

# TRIMAX

MAGAZINE

n°236  
Avril 2024

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

## T100 Miami

# Margirier

confirme...

### COUP DE PROJO

- Challenge Cagnes-sur-Mer
- IM 70.3 Nice
- Triathlon d'Obernai
- Openlakes Champagne
- UTCAM

### REPORTAGE

- T100 Miami : le vice de la vitesse
- XTerra Taïwan : des perf made in France

### ZOOM

- Ron Wheels : En quête d'aéro
- Monte Marcella : Le nouveau sommet de la Flandre

### CONSEILS DE PRO

Dossier du mois :  
la technologie au service  
de la performance

Entraînement : comment  
franchir un cap cette  
saison ?

### MATOS

Nos tests du mois

[WWW.TRIMAX-MAG.COM](http://WWW.TRIMAX-MAG.COM)



CASTELLI

espresso

T O U S L E S C Y C L I S T E S

T O U T E S L E S S O R T I E S



ESPRESSO. CRÉÉ POUR ÊTRE LE KIT PARFAIT : POUR TOUS LES CYCLISTES, POUR TOUTES LES SORTIES.  
LA PERFECTION TECHNIQUE ET LE CONFORT FABRIQUÉS AVEC STYLE.

CASTELLI-CYCLING.FR

# Edito

## Le triathlon évolue. Vite.

Des produits technologiques toujours plus innovants. Des nouvelles installations au service du progrès et de la performance. Des nouveaux circuits de course pour les professionnels financièrement mieux dotés. Des groupes d'âge de mieux en mieux entraînés et préparés... Ces dernières années, et essentiellement depuis 2020 qui a semblé marquer réellement un renouveau dans le sport et son approche, le triathlon et ses disciplines enchainées ont franchi un palier. Pas une semaine sans un chrono hallucinant, une course épique, un nouveau matos intrigant et/ou décisif, un exploit historique et retentissant... Le triathlon évolue. Vite. Dans le bon sens aussi, pour (enfin) lui donner la reconnaissance médiatique qu'il mérite depuis sa création, d'autant plus en cette année olympique sur le sol français. 20 courses IRONMAN seront diffusées en Français en 2024 par l'Équipe, une chaîne française.

Du jamais vu...

Toutefois, dans cette évolution parfois boulimique et vertigineuse, des valeurs ne doivent pas disparaître. La passion. L'amour de ce sport aussi dur que noble. Et s'aligner au départ d'une course parce qu'on en a envie, et non besoin.

## la rédaction



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

### Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : T100

Gwen Touchais, Sandra Fantini, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, François Bonnaffoux, Jules Mignon, Julia Tourneur, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images, F.Boukla, YFoto, LBaratoux, That Camera Man, 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

# TRIATHLON

de **FRÉJUS** by **EKOÏ**



Base Nature  
Fréjus

**4 & 5 MAI 2024**

**Open L / M / Relais Mixte / Kids**

**Championnat de France des clubs de 1<sup>ère</sup> division**



**EKOÏ**



# **NOTRE ACTIVITÉ** ***ET SES RÉSEAUX***



**WWW.TRIMAX-MAG.COM**

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*

+ de **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**  
I M A G E S



**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**



# QUELLE LIGNE D'ARRIVÉE FRANCHIREZ-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



# TRIVOLUTION

-GéGé-  
By Activ Images

## 1980 vs AUJOURD'HUI

C'EST QUAND TU VEUX...

ATTENDS JUSTE...



ET ON PEUT Y ALLER !



# SOMM

## /// COUP DE PROJO

- 12** CHALLENGE CAGNES-SUR-MER : UN DÉFI POUR TOUS !
- 18** IRONMAN FRANCE NICE : UN FESTIVAL DU TRIPLE EFFORT INNOVANT
- 28** TRIATHLON D'OBERNAI : UNE ÉPREUVE QUI SAIT TOUJOURS SÉDUIRE
- 32** OPENLAKES CHAMPAGNE : UNE VRAIE FÊTE ENTRE TOUS
- 38** ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR : L'UTCAM FÊTE SES 10 ANS AU CŒUR DU MERCANTOUR !

## /// REPORTAGE

- 44** T100 MIAMI : LE VICE DE LA VITESSE
- 54** XTERRA TAÏWAN : DES PERFORMANCES MADE IN FRANCE



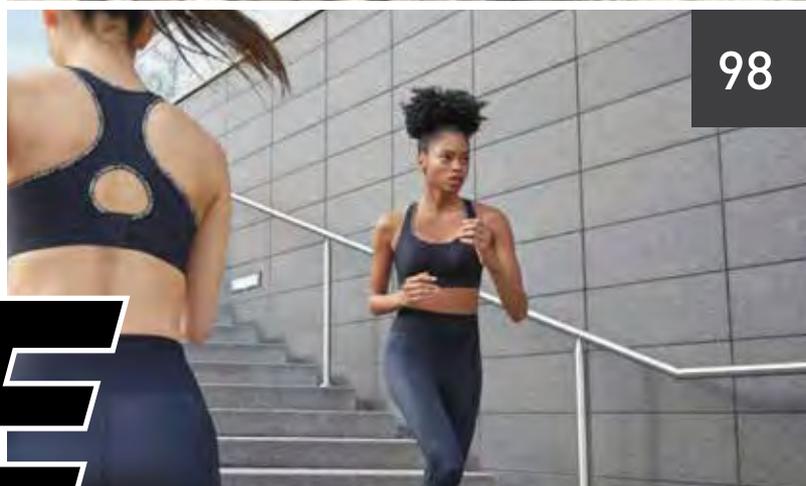
68



94



80



98

# MAIRE

## /// RENCONTRE

62 RON WHEELS : EN QUÊTE D'AÉRO

68 MONTE MARCELLA : LE NOUVEAU SOMMET DE LA FLANDRE

## /// FOCUS

74 DOSSIER DU MOIS : LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

80 ENTRAÎNEMENT : COMMENT FRANCHIR UN CAP CETTE SAISON ?

## /// MATÉRIEL

88 SHOPPING

94 STEADYRACK : LE RACK VERTICAL PIVOTANT

94 WAHOO TICKR FIT : LE BRASSARD CARDIO OPTIQUE

98 ANITA : LE SPÉCIALISTE BRASSIÈRE





## **99 SECONDES POUR L'ÉTERNITÉ**

PHOTOS HOWIE STERN



*L'Écossaise Jasmin Paris, au bout de l'effort, a atteint le 22 mars dernier la barrière mythique de la terrible Barkley, 99 secondes avant le cut final. Après près de 60h de course, plus de 160 km et 20 000 m d+. Pour ainsi devenir la 1ère femme finisher de cette course atypique. Tout juste monumental...*

*Cette édition 2024 est d'autant plus historique puisqu'elle compte 5 finishers :*

*Ihor Verys (58:44:59), John Kelly pour la 3e fois (59:15:38), Jared Campbell pour la 4e fois (59:30:32), Greig Hamilton (59:38:42) et Jasmin Paris (59:58:21)*

*Depuis sa création en 1986 par l'énigmatique Gary "Lazarus Lake" Cantrell, seulement 20 coureurs différents sont allés au bout des 5 boucles avant la barrière des 60h.*



## CHALLENGE CAGNES-SUR-MER

# UN DÉFI POUR TOUS !



PHOTOS ACTIV'IMAGES -  
CHALLENGE CAGNES



*Les 29 et 30 juin prochains aura lieu l'un des triathlons parmi les plus populaires de France à Cagnes-sur-Mer. Pour sa 8e édition, Challenge Cagnes-sur-Mer, organisé par Challenge Family et l'Us Cagnes Triathlon, réserve une grande fête avec plus d'un millier de participants sous les palmiers de la promenade de l'hippodrome face à la Méditerranée.*

Depuis sa première édition en 2017, l'événement ne cesse de progresser et de s'internationaliser avec près de 30% de triathlètes venant du monde entier !

L'événement est réputé pour son cadre spectaculaire sur les rives de la Méditerranée, à quelques kilomètres de Nice. C'est ce cadre qui a attiré des milliers d'athlètes au fil des ans. Alors que la natation se déroule dans des eaux calmes et que la course à pied sur le plat se déroule sur les boulevards bordés de palmiers, c'est le vélo qui constitue la véritable pièce de résistance de ce parcours inoubliable.



Le parcours cycliste du Challenge Cagnes-sur-Mer est réputé pour sa beauté et ses reliefs, attirant des athlètes du monde entier à la recherche à la fois d'une course compétitive et d'une expérience mémorable au milieu des paysages époustouflants de la Côte d'Azur. Avec 93 km, il emmène les athlètes à 1000 m du niveau de la mer dans les magnifiques contreforts de la Méditerranée et dans l'arrière-pays majestueux et varié de Vence, St-Paul-de-Vence et le légendaire Col de Vence, célèbre sur Paris-Nice avec 10 km à 7 % de moyenne. Le long de la route se trouve le Strava Segment Challenge sur "La Rampe de St Paul", un court tronçon de 580 m de long qui atteint jusqu'à 20 %. Avec de nombreux virages et descentes rapides, les efforts des athlètes sont récompensés par des vues spectaculaires sur la Méditerranée, alors qu'ils traversent de superbes villages à flanc de colline.

## Des pros conquis

Le champion de l'année dernière, William Mennesson, qui a remporté la victoire sur un grand nombre d'athlètes internationaux, affectionne tout particulièrement cette épreuve. « Une de mes courses préférées de l'année. Un des rares parcours qui permet de passer du bord de mer à la montagne en quelques kilomètres. On en prend plein les yeux, mais aussi plein les jambes. C'est un parcours pour costaud, les différences se font à la pédale. Mais attention au "pacing", la descente est loin d'être reposante, et le semi marathon peut s'avérer compliqué sous la chaleur. Si mon calendrier le permet, je reviendrai certainement défendre mon titre en juin prochain. Les parcours proposés sont idéaux pour préparer une course au profil montagneux plus tard dans l'été. »

## COUP DE PROJO

La Suissesse Imogen Simmonds, lauréate en 2023, fait écho aux sentiments de Mennesson : « *Le Challenge Cagnes-sur-Mer se situe dans un lieu unique, avec une natation époustouflante dans la Méditerranée, suivie d'un parcours vélo extrêmement exigeant et d'un parcours course à pied plat et rapide, dans une super ambiance. Nous avons apprécié passer du temps dans la région pendant le week-end de course.* »

### Des formats pour tous les niveaux

Alors que les médias du monde entier et les meilleurs athlètes professionnels se concentrent sur la course phare du L ( Middle distance), le Challenge Cagnes-sur-Mer est bien plus qu'un simple festival sportif d'un week-end pour tous les âges et toutes les capacités.



Dès le samedi matin, les enfants donneront le coup d'envoi du Challenge Cagnes-sur-Mer avec 3 Aquathlons jeunes (6-9 ans / 10-13 ans / 12-19 ans). Un régal pour les spectateurs et bien sûr aussi pour les parents, ravis de voir évoluer leurs progénitures en toute sécurité.

Dimanche 30 juin dès 7h du matin, les triathlètes du Challenge Formet L s'élanceront plage de l'hippodrome pour 1,9 km de natation en mer et à 8h pour les triathlètes du format M, pour 1,5km. Moment toujours incroyable apprécié par le public et animé par Stephan Bensa, le DJ de l'événement.



Deux speakers animeront la journée, Stéphane Garcia, qu'on ne présente plus et la mythique Belinda Granger, immense championne australienne ayant en outre remporté le Challenge Roth en 2005. Pour une animation franco-anglaise.

### Plus qu'une simple course

Comme c'est le cas pour les événements Challenge Family, la destination de la course est choisie non seulement pour son parcours magnifique, mais aussi pour ce que les athlètes et leurs familles peuvent apprécier autour



de l'événement. Et la Côte d'Azur ne manque pas de choses à cet égard ! Cagnes-sur-Mer est une charmante ville côtière nichée au cœur de la Côte d'Azur, où les eaux couleur azur de la Méditerranée rencontrent les couleurs vibrantes de la Provence.

Immergez-vous dans le style de vie méditerranéen en vous prélassant au soleil sur les plages immaculées de Cagnes-sur-Mer. Des étendues de sable familiales aux criques isolées, il y a un endroit pour tout le monde pour profiter des eaux chaudes de la Méditerranée et des rayons du soleil.

Remontez le temps en vous promenant dans les étroites rues pavées de la vieille ville historique de Cagnes-sur-Mer, connue sous le nom de Haut-de-Cagnes. Admirez l'architecture médiévale bien préservée, les charmants cafés et les boutiques d'artisans qui bordent les rues. Ne manquez pas l'imposant château Grimaldi, qui offre une vue panoramique sur la côte et la campagne environnante.

Découvrez l'élégance intemporelle de la Côte d'Azur dans les villes voisines comme Nice, Cannes et Monaco. Explorez les boulevards glamour, les boutiques de créateurs et les restaurants de classe mondiale. Émerveillez-vous devant des lieux emblématiques tels que la Promenade des Anglais à Nice, le Palais des Festivals à Cannes et le légendaire Casino de Monte-Carlo à Monaco.

Plongez dans le riche patrimoine culturel de la région en visitant les musées et les galeries qui exposent les œuvres d'artistes renommés tels que Picasso, Chagall et Matisse. Visitez la Fondation Maeght à Saint-Paul-de-Vence, un chef-d'œuvre d'architecture moderne qui abrite

une impressionnante collection d'art contemporain au milieu de jardins luxuriants.

Laissez-vous tenter par les saveurs de la cuisine provençale, où les fruits de mer frais, les herbes aromatiques et les ingrédients d'origine locale occupent une place centrale. Goûtez aux spécialités régionales telles que les petits farcis et la socca dans les bistros traditionnels et les restaurants étoilés.

Si vous avez encore de l'énergie après la course, activez-vous et explorez la beauté naturelle de la région environnante en faisant de la randonnée, du vélo ou de l'équitation. Découvrez des criques cachées le long des sentiers côtiers, traversez des chemins de montagne escarpés dans le parc national du Mercantour, ou naviguez le long de la côte méditerranéenne scintillante.





## 5 RAISONS DE S'INSCRIRE

Voici 5 grandes raisons de s'inscrire au triathlon Challenge Cagnes-sur-Mer qui aura lieu le 30 juin 2024 :

- 1 Un festival de triathlon en bord de mer :** profitez d'un événement 100% côtier, offrant une expérience unique avec une natation dans la Méditerranée aux eaux cristallines.
- 2 Parcours exigeant et varié :** le parcours cycliste vous fera découvrir l'arrière-pays vençois, avec l'ascension du célèbre Col de Vence, offrant un

défi à la hauteur des attentes des passionnés.

- 3 Atmosphère festive :** l'ambiance sera assurée par un DJ pour motiver les athlètes et divertir les spectateurs, garantissant une dose d'adrénaline.
- 4 Course ouverte à tous :** que vous soyez débutant(e) ou élite international(e), le triathlon est conçu pour accueillir tous les niveaux de compétiteurs.

- 5 Expérience professionnelle et amateur :** c'est l'occasion de côtoyer des professionnels et des passionnés de triathlon, dans un esprit de compétition convivial et accessible.

Ces éléments font du Challenge Cagnes un événement incontournable pour les triathlètes cherchant à se surpasser dans un cadre magique. Alors, vaincus et prêts relever le défi ?



➔ Infos / Inscriptions : [www.challenge-cagnessurmer.com](http://www.challenge-cagnessurmer.com)  
➔ Contact : [info@challenge-cagnessurmer.com](mailto:info@challenge-cagnessurmer.com)



# CHALLENGE CAGNES-SUR-MER CÔTE D'AZUR *wearetriathlon!*



**29 & 30 JUIN 2024**  
**TRIATHLON DE CAGNES-SUR-MER**  
**8<sup>e</sup> ÉDITION**

**WE ARE  
TRIATHLON**



**US CAGNES TRIATHLON**



# **IRONMAN FRANCE NICE**

## **UN FESTIVAL DU TRIPLE**

## **EFFORT INNOVANT**



PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - CÉDRIC LE SEC'H



*Si on vous dit 19e édition, 20 ans d'existence, vous pensez à quoi ? Un triathlon qui a largement fait ses preuves, une aventure qui a su engager une communauté de sportifs, un événement qui a étendu son succès à 2 courses. Après une 1ère édition d'un championnat du monde IRONMAN plus que réussi en septembre 2023, Nice écrit un peu plus sa légende au travers de son IRONMAN et de son IRONMAN 70.3.*

Véritable "Mecque" du triathlon mondial, Nice conforte sa place de capitale européenne du triple effort pour offrir un véritable festival. Qui mieux que l'un des principaux artisans de ces monuments, Yves Cordier, pour nous révéler les contours de ce tour de force imaginé sur la French Riviera. Comment IRONMAN va-t-il (encore !) réussir à nous surprendre ? Tout l'enjeu réside sur cette capacité à savoir se renouveler pour convaincre 5 000 triathlètes qui répondent toujours présents !

### **L'IRONMAN France Nice et son 70.3 : un succès organisé depuis... 20 ans !**

Nice a beau être connue et reconnue pour organiser un IRONMAN depuis 2 décennies, son identité se forge autour de son appétit dévorant à réaliser des défis hors normes. Après avoir organisé les championnats du monde 70.3 en 2019, l'organisation de l'événement a souhaité conserver ce format à partir de 2021 en offrant aux concurrents un spectacle unique sur une seule journée. L'IRONMAN France Nice et son 70.3 sont depuis organisés avec quelques heures de décalage. Une prouesse organisationnelle qui reflète toute la maturité d'équipes rondement menées, avec notamment à la baguette, Yves Cordier, qu'on ne présente plus. Cerise sur le gâteau pour récompenser toutes ces années de travail acharné et d'innovation, les triathlètes du circuit IRONMAN ont élu le Full Distance de Nice comme étant leur course favorite. C'est la très juste conclusion d'un feuilleton que nous apprécions suivre !

