer quels intérêts ils revêtent.

Ce mois-ci, nous vous présentons les manchons R2 Aero et les chaussettes hautes Aero Socks. Vous ne l'avez pas forcément remarqué lors des derniers championnats du monde IRONMAN à Nice mais ces 2 types de produits Compressport (manchons / chaussettes), étaient présents sur la moitié des 10 triathlètes hommes les plus rapides à vélo.



Position vélo	Nom	Manchons / Chaussettes	Marque	Classement final
1	Laidlow	✓	Chaussettes hautes de compression Compressport (prototype)	1er
2	Ditlev	✓	Fusion	3e
3	Wurf	X		14e
4	Von Berg	X		4e
5	Chevalier	✓	Compressport Aero Socks	5e
6	Horseau	✓	Compressport Aero Socks	6e
7	Hill	✓	Compressport Aero Socks	13e
8	Guilloux	✓	Compressport Aero Socks	12e
9	Mignon	X		10e
10	Lange	X		2e



TEST MATÉRIEL



Par ailleurs, 60% des athlètes ayant les temps les plus rapides à vélo portaient des manchons ou des chaussettes hautes. La comparaison n'est pas possible avec les championnats du monde il y a 10 ans. Aucun athlète n'en portait. Ou très peu, comme Frederik Van Lierde, vainqueur à Kona en 2013. Or, à Nice, la natation s'est déroulée sans combinaison, comme à Kona. Les athlètes ont donc choisi de perdre du temps à la 1ère transition pour enfiler les manchons ou chaussettes, comme Sam Laidlow qui a enfilé ses chaussettes hautes devant son vélo.

Un choix vestimentaire (et stratégique) qui fait perdre quelques secondes, au risque de perdre le contact avec la tête de course ou les concurrents avec lesquels ils étaient à la sortie de l'eau. Cependant, au plus haut niveau, les choix textiles ne sont pas basés sur l'esthétique, mais sur des résultats fiables obtenus en amont.

L'effet aérodynamique

Compressport a effectué des tests en soufflerie et a obtenu des résultats significatifs. Les chaussettes aéro permettraient de réduire de 9 watts la résistance aérodynamique comparé à des athlètes n'en portant pas. Les manchons, quant à eux, seraient encore plus efficaces car ils améliorent la résistance aérodynamique jusqu'à 9%.

Mais comment les manchons et les chaussettes fonctionnent-ils ? Les manchons et les chaussettes hautes sont composés d'un tissu relativement rugueux et de turbulateurs dont le but est de contrôler le flux d'air autour des mollets. Comme vous le savez, la résistance aérodynamique est la résistance la plus grande à vaincre dans le cadre du cyclisme, hormis en côte.

En cyclisme, la réduction de la surface frontale (A) est obtenue par une position plus agressive. Cependant, ces positions agressives affectent souvent les paramètres physiologiques en réduisant la puissance par exemple, mais aussi le confort, augmentant la fatigue... Le coefficient aérodynamique (Cd) est directement impacté par l'équipement et la couche limite avec le corps du cycliste ou triathlète.

La couche limite est dite laminaire lorsque la couche d'air est parallèle au membre du corps. Elle "transitionne" et devient turbulente à mesure que l'on s'éloigne de la surface du corps. Des facteurs comme le nombre de Reynolds affectent la transition de la couche limite.

Quand bien même, une couche limite turbulente a une résistance aérodynamique plus grande qu'une couche laminaire, elle permet

d'augmenter l'énergie apportée à la surface du corps. Cette énergie permet de garder attaché le flux d'air sur le corps plus longtemps et retarde la séparation, améliorant donc la résistance aérodynamique.

L'effet compression

Les manchons R2 Aero et chaussettes Aero Socks offrent également d'autres avancées technologiques, validées par de nombreux athlètes professionnels et amateurs au fil des 13 dernières années.

La compression mécanique des manchons Compressport comprime les veines. Ce faisant, les produits Compressport améliorent le retour veineux en direction du cœur. Ainsi, la circulation sanguine globale est améliorée. Le but du système cardio-respiratoire est de transporter l'oxygène aux muscles actifs de la façon la plus efficace possible et d'évacuer le dioxyde de carbone. La compression améliore l'oxygénation musculaire, mais prévient aussi les gonflements au niveau des membres inférieurs. L'acupression, le support d'arche et l'ergonomie optimisée participent à une compression efficace.

Les produits Compressport permettent également de réduire les vibrations musculaires (causées par les chocs contre le sol). En limitant ces vibrations, Compressport réduit les dommages musculaires, retarde la fatigue, optimise les performances prolongées et prévient efficacement les courbatures. Ces effets bénéfiques ont été observés par le Dr Arnaud Ménérier au centre EPSI à l'Université de Besançon.

Enfin, les manchons et chaussettes Compressport R2 Aero et Aero Socks jouent un rôle bénéfique pour la thermorégulation.



La combinaison des "dots" en 3 dimensions permet de capturer l'humidité et la sueur, ainsi qu'une aération accrue entre ces "dots". Ces canaux agissent comme des couloirs d'air conditionné.

une paire de roues. À une fraction du prix de ces équipements, Compressport vous aide à atteindre vos objectifs chronométriques.

PRIX

→ Aero Socks : 25 €

→ R2 Aero : 65 €

→ Plus d'informations :

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



POC OMNE ULTRA MIPS POLYVALENT ET PERFORMANT

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS

Véritable produit de saison en période hivernale, le casque OMNE Ultra est un incontestable exercice de style proposé par la marque POC. En effet, celui-ci se veut incarner l'esprit gravel en affichant un look affirmé qui ne laisse pas indifférent. Une liberté d'improvisation et une initiative rare de la part d'une marque reconnue, mais qu'on aimerait voir plus souvent tant ce casque nous a séduit par son style et ses qualités techniques.

Pourquoi vous le présenter ? Car nous voyons aussi le triathlète comme un athlète outdoor au quotidien, avide de liberté, de grands espaces et recherchant de plus en plus à renouer contact avec la nature, autant pour son entraînement que pour la compétition. Alors que ce soit pour votre trajet travail, vos sorties hivernales ou une épreuve d'ultra-distance (ou non) de fin de saison (gravel ou route) comme on en voit de plus en plus, vous aurez sûrement l'envie d'y apporter une petite touche de style supplémentaire ! Si tel est le cas, vous craquerez sans doute pour le casque OMNE Ultra.

Celles et ceux connaissant un peu l'historique de la marque POC ne sont pas sans savoir qu'elle a bâti sa réputation et son succès en mettant l'accent sur la sécurité. Pour les mêmes raisons que vous auriez acheté une Volvo il y a 20 ans, vous achèterez probablement un casque POC aujourd'hui !

Sécurité et confort au top

3 éléments notables de sécurité font du POC OMNE Ultra une référence en la matière : le Mips Integra, un système de réglage à 360° et enfin un réflecteur RECCO.

Le MIPS Integra. Comment ça marche ?

Les fondateurs de Mips ont passé des décennies à étudier la relation entre les lésions cérébrales et la fabrication des casques. Il a fallu des années de recherche et d'essais avant que le premier casque doté d'un système de sécurité MIPS ne voie le jour en 2007. Depuis, cette technologie est devenue une des références du marché en matière de sécurité.

La plupart des casques sont constitués d'une coque externe en plastique ou en matériau composite. Sous cette coque se trouvent une ou plusieurs couches de



mousse, souvent du polystyrène expansé (PSE) ou du polypropylène expansé (PPE), conçues pour faciliter l'absorption de l'énergie d'un impact. La mousse peut présenter différentes densités : des couches souples qui s'écrasent en cas de chocs légers et des couches plus dures qui prennent en charge les chocs plus importants.

Pour un casque équipé de la technologie Mips, outre la structure constituée d'une coque et de mousse, vient s'ajouter une couche qui "coulisse" à l'intérieur de la structure. Cette couche à faible coefficient de frottement peut être placée dans le casque à différentes distances de la tête. Pour la plupart des casques dotés d'un système de sécurité Mips, la couche qui coulisse est positionnée au plus près de la tête, permettant un mouvement de glissement de 10 à 15 millimètres lors de certains chocs obliques, le but étant d'aider à réduire la force rotationnelle transmise à la tête. Selon les casques, l'intégration est poussée plus loin en plaçant le système de sécurité Mips à l'intérieur de la mousse en PSE, entre la mousse et la coque externe.



Pour ce qui est de la version Mips Integra, celui-ci est conçu pour s'intégrer au casque de manière optimale, résultant d'une collaboration étroite entre POC et l'équipe de conception de Mips dans le but de complètement intégrer le système Mips à la conception du casque.

Système de réglage à 360°, un maintien à toute épreuve !

Sans un bon maintien, le Mips n'aurait que peu d'intérêt. C'est pourquoi POC soigne tout particulièrement le système d'ajustage et de serrage. Celui-ci se veut très englobant et permet d'ajuster

le casque dans toutes les directions, et de façon uniforme afin de le placer parfaitement sur la tête lorsqu'on actionne la molette de réglage. Pour ce serrage, POC a adopté un système de molette ayant fait ses preuves, celui-ci permettant d'être très précis.

“ Outre l'aspect sécurité, on apprécie le POC OMNE Ultra pour son confort.



RECCO

Un réflecteur RECCO® aide les services de secours à vous localiser facilement et rapidement si les choses tournent mal. Peu de risques que cela arrive, mais pourquoi s'en priver ? Bien que populaire chez les skieurs, POC a été la première marque à l'intégrer sur des casques de cyclisme.

Ici en taille M (54-59cm), le casque OMNE Ultra est très "couvrant" et dispose de mousse de confort généreuse. Le casque est très près de la tête, sans pour autant exercer de points de pression. La ventilation de celui-ci a également été soignée : 5 larges canaux sur l'avant permettent un flux d'air confortable vers l'arrière. Pour autant, ces canaux ne courent pas le long du casque et il semble évident que POC a cherché à atteindre un équilibre entre ventilation et protection contre les intempéries (froid ou pluie). Ce casque se veut tout aussi polyvalent qu'il est performant.

Avec ses 330 grammes sur la balance, l'OMNE Ultra est dans la moyenne plutôt haute, polyvalence oblige

une fois encore. Il doit ces quelques grammes d'embonpoint à ses points d'attaches supplémentaires et à son look décalé.

Un look réussi

Côté look, on apprécie l'aspect plutôt fin de ce casque. Il conviendra parfaitement autant aux petites têtes qu'aux grosses têtes ! Il taille même plutôt "petit" d'après mon expérience, d'où la recommandation de l'essayer si vous pensiez vous équiper en taille S.

Mais ce qui distingue ce casque de la concurrence pour en faire un modèle unique, ce sont bien ces quelques appendices typés Gravel qui le caractérisent. Ont-ils une réelle utilité ? On peut se poser la question.

Donnent-ils un look terrible à ce casque ? Sans aucun doute !

L'équipe POC semble avoir donné libre cours à son imagination : un scratch et son écusson POC sur la gauche, un petit filet élastique sur la droite et une sangle velcro sur l'arrière. Même si leur utilisation ne nous semble pas toujours évidente, on peut penser par exemple à l'utilisation d'une lumière sur l'arrière du casque. Force est de constater que l'effet recherché est lui atteint : un vrai casque au look de baroudeur !

L'OMNE Ultra est disponible en 4 couleurs selon les disponibilités. En noir, notre modèle de test, il reste très sage et discret. C'est sans aucun doute dans sa livrée verte ou rouille

qu'il fait le plus d'effet. Dans tous les cas et quel que soit le coloris, le rendu général est très réussi et "classieux". On vise tout autant à soigner son style que sa sécurité avec l'OMNE Ultra.

En conclusion

Alors, pour qui ce casque OMNE Ultra ? J'ai bien envie de dire pour tous ceux qui ne roulent pas exclusivement sur leur vélo de chrono ! Son prix public de 200 € en fait un casque au prix raisonnable pour un casque embarquant la technologie Mips Ultra. Nous saluons cette belle initiative.





CASTELLI

BIEN S'ÉQUIPER POUR **LA DEMI-SAISON**

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS

La demi-saison, que ce soit à l'automne ou au printemps, offre son lot de défis pour le triathlète qui ne veut ni trop se couvrir ni pas assez, au risque de rapidement prendre froid. Il faut alors trouver le juste équilibre entre isolation du froid et du vent, respirabilité et légèreté. Il n'y a pas grand-chose de plus désagréable que l'effet "cocotte-minute" d'une montée abordée trop couvert... Ou bien d'une descente trop fraîche car on a trop transpiré et pas encore évacué la transpiration de la montée.

Heureusement, aujourd'hui, les grandes marques telles que Castelli nous proposent des vêtements toujours plus performants et adaptés aux différentes saisons. Il est ainsi possible de rouler au chaud tout au long de l'année sans sacrifier à la performance. Petit tour d'horizon de 2 tenues Castelli, homme et femme, qui vous permettront d'apprécier vos sorties de demi-saison !

Veste homme Entrata

Cette veste d'épaisseur moyenne est parfaite pour la météo imprévisible de l'automne et du printemps. Juste ce qu'il faut de chaleur et de protection, sans excès. Une coupe neutre et des éléments réfléchissants pour plus de sécurité. Cette veste est parfaite à l'approche ou au sortir de l'hiver, quand les températures restent fraîches. Si vous vivez dans une région au climat plus clément, la Veste Entrata peut vous accompagner tout au long de l'hiver.

L'avant de la veste est confectionné dans le même tissu que la référence de la marque, à savoir la veste Gabba (largement plébiscité par le peloton professionnel). Sur l'Entrata, Castelli y a ajouté un dos en polaire pour une meilleure respirabilité, ainsi qu'une coupe plus ample pour plus de confort. Castelli a également soigné les détails, à l'image des 3 poches arrière parfaitement positionnées et dimensionnées, de la bande en silicone et de la fermeture zippée YKK® Vislon® qui coulisse très facilement.

Avec cette veste, vous vous sentirez d'attaque quel que soit le temps ou presque ! En effet, elle est idéale pour des températures situées entre 8 et 16 degrés, voire un peu moins si vous y associez une bonne sous-couche. Ses points forts sont sans aucun doute la respirabilité et la protection qu'elle offre contre le vent ou le froid. Conjuguer ces différentes qualités n'est pas toujours chose aisée, surtout lorsque vous voulez conserver un produit léger.



Sur les routes de la Côte d'Azur, c'est avec plaisir que cette veste (tout comme le modèle femme Transition 2 de ce test) nous a accompagnés lors de nos sorties d'octobre et novembre, démontrant tout son potentiel dès que la route s'élève ou redescend. L'Entrata est disponible en 7 tailles (du XS au 3XL !) au prix de 189,95 €.

Caractéristiques techniques de la veste Entrata

- Tissu GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER® X-MID sur le devant et les manches pour une bonne protection contre le vent et une incroyable respirabilité
- Tissu polaire Warmer à l'arrière pour une meilleure respirabilité
- Fermeture zippée YKK® Vislon® asymétrique
- 3 poches arrière
- Détails réfléchissants sur les poches pour une meilleure visibilité

Cuissard long homme Semifreddo

En complément de cette veste, Castelli propose dans le même esprit le cuissard Semifreddo. Ce cuissard long conjugue performance et confort lorsque les températures baissent en demi-saison, permettant de rester bien au chaud sans pour autant s'alourdir. Littéralement, le Semifreddo est un dessert italien qui se mange très froid, mais pas glacé ! Exactement comme les conditions pour lesquelles Castelli a conçu ce cuissard long.





Caractéristiques techniques du cuissard Semifreddo

- Tissu Thermoflex de la taille aux genoux pour plus d'élasticité et de chaleur
- Tissu extensible Nano Flex avec laine polaire brossée à l'intérieur dans le bas des jambes pour vous protéger des éclaboussures sur les routes mouillées
- Peau de chamois sans coutures Progetto X2 Air Seamless pour un confort longue distance
- Bretelles en filet minimalistes
- Absence de fermeture éclair au niveau des chevilles pour réduire l'encombrement sous les couvre-chaussures
- Languettes réfléchissantes à l'arrière des jambes

Pour seulement (environ) 270 grammes, le Semifreddo saura vous garder au chaud entre 6 et 15 degrés.

Ce cuissard long a été conçu pour les jours de fraîcheur où vous ne savez pas si vous aurez assez chaud avec un cuissard court et des jambières ou si vous risquez la surchauffe en portant un cuissard thermique long. Dans ces conditions, le Semifreddo est la réponse au dilemme ! Les cuisses et les hanches restent au chaud grâce au tissu Thermoflex. Doux, molletonné et particulièrement extensible, il est plus confortable qu'un cuissard court et des jambières. Le bas des jambes est réalisé dans le tissu extensible Nano Flex plus fin pour éviter la surchauffe.

La protection contre l'eau, quant à elle, se limite au bas des jambes. Ainsi, rouler sur des routes mouillées ne sera pas un problème, mais si vous comptiez rouler sous la pluie, le Semifreddo n'est pas le plus adapté. La peau de chamois sans coutures Progetto X2 Air Seamless vient compléter le confort de ce cuissard long idéal pour rouler dans des conditions changeantes. Un peu plus technique que le cuissard Entrata pour femme présenté ci-dessous, le Semifreddo est disponible au prix de 149,95 €.



Veste femme Transition 2

Comme toujours, les femmes ne sont pas oubliées chez Castelli ! La veste Transition 2 offre elle aussi de solides garanties. Dans le même esprit que l'Entrata chez les hommes, cette veste d'épaisseur moyenne est parfaite pour l'automne et le printemps lorsque l'on veut se protéger du froid, sans avoir trop chaud. Ajoutez une épaisseur isolante supplémentaire et vous pourrez la porter durant presque tout l'hiver.

Cette veste est idéale pour les jours où il ne fait pas assez froid pour couvrir vos oreilles - à l'automne et au printemps notamment, ou si vous avez la chance de vivre dans une région où le climat hivernal est clément. Elle se compose de tissu GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER® d'épaisseur moyenne à l'avant pour tenir le vent à distance, et de tissu Warmer en polaire à l'arrière qui permet d'évacuer l'humidité et l'excès de chaleur. Elle offre une excellente protection sans risque de surchauffe. Si on souhaite la porter par temps froid, il suffit de glisser une bonne première couche en dessous.

La veste transition 2 répond donc aux mêmes exigences que l'Entrata : elle vous tiendra bien au chaud sur des températures allant de 8 à 16 degrés, ses principales qualités étant de garantir une excellente respirabilité et une protection au vent, tout en restant légère ! Elle est disponible en 5 tailles du XS au XL, au prix public de 189,95 €.

Caractéristiques techniques de la veste Transition 2

- Tissu GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER® à l'avant et sur les manches pour une bonne protection contre le vent et une respirabilité exceptionnelle
- Tissu polaire Warmer à l'arrière pour une meilleure respirabilité
- Fermeture zippée YKK® Vislon® asymétrique
- 3 poches arrière

Collant long femme Entrata

Ce cuissard long mise sur un concept simple : minimalisme et efficacité pour un prix imbattable. Avec ses tissus de qualité, sa peau de chamois douce et des coutures réduites, ce cuissard assure chaleur et confort (sauf en cas de froid extrême).

Le cuissard long à bretelles pour femme Entrata reflète la volonté de Castelli d'allier confort et performance dans la conception de tous leurs cuissards. Le tissu Thermoflex employé pour ce cuissard était considéré comme le meilleur jusqu'à ce que Castelli développe, il y a de cela une dizaine d'années, le tissu Nano Flex déperlant. À condition de rouler par temps froid et sec, vous apprécierez la chaleur et l'extensibilité

du Thermoflex. Ce cuissard intègre des coutures minimalistes pour plus de confort, ainsi que la peau de chamois KISS Air2 Donna qui associe un rembourrage généreux et un tissu d'une extrême douceur. Il réunit tous les éléments indispensables pour vos sorties hivernales par temps sec puisqu'il vous gardera au chaud tant que la température ne passe pas sous les 6 degrés.

Au prix public de 99,95 € et disponible en 5 tailles, ce cuissard est un excellent investissement pour rouler en demi-saison à moindre coût.

Caractéristiques techniques du cuissard Entrata

- Tissu Thermoflex pour plus de chaleur et de confort
- Peau de chamois KISS Air2 Donna offrant un excellent amorti tout en restant légère
- Bretelles en maille
- Fermeture zippée à la cheville permettant d'enfiler et de retirer facilement le cuissard
- Empiècement réfléchissant sous le genou

En conclusion, voilà 2 ensembles que vous ne regretterez pas d'avoir achetés !

À ce prix, ces ensembles vous accompagneront quelques saisons et vous procureront un confort vous invitant à apprécier les couleurs de l'automne et du printemps. On n'apprécie jamais assez le plaisir que procure une bonne tenue de cyclisme, d'autant plus lorsque les conditions extérieures se font moins clémentes.

Chez Trimax, on vous conseille de vous orienter vers le cuissard Semifreddo



plutôt que l'Entrata. Bien qu'un peu plus cher, celui-ci est plus technique et offre une protection appréciable lorsque les routes sont humides au départ le matin et avant que le soleil ne sorte..

La seule condition afin d'apprécier au mieux ces 2 ensembles sera de rouler par temps sec.

Autant elles vous protégeront sans souci de quelques gouttes, autant ces tenues ne vous garderont pas au sec sous la pluie.



GIRS SOLO

PERFORMANCE **ET POLYVALENCE !**

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS

GIRS, c'est l'histoire de 2 frères passionnés de cyclisme. Tout a commencé en 1997 lorsque les frères Girout, Guillaume et Alexandre, alors âgés de 15 et 18 ans, rêvent de devenir cyclistes professionnels. Installés dans le sous-sol de leurs parents, cette passion les amène à assembler tout aussi bien leurs vélos que ceux de leurs coéquipiers. Cette quête d'efficacité et de performance, autant dans leurs pratiques personnelles que leur activité professionnelle, se retrouve dans la conception des vélos GIRS.

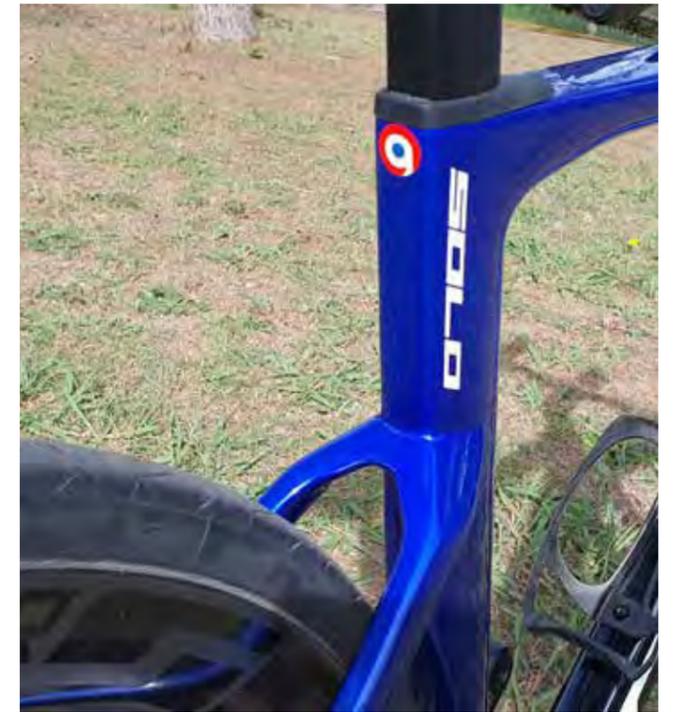
Leur ligne directrice ? Être déterminés à concevoir un vélo qui leur donnerait les meilleures performances afin d'atteindre leurs objectifs sportifs. Cette quête les a amenés jusqu'à devenir cyclistes professionnels, Guillaume dans l'équipe Marlux en 2002 et Alexandre chez Agritubel en 2005. Depuis, les frères Girout n'ont jamais quitté ce milieu, même si leur pratique a évolué vers les cyclosporives, le triathlon et plus récemment les épreuves d'ultra-distance.

Côté professionnel, les frères Girout n'ont pas chômé non plus depuis leur début dans la mesure où GIRS fête cette année ses 25 ans d'existence ! De nombreux succès ont jalonné ces années pendant lesquelles GIRS n'a jamais cessé d'innover pour nous proposer des vélos abordables et compétitifs. À l'occasion de cet anniversaire, nous avons testé leur modèle route: le SOLO.

GIRS dispose d'une gamme vélo comme on les aime chez Trimax : simple et efficace ! Si l'on exclut les modèles gravel (RNR) et aventure (NOMADE) de la marque, il nous reste pour la route : l'OSCAR2, le SHAKA et donc le SOLO. Chaque modèle a un programme clair : la montagne pour l'OSCAR2, le chrono et le triathlon pour le SHAKA et enfin la polyvalence pour le SOLO qui se veut le vélo route aéro de la marque. Fini donc les prises de tête, il est facile d'associer le vélo qui collera le plus à vos besoins et à votre pratique.

Le SOLO en détails

Le SOLO est un cadre aéro, plutôt léger et au look et à la finition irréprochables. Pour son prix très contenu de 1690 € (pour le kit cadre), le SOLO propose une finition et une intégration très soignée. Le soin apporté aux finitions de ce cadre est sans aucun doute à la hauteur des marques premium du marché, si ce n'est mieux pour certaines d'entre elles...



L'intégration des câbles est très propre, contribuant au look très épuré du SOLO. Elle contribue également aux performances aérodynamiques du vélo. Fort heureusement, cela ne se fait pas au détriment de la simplicité d'assemblage et d'entretien du SOLO d'un point de vue mécanique. On apprécie que le design du SOLO soit le fruit d'une réflexion aboutie pour en faire un vélo destiné à un usage intensif en compétition.

Le cadre est fabriqué sur la base d'une technologie de moulage dite EPS, utilisant une qualité de carbone reconnue et éprouvée : le Toray 700 et 800. Conçu pour durer, GIRS, dans la conception du SOLO, a su associer le côté performance à la solidité et la durabilité de son cadre. Un soin particulier a donc été mis afin d'augmenter la résistance dans les zones de stress critiques, le tout sans chercher un gain de poids excessif sur le cadre. Cet effort permet à l'équipe GIRS d'offrir une garantie de 5 ans sur le cadre.

Le poids du cadre est de 1,05 kg en taille 49. On est donc un peu plus lourd que certaines références du segment (de l'ordre de 100 g, mais pour un prix presque divisé par 3...) même si le poids n'a jamais été et ne devrait pas être un argument de vente pour ce type de vélo. Il est facile de faire un cadre "simplement léger"... Mais là n'est pas le programme du SOLO !

Le SOLO, du fait de son design, s'inscrit parfaitement dans ce qu'on attend d'un vélo aujourd'hui: des tubes aérodynamiques, une intégration complète des câbles, un freinage disque évidemment, puis aussi des points plus discrets mais tout aussi importants : la possibilité de monter des pneumatiques



TEST MATÉRIEL

entre 25mm et 32mm, des bases asymétriques et un tube de selle creusé pour garder un empattement optimal et un comportement joueur au SOLO, ou encore des déflecteurs pour optimiser l'aérodynamisme.

Pour ne rien gâcher, GIRS nous propose le SOLO en 7 tailles différentes : du 44 au 58 ! Ces 7 tailles permettent de s'adapter aussi bien aux plus petits qu'aux plus grands, c'est une garantie de trouver le vélo à sa taille et pouvoir en tirer les meilleurs gains aérodynamiques.

Enfin, et avant de passer à notre essai sur la route, il est bon de mentionner que GIRS propose un montage à la carte pour son SOLO. Vous en aurez donc pour toutes les bourses pour votre montage : d'un peu plus de 3000 € pour un montage en Shimano 105 mécanique à presque 9000 € en Shimano Di2, capteur de puissance et roues Black Inc. Le choix de la rédaction serait d'opter pour un groupe Shimano Ultegra Di2 et des roues SONIC, un parfait compromis pour un vélo haut de gamme dans un budget contenu. Mais encore une fois, tout est possible et avec un kit cadre à 1 690 €, vous ne pourrez pas vous tromper !



Le SOLO à l'essai

Pour notre test, l'ensemble du montage s'est avéré très cohérent, alliant performance et confort. Nous avons tout particulièrement apprécié l'élégance du poste de pilotage qui, outre l'aspect esthétique, offre une très bonne ergonomie : étroit et plat, il permet de venir se poser au mieux sur le cintre quand on prend les cocottes en main. Le stack du cintre plutôt court permet également une très bonne prise en main "en bas du guidon". Mention très bien donc pour le cockpit.

Premières impressions. Ce vélo rigide et sportif qui nous a offert quelques agréables heures de selle n'attend qu'une chose : que vous le poussiez dans ses derniers retranchements. Vélo de coursier, le SOLO se destine à la performance sans sacrifier au confort. Il apprécie tous les terrains et s'avère bien plus vif que son programme pouvait nous le laisser penser initialement. La direction en fait presque un vélo de critérium tant il vire facilement. Un équilibre judicieux a été trouvé sur le SOLO, lui permettant d'être stable sur les longs bouts droits sans en faire un vélo pataud lorsque les virages s'enchaînent.



La direction, très rigide, offre un pilotage et un freinage très précis. Le freinage à disque est irréprochable et offre un sentiment de sécurité et de confort sur les petites routes sinueuses de l'arrière-pays niçois.

Le vélo, par sa rigidité, pousse à toujours ramener un peu de braquet pour l'apprécier à sa juste valeur. Cela oriente ce vélo vers des sorties rapides sur "tout terrain" pour se challenger entre collègues... ou en SOLO ! Sur le plat, l'inertie du SOLO est grisante et est à attribuer au cadre, mais aussi à l'efficacité des roues. Le vent, surtout latéral, a peu d'emprise sur le vélo qui maintient parfaitement sa ligne, preuve encore s'il en fallait que la géométrie favorise autant l'aérodynamisme que la stabilité.

Nous l'avons déjà dit, rigide ne veut pas dire inconfortable. Cette sensation est en grande partie due à la possibilité de monter des pneumatiques de large diamètre comme sur notre modèle de test. Et on pourrait faire encore mieux avec du tubeless ! Quoi qu'il en soit, le SOLO absorbe toutes les irrégularités du terrain, contribuant ainsi indirectement à la performance de l'ensemble.

Enfin, le poids total du Solo, autour des 7,5 kg, n'en fait pas un tueur en montagne, mais ne sera pas pour autant un frein à votre performance. Que ce soit assis sur la selle ou en danseuse, aucun watt n'est laissé en route... Si le moteur (vous) ne fléchit pas, alors le SOLO ne vous laissera pas tomber.

Le SOLO, pour qui ?

Pour tous ! Mais surtout pour le triathlète courte distance, jusqu'au 70.3 si terrain vallonné. Il restera plus particulièrement adapté au sprint ou distance olympique, avec drafting ou pas. Au-delà, le SOLO sait aussi être performant, mais il vous faudra y adapter des prolongateurs (pas

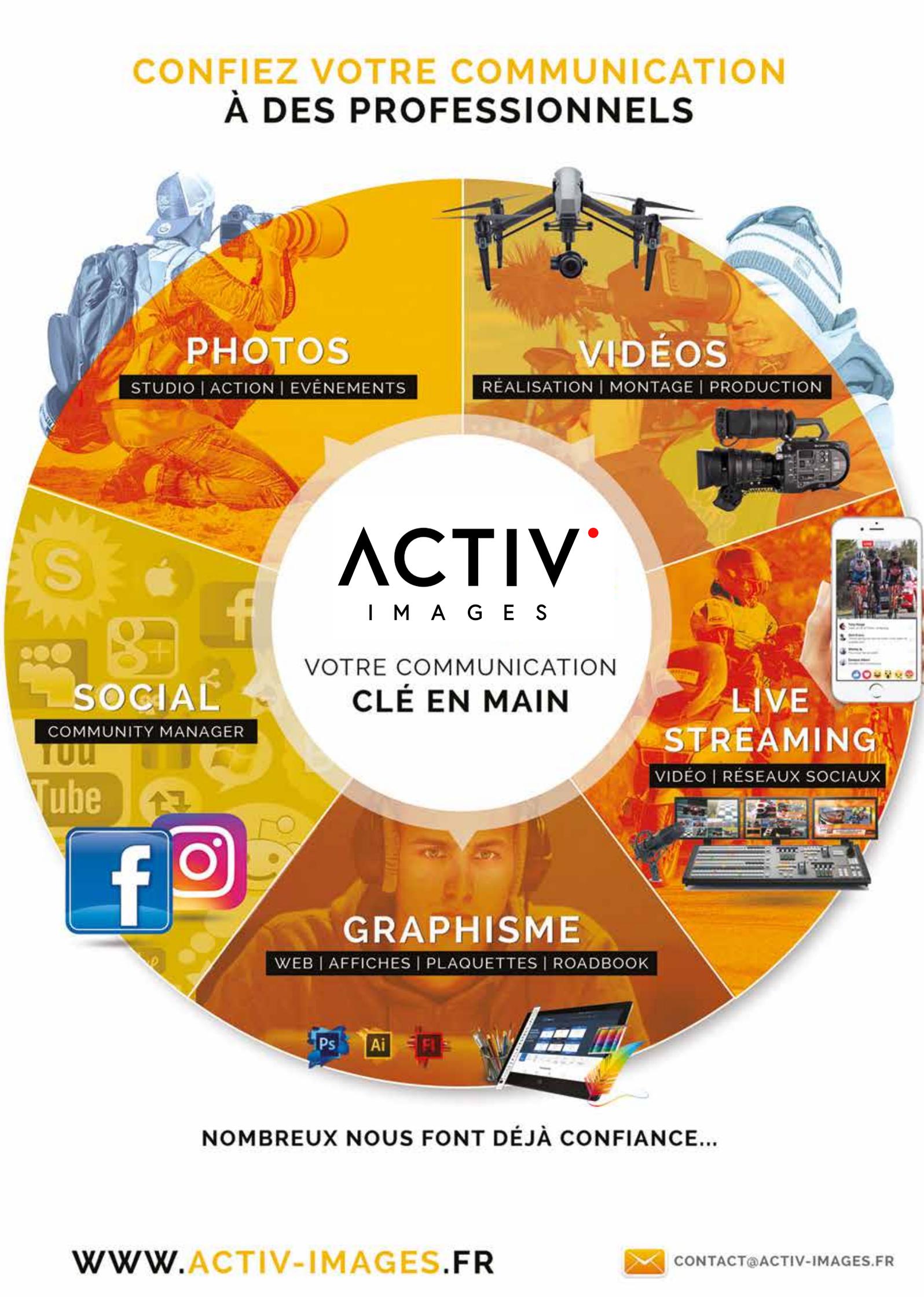
toujours évident selon le cintre)... ou vous orienter vers le Shaka !

Le verdict chez Trimax est qu'on apprécie de voir qu'il est encore possible de s'équiper avec du matériel au top à un prix raisonnable. Là où globalement le prix des vélos a sérieusement flambé ces dernières années, GIRS a su rester fidèle à sa philosophie !

Avec le SOLO, vous vous offrez un vélo là où d'autres marques proposent un cadre au même prix... Avec 3 couleurs au choix, plutôt sobres mais classes, surtout dans sa livrée blanche, vous apprécierez le SOLO autant pour son look que pour ses performances !



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

**LIVE
STREAMING**

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR