

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

## L'ANNÉE DE TOUS LES PARIS

**COUP DE PROJO**

Liévin coupe du monde indoor  
Cannes triathlon  
Infinitri 226

Natation, les accessoires pour progresser  
Entraînement : 13 conseils pour réussir  
sa saison 2024

**CONSEILS DE PRO**

**TEST MATOS**

Vélo Adris vitesse  
Fizik Transiro Aeris

**FOCUS**

Les grands rendez-vous de 2024  
Paratriathlon : le summum du para sport  
Kiprun 42 House  
Triaaathlon

**AVEC EKOÏ  
C'EST VOUS  
QUI GAGNEZ!**



**SOLDES**



AR14 EKOÏ



TRI R4 LIGHT EKOÏ



TWENTY BICOLORE EKOÏ

**JUSQU'À  
-70%**

## Edito

**2024, à vos marques, prêt, partez !**

Après une saison 2023 incroyable, l'heure de s'aligner au départ de cette année 2024 est arrivée. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il n'y a pas eu de faux départ et que ça part très fort ! Annonce des nouveaux circuits internationaux avec le T100 Triathlon World Tour de la PTO et World Triathlon, puis les Ironman Pro Series, ainsi que le Circuit National Longue Distance créé par Triathlon...

Le calendrier s'annonce bien rempli, et chaque week-end un peu plus spectaculaire que le précédent.

2024, l'année de tous les défis, pour faire aussi bien si ce n'est mieux que 2023. Car c'est bien connu, pour tout athlète, le plus dur n'est pas d'atteindre le sommet, mais d'y rester ! Et en cette année olympique, on y croit et on signe tout de suite pour une saison aussi riche en émotions et en performances que la précédente ! De nombreux Français, professionnels et groupes d'âge, tenteront ainsi soit de conserver leur couronne, soit d'atteindre le rêve de toute une vie, quand d'autres plongeront pour la 1ère fois dans l'univers des disciplines enchaînées. Entre doutes et certitudes, hésitation et fixations d'objectifs sportifs, l'essentiel pour chaque athlète, quel qu'il soit, est de vivre intensément sa passion et de ressentir ce frisson à nul autre pareil au coup du starter.

Alors à vos marques, prêt, partez !

la rédaction



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

**Ont collaboré à ce numéro :**

Photo couverture : Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Nicolas Becker, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, FBoukka, 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



# St-Yorre

# ÇA VA VA FORT TRÈS FORT



**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

ST-YORRE EST APPRÉCIÉE DES SPORTIFS POUR SA RICHESSE MINÉRALE AVEC PLUS DE 4G DE MINÉRAUX PAR LITRE (4774mg/litre).

**SOCIAL**

## NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

### TRIMAX MAGAZINE



[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://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 **103 K** Abonnés



TrimaxMag

+ de **19,5 k** Followers



Triathlon\_in\_the\_World

+ de **75,1 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**  
téléchargements  
mensuels

### ACTIV IMAGES



[WWW.ACTIV-IMAGES.FR](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)

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

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

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



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX  
MAGAZINE



20 - 21 JUILLET 2024

| 3<sup>e</sup> ÉDITION |



**YOTTA**®

**PARC OMNISPORT DE VICHY  
INSCRIVEZ-VOUS**

5 FORMATS DE COURSES DISPONIBLES :  
**XP ELITE / XP / XPS / XPS RELAIS / KIDS**



[WWW.YOTTAXP.COM](http://WWW.YOTTAXP.COM)

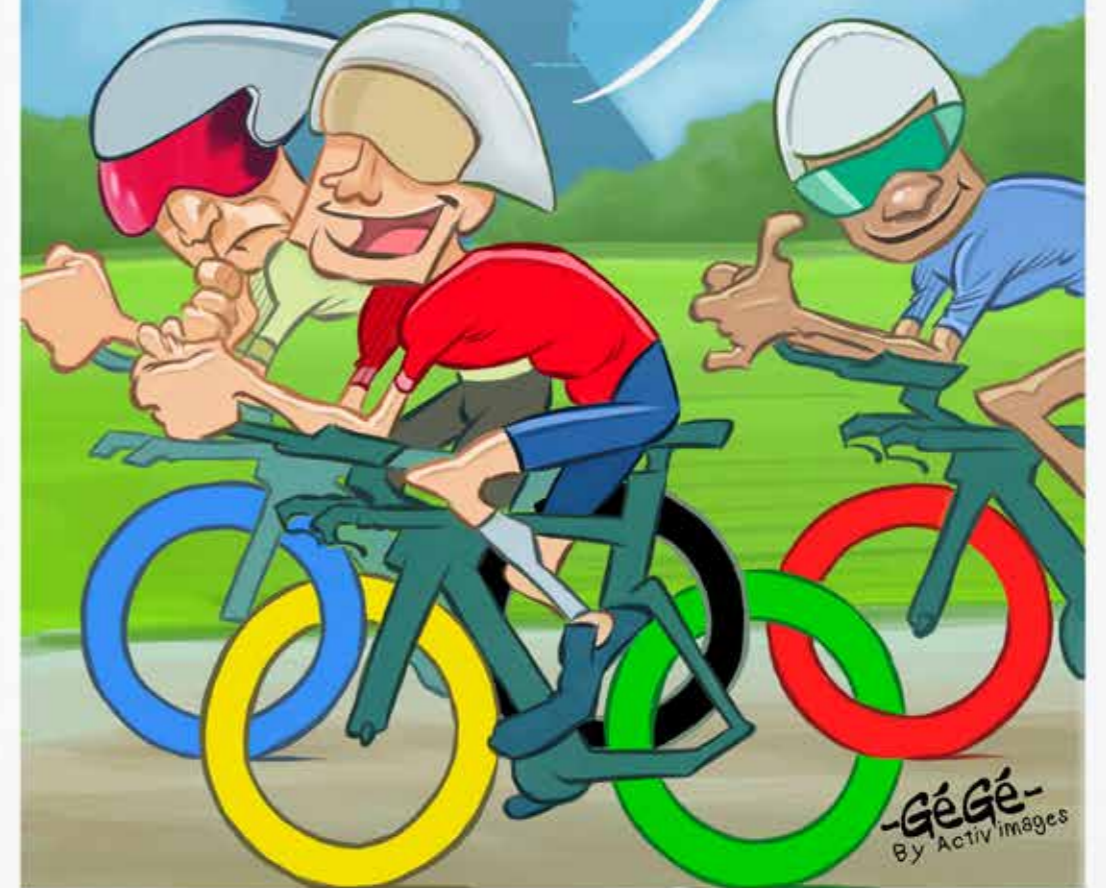
DESSIN DU MOIS



PARIS 2024  
**LES SEIGNEURS DES ANNEAUX**

JE  
ME DEMANDE  
COMBIEN PÈSE  
LA TOUR EIFFEL

...  
EN PLUS  
ELLE EST MÊME  
PAS EN CARBONE !



-GéGé-  
By Activ images

# DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN 2024 EN FRANCE



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

**IRONMAN** | **IRONMAN 70.3**



93% SOLD **IRONMAN 70.3** AIX-EN-PROVENCE **1**  
IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence  
19 Mai 2024

85% SOLD **IRONMAN** FRANCE & NICE **2**  
IRONMAN France Nice & IRONMAN 70.3 Nice  
16 Juin 2024

COMPLET **IRONMAN 70.3** NICE **2**

COMPLET **IRONMAN 70.3** LES SABLES D'OLONNE-VENDEE **3**  
IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée  
30 Juin 2024

**IRONMAN 70.3** VICHY **4**  
IRONMAN 70.3 France, Vichy  
01 Septembre 2024



Découvrez les courses IRONMAN et IRONMAN 70.3 en France

08 SEP 2024

# SWIM BIKE RUN

S'INSCRIRE  
MAINTENANT

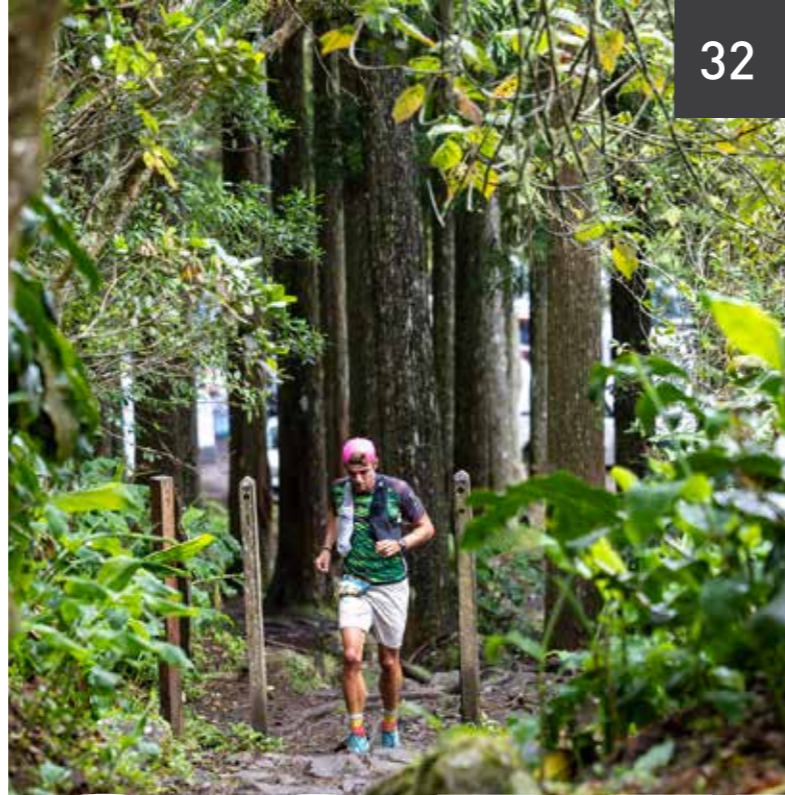


**IRONMAN**  
70.3 KNOKKE-HEIST  
BELGIUM





14



32



44



68



78

# SOMMAIRE

## /// PHOTO DU MOIS

**12** LE CALENDRIER INTERACTIF DES ÉPREUVES 2024

## /// COUP DE PROJO

**14** LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL : LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

**20** TRIATHLON INTERNATIONAL DE CANNES : CANNES FAIT FLEURIR LE PRINTEMPS

**26** INFINITRI 226 : UN JOUR ENTIER AU PARADIS

## /// REPORTAGE

**32** 0-3000 : DÉFIANT LES ÉLÉMENTS, UN DÉFI PERSONNEL SUR L'ÎLE DE LA RÉUNION

## /// FOCUS

**38** LIGUE PACA : LE CALENDRIER 2024

**44** 2024 : L'ANNÉE DE TOUS LES PARIS

**58** PARATRIATHLON : LE SUMMUM DU PARA SPORT

**68** 42 HOUSE : KIPRUN AU SERVICE DES ATHLÈTES KÉNYAN

**74** TRIATHLON : UN PROJET POUR ET PAR LES TRIATHLÈTES FRANÇAIS

**84** DOSSIER DU MOIS : TECHNIQUE EN NATATION, LES ACCESSOIRES POUR PROGRESSER

**90** ENTRAÎNEMENT : 13 CONSEILS POUR RÉUSSIR SA SAISON 2024

## /// MATÉRIEL

**98** SHOPPING

**100** A2 MINI CYCLAMI : FINI LES COUPS DE POMPE !

**104** ADRIS VITESSE : LA VITESSE N'EST PAS UNE OPTION

**108** FIZIK TRANSIRO AERIS LD ET SD : LE CONFORT, AU CHOIX



# LE CALENDRIER INTERACTIF DES ÉPREUVES 2024

PHOTOS TRIMAX



Le calendrier interactif Trimax est à jour pour cette nouvelle saison 2024 ! Et cette nouvelle version vous permet une recherche toujours plus fine et plus précise : filtres par zone géographique, par label, par date, par discipline. Il est possible de n'utiliser qu'un seul filtre ou au contraire de tous les combiner pour plus de précision !

et trouver directement toutes les informations pratiques liées à cette épreuve. Déterminer votre calendrier de saison est désormais un jeu d'enfants !

NB : chers organisateurs, si votre épreuve n'est pas inscrite à notre calendrier, n'hésitez pas à nous faire remonter l'info à [contact@trimax.fr](mailto:contact@trimax.fr)

En cliquant sur l'épreuve de votre choix, vous pouvez accéder au site internet de l'organisation



Zones: (Toutes) Labels: (Tous) Épreuves: (Toutes)

Régions: (Toutes) 06/01/2024 15/12/2024 1189 courses

- (Toutes)
- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne-Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Collectivités d'Outre-Mer
- Corse
- Grand Est
- Guadeloupe
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Nouvelle-Calédonie
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Hors de France

© 2024 Mapbox © OpenStreetMap

ACTIV IMAGES FEDERATION FRANÇAISE DE TRIATHLON IRONMAN PTD CHALLENGE FAMILY World Triathlon XTERRA my tri

+ tableau

Labels: (Tous) Épreuves: (Toutes)

Régions: (Toutes) 06/01/2024 15/12/2024 46 courses

- (Toutes)
- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne-Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Collectivités d'Outre-Mer
- Corse
- Grand Est
- Guadeloupe
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Nouvelle-Calédonie
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Hors de France

Épreuve(s): Triathlon  
Date: 15/06/2024  
Ville: Deauville  
Site web de l'organisateur

© 2024 Mapbox © OpenStreetMap

ACTIV IMAGES FEDERATION FRANÇAISE DE TRIATHLON IRONMAN PTD CHALLENGE FAMILY World Triathlon XTERRA my tri

+ tableau

Zones: (Toutes) Labels: Ironman Épreuves: (Toutes)

Régions: (Toutes) 06/01/2024 15/12/2024 183 courses

- (Toutes)
- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne-Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Collectivités d'Outre-Mer
- Corse
- Grand Est
- Guadeloupe
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Nouvelle-Calédonie
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Hors de France

Épreuve(s): Triathlon  
Date: 16/06/2024  
Ville: Nice  
Site web de l'organisateur

© 2024 Mapbox © OpenStreetMap

ACTIV IMAGES FEDERATION FRANÇAISE DE TRIATHLON IRONMAN PTD CHALLENGE FAMILY World Triathlon XTERRA my tri

+ tableau

Zones: (Toutes) Labels: (Tous) Épreuves: (Toutes)

Régions: (Toutes) 11/06/2024 30/08/2024 169 courses

- (Toutes)
- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne-Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Collectivités d'Outre-Mer
- Corse
- Grand Est
- Guadeloupe
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Nouvelle-Calédonie
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Hors de France

© 2024 Mapbox © OpenStreetMap

ACTIV IMAGES FEDERATION FRANÇAISE DE TRIATHLON IRONMAN PTD CHALLENGE FAMILY World Triathlon XTERRA my tri

+ tableau



## LIÉVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

# TOUT L'INDOOR DU MONDE

PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ACTIV'IMAGES

*Les Nordistes ont la réputation d'offrir un accueil chaleureux, mais croyez-nous, à Liévin, il y a bien plus que cela... Du vrai spectacle comme ils savent si bien faire ! Du 27 au 30 mars, ce club du Pas-de-Calais va nous offrir une nouvelle édition pleine de surprises avec un plateau élite de grande qualité pour la 1ère coupe du monde de triathlon indoor. Une année de plus, un moment à ne pas rater pour les amoureux du triathlon et du show à l'américaine...*

L'Arena Stade Couvert, salle emblématique de la ville de Liévin, sera le lieu pour la 3e édition du Liévin Triathlon Indoor Festival le 30 mars prochain. Grâce à ses 14 000 m<sup>2</sup>, la salle peut se développer en une vraie arène de triathlon avec une piscine de 25 mètres de longueur et 6 couloirs de nages pouvant accueillir 12 nageurs de front, le tout entouré d'une piste servant aussi bien pour le vélo que pour la course à pied. Tous ces ingrédients font que chaque année, un vrai show est proposé aux spectateurs...

### Un concept novateur

Le triathlon indoor est récent et Liévin a pu mettre un gros coup de projecteur sur cette discipline, dont s'est inspiré la Super League Arena Games (natation en piscine, vélo sur Home Trainer, course à pied sur tapis, le tout connecté à la plateforme Zwift).

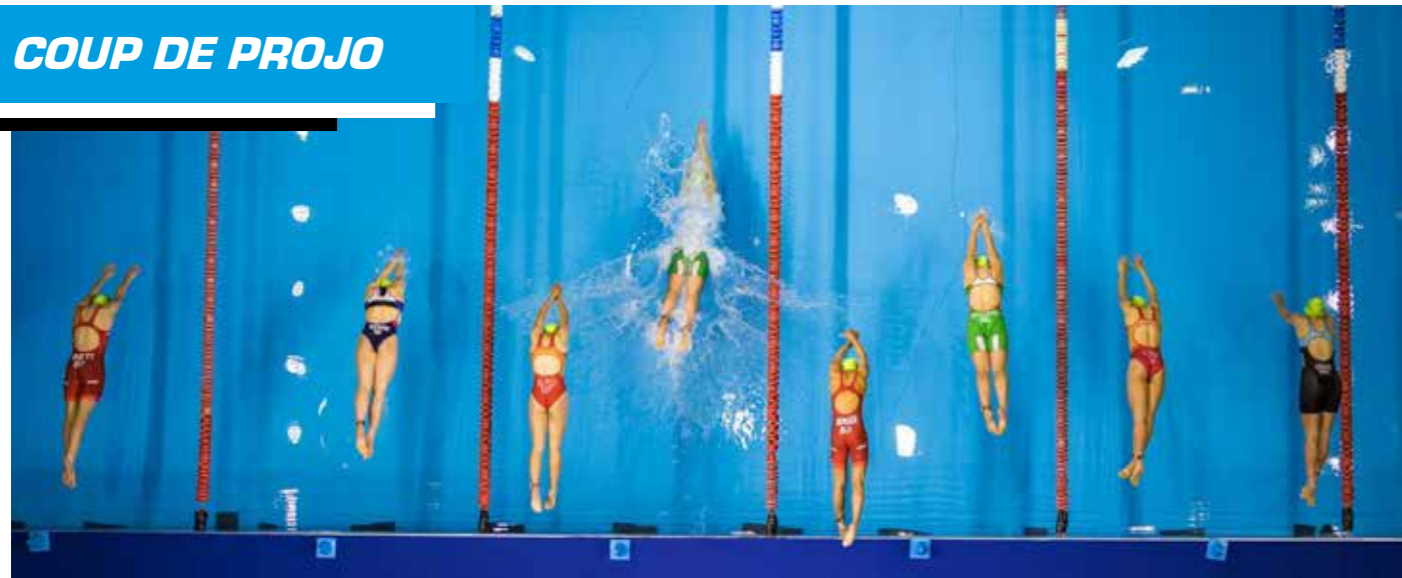
À Liévin, la coupe du monde se déroulera sous forme de tournoi avec des qualifications, des repêchages, des demi-finales et une finale. L'effort à produire est très intense et aux alentours des 10 minutes pour les plus rapides, avec 150 m de natation – 3 km de vélo – 1 km de course à pied. Le format est donc très spectaculaire, autant par le temps d'effort que par la rapidité des athlètes, avec des distances s'approchant du relais mixte, nouvelle épreuve olympique depuis peu. Chez les élites, la start list sera composée au maximum de 72 femmes et 72 hommes.

Mais il n'y a pas que la coupe du monde à Liévin. Les journées du mercredi, jeudi et vendredi seront réservées aux scolaires (2 500 concurrents attendus), afin de développer la connaissance et la passion du triathlon aux plus jeunes. Outre l'épreuve élite le samedi, un triathlon open ouvert à tous est programmé le matin. « C'est un très beau week-end qui nous attend et nous faisons tout pour être à la hauteur une fois de plus. C'est une grosse organisation avec plus de 2 000 scolaires en 3 jours, suivie samedi de 62 départs de course, donc tout doit être programmé pour vivre un beau week-end de triathlon » précise Laurent Szewczyk, l'organisateur.





## COUP DE PROJO



### Liévin, l'âme d'organisateur

Ce club nordiste de 290 licenciés organise déjà depuis de nombreuses années des événements de grande envergure en France. Le 1er championnat de France de Bike & Run en 2007, les championnats de France jeunes de duathlon en 2012, les Grands Prix de duathlon en 2010, 2011 et 2017, ou encore des coupes de France des clubs, des finales D2, D3... Liévin fait aussi partie de l'élite grâce à ses équipes femmes et hommes de D1, qui performant sur la distance courte avec un effectif national et international très qualitatif.

Faute de plan d'eau à Liévin, si un triathlon avait dû se dérouler, il aurait été délocalisé et selon le président du club, Laurent Szewczyk, cela n'aurait pas été la meilleure idée. Après un test concluant du vélo sur la piste lors d'un Grand Prix de duathlon, c'est en 2019 qu'a eu lieu la 1ère édition du Liévin Triathlon Indoor Festival.

Coupe d'Europe 2022, puis coupe du monde en 2024, preuve d'une belle ascension pour l'équipe organisatrice qui espère, grâce à ce nouveau label, attirer quelques membres du gratin mondial, surtout avec les Jeux Olympiques de Paris l'été prochain.

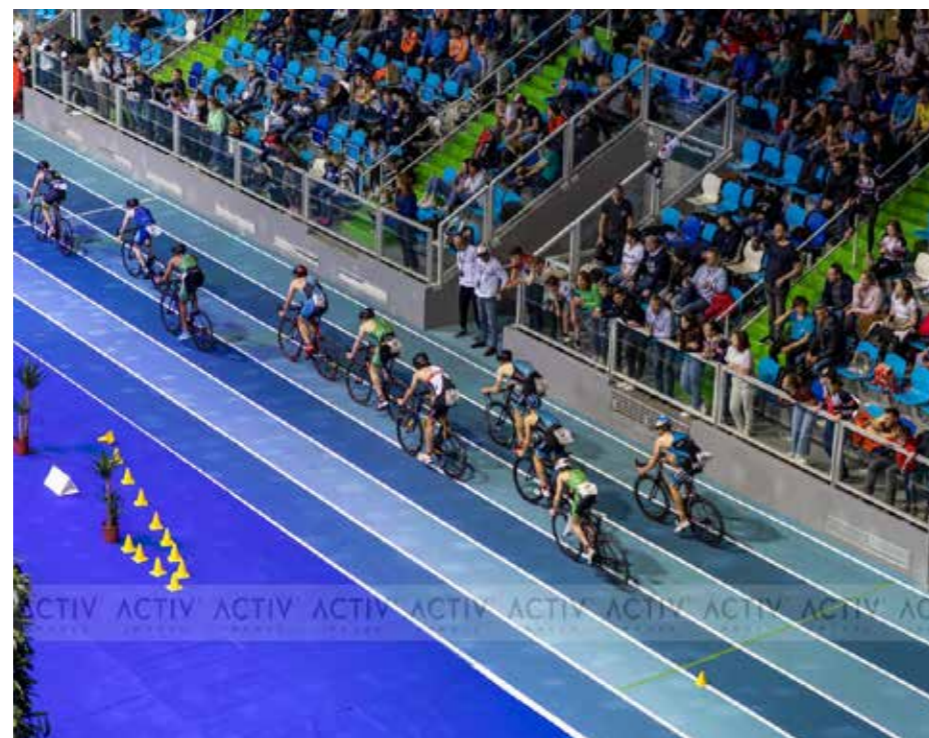
« C'est une belle reconnaissance, et nous travaillons comme il se doit pour permettre une expérience inoubliable une fois de plus aux athlètes et aux spectateurs », ajoute Laurent.