Yves Cordier reconnaît le chemin accompli au travers de ces 2 épreuves : « Nous avons touché le Graal sur le Full Distance. On avait eu ce genre de succès sur le 70.3 il y a quelques années (...) Tout cela n'a pas été simple puisque nous sommes passés de 2500 concurrents à quasiment le double. Nous sommes véritablement repartis d'une feuille blanche ». Les équipes se sont donc retrouvées face un cahier des charges qui double, et les exigences de l'organisateur avec : « Il fallait trouver tous les tenants et aboutissants pour que chacun des athlètes puisse s'y retrouver et que celui qui fait son premier 70.3 ait la même expérience que celui qui se bat pour les groupes d'âges car c'est aussi un aboutissement. Logistiquement, c'est difficile à mettre en place. Je ne voulais pas que les athlètes du 70.3 soient mélangés à l'IRONMAN. Finalement, on arrive à faire en sorte que personne ne se croise en organisant un départ différé d'une heure, et ça fonctionne bien ! »



Rome ne s'est pas faite en un jour et Nice non plus. L'air méditerranéen sourit aux passionnés et aux audacieux qui ne comptent pas leurs heures et qui se remettent systématiquement en question pour rester au contact d'un sport qui est en mouvement permanent. Ce sujet retient particulièrement l'attention du Directeur de course niçois : « *Notre quotidien, c'est d'évoluer avec notre sport, de préserver la sécurité des athlètes et d'aller chercher toutes les attentions hors courses. Nice est un lieu agréable où les athlètes viennent accompagnés avec leur famille pour découvrir la région. On est sur la Côte d'Azur et les gens ne viennent pas que pour la course.* » On sent une véritable volonté de vouloir proposer un événement où il fait bon vivre pendant un week-end pour les athlètes comme pour les accompagnants !

### La vérité réside dans le parc à vélo

Alors oui, nous n'avons plus besoin de rappeler que tout vient à point à qui sait attendre !



“ **Le meilleur baromètre, c'est d'être le soir à la sortie du parc à vélo ou sur la ligne d'arrivée et d'écouter les athlètes qui vous disent "bravo".** ”

Le succès ne se mesure pas que dans le temps, mais aussi dans l'intention que vous mettez au sein d'une organisation. Yves Cordier nous éclaire sur ce point : « *Le meilleur baromètre, c'est d'être le soir à la sortie du parc à vélo ou sur la ligne d'arrivée et d'écouter les athlètes qui vous disent "bravo", qu'ils ont adoré même si c'était dur ! C'est un véritable outil de travail. Il n'y a que les athlètes qui voient tout de A à Z ! De notre côté, il y a plein de choses que nous ne pouvons pas voir*

*parce que nous préparons l'événement, nous ne le vivons pas.* »

Toutes les équipes qui accompagnent l'ancien champion du triple effort au quotidien profitent de la basse saison pour passer en revue le questionnaire de satisfaction et les retours oraux afin de déceler les nouveaux points d'ancrage du triathlète dans son sport : « *Nous écoutons les tendances, notre sport évolue sans cesse. Ce serait dommage de se dire que tout fonctionne*



# 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**



**COMPLET** **IRONMAN 70.3** AIX-EN-PROVENCE  
**IRONMAN 70.3** Aix-en-Provence  
**19 Mai 2024** **1**

**90% FULL** **QATAR AIRWAYS IRONMAN FRANCE NICE**  
**IRONMAN France Nice & IRONMAN 70.3 Nice**  
**16 Juin 2024** **2**

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

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

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



Découvrez les courses **IRONMAN** et **IRONMAN 70.3** en France



*bien et que l'on reste comme ça. On voit des sujets revenir comme le départ en rolling start. On n'a pas choisi de passer sur ce modèle, ce sont les retours des athlètes qui nous ont amenés à ce choix. Nous restons donc attentifs sur le pourcentage de satisfaction et il faut sans cesse l'interroger. Oui, la mass start c'est beau à voir, mais quand certains se préparent pendant des mois, voire des années, et qu'ils passent un mauvais moment sur la natation, il faut aussi le prendre en considération. »*

Nous retrouvons cet esprit très collégial voire altruiste dans la réponse du Niçois. « Nos attentes tiennent simplement à ce que les athlètes repartent de Nice avec un excellent souvenir », précise Yves Cordier, qui ne peut s'empêcher d'aborder le sujet des championnats du monde pour appuyer ses propos : « La tradition a été bouleversée, mais quand je me suis retrouvé dans le parc à vélo et que bon nombre d'athlètes m'ont arrêté pour me dire que c'est beau, qu'ils allaient passer une bonne journée, c'était déjà une réussite avant la course et c'est cela qu'on cherche ! » Il surenchérit même avec une affirmation à montrer dans toutes les écoles d'organisation d'événements sportifs : « Le véritable but est de savoir naviguer sur notre course et d'avoir le plus de maîtrise, tout en sachant ajuster avec des coups de correcteur dès que c'est nécessaire pour assurer son bon déroulement. Tout ceci est le signe d'une organisation mature. »

### Des évolutions collégialement décidées avec son public

Quand Yves Cordier parle de maîtriser un événement, il passe au crible toutes les actions qui fonctionnent et sur lesquelles il faut continuer de miser, mais surtout, il sait agir en bon père de famille et sait trancher quand la réalité vous montre qu'un service ne fonctionne plus. « Le welcome dinner n'existe plus » nous annonce l'organisateur. Et selon lui, il n'y a aucun doute à faire un lien direct avec la période pandémique du

Covid-19 : « Jusqu'à 2019, il marchait fort, et depuis la reprise post-Covid, ça ne prend plus du tout et c'est une tendance mondiale. Nous avions 50 %, puis 40, puis 30% de participation donc on s'est dit qu'il fallait agir, notamment par rapport au gaspillage de la nourriture. C'est quelque chose qui a disparu quasiment dans le silence et ça a pris du temps à savoir ce qu'on allait faire. Néanmoins, il faut contrebalancer cette disparition et nous essayons d'améliorer plusieurs choses comme la cérémonie des slots et la remise de prix qui doivent être émotionnellement à la hauteur. »



19 MAI 2024

# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> AIX-EN-PROVENCE



BREITLING  
1884

VINFAST

HOKA  
FLY HUMANFLY

RÖKA

AG1

ATHLETIC  
SHIRTS CO.

ekoï

FULGAZ

HONOR

MAURTEN

NIRVANA

QATAR  
AIRWAYS

Santini

TriDot

wahoo

AIX  
EN PROVENCE

LAMETROPOLE  
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

DEPARTEMENT  
BOUCHES  
DU RHÔNE

RÉGION  
SUD  
PROVENCE  
ALPES  
CÔTE D'AZUR

## COUP DE PROJO

Et ce n'est pas tout ! L'expérience IRONMAN sera revisitée sur bien des points comme celui du Village des exposants. « Sur cette partie, on réfléchit à une meilleure expérience et à avoir une attention différente pour les familles et les supporters pour qu'ils y passent un peu plus de temps », argumente Yves Cordier, avant de nous confier une tout autre évolution qui pourrait remplacer de manière efficiente le welcome dinner : « On continue d'améliorer le ravitaillement final pour l'après-course. C'est un moment important car certains finissent tard, et c'est parfois difficile d'aller chercher un restaurant et de rester confortable pour des personnes qui ont couru plus de 12 heures. Certains sont très attentifs à se ravitailler correctement dès l'arrivée. On en profite d'ailleurs pour ramener des choses novatrices et parmi elles des spécialités niçoises comme la socca. »



### Organiser un IRONMAN haut de gamme, sans banaliser les championnats du monde

L'arrivée des championnats du monde IRONMAN à Nice en 2023 ne doit en rien impacter l'IRONMAN du mois de juin. Yves Cordier est très précis dans ses propos pour nous expliquer qu'il faut laisser l'exceptionnel aux championnats du monde sans pour autant déconsidérer les courses du mois de juin : « C'est une question importante car on a souvent vu sur les réseaux : "pourquoi faire cette course alors qu'il y a déjà la course en juin ?" Il n'y a aucun lien entre ces 2 week-ends de course et je pense, au final, que les gens s'en sont aperçus. D'un côté, il y a le festival avec la course que l'on connaît, et de l'autre, il y a les championnats du



monde en septembre. C'est tellement différent et le but n'est pas de faire du copier-coller ! Ce serait très dangereux d'opérer de la sorte car on n'évolue pas dans cette dynamique. »

L'expérience athlète doit rester différente et c'est là que nous comprenons que les cahiers des charges et les attentes sont - et doivent - rester différentes. « Pour l'athlète qui est qualifié, il faut vraiment que ce soit incroyable. Pour certains, ce sera une seule fois dans leur vie, et donc si on rapproche

les 2, on ne serait pas bon du tout. On ne minore pas pour autant la course de juin. Le seul but c'est de les différencier », précise Yves Cordier. Une ville et 2 expériences hors du commun avec des objectifs différents, Nice devient un peu plus un lieu emblématique pour les triathlètes professionnels comme pour les groupes d'âges. La commune azurienne restera d'ailleurs aux côtés d'Hawaï pour accueillir les triathlètes qualifiés jusqu'en 2026 en alternant entre les femmes et les hommes une année sur deux.

## Une communauté de triathlon plus fidèle que jamais

Ce sera la 19e édition du Full Distance au mois de juin prochain et en regardant les chiffres, nous ne pouvons qu'être bluffés par la fidélité des triathlètes vis-à-vis de ce rendez-vous. Réunir 5 000 athlètes sur une journée commence à devenir une habitude pour l'équipe IRONMAN niçoise, et ce, dans des délais records : « Nous avons plus d'inscrits





que l'an passé au même moment », se félicite Yves Cordier. Nous l'avons aussi interrogé sur les motivations des athlètes pour savoir quels types de profils nous retrouvons dans cette communauté plus que fidèle : « Je pense que 100% des gens qui viennent ne visent pas la qualification. Ils viennent pour profiter de l'expérience niçoise qui est facile d'accès, et au niveau familial on peut faire des choses sympas. Pour d'autres, ce sera un atout de venir découvrir un événement pour savoir où il faut aller avant la course et pour se projeter sur les parcours. »

La fidélité de cette communauté ne tient pas qu'au spot offert par l'organisation IRONMAN. Il y a un travail beaucoup plus profond qui permet de mieux comprendre cet engouement qui perdure dans le temps : « Nous avons des actions de marketing comme le Triclubs qui ont un fort impact sur la communauté. Cela attire beaucoup les clubs et les groupes qui viennent justement pour vivre tous ensemble une émotion particulière. Il y a une réelle volonté pour ces athlètes de partager des valeurs avec leurs proches », complète Yves Cordier.

Cela nous amène naturellement à poser des questions sur la composition de la start list avec notamment un focus sur les professionnels. Toutefois, comme nous explique Yves Cordier, nous sommes trop tôt dans la saison pour annoncer une quelconque participation. Il ne manque pas d'ailleurs de nous apporter un éclairage sur le sujet : « Le circuit mondial permet de se qualifier assez tôt dans le calendrier. Une partie des grands noms chez les femmes s'est déjà qualifiée. Par contre, il y en a d'autres où ce n'est pas le cas

et il reste peu de courses pour le faire d'ici la fin des attributions pour les pros à Nice. Il y aura quelques courses hors Europe comme le Texas (6 slots chez les femmes). Toutes les femmes qui ne sont pas présentes ou non qualifiées se présenteront donc sur les courses européennes et c'est pour ça qu'elles s'enregistrent plus tard en Europe. »

Rendez-vous le 16 juin prochain pour assister à ce festival du triathlon offert par IRONMAN qui affiche des belles ambitions pour surprendre les triathlètes engagés !



➔ IRONMAN : <https://www.ironman.com/im-france-register>

➔ IRONMAN 70.3 : sold out

08  
SEP/2024

# SWIM BIKE RUN

S'INSCRIRE  
MAINTENANT



# IRONMAN<sup>®</sup> 70.3<sup>®</sup> KNOCKE-HEIST BELGIUM

ACTIVE

BREITLING  
1884

VINFAST

GATORADE

HOKA  
FLY HUMAN FLY

RÖKA

AG1

ATHLETIC  
BREWING CO.

EKOI

FULGAZ

Hyperico

MAURTEN

NIRVANA

QATAR  
AIRWAYS

Santini

wahoo



**TRIATHLON D'OBERNAI**  
**UNE ÉPREUVE QUI**  
**SAIT TOUJOURS**  
**SÉDUIRE**

PAR JULIA TOURNEUR  
PHOTOS TRIATHLON OBERNAI -  
BATSCH PHOTOS

*Elle est l'une des courses les plus réputées en Bas-Rhin. Au cœur de l'Alsace, le triathlon d'Obernai séduit toujours pour la qualité de son organisation et la beauté des parcours. Plus de 2000 athlètes sont attendus les 1 et 2 juin prochains*

L'aventure a débuté il y a 24 ans, et l'engouement et l'enthousiasme sont toujours restés intacts au sein de l'équipe de l'organisation. « On s'est toujours mis au service des triathlètes avec une organisation très professionnelle, mais des tarifs abordables », assure Patrick Poulet, le directeur de la course. L'histoire de ce triathlon est née de la volonté d'un industriel du coin d'organiser une épreuve. Son percepteur venait du club de triathlon de Mimizan et lui a tendu la main pour monter l'événement. « Il fallait un club support et on m'a contacté », se souvient Patrick Poulet qui était alors à l'ASPTT Strasbourg Triathlon.

« Au début des années 2000, l'industriel a injecté une belle somme dans l'organisation, ce qui nous a permis d'avoir,





*durant les 20 premières éditions, les meilleurs triathlètes français comme Gilles Reboul ou Estelle Patou. Ensuite, le triathlon s'est professionnalisé et les triathlètes ont été mis au service de la Fédération. Ils ont eu des agendas plus serrés ne leur permettant plus de se déplacer sur des épreuves locales », analyse l'organisateur.*

## Plus de 500 bénévoles

Quoi qu'il en soit, l'organisation se donne les moyens d'offrir une expérience sportive qui marque les esprits. « *C'est l'une des courses les plus réputées en Alsace* », assure l'organisation. Et pour cause, on y vient pour la compétition bien-sûr, mais aussi pour la beauté du parcours, notamment le tracé vélo. Le dimanche, sur le format L, le parcours vélo culmine à 1 100 m d'altitude au cœur du champ du feu, le point le plus haut du Bas-Rhin au Ban de la Roche. « *Les triathlètes ne réalisent qu'une seule boucle et ils peuvent voir des paysages différents et magnifiques* », défend Patrick Poulet, sans chauvinisme.

Les parcours vélo du L et du M offrent aux athlètes respectivement 1 600 et 800 m de d+. « *Ce triathlon, on y vient pour les parcours, l'ambiance et la région où l'on mange bien* », énumère l'organisation. C'est d'ailleurs grâce à elle que l'événement est au fil du temps un succès. « *La recette, c'est l'amitié. On est un noyau dur d'une dizaine de personnes très impliquées depuis 24 ans* », explique Patrick Poulet. À cela s'ajoute une équipe de 500 bénévoles dévoués et 3 animateurs présents pour assurer le show sur les différentes courses du week-end : XS, S, M, L et les épreuves des enfants.

## Le CRV Lyon en force

À 2 mois du grand jour, déjà plus de 2 000 dossards ont été écoulés, 2 000 individuels et 120 en équipe relais. Beaucoup de clubs se pressent sur cette épreuve obernaise et en font même leur objectif de l'année. La multitude de courses permet à chacun et chacune de se faire plaisir sur une distance. Cette année, le CRV Lyon



est le club qui présente le plus de participants avec 120 triathlètes qui prendront le départ des courses.

## Une étape du Circuit National Longue Distance

Aucun changement sur les parcours. Les courses débuteront dans le plan d'eau de Benfeld avant de rejoindre l'aire de transition de vélo située elle à Obernai. La particularité de cette 24e édition est qu'elle intègre le Circuit National Longue Distance de triathlon, impulsé par l'association Triathlon pour la saison 2024 (lire notre article dans le magazine n°234). Ce circuit, destiné aux triathlètes professionnels français (dans un premier temps) se déroulera à Lacanau le 5 mai, Obernai le 2 juin, Montauban le 7 juillet et Royan le 21 septembre. À Obernai, 10 hommes dont William Mennesson, et une femme sont inscrits et devraient assurer le spectacle sportif.

## L'ESSENTIEL

### Triathlon d'Obernai

- **Lieux :** Départs de Benfeld, arrivées à Obernai (sauf pour XS et Trikids, arrivées à Benfeld)
- **Dates :** Courses les 1er et 2 juin 2024, reconnaissance des parcours le 11 mai.
- **Formats :**
  - TriKids : 3 formats de 6 à 13 ans
  - Tri XS : 400 m / 9,8 km / 2,8 km
  - Tri S : 500 m / 24 km 225 m d+ / 4,8 km
  - Tri M : 1400 m / 46 km 815 m d+ / 9,6 km
  - Tri L : 2100 m / 81 km 1620 m d+ / 19,2 km
- **Infos / Inscriptions :** <https://triathlon-obernai.fr/>





Côte de Beauté

FIERS DE NOS TERRAINS

**21**  
**SEPT.**  
**2024**

**14<sup>ème</sup> ÉDITION**

# TRIATHLON

de ROYAN



**TRIAATHLON**





# **OPENLAKES CHAMPAGNE**

## **UNE VRAIE FÊTE**

## **ENTRE TOUS**



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS OPENLAKES



*Mis en place en Belgique en 2019, Openlakes (anciennement Ironlakes) a très vite pris de l'ampleur au sein du triathlon de la frontière franco-belge. Son directeur de course Florian Badoux et toute son équipe sont à pied d'œuvre pour une seconde édition au Lac du Der en Champagne les 22 et 23 juin prochains.*

### **Le concept**

À ses débuts en 2019, les organisateurs souhaitaient ré-instaurer un triathlon Longue Distance en Belgique. Cela a été un grand succès et beaucoup de triathlètes ont répondu présent. Dès 2020, Openlakes a voulu ouvrir ce week-end de triathlon à tous (Open = ouvrir = ouvert à tous). Pour cela, ils ont gardé leurs formats half et full le samedi, et ont mis en place des épreuves plus courtes pour la découverte le dimanche. Une fois de plus, cela a été un grand succès et cela leur a donné envie de s'étendre un peu plus. C'est donc en 2023 qu'Openlakes s'est installé au Lac du Der pour développer son week-end de triathlon pour tous.

2 jours, 8 épreuves. Pour les petits, les grands, les débutants, les amateurs de la distance, les handisports... Rien que ça ! « Notre but est d'ouvrir le plus de distances possibles pour que chacun y trouve son bonheur. On peut aussi bien avoir quelqu'un qui vient essayer le triathlon qu'une personne plus aguerrie qui fera une distance plus longue. Notre objectif est de rassembler les clubs, les familles et les amis pour un vrai partage durant ce week-end. C'est une vraie fête entre tous », réagit Florian Badoux, le directeur de course.

### **Le programme**

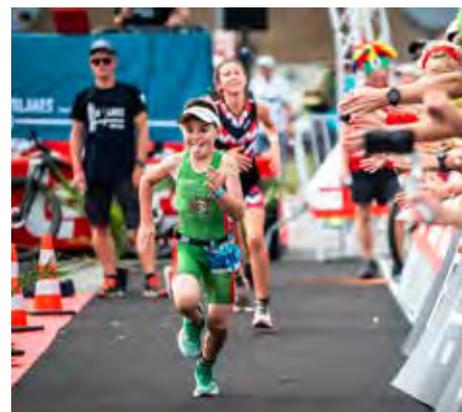
Pour sa seconde édition, Openlakes Champagne conserve ses longues distances le samedi, avec un départ à 7h pour le full distance (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42 km de course à pied) et un départ à 10h30 pour le half distance (1,9 km de natation, 90 km de vélo, 21 km de course à pied).



Les parcours sont presque identiques : il y aura une boucle de 1,9 km en natation, avec une sortie à l'australienne pour les athlètes du full distance afin de réaliser une seconde boucle. Il en est de même pour la partie cycliste et ses 90 km sur un parcours très roulant avoisinant les 300 m de dénivelé positif par boucle, avec de belles routes et très peu de circulation. Pour finir, les athlètes du half distance feront 3 boucles de 7 km en course à pied, tandis que les athlètes du full, eux, réaliseront 4 boucles de 10 km, le tout sur la digue, autour du Lac du Der.

Le dimanche sera réservé aux triathlètes courte distance avec pas moins de 6 épreuves réparties sur la journée ! À 9h, ce sont les compétiteurs de la distance S qui ouvriront le bal, suivi des femmes 10 minutes plus tard. Ils s'élanceront tous pour 500 mètres de natation, 20 km de vélo, puis 5 km de course à pied, autrement appelé distance Sprint en triathlon.

En fin de matinée, à 11h30, ce sera au tour de la « Teens distance » de s'élancer,



***Notre public belge, français, anglais et hollandais apprécie beaucoup ce lieu qui permet de prolonger l'expérience avant et après le triathlon.***

suivie de près par la distance MFTE (My First Triathlon Experience). Ce format court permet à tous de découvrir le triathlon sur un XS : 200 m de natation, 13 km de vélo et 2,7 km de course à pied. Une approche d'autant plus sympa dans un cadre comme celui-ci.

En début d'après-midi, ce sera au tour des plus jeunes, les kids et mini-kids

(6-9 ans, 10-13 ans) de laisser parler leur talent de triathlète ! Pour finir cette journée et ce week-end de triathlon, la distance M, autrement dit la distance Olympique, débutera à 14h30. Ils emprunteront les mêmes routes que le matin et la veille avec très peu de dénivelé, peu de circulation et un bon revêtement. Idéal pour réaliser un chrono !

## La ferveur traverse les frontières

À la frontière franco-belge, on peut s'attendre à une belle fête du triathlon. Et quand on sait comment ça se déroule lors de l'Openlakes Belgique, on en doute pas ! « Nous avons la chance d'avoir un grand public belge qui se déplace sur nos épreuves et qui sait mettre une ambiance extraordinaire tout au long du week-end, et parce que c'est ça le triathlon aussi ! On connaît bien la ferveur des



Belges pour le sport et la fête, comme lorsqu'ils se déplacent à Gérardmer par exemple. Et ce n'est que du bonheur pour nous, organisateurs », sourit le directeur de course.

« Nous ne mettons pas énormément de choses en place, mais la ferveur du triathlon y joue un grand rôle, et nous essayons de créer une ambiance chaleureuse avec des milliers de personnes réunis. Le site de course s'y prête très bien aussi car tout est proche et relié, donc il y a du monde lors du passage de chaque athlète », ajoute Florian Badoux.

## La volonté de grandir

L'organisation Openlakes travaille quotidiennement pour grandir et instaure de nouveaux formats, ouvre les courses aux handisports et surtout grandit par le nombre de passionnés présent chaque année.

« Nous avons la volonté de faire découvrir les régions et le tourisme sportif ; c'est pour cela qu'on choisit bien nos sites de course pour donner la meilleure expérience possible à chaque personne. La région s'y prête





*beaucoup puisque nous sommes assez proches de grandes villes telles que Paris, Nancy, Reims... Le Lac du Der reste un excellent endroit avec beaucoup de place, un camping à proximité, des activités extérieures... Notre public belge, français, anglais et hollandais apprécie beaucoup ce lieu qui permet de prolonger l'expérience avant et après le triathlon » conclut le directeur de course.*

En 2023, 2 000 personnes étaient inscrites en Champagne, le double en Belgique. Pour cette seconde édition dans l'Est de la France, les 3 000 participants devraient être dépassés. Un vrai élan pour ce triathlon en collaboration avec le club Champagne Triathlon.

## L'ESSENTIEL

### OPENLAKES CHAMPAGNE

→ **Lieux :** Lac du Der, Champagne

→ **Dates :** 22 & 23 juin 2024

→ **Formats :**

- Full distance (3,8/180/42)
- Half distance (1,9/90/21)
- Olympic (1,5/40/10)
- Promo / Sprint (0,5/20/5)
- Teens / XS (0,2/13/2,7)
- My First Triathlon Experience / XS (0,2/13/2,7)
- Kids / mini-kids (6-9 ans / 10-13 ans)

→ **Infos / Inscriptions :** <https://www.openlakes.eu/openlakeschampagne#>





22  
06  
2024

3800M  
180KM  
42KM

# FULL DISTANCE

EXPLOSEZ VOTRE CHRONO  
SUR UN PARCOURS 100% PLAT



INSCRIVEZ-VOUS ICI



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)



La Région  
Grand Est



HUUB



## ULTRA TRAIL CÔTE D'AZUR MERCANTOUR

# L'UTCAM FÊTE SES 10 ANS AU CŒUR DU MERCANTOUR !



PAR SIMON THOMAS  
PHOTOS UTCAM - ACTIV'IMAGES



*Une fois n'est pas coutume, l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour aura lieu au mois de juin, du 21 au 23 pour être précis. La vallée de la Vésubie s'apprête une nouvelle fois à vibrer au rythme du trail tout au long d'un week-end où s'enchaîneront 6 courses, du 5 km Vertical à l'Ultra et ses 125 km. L'UTCAM fêtera à cette occasion ses 10 ans. Une décennie à grandir, jusqu'à devenir un événement majeur du Département des Alpes-Maritimes et un trail renommé en France comme à l'étranger.*

Pas étonnant après tout le succès accumulé et la récente entrée dans le circuit mondial des Skyrunner® World Series. « Il s'agit d'une récompense de tout le travail réalisé par les équipes, nos bénévoles et cela nous tient à cœur de faire une belle fête en juin pour nos 10 ans ! » s'enthousiasme Mickael Crouin, Coordinateur général de l'UTCAM.

Comptant à son palmarès quelques références du trail comme l'Espagnol Pau Capell ou encore les Français Benoit Girondel et Sébastien Poesy, l'UTCAM disposera une nouvelle fois d'un superbe plateau sur le 30KM, support de la 9e manche du circuit mondial de Skyrunning. Le Japonais Rui Ueda, le Français Louison Coeffet, le Canadien Brendan Morden ou encore l'Espagnol Ian Torrella ont déjà été annoncés au départ de Saint-Martin-Vésubie le 23 juin prochain. Ils seront en tout une trentaine de professionnels (hommes et femmes) à s'affronter pour remporter cette manche de coupe du monde.

Cela promet un spectacle inédit tout au long du week-end qui démarrera une nouvelle fois le vendredi soir en Principauté de Monaco sur le Port Hercule. Les participants fouleront le bitume du célèbre circuit de Formule 1 sur quelques mètres avant de rejoindre les premiers sentiers qu'ils ne quitteront plus jusqu'à l'arrivée. « La VERTICAL 5 km sera l'occasion de découvrir l'univers du trail pour certains, pour d'autres il s'agira d'avalier le plus rapidement possible la pente entre Monaco et La Turbie pour espérer remporter la victoire au pied du gigantesque Trophée d'Auguste. »





Les participants du 125 km s'élanceront également des rues monégasques avec les eaux turquoises de la Mer Méditerranée dans le dos. Direction le Mercantour et ses sommets !

Tout au long du parcours, la vue sur les hauteurs du littoral azuréen laissera progressivement place aux cimes et aux cols de la vallée de la Vésubie. Les villages traversés vont vivre de jour comme de nuit au rythme de la course pour accueillir les participants dans une ambiance festive et familiale, et leur donner toute la force nécessaire pour se dépasser et repousser toujours plus loin la fatigue. Près de 800 bénévoles et 100 secouristes se relaient pendant plus de 48 heures pour être aux petits soins des athlètes au sein d'un dispositif bien rodé.

Le samedi comme le dimanche, les courses s'enchaîneront au départ (et à l'arrivée) de Saint-Martin-Vésubie. Dès le samedi matin, un 75 km ainsi qu'un 50 km viendront animer une première fois le village tandis que les premiers traileurs du 125 km seront



***Nous espérons que la fête sera aussi belle que sur les 9 premières éditions (...) Quoi qu'il arrive, on vous promet une belle fête !***



# 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+

*10ème  
édition*

21.23  
JUIN  
2024  
[UTCAM06.COM](http://UTCAM06.COM)

chullanka

GARMIN.



pure  
montagne



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES | 06

PUNCH  
POWER



## COUP DE PROJO



également attendus en héros sur la ligne d'arrivée en début d'après-midi. La base du gâteau d'anniversaire sera posée. Il ne restera plus qu'à poser les bougies et les souffler avec la Skyrace du Mercantour (30KM) et le 10KM le dimanche pour célébrer comme il se doit une 10e édition qui s'annonce déjà record !

« Nous espérons que la fête sera aussi belle que sur les 9 premières éditions.

*Nous sommes bien partis pour battre un record de participation et s'approcher des 2500 participants, ce serait un beau cadeau d'anniversaire pour toute l'équipe. Quoi qu'il arrive, on vous promet une belle fête ! »* avance Mickaël.

Situé dans les installations du Vésuvia Mountain Park, l'espace détente sera sans aucun doute la cerise sur le gâteau, tellement il a été plébiscité par TOUS les concurrents des années précédentes,

du premier au dernier ! Comment mieux récupérer de sa course qu'en régaland les papilles de produits frais et locaux cuisinés sur place (la spécialité étant les gnocchis, un incontournable de l'UTCAM !) avant de se faire masser tout en écoutant les groupes de musique qui s'enchaînent dans une ambiance de fête.

La 10e édition de l'Ultra Trail Côte d'Azur Mercantour, c'est du 21 et 23 juin et nul doute que la fête sera belle.



➔ Infos / Inscriptions : <https://utcarn06.com/>



# CANNES INTERNATIONAL TRIATHLON



**ŠKODA**  
Nice-Mougins



# 28 AVRIL 2024

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

Xtrem L (solo & duo)

L & M (solo & relais)



**HUUB**



DÉPARTEMENT  
DES ALPES-MARITIMES

**06**







# **T100 MIAMI**

## **LE VICE**

### **DE LA VITESSE**



PAR CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS THAT CAMERAMAN - JAMES MITCHELL - PTO



*9 mars 2024. Un jour de tonnerre sur le circuit de Nascar Homestead-Miami Speedway. Avouons-le cependant, difficile d'avoir le coup de foudre pour une course passée à faire des tours sur un circuit sans foule... Mais cette 1ère étape du T100 Triathlon World Tour qui s'est déroulée dans une chaleur moite typiquement floridienne éprouvante pour les organismes, cette 1ère joute électrisante entre les 40 meilleurs mondiaux, à l'aube d'une saison qui s'annonce très longue, en appelle sans aucun doute d'autres tout aussi sportivement épiques...*

### **COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ**

Dans les eaux chaudes du plan d'eau du Homestead-Miami Speedway, les 2 km de natation ont été rapides, avec le champion du monde 70.3 en titre Rico Bogen qui sortait en tête (23:30), tandis que le champion du monde Ironman en titre Sam Laidlow et le double champion olympique Alistair Brownlee le suivaient de près.

Une fois sur le vélo, tout s'est joué sur le coup de tonnerre du Français Mathis Margirier qui a électrisé la course et a rapidement gagné 8 places pour prendre la tête. Brownlee était le seul athlète à le suivre et le duo s'est envolé sur le Homestead-Miami Speedway, distançant le reste du peloton. Au fil des 22 tours et des 80 km, seule la puissance pure du vélo de Magnus Ditlev et de Sam Laidlow a permis de combler l'écart. Ce quatuor est ainsi arrivé au T2 avec plus de 2 minutes d'avance sur le reste du peloton, Sam Laidlow ressortant en tête du parc à vélo à la faveur de la transition la plus rapide du jour.

Mais dès le 1er kilomètre, Brownlee a pris la tête de la course à pied de 18 km. Le Britannique est revenu sur le Français à un rythme effréné, rappelant à la fois ses performances dominantes des années passées mais également l'histoire d'Ibiza en 2023 où son avance s'était évaporée.

Derrière, le plus rapide était Magnus Ditlev, le grand Danois semblant insensible à la chaleur et chassant la tête. Au fur et à mesure de la course, les conditions éprouvantes avaient raison du double champion olympique Brownlee et de Sam Laidlow, forcés de ralentir pour ne pas complètement exploser comme des pop-corn...

Le rythme régulier de Ditlev lui a alors permis de rattraper et de dépasser Brownlee pour prendre la tête dans la dernière phase de la course. Pendant ce temps, le favori américain Sam Long, dans les 3 derniers à la sortie de l'eau avec Léon Chevalier et Arthur Horseau, puis 8e à T2, poursuivait sa remontada épique, ne montrant aucun signe de fatigue sous la chaleur humide. Long s'est frayé un chemin jusqu'au podium et a dépassé Margirier pour prendre la 2e place, à 35 secondes seulement de Ditlev !

L'entraînement spécifique du Danois pour le format 100 km semble avoir porté ses fruits et il est entré dans l'Histoire en devenant le tout premier vainqueur du T100, avec 35 points. Long a pris la 2e place avec 28 points et Margirier la 3e avec 25 points. Youri Keulen, la belle surprise du jour pour celui qui avait bénéficié d'une wildcard (invitation), a terminé 4e avec 22 points et Brownlee a géré ses efforts pour compléter le top 5 et marquer 20 points.

## Ditlev - Long : coup de show

Pour Ditlev, sa victoire au T100 Miami lors du CLASH Endurance Miami lui assure une place dans les livres d'histoire en tant que premier vainqueur masculin de la nouvelle série de 8 épreuves et un premier pas vers le titre de Champion du monde de triathlon T100. « C'est une sensation incroyable », a déclaré le Danois. « C'est un excellent début de saison. Je suis super content de remporter ma première victoire sur le T100 et aussi la première victoire de la saison. »



Interrogé sur la façon dont il avait fait face à la chaleur extrême pour battre le Britannique Alistair Brownlee et le Français Mathis Margirier, Ditlev a répondu : « Quand je suis arrivé à Miami, je me suis senti très mal tout au long de la semaine d'entraînement. Nous avons donc établi un plan très prudent pour la chaleur, le refroidissement, etc. En course, j'étais juste en dessous de la limite. Vers la fin de la course, j'ai pu reprendre Alistair et pousser un peu plus. J'étais très en contrôle et juste en dessous de la limite, pour faire face à la chaleur. »

Avec une température de 27°C dans l'eau et de 32°C sur la piste, Ditlev a expliqué comment la chaleur - qui a conduit 6 athlètes à abandonner - l'avait affecté : « Dès la natation, j'ai commencé à avoir chaud. J'étais avec le peloton de tête après la moitié de la natation, mais j'ai dû les laisser partir et ensuite, sur le vélo, j'ai essayé de profiter de toutes les occasions pour me rafraîchir. Et surtout sur la course à pied, avec le soleil qui brûlait l'asphalte et tout le reste. »



Ditlev, qui sera aligné sur le T100 de Singapour (13/14 avril), a encore dégagé cette impression de calme et de contrôle, pas forcément révélatrice selon l'intéressé : « C'est un trait de caractère personnel avec lequel je suis né ou quelque chose comme ça. Je n'ai pas l'impression d'être si cool que ça, en fait. Peut-être que ça se voit de l'extérieur, mais j'essaie juste de garder le contrôle et de me concentrer sur mes propres tâches et de les résoudre du mieux que je peux. »

Sam Long, 2e, a pour sa part réalisé une performance exceptionnelle sur le vélo puis sur la course à pied. LA remontada du jour. Les jambes les plus fortes du triathlon ? « Techniquement non, et techniquement oui. Il faut faire abstraction de la natation et regarder ensuite les écarts », a malicieusement commencé l'intéressé.

L'Américain est également revenu sur sa remontée de la journée : « J'ai

moins cherché à me comparer aux autres athlètes qu'à me concentrer sur moi-même à chaque instant. Bien sûr, les spectateurs me boostaient à chaque tour et il me semblait vraiment impossible [de monter sur le podium] jusqu'aux 10 dernières minutes de la course. Puis cette conviction est venue et m'a donné une énorme poussée d'énergie. »



## LES RÉACTIONS DES 5 PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX



### **Mathis Margier, 3e**

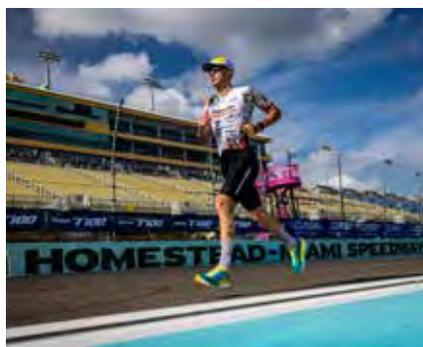
« Miami, ce fut chaud comme prévu ! 3e place pour commencer la saison, ravi de briser la malédiction de la 4e place pour ma première course. De grosses batailles avec les meilleurs du jeu, félicitations à Magnus Ditlev et Sam Long pour leur impressionnante performance ! Je me suis un peu trop emballé, j'ai poussé un peu trop fort sur la première partie du vélo, ce qui a rendu la fin de la course un peu difficile. Leçon apprise, mais ça reste un début de saison palpitant ! »



### **Sam Laidlow, 9e**

« Journée plutôt difficile au premier T100 de la saison ici à Miami. J'ai fini en 9e position après avoir complètement explosé sur la course à pied. Un autre coup de pied dans les dents grâce au triathlon professionnel. Malgré tout, je ne changerais ça pour rien au monde,

ça a été quelques jours formidables avec des gens formidables. J'ai juste l'impression d'avoir un peu déçu mes sponsors et mon équipe qui ont de si grandes contributions. Nous allons nous ressaisir et revenir. Je vous le promets ! Bravo à India Lee et Magnus Ditlev pour s'être mis en mode "full beast". »



### **Léon Chevalier, 13e**

« Premier T100 de la saison coché. 13e place pour moi, pas vraiment la course que j'espérais, notamment en heurtant le sol à travers un poste de ravitaillement à la fin du vélo. Je vais bien, juste quelques égratignures, la piste ressemblait à une râpe à fromage. Néanmoins, je suis super fier d'avoir terminé, et j'ai gagné quelques points potentiellement précieux pour le reste de la série. Il est maintenant temps de s'entraîner pour, je l'espère, être un peu plus performant lors de la prochaine course ! Félicitations à tous ceux qui ont participé, c'était une course très difficile ! Mention spéciale à Sam Long - après avoir nagé ensemble, il a remonté (presque) tout le peloton et est arrivé 2e. C'est possible (si vous avez les jambes les plus fortes du triathlon) »



### **Clément Mignon, abandon à T2**

« Pas le résultat que j'étais venu chercher et pour lequel je me suis entraîné cet hiver. Crampes dès le début de la natation puis peu après sur le vélo. Il est temps de trouver une explication. Merci au BMC Pro Triathlon Team pour le soutien ce week-end. Merci au T100 Triathlon World Tour pour cette première course de la saison et bravo à tous les athlètes pour cette dure journée. Rendez-vous à Singapour. »



### **Arthur Horseau, abandon sur le vélo**

« Les mauvais jours vous donnent envie de revenir meilleur. Les conditions et mon dos ont eu raison de moi. Motivé cependant pour résoudre ces problèmes et réaliser une performance digne de cette série de classe mondiale. Merci au T100 Triathlon World Tour pour cette opportunité. »

**T100**  
TRIATHLON WORLD TOUR

**EKOI**

OFFICIAL HELMET AND SUNGLASSES PARTNER



MIAMI

**T100**

Youri Keulen 



## **COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ**

Il n'y a pas eu de surprise à la fin de la natation de 2 km, avec "The Mermaid" (la sirène) Lucy Charles-Barclay qui s'est immédiatement élancée en tête. À ses côtés, sa compatriote Lucy Buckingham, qui avait pourtant été frappée par une intoxication alimentaire les jours précédant l'événement et qui ne paraissait pas être en mesure de prendre le départ.

Une fois sorties de l'eau, les 2 Lucy ont continué à creuser l'écart, mais leur avance de 52 secondes s'est lentement réduite à 30 secondes à la moitié du parcours vélo de 80 km, la Grande-Bretagne faisant preuve d'une grosse présence aux avant-postes avec India Lee comme principale menace dans la chasse puis Holly Lawrence, qui s'est d'abord accrochée à Lee avant d'être distancée.

Alors que Lee réduisait l'écart avec Buckingham, Charles-Barclay a poursuivi sa route en tête pour faire cavalier seul. Malgré sa vaillante tentative, la maladie de Buckingham l'a rattrapée alors

qu'elle manquait d'énergie et elle a été contrainte d'abandonner, certainement définitivement convaincue par le message "Pull out Luce" inscrit sur un tableau blanc par son mari, Mark. Lee, désormais en 2e position, a continué à se rapprocher de sa compatriote et à gagner du temps sur Lawrence, qui a finalement été absorbée par le groupe de poursuivants composé de Kat Matthews, Paula Findlay et Lucy Byram.

À T2, Charles-Barclay et Lee avaient près de 2:40 d'avance sur les autres, Charles-Barclay étant la première à prendre un peu d'avance sur Lee. Une fois que le groupe de chasse a entamé la course à pied, Kat Matthews a alors été frappée par

de grosses crampes et a été réduite à la marche. Après une discussion "animée" avec son mari sur le bord du circuit, la Britannique baissait elle-aussi pavillon. Abandonner n'est pas une option, mais reste parfois la décision la plus sage...

Lawrence a alors pris la 3e place, suivie de Findlay, Byram et Daniela Ryf, 10 titres de championne du monde Ironman au compteur. À 11,5 km de l'arrivée, Lee est revenue sur Charles-Barclay et a pris la tête de la course, prenant régulièrement de l'avance pendant que Lawrence consolidait sa position sur le podium avec plus d'une minute d'avance sur Findlay.



Lee n'était peut-être pas la plus grosse cote des bookmakers sur cette course, mais la lauréate du Challenge "The Championship" Samorin en 2023, également 2e de l'Ironman Florida et de l'Ironman 70.3 Lanzarote l'an dernier, a réalisé une performance vraiment complète pour devenir la première vainqueur du T100 et remporter le maximum de 35 points. Une victoire clé pour tenter de conquérir en fin d'année le titre inaugural du Championnat du monde de triathlon T100.



Charles-Barclay a quant à elle terminé 2e avec 28 points et Lawrence a complété le podium britannique avec 25 points. Un retour au plus haut niveau pour la 3e du jour après quelques années en demi-teinte. Toujours constante, Findlay a pris la 4e place et 22 points, tandis que Daniela Ryf a prouvé qu'elle était toujours une athlète sur qui compter sur sa dernière saison professionnelle, en prenant la 5e place et en inscrivant 20 points au classement.

### **Lee - Charles-Barclay - Lawrence : le sweep des Brits**

Et un, et deux, et trois-zéro ! Les Britanniques ont animé la course et trusté le podium sur ce T100 Miami. Un "sweep", un balayage propre en bonne et due forme. India Lee était pourtant la première surprise. « Je suis sans voix », a déclaré l'athlète de 35 ans après avoir remporté une de ses plus grandes victoires, si ce n'est

la plus grande compte tenu de la densité et des conditions climatiques. « J'ai l'impression de me voir comme une autre entité. C'est fou. Pour être honnête, je regardais ma montre et j'avais la voix de mon entraîneur au fond de la tête qui me disait : "Ne va pas trop loin, il vaut mieux être régulière et constante que d'essayer d'y aller à fond". J'avais donc comme objectif de rattraper Lucy, puis je me suis dit qu'il ne fallait pas trop y penser. Je l'ai dépassée et je me suis dit que si je la dépassais,



*je ne pourrais plus me calmer. Il suffit de faire cent pas avec un peu plus de rythme. C'est ce que j'ai fait et je me suis stabilisée.* » poursuivait-elle.

Lauréate avec le meilleur temps vélo et surtout meilleur temps course à pied, India Lee revenait sur cette solidité : « *Tout au long de ma carrière de triathlète, j'ai été frustré par la façon dont ma course à pied s'est déroulée, parce qu'elle a été un peu moyenne pour être honnête. Mais je sais que j'ai en moi la capacité de bien courir. Sur des courses ponctuelles, je peux bien courir. Donc, dans ma tête, ce n'était qu'une question de temps pour y arriver. Aujourd'hui, c'est la première fois que je fais une course dont je suis fière.* »

Cette victoire particulière, qui l'a faite tomber dans les bras de son amie Kat Matthews qui l'attendait après l'arrivée, lui permet de prendre la tête du classement féminin du T100 dans la série à 8 étapes. Jan Frodeno, très à l'aise dans son rôle de commentateur, lui a alors posé la question sur le fait de pouvoir devenir championne du monde du T100. « *Il ne faut pas s'emballer* », a répondu India. Et de compléter : « *C'est la première course d'une longue saison, alors je vais la célébrer aujourd'hui et ne pas trop m'avancer. Je pars ensuite pour Singapour avant de faire une petite pause et d'attaquer le reste de l'année.* » Une course qu'elle a notamment prévu de préparer dans une "pain cave" avec bâche plastique dans son garage, car il est fort probable que l'humidité à Singapour sera supérieure à celle de Miami...

Lucy Charles-Barclay, 2e, s'est déclarée pour sa part « *plutôt satisfaite* » de sa performance. « *Je n'ai pas eu beaucoup*



*d'entraînement avant cette compétition après Hawaï. Je suis donc assez satisfaite de ma performance et je peux certainement m'en inspirer. Je voulais m'en sortir en un seul morceau et c'est ce que j'ai fait. J'ai eu une belle bataille... Et Indi, quelle performance. Je suis super contente pour elle et c'était une journée incroyable pour les Britanniques aussi. Nous avons des femmes très fortes au Royaume-Uni et les Britanniques se battent toujours. C'est incroyable de voir ce que nous pouvons faire et dans cette série, j'espère que les Britanniques domineront.* » concluait-elle.

6e du PTO Open du Canada en 2022, 5e du PTO US Open en 2023 et 4e

en 2022, Holly Lawrence accroche enfin un podium sur une course PTO et a surtout donné l'impression d'être redevenue très compétitive, proche de son niveau de 2019 : « *Super contente d'une journée solide dans la chaleur ! Je n'étais pas sûre d'être en forme pour la course, étant donné que je sortais d'un gros bloc de base hivernal et que je n'avais pas vraiment fait de travail spécifique pour la course avant cette journée. Un pas dans la bonne direction. Merci pour tout le soutien. Félicitations à India pour sa performance dominante et Lucy. Et merci au T100 Triathlon World Tour pour avoir organisé un grand événement. Surexcitée pour l'ensemble de la tournée !* »





## T100 MIAMI - TOP 5

### → Hommes

- 1 - Magnus Ditlev (DEN) – 3:09:08  
[24:28/1:41:45/1:00:55]
- 2 - Sam Long (USA) – 3:09:43  
[26:55/1:42:10/58:44]
- 3 - Mathis Margirier (FRA) – 3:10:08  
[23:44/1:42:30/1:01:59]
- 4 - Youri Keulen (NED) – 3:10:47  
[23:45/1:45:01/1:00:12]
- 5 - Alistair Brownlee (GBR) – 3:11:43  
[32:39/1:42:39/1:03:38]

### → Femmes

- 1 - India Lee (GBR) - 3:27:12  
[25:52/1:53:09/1:06:05]
- 2 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 3:27:42  
[24:52/1:54:11/1:06:43]
- 3 - Holly Lawrence (GBR) - 03:30:36  
[25:50/1:56:03/1:06:41]
- 4 - Paula Findlay (CAN) - 03:31:39  
[26:01/1:55:52/1:07:39]
- 5 - Daniela Ryf (SUI) - 03:32:29  
[27:17/1:55:05/1:08:10]



## CALENDRIER 2024 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

- Miami - 9 mars
- Singapour - 13/14 avril
- San Francisco - 8/9 juin
- Londres - 27/28 juillet
- Ibiza - 28/29 septembre
- Lake Las Vegas - 19/20 octobre
- Dubai - 16/17 novembre
- Grand Final - 29/30 novembre





# ***XTERRA TAIWAN***

## ***DES PERFORMANCES***

### ***MADE IN FRANCE***



PAR XTERRA & CÉDRIC LE SEC'H  
PHOTOS XTERRA



*Les Français Félix Forissier et Solenne Billouin sont montés sur la plus haute marche du podium, marquant 100 points chacun en remportant l'étape 1 de la coupe du monde XTERRA 2024 lors de l'événement principal du championnat XTERRA Asie-Pacifique qui s'est déroulé à Taiwan le 23 mars dernier. Un début en fanfare idéal pour cette 2e édition de la coupe du monde XTERRA qui compte 7 étapes.*

À 6 heures du matin, l'aube s'est levée sur la plage de Little Bay à Kenting, à Taïwan, avec des tambours indigènes et des chants énigmatiques signalant la fin d'une nuit pluvieuse et le début de la coupe du monde XTERRA 2024. Sous un ciel nuageux, avec une température de 23°C, 91% d'humidité et des vents de 11 km/h, les conditions étaient réunies pour une journée de cross triathlon très difficile.

La course s'est déroulée sur 42,5 kilomètres, en commençant par une natation de 1,5 km, avec 2 boucles et une course difficile jusqu'à la première transition, où les meilleurs cross-triathlètes du monde se sont attaqués à un parcours rigoureux de 29 km en VTT, rempli de montées, de descentes et d'obstacles techniques difficiles à franchir.

### **COURSE HOMMES : LE TITRE RESTE CHEZ LES FORISSIER**

Le 2e de la course masculine, Jens Emil Sloth Nielsen (DNK), a comparé ce défi intimidant à un début en douceur, comparant sa section de vélo préférée à « manger le dessert en premier. » Kieran McPherson (NZL) est revenu pour défendre son titre de champion d'Asie-Pacifique en 2023 et a réussi à le faire, en trouvant les exigences techniques du parcours qui ont joué en sa faveur, en équilibrant les risques et les récompenses, ce qui est crucial pour une nouvelle victoire parmi les concurrents de cette région.

C'est Félix Forissier (FRA) qui a cherché à se racheter et à renverser les résultats de l'an dernier, où il avait subi une crevaison qui lui avait fait perdre des points cruciaux pour le total de la coupe du monde XTERRA 2023, où il a finalement terminé 2e derrière Arthur Serrières lors de l'étape 7 à Trentino, en Italie. La revanche a été douce pour Félix qui a pris la tête sur le vélo et n'a jamais regardé en arrière pour une victoire dominante.

Pendant ce temps, son frère Arthur Forissier (FRA), champion en titre XTERRA Taïwan 2023, complétait le top 3, lui qui avait malicieusement déclaré la veille lors de la conférence de presse que « le titre XTERRA Taïwan doit rester dans la famille. »

## Le déroulé de la course hommes

Alors que les hommes plongeaient dans l'océan Pacifique, le groupe s'est rapidement dispersé. Parmi les leaders, Ben Allen (AUS), vétéran XTERRA, a démontré sa domination dans l'eau, émergeant en tête avec un temps de 19:12, suivi de près par Nathan F Cohen (USA) à seulement 3 secondes et Frederico Spinazze en 3e position avec un temps de 19:42. Le peloton de chasse juste derrière les 3 premiers était composé de Félix et Arthur Forissier, Maxim Chané (FRA) et Scott Anderson (GER).

C'est dans la partie VTT de 29 km que la course s'est emballée. Cette partie du parcours, composée de montées, de descentes et de sentiers techniques, était un véritable test d'endurance et d'habileté. Après le premier tronçon, Félix a pris l'avantage avec 1:15 d'avance sur son frère Arthur, suivi de Chané en 3e position et de Sloth Nielsen en 7e position pour chasser le peloton de chasse. Le Danois, surnommé "Overtaker" pour sa faculté à remonter ses concurrents, a commencé à les "chasser" jusqu'à 1 heure 27 minutes après le début de la course où il a été vu sur les caméras livestream en train de rejoindre le groupe de chasse pour gagner plus de 2 minutes et dépasser Arthur F. et Chané.



Arthur Forissier a choisi de garder un rythme régulier en 3e position, tandis que Sloth Nielsen a écrasé les pédales, réalisant le meilleur temps à vélo de la journée en 1:24:43. Cette stratégie a permis à Félix Forissier de rester à distance, alors que les concurrents passaient à T2 pour entamer la course à pied.

La dernière course de 12 km en trail s'est déroulée sur un parcours redessiné en 2 boucles, où Félix Forissier a consolidé sa position de

leader, son exceptionnelle capacité de course lui permettant de rester à l'écart du peloton avec un temps magistral de 49:38.

Cependant, c'est Jens Emil Sloth Nielsen, l'autoproclamé "super biker", qui a utilisé son nouveau régime d'entraînement après avoir déménagé en France pendant l'intersaison, démontrant des améliorations exemplaires pour capturer un autre temps le plus rapide du jour de 49:22 dans un sprint complet jusqu'à l'arrivée.





## LES RÉACTIONS DES FRANÇAIS

### Félix Forissier, vainqueur

« C'était une course vraiment difficile à cause de l'humidité. Je pense que j'ai un peu trop poussé sur le vélo, donc pendant la course à pied, c'était vraiment difficile sur la deuxième boucle où j'ai perdu du temps par rapport à Jens Emil. Je pense que c'est une bonne revanche sur l'année dernière. Je suis en forme et ma préparation pour cette course a été excellente, mais je peux revenir plus fort. Le parcours vélo le plus difficile de la Coupe du monde XTERRA se trouve ici, à Taiwan. Il faut pousser tout le temps. »

### Arthur Forissier, 3e

« Ce n'est pas une surprise pour moi. Nous savons que Félix est fort. Le seul plan était de s'adapter à toutes les situations. J'ai essayé de pousser fort au début. Je pense que j'ai eu un bon rythme tout au long de la course. J'ai peut-être oublié de boire un peu plus sur le vélo. Je suis assez content de ma course. C'était très technique. »





## COURSE FEMMES : BILLOUIN DÉJÀ EN FORME

La stratégie adoptée avant la course était aussi variée que les athlètes elles-mêmes. Alors que la plupart ont opté pour la prudence, reconnaissant la longue série à venir et les incertitudes persistantes de l'après-saison, la championne du monde XTERRA en titre, Solenne Billouin (FRA), et la tenante du titre de championne de la coupe du monde XTERRA 2023, Alizée Paties (FRA), ont partagé leurs ambitions distinctes.

Billouin s'est présentée avec une mentalité de « *courir pour gagner* » qui l'a peut-être catapultée à la 1<sup>ère</sup> place, tandis que Paties a terminé 2<sup>e</sup> car elle vise des améliorations stratégiques tout au long de la série afin de s'assurer également le titre de championne du monde qui lui a échappé la saison dernière.

La compétition a été féroce et imprévisible. Le jeu du chat et de la souris de la saison dernière entre Solenne Billouin et Alizée Paties a

tenu les fans en haleine, et aucune des deux n'a encore montré tout son potentiel cette saison. Cependant, l'Italienne Marta Menditto est entrée en scène avec élan, s'emparant de la dernière place du podium.

### Le déroulé de la course femmes

Les 1,5 kilomètres de natation ont vu une Aneta Grabmüller (CZE) agressive prendre un avantage significatif en sortant de l'eau avec un temps de 21:51, suivie par Anna Zehnder (SUI) avec un temps de 22:32. C'est la nouvelle venue sur XTERRA, Cheri Cho

(HKG), qui a complété le top 3 avec un temps de 22:35. Le peloton de chasse était complété par Solenne Billouin (FRA) et Alizée Paties (FRA) qui ont enregistré le même temps de sortie de 23:19, suivies à 4 secondes par Marta Menditto (ITA).

Lors de la transition vers les 29 km en VTT, Grabmüller (CZE) s'est battue héroïquement pour maintenir son avance, mais a finalement dû céder sa position à Billouin et Paties, tout en perdant du temps à T2, Menditto la rattrapant à ce moment critique pour une entrée au coude à coude dans la partie pédestre.



## LES RÉACTIONS DES FRANÇAIS

Billouin, connue pour ses compétences en VTT, a commencé à créer une avance significative sur Paties en atteignant T2 avec le temps de vélo le plus rapide de 1:43:12 comparé au 2e temps de Paties de 1:46:21. Cette partie vélo a été cruciale, bousculant le classement et démontrant la stratégie et la force nécessaires pour "conquérir" le puissant parcours XTERRA Taiwan.

C'est en entrant dans le dernier parcours trail de 12 km que Menditto a rattrapé son retard de près de 2 minutes sur Grabmüller. C'était la "rédemption" pour l'Italienne qui s'est jurée de compenser la fatigue mentale de la dure montée en vélo pour conquérir une 3e place bien méritée.

La course étant support du championnat d'Asie-Pacifique, c'est Hannah Lee Young (AUS), 8e, qui a décroché ce titre. Elle a démontré que la patience paie dans une course longue et ardue, où elle était opposée à Cheri Cho (HKG) pour un match visant à déterminer la championne féminine de l'Asie-Pacifique. Bien que Cho soit sortie 3e de l'eau, c'est le rythme expérimenté de Lee Young qui lui a permis de remporter ce titre pour 2024.

### Solenne Billouin, vainqueur

« C'était une course vraiment difficile. Je me sentais très forte en janvier, mais février a été difficile avec une blessure et une longue maladie, ainsi que du stress avant le premier événement de l'année. J'étais à la fois confiante et consciente des points à améliorer. Sur le vélo, j'avais les jambes très lourdes, alors que les montées raides sont vraiment mon point fort. Je n'ai pas gagné la Coupe du monde l'année dernière, alors je suis très heureuse d'être en tête maintenant. La majeure partie de l'entraînement est terminée, il s'agit donc d'être intelligente à partir de maintenant. »

### Alizée Paties, 2e

« C'était difficile, douloureux. Ce n'était pas mon meilleur jour, mais j'ai travaillé de longues heures cet hiver et je me suis entraînée plus intensément plus tard. Je suis heureuse d'avoir repris la compétition. Le mois de février a été difficile parce que j'ai eu des problèmes avec [une douleur nerveuse dans] mon pied ; je ne savais pas si j'étais en forme ou non. J'aime le parcours technique du vélo, mais c'était si difficile avec l'humidité et la chaleur. »



## TOP 10 HOMMES ET POINTS AU CLASSEMENT DE LA COUPE DU MONDE

- 1 - Félix Forissier (FRA) - 2:38:31 - 100 pts
- 2 - Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) - 2:39:52 - 90 pts
- 3 - Arthur Forissier (FRA) - 2:41:44 - 82 pts
- 4 - Maxim Chané (FRA) - 2:45:12 - 75 pts
- 5 - Sébastien Carabin (BEL) - 2:46:55 - 69 pts

- 6 - Sebastian Neef (GER) - 2:47:58 - 63 pts
- 7 - Kieran McPherson (NZL) - 2:50:18 - 58 pts
- 8 - Scott Anderson (GER) - 2:54:05 - 53 pts
- 9 - Federico Spinazze (ITA) - 2:54:49 - 49 pts
- 10 - Ben Allen (AUS) - 2:56:05 - 45 pts

## TOP 10 FEMMES ET POINTS AU CLASSEMENT DE LA COUPE DU MONDE

- 1 - Solenne Billouin (FRA) - 3:10:02 - 100 pts
- 2 - Alizee Paties (FRA) - 3:13:13 - 90 pts
- 3 - Marta Menditto (ITA) - 3:16:51 - 82 pts
- 4 - Aneta Grabmüller (CZE) - 3:23:09 - 75 pts
- 5 - Anna Zehnder (SUI) - 3:27:46 - 69 pts

- 6 - Jacqui Allen (GBR) - 3:30:52 - 63 pts
- 7 - Carina Wasle (AUT) - 3:38:40 - 58 pts
- 8 - Hannah Lee Young (AUS) - 3:45:59 - 53 pts
- 9 - Lorena Erl (GER) - 3:58:23 - 49 pts
- 10 - Cheri Cho (HKG) - 4:40:12 - 45 pts



## LE CALENDRIER DE LA COUPE DU MONDE XTERRA 2024

- 23 mars, Taïwan
- 27 avril, Grèce
- 18-19 mai, Oak Mountain, USA
- 8 juin, Namur, Belgique
- 12-14 juillet, Québec
- 10-11 août République tchèque
- 26-28 septembre - Molveno, Italie

**20 - 21 JUILLET 2024**

**| 3<sup>e</sup> ÉDITION |**



**PARC OMNISPORT DE VICHY**  
**INSCRIVEZ-VOUS**

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



**WWW.YOTTAXP.COM**



## **RON WHEELS**

# **EN QUÊTE D'AÉRO**



PAR JULES MIGNON PHOTOS RON WHEELS



*De plus en plus de triathlètes font attention à leur matériel aujourd'hui et choisissent des produits de plus en plus performants. Il faut dire que le marché du triathlon s'étend jour après jour, de la natation à la course à pied en passant par le vélo. Le choix des produits est devenu une étape importante puisqu'il inclut un budget conséquent, donc chaque athlète veut avoir le meilleur produit au meilleur prix...*

Longtemps sous-coté, le marché des roues explose depuis quelques années et de nombreuses marques se sont implantées et prennent de l'ampleur. Aujourd'hui, tout triathlète veut avoir la meilleure paire de roues, la plus légère, celle qui a le meilleur rendement, celle qui le fera aller vite, sans oublier la pièce maîtresse, la roue pleine... Nous sommes partis à la rencontre de Ron Wheels, fabricant de roues polonaises depuis plus de 10 ans, qui nous présente sa gamme face aux concurrents européens.

### **L'histoire**

Tout a commencé en 2012, lorsqu'un jeune triathlète de 19 ans décide de faire ses débuts en triathlon sur une distance 70.3 (Half Ironman, triathlon L). Ce jeune n'était autre que Jakub Brzeziński. À l'époque, il cherchait une roue pleine, produit plus ou moins rare en cette période. Quelques temps après, sa carrière sportive a pris fin à cause de blessures et Jakub s'est orienté vers l'ingénierie, les roues et les fibres de carbonées.

Le début était difficile, le carbone n'est pas une matière très simple à comprendre et surtout pour en faire un produit performant, cela prend du temps. Ce fut un peu difficile pour le jeune Polonais, mais après plusieurs tentatives dans son garage, le premier prototype fut créé.

C'est à ce moment-là que Jakub a trouvé sa voie. Il a reçu un soutien de son père, lui-même ingénieur, qui l'a aidé à améliorer son prototype. C'est grâce à cela que la première roue a vu le jour ; la Ron Superdisc 1.0. Avant que ce nouveau produit n'arrive sur le marché, il a été testé par Filip Przumusiński.

Sur cette première année, très peu de roues ont été vendues. Le marché était à l'époque assez fermé et ce modèle avait surtout un inconvénient : il était trop lourd... Année après année, la marque a réussi à en faire un produit de plus en plus performant, jusqu'à arriver parmi les marques les plus reconnues aujourd'hui.





### Le savoir-faire polonais

RonWheels est produit intégralement en Pologne. Toute la production des éléments des roues, des jantes, en passant par les disques jusqu'à chaque pièce carbone et l'emballage, se déroule dans la même usine. Ron est une petite manufacture où un groupe de passionnés crée chaque jour des roues faites à la main. « Nos produits, par leur qualité et leurs performances, battent les plus grandes usines », réagit le fondateur de la marque.

« L'équipe interne de conception et de développement travaille méticuleusement chaque détail de la roue. Depuis 9 ans, nous développons nos propres technologies et processus de fabrication. Rien ne remplace la conception interne, vous pouvez presque sentir le soin et l'attention apportés à chaque roue » continue Jakub Brzeziński. Ces processus uniques et ce travail manuel, combinés à des matériaux de la plus grande qualité, font de leurs produits de véritables œuvres d'art en carbone.





## L'évolution de la marque

Comme indiqué plus haut, les débuts de Ron Wheels en 2012 ont été compliqués. Une roue trop lourde (1720 g), qui entraîne une mauvaise performance des ventes. En 2013, Jakub et son père ne lâchent pas l'affaire et continuent à apporter des corrections et à perfectionner le produit. La nouvelle version a été lancée sur Ebay (!) sur le marché américain et les chiffres ont été agréablement surprenants. Ce fut le véritable début des ventes de roues pour la marque Ron.

L'année qui suivit, d'autres changements ont été apportés pour pouvoir sortir la version RON2, un produit déjà plus performant et avec plus de demandes sur le marché. Ron est alors devenu une entreprise aux ambitions mondiales. Grâce à une subvention de développement, une nouvelle machine a fait l'apparition dans les locaux de Ron Wheels, qui leur a permis de fabriquer eux-même leurs jantes, et cela a considérablement influencé la qualité des produits ; RON3, le premier produit 100%

fabriqué par Ron, devient l'un de leurs produits les plus populaires.

2017 est un gros tournant pour l'entreprise polonaise. 5 ans après leurs débuts, ils ont pu signer des contrats avec des athlètes professionnels polonais et les ventes ne cessent d'augmenter à travers 42 pays du monde.

Après avoir travaillé pendant 2 ans sur la nouvelle gamme « AERON », le fabricant polonais a réussi à produire la 3e roue pleine du marché en système tubeless, très rare à l'époque... L'AERON X est devenu un produit phare et a vraiment marqué son empreinte dans la société de 2019 à aujourd'hui.





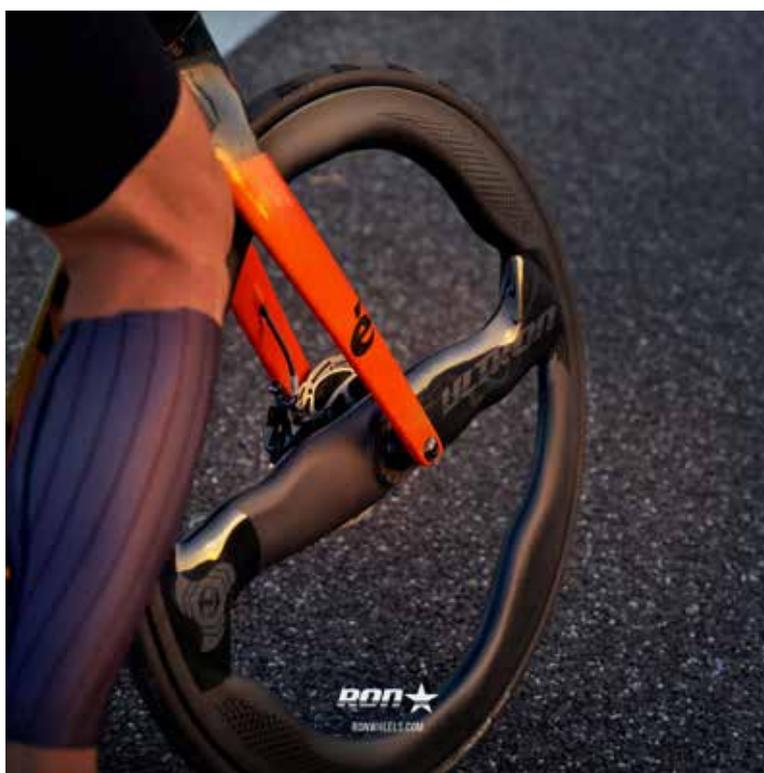
### Ron Wheels innove

L'une des dernières nouveautés du fabricant polonais, c'est la roue avant de la gamme ULTRON. Une nouvelle technologie, qui peut paraître surprenante au premier abord puisque cela ressemble à une roue à bâtons, avec seulement 1 bâton... Cette roue de 970 g vise à réduire la traînée aérodynamique grâce à la conception ondulée. En perturbant

le flux d'air lors de son passage sur la jante, cette conception permet de minimiser les effets négatifs des turbulences et de réduire la traînée. Un flux d'air plus fluide autour de la jante améliore les performances, surtout sur des parcours où l'aérodynamisme joue un rôle important.

La combinaison à la roue pleine AERON X offre un instrument de précision, offrant un avantage significatif sur

les parcours sensibles à la vitesse. Cette conception unique se traduit par une stabilité inégalée des roues par vent latéral. Chaque roue est conçue pour une rigidité et une résistance maximale, garantissant un transfert de puissance et un contrôle exceptionnel. Les roulements étanches de haute qualité dans le moyeu garantissent une conduite fluide et efficace.



→ Plus d'informations : <https://ronwheels.com/gb/>



ronwheels.com

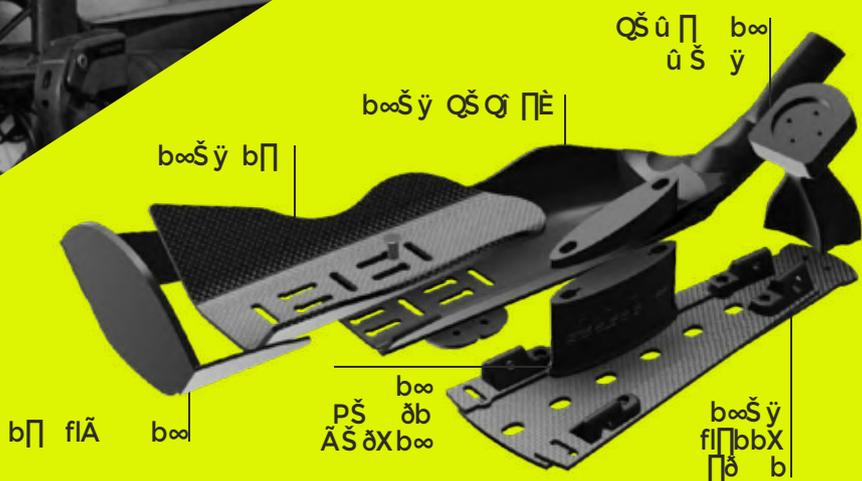
# aeron cockpit

The Ultimate Aero-bar System for Triathlon Bikes



ADJUSTABLE AND COMFORTABLE  
AERODYNAMIC EXCELLENCE  
COMPREHENSIVE SYSTEM:  
THE AERON COCKPIT PROVIDES  
A COMFORTABLE AND NATURAL HAND POSITION  
TO REDUCE FATIGUE DURING LONG RIDES.

## AERON COCKPIT BUNDLE:



aeron cockpit

ronwheels.com



# **MONTE MARCELLA**

## **LE NOUVEAU SOMMET**

### **DE LA FLANDRE**



PAR JULES MIGNON  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - MONTE MARCELLA



*La Flandre occidentale, connu pour le Kemmelberg a aujourd'hui une nouvelle star : le Monte Marcella. À 4 500 mètres au-dessus du niveau de la mer, le toit de la province côtière se trouve aujourd'hui à Ledegem. Il ne s'agit pas d'une véritable montagne, mais du Monte Marcella, un nouveau centre de villégiature avec des chambres d'altitude innovantes pour les cyclistes. Trimax Magazine est allé découvrir ce nouvel endroit et est parti à la rencontre du fondateur Chris Mullie et de son ambassadeur de luxe qui n'est d'autre que le champion du monde Ironman 2013, Frederik Van Lierde.*

### **Emplacement privilégié**

L'ouverture d'une station d'altitude unique pour les cyclistes au cœur de la course représente une grande valeur ajoutée pour la province de Flandre occidentale. Les sportifs nationaux et étrangers seront ravis de venir s'imprégner de l'atmosphère unique des courses flamandes. Rugir sur le pavé, torturer les pédales en appuyant fort dessus, cela fait appel à l'imagination de beaucoup... Presque toutes les classiques flandriennes du printemps passent à un jet de pierre du Monte Marcella.

Ceux qui choisissent le Monte Marcella ne s'ennuieront certainement pas. Tout d'abord, la station exclusive de haute altitude est située dans un cadre verdoyant où il fait bon séjourner. Il y a 16 chambres comprenant 42 lits au total, tous avec une simulation d'altitude au choix de l'athlète. On retrouve aussi la salle des médias(\*), l'espace bien-être(\*), la salle fitness / gym(\*), la pente finlandaise, la salle de séjour(\*), une piscine extérieure chauffée de 25 mètres, une salle de jeux(\*) et une salle de repos. « *Le nom Marcella fait référence à ma grand-mère qui a fait le beau temps ici avec mon grand-père Marcel pendant des décennies* » réagit Chris Mullie.

### **Qui est l'initiateur et dans quel but ?**

Pour Chris Mullie, l'initiateur de Monte Marcella, la boucle est bouclée. Élevé dans une ferme, il a appris très tôt ce qu'étaient le dur labeur. Son intérêt a rapidement dépassé le cadre familial car, avec quelques amis de la Jeunesse rurale catholique (KLG), il a commencé à organiser des fêtes, des plus traditionnelles aux plus branchées. Le virus de l'entrepreneuriat ne l'a jamais quitté. En 2003, Chris Mullie se trouve au pied du berceau de Barias, qui aide d'autres

(\*) : en altitude





entreprises à emballer et à stocker des produits alimentaires réfrigérés. C'est devenu une histoire à succès. En 2021, l'organisation entrepreneuriale Unizo a déclaré Barias « PME de l'année » au niveau national. En 2024, l'entreprise compte quelque 150 employés. Aujourd'hui, c'est au tour de Monte Marcella de devenir l'opus magnum de l'entrepreneur pur-sang. Vous l'aurez compris, Chris Mullie est un grand entrepreneur qui mène à bien tous ses projets, et avec Frederik Van Lierde à ses côtés pour celui-ci, nul doute que ce sera un grand succès.

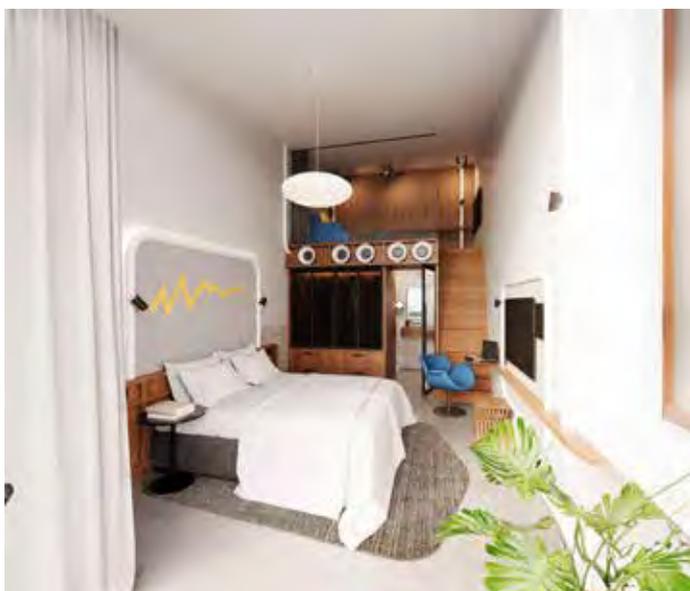
### Vivre comme un pro

Après son lancement exclusif, le Monte Marcella ouvrira ses portes aux groupes non professionnels à partir du mois d'août. « Nous pensons aux athlètes motivés, tels que les grands champions, qui recherchent une motivation liée à l'altitude à l'approche d'une course importante. Les cyclistes en quête de valeur ajoutée qui veulent rivaliser avec les pros en auront également pour leur argent », explique l'initiateur Chris Mullie, entrepreneur et lui-même sportif de loisir.

« Nous voulons offrir un concept où tous les cyclistes amateurs, quel que soit leur niveau, peuvent s'immerger dans la vie d'un athlète de haut niveau pendant un certain temps. La salle en altitude n'est qu'un des atouts. Nous

proposons également de nombreux extras tels que des massages sportifs, du bikefitting, du coaching médical, et des conseils nutritionnels en science du sport. En d'autres termes il y en a pour tous les goûts » conclut le fondateur.





## Les avantages

Pour se préparer à leurs principaux objectifs, les cyclistes professionnels Wout Van Aert, Lotte Kopecky et Remco Evenepoel effectuent chaque année plusieurs stages d'entraînement en altitude. « Les avantages de cette approche sont indiscutables », affirme Frederik Van Lierde. L'ancien champion du monde Ironman et sportif de l'année 2013 et ambassadeur du Monte Marcella, poursuit : « En altitude, l'air contient moins d'oxygène. Le corps réagit en produisant plus de globules rouges, ce qui augmente sa capacité à transporter l'oxygène. Le résultat final est une amélioration de la condition physique, de l'endurance et donc des performances. » Tout cela, le centre de Monte Marcella le réalise dorénavant en réduisant l'oxygène de ses pièces pouvant simuler jusqu'à 4 500 mètres d'altitude.





## La préparation des Jeux Olympiques

Le monde du sport s'accorde à dire que l'on obtient les meilleurs résultats en appliquant le principe « *vivre haut, s'entraîner bas.* » L'entraînement se fait donc de préférence au niveau de la mer. Les itinéraires d'entraînement ne manquent pas à proximité du Monte Marcella, car la luxueuse résidence est située au centre de la Mecque flamande du cyclisme. En moins d'une heure de vélo, vous êtes au sommet du Kemmelberg et les collines emblématiques des Ardennes flamandes, comme le Kwaremont, le Koppenberg et le Paterberg. Après l'entraînement, le coureur reste continuellement en altitude dans la station.

D'avril à août 2024, le Monte Marcella s'adresse exclusivement aux athlètes professionnels. « *Certaines équipes internationales de l'UCI World Tour et un influenceur sportif ont déjà planifié un séjour chez nous* », explique Frederik Van Lierde. « *En outre, certains athlètes du BOIC nous rendent déjà visite. À l'approche des Jeux Olympiques de Paris, un séjour au Monte Marcella pourrait bien faire la différence entre l'argent et l'or* », conclut le champion du monde Ironman 2013.



→ Plus d'informations : <https://www.montemarcella.com/en/>

# 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*



# DOSSIER DU MOIS

## LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE



PAR SIMON BILLEAU  
PHOTOS DR - MARQUES - FREEPIK



*Le triathlon est un sport en pleine expansion, en partie grâce à une communauté dynamique de personnes partageant les mêmes idées et recherchant l'excellence et l'amélioration continue. Quand bien même cette communauté s'affronte sur les courses, elle est surtout guidée par une motivation intrinsèque. En effet, le voyage personnel de la majorité des adhérents est basé sur une amélioration personnelle et je trouve particulièrement fascinant le rôle essentiel que joue la technologie dans ce domaine aujourd'hui, pour révolutionner la performance.*

Dans tous les sports, il est intéressant d'assister à la progression des performances en lien avec les progrès technologiques et à la manière dont elles permettent aux humains de repousser les limites de la compétition. Lors de mes compétitions dans les années 2000, j'utilisais occasionnellement un moniteur de fréquence cardiaque à l'entraînement, mais c'était tout. Lors de mon premier triathlon sprint en 1999, la seule véritable technologie dont je disposais était un ordinateur de vélo piloté par un aimant placé sur un rayon qui rencontrait à chaque tour de roue un récepteur sur la fourche.

En comparaison, les athlètes d'aujourd'hui disposent de nombreux moyens légaux pour optimiser leurs performances. Les triathlètes professionnels doivent donc tout simplement investir beaucoup pour ne pas être défavorisés. Et évidemment, les groupes d'âge suivent le mouvement.

Nous allons donc vous lister les derniers "gadgets" essentiels à la performance en 2024. Le rôle de la technologie dans l'élaboration des performances est primordial. Nous avons regroupé les outils en différentes catégories.

### Mesures globales et récupération

Pour commencer, certains suivent leur variables physiologiques 24/24. Cela est possible soit par un anneau que les utilisateurs portent comme une alliance, soit par un bracelet. Ces outils collectent les données physiologiques en permanence et donnent des feedbacks aux porteurs afin de connaître leur niveau de forme et de récupération.

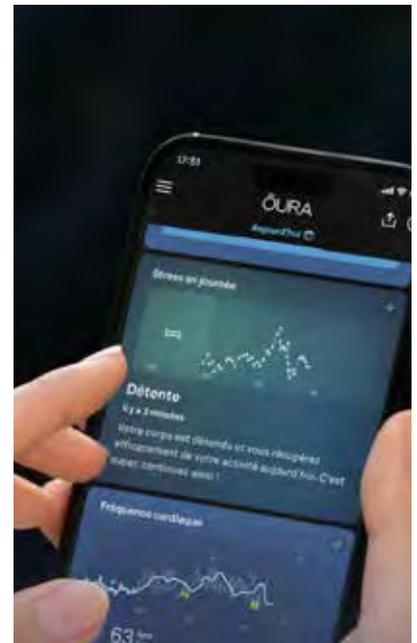


2 marques se partagent le marché. La société Whoop et la société finlandaise Oura Health. Il faut d'une part acheter l'outil puis se munir d'un abonnement. Cela a donc un coût permanent. Heureusement, des montres connectées comme Coros offrent des indices sans frais à engager.

L'indice de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est révélatrice de l'adaptation de votre corps à l'entraînement et au stress, mais il est important de se rappeler que l'indice VFC doit être utilisé comme un outil supplémentaire dans votre boîte à outils d'entraînement. L'utilisation de l'indice VFC comme seul déterminant de la manière dont vous devez vous entraîner chaque jour ne produira probablement pas les résultats les plus bénéfiques.

Ensuite, des outils thérapeutiques comme le pistolet de massage consiste à créer des vibrations et des percussions qui viendront stimuler vos muscles en les massant. Grâce au pistolet de massage musculaire, vous contribuerez à l'amélioration de votre circulation sanguine et réduire les inflammations.

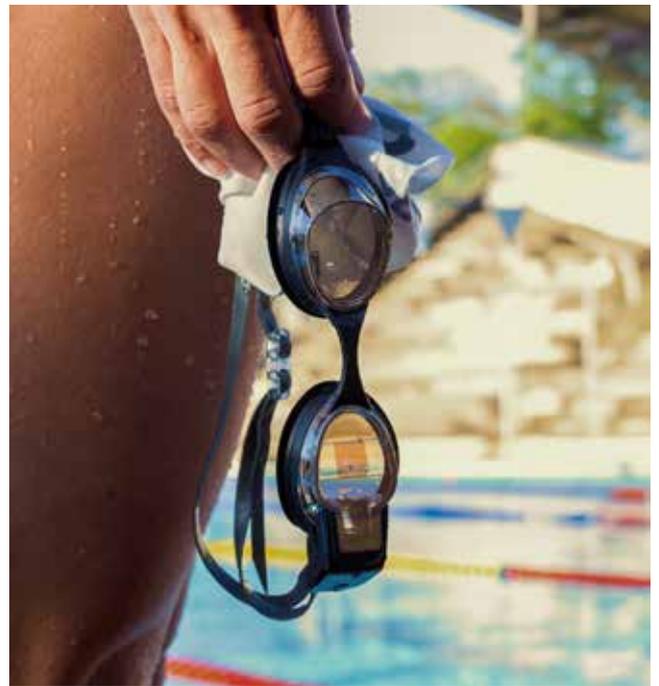
Enfin, la compression mécanique des vaisseaux sanguins des muscles des extrémités permet également d'aider à la récupération. La célèbre marque Compressport, leader mondial dans ce domaine, offre plusieurs modèles que ce soit après une séance intense de course à pied ou pour limiter la fatigue d'un voyage.



### Technologie de natation

La natation est de loin le sport le plus technique et ces dernières années ont vu l'apparition de lunettes connectées. Les lunettes Form affichent des données à l'intérieur d'un verre, fournissant des informations en temps réel et après l'entraînement sur des éléments tels que le temps, la distance, la fréquence cardiaque, (avec un moniteur HR connecté) et d'autres mesures. De plus, vous pouvez charger des entraînements complexes sur votre appareil. La marque Finis offre également un modèle de lunettes connectées.

Enfin, récemment une marque australienne a fait parler d'elle avec un outil permettant d'analyser le trajet aérien et sous-marin en natation. Il s'agit des capteurs Swim Better.



## Technologie de course à pied

La course à pied a souvent été le “parent pauvre” en termes de technologie. Or, les temps sur Ironman diminuent en cyclisme, mais aussi en course à pied. Les chaussures avec plaques carbone ne sont évidemment pas étrangères au phénomène. Mais des accessoires ingénieux le sont tout autant. On peut citer les bandeaux Omius ou les lacets autobloquants comme Xtenex.

Le premier, de par sa structure, engendre une augmentation de la surface du front en contact avec le milieu extérieur. Plus la surface d'échange est grande, mieux ces derniers s'effectuent améliorant la thermorégulation du corps humain.

Le second est un mécanisme de lacets élastiques doté d'œilletons qui maintiennent la même pression de laçage. Ces lacets permettent d'effectuer des transitions rapides.

Enfin, en course à pied plus que dans les deux autres disciplines, la régulation de la température corporelle joue un rôle prépondérant dans la performance. Le capteur de température Body Core Temp permet d'évaluer en temps réel et de manière non invasive la température interne du corps.



### Technologie de vélo

Le cyclisme, en tant que sport mécanique, a de loin fait le plus de progrès technologiques que tout autre sport. Les vélos sont d'ailleurs devenus de véritables outils technologiques en soi. Les produits disponibles à la vente sont pour la plupart maintenant dotés de capteur de puissance, de l'intégration de l'hydratation et de la nutrition de manière aérodynamique.

Mais ce n'est pas tout, les nouveaux cockpits sont plus avancés que leurs prédécesseurs. Le dernier Canyon Speedmax CFR offre un cockpit de série qui permet un ajustement accru avec un coût aérodynamique minimal.



Les casques ont également évolué avec des courbes englobant plus les épaules comme le POC Tempor ou le dernier Giro. Ces formes offrent un gain aérodynamique reconnu pour des types de position.

Cependant, le plus important de ce qu'un casque doit offrir est une vision la plus grande possible de l'environnement. C'est le cas du casque EKOï Veloce, notamment plébiscité par la communauté triathlétique pour sa visière panoramique surdimensionnée.

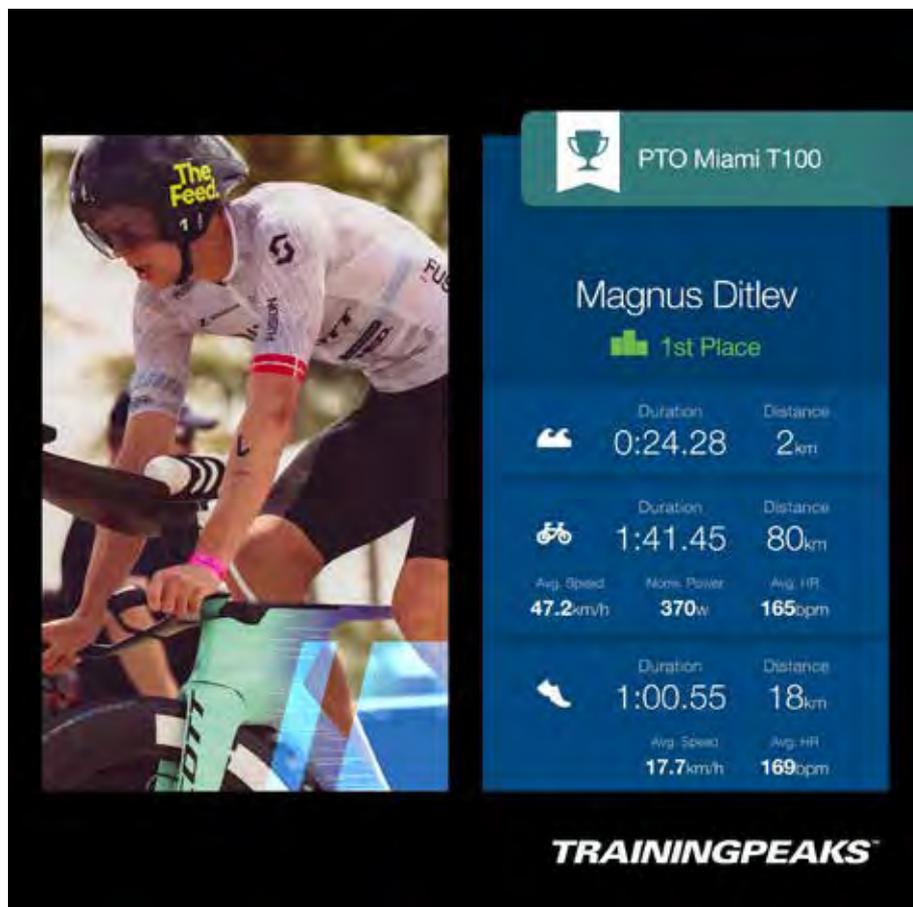


## Coaching et communauté

Il y a toujours un élément humain dans la pratique du triathlon et la pièce la plus importante du puzzle est un bon entraîneur. Beaucoup d'athlètes utilisent la plateforme Training Peaks qui collecte des données sur tous vos appareils et fournit des analyses détaillées prédictives. Des applications telles que Strava permettent d'interagir avec la communauté au sujet de vos entraînements, de vos records.

Il y a tellement d'innovations pour les triathlètes, comme les capteurs aérodynamiques, les souffleries, les combinaisons rapides pour la natation, de meilleurs vélos aérodynamiques, la recherche d'équipements plus légers et plus rapides, et ainsi de suite... Alors que nous naviguons dans l'ère numérique, le rôle de la technologie est devenu plus crucial que jamais. L'intégration de ces outils ne consiste pas seulement à améliorer les performances ; il s'agit de créer des expériences plus engageantes et plus agréables pour tous les concurrents.

L'avenir de la technologie dans notre sport continuera d'évoluer, mais il sera numérique, axé sur les données et indéniablement passionnant.





# **ENTRAÎNEMENT**

## **COMMENT FRANCHIR**

### **UN CAP CETTE SAISON ?**



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)

PHOTOS FREEPIK



*À l'orée d'une nouvelle saison de triathlon qui va bientôt débiter avec de beaux objectifs en point de mire, il est grand temps de mettre en place la préparation qui permettra de les atteindre. Or, comme le disait mon premier entraîneur (l'ancien champion suisse Daniel Gisiger), « Obtenir un beau pic de forme, c'est comme construire une pyramide, si tu veux que ta pyramide monte haut, la base doit être la plus large possible. »*

Depuis, les connaissances en matière d'entraînement dans les sports d'endurance ont un peu évolué, mais le concept de base reste le même : pour être en forme en été, il faut avoir construit de solides fondations en hiver et au printemps.

Selon moi, ces fondations reposent sur 2 paramètres :

- Le volume global d'entraînement
- La condition physique générale

#### **1- COMMENT AUGMENTER SON VOLUME GLOBAL D'ENTRAÎNEMENT**

La particularité du triathlon, c'est qu'il y a 3 sports et qu'il faut donc s'entraîner dans les 3. Cela prend beaucoup de temps, surtout en termes de logistique avant et après chaque séance. La natation, et surtout le vélo, sont les 2 activités les plus chronophages.

Dans un contexte où la majorité des triathlètes manque de temps pour s'entraîner, il convient donc d'être astucieux pour arriver à augmenter son volume global d'entraînement !

#### **L'intérêt du vélotaf**

Le "vélotaf" représente la meilleure manière de se déplacer de manière active. Selon l'Enquête Mobilité des Personnes 2019, le trajet moyen des Français qui se rendent à leur travail est de 13,3 km (aller simple) quel que soit le moyen de transport. À vélo, cette distance peut être réalisée en 30-45 minutes selon le trafic et le dénivelé.





L'athlète qui peut s'organiser pour faire ce trajet à vélo, ne serait-ce qu'une fois par semaine, aura effectué :

- 106 km en 1 mois ;  
soit +/- 5h de vélo (en y allant tranquillement)
- 1060 km en 1 an (10 mois) ;  
soit +/- 50h d'entraînement vélo

Si ce même athlète arrive à faire ce trajet 3 fois par semaine, alors on arrive à des chiffres impressionnants :

- 318 km en 4 semaines ;  
soit +/- 15h de vélo (en y allant tranquillement)
- 3180 km en 1 an (en 10 mois) ;  
soit +/- 150h d'entraînement vélo !

Ainsi, en faisant du "vélotaf" régulièrement, les effets en termes d'endurance peuvent être assez spectaculaires sur le long terme !

Le seul inconvénient du "vélotaf" est d'ordre logistique puisqu'il faut pouvoir prendre une douche, et stocker son vélo dans un garage sécurisé une fois arrivé à son travail ou sur son lieu d'entraînement (piscine, stade, salle de fitness).

La possibilité d'emprunter des pistes cyclables est un plus en termes de sécurité. Quoi qu'il en soit, optimisez votre visibilité avec des lampes, un gilet réfléchissant... Si les conditions sont réunies, vous pouvez débiter par un aller-retour par semaine, puis augmenter la fréquence en fonction de la météo, ou de votre forme. Le même

raisonnement peut être appliqué aux déplacements à pied ou en courant.

## Et les stages ?

L'autre option pour augmenter son volume d'entraînement, est de le faire ponctuellement sous forme de stage. Les stages d'entraînement sont des périodes où l'on s'entraîne beaucoup plus. En général, ils peuvent durer de 1 à 10 jours pour des amateurs. Bien entendu, si on s'entraîne plus, il faut aussi avoir plus de temps pour se reposer et récupérer. Pour cela, faire coïncider le stage avec ses vacances est une très bonne option.

Durant un stage de triathlon, on peut envisager de faire 2 à 3 séances par jour, ce qui amène assez facilement vers un volume total de 15 à 20h par semaine. Pour celles et ceux qui manquent vraiment de disponibilité pour des raisons familiales et/ou professionnelles, alors les micro-stages en mode "week-end choc" sont une option intéressante.

Voici un exemple de "week-end choc", comprenant 11h d'entraînement :

- Samedi matin : natation (1h15)
- Samedi après-midi : vélo (3h), puis course à pied enchaînée (1h)
- Dimanche matin : course à pied à jeun (45min), puis petit déjeuner léger, puis vélo enchaîné en s'alimentant régulièrement (4h15)
- Dimanche après-midi : Natation (45min)

# OMIUS

AMPLIFY YOURSELF



Maintenant avec livraison directe  
au départ de la France

COMMANDER SUR

[WWW.OMIUS.EU](http://WWW.OMIUS.EU)



## 2- LA CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Pour un sportif d'endurance, la condition physique générale repose sur le travail de qualités autres que l'endurance, à savoir la force, la souplesse, et la vitesse. Les 4 qualités constituent le socle de la condition physique d'un athlète, et varient selon la discipline de prédilection. Je mettrais un peu de côté la vitesse, car lorsque l'on fait du triathlon et qui plus est du longue distance, on n'a pas vraiment besoin de qualités de "vitesse pure".

Par contre, avoir de la force au niveau des jambes et des bras, et avoir un bon gainage, est indispensable! En effet, être bien gainé, c'est-à-dire pouvoir disposer d'un bon niveau de force au niveau des muscles posturaux (muscles de la ceinture abdominale, du rachis, et du bassin), apporte de nombreux avantages.

Cela permet notamment :

- Une meilleure efficacité du transfert des forces entre les bras, le tronc, et les jambes, ce qui s'avère être fondamental en natation, vélo, et course à pied
- Un meilleur alignement dans l'eau
- Un maintien de la posture, plus aisé en position aérodynamique sur le vélo
- De repousser la survenue de la fatigue lors de la course à pied
- De prévenir les blessures musculo-articulaires
- D'améliorer le coût énergétique de déplacement, donc l'endurance

Pour travailler son gainage et sa force en général, j'ai retenu 3 exercices de renforcement musculaire, qui

peuvent être pratiqués sous forme de circuit à tout moment, sans matériel particulier, en intérieur ou en extérieur :

### ★ **Exercice 1 : la planche faciale**

Aussi appelé "sphinx", cet exercice est statique, incontournable pour renforcer les muscles de la colonne vertébrale. Il contribue aussi à tonifier les muscles de l'épaule et de la hanche. En appui sur les pointes de pied et les avant-bras maintenir le corps horizontal (bien aligné) avec la tête relevée

**En pratique :** Démarrer par des efforts de 30 secondes, puis augmenter progressivement le temps de travail séance après séance. Plus on éloigne les appuis (coudes et pointes de pied), plus l'exercice est difficile. Penser à respirer régulièrement pendant l'exercice en creusant le ventre à l'expiration, et en relâchant le ventre à l'inspiration. Il existe de nombreuses variantes de planches (latérale, dorsale, pied surélevés...)

### ★ **Exercice 2 : le squat**

Le squat est un exercice dynamique qui consiste à faire des flexions-extensions des jambes, en maintenant le dos bien plat, les talons plaqués au sol, et le regard à l'horizontal. À l'inverse, il ne faut surtout pas arrondir le dos et courber l'échine, sous peine de se blesser au dos. Le squat peut se faire à poids de corps, ou avec une charge additionnelle (barre sur les épaules, kettlebell, pack d'eau dans les bras).

**En pratique :** Démarrer par des séries de 10 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance. Pensez à bien expirer à chaque remontée.



### ✦ Exercices 3 : les pompes

Les pompes sont des exercices dynamiques qui consistent à faire des flexions-extensions des bras, en restant gainé au niveau du tronc. Les pompes sollicitent les bras, les épaules, les muscles du rachis, et les muscles de la hanche

**En pratique:** Démarrer par des séries de 8 répétitions, puis augmenter progressivement le nombre de répétitions séance après séance. Plus on élève les pieds par rapport au niveau des mains, plus l'exercice est difficile. Plus on pousse fort, plus les muscles travaillent en puissance (force ET vitesse). Penser à expirer à chaque poussée (en creusant le ventre).

L'idéal est de travailler en circuit, en enchaînant les 3 exercices sans pause : 1 minute sphinx, puis 10 squats, et 10 pompes pour terminer.

Faire 2 à 4 répétitions.

Il existe de très nombreux autres exercices tous très utiles, comme les fentes, les tractions à la barre fixe, les dips, la corde à sauter. Faites-vous conseiller par un professionnel de l'entraînement si vous voulez aller plus loin dans cette logique de renforcement musculaire.

En couplant ces circuits avec un travail d'endurance lors des phases d'échauffement et de récupération, on obtient une séance complète et très qualitative. C'est ce que j'appelle le "crossfit triathlon" !

### Exemple de séance

- 20 minutes de vélo d'intérieur en endurance, pour s'échauffer
- Circuit 1 (sphinx, squats, pompes)
- 5 minutes de vélo d'intérieur en vélocité (90-100 rpm), avec FC < 140 bpm
- Circuit 2 (sphinx, squats, pompes)
- 5 minutes de course à pied, avec FC < 140 bpm
- Circuit 3 (sphinx, squats, pompes)
- 10 minutes de course à pied, avec FC < 140 bpm

Total : 50-55 minutes



## CONCLUSION

Pratiquer un sport d'endurance comme le triathlon nécessite de multiples qualités. Aussi, j'aurais pu évoquer le travail technique, si important pour être efficace. J'aurais pu insister sur l'importance de la souplesse musculo-articulaire, fondamentale pour tous, et encore plus pour les athlètes masters. J'aurais pu parler de certains outils : swim-trainer, home trainer connecté, tapis de course... Bref, la question des fondations aurait pu être abordée de différentes manières. J'ai préféré me focaliser sur l'endurance et la force, qualités fondamentales pour atteindre ses objectifs, ou tout simplement être en bonne forme au quotidien.

## L'EXPERT VOUS RÉPOND

« *Je me suis inscrite à l'Embrunman, qui sera mon premier triathlon longue distance. Est-il judicieux de partir une semaine en bikepacking\* dans les Alpes mi-juillet, soit un mois avant l'objectif ?* »

Le bikepacking est une excellente manière de faire un bloc de surcharge en "douceur", si je puis m'exprimer ainsi. J'y vois plusieurs avantages pour préparer l'Embrunman :

- 1- Vous allez beaucoup rouler (plus que si vous restiez autour chez-vous), car vous n'aurez que cela à faire
- 2- Vous allez rouler en montagne, dans des grands cols, ce qui permet de travailler le coup de pédale spécifiquement (on ne roule pas de la même façon, en côte et sur le plat)
- 3- Votre vélo sera lesté de votre équipement personnel (sans doute 10 kg de plus), ce qui permet de travailler une qualité essentielle en vélo : l'endurance de force
- 4- Vous serez ponctuellement en haute altitude à plus de 1 800 m, ce qui va induire un ensemble d'adaptations physiologiques bénéfiques : développement des vaisseaux sanguins capillaires, des mitochondries, des enzymes de l'endurance (le fameux cycle de Krebs).

J'ai cependant 3 conseils complémentaires à vous donner :

- ✓ Premièrement, ne cherchez pas à faire des efforts à haute intensité, car cela va générer une fatigue supplémentaire qui sera peut-être

préjudiciable à votre pic de forme mi-août. Vous n'êtes pas en course, mais en randonnée !

- ✓ Si vous partez plus de 3-4 jours, je vous invite à maintenir un petit entraînement course à pied, soit en faisant des petites séances de 30min à jeun en mode "réveil cardio-vasculaire", soit en enchaînant avec 30 minutes de footing immédiatement à l'arrivée de votre étape du jour. Une "petite" course à pied tous les 2 jours me semble idéal.
- ✓ Après votre bikepacking, prenez 2-3 jours de repos complet, puis reprenez avec la natation et la course à pied, en respectant des plages de récupération nécessaires. Par expérience, il faut 7 à 10 jours de récupération active pour récupérer complètement d'un voyage à vélo de 5 à 10 jours.



\*le bikepacking est le fait d'équiper son vélo (sacoques notamment) permettant de faire des circuits sans avoir à retourner à un point fixe. C'est une certaine manière pour certains de voyager et/ou de partir à l'aventure.



# INFINITRI

## SPORTS EVENTS

hola@infinitri.es - www.infinitri.es



# ESPAGNE

# 2024



PROFESSIONAL TRIATHLETES ORGANISATION

WORLD RANKING EVENT

12<sup>ÈME</sup> ÉDITION

# PEÑÍSCOLA 113 28 AVRIL

S1900M B90KM R21KM

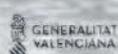
2<sup>ÈME</sup> ÉDITION

# PEÑÍSCOLA 226 6 OCTOBRE

S3800M B180KM R42KM

@INFINITRISPORTS

INSCRIPTIONS  
MAINTENANT  
OUVERTES





1

## **CAPTEUR DE SUEUR HDROPTech**

Hdrop Technologies est une jeune compagnie américaine fondée en 2019. Leur produit est un capteur de sueur qui analyse les pertes en fluide et en sodium. Cela permet de calculer le taux de sueur par heure et les pertes en électrolytes. Ce capteur fonctionne avec une batterie rechargeable (36 heures). Il ne nécessite pas de patch et se clipse directement sur les chaussettes ou grâce à un bracelet qui se place sur le biceps. L'application permet de visionner les données.

**Prix : \$249**

<https://hdroptech.com>



2

## **COMPRESSPORT PRO MARATHON SOCKS V2**

Prévention de haut niveau contre les ampoules grâce aux fibres PTFE antibactériennes qui réduisent le risque de surchauffe, d'irritation et de frottement. Technologies antidérapantes comprenant une bande dédiée autour du pied pour empêcher le tissu de bouger ou de se plier et pour augmenter l'adhérence du pied dans la chaussure. Respirabilité et ventilation exceptionnelle à 360° grâce à des fibres ultrafines et des panneaux en maille, pour garder les pieds au frais et au sec, même par temps chaud. 3 couleurs, 4 tailles.

**Prix : 25 €**

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



3

## **CERVÉLO SOLOIST ULTEGRA DI2**

Plus aéro qu'un R5, plus léger que le S5 qui lui a servi de point de départ, l'équilibre du Soloist, entre légèreté et performances aérodynamiques, fait de lui un compromis idéal dans la gamme Cervélo. Facile à entretenir ou à emporter en voyage grâce à son poste de pilotage semi-intégré, il est aussi compatible avec des combos tout intégrés pour encore plus d'aérodynamisme.

**Prix : 7 899 €**

<https://www.cervelo.com/fr-FR/bikes/soloist>

# SHOPPING

## LA SÉLECTION DU MOIS



**CARBS**  
FUEL

4

### GEL CARBS FUEL

Cette jeune société américaine se focalise uniquement (et actuellement) sur les gels en délivrant un produit avec un ratio glucose-fructose de 2:1 à partir de maltodextrines, sucrose et fructose. Le goût est légèrement citronné. Ce gel contient 7 ingrédients, mais pas de conservateurs, d'agents gélifiants ou d'arômes artificiels. À \$2 par gel, cela en fait selon eux le meilleur rapport qualité prix du marché pour les hydrates de carbone.

**Prix : \$36 pour  
une boîte de 18 gels**

<https://carbsfuel.com>



**SCOPE**

5

### ROUE SCOPE ARTECH 6

Cette nouvelle marque de roue nous vient des Pays-Bas. Outre le design novateur des jantes en forme d'écaillés de poisson à sa surface, le moyeu est fabriqué par impression 3D en Allemagne. Rayons en carbone Carbonlite. Têtes de rayons en interne aux jantes. Poids de l'ensemble remarquable avec 1 244 g. Le corps de roue libre est fait à partir de titane et renforcé par un revêtement en diamant. Avec une largeur externe de 31 mm et 23 mm interne, ces roues sont optimisées pour des pneus de 700x28c.

**Prix : 3 998 €**

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



**HUSTLE  
CLEAN**

6

### LINGETTES PROPRES HUSTLE CLEAN

Si vous n'avez pas le temps de prendre une douche après, ni accès à une salle de bain après une séance, ces lingettes anti-bactériennes peuvent s'avérer être très utiles. Ces lingettes sont imprégnées de chlorure de benzalkonium pour ses propriétés antiseptiques et d'hamamélis, d'aloë vera et de vitamine E pour nourrir la peau. Ces lingettes de 20 cm par 22 cm sont individuellement emballées pour une facilité d'emploi.

**Prix : \$50 pour  
une boîte de 10 lingettes**

<https://hustleclean.com/>

**TEST MATÉRIEL**



***STEADYRACK***  
**LE RACK VERTICAL**  
**PIVOTANT**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS STEADYRACK - SB



*Nos chères montures coûtent plusieurs milliers d'euros. L'emplacement qui leur est réservé est souvent le garage, ou la "pain cave". Avec la multiplicité des activités sur deux roues, il n'est pas rare de posséder plusieurs vélos par personne (route, contre la montre, gravel, VTT...) sans parler des vélos des enfants. Tous ces vélos prennent une place non négligeable dans ce fameux garage et son organisation peut être compromise si ils ne sont pas stockés de la manière la plus efficace. Steadyrack propose une solution simple et efficace pour réduire cet encombrement.*

Des solutions de stockage sont disponibles dans le marché, mais les inconvénients sont nombreux. Le rangement de votre vélo peut parfois devenir un casse-tête, d'autant plus si vous en avez plusieurs ou que vous disposez de peu d'espace. Ce mois-ci, on vous présente une solution innovante qui nous vient d'Australie. Il s'agit de la marque Steadyrack.

Pour ranger vos vélos, de nombreuses solutions existent (le râtelier, le pied de maintien, le crochet mural ou de plafond, le support mural latéral), mais elles ont toutes des inconvénients. Les supports au sol prennent évidemment de la place au sol. Les crochets muraux sont parfois incompatibles avec les jantes hautes. Les crochets de plafond demandent de hisser le vélo en hauteur. Steadyrack, grâce à son design, permet de conjuguer un gain de place avec un rangement sans effort.

Le Steadyrack adopte une nouvelle approche du rangement des vélos. Il ne touche rien d'autre que les pneus et offre bien plus qu'un simple rangement vertical. Le design novateur repose sur un pivot qui offre la possibilité de faire pivoter le vélo d'un côté à l'autre contre le mur. Dans un garage étroit ou un hall d'appartement, il permet un accès plus facile aux autres vélos et utilise l'espace mural plutôt que l'espace au sol.

Pour les garages qui ne laissent pas suffisamment d'espace pour qu'un vélo puisse être rangé perpendiculairement au mur, pouvoir pivoter le vélo contre le mur est tout simplement révolutionnaire.

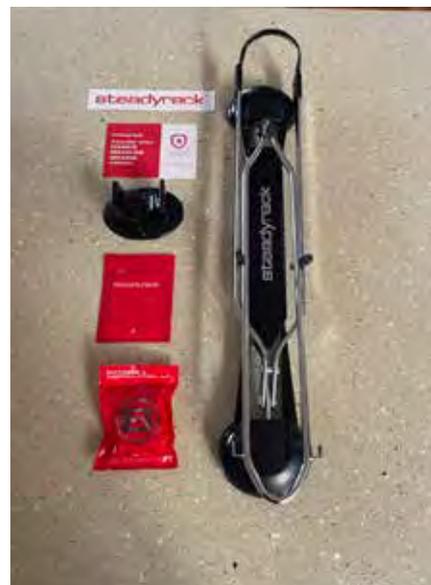


Une autre caractéristique clé du Steadyrack est qu'il vous permet de faire glisser le vélo directement sans avoir à le soulever. Une hauteur d'installation correcte est essentielle pour cette fonctionnalité et des instructions détaillées à ce sujet sont incluses.



**“ Le design novateur du Steadyrack repose sur un pivot qui offre la possibilité de faire pivoter le vélo d'un côté à l'autre contre le mur. ”**

## TEST MATÉRIEL

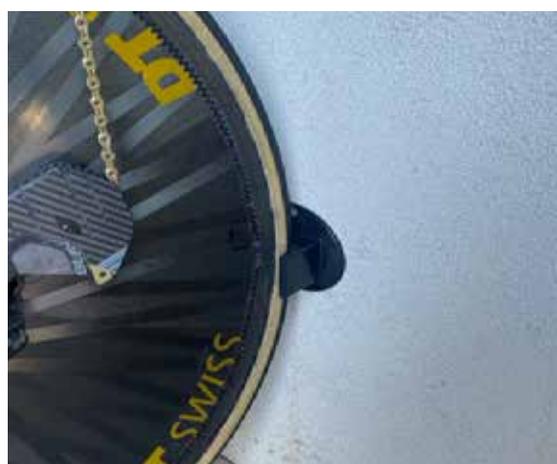


Ce n'est honnêtement pas compliqué. Il suffit de placer le Steadyrack au sol, d'y mettre le vélo en position horizontalement et d'ajouter entre 50 et 75 mm. Ensuite, on rapporte cette distance sur le mur et on perce les quelques trous utiles pour la fixation murale du Steadyrack et du repose-pneu.

Comme les empattements des vélos varient notamment entre un vélo enfant et adulte, il est préférable de régler chaque support pour des vélos spécifiques. Le protège-roue mural permet d'empêcher des dégâts et le dépôt de saleté de la roue arrière sur le mur. Il s'agit d'une pièce en plastique courbée en forme de U qui remplit bien son rôle, facilitant le mouvement de balancier.

Tous les types de vélos s'adaptent au Steadyrack Fender, et notamment les vélos de triathlon qui ont un tout petit espacement entre le pneu de la roue avant et le tube diagonal (pour ceux qui ne possèdent pas un Tririg Omni !)

Le matériel de fixation est inclus. Le Steadyrack est garanti pendant 5 années, mais il est conçu pour durer. Fabriqués en acier et en plastique traité anti-UV, nos racks sont solides et conçus pour durer,

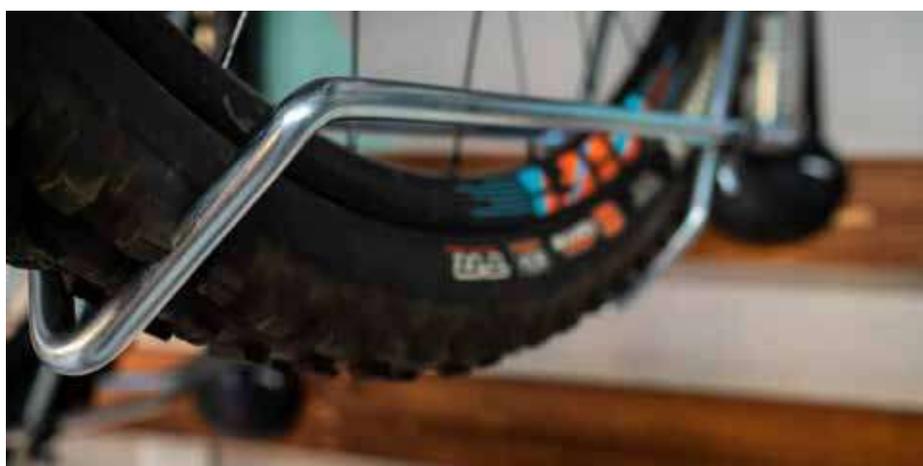


pouvant supporter jusqu'à 35 kg. Le Steadyrack Fender peut supporter quant à lui 25 kg.

Si vous êtes à la recherche d'un gain d'espace, ne cherchez plus. Contrairement aux supports à vélo, aux crochets ou aux systèmes de poulies pour vélos, les Steadyrack sont dotés d'une fonction unique qui

permet de pivoter à 160 degrés les vélos et ainsi de les ranger avec un espacement minimal entre eux.

À 89€, ce système de rangement est évidemment plus onéreux qu'un simple crochet, mais comme tout un chacun le sait, un garage bien organisé est plus attirant qu'un garage sans dessus dessous.



→ Plus d'informations : <https://au.steadyrack.com/>



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

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

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

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



***WAHOO TICKR FIT***  
**LE BRASSARD**  
**CARDIO OPTIQUE**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GT



*Voilà la solution qui semble combiner le meilleur des deux mondes : le capteur optique et la ceinture cardio ! Les avantages sont multiples :*

- *une bien meilleure précision que les montres équipées d'un capteur de fréquence cardiaque*
- *pas d'interférence sur le signal avec un textile, une brassière...*
- *plus d'irritations dues à la sueur et au frottement*
- *moins d'ajustements nécessaires*
- *vieilli mieux que la ceinture cardio et ses capteurs*
- *rechargement facile, fini le changement de pile !*

*Il n'est donc pas étonnant de voir cette solution se généraliser jusqu'au plus haut niveau. Plusieurs produits existent aujourd'hui sur le marché ; nous avons testé le Wahoo TICKR Fit.*

## **Les caractéristiques du TICKR Fit**

Le TICKR Fit est compatible ANT+ et Bluetooth Smart, vous n'aurez donc aucun souci pour vous en servir quels que soient votre montre, compteur ou smartphone. ANT+ est la norme par défaut sur tous les produits Garmin, les autres marques optant plutôt pour le Bluetooth Smart. Encore plus fort, le TICKR FIT propose les 2 canaux en simultané pour qui aurait le besoin de le coupler à 2 appareils en même temps (on ne sait jamais).

Contrairement à une ceinture cardio, le TICKR FIT est muni d'un bouton permettant de l'allumer et de l'éteindre à chaque utilisation. Une LED facilite l'usage du brassard en identifiant clairement l'état du capteur : bleu clignotant lorsque le capteur est actif, rouge clignotant lorsqu'il s'éteint. En cours d'utilisation, la LED clignote en orange si la charge est inférieure à 15%, et en rouge s'il ne reste que 5%. Il vous faudra alors rentrer au plus vite en faisant monter les pulsations si besoin !

Blague à part, cela ne devrait arriver que très rarement au vu de l'autonomie annoncée : 30 heures ! Cela permet de voir venir et nous ne nous sommes jamais trouvés pris de court. Il est facile de vérifier la charge du TICKR FIT au travers de l'application Wahoo sur votre smartphone par exemple.

La charge en elle-même se fait au travers d'un câble de chargement spécifique fourni à l'achat. Celui-ci s'avère très pratique à l'usage et même si on comprend



les contraintes techniques, nous aimerions que les marques trouvent un moyen d'éviter de nous sortir un câble spécifique à chaque produit. Lors de la charge, la LED indique la charge en cours (vert clignotant) ou charge terminée (vert continu). Simple et pratique.

En termes d'étanchéité, le TICKR répond à la norme IPX7 permettant de l'utiliser jusqu'à un peu plus d'un mètre de profondeur. Mais au-delà de ça, cela permet



surtout de l'utiliser dans toutes les conditions météo sans aucune crainte. Dans l'eau et pour la natation, je n'y ai jamais vu un réel intérêt. De plus, la mise en place se faisant bien plus facilement qu'une ceinture cardio, rien ne vous empêche de le mettre en sortie d'eau.

Le poids (environ 20 g) et les dimensions du TICKR FIT en font un allié très discret. Une fois positionné sur l'avant bras (une dizaine de cm sous le coude selon les préconisations de Wahoo), le TICKR FIT se fait complètement oublier. Seul le fait de l'avoir sous les yeux vous rappelle sa présence. Vous verrez ici et là des athlètes le positionner au niveau du biceps et pour l'avoir essayé nous aussi, nous n'avons pas constaté de différence. À vous donc de voir !

### Fiabilité des mesures ?

Le principal défaut reproché aux montres équipées d'un capteur optique est le manque de fiabilité. Le brassard sur ce point semble gommer en partie ce problème en assurant un meilleur contact qu'avec une montre. Sans avoir fait le test nous même, il est aisé de trouver des comparatifs sur le net montrant une bonne corrélation des données entre ceinture cardio "classique" et brassard optique. Une bonne corrélation mais toujours aussi quelques différences et une latence supérieure.

Dans notre cas et d'après notre expérience personnelle à la rédaction Trimax, une chose est sûre, les valeurs sont bien plus cohérentes avec le brassard optique qu'avec une ceinture cardio "gênée" par une brassière résultant parfois en des données complètement inexploitables !



### En conclusion

Pratique, fiable et nous affranchissant enfin des irritations et petites blessures liées à l'utilisation d'une ceinture cardio, ce brassard optique TICKR FIT est une réussite ! Son prix de 79.99 € est supérieur à celui d'une ceinture cardio standard (si on prend l'exemple d'une ceinture Wahoo à 49.99 € délivrant plus ou moins les mêmes fonctionnalités), mais reste inférieur au prix des ceintures cardio premium qui délivrent plus de fonctionnalités. Le TICKR FIT

est à privilégier pour qui cherche un capteur cardiaque un peu moins pointu côté fonctionnalités, mais offrant un bien meilleur confort d'utilisation au quotidien !

Aussi, sur le long terme, nous avons bien souvent été déçus par les ceintures cardio récentes dont la durée de vie semble de plus en plus limitée. Avec ce TICKR FIT, nous espérons disposer de nombreuses heures d'utilisation devant nous et nous vous en tiendrons informé !





**13 > 16**  
**JUIN 2024**

**Coca-Cola**  
PRESENTE  
**TRIATHLON**  
**DEAUVILLE**  
**NORMANDIE**  
PAYS D'AUGE

**RÉSERVE TON DOSSARD SUR LE**  
**PLUS GRAND TRIATHLON DE FRANCE**

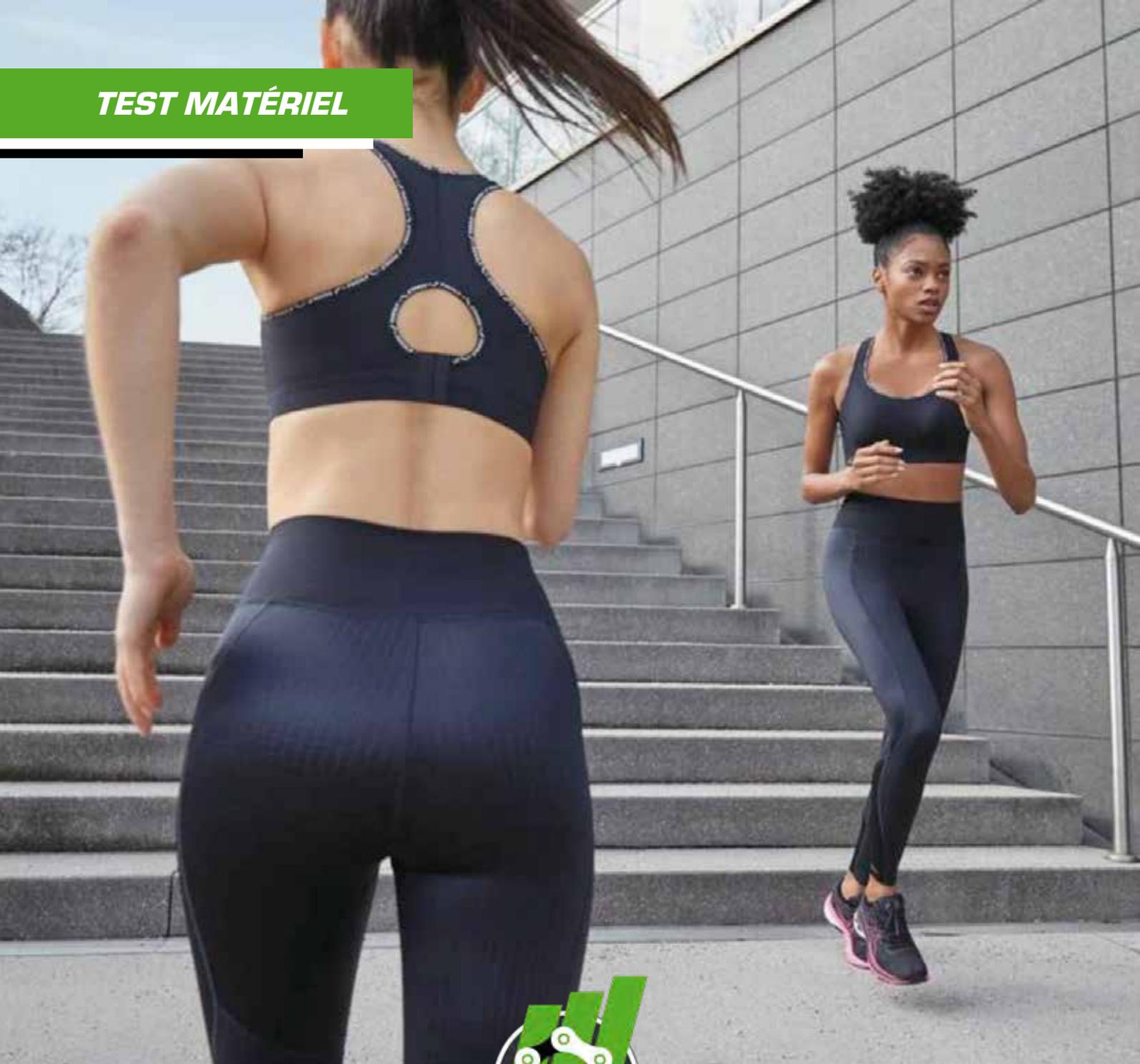


**LEPAPE**  
PRESENTE  
**TRIATHLON**  
**SWIMRUN**  
**DINARD**  
CÔTE D'EMERAUDE

**PREND LE DÉPART DU**  
**PREMIER TRIATHLON & SWIMRUN BRETON**

**13 > 15**  
**SEPT. 2024**

**TEST MATÉRIEL**



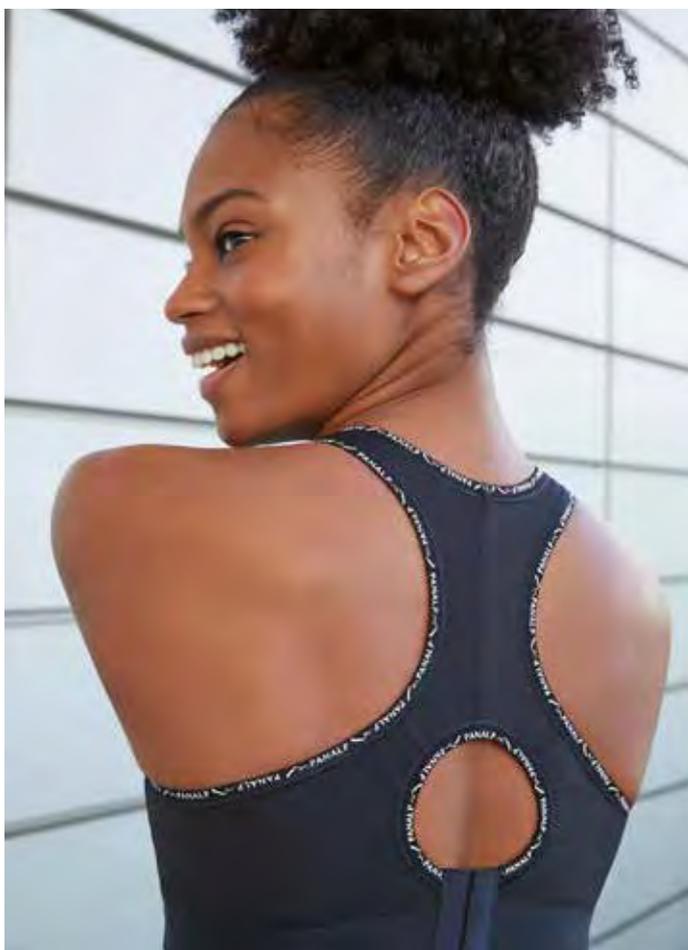
**ANITA**

**LE SPÉCIALISTE**  
**BRASSIÈRE**



PAR SANDRA FANTINI PHOTOS ANITA





*Aujourd'hui, Anita s'est forgée une excellente réputation en tant que fournisseur de lingerie et ce à l'échelle mondiale. Si les 5 marques Rosa Faia, Anita since 1886, Anita maternity, Anita care ainsi que celle qui nous intéresse plus particulièrement, Anita active, sont destinées à des cibles différentes, toutes sont aussi convaincantes par leur coupe parfaite, leur confort inégalé et leur haute qualité.*

Anita active, brassières de sport et leggings ! Quelle que soit l'activité, les brassières de sport Anita active tiennent toujours leurs promesses grâce à leur coupe fonctionnelle et un maintien irréprochable. De nombreux tests "en situation effectués par Anita au préalable garantissent confort et performance pour tous les types de sports, et ce, du bonnet AA au bonnet K !

Au-delà de l'indispensable brassière, Anita active propose également une large gamme de produits allant du legging (fonctionnel et souple, il se porte comme une seconde peau et sculpte une silhouette sportive) au slip et shorty. Une gamme tellement large qu'il est facile de s'y perdre.

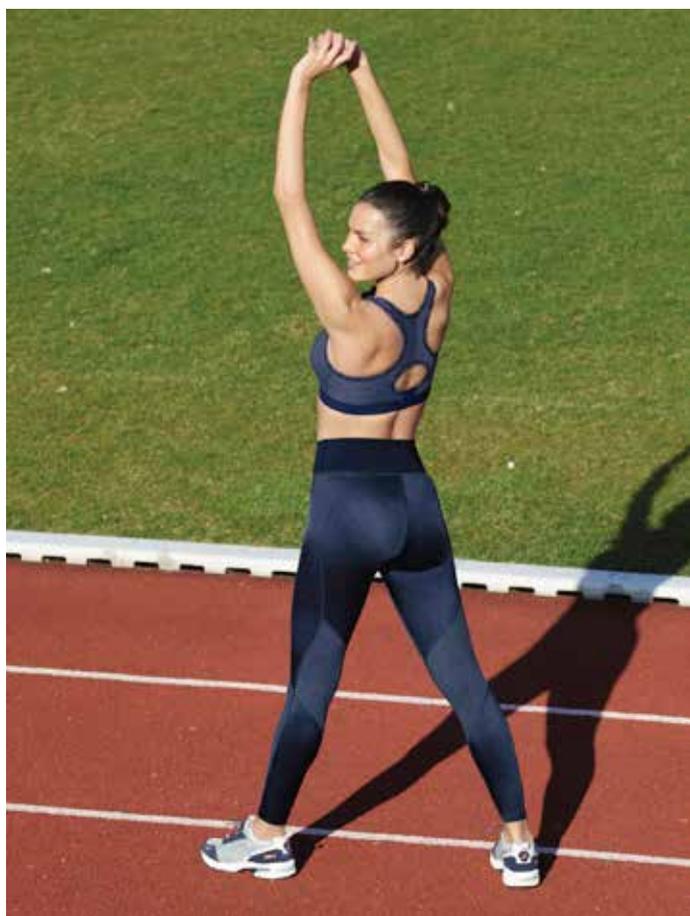
De notre côté, nous avons choisi de tester une brassière, le modèle "PanAlp™ Delta". En effet, ce modèle nous a semblé particulièrement adapté à notre pratique puisqu'il offre un certain équilibre entre maintien et légèreté.

Cette brassière en tissu texturé respirant Tech ne se démarque pas seulement par sa forme ergonomique et l'allure sportive du bustier, mais également par une alliance intelligente de style et de fonctionnalité. Les larges bretelles rembourrées soulagent la zone du cou et la conception des bonnets garantit à la fois un confort et une régulation optimale de la température.

Évidemment, ce modèle a pour qualité première de garantir un maintien hors pair pour les séances de cyclisme, course et autres activités. Son look, que nous avons apprécié dans son imprimé "jeans", en fait aussi une brassière tout à fait adaptée à vos séances de Yoga.

La brassière dispose d'un large élastique sous la poitrine, celui-ci assurant l'essentiel du maintien pendant l'effort. Celui-ci est suffisamment souple pour s'adapter à notre morphologie et associé au système d'accrochage "3 points », il est impossible de ne pas trouver un bon compromis entre serrage, maintien et liberté de mouvement.

**“ La PanAlp™ Delta se fait oublier à l'effort (...) les quelques coutures ne se font jamais sentir.**



## TEST MATÉRIEL

Autre aspect primordial à une brassière de qualité : le soin apporté aux coutures qui garantiront le confort en évitant les échauffements. Sur ce point-là, on note que les points clés sont molletonnés à cet effet et que les quelques coutures ne se font jamais sentir !

L'ajustement de la brassière est également un point clé pour garantir son efficacité. Et sur ce point, comme nous l'avons déjà dit, avec un large choix de taille et un système d'accroche 3 points, il est très facile de trouver la taille juste.

Côté bonnet, celui-ci propose une doublure et un léger rembourrage. Sans être fan des brassières aux bonnets rembourrés, ici cela reste discret et plutôt "léger", ne pénalisant pas la brassière pour une pratique sportive. Dans une recherche de performance, une brassière plus légère sera plus adaptée, mais ce modèle offre tout de même un bon compromis.

Quoi qu'il en soit, la PanAlpTM Delta se fait oublier à l'effort, ce qui est sûrement le meilleur moyen de juger de sa qualité. La respirabilité de la brassière est excellente, mais reste en retrait d'une brassière ne disposant pas de doublage dans les bonnets. Cette brassière joue une fois de plus plutôt la polyvalence que la performance pure.

La recherche de la brassière parfaite s'apparente souvent à un vrai parcours du combattant... Elle doit soutenir correctement, sans compresser de trop, être confortable, ne pas provoquer



d'échauffement, être suffisamment aérée et supporter les multiples lavages. Anita coche un grand nombre de points avec ce modèle. Et si ce n'est pas le cas avec la brassière PanAlpTM Delta, alors je vous invite à visiter le site Anita et ses 54 modèles à disposition ! Pour conclure, cette brassière nous

a convaincu de par son look et sa qualité de fabrication. Cette qualité et plus de 100 ans d'expérience pour Anita ont un prix puisqu'il vous en coûtera environ 80 € pour ce modèle. Mais celle-ci vous accompagnera pendant de nombreuses heures et une bonne brassière n'a pas de prix !





**P5**  
**cervélo**

# 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)