### Ambiance de feu et spectacle garanti

Les images parlent d'elles-mêmes, et de nombreux athlètes et spectateurs pourront vous en parler, l'ambiance de Liévin fait partie des grandes forces de l'organisation. 4 personnes vous feront vivre au maximum cette journée sportive jusqu'au bout de la nuit, avec notamment les speakers

Olivier Bachet et Éric Cattiaux, ainsi que les DJ Jay Style et Quentin Bayard. Pour mettre encore plus le feu à l'Arena, des animations sont programmées pendant les phases finales. Une retransmission en direct est prévue à 21h sur la chaîne l'Équipe, afin de vous faire vivre à distance ce rendez-vous mondial.

Le spectacle passe aussi par la prestation des athlètes, et sur les 2 premières éditions, nous avons été servis ! Un beau plateau français et international était présent pour nous livrer de belles batailles aussi bien chez les femmes que chez les hommes.



62 Pas-de-Calais  
N°1 Département

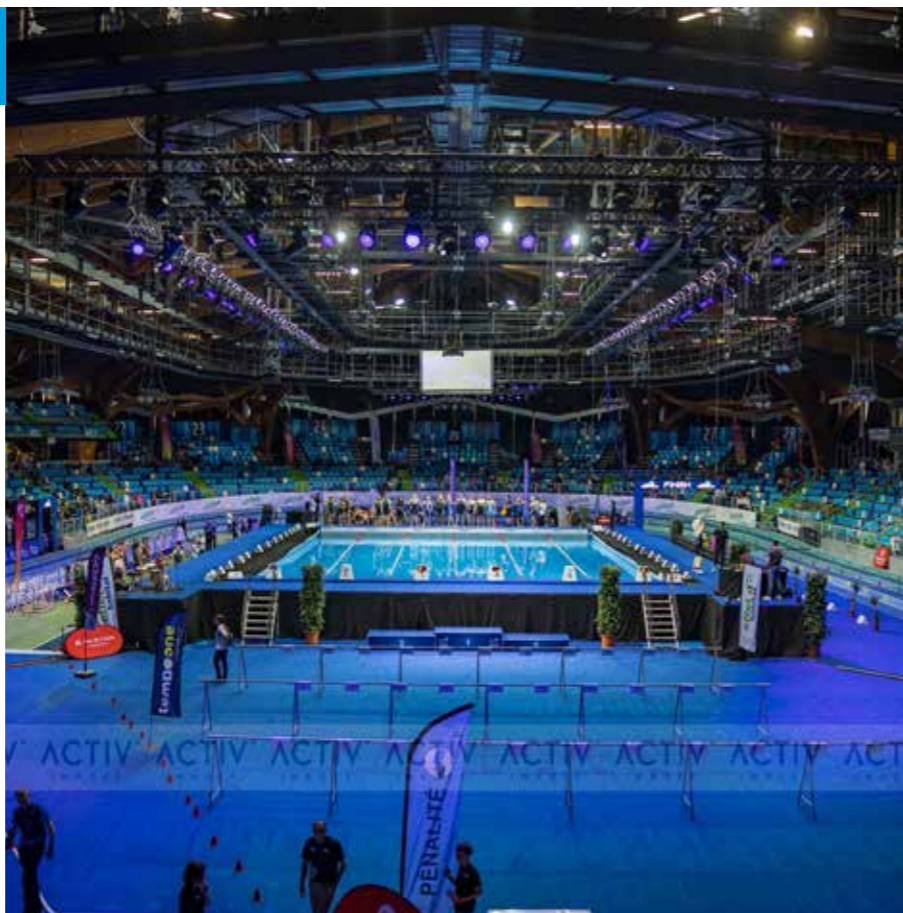


LIEVIN-TRIATHLON.COM

## COUP DE PROJO

« Cette année, nous aurons Vincent Luis qui sera prêt à conquérir un autre titre le 30 mars prochain. Hayden Wilde, sociétaire de notre club est intéressé, reste à voir si le calendrier de courses convient. D'autres athlètes de renom ont fait acte de validation, mais nous en saurons plus d'ici quelques semaines » conclut Laurent Szewczyk.

La billetterie est encore ouverte, mais les 5 000 places trouvent très vite preneur ! Pour assister à cette compétition, il faudra compter 20 € en plein tarif, 10 € pour les enfants de moins de 12 ans, ou bien 60 € pour une place VIP avec un placement libre dans la mezzanine sud, avec, à partir de 18h, boissons et cocktail dinatoire.



## L'ESSENTIEL

→ **Lieu :** Arena Sport Couvert, Liévin (62)

→ **Dates :** Du 27 au 30 mars

→ **Épreuves :**

- 27/28/29 mars : Triathlon UNSS, Aquathlon scolaire
- 30 mars : Triathlon Open, Coupe du Monde Indoor

→ **Lien vers la billetterie :**

<https://lievintriathlonindoorfestival.com/billetterie/>

→ **Plus d'infos :**

<https://lievintriathlonindoorfestival.com/>



13 > 16  
JUN 2024

RÉSERVE TON DOSSARD SUR LE  
PLUS GRAND TRIATHLON DE FRANCE

Coca-Cola  
PRESENTS  
TRIATHLON  
DEAUVILLE  
NORMANDIE  
PAYS D'AUGE



LEPAPÉ  
PRESENTS  
TRIATHLON  
SWIMRUN  
DINARD  
CÔTE D'EMERAUDE

PREND LE DÉPART DU  
PREMIER TRIATHLON & SWIMRUN BRETON

13 > 15  
SEPT. 2024



## TRIATHLON INTERNATIONAL DE CANNES

# CANNES FAIT FLEURIR LE PRINTEMPS

PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ACTIV'IMAGES

*Troquer la tenue de soirée pour le néoprène, la sueur et l'adrénaline. C'est bien le programme du 26 au 28 avril prochain, lors du Triathlon International de Cannes. Le tapis rouge laissera place au tapis du parc de transition, pour le plus grand bonheur des triathlètes venus se confronter à un des triathlons devenus mythiques en France !*

### Cannes, terre de stars

Comme vous l'aurez compris, Cannes est très connue pour son festival et son défilé de stars. Mickaël Crouin, Laurent Lrousseau et leur équipe savent aussi faire venir des stars internationales. Sur les 10 éditions précédentes, nous avons pu voir s'imposer Lucy Charles-Barclay, Cameron Wurf, Emma Bilham, Jan Frodeno, Jeanne Collonge, Frederik Van Lierde, Tim Don, Clément Mignon, Marjolaine Pierré, et bien d'autres encore ! Aucun triathlon en France ne peut se vanter d'avoir eu autant de

stars mondiales sur son événement. Mais quelle est la raison de vouloir venir participer à cet événement devenu international ? Nous allons le découvrir grâce au directeur de course Mickaël Crouin.

### Les parcours

Ce dernier a évolué d'année en année afin de permettre une meilleure organisation de course et ainsi une meilleure satisfaction athlète, que ce soit chez les professionnels, mais aussi les amateurs. L'édition 2024 partira de l'anse Ouest de « Bijou Plage » devant le Palm Beach. Les participants du triathlon M devront réaliser une seule boucle, tandis qu'une sortie à l'australienne est prévue pour le longue distance afin de réaliser les 2 000 mètres. La douceur printanière et le calme de la Méditerranée permettront aux athlètes de nager dans une eau transparente à température agréable.

Une fois le vélo enfourché, commence une belle carte postale, aussi dure que belle... Le parcours vélo est très proche de l'an dernier, malgré quelques changements. La distance M partira toujours direction Vallauris, puis prendra la direction de Pégomas, avant un retour sur Mandelieu et Cannes. 300 mètres de dénivelé positif sont au programme.

Côté distance L, quelques changements sont à prendre en compte, avec, comme à son habitude, le passage à Vallauris, à Pégomas, avant d'inverser au kilomètre 24 le sens de la boucle supplémentaire pour partir tout de suite vers le Col du Tanneron, puis de redescendre vers le lac de Saint-Cassien et sa vue imprenable. Au cours des 1 400 mètres de dénivelé positif, le parcours vélo passera par Val de Tignet, puis à nouveau Pégomas, pour rentrer direction Mandelieu et Cannes, afin de boucler les 86 km.



## COUP DE PROJO



### L'attractivité de l'événement

La dernière partie de ce triathlon se déroulera en bord de mer, avec une course à pied qui empruntera la Croisette, avant de passer au niveau du Port du Mourre Rouge d'un côté, et du Port Pierre Canto de l'autre. Un court passage dans les Jardins de la Roseraie, avant de terminer au Square de Verdun. « Le changement de sens sur une partie du parcours vélo nous permet d'avoir une partie roulante plus longue sur la fin. Il faudra donc avoir une gestion d'effort différente, et cela nous promet une belle bataille sur la course à pied ! » s'exclame Mickaël Crouin, le directeur de course.

### Le choix de courses

En parallèle des triathlons M et L se déroulera pour la seconde fois le Xtrême Duo. Une nouveauté ajoutée au programme l'an passé qui avait séduit le public. « Nous avons eu des excellents retour l'an passé sur le Xtrême Duo, donc nous avons voulu le prolonger une année de plus, avec cette année, la possibilité de le faire en solo », nous indique le directeur de course.

Les parcours vélo et course à pied restent identiques au triathlon L qui partira plus tard dans la matinée. Le seul changement concerne la partie natation qui part de l'Île Sainte-Marguerite, avec une vue entière sur la baie de Cannes et son lever du soleil. L'objectif est donc de rejoindre l'Anse Est de « Bijou Plage » avant de partir dans l'arrière-pays cannois à vélo. Cette année, ce format sera limité à 200 participants, et il ne reste déjà que très peu de places...



Cannes est, depuis 2013, une course phare du début de saison de triathlon : par sa date, son lieu, ses paysages, sa météo... « Nous sommes la course référence du début de saison, sans label depuis une dizaine d'années, et aujourd'hui nous proposons encore une belle organisation, bien huilée, avec des nouveautés d'année en année, un plateau élite toujours aussi exceptionnel, une belle ambiance et un beau ravitaillement. Tout cela en partie grâce au soutien de la ville de Cannes et du département des Alpes-Maritimes

que je remercie pour nous accompagner dans cette nouvelle édition, ainsi que Manuela Garreli, présidente de l'organisation du triathlon, qui a initié le Triathlon International de Cannes en 2013 », conclut Mickaël Crouin, que nous retrouverons à Cannes le 28 avril prochain.

Pour sa 11e édition, Mickaël et son équipe ont pour objectif d'atteindre les 3 000 participants sur l'ensemble des épreuves, contre 2 400 l'an passé. Un objectif ambitieux, mais réalisable, avec de plus en plus de vagues d'inscriptions à l'aube du début de saison.



# CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



# 28 AVRIL 2024

[cannes-international-triathlon.com](http://cannes-international-triathlon.com)

Xtrem L (solo & duo)

L & M (solo & relais)



DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES | 06



## DU CÔTÉ DES PROS

L'événement est donc très prisé par les triathlètes Français et Internationaux, et qui d'autres que les lauréats de l'an passé pour nous en parler ? Nous avons pu recueillir quelques impressions de Clément Mignon et Marjolaine Pierré, qui espèrent revenir prochainement sur ce triathlon.

### Marjolaine Pierré, lauréate 2023

Le Triathlon International de Cannes reste un super souvenir pour nous, d'une part car nous gagnons tous les 2 avec Clément, mais aussi car c'était le lieu parfait pour faire une course de rentrée. Cela donne vraiment un avant-goût de la saison au vu de la météo et de la forme que nous avons. J'en retiendrais une superbe organisation avec un excellent accueil. Nous avons pu reconnaître le parcours quelques jours avant et heureusement car c'est



malgré tout très exigeant à vélo, mais aussi très beau avec une très belle vue dans le Col du Tanneron. Je conseille quand même de garder un peu d'énergie pour la course à pied, qui elle aussi est usante, mais motivante aussi avec le public tout le long et les multiples passages sur la Croisette. Je ne retiens

que du positif de cette course et vous encourage à y participer, vous ne le regretterez pas (rires) !

### Clément Mignon, lauréat 2023

La date de ce triathlon est parfaite, et ça se voit d'ailleurs avec le nombre d'athlètes nationaux et internationaux qui s'alignent chaque année. La météo est vraiment très agréable, on peut profiter d'une mer transparente vraiment pas froide, suivi d'un parcours vélo assez exigeant mais agréable tout en gestion de l'effort, puis une course à pied assez cassante par endroits avec quelques relances, mais ça nous laisse l'occasion de voir plusieurs fois nos proches et tout le public, donc ce n'était que du bonheur et ça permet vraiment de voir le résultat d'un travail hivernal pour lancer la saison. Nul doute que nous reviendrons si le calendrier le permet !



# QUELLE LIGNE D'ARRIVÉE FRANCHISEZ-VOUS EN 2024?

DÉCOUVREZ PLUS DE 30 COURSES  
SUR LES CINQ CONTINENTS POUR  
VIVRE L'EXPÉRIENCE ULTIME  
DU TRIATHLON



CHOISISSEZ VOTRE COURSE  
AUJOURD'HUI!  
[challenge-family.com/races](https://challenge-family.com/races)  
#AllAboutTheAthlete  
#WeAreTriathlon



## L'ESSENTIEL

### Triathlon International de Cannes

#### → Informations / Inscriptions :

<https://www.cannes-international-triathlon.com/>

→ Lieu : Cannes – Square de Verdun

→ Dates : Du 26 au 28 Avril 2024

#### → Épreuves :

- Triathlon M (1 km / 38 km – 300 D+ / 10 km)
- Triathlon L (2 km / 86 km – 1 400 D+ / 20 km)
- Xtrême Duo / Solo (2 km – Départ de Île Sainte Marguerite / 86 km – 1 400 D+ / 20 km)



## INFINITRI 226

# UN JOUR ENTIER AU PARADIS

PAR ORGANISATION - CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ORGANISATION

*Infinitri... La course est située dans ce petit village étonnant de Peñíscola, à 1h de l'aéroport de Valence, dans la province de Castellón. La vieille ville a tout pour plaire au visiteur : elle se trouve sur un tombolo (presque une île) et est couronnée par un château templier où a vécu le pape Luna et où sont contenues de multiples légendes qui attirent les visiteurs chaque année. Ses rues sont restées aussi intactes qu'à l'époque antique, qui a même servi de décor pour le tournage de la sixième saison de la célèbre série Game of Thrones. Désigné comme l'un des plus beaux villages d'Espagne, Peñíscola accueille un half-distance depuis 2013, et un full distance depuis de 2023.*

### Plages dorées et criques vierges

Ses plages dorées, dont la qualité est reconnue par le Pavillon Bleu (Blue Flag), et son climat doux, avec plus de 300 jours d'ensoleillement, offrent un espace idéal pour les amateurs de triathlon. Peñíscola est une destination touristique et sportive de premier ordre, dont la situation entre la mer Méditerranée et les montagnes en fait un lieu magnifique pour les athlètes, leurs familles et leurs amis.

Ce cadre spectaculaire est le point de départ et d'arrivée d'un des triathlons les plus spectaculaires qui soient, l'Infinitri Peñíscola. Né en 2013 comme triathlon de moyenne distance, l'événement a déjà connu 11 éditions auxquelles ont participé les meilleurs triathlètes de la planète, avec plus de 1 000 triathlètes en course. Mais depuis le 1er octobre 2023, une "petite-grande" sœur est née à Peñíscola, avec le full distance Infinitri 226.

La ville est devenue une référence pour les triathlètes du monde entier. Ses circuits emblématiques, avec la natation spectaculaire autour du château des Templiers, le secteur cycliste exigeant et rapide à travers les belles régions intérieures, et le parcours de course à pied emblématique le long de la promenade et des criques vierges du parc naturel de la Serra D'irta, ont captivé des milliers de triathlètes au cours de ces 11 années.

En outre, le projet qu'Infinitri Sports préparait depuis longtemps est devenu réalité en 2023, complétant l'offre de triathlon de la ville de Castellón, avec la première longue distance de la franchise : Infinitri 226. La 2e édition aura lieu le 6 octobre 2024, sur des circuits très similaires à sa petite sœur, rebaptisée 113. La natation se déroulera également autour du château, mais avec une boucle plus large pour compléter les 3,8 km de cette distance. Le cyclisme se composera de 3 tours autour des villes de Càlig, Sant Jordi et Cervera, que les amateurs d'Infinitri connaissent bien. Quant à la course à pied, elle se jouera entièrement le long



de la promenade de Peñíscola, pour recevoir toute la chaleur du public et conclure le défi sur la mythique Plaza de Santa María.

La province de Castellón a maintenant la Longue Distance qu'elle méritait, puisque la 1ère édition de l'Infinetri 226 a passé l'examen avec une note élevée selon les opinions de certains de ses participants. Des expressions telles que « organisation incroyable », « spectaculaire », « peu de choses à ajouter », « une grande ambiance », « à garder en mémoire toute sa vie », « meilleure que certaines courses d'Ironman », sont quelques-uns des commentaires qui ressortent de l'enquête de satisfaction que l'organisation a recueillie ces dernières semaines. L'Infinetri 226 Triathlon Peñíscola offre un grand défi saisonnier grâce à ses circuits de cyclisme et de course à pied rapides et exigeants. Profitez de cette province et terminez votre course en restant quelques jours de plus à Castellón pour compléter votre aventure.



### Une expérience renouvelée pour cette 2e édition

Toujours dans un souci d'amélioration continue, Infinetri Sports a pris note des commentaires des participants, et l'un des aspects les plus commentés a été que la course à pied était, au moins psychologiquement, plus difficile en raison de ses 5 tours

par rapport aux 4 tours qui sont habituellement plus courants dans les événements XXL.

Après plusieurs réunions avec la Police Locale et le Département des Sports, une nouvelle variante du parcours a été convenue qui permet d'allonger un peu plus le parcours, jusqu'à la "Ratlla del Terme" de Peñíscola, réalisant ainsi les kilomètres nécessaires pour rendre



ces 4 tours possibles sans que le reste du circuit ne soit modifié, et permettant également de connaître d'autres zones de Peñíscola. En outre, ce changement implique également la création d'un nouveau poste de secours dans le virage nord du parcours, ce qui permettra de mieux gérer les besoins en hydratation et, en cas de chaleur, de mieux faire baisser la température.

L'organisation s'est également efforcée de créer un site web entièrement bilingue Espagnol-Anglais, ce qui a permis à l'événement d'être totalement international depuis la 1ère édition. Pour preuve, la présence sur le podium masculin du Belge Timothy Van Houtem (avec un temps de 8:33:22) ou de l'Écossais Cameron Keast, ou encore chez les femmes, de l'Argentine Denise Alvarado. Mais les professionnels ne sont pas les seuls à s'être déplacés en Espagne, jusqu'à 9 nationalités ont été représentées lors de cette 1ère édition, la France étant la plus nombreuse, suivie de la Belgique et des Pays-Bas.



## COUP DE PROJO

### Une expérience vécue de l'intérieur avec un excellent rapport qualité-prix

Vous voulez que votre compagnon, vos proches ou votre famille vive l'événement de l'intérieur, qu'ils vous accompagnent dans la zone post-finish, avec la restauration, les boissons... Et même qu'ils vous accrochent la médaille autour du cou ? Ils sont les bienvenus dans la zone VIP Infnitri, un endroit où ils peuvent vivre aux côtés du participant cette "3e transition".

Généralement, une fois que le participant franchit la ligne d'arrivée, ses compagnons, qui l'ont suivi tout au long de la course, perdent sa trace jusqu'à ce qu'il quitte la zone d'après-arrivée et qu'il puisse les rejoindre à nouveau. Mais grâce à la zone VIP Infnitri, vos amis pourront vous suivre tout au long de ce processus, et même entrer dans la zone d'arrivée pour accrocher la médaille. Vous pourrez également accéder au Village Infnitri, la zone post-événement où un buffet ouvert est disponible, avec des pizzas, des pâtes, des bières, des sucreries... En général tous les types de nourriture et de boissons. Ils pourront partager avec vous leurs premières impressions après la course, manger et boire avec vous pendant que vous récupérez et ainsi vivre ce que l'on appelle la "3e transition" avec le reste des finishers.



Entre-temps, les inscriptions se poursuivent à un rythme très soutenu, plus rapide que lors de la 1ère édition, et la preuve en est que les places dans le 2e niveau de prix sont sur le point d'être vendues. Tout ce que vous pouvez exiger d'une

course de longue distance de qualité est disponible dès maintenant pour près d'un tiers des autres événements : 249 €. C'est donc le moment idéal pour économiser 50 € et s'inscrire à l'Infnitri 226.

## L'ESSENTIEL

Toutes les informations sur l'événement peuvent être suivies sur les réseaux sociaux @infnitri226 et sur le site web de l'événement : <https://infnitri.es/en/226-triathlon-peniscola/>

→ Infnitri 113 Peñíscola : 28 avril 2024

→ Infnitri 226 Peñíscola : 6 octobre 2024



hola@infnitri.es - www.infnitri.es

 **ESPAGNE**

**2024**



PROFESSIONAL TRIATHLETES ORGANISATION

WORLD RANKING EVENT

12<sup>ÈME</sup> ÉDITION

**PEÑÍSCOLA 113 28 AVRIL**

**S1900M B90KM R21KM**

2<sup>ÈME</sup> ÉDITION

**PEÑÍSCOLA 226 6 OCTOBRE**

**S3800M B180KM R42KM**

@INFINITRISPORTS

**INSCRIPTIONS  
MAINTENANT  
OUVERTES**







0-3000

# **DÉFIANT LES ÉLÉMENTS,** **UN DÉFI PERSONNEL SUR** **L'ÎLE DE LA RÉUNION**



PAR JACVAN PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le 2 décembre 2023, l'île de la Réunion a été le théâtre d'une compétition épique : la 0-3000, également connue sous le nom de « Verticale des fous ». Dans ce cadre unique, les triathlètes se sont lancés dans un défi à la fois physique et mental, rivalisant avec les éléments dans un environnement aussi beau que redoutable.

Si le plus grand triathlon de l'Océan Indien n'en est qu'à sa 3e édition, les amoureux du triple effort (mais pas que) ne s'y sont pas trompés en s'inscrivant en masse. Résultat : une course "sold out" à 750 concurrents et une liste d'attente encore conséquente à quelques jours du départ. Car en y regardant de plus près, le triathlon de la 0-3000 n'est pas une course comme les autres. Si les distances peuvent s'apparenter à un triathlon M (1 500 m / 45 km / 10km), en revanche, le dénivelé affiché par le vélo (400 virages et 1 800 m de dénivelé positif) et par la course à pied avec tout autant de dénivelé rappelle bien que nous sommes sur le même terrain de jeu que la mythique Diagonale des Fous.

## **Un défi personnel avant tout**

Pour les participants, la 0-3000 représente bien plus qu'une simple course. C'est un défi personnel, une exploration de soi-même au cœur d'un terrain de jeu naturel exceptionnel. Tout comme sa grande sœur en trail, cette compétition offre aux athlètes l'opportunité de repousser leurs limites et de se confronter à la nature sauvage de l'île. Chaque pas, chaque coup de pédale, chaque coup de bras dans l'océan Indien est un pas de plus vers la découverte de soi et de ses propres capacités. Et c'est ce qu'a découvert Maxim Chané l'an dernier... « Avec le mauvais temps et le froid en métropole, j'étais à la recherche d'une petite course au soleil histoire de se faire plaisir et de couper un peu l'hiver. J'ai commis l'erreur d'arriver la veille et de n'avoir regardé que les distances... Le dénivelé, je l'ai découvert au fil de la compétition... Mais j'ai tellement aimé cette épreuve que je me suis promis de revenir, préparé cette fois » expliquait lors de la conférence de presse celui qui s'est adjugé la victoire cette année.



La O-3000, c'est d'abord un rendez-vous avec soi-même et c'est aussi ce que retiendra le quintuple champion du monde de natation Camille Lacourt, invité par l'organisation à participer à cette aventure, accompagné de sa femme Alice Deto. « Nous avons eu à traverser une épreuve ensemble lorsque j'ai contracté un cancer du sein et nous l'avons affronté ensemble. Depuis, nous aimons affronter des défis à deux. Et celui-ci était un véritable défi » commentait Alice Deto.

« J'ai adoré, j'ai douté, souffert, encore douté et encore souffert... J'ai même pensé à faire demi-tour et abandonner (et croyez-moi, ça ne m'était jamais arrivé)! Heureusement que mon binôme de vie était là pour me soutenir. Je suis fier de l'avoir fini à ses côtés et grâce à elle! » relatait Camille Lacourt.

En outre, cette année, les conditions de course sont restées incertaines et la veille de l'épreuve l'organisateur ne pouvait pas affirmer que le format initial serait maintenu en raison des conditions climatiques annoncées ni même si la course aurait lieu ! « Il ne faut pas oublier que la O-3000 est une course de montagne et comme toute course de montagne, l'aléa climatique peut se révéler particulièrement contraignant. La décision finale sera prise 2 heures avant le départ de la course mais nous ne prendrons aucun risque pour la sécurité des coureurs » expliquait l'organisateur François Pierré.

Sous un soleil radieux de bord de mer, le triathlon dans sa configuration initiale pouvait être lancé pour les 750 concurrents engagés. La météo n'est finalement venue jouer les trouble-fête que dans les derniers lacets vers



Cilaos et dans la montée à pied vers le Piton des Neiges, où l'épais brouillard avait aussi décidé de s'inviter. Sur la compétition, on attendait le duel entre Maxim Chané et le champion du monde (longue distance World Triathlon) Clément Mignon. Maxim, présent depuis 3 semaines à la Réunion, avait bien eu le temps de se préparer et notamment en enchaînant des blocs d'entraînement sur trail qui lui ont permis de faire la différence. Très à l'aise dans les 400 lacets à vélo, il arrivait en seconde position à l'entame du trail, mais ne tardait pas à revenir sur Clément pour le dépasser et s'adjuger cette victoire

qui lui avait échappé l'an dernier par manque d'expérience.

### Une vitrine pour le tourisme local

Au-delà du défi sportif, la O-3000 souhaite revêtir à terme une importance pour le tourisme local. Cet événement met en lumière les paysages à couper le souffle et la richesse naturelle de l'île de la Réunion. Les athlètes venus de la métropole ou d'ailleurs en famille ont également l'occasion de découvrir la culture créole et de s'immerger dans l'atmosphère vibrante de l'île. La O-3000 contribue ainsi à promouvoir

le tourisme durable et responsable, mettant en valeur les trésors cachés de l'île tout en respectant son environnement fragile.

En 2024, la O-3000 revient pour une nouvelle édition et se déroulera le 7 décembre. Venez relever le défi sur l'île de la Réunion. Que vous soyez un compétiteur chevronné ou un amateur passionné, cette expérience unique vous promet des sensations fortes et des souvenirs inoubliables. Rejoignez cette aventure sportive hors du commun et laissez-vous inspirer par la magie de ce terrain de jeu exceptionnel !



INTERVIEW CROISÉE CAMILLE LACOURT ET ALICE DETO



**Comment s'est passée cette course ?**

**Camille :** Ce défi était réellement à la hauteur de mes espérances, il les a même dépassés ! La veille je vous avais confié que j'avais un peu peur... j'ai eu raison d'avoir peur ! Ce défi a été parmi les plus difficiles de ma vie. C'est physiquement très dur et les conditions météo en haut du Piton des Neiges l'ont rendu encore plus. J'étais vraiment épuisé mais heureusement qu'Alice était à mes côtés.

**Alice :** C'était une expérience incroyable et inoubliable. Ce que j'aime dans les défis sportifs, c'est qu'à chaque fois c'est une surprise, on ne sait pas trop à quoi s'attendre. Sur le papier, ce n'était que 10 km (ndlr : Alice l'a fait en relais) mais rien à voir avec le 10 km tranquille du dimanche matin ! 1 500 m de dénivelé sur 10 km, je ne l'avais jamais

fait de ma vie et c'est effectivement très difficile. Mais ce défi, je l'ai coché. Je suis très contente de l'avoir fait et je le recommande même !

**Malgré la difficulté, est-ce que vous avez pu profiter ?**

**Camille :** Oui, j'ai pu prendre le temps de profiter des paysages magnifiques à vélo. Se retrouver au milieu de ces montagnes où on se sent tout petit, c'était extraordinaire. J'étais vraiment fatigué et je savais que j'allais subir la fin de ma course, mais j'ai vraiment profité de chaque moment... Nous sommes arrivés au sommet épuisés et j'ai lutté contre moi-même pour ne pas abandonner. J'ai fait quelques défis comme l'Ironman de Nice. C'est la première fois sur un défi que je me lance que je pense à l'abandon. Mais c'est un défi qui mérite d'être fait,

les concurrents sont bienveillants, l'organisation aux petits soins... Quand j'ai reçu ma médaille, je me suis dit : « Plus jamais » et au fur et à mesure de la redescente et après avoir pu retrouver de la chaleur, je me suis dit « l'an prochain, il faut que j'achète un vélo à ma taille pour le refaire ! » En fait, c'est trop bon de se sentir vivant comme ça, trop bon de se dire que j'ai encore dépassé des limites, trop bon de vivre ça avec son âme sœur.

**Alice :** C'était une expérience hors-norme et je la conseille à tout le monde pour vivre des émotions extraordinaires.

**Camille et Alice :** ... Avec un minimum d'entraînement !

Rendez vous  
le 7 décembre 2024

Inscriptions sur le lien de la description  
ou notre page Facebook 0-3000



Infos&renseignements  
la.0.3000.reunion@gmail.com  
0692765817





## LIGUE PACA

# LE CALENDRIER 2024



PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA



Plongez ensemble dans l'excitation palpitante de la saison 2024 en Provence – Alpes – Côte d'Azur, où le dévoilement du calendrier des épreuves annonce une année de compétition intense et diversifiée. Avec plus de 50 manifestations inscrites, cette saison promet des défis captivants, des moments de camaraderie et des paysages à couper le souffle pour les passionnés de triathlon de tous niveaux.

Au cœur de cette aventure sportive, 3 labels régionaux distincts captiveront les athlètes : la Division 3 pour les duathlons et triathlons, le Challenge Adultes avec ses 7 étapes variées, et enfin, le Challenge Jeunes offrant aux futurs champions l'occasion de se démarquer.

Du bord des lagunes méditerranéennes aux routes vallonnées surplombant des paysages pittoresques, chaque étape promet une expérience unique, mettant en lumière la diversité géographique de notre région. Préparez-vous à plonger dans une aventure sportive exceptionnelle, à relever des défis stimulants et à découvrir des endroits enchanteurs au fil de cette saison de triathlon 2024. Bienvenue dans le monde passionnant du triathlon en Provence – Alpes – Côte d'Azur, terre de défis et de paysages uniques !

### Zoom sur les labels régionaux

#### Division 3 : Duathlon et Triathlon

##### → DUATHLON

Le calendrier du circuit régional des clubs de Division 3 de duathlon comprend 2 étapes :

##### ● **Dimanche 17 mars 2024** : Duathlon des Vignobles – ORANGE (84)

La 1ère étape prendra place au Duathlon des Vignobles, organisé par l'AC Orange. Cette compétition, qui se déroulera sur une distance S avec aspiration abri, offrant ainsi un défi passionnant aux participants.

##### ● **Dimanche 24 mars 2024** : Duathlon de La Fermière – MARSEILLE (13)

La 2e et dernière étape du circuit D3 se déroulera dans le cadre du Duathlon de La Fermière, un événement traditionnel qui a l'habitude d'accueillir des épreuves dédiées aux jeunes. Cette année, l'accent sera mis sur un duathlon de distance S avec aspiration abri ajoutant une dimension supplémentaire à cette compétition déjà emblématique.



## → TRIATHLON

**Le circuit régional des clubs de Division 3 de triathlon comportera 3 étapes passionnantes :**

● **Dimanche 21 avril 2024 : Triathlon des Marettes – VITROLLES (13)**

La 1ère étape, organisée par Vitrolles Triathlon, se déroulera lors du traditionnel Triathlon des Marettes. Cet événement offre une occasion unique de nager dans l'une des plus grandes lagunes méditerranéennes d'Europe. Les participants pourront ensuite profiter d'une vue imprenable sur l'étang lors de la montée à vélo de la Corniche de Vitrolles, suivie d'une course à pied dans la réserve ornithologique des Salins du Lion.

● **Dimanche 26 mai 2024 : Triathlon de L'ail – PIOLENC (84)**

L'AC Orange accueillera la 2e étape du championnat régional de Division 3 en triathlon avec le Triathlon de L'ail, proposant le format S avec aspiration abri pour une expérience encore plus captivante

● **Dimanche 16 juin 2024 : Triathlon des Ferréols – DIGNE LES BAINS (04)**

La 3e et dernière étape se tiendra à Digne-les-Bains avec un triathlon de distance S en contre-la-montre par équipe. L'événement se déroulera sur le plan d'eau des Ferréols, avec un parcours vélo sur route fermée. Un format en équipe ajoutant un élément de défi supplémentaire à cette étape unique.



## Challenge Adultes

**Le Challenge Adultes s'articule autour de 7 manches passionnantes, englobant un bike and run, un duathlon, un raid, un aquathlon, ainsi que 3 triathlons.**

● **Dimanche 8 février 2024 : Bike and Run de la Colline – MARIIGNANE (13)**

Le Bike and Run traditionnel de la ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur de triathlon, prévu le 8 février, allie compétitivité et esprit d'équipe. Sur un parcours exigeant en trois boucles, les équipiers devront faire preuve d'une cohésion sans faille pour relever le défi du distance S.

● **Dimanche 31 mars 2024 : 11e Duathlon de Salon de Provence – SALON DE PROVENCE (13)**

Le 11e duathlon de Salon de Provence, programmé pour le dimanche de Pâques, se déroulera sur un parcours de course

à pied de type cross, au cœur d'un parcours de santé, suivi d'une portion vélo vallonnée avec la montée du Val de Cuech. Cette étape représentera la 2e manche du challenge régional adulte.

● **Dimanche 7 avril 2024 : Sud raid cup Veynes - VEYNES (05)**

La première étape de la Sud raid cup accueillera la troisième manche du challenge adultes, sur un raid de distance S.

● **Mercredi 8 mai 2024 : Triathlon de la Côte Bleue – SAUSSET LES PINS (13)**

Le triathlon de la Côte Bleue soufflera cette année ses 18 bougies. Au fil du temps, il est devenu un incontournable du calendrier de la ligue. Ce tracé magnifique tout en bord de mer avec un parcours varié attire tous les ans un maximum de participants. La distance M accueillera la 4e étape du challenge adultes.

● **Samedi 22 juin 2024 : Aquathlon des Oranges pressés – PIOLENC (84)**

Au Lac Lou PIBOULO de Piolenc, l'Aquathlon des Oranges Pressées se tiendra pour la 3e année consécutive, offrant aux participants la possibilité de cumuler des points au challenge sur l'aquathlon distance S.

● **Samedi 29 juin 2024 : Triathlon M Embrun – EMBRUN (05)**

La 5e manche du challenge aura lieu lors du Triathlon M Embrun sur le format L, avec une épreuve de natation dans le plan d'eau d'Embrun, un parcours vélo surplombant le lac de Serre Ponçon, et une course à pied le long des rives de la Durance, passant sous le roc d'Embrun.

● **Dimanche 8 septembre 2024 : L'ISTR'M 2024 – ISTRES (13)**

Le point culminant du Challenge Adultes sera l'ISTR'M 2024, organisé par le club Istres Sports Triathlon. Cette grande finale se déroulera sur un parcours tortueux et vallonné le long des rives de l'étang de Berre, offrant un défi ultime aux triathlètes.

## Challenge Jeunes

**Les jeunes, de la catégorie Mini Poussin à Junior, auront l'opportunité de s'engager dans 6 manches palpitantes du Challenge Jeunes.**

● **Dimanche 11 février 2024 : Cross duathlon de Digne les Bains – DIGNE-LES-BAINS (04)**

Le club de Digne-les-Bains Triathlon initie une 1re édition du cross duathlon le 11 février, proposant divers formats tels que XS, S, M. Cette 1ère manche du Challenge Jeunes, ouverte aux Mini Poussins jusqu'aux Juniors (sauf Benjamins), promet une immersion totale dans le monde du duathlon.

● **Dimanche 17 février 2024 : Raid des dentelles – LAFARE (84)**

La 2e manche, organisée par le club Raid400 Team, se déroulera sous la forme d'un raid, accueillant les participants de la catégorie Benjamin à Junior. En plus de constituer une manche du Challenge Jeunes, cette manche sera également le théâtre du championnat régional de raid pour les mêmes catégories.

● **Dimanche 10 mars 2024 : 10e duathlon d'Aubagne – AUBAGNE (13)**

La 10e édition du duathlon jeunes d'Aubagne Triathlon, prévue pour le 10 mars, s'inscrira dans une atmosphère 100% naturelle au cœur du parc boisé du plateau des Espillières. 3 parcours techniques attendent les participants, offrant également l'opportunité de se surpasser dans le cadre du championnat régional de duathlon pour la catégorie Benjamin.

● **Dimanche 24 mars 2024 : Duathlon de La Ferrière – MARSEILLE (13)**

Sur le site de la faculté des sports de Luminy, cette manche du Challenge Régional Jeunes (Minime à Junior) se distinguera par des duathlons S et XS pour les jeunes sur un parcours ludique et exigeant, avec la possibilité de drafting. Cette manche constituera également le championnat régional de duathlon, englobant les catégories Minime à Junior, et sera support de sélection pour les championnats de France dans ces mêmes catégories.

● **Dimanche 7 avril 2024 : Triathlon des Jeunes de La Ciotat – LA CIOTAT (13)**

Cette épreuve, accueillie par la Ciotat Triathlon, sera une manche du Challenge Régional Jeunes, ouverte aux Mini Poussins jusqu'aux Benjamins, en plus d'abriter le championnat régional de triathlon pour la catégorie Benjamin.

● **Samedi 1er juin 2024 : Aquathlon de Salon de Provence – SALON DE PROVENCE (13)**

Le 1er juin, l'Aquathlon Jeunes de Salon de Provence prendra une place cruciale dans le Challenge Régional Jeunes, rassemblant les Mini Poussins jusqu'aux Benjamins dans une ambiance sportive et festive.



## ZOOM

### ● Samedi 22 juin 2024 : Aquathlon des Oranges pressés – PIOLENC (84)

Incontournable, cette manche permettra aux participants de se qualifier pour le championnat de France d'Aquathlon (Benjamin à Junior) tout en constituant une manche du Challenge Jeunes, avec la cérémonie de remise des titres de champions régionaux pour les catégories Benjamin à Junior.

### ● Dimanche 8 septembre 2024 : ISTR'M 2024 – ISTRES (13)

Organisé par Istres Sports Triathlon, le triathlon XS, prévu le 8 septembre, sera une manche du Challenge Jeunes, ouvert aux participants de la catégorie Minime à Junior.

### ● Dimanche 29 septembre 2024 : Triathlon de l'Étang – BERRE-L'ÉTANG (13)

La grande finale du Challenge Régional Jeunes se tiendra lors du Triathlon de l'Étang le 29 septembre, avec 5 courses au programme sur la célèbre promenade de l'Étang pour cette 2e édition. Une conclusion captivante pour une saison riche en exploits et en découvertes pour les jeunes triathlètes de la région.



**Le calendrier des épreuves 2024 promet une saison passionnante pour les triathlètes de la ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur. Avec plus de 50 épreuves au programme, les licenciés auront l'opportunité de se mesurer dans des compétitions variées, allant du duathlon au triathlon en passant par des challenges adultes et jeunes.**

Les circuits de Division 3, Challenge Adultes et Challenge Jeunes offrent des étapes diversifiées, tant sur le plan des formats que des lieux, mettant en avant la richesse géographique et la diversité des

paysages de la région. Des moments forts attendent les participants, allant de la natation dans les lagunes méditerranéennes à la course à pied dans des décors de carte postale.

Que ce soit pour les vétérans aguerris, les jeunes talents en herbe, ou les équipes prêtes à relever des défis variés, le calendrier 2024 s'annonce comme une véritable aventure sportive. Chaque épreuve offre l'occasion de repousser ses limites, de partager des moments de solidarité en équipe et de vivre une expérience unique au cœur

des paysages pittoresques de la Provence – Alpes – Côte d'Azur.

Que la saison à venir soit synonyme de réussite sportive, de dépassement de soi et de moments inoubliables sur les parcours de la région. Rendez-vous sur les lignes de départ pour une année 2024 placée sous le signe de la passion du triathlon et du duathlon. En selle, en baskets, ou en combinaison, que chaque participant trouve sa voie vers l'accomplissement de ses objectifs sportifs et personnels. Bonne saison à tous !

# 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



2024

# L'ANNÉE DE TOUS LES PARIS



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - WORLD TRIATHLON - XTERRA



*L'année 2023 nous a mis des étoiles plein les yeux, avec des performances stratosphériques et des Français, groupes d'âge et élites, qui ont glané titres et médailles sur les grands championnats mondiaux, faisant flotter haut et fièrement le drapeau tricolore sur la scène internationale. L'année 2024, de surcroît olympique sur le sol français, sera-t-elle autant - si ce n'est plus - grandiose ? On prend le pari ! Focus sur les principaux grands rendez-vous internationaux de 2024, avec des Français qui nourrissent de grandes ambitions, dont certains déjà tenants du titre.*

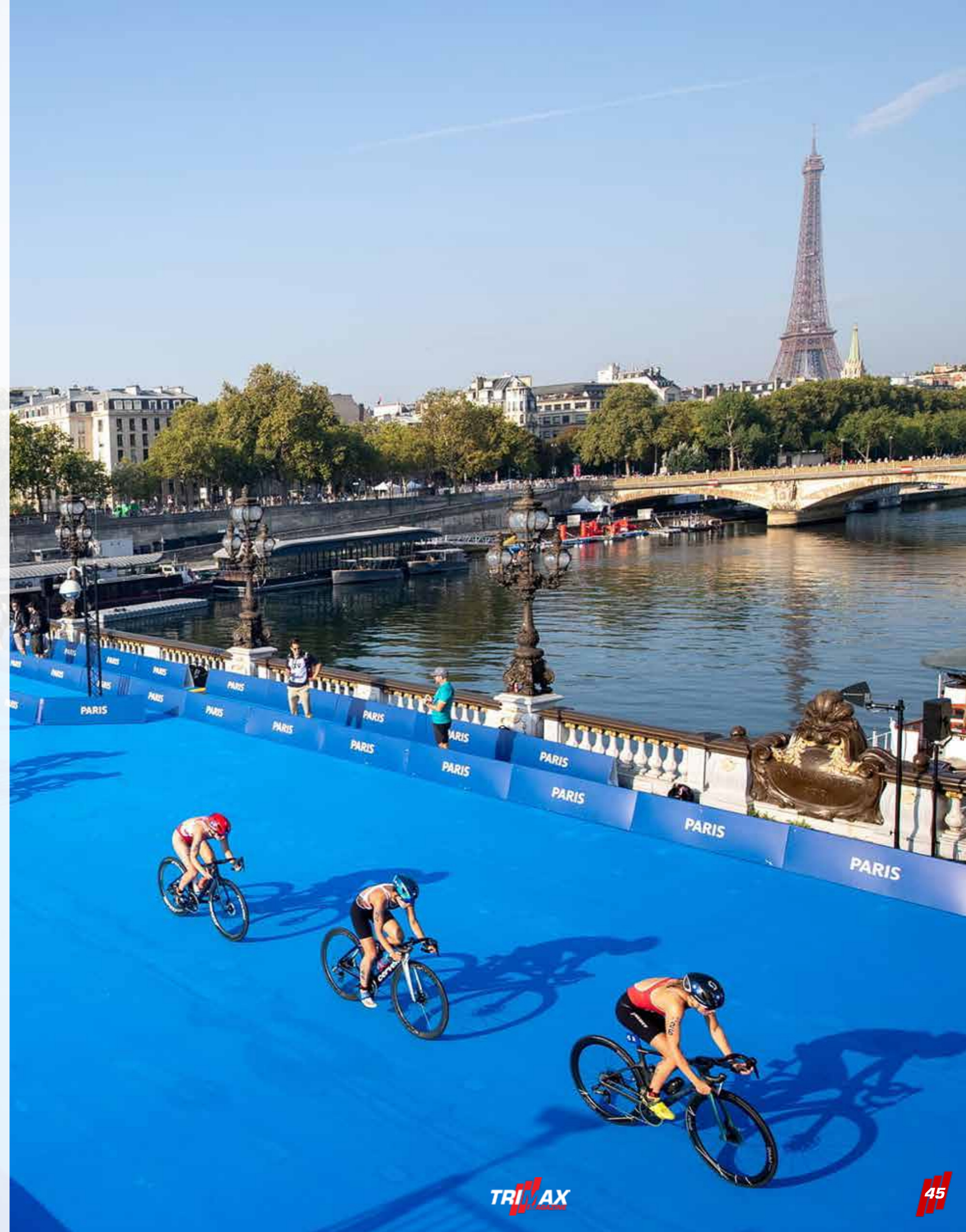
## Jeux Olympiques

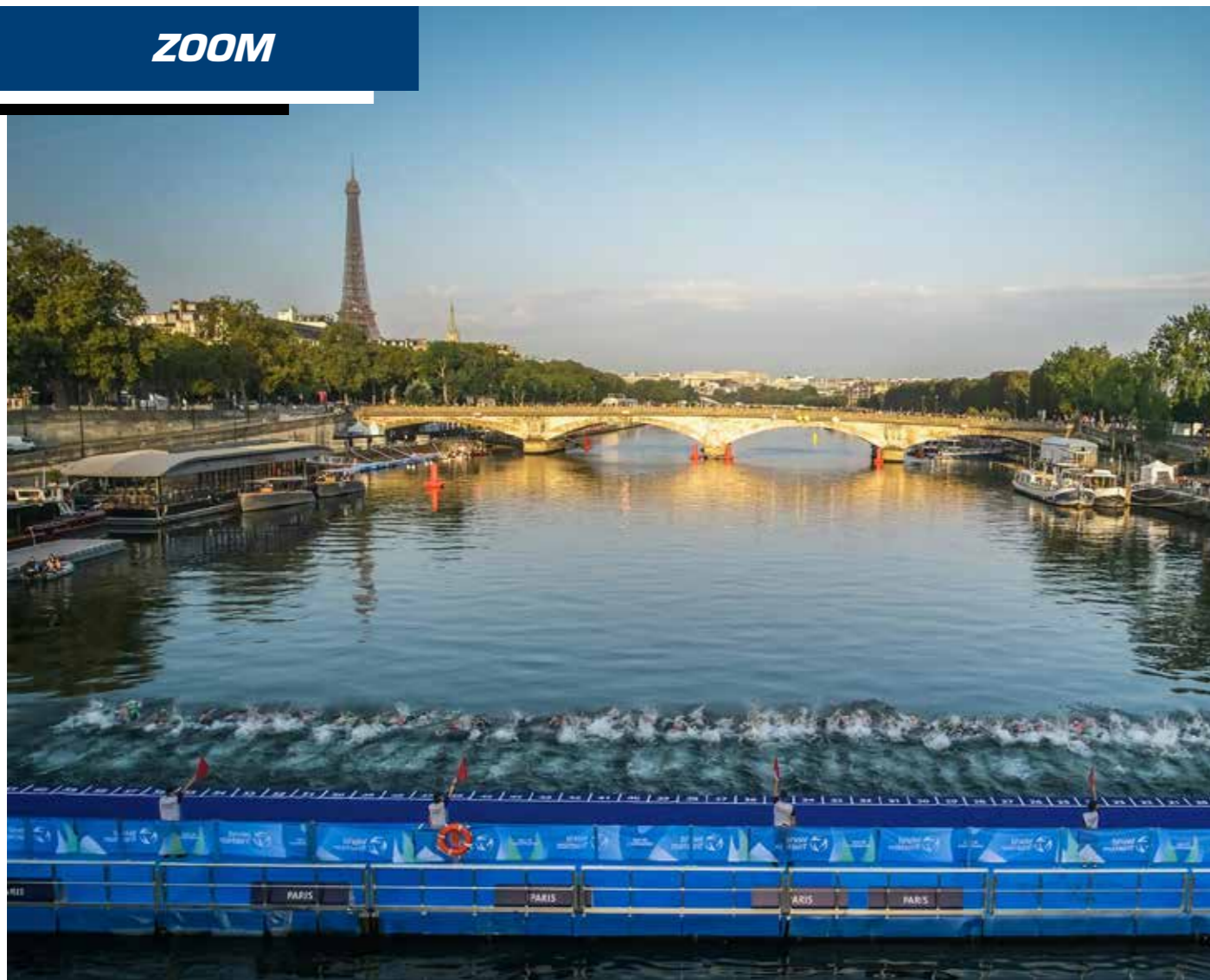
C'est LA course qui obsède la France du triple effort courte distance. Celle pour laquelle on attend depuis 2000 une médaille individuelle avec l'arrivée de la discipline aux JO de Sydney. Et cette année, l'attente et la pression montent d'un cran : l'épreuve a lieu sur le sol français et les athlètes sélectionnables aux JO (la sélection n'est pas encore arrêtée) ont enchaîné de grosses performances ces 2 dernières années, laissant présager le meilleur pour l'obtention tant attendue d'une médaille (voire d'un titre) olympique.

Le Test Event de Paris en août dernier a servi de répétition générale et des athlètes tels que Cassandre Beaugrand, Emma Lombardi, Dorian Coninx, Pierre Le Corre ou encore Léo Bergère seront sans aucun doute aux avant-postes cet été s'ils sont au départ à Paris, et au top de leur forme. Une chose paraît sûre : compte tenu du parcours, tout se jouera à la course à pied, et le titre très probablement en dessous des 29 minutes sur le 10 km chez les hommes.

Quant au relais mixte tricolore, déjà en bronze aux Jeux de Tokyo et qui par le passé a régulièrement trusté les podiums sur des championnats du monde et d'Europe, l'obtention de la médaille d'or se pose comme un objectif légitime.

- ✓ **Dates :** Mardi 30 juillet 2024 - 8h - hommes  
Mercredi 31 juillet 2024 - 8h - femmes / Lundi 5 août 2024 - 8h - relais mixte
- ✓ **Lieu :** Paris
- ✓ **Tenants du titre :** Kristian Blummenfelt (NOR) - Flora Duffy (BER)





## Jeux Paralympiques

Un champion paralympique en titre, Alexis Hanquiquant, qui domine sa catégorie, et fer de lance d'une équipe de France de paratriathlon qui répond tout le temps présente sur les grands événements internationaux, avec bien souvent une moisson de médailles et de titres européens et mondiaux. Les bases sont posées pour, ce que l'on espère, un carton plein des bleus sur les Jeux Paralympiques de Paris !

- ✓ **Dates :** 1er et 2 septembre à partir de 8h15 selon les catégories
- ✓ **Lieu :** Paris
- ✓ **Tenants du titre :** Alexis Hanquiquant (FRA) - catégorie PTS4 - Lauren Steadman (GBR) - catégorie PTS5



## — 3 QUESTIONS À ALEXIS HANQUQUANT —

### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

Ma saison 2023 est réussie puisque je suis resté invaincu, mais je regrette un peu ma fin de saison où je manquais de fraîcheur...

### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

Le principal est forcément la course des Jeux paralympiques le 1er septembre, mais il y aura aussi les Europe mi-septembre et les monde en octobre, donc c'est encore une belle saison intense qui s'annonce.

### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

Mon rêve ultime reste d'être invaincu en 2024, mais la victoire à Paris me fait tellement rêver...

## — 3 QUESTIONS À PIERRE ANTOINE BAELE (2E EN PTS4 AU TEST EVENT) —

### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

La saison 2023 était une très bonne saison dans l'ensemble. Je suis très satisfait de ma progression. C'est ma 1ère saison complète en tant que sportif de niveau avec un emploi du temps aménagé. Nous avons eu la chance avec mon entraîneur de l'organiser comme nous l'avions envie. Les aléas rencontrés tout au long de la saison m'ont permis d'appréhender certaines situations compliquées que je pourrais éventuellement rencontrer en 2024. Ce que je retiens particulièrement, c'est que j'ai réussi l'objectif principal, les championnats du monde et ainsi réalisé le critère de sélection pour les jeux paralympiques.

### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

Les grandes lignes de la saison 2024 sont très simples. Un hiver très studieux, avec pas mal de stages, où l'idée première sera de continuer la progression. Ma rentrée s'effectuera à Yokohama début mai. J'enchaînerai ensuite au mois de juin, avec l'incontournable manche de coupe du monde à Besançon. Ensuite je repartirai en stage pour finir ma préparation pour les jeux. L'objectif sera de réaliser la meilleure course possible le 1er septembre. La saison se finira avec les championnats d'Europe à la maison, le 21 septembre à Vichy, et par les championnats du monde à Malaga fin octobre. 2024 nous promet une saison bien chargée et remplie d'émotions avec 2 grands événements à partager chez nous.

### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

L'objectif principal sera sans aucun doute les Jeux Paralympiques de Paris. J'aimerais réaliser la meilleure course possible, mais surtout ne pas avoir de regrets à la fin de l'événement. Les Jeux à la maison, ce sera pour moi une belle opportunité de partager cette aventure avec tous mes proches ainsi que toutes les personnes qui m'ont aidé dans ma préparation. Je m'entraîne chaque jour afin de couronner cette belle fête par la plus belle des médailles possible. Un podium à Paris serait tout simplement fantastique pour mes premiers Jeux.



## Championnats du monde multisports World Triathlon

L'image a fait le tour du monde. Le couple Clément Mignon - Marjolaine Pierré, uni dans la vie et dans la victoire, s'enlaçant sur la ligne d'arrivée après avoir décroché tous les deux à Ibiza le titre individuel de champion du monde de triathlon longue distance 2023. Et en cross-triathlon, après plusieurs podiums, Félix Forissier avait décroché une superbe victoire pour s'offrir le titre, accompagné par son frère Arthur sur le podium (3e), suivi de près par un autre Français, Maxim Chané (4e).

Cette année, c'est Townsville en Australie qui accueillera en août les championnats du monde multisports (duathlon sprint, duathlon standard, relais mixte 2x2, cross-triathlon, cross-duathlon, aquathlon, aquabike et triathlon longue distance), mais avec la proximité calendaire (en 2023, Ibiza a eu lieu) avec les championnats du monde IRONMAN, il n'est pas sûr de voir le couple Mignon-Pierré y défendre leur titre.

- ✓ **Dates :** Dates : du 15 au 25 août
- ✓ **Lieu :** Townsville, Australie
- ✓ **Tenants du titre :**
  - Clément Mignon (FRA) - triathlon longue distance
  - Marjolaine Pierré (FRA) - triathlon longue distance
  - Félix Forissier (FRA) - cross triathlon
  - Sandra Mairhofer (ITA) - cross triathlon



### 3 QUESTIONS À CLÉMENT MIGNON

**Comment juges-tu ta saison 2023 ?**

*Je suis assez déçu même s'il y a quelques points positifs. J'ai changé de coach, d'approche, que ça soit à l'entraînement et en compétition. Au final, je pense que ça ne me correspond pas forcément ce modèle où tout est calculé pour atteindre la performance. C'était une année d'expérience qui va énormément me servir pour le futur.*

**Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?**

*Pour 2024, je vais essayer de me requalifier à Kona et mon programme sera basé sur les courses PTO à côté.*

**Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?**

*L'objectif principal pour 2024 est de faire un podium à Kona.*

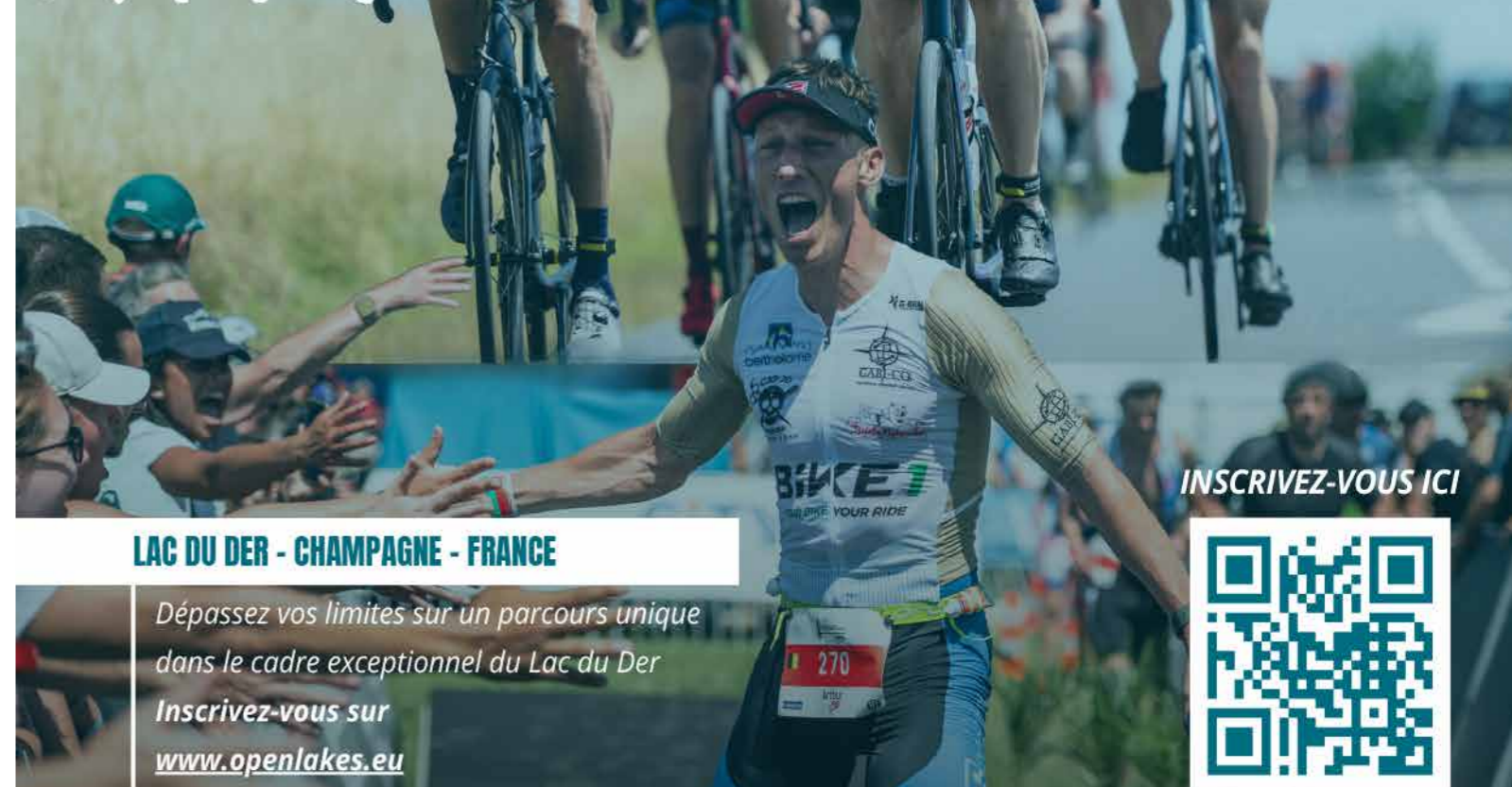


22  
06  
2024

3800M  
180KM  
42KM

## FULL DISTANCE

EXPLOSEZ VOTRE CHRONO SUR UN PARCOURS 100% PLAT



LAC DU DER - CHAMPAGNE - FRANCE

Dépassez vos limites sur un parcours unique dans le cadre exceptionnel du Lac du Der  
Inscrivez-vous sur [www.openlakes.eu](http://www.openlakes.eu)

INSCRIVEZ-VOUS ICI



### 3 QUESTIONS À MARJOLAINE PIERRÉ

#### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

Je la juge parfaite en termes d'accomplissement j'ai pu être en forme aux 3 objectifs de ma saison, tout ce dont j'avais envie s'est réalisé : bien figurer aux championnats du monde World Triathlon, aux mondes IRONMAN 70.3 et me qualifier pour les mondes IRONMAN de Nice en faisant mon premier full distance.

#### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

Je serai présente sur le circuit PTO : 6 courses à minima qui regrouperont les 20 meilleurs mondiaux. Ce sera des minis championnats du monde à chaque fois, je suis très heureuse d'en faire partie pour apprendre et construire pour la suite beaucoup de compétences.

#### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

Le rêve ultime serait de faire la meilleure place possible aux championnats du monde IRONMAN à Nice à la maison. Top 8 serait génial et je serai ravie, et si c'est mieux je serai aux anges ;)

### Championnats du monde IRONMAN

Suite à l'alternance mise en place par IRONMAN début 2023, cette année les hommes iront à Kona et les femmes seront à Nice. L'an dernier, pour les 1ers championnats du monde IRONMAN à Nice, on avait assisté à un moment historique pour le sport français avec la victoire de Sam Laidlow, 1er champion du monde IRONMAN français, et 4 Français dans le top 10 (!) avec Léon Chevalier (5e), Arthur Horseau (6e) et Clément Mignon (10e).

Chez les femmes, après avoir terminé 4 fois à la 2e place (!), Lucy Charles-Barclay a sorti LA course parfaite à Hawaï, dominant du début à la fin, pour (enfin) décrocher le titre, record de l'épreuve à la clé en 8:24:31.

Les cartes sont donc redistribuées pour 2024 avec des parcours qui ne conviendront pas à tous les profils d'athlètes selon la localité. Sam Laidlow, champion du monde en titre et déjà 2e à Kona en 2022, est certes candidat déclaré à sa propre succession, mais rien n'est sûr chez

les femmes, qui découvriront pour la 1ère fois un championnat du monde full distance à Nice (il y a eu celui du 70.3 en 2019), dont le parcours vélo exige des habiletés cyclistes bien différentes de Kona...

#### ✓ Dates et lieux :

22 septembre (Nice, France) et 26 octobre (Kona, Hawaï, USA)

#### ✓ Tenants du titre :

Sam Laidlow (FRA)  
Lucy Charles Barclay (GBR)



### 3 QUESTIONS À SAM LAIDLLOW



#### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

L'année 2023 fut le fruit de patience et de multiples obstacles pour moi. Ce fut à la fois la saison la plus dure mentalement, mais aussi celle qui m'a offert la plus belle victoire de ma

carrière. Entre une infection du foie, une déchirure au mollet, et un Covid attrapé un mois avant les championnats du monde, j'ai été servi. Mais à la fois j'ai jamais perdu espoir, et même au plus bas j'ai continué à m'entraîner tout en croyant que je pouvais être le meilleur du monde sur la distance Ironman. Ces championnats du monde à Nice resteront gravés dans ma mémoire certes, mais j'espère aussi que ça le restera dans celle d'autres jeunes comme une réelle inspiration. Cette victoire mondiale pour la France, il nous la fallait, et j'espère que ça marquera un tournant pour le triathlon longue distance français, car je sais que nous sommes un pays plein de talents.

#### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

La priorité, c'est d'arriver à Hawaï dans la meilleure forme de ma carrière mentalement et physiquement. Si je suis

totalement honnête, le reste m'importe peu. Je vais courir sur le circuit PTO et valider ma qualification à l'IRONMAN de Vittoria. Je vois ça comme des courses avec énormément de densité, puisqu'elles sont une manière de me mesurer tout au long de l'année aux meilleurs mondiaux et surtout, elles me permettront d'arriver bien entraîné sur le départ de la course d'Hawaï car ce qui compte pour moi, ce sont les titres mondiaux.

#### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

Le rêve ultime c'est de dominer la course d'Hawaï de bout en bout. À Nice, j'ai fait une excellente course avec les cartes que j'avais à jouer, mais j'ai beaucoup plus à donner sur la Big Island, et il le faudra car on verra le retour des Norvégiens en 2024. Le rêve ultime ? Battre le record à Hawaï ! Avec mon équipe, nous sommes très confiants que ce projet est viable.



## Championnats du monde Xterra

Les championnats du monde Xterra à Molveno nous ont certes offert un spot fantastique pour du cross-triathlon, entre paysages magnifiques et spectacle garanti, mais surtout les Français y ont régné en patrons et éclaboussé de toute leur classe cet événement mondial. Un "grand chelem" de titres mondiaux chez les Élités et les groupes d'âge tricolores, avec notamment les 7 premières places au scratch (!) chez les groupes d'âge masculins.

Pour la 3e et dernière année (principe de rotation de Xterra), les championnats du monde Xterra auront encore lieu à Molveno, et l'armada française ne sera peut-être pas en terrain conquis, mais en terrain connu, et sûre de sa force !

La coupe du monde Xterra, pour sa 2e année d'existence, aura quant à elle 7 étapes à travers le monde, qui compteront 11 courses. Un format et un classement qui récompenseront la régularité, comme cela avait été le cas pour la Française Alizée Patiès en 2023.

- ✓ **Dates :** 28 septembre - championnat du monde
- ✓ **Lieu :** Molveno, Trentino, Italie
- ✓ **Tenants du titre :**  
Arthur Serrières (FRA) - championnat du monde et coupe du monde  
Solenne Billouin (FRA) - championnat du monde  
Alizée Patiès (FRA) - coupe du monde



## 3 QUESTIONS À ARTHUR SERRIÈRES

### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

*Ma saison 2023 s'est passée un peu différemment des autres saisons. Sur le papier, j'ai continué à être très performant, mais j'ai réussi à gagner la coupe du monde sur les dernières courses de l'année et j'ai "sauvé mon année" à partir des courses du mois d'août. J'avais eu l'habitude d'être très dominant sur les saisons passées et j'ai dû faire les ajustements nécessaires après un début de saison très compliqué pour moi. Je suis content d'avoir vécu ce début de saison car il m'a permis de réfléchir sur ma pratique, et c'est une chose qu'on a tendance à moins faire quand tout se passe bien !*

### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

*Pour la saison 2024, je souhaite continuer sur le format Xterra. Je vais essayer de prendre les courses comme elles viennent, faire le maximum de coupes du monde et les championnats d'Europe et du monde Xterra restent ma priorité. Je n'irai pas courir sur cross-triathlon (World Triathlon) car les courses sont loin et mal placées, et onéreuses... J'aimerais aussi peut-être essayer un peu de long si l'opportunité se présente.*

### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

*J'ai la chance d'avoir réalisé mon rêve en devenant champion du monde en 2022 ! J'ai recommencé en 2023 et j'aimerais encore être performant sur les grands championnats. Les choses qui peuvent me motiver peuvent être de rentrer dans les athlètes qui ont marqué le Xterra en remportant plusieurs titres et en étant des modèles pour les plus jeunes !*



9<sup>ÈME</sup> ÉDITION

14 & 15 SEPT. 2024

NOUVEAU DÉPART - ARRIVÉE MONTEUX

# VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE



NOUVEAU PARCOURS

TRIATHLON L | SOLO | RELAIS  
NATATION 2KM + VÉLO 100 KM + CAP 20 KM

KIDS DE 5 À 13 ANS | AQUATHLON OUVERT À TOUS

AFFRONTÉZ LE MYTHE



ventouxman.com



FINISHERS



### 3 QUESTIONS À SOLENNE BILLOUIN

#### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

Forcément, ma saison 2023 a fini de la plus belle des manières en remportant encore une fois le titre mondial Xterra (ndlr : 2022 et 2023). Un titre remporté d'une façon différente avec un peu plus de pression, une préparation vraiment axée sur cet objectif, avec des tensions tout au long de l'année qu'il a fallu gérer car c'était aussi la 1ère saison avec une coupe du monde Xterra. Il fallait donc gérer plus de pression, plus de déplacements, plus de compétition et plus de densité notamment sur la fin de saison. Je suis donc satisfaite car c'est beaucoup d'expérience engrangée, surtout avec cette nouvelle coupe du monde qui fait beaucoup de différence et qui prouve que notre sport est de

plus en plus professionnel. Je n'ai pas non plus été la plus chanceuse en 2023 car il y a toujours des éléments que l'on ne peut pas contrôler, mais j'ai réussi à rebondir et c'est une force que j'aurai avec moi pour la suite.

#### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

Je devrais me concentrer sur le même circuit de coupe du monde Xterra, mais j'attends surtout l'officialisation du calendrier (ndlr : propos recueillis le 13 janvier, calendrier de la coupe du monde Xterra officialisé le 18 janvier) pour pouvoir m'organiser à long terme en termes de budget et de place dans le calendrier car je voudrais aussi me tester sur un 70.3.

#### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

Bien sûr j'aime gagner des courses, mais comme je suis encore "nouvelle" dans le triathlon, j'ai surtout cette envie d'être une meilleure triathlète car je sais que j'ai encore une marge de progression. Je souhaite donc finir la saison 2024 en me disant que j'aurais vraiment réussi à mettre tout ça en place, pour me dire que je me suis donné les moyens de progresser. Une chose qui revient également parmi pas mal d'athlètes dans ce sport, c'est de trouver une certaine sérénité dans mon projet global, car la performance viendra de cette sérénité financière, d'accompagnement et de matériel.

# deboer

WORLD CHAMPIONS  
GUSTAV IDEN  
KRISTIAN BLUMMEFELT



PROFITEZ DE L'OFFRE  
SPECIALE SUR NOS  
COMBINAISONS  
NEOPRENE

FLOH 2.0  
OR  
FJORD 2.0



deboerwetsuits.com



### 3 QUESTIONS À ALIZÉE PATIÈS

#### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

La saison 2023 aura été ma première saison où j'ai arrêté de travailler à mi-temps pour me consacrer pleinement au cross-triathlon. Je ne regrette pas du tout ce choix et je suis contente des bases qu'on a fondées avec mon équipe, ça a plutôt bien marché ! Je remporte le premier classement coupe du monde Xterra qui était mon objectif.

#### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

J'ai beaucoup appris de mes erreurs ces dernières années et j'ai décidé de tester des choses dans l'entraînement pour 2024, mais aussi pour les années à venir. Néanmoins, le circuit coupe du monde Xterra reste ma priorité.

#### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

Toutes les courses sont importantes, mais c'est sûr que les championnats du monde Xterra sont dans un coin de ma tête en plus du classement coupe du monde parce que je suis gourmande ! (rires)



### 3 QUESTIONS À ARTHUR FORISSIER

#### Comment juges-tu ta saison 2023 ?

Ma saison 2023 a été un feu de paille : 2 victoires sur la coupe du monde Xterra et une seconde place aux Europe, et 3 autres victoires Xterra avant de me fracturer la clavicule...

#### Quelles seront les grandes lignes de ta saison 2024 ?

Ma saison 2024 sera entièrement orientée vers le circuit coupe du monde Xterra. Je ferai peut-être quelques apparitions sur d'autres épreuves Xterra et World Triathlon. Je vise également les championnats de France de cross-triathlon, et à voir pour une ou deux étapes D3 avec l'ASMSE Triathlon 42...

#### Quel sera ton objectif principal (ou rêve ultime) sur 2024 ?

J'ai une revanche à prendre sur le classement général Xterra World Cup. Le gagner est mon objectif principal.

### Championnats du monde WTCS World Triathlon

Ces 2 dernières années, on a eu droit en WTCS à un finish improbable au suspense hitchcockien, avec les victoires sur les finales de Léo Bergère (2022) à Abu Dhabi et Dorian Coninx (2023) à Pontevedra, qui ont offert sur le fil aux 2 Français le titre de champion du monde WTCS. Avec les Jeux Olympiques au milieu du calendrier, assisterons-nous à nouveau à un tel scénario ? Cela paraît peu probable, mais le format de ce championnat du monde WTCS

courte distance nous a prouvé que jusqu'aux finales, la régularité est récompensée et rien n'est gagné d'avance.

Quant au paratriathlon, l'équipe de France avait récolté à Pontevedra 8 médailles dont 3 titres sur les championnats du monde de paratriathlon avec Alexis Hanquiquant, Jules Ribstein et Elise Marc.

En 2024, au-delà des finales WTCS, Malaga en Espagne accueillera aussi les championnats du monde U23 distance standard, Junior distance sprint, les championnats du monde de

paratriathlon, puis les championnats du monde de relais mixte pour U23/Juniors (et potentiellement le relais mixte paratriathlon), ainsi que pour les groupes d'âge : les championnats du monde de triathlon distance standard, de distance sprint, de relais mixte et d'aquabike distance standard.

✓ **Dates** : du 17 au 20 octobre 2024

✓ **Lieu** : Malaga, Espagne

✓ **Tenants du titre** :

Dorian Coninx (FRA) - WTCS

Beth Potter (GBR) - WTCS



ZOOM



## PARATRIATHLON

# LE SUMMUM DU PARA SPORT

PAR NICOLAS BECKER  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - PUUR FILM

*Des médailles et des titres à chaque grand rendez-vous, des athlètes incroyables trop peu souvent mis en lumière, le paratriathlon en France fait partie de la vitrine du triple effort national, avec un rayonnement qui s'étend sur la scène internationale et qui sera mis en lumière lors des prochains Jeux Paralympiques de Paris 2024. Nicolas Becker, Responsable de l'équipe de France de paratriathlon, nous immerge dans l'histoire, les spécificités et les exigences de la discipline : « Tout d'abord je tiens sincèrement à témoigner de mon plus grand respect pour l'ensemble des para-athlètes, tous les sports paralympiques sont incroyables. Mais soyons honnêtes, je suis passionné de triathlon, le paratriathlon est mon domaine et je voudrais partager ici ma conviction que cette discipline dépasse toutes les espérances. »*

Comment cela a débuté ? 11 décembre 2010 : « L'Union Internationale de Triathlon (ITU) est ravie d'apprendre aujourd'hui que le paratriathlon a été accepté aux Jeux Paralympiques et fera ses débuts aux Jeux Paralympiques de Rio 2016. »

Imaginez un sport dans lequel les athlètes en situation de handicap peuvent exprimer pleinement leur potentiel. Une activité d'endurance qui consiste à enchaîner les 3 disciplines les plus pratiquées dans le monde et pour laquelle la parité femmes-hommes est une évidence. LA discipline la plus en vogue dont la simple évocation déclenche la curiosité, la notion de défi et le respect pour les pratiquants : le triathlon en mode paralympique !

### Technique, innovation et haut niveau

Un sport à matériel dont la version para amène encore plus de nouveauté, d'innovation technique, de recherche et développement pour trouver des solutions inédites et singulières. Sport connecté et moderne par excellence, le triathlon passe sans encombre le test du numérique avec une communauté très active sur les plateformes d'entraînement online : tous munis d'applications enregistrant leurs activités sur leur smartphone. Dans ce domaine, les paratriathlètes et leurs staffs sont à la pointe avec toujours plus de datas qui permettent de comparer les déficits de puissance avec ou

sans prothèse, les déséquilibres et les vitesses en fonction des types de lames carbonées utilisées et autres composants.

La recherche de performance déclenche des remises en question et repousse les limites généralement admises pour les sportifs en situation de handicap et leur matériel. Les entraîneurs doivent redoubler d'imagination pour permettre aux paratriathlètes de suivre une préparation très exigeante, tout en tenant compte des spécificités individuelles.

La question de l'inclusion ne se pose pas en paratriathlon, qui se pratique systématiquement sur un site de course partagé avec les sportifs valides. Le circuit international est construit avec les olympiques et la grande finale du championnat du monde regroupe chaque année en un seul et même évènement : les juniors, U23, olympiques, paralympiques et groupes d'âges.

En paratriathlon, les distances correspondent à un format Sprint (750 m, 20 km et 5 km) que les plus rapides

terminent environ en 1h. On est loin de la définition habituelle d'un "sprint" durant quelques secondes. Aux Jeux de Tokyo, les médaillés en paratriathlon ont bouclé le parcours entre 57 minutes et 1h15, avec bien souvent des arrivées serrées qui se jouent justement... au sprint !

On comprend donc ce que cela implique au niveau de la préparation tant en volume qu'en intensité : les paratriathlètes sont des sportifs de haut niveau, à la fois complets et hyper entraînés. Vrai sport d'adaptation, on ne fait jamais 2 fois le même triathlon. Les conditions environnementales et les adversaires conditionnent les dynamiques de courses qui composent toujours une situation nouvelle à appréhender : impossible de s'ennuyer !

Un axe incontournable reste celui des éléments naturels, à commencer par le choix du site de natation, le plus souvent partagé avec la natation eau libre : lac, mer, océan ou rivière. Quel amateur de sport peut rester de marbre face aux images extraordinaires des arrivées sur l'incontournable "blue carpet" (tapis bleu), déroulé sur Copacabana à Rio ou Odaiba Bay à Tokyo ?

Être un sport d'extérieur est un atout médiatique qui permet de sublimer les villes hôtes avec des parcours iconiques comme c'est le cas pour le circuit des Jeux de 2024 dans un site mondialement connu au cœur de Paris. Cette exposition met en valeur les athlètes et sert de vitrine aux Jeux Olympiques et Paralympiques.



Si les transitions sont les phases du triathlon les plus spécifiques et reconnaissables pour le grand public, la particularité du para triathlon fait naître des stratégies incroyables qui s'adaptent aux différents handicaps pour passer le plus rapidement possible de la natation au cyclisme et du cyclisme à la course à pied. Visuellement, l'observation de la zone de transition d'une épreuve internationale de paratriathlon est une expérience difficile à décrire : il faut le voir pour le croire !

Voilà pour l'aperçu général, passons maintenant aux détails pratiques et autres originalités techniques qu'on a du mal à imaginer tant qu'on ne visualise pas les sportifs en conditions de compétition. Voici quelques exemples de gestuelle complexe et inédite qu'on observe en particulier lors des phases de transition.

Un athlète amputé tibial ou fémoral nage sans matériel. À la sortie de l'eau, il va enlever sa combinaison

en néoprène et enfiler sa prothèse avant de partir en courant jusqu'à son emplacement vélo.

Un athlète non voyant (PTVI B1) est capable de courir puis de sauter avec son guide sur le tandem en mouvement avant de mettre ses chaussures de vélo déjà accrochées aux pédales, tout en pédalant.

Autre situation bluffante, l'efficacité de la transition pour les athlètes PTWC (Wheel Chair, fauteuil roulant) qui passent de la position allongée dans le handbike à la position à genou avec le fauteuil d'athlétisme en simplement quelques secondes.

Ensuite, tout est une question de vitesse. Des athlètes amputés nagent le 750 m à 1'10" de moyenne par 100 m. En vélo, les handbike roulent à 40 km/h quand des tandems sont à plus de 45 km/h de moyenne sur 20 km. Pour finir leur épreuve, les sportifs amputés fémoraux sont capables de courir le 5000 m à 15 km/h et les amputés tibiaux sont encore plus rapides : 16 km/h pour G. Norman (USA) et 18 km/h pour Alexis Hanquingant !



On cumule ici des niveaux de performance tellement élevés que les meilleurs paratriathlètes sont en mesure de jouer les podiums sur des compétitions régionales avec les sportifs valides. Pour beaucoup, ils s'alignent sur des épreuves plus longues durant la saison, allant du format olympique standard (1,5 km / 40 km / 10 km) à l'Ironman 70.3 ; quelques-uns ont même déjà

participé à des full Ironman, comme l'Australienne Lauren Parker.

À lui seul, le Coréen Hwang Tae Kim, personnage emblématique du circuit international, est une vraie source d'inspiration. Il nage, roule et court sans bras et se permet même le luxe d'être ultra compétitif avec des triathlons bouclés en moins de 1h15.

### Rappel historique du paratriathlon aux Jeux

C'est donc en 2016 à Rio que le paratriathlon a fait son entrée aux Jeux Paralympiques. Avec seulement 6 "medal events" (3 F + 3 H), toutes les catégories n'étaient pas représentées. Quand l'annonce officielle a été faite en octobre 2014, le rêve s'est écroulé pour certains, tandis que d'autres se mettaient à y croire plus fort. À titre d'exemple, la catégorie "tandem" des handicaps visuels (PTVI) était au programme uniquement pour les femmes, tandis que l'inverse était vrai pour la catégorie "fauteuil".





Au total, on comptabilisait 60 dossards, soit 72 athlètes au départ en comptant les guides.

Une refonte du système de classification opérée en 2017 a accompagné l'augmentation du nombre de podiums attribués sur l'édition des Jeux de Tokyo (JAP). Avec 8 "medal events", la parité était respectée et cette fois les catégories visuelles (PTVI) et fauteuils (PTWC) étaient bien représentées, tant chez les femmes que chez les hommes. Cette 2e édition en 2021 a donc attribué 80 dossards et la barre des 100 athlètes (total 102 avec les guides) était enfin atteinte !

La réussite fut totale et l'IPC a permis à nouveau une augmentation du nombre de "medal events" en 2024 pour les Jeux à Paris. Il s'agit d'une tendance rarissime dans le monde de l'olympisme / paralympisme car le nombre global d'athlètes doit rester constant. Quand le paratriathlon bénéficie d'une plus grande place, cela signifie que des réductions de quotas impactent d'autres disciplines. Les 11 "medal events" de Paris 2024 correspondent à un nombre record de 120 dossards, soit plus de 140 athlètes concernés : effectif plus que doublé, seulement 8 ans après Rio 2016.

### Des athlètes inspirants, des émotions fortes

On garde en mémoire les arrivées inoubliables et pleines de suspense des tandems femmes pour le bronze à Rio 2016 (GBR vs USA) puis une situation similaire à Tokyo 2020 (GBR vs FRA). Sans oublier K. Gretsch (USA) qui double Lauren Parker à quelques mètres de la ligne pour remporter l'or à Tokyo en PTWC.

L'histoire des anciens nageurs qui se convertissent au triathlon n'est pas une nouveauté. Toutefois, le nombre de finalistes paralympiques en para-natation qui occupent les premiers rôles en paratriathlon est assez incroyable, ceci étant vrai dans toutes les catégories de handicaps. On pense par exemple aux Anglaises Lauren Steadman et Clare Cashmore, à l'Américaine Melissa Stockwell ou à son compatriote multi médaillé Brad



## Quand Chaque Seconde Compte



RESERVE

Que vous ayez l'intention de tout donner sur l'Ironman de Nice ou que vous vous présentiez à un contre-la-montre local, les roues Reserve 77|88 ne se contentent pas d'avoir l'air d'être rapides, elles vous donnent de la vitesse. Développées à l'aide de la technologie Turbulent Aero, le profil mixte avant et arrière des 77|88 assure une stabilité maximale, un poids réduit et un aérodynamisme optimisé.

Conçues à Santa Cruz, en Californie et testées en course dans le monde entier.

[www.reservewheels.com](http://www.reservewheels.com)



Snyder qui ont tous en commun une ou plusieurs médailles paralympiques.

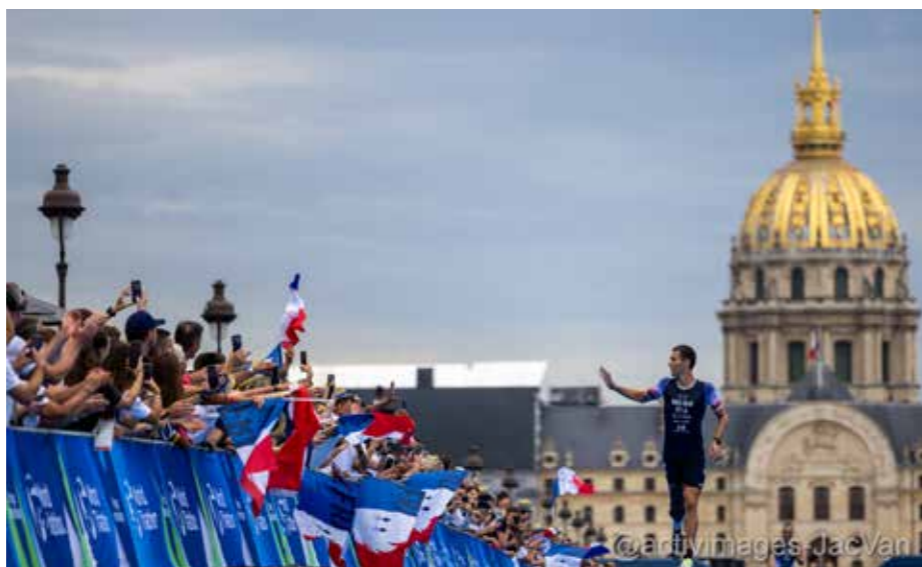
Je voudrais ici partager quelques histoires, morceaux choisis des athlètes les plus emblématiques de la discipline.

Grace Norman (USA) obtient à 18 ans la médaille d'or en paratriathlon aux Jeux de Rio le matin du 11 septembre 2016, avant de poursuivre en direction du stade pour remporter le lendemain la médaille de bronze sur le 400 m (T44) en 1.01.83 : 2 journées, 2 sports, 2 podiums !

D'autres paratriathlètes ont réalisé l'exploit de doubler les épreuves et les médailles lors d'une même édition des Jeux Paralympiques. À Tokyo, le programme permettait de passer en quelques jours du para-cyclisme au paratriathlon. Jetze Plat (NED) ou encore Georges Peasgood (GBR) ont ainsi connu les podiums sur ces 2 disciplines en 2021 !

Il y a aussi des profils capables d'enchaîner avec réussite les Jeux d'hiver et les Jeux d'été. Kendall Gretsch (USA), médaillée d'or en paraski en 2018 puis 2022, qui a connu la victoire (paratriathlon PTWC) également en 2021 à Tokyo et qui vise désormais Paris ! On pense également à la légende Wakako Tsuchida JAP (médaillée d'or hiver et été) et au Français Yannick Bourseaux (2 Jeux d'hiver et 2 Jeux d'été).

Pour compléter la liste des disciplines connexes qui alimentent le paratriathlon, on peut citer : le



para-escalade (Fran Brown, GBR) ou encore le para-aviron, para-canoë et même plus surprenant le para-dressage !

Comment ne pas s'attacher au destin de l'Américain Chris Hammer, présent à Londres sur les épreuves de para-athlétisme : il termine 4 ans plus tard à la 4e place en paratriathlon à Rio puis à nouveau 4e sur la même épreuve à Tokyo. En 2023, il a remporté le Test Event à Paris et ira sans doute chercher sa première médaille paralympique en 2024.

Et la question des guides maintenant

? La catégorie des handicaps visuels (dénomination actuelle : PTVI) requiert l'implication de guides très performants qui permettent aux sportifs de s'exprimer sans retenue. Le plus bel exemple est venu d'Australie avec Michellie Jones, la triathlète médaillée d'argent aux Jeux Olympiques de Sydney 2000 qui a remporté l'or aux Jeux paralympiques de Rio 2016 en paratriathlon aux côtés de Katie Kelly. Cette athlète qui compte également une victoire sur l'Ironman d'Hawaï a véritablement ouvert la voie à d'autres olympiens qui sont passés de Rio en triathlon

15 AOÛT 2024

LE MYTHE

Quart Half Trois Quart

Embruman



40<sup>ÈME</sup>

ANNIVERSAIRE

3.8 km | 188 km | 42.195 km

COL DE L'IZOARD 2360 m

Parcours unique, une légende,  
un rêve pour tout triathlète

09:26:13



à Tokyo en paratriathlon. C'est le cas de Charlotte Bonin (ITA), médaillée de bronze à Tokyo avec Anna Barbaro, et de Greg Billington (USA), médaillé d'or en 2021 avec Brad Snyder. Parmi les plus grands palmarès ayant joué le rôle de guide de luxe, on retient Tim Don (GBR, vainqueur du Test Event Tokyo 2019 avec Dave Ellis), et d'autres guides présents aux Jeux de Tokyo : Andy Potts (USA) olympien en 2004 ou encore Cyril Viennot, 5e du championnat du monde Ironman à Hawaï en 2014.



**Dates à retenir pour les épreuves para triathlon aux Jeux Paralympiques de Paris 2024 :**

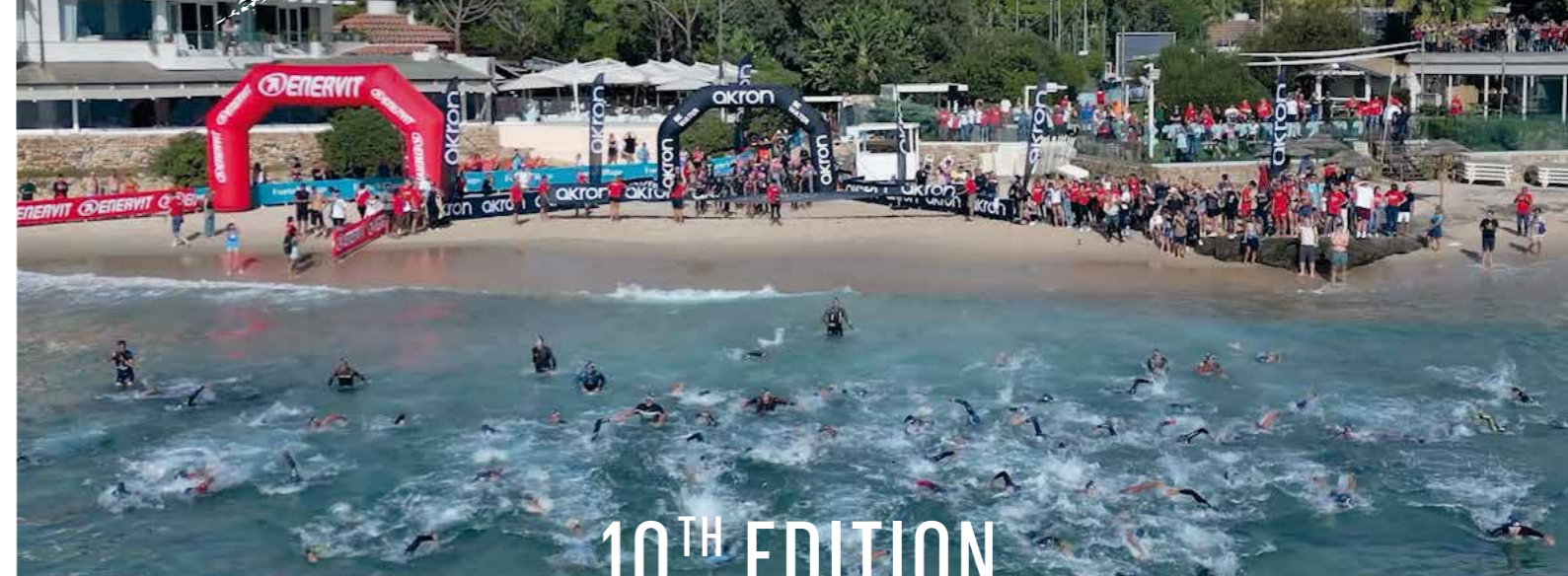
- **Dimanche 1er Septembre** : PTS2, PTS3, PTS4, PTS5
- **Lundi 2 Septembre** : PTWC, PTVI

**Et pour le futur ?**

La prochaine étape est d'ajouter le relais mixte para triathlon comme nouveau medal event aux Jeux Paralympiques de Los Angeles 2028. Au regard de la réussite et de l'engouement suscité par les éditions test lors des derniers Championnats du Monde (Abu Dhabi UAE 2022, Pontevedra ESP 2023), on peut réellement espérer voir cette nouvelle épreuve qui donnera une visibilité encore plus extraordinaire à cette discipline.

# FVT FORTE VILLAGE TRIATHLON

SARDINIA



10<sup>TH</sup> EDITION  
27<sup>TH</sup> OCTOBER 2024

## OLYMPIC DISTANCE

REGISTRATIONS OPEN!

THE RACE IS PART OF THE FORTE VILLAGE SPORTS FESTIVAL.  
VISIT FORTEVILLAGE.COM FOR MORE INFO REGARDING  
THE ACCOMMODATION PACKAGES AND THE PROGRAM.  
(INCLUDING THE DUATHLON KIDS ON 26<sup>TH</sup> OCTOBER AND OTHER EVENTS).

[fortevillageresort.com/it/sports/triathlon/](https://fortevillageresort.com/it/sports/triathlon/)

+39 070 92178818

[triathlon@fortevillage.com](mailto:triathlon@fortevillage.com)

[facebook.com/fortevillagetriathlon/](https://facebook.com/fortevillagetriathlon/)



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



REGIONE AUTONOMA DE SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA  
ASSESSORADU DE S'ISTRUZIONE PÙBLICA,  
BENES CULTURALES, INFORMAZIONE, SPETACULU E ISPORT  
ASSESSORADU DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE  
BENI CULTURALI, INFORMAZIONE, SPETTACOLO E SPORT





## 42 HOUSE

# **KIPRUN AU SERVICE** **DES ATHLÈTES KÉNYAN**



PAR KIPRUN - JULES MIGNON  
PHOTOS DR - FREEPIK



*Implanté depuis de nombreuses années dans le sport, Décathlon veut montrer que la marque est actrice de la performance dans n'importe quel sport aujourd'hui. En déployant de nouveaux services depuis quelques années, elle est aujourd'hui sponsor principal en cyclisme de l'équipe continentale Van Rysel Roubaix ainsi que de l'équipe UCI World Team Décathlon-Ag2r La Mondiale. Mais l'entreprise multinationale ne s'arrête pas là et travaille depuis quelques années sur la performance du running afin de rejoindre le top 5 des grandes marques. C'est dans ce développement que Kiprun, la branche course à pied sur route de Décathlon, vient d'inaugurer la 42 House. Nous vous expliquons tout cela en détail...*

### **Le concept**

La 42 House est un centre d'entraînement créé pour les athlètes kényans, dans l'optique de la recherche de la réussite professionnelle et sportive, le tout dans l'épanouissement de chacun. Ce lieu, situé à Iten au Kenya, autrement dit la capitale mondiale de la course à pied, peut accueillir 22 athlètes, femmes et hommes, qui bénéficient quotidiennement d'un encadrement complet avec un directeur sportif, un cuisinier, 2 entraîneurs, des kinés, des médecins... Le nom : « 42 » vient de la distance du marathon, symbole d'endurance, et « House » pour l'esprit de famille que cette maison incarne. Un nom qui reflète l'engagement de Kiprun en faveur de la performance sportive.

Le bâtiment, ouvert en novembre 2023, se compose de 500 m<sup>2</sup> divisés en 11 chambres, une salle à manger, une salle de sport et un rooftop avec une vue panoramique sur la Rift Valley. De quoi ajouter un peu de sérénité dans un environnement intense !

Paul Chelimo, qui a rejoint la team d'athlètes Kiprun en 2023, sera le parrain de la 42 House. D'origine kényane, il a grandi à Iten et connaît parfaitement l'environnement de la structure, où il vit une partie de l'année pour parfaire sa préparation. En tant



que spécialiste du 5 000 m et double médaillé olympique (argent à Rio en 2016, bronze à Tokyo en 2021), il sera un vrai mentor pour les athlètes du centre d'entraînement.

« Chez Kiprun, nous pensons que la course à pied est bien plus qu'une simple course, c'est un voyage qui nous transforme. Notre objectif est de permettre aux athlètes de se concentrer uniquement sur la course à pied et sur le plaisir de courir. Je suis fier et très heureux, de porter avec toute l'équipe Kiprun ce beau projet kényan, un projet utile, en lien avec nos valeurs et au service de notre mission. Je suis sûr que cette maison nous aidera à booster la performance et l'excellence pour tous » réagit Anthony Dulieu, leader Kiprun.

### L'objectif

Comme dans tout sport professionnel, le running comporte certains freins qui peuvent rendre les coureurs professionnels vulnérables, notamment au niveau des intermédiaires et parties prenantes qui les entourent, comme les organisateurs de course, les agents, et parfois même, la famille. Pour mettre en place la performance, doivent être réunis les infrastructures de qualité, une équipe technique, un accès à l'éducation et une formation aux fondamentaux de la gestion de carrière.

En résumé, savoir bien s'entourer sur les plans sportif, juridique et financier, ainsi que de préparer son projet professionnel pour réussir sa conversion, sont les enjeux clés pour un jeune athlète promis à une carrière de haut niveau, et Kiprun veut mettre tous ces ingrédients avec comme seul objectif, la réussite sportive et professionnelle de ses athlètes.



« Globalement, cela consiste à faire gagner les athlètes, nous allons leur donner les meilleures conditions d'entraînement, leur fournir toutes les chances de s'accomplir en tant que sportifs professionnels. L'objectif pour demain étant de porter vers la victoire leurs noms et le nom de Kiprun ! La réussite globale et durable signifie aussi les accompagner en tant qu'homme et femme car nous croyons que la réussite sportive doit s'accompagner d'un épanouissement humain. Voilà pourquoi la 42 House est un projet d'utilité sportive, éducative et sociétale au service de nos athlètes, et je suis très

heureux d'être le directeur de ce très beau projet », souligne Amos Kimutai, le directeur opérationnel de la 42 House.

### Comment accompagner les athlètes ?

Pour commencer, ce qui est unique c'est qu'il y a 0% de commission sur les revenus des athlètes. L'accompagnement est dans un premier temps financier. Au-delà d'être nourri et logés au sein de la 42 House, les athlètes se voient verser chaque mois, une bourse de 20 000

shillings, soit environ 125 € (le salaire moyen au Kenya s'élevant à 15 000 shillings), ce qui leur permet de subvenir aux besoins de leur famille.

Un accompagnement sur mesure est également prévu pour aider les athlètes à intégrer les notions d'épargne et d'investissement. Des partenariats ont été noués avec des institutions bancaires au Kenya, avec des conseillers qui vont accompagner les athlètes de manière individualisée.

Dans un second temps, l'accompagnement sera sur la communication et les médias. Le but pour Kiprun est d'accompagner au mieux les athlètes dans leurs prises de parole publiques, en tant qu'athlètes de haut niveau (2 d'entre eux figurent parmi le top 20 mondial sur 10 km) fréquemment sollicités dans le cadre de leur participation aux compétitions nationales et internationales.

Le dernier accompagnement, et pas des moindres pour un athlète professionnel, s'agit d'un accompagnement médical. Dans le sport de haut niveau, la santé physique et mentale est capitale, c'est pourquoi il est indispensable d'avoir un accompagnement et un suivi pour les athlètes de la 42 House. La nutrition contribue également à leur bien-être et impacte leurs performances, c'est pourquoi un cuisinier est présent en permanence au centre d'entraînement.

L'objectif de cet accompagnement sur-mesure se traduit par une mise à disposition d'outils à leur service, à la fois pour leur carrière sportive, mais aussi pour leur après-carrière. Cet accompagnement pourra notamment leur offrir des opportunités dans le cadre de leur reconversion, en fonction de la voie et du métier qu'ils auront choisis à la fin de leur carrière de sportif de haut niveau. Un travail se fera en proximité avec Décathlon, présent aujourd'hui au Kenya avec 2 magasins.



« Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Décathlon. Être aux côtés des athlètes en devenir pour les accompagner dans leur quête d'une performance long terme, au service des produits running techniques et performants, est une volonté forte pour les équipes de Kiprun. L'objectif est de permettre aux jeunes kényans, dès leur plus jeune âge, d'avoir toutes les clés pour réussir leur avenir sportif et professionnel », conclut Anthony Dulieu, leader de Kiprun.

### Sport et éducation ne font qu'un !

Au-delà des 22 athlètes du centre d'entraînement, la 42 House accompagnera en 2024 plus de 200 élèves âgés de 13 à 18 ans, grâce à un partenariat avec 2 écoles : l'une basée à Iten, l'autre à Cherangani. Ce partenariat est un sas pré-professionnel qui donnera l'opportunité à des jeunes talentueux, à la suite de leur parcours académique, de suivre un programme transitionnel durant 2 années.





L'objectif pour la 42 House est de leur offrir la transition la plus fluide vers le monde professionnel en leur apportant l'exigence du haut niveau et en les éduquant à la vie de sportif de haut niveau. À la suite de ces 2 ans, certains rejoindront la 42 House, d'autres suivront d'autres voies, mais là encore, l'ancrage de Décathlon au Kenya permettra d'avoir une proximité forte pour les mener, s'ils le souhaitent, vers des métiers liés au sport et au retail, via des stages de découverte.

Continuer à faire rêver les générations futures avec un accompagnement sur le long terme, accompagner l'homme et la femme dans la proximité, voilà la mission que souhaite accomplir Kiprun en développant la 42 House.

### Kiprun : une histoire... de marque !

L'année 2010 marque le top départ de l'histoire de Kiprun, qui devient la signature de la Kiprun 1000, la première chaussure de running dédiée à la performance chez Kalenji, marque née en 2004 faisant référence à la course à pied chez Décathlon.

8 ans plus tard, la marque Kalenji décide de se concentrer plus spécifiquement sur les besoins des coureurs sur route, en répondant aux besoins des joggeurs et des runners en quête de performance et qui se challengent sur courte et longue distance. C'est ainsi que démarre en 2018 la nouvelle histoire de l'entité Kiprun, constituée d'une équipe de 21 passionnés de course à pied, dédiée à la performance.

Au même moment, le trail explose et propose une variante de la course à pied, Décathlon réunit une équipe de 20 traileurs experts et passionnés afin de faire naître leur propre marque Evadict.



Les équipes dédiées au trail, à la course performance et au jogging, mettent en commun leurs compétences et leur passion au service d'un seul et même projet, en réunissant les 3 marques sous un seul et même drapeau : Kiprun. Les technologies qui étaient développées jusqu'alors pour la course sur route vont pouvoir bénéficier au trail, et vice-versa.

Une union entre les 3 marques qui sonne comme une évidence lorsqu'on sait que 7 personnes sur 10 qui pratiquent la course à pied pratiquent à la fois le trail et la course sur route.

UN ÉVÈNEMENT

# ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

## MARATHON

DU

### GOLFE DE SAINT-TROPEZ

### CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARATHON

## DIMANCHE 24 MARS 2024

- MARATHON •
- 2 X 21.1 KM •
- MARATHON RELAIS •
- TRANSGOLFE : 18 KM •  
Sainte-Maxime -> Saint-Tropez
- 10 KM •  
La Croix-Valmer -> Cavalaire

Golfe de Saint-Tropez **MARATHONDUGOLFEDESAINTTROPEZ.COM** COTE D'AZUR

MINISTÈRE DES SPORTS ET DU TOURISME, LE DÉPARTEMENT, REGION SUD, PAYSANTEE NUTRI COOPÉRATION, SAINTE-MAXIME, CAVALAIRE, VEOLIA, PIZZORNO, SULO, LA FAMILLE TROUPELLENE, BFM, RTL2

ADIDAS MAIF PARTENAIRES PRINCIPAUX



## TRIAAATHLON

# UN PROJET POUR ET PAR LES TRIATHLÈTES FRANÇAIS



PAR FRANÇOIS BONNAFOUX  
PHOTOS TRIAAATHLON - ACTIV'IMAGES



Alors que des résolutions formulées pour la nouvelle année se mettent en place petit à petit autour d'échéances rondement planifiées, des projets ambitieux et généreux pointent le bout de leur nez dans le monde du triple effort français ! Vous en avez très certainement entendu parler l'an passé, on parle ici d'une association qui porte avec elle la volonté de promouvoir le triathlon français au détour des triathlètes professionnel(-le)s français(-es) impliqués sur la longue distance. Une association qui affiche une identité forte avec 3 piliers que sont les Athlètes, l'Adrénaline et l'Animation. 3 mots choisis avec soin pour soutenir le triple effort et que vous retrouvez d'ailleurs inscrits dans son nom : Triaaathlon !

Fondée en fin d'année 2022 et représentée notamment par son Président, David Lacombe, et par Nicolas Maublanc, cette association a pour unique but d'aider les triathlètes professionnel(-le)s à mieux vivre de leur métier. Cela passera par le lancement dès cette année du Circuit National Longue Distance (CNLD) au travers de 4 courses référencées avec la mise en place d'un prize money. Le projet ne s'arrête pas que sur l'aspect sportif, puisque pour David Lacombe, il faut aussi les aider en dehors des courses : « On sert également de relais entre les triathlètes et tout leur écosystème : équipementiers, médecins et leur communauté. »

Véritable projet à 360 degrés, Triaaathlon apporte un regard novateur et rafraîchissant sur le monde professionnel du triathlon longue distance français en valorisant d'une part leurs performances, et d'autre part en faisant valoir leur expérience et leurs compétences ! Cet entretien nous emmènera sur les origines et les motivations du projet afin d'en comprendre ses ambitions. Bienvenue dans l'aventure Triaaathlon !

### 1. VALORISER LA PERFORMANCE : ATHLÈTES

On ne se lasse pas d'entendre dans la bouche du Président interrogé que la France fait partie des plus grandes nations du monde en triathlon : « En 2023, on a eu d'excellents résultats avec le sacre de Sam Laidlow sur le full distance à Nice, de Dorian Coninx sur la courte distance sans oublier les excellents résultats des femmes ! »



NOTRE TEAM

D'ATHLÈTES

TRIAAATHLON

ALL PROFESSIONAL ATHLETES AND AGE GROUPERS

À entendre ces mots, il sera difficile de ne pas être chauvin en 2024 pour les Français tant la densité du plateau professionnel est remarquable !

Pourtant, et c'est bien la raison d'être de l'association Triathlon expliquée par l'intéressé : « Les triathlètes professionnels ont encore du mal à gagner leur vie, il n'y a pas de modèle de salariat, simplement un fil conducteur avec des prize money à gagner, des sponsors qui vous aident avec des dotations et/ou des sponsors qui vous aident financièrement. »

### Une passion transformée en projet unique

Avant d'aller plus loin sur le détail des missions que souhaitent développer l'association, il convient d'expliquer son positionnement sur le triathlon longue distance : « Tout simplement parce je fais du triathlon essentiellement sur cette distance et que j'ai tissé des amitiés avec de nombreux professionnels investis dessus », précise David. Et de poursuivre : « L'objectif de l'association, et c'est inscrit dans ses statuts, est de soutenir le triathlon sous toutes ses formes et toutes disciplines confondues (...) La Fédération s'occupe de la courte distance et elle le fait parfaitement bien, tandis que d'autres labels de triathlon s'investissent sur le full distance. Toutes ces raisons ont fait que nous avons fait le choix de lancer un circuit Longue Distance. »

Ce circuit unique servira donc de tremplin à 50 triathlètes professionnels français et français pour accéder à un prize money.



25 femmes et 25 hommes pourront venir concourir sur 4 courses que nous connaissons tous bien, en les noms des triathlons de Lacanau, d'Obernai, de Montauban et celui de Royan.

Les 3 meilleurs résultats seront retenus pour établir le classement final et pour engager la distribution des 30 000 € de prize money. « Nous savons que la somme n'est pas astronomique, mais c'est un point de départ » nous précise David Lacombe. Car si les récompenses de course constituent une des

principales sources de revenu des triathlètes, le coaching en constitue une autre partie non-négligeable : « Pour en avoir discuté avec certains, ils sont nombreux à recourir au coaching pour gagner de l'argent, et nous les aidons sur ce point à capitaliser leur expertise pour le monétiser », complète David. Et c'est un lien qui n'est pas à négliger, les amateurs sont sensibles de pouvoir être mis en relation avec leurs idoles, que ce soit sur des courses ou en dehors. C'est précisément ce lien que cherche à valoriser toute l'équipe de David.

  
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](http://www.triathlon-obernai.fr)



## La pierre angulaire du projet : un soutien infailible des triathlètes professionnels

En complément de cet aspect sportif, Triaaathlon propose de soutenir les triathlètes sur d'autres domaines : « Nous servons de plateforme de référencement avec des partenaires experts sur les domaines juridique, de la communication et de la santé, qui sont capables de les aider quand ils ont besoin. On leur donne par exemple des tuyaux pour communiquer sur les réseaux et ainsi avoir une communauté plus importante. Cela va renforcer leur attraction commerciale et ils deviendront donc eux-mêmes plus pertinents pour offrir de la visibilité à leurs sponsors. À côté de ça, on leur fournit des bons plans sur des catalogues auprès d'équipementiers, sur la prévention de leur santé, la rédaction de leur contrat ou tout simplement sur la constitution de structure de facturation. »

Ce tout nouvel acteur du triathlon français s'engage donc à monter un réseau haut de gamme de véritables professionnels au service des triathlètes : « C'est un investissement conséquent pour tous ces acteurs puisque chacun donne de son temps (...) Il n'y a que de grandes stars qui peuvent se permettre d'avoir des avocats ou des agents qui les conseillent. La plupart n'ont pas accès à ces services, donc cela nous apparaissait naturel de le leur proposer gracieusement ! »



## 2. VALORISER DES TRIATHLONS FRANÇAIS RECONNUS : ADRÉNALINE

Attardons-nous maintenant sur ce fameux CNLD ! Il renvoie directement à un plan méticuleusement pensé et porté par le pilier Adrenaline. Sur ce sujet, le Président de Triaaathlon insiste bien sur un premier point : « Nous ne sommes pas des organisateurs de course, nous partons de l'existant en gardant toute leur identité. »

L'association se positionne d'abord et avant tout comme des partenaires pour ce CNLD. Leur but n'étant pas encore une fois de créer de nouvelles courses car selon son Président, « Il y a en a suffisant et on en voit même disparaître donc il convient davantage de valoriser l'existant (...) C'est ce que nous avons fait avec le triathlon de Royan il y a quelques mois en gardant les 2 directeurs

de course, à savoir Stéphane Garcia et Étienne Charbeau, ainsi que leurs équipes et les 400 bénévoles qui ont l'habitude de venir. »

### Un circuit qui se repose sur l'expérience et l'expertise de ses fondateurs

La création de ce circuit appelait naturellement de la légitimité et c'est pourquoi Triaaathlon a commencé avec le triathlon de Royan en 2023 : « Nous serons pendant 2 ans épaulés par les organisateurs originels. C'est important de travailler main dans la main sur des courses organisées par des indépendants qui connaissent leurs courses et qui ont leur propre expertise. »

Le premier bilan ayant été plus que positif, Royan servira de feuille de route pour les 3 autres courses qui rejoignent l'aventure en 2024. Finalement, peu de changement à noter côté organisation ; la course est toujours ouverte aux amateurs et c'est simplement un classement parallèle pour les pros qui verra le jour.



# TRIATHLON DE MONTAUBAN



COURSES JEUNES - XS - S DÉCOUVERTE - S COMPÉTITION  
S RELAIS ET ENTREPRISE - M - CHAMPIONNAT RÉGIONAL  
LONGUE DISTANCE - L GORILLAMAN

**6 & 7 JUILLET 2024**

INFOS ET INSCRIPTIONS

**TRIATHLONMONTAUBAN.FR**

JEUX, BUVETTE, RESTAURATION - OUVERT AU PUBLIC





Quand on demande à l'intéressé s'il est inquiet de ne pas voir certain(-e)s triathlètes concourir à cause de conflit de date avec des épreuves sur d'autres circuits, il nous répond avec entrain que cette problématique a été pensée et discutée en interne : « Quand on prend le calendrier sur une année, on s'aperçoit qu'il est assez homogène toute au long de la saison et c'est pour cette raison que nous en avons discuté avec les organisateurs des courses du circuit (...) Derrière, l'objectif étant d'attirer très modestement le gratin des triathlètes français professionnels parce qu'ils constituent une belle vitrine pour les courses hôtes, et pour faire rayonner par la même occasion les villes et régions dans lesquelles elles ont lieu ».

Il conclura sur ce sujet en rappelant qu'un argument renforce leur attractivité grâce à l'attribution d'une reconnaissance PTO (Professional Triathletes Organisation) bronze à Royan, ce qui permettra aux athlètes de concourir sur 2 tableaux à la fois.

### Un circuit qui récompense les classements et les performances

Vous l'aurez compris, nous sommes en présence d'un projet conçu selon une approche globale de tous les leviers ayant un impact direct sur l'idée directrice de soutenir les triathlètes professionnels. L'identité de ce projet va jusqu'à se retrouver dans l'établissement des classements. Selon eux, il faut encourager les performances des concurrents par le prisme de la densité : « Nous avons une première base de points établie par rapport à la place et nous avons ajouté un coefficient de performance qui permet de récompenser les efforts



fournis. Cette formule magique sert surtout à éviter les gros écarts de points au classement général ».

Pour faire simple, le nombre de points ne sera pas identique si un athlète finit à 10 secondes du premier ou s'il accuse un retard de 10 minutes. Ce coefficient est en fin de compte pondéré sur le temps du premier arrivant et permet tout simplement de valoriser, une nouvelle fois, la densité des courses !

Ce système a été pensé pour les triathlètes et par les triathlètes. David Lacombe prend le temps d'être clair sur ce sujet en précisant que les

ambassadeurs du circuit ont aussi posé leur pierre à l'édifice : « Pour établir ces règles, on a interrogé les pros, on a fait circuler notre règlement et on leur a demandé de nous dire ce qu'ils en pensaient. La version que l'on propose aujourd'hui est donc le résultat d'un consensus. » C'est sous cette forme que le terme d'ambassadeur Triathlon prend tout son sens. Une place de choix leur est légitimement réservée dans ce projet quand on atteste de leur degré d'implication : en plus d'être co-producteurs sur la confection du règlement, ils se rendront gracieusement sur les 4 courses du circuit.



### 3. VALORISER LES COMPÉTENCES ET L'EXPÉRIENCE : ANIMATION

S'entraîner entre 25 et 30 heures par semaine pendant plusieurs années vous amène à cultiver des compétences et des expériences de vie qui valent de l'or. Rigueur, auto-discipline, résilience, engagement sont autant de qualités qui peuvent être transposées à beaucoup d'autres domaines et c'est le cas du monde de l'entreprise et celui de la vie civile.

Les triathlètes professionnels ont leur propre marque de fabrique et le dernier objectif de Triathlon est de les mettre en valeur : « On souhaite les accompagner dans leur ascension. Certains sont passés du quasi-anonymat auprès du grand public à la lumière en remportant des titres internationaux et reconnus.

Au travers de tout ce cheminement, ils ont un message à faire passer de retour sur expérience, que ce soit au détour du coaching, ou pour les plus matures (dans le sens où leur carrière est plus avancée) dans des conférences en entreprise ou lors de séminaires. Ils doivent se dire que leur expérience a une valeur et il y a d'ailleurs des entreprises qui sont prêtes à payer cher pour avoir accès à ces savoir-faire et savoir-être. Il y a ici un gros enjeu financier si on devient bon conférencier et ils ont toutes et tous un devoir à moyen/long terme d'anticiper leur après-carrière. Il faut s'inspirer des grands sportifs qui ont continué d'exister en écrivant des livres, en donnant des conférences ou en entraînant. »

Les sujets à aborder sont légion et constituent autant de bonnes occasions de s'investir dessus qu'il y a de véritables réflexions à mener. On parle ici de la santé mentale des athlètes, des périodes de grossesse dans une carrière professionnelle, de l'ostéoporose : « Tous les triathlètes que j'ai rencontrés veulent porter des messages, mais ne savent pas comment faire. Ils ont ce syndrome de l'imposteur car ils ne se sentent pas légitimes. Notre travail consistera donc à regrouper toutes les conditions nécessaires pour leur offrir ce terrain d'expression. Nous cherchons d'ailleurs à étoffer notre équipe pour avoir une personne qui ne s'occupe que de ce sujet. »

### Le dernier mot du Président : un circuit pensé pour l'avenir du triathlon

Le triathlon de demain se décide, ou pourrait-on dire se dessine, dès aujourd'hui et c'est précisément la portée donnée au projet Triathlon. En répondant à cette simple question : comment aider les triathlètes professionnels français ?

David Lacombe parle d'un circuit tourné vers les jeunes générations du triathlon : « On a aussi beaucoup discuté avec les jeunes ambassadeurs qui nous ont rejoint et le constat est simple : tout le monde ne peut pas se permettre d'aller à Lahti, à Hawaï ou ailleurs pour chasser les titres et rafler les récompenses (...) Notre objectif est de permettre à ces jeunes qui n'ont pas les moyens de faire le tour de la Terre d'accéder à un système de récompense au plus près de chez eux. On veut pousser cette nouvelle génération à faire 4 courses en France pour gagner de l'argent (...). Côté inscriptions, nous y verrons déjà plus clair dans un mois. Et pour ce qui est des classements de groupes d'âge, il n'y en aura pas en 2024. C'est une année test où nous allons essayer de remplir la jauge des pros et nous verrons ensuite en 2025. Sur ce dernier sujet, tout dépendra des discussions avec la Fédération car nous souhaitons vraiment travailler avec eux. D'ailleurs, ce qui serait aussi bien pour l'année prochaine, ce serait d'avoir le titre de champion de France remis par la Fédération à l'issue des 4 courses ».



#### Dates des épreuves du CNLD

- Lacanau le 4 mai 2024
- Obernai le 2 juin 2024
- Montauban le 7 juillet 2024
- Royan le 21 septembre 2024

Lien vers le règlement du CNLD : <https://www.triaaathon.org/wp-content/uploads/2024/01/reglement-general-du-CNLD-2024-1.pdf>

Inscriptions du CNLD lancées le 15 janvier : <https://www.triaaathon.org/inscriptions/>

# PILLAR

PERFORMANCE

## LE RITUEL DU SOIR

3 FORMES DE MAGNÉSIUM BIODISPONIBLE

OPTIMISE LA RÉCUPÉRATION

SOUTIEN NEURO-MUSCULAIRE

QUALITÉ DU SOMMEIL

RÉDUIT LES RISQUES DE CRAMPES



pillarperformance.fr



## TECHNIQUE EN NATATION

# LES ACCESSOIRES POUR PROGRESSER



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS DR - FREEPIK

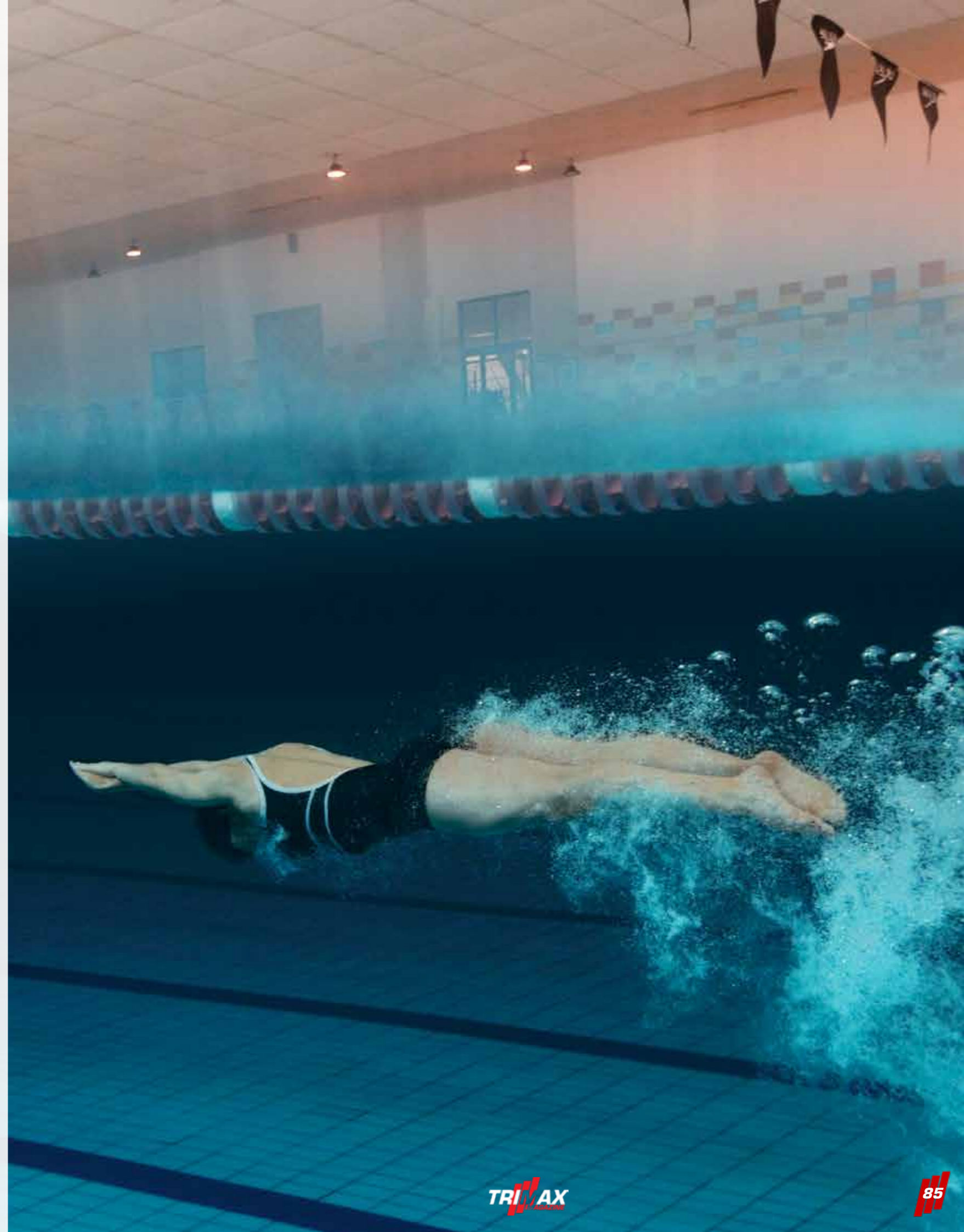


*La technique en natation est l'un des paramètres déterminants de la performance en natation, et tout particulièrement crawl. Cependant, la technique est souvent négligée au détriment du volume et/ou de l'intensité. Améliorer sa technique augmente la force de vos muscles car à chaque coup de bras, votre surface propulsive est plus grande qu'avec un coude bas ou un poignet "cassé" par exemple, mais cela permet aussi votre efficacité dans l'eau. Si votre technique est meilleure, vous dépensez moins d'énergie pour une distance donnée. Cette énergie sera aussi disponible pour les 2 disciplines restantes où vous pourrez aller plus vite et dépenser la même quantité d'énergie.*

La façon la plus efficace d'améliorer votre technique est évidemment de faire des éducatifs pour améliorer votre patron de locomotion. Il est important de faire des éducatifs spécifiques au style de nage qui vous importe. En triathlon, c'est bien évidemment le crawl qui nous intéresse. Le plus important en crawl est sans aucun doute d'avoir un coude haut pour performer la phase de prise d'appui. Pratiquer le crawl en rattrapé avant aide aussi à travailler le positionnement de votre corps dans l'eau et l'entrée des doigts. Mais nous n'allons pas ici développer la gamme des éducatifs à réaliser pour améliorer votre technique.

Un coach est essentiel pour avoir un retour d'informations. Cependant, notre article se concentre sur les équipements qui peuvent vous aider à progresser en natation et qui peuvent aussi être une alternative à un coach, voire le surpasser (en ce qui concerne le retour d'informations). Rien ni personne ne peut remplacer l'expertise d'un coach dans l'élaboration d'un plan d'entraînement, la psychologie et la prise en compte de la pluralité des déterminants de la performance.

Dans cet article, nous allons donc nous concentrer sur les équipements en natation et les accessoires d'entraînement. Ce sont des outils à utiliser avec ou sans modération selon vos besoins. Nous allons développer les intérêts de chaque outil et voir comment les utiliser dans le but d'améliorer votre technique de nage.



Tout d'abord, il est essentiel de catégoriser les équipements en groupe :

- ✓ aide à l'entraînement
- ✓ électronique
- ✓ infrastructure
- ✓ équipement de compétition

Dans la catégorie des outils utiles pour l'entraînement, en premier lieu, on trouve tous les appareils qui permettent de sentir l'eau. La marque Finis notamment, qui a fêté ses 30 années d'existence l'année dernière, est à la pointe dans les innovations pour simplifier un geste technique complexe, avec des produits révolutionnaires.

Voici la liste et les intérêts des quelques produits à posséder dans votre filet de natation :

### Les palmes

Les palmes aident à nager à vitesse de course sans fatiguer votre haut du corps. Avec vos jambes battant à un rythme plus soutenu, vous pouvez tourner vos bras à un rythme plus élevé également mais sans la contrainte musculaire. Les palmes se révèlent également être un outil performant pour augmenter l'intensité durant les séries longues ou les séries de jambes.

### Le tuba

Le tuba est un outil fantastique pour notamment le travail de vitesse, le travail de coups de bras et le travail de contrôle de la respiration. Quand vous n'avez pas à vous préoccuper de tourner votre tête chaque 2 ou 3 coups de bras, vous pouvez vous concentrer sur vos sensations avec



l'eau et vous appliquer à nager propre tout en gardant une tête droite dans le prolongement du corps. En enlevant le mouvement de la tête de l'équation, vous éliminez toutes les distractions liées aux déséquilibres engendrés et vous pouvez porter votre attention sur les gestes propulsifs.

### Le pull-buoy

Le pull-buoy peut être utilisé avec ou sans plaquettes, mais il est quoi qu'il en soit un outil remarquable. Pour les débutants, les pull-buoys peuvent être utilisés pour aider avec

l'alignement du corps et promouvoir une position du corps correcte durant la nage. La portance qu'il procure aide à élever le bas du corps. Cela permet d'être plus à plat et donc améliore la glisse. Si vous utilisez le pull-buoy avec les plaquettes, il aide à vous focaliser uniquement sur le renforcement musculaire haut du corps dans le souci de vos jambes qui pourraient s'enfoncer sans cette aide.

### Les plaquettes

Elles sont connues et reconnues pour aider à prendre des appuis plus

grands et accroître votre vitesse de déplacement. Les plaquettes sont en fait un outil technique essentiel comme par exemple les plaquettes sans élastiques Finis (Agility et Manta). Les plaquettes modernes permettent de vous rendre plus conscient de la position de votre main à l'entrée dans l'eau ainsi qu'à la sortie. Si votre main n'est pas dans une position correcte ou haute, la plaquette "fuira" votre main du fait de la force contraire à l'avancement.

### Les outils de résistance

Le parachute ou les maillots de bain avec des mesh intégrés augmentent la résistance à l'avancement. Ils sont reconnus pour améliorer le renforcement musculaire, l'endurance et favoriser le travail de vitesse quand ils sont couplés dans une série de contraste.

Une enseigne spécialisée dans les articles de triathlon en France qui s'appelle Triathlon Store vend les produits Finis, Orca ou encore Z3ROD, l'équipementier officiel de la FFTri.

→ <https://www.triathlonstore.fr/>



Au niveau des équipements électroniques, seulement 3 produits me paraissent essentiels pour celles et ceux qui veulent passer un cap.

Dans un prix croissant, commençons par le Tempo Trainer Pro de chez Finis (72 €)

Il s'agit d'un petit appareil imperméable à l'eau que l'on peut facilement placer sous le bonnet de bain ou à une lunette de soleil si vous souhaitez l'utiliser pour

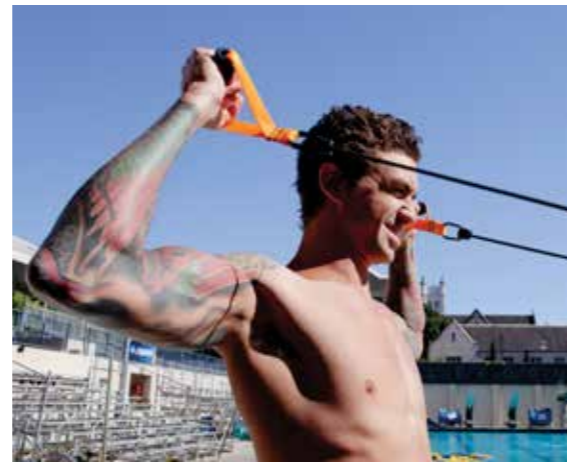
un travail de renforcement musculaire à sec avec des élastiques. L'appareil transmet un bip au rythme désiré. Cet outil permet donc de se focaliser sur le tempo choisi et de le maintenir.

On sait que le nombre de coups de bras par distance est un déterminant de la performance. Cependant, cela est individuel. On sait aussi que la fréquence des coups de bras par minute est importante. On connaît la haute fréquence que Lucy Charles Barkley adopte par exemple (94 coups de bras par minute) mais Sarah Crowley qui nage quasiment au même niveau ne tourne ses bras qu'à une fréquence de 70...

Les lunettes de natation Finis intelligentes permettent d'avoir à portée de vue des indicateurs intéressants pour suivre l'évolution de votre séance comme la distance, le temps, les temps de passage et donc le rythme (temps par 100m) que ce soit en piscine ou en eau libre.

Enfin, le "graal" est le capteur de puissance 3D de chez EO SwimBetter. Il permet d'analyser votre patron de locomotion dans l'espace et les forces appliquées sur l'eau.





Cet outil est absolument révolutionnaire. Il permet de voir la direction de votre main à chaque coordonnée de votre trajet aérien et sous-marin. L'idéal est d'avoir la paume de votre main toujours orientée vers vos pieds sinon ce sont des forces qui s'opposent au déplacement ou diminue votre niveau d'énergie sans vous aider à vous propulser vers l'avant.

→ <https://www.eolab.com/swimbetter>

L'infrastructure qui n'est pas à la portée de toutes les bourses, mais qui apporte un bénéfice indéniable est la piscine à contre-courant Endless Pool. Les triathlètes de haut niveau comme Jan Frodeno, Joe Skipper et Lionel Sanders sont quelques exemples parmi tant d'autres qui possèdent une piscine à contre-courant dans leur résidence.

Cela leur permet de nager en toute quiétude, mais aussi et surtout de

se focaliser sur un rythme imposé (et voulu/déterminé) à l'avance. Cette turbine permet de planifier une séance dans l'application connectée et il suffit de nager. La turbine adapte la vitesse de nage. Un miroir en option permet de voir le placement de votre main durant le trajet sous-marin, la positionnement du corps.

→ <https://www.endlesspools.com/>

Enfin, le produit de compétition qui apporte le summum de technologie embarquée

est la dernière combinaison de triathlon de chez Deboer. La Fjord 3.0, de part ses caractéristiques, permet d'améliorer l'hydrodynamisme en réduisant les résistances grâce à un néoprène en structure de nid d'abeille, de réduire les contraintes au niveau des épaules grâce à un néoprène DuraFlex de 0.3 mm et d'augmenter la surface de propulsion des avants-bras grâce à une épaisseur de néoprène de 5 mm.

→ <https://deboerwetsuits.com/fr>

### En conclusion

Vous l'avez compris, les aides à la performance sont nombreuses et il y en a pour tous les budgets. Nager en rythme continu est connu pour être un destructeur de vitesse en natation. Nager sans appareil est déjà bien. Mais vous n'atteindrez jamais votre meilleur niveau sans vous doter d'outils qui vous aident à la proprioception, au renforcement musculaire, au retour d'informations.



# SQUEEZY®

SPORTS NUTRITION

TOUJOURS UNE  
LONGUEUR D'AVANCE

AVANTAGEUX

ECOLOGIQUE

PRATIQUE



RETROUVEZ NOS GELS ET LIQUID GELS EN RECHARGE SOUS [WWW.SQUEEZY-FRANCE.FR](http://WWW.SQUEEZY-FRANCE.FR)



## ENTRAÎNEMENT

# 13 CONSEILS POUR RÉUSSIR SA SAISON 2024



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



PHOTOS FREEPIK

*Pour une majorité de triathlètes, le mois de janvier marque le véritable début de la préparation de la saison à venir. Concernant l'entraînement, le début de l'année marque souvent le début de la véritable préparation des futurs objectifs estivaux. Sur le plan nutritionnel, cette période coïncide aussi avec de nouveaux objectifs et la reprise de bonnes habitudes alimentaires après une période de fêtes où l'organisme a été soumis à de rudes contraintes. Passons en revue 13 conseils qui devraient vous aider à réussir votre saison 2024. Les premiers sont relatifs à l'entraînement, les suivants à la nutrition.*

### 1. Avoir un objectif précis !

C'est la base, car sans objectif, il est difficile de se projeter et d'organiser sa préparation. Avoir un objectif clairement identifié permet de définir et d'implémenter les solutions qui permettront d'atteindre son objectif. Par exemple, si vous prévoyez de participer à un 1er triathlon longue distance, alors il va sans doute falloir envisager de faire un stage 1 à 2 mois avant l'objectif. Si vous souhaitez améliorer votre course à pied en courte distance, il faudra probablement faire un peu plus de travail à VMA en club ou avec un coach...

### 2. Intégrer de la préparation physique générale (PPG)

Intégrer de la PPG à votre entraînement hebdomadaire, c'est la clé pour renforcer vos muscles et vos articulations, et ainsi prévenir les blessures. Qui plus est, de nombreuses études ont montré l'utilité du travail en force pour améliorer l'endurance !

Ma préférence va vers le travail à poids de corps en l'intégrant à une séance d'endurance. Vous pouvez ainsi débiter par 30 minutes de footing en endurance de base, puis enchaîner avec 2 à 3 circuits d'exercices de gainage ou de renforcement (planche, squats, fentes, tractions...) et terminer par 10 minutes de footing léger. C'est ce qu'on appelle le Crossfit Run.

### 3. Ne pas oublier les étirements

Souvent négligés, les étirements ou stretching permettent de conserver une bonne mobilité articulaire tout en tonifiant / renforçant vos muscles. C'est donc un entraînement indispensable pour entretenir sa souplesse sur le long terme ! Si vous avez du mal à vous motiver pour faire du stretching, essayez de placer une petite routine de 10-15 minutes le matin au réveil, ou demandez à votre coach de l'intégrer à votre plan hebdomadaire.



## 4. Faire du volume en endurance de base

Un athlète d'endurance doit faire du volume en endurance de base, point ! C'est essentiel pour qui veut développer son "moteur", et ainsi aller plus loin et/ou plus vite. Comme la majorité des athlètes ne dispose pas de la disponibilité qu'ont les pros, il reste la solution de faire des blocs de volume à certains moments clés de la saison. Cela peut aller du week-end choc (2-3 jours bien remplis) au stage club, en passant par la semaine de randonnée vélo en solo ou entre amis avec bagages et équipement. Le bikepacking est pour moi la méthode idéale pour faire du gros volume (20 à 30 heures en quelques jours) en endurance de base sans s'en rendre compte. Résultats garantis une fois revenu sur le vélo de triathlon !

## 5. Adopter un régime "dépuratif"

Idéalement au début du mois de janvier. Pour ce faire, il faut épurer le système digestif en consommant des fruits et légumes de saison. Leur richesse en fibres contribuera à rééquilibrer la flore intestinale et à stimuler le transit.

Il faut aussi drainer l'organisme en buvant quotidiennement une eau minérale riche en sulfates (Hépar ou Contrex). Ce simple geste est très efficace pour éliminer les toxines tant au niveau rénal que digestif. Les tisanes à base de thym ou de romarin ont des vertus dépuratives similaires. Il faut limiter la consommation d'aliments acidifiants tels que les produits animaux, les graisses raffinées, les sucres raffinés, les excitants (café, thé noir...), et bien sûr l'alcool.



## 6. Ne pas négliger son hydratation

En hiver, il faut hydrater son organisme comme en été. La baisse de la température ne favorisant pas l'hydratation régulière, il faut donc se forcer à boire. Une bonne manière de bien débuter la journée consiste à boire un grand verre d'eau dès le réveil. Ce petit geste permet de se réhydrater de la nuit et contribue à "réveiller" le système digestif avant le petit-déjeuner. À l'entraînement, n'oubliez pas de boire une boisson énergétique pour ne pas fatiguer votre organisme.



En récupération, pensez aux soupes et aux potages pour le dîner qui permettent de réhydrater et de recharger l'organisme en minéraux et oligo-éléments. Enfin, rien ne remplace une tisane le soir. Ma préférence va vers le Rooibos ou thé rouge qui est riche en anti-oxydants et ne présente pas de théine.

## 7. Limiter le sucre

En dehors de l'effort intensif, le sucre est un véritable poison pour l'organisme. Très addictif, le sucre fatigue votre pancréas, favorise le stockage (sous forme de graisses) et





entretient l'état inflammatoire. Réservez donc la consommation d'aliments à index glycémique élevé (sucres) aux seules séances d'entraînement pendant et juste après.

### 8. Penser aux protéines le matin

Le petit déjeuner français n'est pas une référence car il manque cruellement de protéines. Pensez donc à consommer une source de protéines chaque matin tel qu'un œuf, du fromage, un mix céréales/graines pour approvisionner votre organisme en acides aminés. Cela favorise ainsi la synthèse d'innombrables éléments indispensables à votre fonctionnement physiologique (hormones, neuro-médiateurs, protéines musculaires...).

### 9. Ne pas craindre de manger un peu gras

Les lipides devant représenter 25 à 30% de nos apports caloriques quotidiens, il ne faut pas craindre de manger des aliments gras, en particulier ceux contenant des acides essentiels : poisson gras (3 fois par semaine), oléagineux (noix, noisettes,

amandes), graines diverses (lin, courge...) à acheter de préférence en magasin bio.

### 10. Penser aux végétaux chaque jour !

Pour la bonne santé du tube digestif, il est impératif de manger des fruits et légumes chaque jour. L'idéal étant de privilégier les fruits et légumes de saison, sans oublier les fruits et



légumes secs. Nous suggérons ainsi de commencer chaque journée en consommant un fruit frais au petit-déjeuner. Privilégier les aliments issus de l'agriculture biologique, pour être sûr de manger des aliments sains, tout en faisant un geste important pour la Terre. L'addition des actes de consommation individuels peut être beaucoup plus puissante que l'action politique.



### 11. Prendre 4 à 5 repas par jour

En effet, la prise alimentaire contribue fortement à la régulation de nos rythmes biologiques, notamment en termes de préparation et de récupération post-effort. Ce paramètre est d'autant plus important que vous vous entraînez de manière importante. En effet, pour avoir de l'énergie à chaque séance, il est impératif d'absorber une ration de glucides en amont (2 heures avant) et de recharger l'organisme en glucides immédiatement après la séance.



### 12. Soigner sa flore intestinale

Entre les excès alimentaires des fêtes de fin d'année, les séances d'entraînement en ambiance froide et les éventuels traitements médicamenteux, le tube digestif se trouve être quelque peu "stressé" à cette époque de l'année ! Pour repartir sur de bonnes bases, il est donc impératif de restaurer une flore intestinale riche en faisant une cure de probiotiques (consulter un pharmacien) et en consommant de la levure de bière.

### 13. Faire un bilan nutritionnel et/ou micro-nutritionnel

Orientez vous vers un spécialiste, si possible sensibilisé à la problématique du sport. Cette démarche nous semble être de première importance surtout à une époque où la qualité des aliments que nous ingérons se trouve être de plus en plus remise en question. Le bilan micro-nutritionnel doit même permettre de déceler les éventuelles intolérances alimentaires qui fatiguent l'organisme de manière sournoise. Les principales intolérances (voire allergies) sont celles liées au blé, au lait et à l'œuf.





## L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Je me suis inscrite à un Ironman (mon premier) et je stresse beaucoup à l'idée de ne pas réussir à le terminer. Quels conseils donneriez-vous pour être plus sereine dans ma préparation ? »

Voilà un magnifique objectif ! Bravo. Comptez des distances à parcourir, il est légitime que cela fasse peur. Tous les athlètes ont peur de la distance Ironman !

Pour vous rassurer, je vais vous donner quelques conseils pratiques :

- Un Ironman, ce n'est qu'une très grosse journée de sport !
- Avec une bonne préparation, progressive et individualisée, rien n'est impossible
- Incluez des objectifs intermédiaires tel qu'un triathlon courte distance puis un moyenne distance quelques mois avant la course
- Testez tout : matériel, nutrition pendant la préparation car on ne teste rien le jour J !
- Le jour J, fixez vous des objectifs intermédiaires en découpant la course en 5 sections : la natation, la première moitié du vélo, la seconde moitié du vélo, le premier semi-marathon, le second semi ;
- Alimenter-vous de manière régulière et rigoureuse (hydratation et nutrition) car c'est la clé des efforts d'ultra-endurance ;
- Si vous êtes bien préparée, et que vous êtes déterminée à finir, rien ne pourra vous en empêcher !



NE LAISSEZ PAS LES ÉLÉMENTS VOUS RALENTIR.

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS TEMPS AVEC LE BON ÉQUIPEMENT AU PLUS PROFOND DE L'HIVER, LA VESTE ALPHA DOPPIO ROS

DERNIÈRE GÉNÉRATION EST LE MODÈLE LE PLUS PERFORMANT ET LE PLUS POLYVALENT JAMAIS CRÉÉ ;

ENTRAÎNEZ-VOUS DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.



CASTELLI



1

**COMPRESSPORT  
HURRICANE WINDPROOF**

Coupe-vent Hurricane multisport avec panneau jaune fluo entre les omoplates, logos réfléchissants à l'avant et à l'arrière, bordures au niveau des poignets, des bandes autour des bras pour plus de visibilité et sécurité... Ultra Légère et parfaitement ajustée (sensation seconde peau) pour éviter tout flottement gênant. Extensible, permet une totale liberté de mouvements et recouvre facilement un sac de randonnée/trail.

**Prix : 130 €**

<https://www.compressport.com/fr/vestes/1582-hurricane-windproof-jacket-flash-m-black-fluo-yellow-7630102555684.html>



2

**TRIRIG SIGMA ONE AERO**

La dernière génération de la potence Sigma One n'est pas seulement une amélioration du modèle antérieur, c'est la potence ultime en termes d'aérodynamisme et de légèreté. Elle offre une intégration comme nulle autre. Les câbles et fils électroniques se regroupent sous le couvercle révolutionnaire permet d'inclure les bagues de rehausse pour le support des extensions et repose-coudes, dont la hauteur est réglable. Angle des extensions ajustable de -5 à +17,5 degrés.

**Prix : \$450**

<https://tririg.com/products/sigma-one-aero-stem>



3

**RON ULTRON**

La roue avant ULTRON est la quintessence de l'excellence aérodynamique. Grâce à sa conception unique à 2 rayons avec un bord d'attaque ondulé et différentes hauteurs de profil de jante (55 à 81 mm), elle minimise la résistance à l'air, tandis que le bord d'attaque ondulé perturbe l'écoulement de l'air, réduisant ainsi les turbulences et la résistance à l'avancement. Pneus de 25 à 28 mm. Disponible en version frein à disque (970g) ou à patin (940 g) avec 6 coloris différents de stickers.

**Prix : 1 299 €**

<https://ronwheels.com/gb/8-wheels>



4

**SELLE SADDLESPUR**

Cette selle dessinée en Angleterre propose un appui avec l'os coccyx. Par ailleurs, cette selle offre les mêmes spécifications qu'une selle orientée pour la pratique du triathlon : avant de la selle raccourci, canal central, design plat, rembourrage en polyuréthane. Rails en aluminium 7x7 mm. Poids : 310 g. Dimensions : 130x236 mm.

**Prix : 120€**

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



5

**CAPTEUR DE SATURATION  
D'OXYGÈNE CLOMP**

Cette compagnie coréenne Obelab a fini sa campagne de collecte de fonds sur Indiegogo en décembre 2023. Les premiers utilisateurs peuvent s'entraîner avec un patch collé sur leur quadriceps ou un manchon. Grâce à la technologie de spectrométrie proche infrarouge, ce capteur permet de mesurer en temps réel la saturation du muscle en oxygène. Les données sont instantanées et transmises via bluetooth vers une application qui les analyse et vous dirige vers un entraînement personnalisé et optimisé. Dimensions et poids du capteur : 31x56 mm, 20 g.

**Prix : \$420**

<https://www.indiegogo.com/projects/clomp-run-easy-burn-more-body-fat#/>



6

**ANTIBUÉE ZOOGS ECOFOG**

Marre de la buée dans vos lunettes de natation et de cracher sur vos verres ? L'anti buée de lunettes de natation Zoggs EcoFog est pour vous ! Sans produits chimiques, il contient des ingrédients d'origine naturelle sans substances irritantes pour les yeux ou la peau et est sans danger pour l'environnement et les organismes aquatiques.

**Prix : 9,95 €**

<https://www.triathlonstore.fr/lunettes-de-natation/2717-17038-anti-buee-zoggs-ecofog.html#/232-unitaille-unique>



## A2 MINI CYCLAMI

# FINI LES COUPS DE POMPE !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SB



*Ce mois-ci dans Trimax Magazine, on vous présente un produit qui commence à pointer le bout de son nez dans les poches des maillots ou les sacoches de selle. Il s'agit d'une mini-pompe de vélo qui ne nécessite pas de branchement électrique, ni l'énergie mécanique provenant de vos muscles... La A2 Mini de CyclAmi vous permettra de regonfler vos pneus en quelques secondes.*

Ce produit vient d'une entreprise basée en Chine qui s'appelle Zhuhai Kungfu Home Technology. On peut la trouver sur le net pour environ 30 euros. Et c'est selon moi le meilleur rapport qualité-prix. On vous présente ce produit dans les paragraphes qui suivent et ses avantages et inconvénients comparés aux marques concurrentes.

Cette pompe de vélo, compacte et puissante, pourrait remplacer votre mini-pompe ou vos cartouches de CO2 pour vos sorties d'entraînement ou en compétition. Elle permet de gonfler 2 pneus de 0 à 80 PSI (la majorité des pneus hormis les boyaux ne nécessitent pas plus de 80 PSI, surtout depuis que la tendance est aux pneus "larges"...). Il lui faut environ 80 secondes pour gonfler un pneu à 80 PSI. En effet, le volume d'air éjecté oscille entre 18 et 25 litres par minute.

Cette mini-pompe fonctionne aussi pour les valves Schrader et permet donc de gonfler des pneus VTT ou ceux de votre voiture. Pour ce faire, il faut dévisser le capot maintenant le joint monté sur l'embout et placer la valve Schrader, remonter le joint dans le sens inverse, c'est-à-dire que le diamètre du joint plus grand doit faire face à l'extérieur, et revisser le capot. Une aiguille est également livrée pour pouvoir gonfler les ballons.

Pour ce qui est du montage des pneus tubeless, le volume d'air éjecté "instantané" ne permet pas le montage initial, que ce soit avec un Vittoria Corsa Pro ou un Schwalbe Pro One tubeless easy, connu et reconnu pour ce dernier comme étant facile à installer. Le volume d'air n'est pas assez puissant pour plaquer les côtes du pneu contre les parois de la jante. En revanche, cette pompe est assez puissante pour regonfler un pneu tubeless totalement dégonflé qui a été installé auparavant et dont l'étanchéité a été effectuée.

J'ai utilisé cette pompe ces 6 derniers mois avec 2 crevaisons à déplorer (je roule avec des roues DT Swiss ARC Dicut en 62 mm équipées de Vittoria Corsa Pro).



La première crevaison est intervenue quasiment après avoir changé mes pneus et avoir ajouté 50 ml de liquide anti-crevaison Effetto Mariposa. Le liquide a fait son œuvre et malgré les nombreuses crevaisons (je suis passé sur une portion avec des morceaux de verre) j'aurais pu continuer et rallier mon domicile. J'ai néanmoins continué à rouler le temps que le liquide fixe l'ensemble des trous, puis je me suis posé sur le côté de la route et j'ai testé pour la première fois en condition réelle cette mini-pompe.



Je l'avais reçue 2 mois auparavant et j'avais fait le test initial tubeless et gonflage des roues pour me familiariser avec l'appareil. Je l'avais ensuite remise à charger jusqu'à charge complète (lumière verte). Je ne l'avais cependant pas remise en charge avant ma sortie comme je le fais pour les lumières et/ou compteur. La batterie a maintenu sa capacité à gonfler mon pneu tubeless et j'ai pu terminer ma sortie sans risque d'abîmer la jante.

La seconde crevaison est arrivée il y a peu de temps et je n'avais pas remis de liquide anti-crevaison depuis plus de 6 mois. Le liquide était donc sec et n'a pas permis d'arrêter la crevaison. J'ai donc utilisé une bombe anti-crevaison Zéfal qui permet d'injecter

une mousse et de l'air comprimé. Cela a fonctionné relativement bien pour me permettre de continuer ma sortie mais encore une fois, j'ai opté pour un complément de pression une dizaine de kilomètres plus loin.

Le fonctionnement de cette pompe est très simple. Il suffit d'appuyer avec une pression prolongée sur l'unique bouton pour activer le mode "on". Une lumière rouge s'allume. Après avoir dévissé l'embout de la valve presta, il suffit d'enfoncer la valve dans l'embout de gonflage de la pompe, bien la maintenir en place et de presser le bouton une nouvelle fois. Le gonflage commence.

L'appareil est relativement silencieux. Cependant, le son permet de savoir

que l'opération est en cours car sans cela, on ne devine pas si le processus a commencé. Le pneu se gonfle lentement. L'absence de jauge de pression est l'unique bémol selon moi. Il faut s'en tenir à la méthode traditionnelle qui est de vérifier avec le pouce la pression du pneu.

C'est donc selon moi un outil de dépannage plus que de performance. La performance, de nos jours, se joue sur des détails et la pression de gonflage, comme chacun le sait, impacte directement sur la résistance de roulement. Après utilisation, une simple pression prolongée sur le bouton permet de le tourner en mode "off". La partie en aluminium est chaude, mais pas de quoi se brûler ou démarrer un incident si vous rangez votre pompe dans votre poche ou sacoche...

La pompe CyclAmi permet de gonfler une roue lenticulaire avec l'aide d'un adaptateur. Le joint étant étroit et au risque de l'abîmer rapidement, je vous conseille de trouver sur le marché un adaptateur dont l'insert est fin et de le retirer avec précaution et lenteur. Une protection en silicone permet de protéger l'appareil contre les rayures ou dégâts causés par une chute. Cet appareil est muni d'un port USB type-C pour le chargement et l'opération est donc très rapide. Il lui faut en effet seulement 25 minutes pour une charge complète.

L'un de ses points forts est son poids. À 110 grammes, cela revient au même que le poids de 2 chambres à air butyl. À titre de comparaison, la pompe miniFumpa pèse 190 grammes et un autre concurrent chinois (CycPlus) fait exploser la balance à 461 grammes. L'une des

**“ La A2 Mini est outil "high tech" qui fonctionne très bien, simple d'emploi, pratique et sûr. C'est un compagnon idéal pour l'entraînement, mais aussi pour les compétitions au long cours.**



rare marques à battre le poids de CyclAmi est une autre marque chinoise, Rockbros avec ses 97 grammes. Pour la défense de Fumpa et CycPlus, leur pompes ont d'autres fonctionnalités comme par exemple, une lampe intégrée pour CycPlus ou un écran offrant la pression digitale, la capacité de la batterie... Pour les 2 marques.

Enfin, la pompe CyclAmi est probablement la plus compacte également :

- CyclAmi : 70x40x28 mm,
- Rockbros : 64x56x28 mm,
- Fumpa : 68x56x32 mm,
- CycPlus : 173x65x36 mm.

D'un point de vue écologique, la marque CyclAmi a obtenu la certification RoHS qui est une reconnaissance européenne dans le domaine de l'emploi de substances dangereuses pour les appareils électriques et électroniques. On peut aussi noter que cette pompe, comme les autres pompes électroniques, n'émet que peu de déchets contrairement aux cartouches de CO2 à usage unique.

En conclusion, cet outil ne révolutionne sûrement pas votre pratique, mais c'est un ajout "high tech" qui fonctionne très bien, simple d'emploi, pratique et sûr. C'est un compagnon idéal pour

l'entraînement, mais aussi pour les compétitions au long cours. De même, cette pompe est autorisée en bagage en soute, contrairement aux cartouches de CO2.





## ADRIE VITESSE

# LA VITESSE

# N'EST PAS UNE OPTION

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GT



*Bretagne et vélo font souvent bon ménage. Et la marque Adris, implantée en Bretagne depuis presque 15 ans par les 2 frères Duault Adrien et Romain, ne déroge pas à la règle. Au travers d'une distribution efficace (vous pourrez retrouver la gamme Adris au sein de diverses enseignes telles que Bouticycle, Mondovélo ou Culture Vélo), Adris ne cesse de se développer et propose une gamme et un stock permettant à chacun de trouver son bonheur pour la saison 2024.*

La gamme 2024 répond à toutes les tendances actuelles : route, triathlon, vtt, cyclo-cross... Mais aussi évidemment gravel pour suivre l'évolution de nos pratiques. Pour notre test, c'est le Vitesse de la gamme route que nous avons passé au crible. Un modèle route particulièrement adapté au triathlon, alliant rigidité et aérodynamisme avec pour objectif performance et compétition. C'est donc sur les routes de l'arrière-pays niçois et pendant les fêtes que nous avons eu la chance de le tester.

**Un cadre aéro, léger et rigide qui nous réserve d'autres belles surprises !**

Le Vitesse est disponible en 4 tailles (S, M, L et XL) et 3 niveaux de gamme :

- Dura Ace Di2, notre modèle de test, au Prix de 8 999 €,
- Ultegra Di2 (5 999 €),
- ou encore 105 Di2 (4 999 €) comme ticket d'entrée.



La différence se fait donc principalement sur le groupe, mais aussi sur les roues puisque seul notre modèle le plus haut de gamme dispose de roues Mavic Cosmic SLR 65. Les modèles Ultegra et 105 étant eux équipés d'une paire de roues "maison" avec les Lun Road 60.

**“ Le Vitesse, c'est avant tout une attention toute particulière portée sur l'aérodynamisme (...) On apprécie la conception du cadre dans son ensemble, conjuguant aérodynamisme et rigidité sans sacrifier au confort.**

Côté look, chaque finition a sa couleur : Bleu chrome pour le Dura Ace, Rouge saphir pour l'Ultegra et Glacier pour le 105. Un choix difficile car chaque couleur offre une finition parfaite au Vitesse et un look discret mais élégant.

Le Vitesse, c'est avant tout une attention toute particulière portée sur l'aérodynamisme. Chaque détail a été méticuleusement pensé, du design du cadre, fourche et tige de selle jusqu'à l'intégration du cockpit, véritable réussite de ce modèle. Ce cockpit allie un design épuré tout en garantissant des performances optimales en termes d'aérodynamisme. Le passage interne des gaines est particulièrement étudié afin que chaque watt compte. Cela est rendu possible par la conception innovante de la potence qui contribue tant à l'esthétique du Vitesse qu'à ses performances.

Ce cockpit constitue le véritable atout de ce vélo puisqu'il propose aussi d'y monter un prolongateur signé Adris. Ce prolongateur vient parfaitement compléter l'ensemble pour en faire « le vélo route du triathlète moderne. » Équipé de ce prolongateur, le Vitesse s'avère tout aussi polyvalent que redoutable pour qui veut s'attaquer à un triathlon courte ou longue distance.

Le châssis du Vitesse est évidemment un cadre carbone fabriqué à partir de fibre carbone UHM-SL, gage de qualité, rigidité mais aussi légèreté. Pour ce cadre, plus de 800 patches de carbone sont assemblés à la main suivant un cahier des charges des plus stricts. Mais tout autant que la nature de la fibre employée, on apprécie la conception du cadre dans son ensemble, conjuguant aérodynamisme et rigidité sans sacrifier au confort. Le cadre du Vitesse en fait un vélo qui n'attend qu'une chose de votre part : que vous le poussiez dans ses derniers retranchements !

Et pour vous prouver le sérieux de la marque, sachez que les cadres et fourches ADRIE sont garantis à vie ! De quoi rassurer les futurs acheteurs par rapport à la concurrence.





### Un équipement au top

Difficile de prendre à défaut le groupe Dura Ace Di2, véritable référence dans ce segment. Mais pour être honnête, nous pourrions en dire tout autant du modèle Ultegra, votre budget sera donc le principal décideur lors de l'achat. Comme toujours avec le Dura Ace, précision, ergonomie mais surtout fiabilité constituent ses principales qualités. Pour le reste, vous n'aurez aucune surprise avec ce groupe qui vous accompagnera pour quelques saisons sans sourciller. À noter d'ailleurs que la marque ADRIS fait le choix Shimano pour l'ensemble de sa gamme, difficile de trouver une faille dans l'offre du géant Japonais.

Nous avons remplacé la selle d'origine (une Selle Italia) par la Fizik Transiro Aeris SD, modèle triathlon de la marque plus adapté à notre pratique (lire notre test dans ce magazine). Cette selle associée au prolongateur transforme le Vitesse en un arme redoutable pour le triathlon moyenne à longue distance sur terrain vallonné.

Enfin, les roues Mavic Cosmic SLR 65, particulièrement polyvalentes et rigides, viennent parfaitement compléter ce montage haut de gamme. Cette paire de roues apporte l'inertie nécessaire au bon rendement du Vitesse.

### À l'essai

Véritable vélo de "coursier", le Vitesse se métamorphose en un parfait vélo de triathlon une fois équipé de son prolongateur et d'une selle en facilitant l'usage.

La géométrie agressive du Vitesse lui confère une orientation très sportive. Ce vélo aime la vitesse (une évidence) et les longs bouts droits. Le vitesse avale les faux plats, se trouve à son aise sur le grand plateau, et sait pleinement profiter de l'inertie offerte par les excellentes roues Mavic. C'est un vélo pour rouler vite avant tout, quel que soit le terrain.

“ **Un vélo pour rouler vite avant tout, quel que soit le terrain.** ”



Le cockpit confère au Vitesse une direction très rigide garantissant un pilotage et un freinage très précis. Le freinage à disque est irréprochable et offre comme toujours un sentiment de sécurité et de confort sur les petites routes sinueuses de l'arrière-pays niçois. Le Vitesse est le vélo qui vous fera vous demander si vous devez partir avec un vélo route ou un vélo triathlon sur une course comme l'Ironman de Nice. Sa polyvalence offrant un très bon compromis afin d'être performant presque partout.

La géométrie du Vitesse reste celle d'un vélo route. Il vous faudra donc veiller à faire quelques réglages et

ajustements si vous y associez son prolongateur afin de trouver une position adéquate et performante. Vous ne retrouverez évidemment pas une position de pure triathlète, il vous faudra pour cela plutôt aller piocher dans la gamme triathlon de chez Adris ! Mais pour qui pratique le triathlon courte distance, ou pour qui hésite entre un vélo "pur" triathlon ou un vélo route, alors le Vitesse est une alternative intéressante.

Dans les bosses, vous ne serez pas pénalisés avec le Vitesse. Affichant 7.20 kg sur la balance (taille M, sans pédales), le Vitesse ne cherche pas à tout prix la légèreté, mais plutôt la polyvalence vous permettant d'avaler les montées au rythme, tout en s'assurant de relances efficaces sur le haut de celles-ci. C'est assis et en cadence que le Vitesse se laisse emmener dans les longues bosses... Et en danseuse qu'il passe les pétards !

### Le Vitesse, pour qui ?

Sortie longue ou sortie courte, compétition ou entraînement, le Vitesse brille par sa polyvalence et vous en définirez le programme. Si vous êtes un adepte de la compétition avant tout, alors le Vitesse se destine plutôt au triathlète courte distance, tout en restant une arme redoutable sur moyenne ou longue distance sur terrain vallonné. Il est donc particulièrement adapté au sprint ou DO, avec Drafting ou pas.

Pour ce qui est du montage, le choix de la rédaction se porterait plutôt sur le modèle Ultegra Di2 proposant un rapport prix/qualité particulièrement intéressant. De plus, la couleur rouge Saphir semble splendide !

Pour ce 2e test d'un vélo Adris chez Trimax, une fois encore nous avons



“ **Sortie longue ou sortie courte, compétition ou entraînement, le Vitesse brille par sa polyvalence.** ”

été impressionnés par le sérieux de la marque. Chaque détail sur ce Vitesse semble avoir été soigné pour en faire un vélo tout aussi performant que beau.

Enfin, comment ne pas finir ce test sans mentionner à nouveau cet astucieux

prolongateur. Celui-ci vient s'installer sur la potence en quelques minutes, de façon astucieuse, sans dénaturer l'esthétique du vélo. Même chose au démontage, celui-ci s'enlève tout aussi rapidement et n'aura laissé aucune trace d'usure sur le cockpit. Merci Adris d'avoir pensé à nous les triathlètes !





## FIZIK TRANSIRO AERIS LD ET SD

# LE CONFORT, AU CHOIX



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GT - FIZIK



*Pour les amoureux du chrono et les adeptes de la vitesse, nous avons profité de notre test vélo de ce mois pour aussi tester et vous présenter la dernière-née de la gamme Fizik pour le triathlon : la selle Transiro Aeris. Celle-ci est une évolution de la Transiro Mistica qu'elle remplace maintenant dans le catalogue Fizik.*

### Principales nouveautés apportées par la Transiro Aeris

La principale différence vient du fait que la gamme selle triathlon de chez Fizik distingue maintenant la pratique courte distance de la pratique longue distance. La nouvelle Transiro Aeris propose donc 2 versions : la SD pour la courte distance et la LD pour la longue distance.

Pour autant, le design général reste similaire avec son concept incluant un bec de selle caractéristique et le fameux canal central permettant un soulagement au niveau du périnée en position chrono.

La différence se fait sur les détails : la forme, la longueur, le rembourrage sur les différents points d'appuis... Et seule la largeur semble commune avec 135 mm pour les 2 versions.

### Pour les 2 modèles, un seul et même objectif : le confort

Le confort des 2 versions se révèle particulièrement lorsqu'on adopte une position aéro. Plus épais au niveau du bec de selle, le rembourrage est efficace tout en restant relativement ferme. À l'inverse et lorsqu'on se relève et qu'on se recule sur la selle, on retrouve une rigidité bien plus affirmée et semblable à une selle typée route.

Le revêtement de la Transiro Aeris est conçu pour fournir un "grip" permettant de limiter les glissements avant-arrière sur la selle. On évite ainsi un mouvement de va-et-vient peu efficace sur la longueur.

Comme toujours chez Fizik, trois finitions sont disponibles : R1, R3 et R5... Et ce pour chacune des selles Aeris SD ou LD. Ces finitions se distinguent par l'emploi de différents matériaux, le carbone permettant un gain de poids sur la R1 tout en allégeant aussi un peu votre portefeuille. Attention de vous assurer que votre chariot de selle est compatible avec la version carbone des rails (de forme



ovale 7x9 mm) pour la R1. Pour indication, le poids d'une Aeris LD R5 sera d'environ 220 g contre 190 g pour une Aeris LD R1. Le prix varie presque du simple au double avec 109 € pour la R5 contre 199 € pour la R1.

Comme souvent, la raison sera peut-être de s'orienter vers le modèle milieu de gamme, soit la R3 au prix de 149 € pour 210 g. Mais souvent, quand on aime, on ne compte pas... Et la selle n'est pas l'accessoire que vous changerez le plus souvent si celle-ci vous convient !



## TEST MATÉRIEL

### Le petit plus Fizik ?

En plus de proposer 2 modèles de selle et 3 finitions différentes, ce qu'on aime chez Fizik c'est l'attention portée aux détails afin de proposer un produit adapté au pratiquant. La Transiro Aeris dispose d'un système intégré permettant de fixer un bidon derrière la selle. Le tout donne à l'ensemble une finition très soignée et est très appréciable pour le triathlète courte ou longue distance à qui est principalement destinée cette selle. Le tout étant bien sûr démontable en quelques coups de clé.

### Sur la route

Comme toujours chez Fizik la qualité de fabrication est au rendez-vous ... reste à passer à l'essai terrain ! Sur la route, ceux qui ont déjà roulé sur une selle Fizik ne seront pas dépaysés. La Transiro Aeris profite pleinement des progrès et évolutions apportées aux autres selles de la marque, on retrouve d'ailleurs beaucoup du modèle « Argo » dans cette selle Triathlon, à savoir un nez plus court et un support adapté sur celui-ci

Le confort était déjà un atout de la Mistica... Il a encore été amélioré avec l'Aeris ! L'assise offre un bon niveau de rembourrage, mais reste assez ferme, on est ici sur une selle orientée vers la performance. Une conséquence évidente des collaborations de la marque aussi bien avec les équipes UCI qu'avec les triathlètes professionnels.



Le rail (S-Alloy sur notre modèle de test R5) offre une plage de réglage raisonnable permettant de bien s'avancer sans compromettre l'équilibre général du vélo. Combiné au chariot de tige de selle des vélos de triathlon, cela devrait vous permettre de trouver votre position sans problème.

### Alors, SD ou LD ?

Pour avoir essayé les 2, mon avis n'est pas tranché. Alors certes, l'une semble plus confortable que l'autre, mais pour autant certains athlètes aiment profiter d'un peu plus de fermeté.

De même, selon votre position sur le vélo et vos appuis, une selle pourrait mieux vous convenir que l'autre. Alors plutôt que de voir une selle pour le "long" et une selle pour le "court", j'aime plutôt penser que Fizik dispose de 2 excellentes selles adaptées pour notre pratique et qu'il vous restera à voir laquelle vous convient le mieux.

Quoiqu'il en soit, Fizik reste sans aucun doute l'une des seules marques se préoccupant autant des besoins spécifiques du triathlète, et rien que pour cela on aime leur produits !

# 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<sup>ème</sup>  
édition

21.23  
JUIN  
2024  
UTCAM06.COM



# 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](http://WWW.ACTIV-IMAGES.FR)



[CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR](mailto:CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR)