

TRIMAX

IM MAGAZINE

n°237
Mai 2024

TRIATHLON - DUATHLON - AQUATHLON - PARATRIATHLON - CYCLOTRAIL - CROSSFIT - ENDURANCE - TRIATHLON - SWIMRUN

Festival du triathlon à Liévin

COUP DE PROJO

- Triathlons de Dinard et Deauville
- Embrunman
- IM 70.3 des Sables d'Olonne
- T24 Xtrem
- Yotta XP

REPORTAGE

- Championnat du monde Supertri E
- Coupe du monde indoor de Liévin
- T100 Singapour
- Challenge Mogan Gran Canaria

FOCUS

PW8, un nouveau
coup de pédale

Dossier du mois, les
roues en triathlon

Entraînement :
7 mantras de coach

MATOS

Nos tests du mois

WWW.TRIMAX-MAG.COM

RÉVOLUTIONNE TON ENTRAÎNEMENT

avec ton coach personnel basé sur l'IA



**25%
de rabais**



PEAK

Edito

« En avril, on ne se découvre pas d'un fil. »

Ç'est resté vrai en France, où l'hiver a joué les prolongations. Car ailleurs sur le globe, on a eu le droit à des courses au soleil ou dans des atmosphères "étouffantes". Le four à ciel ouvert du T100 de Singapour, les publics chauffés à blanc au London Aquatics Centre et à l'Arena Stade Couvert de Liévin pour du triathlon indoor volcanique, la 1ère édition de l'Ironman 70.3 Valencia, la coupe du monde de paratriathlon de Yenisehir en Turquie, la coupe d'Europe de Melilla, le Xterra Grèce, le Challenge Gran Canaria...

Des courses précoces dans la saison qui ont réchauffé les cœurs, avec sur certaines, des performances notables des Français, prometteuses pour les futures grandes échéances de l'année. En France justement, la saison du triathlon outdoor commence à peine et va s'intensifier avec les triathlons de Cannes, de Fréjus, de Lacanau qui lancera le 1er Circuit National Longue Distance, et le 70.3 d'Aix-en Provence, dont vous retrouverez les reportages dans notre prochain magazine. Des courses qui vont constituer le fil conducteur de ce début de saison, avant de dérouler celui des Jeux de Paris 2024.

Une saison loin d'être cousue de fil blanc, mais qui nous en sommes persuadés, nous réserve de belles émotions !

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : xxx

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, François Bonnaffoux, Simon Thomas, Jules Mignon, Julia Tourneur, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images, F.Boukla, YFoto, L.Baratoux, That Camera Man, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, M.Delobel, G.Tiercelin, F.Debard, E.Barnabe, L.Lecourtier, S.Riouall, B.Zborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

KIPRUN



KD900X LD

SMASH YOUR RECORDS*

*PULVÉRISEZ VOS RECORDS

SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX

TRIMAX MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag

+ de **103 K** Abonnés



TrimaxMag

+ de **19,5 k** Followers



Triathlon_in_the_World

+ de **75,1 k** Followers



Magazine

+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



Activimages

+ de **4 900** Abonnés



Activimages

+ de **2 700** Followers



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

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

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

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

TRIMAX
MAGAZINE





cervélo

EN ROUES LIBRES

WAOUH !
DEUX ROUES
LENTICULAIRES ?!

OUI, QUAND JE
PARS FAIRE DU VÉLO,
J'AIME PAS QU'ON ME
METTE DES BÂTONS
DANS LES ROUES !



12



56



70



82



108



SOMMAIRE

/// COUP DE PROJ

- 12 TRIATHLONS DE DINARD ET DEAUVILLE : JUMEAUX NATURELS
- 20 EMBRUNMAN : 40 ANS ÇA SE FÊTE !
- 26 IRONMAN 70.3 LES SABLES D'OLONNE-VENDÉE : CHANGEMENT DE CAP !
- 32 T24 XTREM TRIATHLON : UN LABEL QUI PLAÎT EXTRÊMEMENT
- 38 YOTTA XP : LE RETOUR DES BOUCLES INFERNALES

/// REPORTAGE

- 42 LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL : LA COMMUNION DU TRIPLE EFFORT AVEC SON PUBLIC
- 52 CHAMPIONNAT DU MONDE SUPERTRIE : LONDON CALLING !
- 56 T100 TRIATHLON : COUP DE CENT SURCHAUFFÉ
- 70 CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA : COUP D'ÉCLAT À GRAN CANARIA

/// FOCUS

- 76 PW8 : UN NOUVEAU COUP DE PÉDALE !
- 82 DOSSIER DU MOIS : LES ROUES EN TRIATHLON
- 90 ENTRAÎNEMENT : 7 MANTRAS DE COACH

/// MATÉRIEL

- 96 SHOPPING
- 98 COMBINAISON CORE BODY TEMPERATURE : POUR L'ENTRAÎNEMENT THERMIQUE
- 104 OAKLEY SPHAERA : DIRECTION LES JO !
- 108 NUTRIPURE : LA NUTRITION SPORTIVE NATURELLE



EL REY LÉO*

PHOTOS IRONMAN - @CARLESITURBE



IRONMAN 70.3 Lanzarote 2022, IRONMAN 70.3 2023 et IRONMAN 70.3 Valencia 2024... 3 courses et 3 victoires pour Léo Bergère sur le format 70.3 ! Lors de la 1ère édition du 70.3 de Valence, le Français n'a pas failli à sa réputation de "Monsieur 100%" sur le format half.

Une victoire royale pleine de maîtrise dans la Cité des Arts et des Sciences, qui lui permet de se qualifier pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 de Taupō du 15 décembre prochain en Nouvelle-Zélande. Son 4e IRONMAN 70.3 pour poursuivre la série ?...

**Le roi Léo*



TRIATHLONS DE DINARD ET DEAUVILLE

JUMEAUX NATURELS

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS ACTIV'IMAGES - TRIATHLONS DINARD
& DEAUVILLE - SANDRINE BOYER ENGEL -
ANÀÏS BELLIER - RAPHAËL LAURENT - DAVID
PINTENS - FABIEN DEBARD - LOÏC BARATOUX

Entouré de son équipe, l'organisateur Vincent Eudier ne cache pas sa satisfaction de voir se nouer le lien entre le Triathlon de Deauville et celui de Dinard qui, entre juin (du 13 au 16) et septembre prochains (du 13 au 15), animeront la planète triathlon. Rendez-vous majeurs définitivement "jumelés", ils suscitent un réel engouement, qui met en relief la qualité d'une organisation reconnue.

Exæquo Communication a réussi un véritable tour de force en fédérant ainsi plus de 15 000 triathlètes, néophytes ou confirmés, valides et personnes en situation de handicap. L'opportunité de vivre une expérience nouvelle, l'attrait des paysages, le goût du partage, du dépassement ou encore de l'entraide, chacun y trouvera sa motivation. Avec leurs spécificités propres à Dinard et Deauville, entre swimrun, courses à obstacles et triathlon pour les puristes, la palette est aussi large qu'éclectique. Suffisant pour tenir en haleine...

Vous avez réussi à trouver un fabuleux raccourci entre Dinard et Deauville...

Le lien se retrouve directement entre notre méthode d'organisation et la qualité, la consistance des formats proposés. Si je me réfère au retour des participants eux-mêmes, la confiance était déjà établie dès notre reprise du triathlon de Dinard en 2020, et dont le 12e Opus, prévu du 13 au 15 septembre, est très attendu. Notre expérience comme notre savoir-faire avaient dépassé les portes de Deauville qui célébrera sa 13e édition du 13 au 16 juin prochains. Les athlètes étaient heureux de se retrouver dans un environnement familier, au sein de parcours sécurisés. Ils savaient à quoi s'attendre. Nous les sentions rassurés. Ces retours positifs ont même alimenté un petit sentiment de fierté au sein de l'équipe.

Une équipe qui a su aussi trouver un nouveau public, de nouveaux visages avec peut-être une autre culture du triathlon...

Dinard jouissait déjà d'une très belle réputation notamment sur le Longue Distance avec une fréquentation à forte consonance bretonne. Exæquo Communication est parvenu à ramener un public peut-être plus normand qui nous a suivi assez tôt via le "bouche à oreille". Beaucoup ont aussi très rapidement été séduits par l'opportunité de s'étalonner sur d'autres distances après s'être alignés sur le Full à Deauville. Par la beauté de ses paysages, Dinard suscite un engouement presque irrésistible. Le choix se fait tout naturellement.

Vous n'avez pas la crainte de voir le Triathlon de Deauville-Normandie en pâtir ?

“ Deauville nourrit Dinard et inversement, voilà l'identité commune et forte de nos triathlons. ”



Les participants passent de l'un à l'autre, c'est une constante. De par leurs distances respectives, ces deux événements présentent la particularité de s'ouvrir aux néophytes, à ceux qui veulent s'essayer au triathlon ou vivre tout simplement une nouvelle expérience au cœur de la discipline. Deauville offre à ce titre de nombreuses facilités en termes d'accès à l'information, à la location de matériel, vélo ou combinaison. La bascule entre les deux triathlons s'opère dans le temps.

C'est-à-dire ?

Il n'est pas rare de voir des athlètes, qui se sont testés sur d'autres rendez-vous, revenir plus aguerris à Deauville sur un distance Olympique, qui reste plus exigeant que Dinard où la porte à une perf' est très largement ouverte. La différence est évidente notamment sur le parcours vélo et pas seulement. Les spécificités du swimrun aux abords de cette côte d'Emeraude sont propres à Dinard, sans oublier l'XTrem Kids, une course à obstacles ouverte aux enfants qui se traduit à Deauville par un triathlon. La rigueur de l'organisation, elle, ne varie pas. Sur les départs, par exemple, il n'est pas incohérent de miser les mêmes animations ou à-peu-près. Les ravitaillements sont identiques à l'image du fonctionnement du parc à vélos et de l'ambiance festive qui attend

nos athlètes sur la ligne d'arrivée. Deauville nourrit Dinard et inversement, voilà l'identité commune et forte de nos triathlons.

Concrètement, dans quelle mesure ce lien se traduit-il sur le terrain ?

Au plus fort de la crise sanitaire du COVID-19, il y a 4 ans désormais, nous avons pris la décision d'opter pour des départs en mode rolling start sur Deauville. J'ai d'ailleurs toujours milité assez fortement pour ce type de départ afin d'aider les pratiquants les moins aguerris engagés sur les parcours natation en mer ou en eau libre. Beaucoup montraient une forme d'appréhension légitime. Nous avons

donc décidé de tester ce mode dès l'année dernière sur toutes les épreuves à Dinard avant de le reproduire en Normandie ou s'ajoute un sas d'élites et une mass start, pour ceux qui le souhaitent en premier sas. Le reste des concurrents s'élançant en rolling start. Pour le coup, c'est bien Dinard qui a inspiré Deauville.

C'est aussi un axe de travail vers un renouvellement parfois difficile à opérer...

L'organisation œuvre toujours dans ce sens, d'apporter des améliorations par petites touches sur de nombreux paramètres et, effectivement, des axes de travail émergent comme sur les



ravitaillements à Dinard, là où Deauville apporte toute satisfaction après une révision complète sur les ravitaillements running qui avaient besoin d'être "dépoüssiérés" sans mauvais jeu de mots. Nous avons fait le choix d'effacer le peu de sable sur le parcours pour y installer une rampe en bois. L'objectif étant de permettre à l'ensemble des participants de courir plus facilement. L'important pour nous est de ne pas rester les deux pieds dans le même sabot. Tous les ans, des efforts sont consentis pour le seul confort des triathlètes.

Un confort qui va de pair avec l'engouement...

4 300 athlètes avaient pris le départ à Dinard en 2023, ils seront plus de 5 000 cette année. L'engouement est sans précédent. C'est complètement dingue même et cela vient valider tout le travail de qualité qui est fait, sans prétention aucune. Un travail qui passe d'abord par une écoute attentive est payé en retour et nous en ressentons aujourd'hui les effets et les bienfaits. Nous sommes en ce mois d'avril à plus de 3 000 inscrits. À titre de comparaison, nous étions

à moins de 2 000 engagements l'an dernier à la même époque. À Dinard, cela pousse vraiment fort : les formats Olympique et Découverte affichent quasiment complets à 5 mois du jour J et les jauges ont été régulièrement augmentées. La demande est importante aussi sur Deauville. Après un démarrage moins enthousiaste, le début d'année a radicalement inversé la tendance. Les compteurs explosent avec quasiment 10 000 inscrits. 2 000 scolaires sont attendus soit le double de l'édition précédente.

“ À Dinard, plus de 5 000 athlètes sont attendus. Ça pousse vraiment fort : les formats Olympique et Découverte affichent quasiment complets à 5 mois du jour J et les jauges ont été régulièrement augmentées. La demande est importante aussi sur Deauville (...) Les compteurs explosent avec quasiment 10 000 inscrits.



COUP DE PROJO

Qu'en est-il des courses que vous avez fait grandir ?

Je suis très fier et très heureux de voir grandir le Duo inclusif. Ce dispositif du "dernier kilomètre" concernera une dizaine d'adultes. Un triathlète valide sera accompagné sur le dernier kilomètre de course à pied par un athlète en situation de handicap. Cette sensibilisation à la pratique du triathlon va également offrir un grand et beau moment de partage à 150 jeunes. Ils seront accueillis toute la journée pour vivre une expérience inoubliable. Cela

implique un déploiement logistique très important qui prend en compte divers handicaps, mais cette expérience n'a pas de prix pour eux, comme pour nous.

Que peut-on vous souhaiter à l'aube de ce double et énorme challenge ?

Pour le triathlon de Deauville-Normandie, ce serait de ne pas annuler une épreuve, tout simplement ! (Rires). Nous sommes autant marqués que les triathlètes par ces moments-là au cours desquels nous ressentons une forme d'impuissance. Je fais référence au DO 750 en 2022 et le

DO l'an dernier. Ce n'est jamais agréable à vivre. Si nous pouvions avoir 10 000 sourires à l'arrivée et continuer à avancer en entendant de la part des triathlètes : « Cette année encore, vous avez franchi un cap ! », ce serait une belle satisfaction. Voilà ce que nous recherchons à Dinard aussi. Pourquoi ne pas devenir LE rendez-vous, en montrant que nous prenons en considération chaque remarque des athlètes pour tendre vers des améliorations significatives. C'est ce vers quoi nous tendons.



LE PROGRAMME - TRIATHLON DE DINARD

Vendredi 13 septembre

- 10h - 18h : Raid Entreprises / Saint-Briac Sur Mer (Parking plage de Port Hue)
- 17h - 21h : Tri Expo / entrée libre / Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire

Samedi 14 septembre

- 8h - 20h : Tri Expo / entrée libre / Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire
- 9h : Départ / Triathlon Découverte – Aésio Mutuelle / Plage de Longchamp, Saint-Lunaire
- 14h : Départ / Triathlon Longue Distance / Plage de Longchamp, Saint-Lunaire

- 15h30 : Départ / Xtrem Kids / Plage de Longchamp, Saint-Lunaire & Saint-Briac

Dimanche 15 septembre

- 8h - 18h : Tri Expo / entrée libre / Boulevard de Longchamp, Saint-Lunaire
- 10h : Départ / Triathlon Distance Olympique – Groupe Edouard Denis / Plage de Longchamp, Saint-Lunaire
- 14h : Départ / Swimrun Court / Plage de l'Écluse, Dinard
- 14h : Départ / Swimrun Medium – ZOGGS / Plage de l'Écluse, Dinard
- 14h : Départ / Swimrun Long – Super U Pleurtuit / Plage de l'Écluse, Dinard



13 > 16
JUIN 2024

RÉSERVE TON DOSSARD SUR LE
PLUS GRAND TRIATHLON DE FRANCE

Coca-Cola
PRÉSENTE
TRIATHLON
DEAUVILLE
NORMANDIE
PAYS D'AUGE



LEPAPE
PRÉSENTE
TRIATHLON
SWIMRUN
DINARD
CÔTE D'ÉMERAUDE

PREND LE DÉPART DU
PREMIER TRIATHLON & SWIMRUN BRETON

13 > 15
SEPT. 2024



LE PROGRAMME - TRIATHLON DE DEAUVILLE-NORMANDIE

Jeudi 13 juin

→ 9h - 16h : Épreuves Scolaires – Boulevard de la mer

Vendredi 14 juin

→ 9h - 16h : Épreuves Scolaires – Boulevard de la mer

→ 14h - 20h : Ouverture du Tri Expo – Entrée libre – Boulevard de la mer

→ 14h - 20h : Retrait des dossards – Toutes distances

→ 17h - 18h30 : Workshop Natation – Point de Vue – Plage de Deauville

→ 18h - 19h : Briefing – Découverte – Département du Calvados – Cinéma Barrière

→ 17h45 - 19h15 : Workshop Running – Point de Vue – Les Planches

→ 18h30 - 20h : Workshop Vélo – Point de Vue – Les Planches

Samedi 15 juin

6h30 - 8h : Retrait des dossards – Découverte – Département du Calvados

6h30 - 8h15 : Contrôle entrée parc à vélos Consignes – Découverte – Département du Calvados – Parc à vélos

7h30 - 20h : Ouverture du Tri Expo – Entrée libre – Boulevard de la mer

8h30 - Départ : Découverte – Département du Calvados – Plage

9h - 14h : Retrait des dossards – Longue Distance – Lepape

9h - 20h : Retrait des dossards – Distance Olympique – Loubsol, DO750 et Jeunes

9h15 - 9h45 : Workshop Nutrition – Point de Vue

9h45 - 13h30 : Ouverture de l'espace massages – Piscine Olympique

10h - 11h : Briefing – Longue Distance – Lepape – Cinéma Barrière

10h30 - 11h00 : Récompenses – Découverte – Département du Calvados – TriExpo

11h - 12h30 : Contrôle sortie parc à vélos – Découverte – Département du Calvados – Parc à vélos

11h - 13h : Briefing – Distance Olympique – Loubsol et DO750 – Cinéma Barrière

13h - 14h15 : Contrôle entrée parc à vélos & consignes – Longue Distance – Lepape – Parc à vélos

14h30 - Départ – Longue Distance – Lepape – Plage

17h30 - 22h30 : Ouverture de l'espace massage – Piscine Olympique

20h - 23h : Contrôle sortie parc à vélos / Longue Distance – Lepape – Parc à vélos

20h - 20h30 : Récompenses / Longue Distance – Lepape – TriExpo

Dimanche 16 juin

6h30 - 8h : Retrait des dossards – DO750 et Trikids

6h30 - 8h15 : Contrôle entrée parc à vélos & Consignes – DO750 – Parc à vélos

7h45 - 8h45 : Contrôle entrée parc à vélos – Trikids – Parc à vélos Jeunes – Prairie Barrière

8h - 18h : Ouverture du Tri Expo – Entrée libre – Boulevard de la mer

8h30 - Départ – DO750 – Plage

9h - Départ – TriKids Minime – Plage
9h - Départ – TriKids Benjamin – Plage

09h - 13h : Retrait des dossards – Distance Olympique – Loubsol et Minikids

10h - 13h : Ouverture de l'espace massage – Piscine Olympique

10h - 10h30 : Contrôle sortie parc à vélos – Trikids – Parc à vélos Jeunes – Prairie Barrière

11h30 - 13h : Contrôle sortie parc à vélos – DO750 – Parc à vélos – Boulevard de la mer

11h45 - 12h45 : Contrôle entrée parc à vélos – Minikids – Parc à vélos Jeunes – Prairie Barrière

11h - 11h30 : Récompenses – Trikids – TriExpo

11h30 - 12h : Récompenses – DO750 – TriExpo

13h - Départ – Minikids Poupille – Piscine Olympique

13h20 - Départ – Minikids Poussin – Piscine Olympique

13h45 - 14h30 : Contrôle sortie parc à vélos – Minikids – Prairie Barrière

14h30 - 15h : Récompenses – Minikids – TriExpo

13h15 - 14h45 : Contrôle entrée parc à vélos & consignes – Distance Olympique – Loubsol – Parc à vélos

15h - Départ – Distance Olympique – Loubsol – Plage

17h - 20h30 : Ouverture de l'espace massage – Piscine Olympique

18h - 18h30 : Récompenses – Distance Olympique – Loubsol – TriExpo

18h15 - 20h : Contrôle sortie parc à vélos – Distance Olympique – Loubsol – Parc à vélos

→ Renseignements : triathlondeauville.com / triathlondinard.com



SQUEEZY[®]
SPORTS NUTRITION

TOUJOURS UNE
LONGUEUR D'AVANCE

AVANTAGEUX

ECOLOGIQUE

PRATIQUE



RETROUVEZ NOS GELS ET LIQUID GELS EN RECHARGE SOUS WWW.SQUEEZY-FRANCE.FR



EMBRUNMAN

40 ANS

ÇA SE FÊTE !



PAR JULES MIGNON PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le mythe de l'Embrunman est aujourd'hui réputé en France et ailleurs pour son atmosphère festive et son incroyable soutien du public. Caractéristique non négligeable au vu de la difficulté de ce triathlon XXL. Chaque année, des milliers de spectateurs se rassemblent pour encourager les triathlètes et pour les pousser au-delà de leurs limites. Avec l'introduction d'un format supplémentaire, l'édition 2024 sera encore plus spectaculaire et promet un beau week-end de triathlon dans les Alpes françaises cet été !

Le quarantenaire

Comme à son habitude, l'Embrunman reste fidèle à lui-même. Une start list XXL pour un triathlon XXL, avec une chaleur XXL sur un parcours XXL ; voilà la recette qui dure depuis 40 ans pour Gérald Iacono et son équipe organisatrice. Chaque année, de nombreux triathlètes veulent se frotter à la légende, au mythe, pour la première ou énième fois, car l'ambiance unique de ce triathlon ne laisse jamais indifférent.

Considéré comme l'un des triathlons les plus exigeants et prestigieux au monde, l'Embrunman revient cette année pour une édition spéciale ; la 40e ! En plus de l'épreuve emblématique se déroulant comme chaque année le 15 août, de nouveaux formats ont fait leur apparition l'an dernier, avec le « Quart Embrunman » et le « Half Embrunman ». Une nouvelle phase de développement pour l'organisation permettant de faire goûter à plus de triathlètes le mythe d'Embrun. Une approche plus "simple" malgré des parcours eux aussi exigeants, permettant à chacun de trouver son bonheur dans la distance qu'il préfère et monter petit à petit jusqu'à arriver au Graal de l'Embrunman un jour et ses 3,8 km de natation, 188 km à vélo comprenant 5000 mètres de dénivelé positif, puis 42 km de course à pied avec 400 mètres de dénivelé positif dans le village d'Embrun.

« La 40e édition de l'Embrunman est une édition qui restera symbolique pour Embrun et pour le triathlon. Personnellement, c'est aussi symbolique car je fête mon 80e anniversaire et il s'agit de ma dernière édition à la tête de cette magnifique course, avant de passer le relais aux plus jeunes. De plus, en 2024 nous célébrons le 80e anniversaire du débarquement et il faut savoir que sur les 177 Français présents ce jour-là, un des nôtres venait d'Embrun. Il est mort en 1984 et cette année sera le 40e anniversaire de sa mort, une autre date symbolique pour la ville d'Embrun. Pour cette occasion, nous avons réalisé une médaille commémorative à double face pour nos finishers 2024 », interagit Gérald Iacono, le directeur de course.

De la nouveauté

Les formats « Quart » et « Half » ont été un franc succès l'an passé, et l'organisation a décidé de développer encore plus ses épreuves autour du mythe puisque cette année, la distance « Trois-quarts » apparaît et vient compléter le reste des distances. Ce format est un intermédiaire entre le Half et le XXL, comprenant 3,8 km de natation, 130 km de vélo (3100 mètres de dénivelé positif), et 30 km de course à pied pour terminer (270 mètres de dénivelé positif). Une nouvelle façon d'approcher le mythe avant de vouloir compléter le XXL complet.

« C'était une réelle volonté, année après année, de proposer un pack complet pour les athlètes. Le but ultime reste l'Embrunman, mais cela peut paraître effrayant de s'engager sur une distance aussi longue et aussi exigeante. Les 4 épreuves sont donc liées et permettent à tous de profiter de l'ambiance de cette course et d'années après années élever sa distance et ses ambitions pour arriver au mythe », ajoute le directeur de course.



Le mythe

L'Embrunman c'est ça. Ce format XXL faisant rêver tant de triathlètes, passer une journée complète sous la chaleur, gravir plus de 5000 mètres de dénivelé positif, souffrir, avoir des hauts, des bas, mais surtout profiter pour être finisher pour la première, deuxième ou même dixième fois de l'Embrunman, et ce sera toujours aussi dur chaque année...

L'Embrunman est mythique par sa course mais aussi par sa préparation. Ce n'est pas un triathlon du coin que l'on peut faire pour découvrir le triathlon. Derrière chaque participant se cache une réelle préparation avec une réelle envie pour chacun d'aller franchir cette ligne d'arrivée. C'est alors des mois et des mois de travail pour espérer finir et ne pas subir cette course si exigeante pour le corps et le mental.



Se préparer mentalement est tout aussi important que physiquement. L'épreuve est très longue avec un départ à 5h50 pour les femmes et à 6h pour les hommes, alors que le soleil pointe tout juste le bout de son nez. Deux boucles de natation sont à parcourir dans le plan d'eau d'Embrun pour effectuer les 3,8 km de natation.

Une fois la matinée bien commencée, la partie la plus longue arrive : les 188 km de vélo avec 5000 mètres de dénivelé positif. Une bonne partie de la journée se fera sur la selle, à travers les Alpes françaises. Le parcours commence par une petite boucle direction Saint-Apollinaire avant de revenir sur Embrun au bout de 40 km, pour partir direction le col de l'Izoard, la plus longue montée de la journée. En haut de l'Izoard il vous reste encore 90 km, rien que ça...

Le retour se fait par Briançon, Saint Martin-de-Queyrières, Saint-Clément-sur-Durance, avant de retrouver Embrun. Cette partie-là comprend forcément des passages à dénivelé, mais aussi très souvent avec un vent de face, alors attention, 188 km, c'est long...

Pour finir ce format XXL, le marathon se déroule en 3 tours pour boucler les 42,195 km avec 400 mètres de dénivelé positif. Quand on pense avoir vécu l'enfer à vélo, il faut plutôt attendre la partie pédestre pour comparer... Heureusement que l'on retrouve la chaleur du public sur le bord des routes pour encourager chaque participant à aller au bout.

Le passage dans les rues d'Embrun est si dur, mais si apprécié par les coureurs puisque chacun se retrouve au milieu de touristes, locaux, commerces, bars, et se voit être encouragé dans une ambiance festive. Une motivation supplémentaire pour rejoindre la ligne d'arrivée.





LES MOTS DU VAINQUEUR 2023, ARTHUR HORSEAU

Nous avons pu recueillir les impressions du vainqueur de l'an dernier, Arthur Horseau, réalisant une très belle saison avec à son palmarès une victoire du l'Ironman de Lanzarote, une victoire à l'Embrunman et une 6e place aux championnats du monde Ironman à Nice.

Bonjour Arthur, peux-tu nous parler de ton ressenti sur l'Embrunman, comment voyais-tu cette course avant de prendre le départ ?

L'Embrunman résonne comme un mythe pour moi, cela fait plusieurs fois que je viens ici mais c'était ma première fois sur le XXL. Je m'attendais à une course très dure, à l'usure, et sachant que j'étais en pleine préparation des championnats du monde, je me sentais prêt pour affronter ce genre d'épreuve classée parmi les plus dures.

C'était une victoire bien construite, avec record de l'épreuve en prime, raconte-nous les points clés pour arriver à bout de cette course si exigeante ?

Je réalise une natation correcte à un peu plus de 2 minutes de la tête de course, puis je reprends la tête de course au début de l'Izoard, tenue jusqu'à présent par Nick Helder et William Mennesson. À partir de là, je commence vraiment à gérer mon effort, et je réussis à creuser de l'écart. Ça reste quand même une course tactique, surtout à vélo où la course n'est pas finie après avoir basculé l'Izoard (rires), plus le marathon derrière. Le point clé reste vraiment la gestion, pour moi c'est le plus important puisque le parcours est très exigeant jusqu'au bout. Personnellement, même en ayant été le plus possible en gestion, j'ai souffert sur la fin du

marathon, mais ça ne m'a pas empêché de m'imposer avec le record oui.

As-tu apprécié l'ambiance de la course, et aimerais-tu y revenir un jour ?

L'ambiance est vraiment dingue, j'avais déjà vu la course de l'extérieur, mais c'était ma première fois là-bas en tant qu'acteur de la course. J'ai été très surpris de voir autant de monde à 6 heures du matin avant le départ, tout comme des supporters dans les petits villages où l'on passait à vélo et encore plus sur Embrun lors de la course à pied. Pour moi, c'est un vrai plus et une vraie aide tout au long de la course. La finish-line reste un magnifique souvenir où un tant de personnes se regroupent sur la dernière ligne droite, et là j'en ai vraiment profité. Avec une ambiance comme celle-ci, ça donne envie de revenir oui !



15 AOÛT 2024

LE MYTHE

Quart Half Trois Quart

Embruman



40^{ÈME}

ANNIVERSAIRE

3.8 km | 188 km | 42.195 km

COL DE L'IZOARD 2360 m

Parcours unique, une légende,
un rêve pour tout triathlète



**IRONMAN 70.3
LES SABLES D'OLONNE-VENDÉE**

**CHANGEMENT
DE CAP !**

PAR SIMON THOMAS
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Les Sables d'Olonne vont accueillir un IRONMAN 70.3 pour la 6e fois le 30 juin prochain. Tandis que la saison française IRONMAN va démarrer dans quelques jours à Aix-en-Provence, on s'active déjà en coulisses pour préparer une édition « Made in Les Sables » qui va encore marquer les esprits. L'événement, organisé bien sûr par la marque au grand M, en collaboration avec le club local des Sables Vendée Triathlon, a su faire recette depuis son apparition.

« Le lieu a tout de suite plu et le succès a été au rendez-vous, que ce soit au niveau de la participation des athlètes que du soutien populaire avec une foule immense le long du Remblai chaque année » se rappelle Théo Delcampe, le Directeur de course. Les records de participation vont encore être battus, puisque 3 400 triathlètes se sont inscrits et seront au départ en 2024.

Village de course et ligne d'arrivée, ça bouge !

Si la course va garder ses principaux atouts qui attirent les triathlètes français comme étrangers, quelques nouveautés vont venir s'immiscer sur le parcours. « Même si la course plait énormément sous sa forme actuelle, nous voulons toujours nous challenger en interne et trouver des éléments d'amélioration, de meilleurs aménagements pour améliorer l'expérience athlète » souligne Théo.

Le village de course va ainsi déménager de quelques centaines de mètres pour se rapprocher du chenal du Vendée Globe et des Atlantes, lieu du retrait des dossards, mais également du ravitaillement d'après-course. Des stands de dégustation de produits locaux seront aussi ajoutés pour permettre de découvrir ou redécouvrir les spécialités sablaises.

Pourquoi ce changement ? « Nous avons décidé de déplacer l'IRONMAN Expo pour la simple et bonne raison que la place du Palais de Justice où il était jusqu'à présent sera utilisée par une autre installation. Cette installation en question, c'est la nouvelle ligne d'arrivée qui fera face au Remblai et à l'Océan Atlantique ! » nous décrypte Théo Delcampe.

Un full distance pour 2025

« Ce nouveau dispositif permet d'avoir plus de public au niveau de l'arrivée. Cela facilitera également la circulation sur le Remblai et nous voulions faire ce test en 2024 pour avoir la meilleure combinaison possible en 2025 avec l'arrivée du Full IRONMAN en terre vendéenne ! » avance l'intéressé.

Annoncée depuis plusieurs mois voire plusieurs années, la distance reine sera donc bien au programme en 2025, et nul doute que ce premier Full IRONMAN dans l'ouest

de l'Hexagone est plus qu'attendu par la communauté du triple effort. Si la date et les parcours doivent encore être dévoilés, nous avons hâte de découvrir ce que l'organisation nous prépare pour une édition qui promet déjà d'être historique !

Une belle journée de sport

L'opus 2024 de l'IRONMAN Les Sables d'Olonne-Vendée démarrera au lever du soleil sur la plage du Remblai, avec le départ des athlètes professionnels à 7h, suivi de plus de 3 000 amateurs groupes d'âges. Dès la natation, le parcours sera déjà mythique avec la traversée du chenal du Vendée Globe, moment toujours très apprécié des triathlètes comme des spectateurs.

Après 1 900 m d'effort, il sera temps de resserrer les chaussures et d'attacher la jugulaire pour affronter les 90 km du parcours vélo. Un parcours plutôt vallonné, mais qui n'offre pas de réelle difficulté. À travers les marais puis l'arrière-pays sablais en passant par la forêt d'Olonne, il faudra se jouer des changements de direction et du vent souvent présent pour arriver le plus frais possible en transition.

Le retour au Port Olonna et au parc à vélos marquera le début du semi-marathon qui viendra clôturer une belle journée de sport. « Comme les éditions précédentes, nous avons gardé le passage sur la plage avant de rejoindre le Remblai. Cependant nous avons ajouté un aller-retour sur la jetée jusqu'au phare pour s'imprégner au mieux de l'atmosphère mythique que représente ce lieu », précise Théo.



En effet, les participants pourront apercevoir d'un côté le chenal qu'ils ont traversé quelques heures plus tôt, et de l'autre le long Remblai qu'il leur reste à affronter. Le long de la jetée, ils pourront s'imprégner des plaques célébrant tous les vainqueurs de la célèbre régates et s'inspirer de leurs exploits pour faire défiler le plus vite possible les derniers kilomètres restants.



Une toute nouvelle arrivée accueillera donc tous les finishers qui seront célébrés du premier au dernier. Parmi les premiers à franchir la ligne, verrons-nous de nouveau un triplé du club sablais ? L'an passé, Léon Chevalier s'était en effet imposé devant Arnaud Guilloux et Pierre Le Corre, tandis qu'une autre sablaise, Charlène Clavel, l'avait emporté après plusieurs éditions à tourner



19 MAI 2024
IRONMAN
70.3[®] AIX-EN-PROVENCE

AGI | ATHLETIC | KDI | FULGAZ | MAURTEN | NIRVANA | QATAR AIRWAYS | Santini | TriDot | wahoo

BREITLING | VIKFAST | HOKA | ROKA

AIX | LA METROPOLE | BOUCHES DU RHONE | REGION SUD

COUP DE PROJO



autour de la plus haute marche du podium. Si seul Léon Chevalier est pour l'instant confirmé, nul doute que les locaux viendront encore en force à domicile pour tenter de conserver leur couronne !

Au calendrier des IRONMAN Pro Series

L'IRONMAN Les Sables d'Olonne-Vendée a également intégré les IRONMAN Pro Series 2024 et devrait donc attirer un plateau de qualité,

et cela promet un beau spectacle. Le nouveau circuit IRONMAN est un grande première pour la marque américaine et se compose de 20 courses IRONMAN et IRONMAN 70.3. Les choses ont été faites en grand puisque toutes ces courses seront diffusées en France sur la chaîne l'Équipe avec une couverture intégrale de chaque événement.

Une grille de prix attractive est offerte aux triathlètes professionnels : 1,7 millions de dollars au total avec une

prime de 200 000 dollars au vainqueur du circuit en fin de saison (chez les hommes comme chez les femmes). L'IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée est la seule course française à intégrer cette nouvelle série mondiale (hors Championnat du Monde à Nice) et sera donc retransmise en direct et gratuitement.

Alors que vous soyez sur place ou devant votre télé le 30 juin 2024, la fête sera forcément belle aux Sables d'Olonne !

➔ IRONMAN 70.3 Les Sables d'Olonne-Vendée : <https://www.ironman.com/im703-les-sables-dolonne>

➔ Infos / Inscriptions : <https://proseries.ironman.com/>





T24 XTREM TRIATHLON

UN LABEL QUI PLAÎT EXTRÊMEMENT

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES

24h de triathlon... Vous êtes toujours là ? Le T24 XTREM TRIATHLON revient en fanfare cette année avec ses 3 destinations de 2022. Après un an d'absence, le T24 du Touquet-Paris-Plage fait son grand retour aux côtés de ceux de l'Île-de-Ré et de Bormes-les-Mimosas. Si Charles Gallant, le fondateur du label, mise beaucoup sur sa course du nord de la France, il met les bouchées doubles sur ses 2 autres courses qui sont d'ores et déjà un franc succès.

Avec l'Île-de-Ré qui affiche sold out pour sa 4e édition, l'organisateur nous donne un petit aperçu des forces en présence : « Nous allons accueillir près de 1 800 concurrents, ce qui représente 360 équipes et 100 individuels ! Nous avons hâte de tous les retrouver dans un peu plus de 6 semaines, les 8 et 9 juin. » Le T24 passe un nouveau palier en termes d'inscrits pour cette année et cela présage de belles choses aussi bien pour l'expérience athlète que pour les territoires qui accueillent les courses. La saison du T24 est ouverte !

Le Touquet is back !

Le T24 revient sur la Côte d'Opale pour le plus grand bonheur des triathlètes qui s'arrachent les dossards de ce label qui a désormais trouvé sa place dans le paysage du triple effort. Une course de renom dans une ville d'exception. Le Touquet-Paris-Plage est connue et reconnue pour accueillir beaucoup de grands événements comme l'Enduropale.

Charles Gallant profite d'ailleurs de l'occasion pour rappeler le décor réservé aux concurrents : « Nous sommes ravis qu'une ville aussi emblématique que le Touquet nous accueille et nous avons envie de faire un T24 à la hauteur de cette renommée. Pour faire simple, le village de course sera installé avec une vue exceptionnelle sur la mer. Les concurrents pourront aussi profiter d'une natation organisée à quelques mètres seulement du village. Cette proximité va rendre la fête encore plus belle et elle continuera sur les parcours vélo et course à pied ! »

Au programme, un parcours d'une vingtaine de kilomètres qui va border les magnifiques quartiers du Touquet avant un final d'anthologie sur le front de mer pour la course à pied. Rendez-vous les 7 et 8 septembre pour ce nouvel opus !

L'identité du T24 : le collectif au service du triple effort

De prime abord, 24h d'efforts paraissent difficilement abordables et pourtant, les résultats démontrent l'inverse. Après 3 saisons d'existence, Charles Gallant amène quelques précisions sur les profils des participants : « Le T24 attire autant de triathlètes aguerris que des novices. » Le format de course proposé en individuel, mais surtout en équipe de 2, 4 ou 6 personnes, permet d'aborder le triathlon d'une nouvelle manière.

Ce label a redéfini l'extrême ou donne plutôt la possibilité de l'aborder différemment, comme le précise Charles



: «*Finale*ment, le mot "extrême" est présent sur pas mal d'aspects. Le T24, c'est extrêmement d'émotions, extrêmement de plaisir, extrêmement de dépassement de soi, et extrêmement de convivialité. On ne retrouve pas cela sur un triathlon classique et c'est ce qui fait du T24 une aventure unique ! Vous vous retrouvez à gérer 3 disciplines en plus du sommeil et de la nutrition qui sont des aspects essentiels pour continuer à profiter de sa course. Et on voit bien aussi que le charme du T24 réside dans la partie de nuit. Ça reste peu commun de rouler de nuit pour une course et les concurrents se prêtent bien au jeu en mettant de plus en plus en valeur des stratégies de course ! » La nuit est une chance de plus de briller sur cette course qui fait la prouesse d'allier la convivialité et l'extrême sur l'espace d'un week-end.

Un soutien infailible des territoires hôtes

Le fondateur du label prend le temps également d'observer l'engagement des bénévoles : «*On a la chance d'avoir des équipes de bénévoles qui sont*



tellement généreuses et qui reviennent d'année en année pour nous aider. C'est un pilier essentiel pour nous, car sans eux, le T24 ne verrait pas le jour et c'est aussi leur course. » C'est dans cette phrase que la T24 FAMILY prend tout son sens. Dans ce groupe, on retrouve les bénévoles, les concurrents et tous les autres acteurs qui ont pris part à l'aventure. La transition est toute trouvée pour parler plus globalement des territoires qui accueillent ces 3 épreuves.

Charles Gallant reconnaît le travail qui a été réalisé, main dans la main, avec leurs hôtes : «*Nous sommes assez fiers de l'effort que nous mettons sur le travail avec les partenaires institutionnels, les sponsors et les associations locales. À chaque fois que nous avons organisé un nouveau T24, nous nous sommes toujours posé la question de savoir : "c'est quoi l'association locale qui a des valeurs fortes et avec qui on aimerait travailler ?" On essaie d'intégrer le territoire et que toutes les parties prenantes ressentent que l'événement leur appartient aussi ! Ça nous fait plaisir et on pense, que, bien au-delà de la performance sportive, les concurrents viennent aussi découvrir un territoire, donc c'est important de l'intégrer dans la réflexion.* »

L'aventure du T24 tournée vers l'avenir

Une course dans l'ouest, une autre dans le nord et la dernière dans le sud. Le T24 a déjà bien quadrillé l'Hexagone et souhaite profiter de l'enthousiasme suscité chez les triathlètes pour prolonger l'aventure. «*Nous développons le T24 en étroite collaboration avec la FFTri et les différentes ligues régionales afin d'identifier les destinations les plus pertinentes. Notre fonctionnement est simple : ce serait d'aller sur un territoire qui a envie de s'approprier le T24.*

Toutes les discussions doivent partir de cette réflexion qui débouchera, à coup sûr, sur un succès ! » rappelle Charles.

À court terme, nous retrouverons des T24 aux quatre voire cinq "coins" de la France et nous en entendrons très certainement parler au-delà de nos frontières puisque la stratégie long terme s'envisage à l'international : «*Notre priorité est de continuer le développement en France et nous envisageons aussi de le continuer à l'étranger* », avance l'intéressé.





Prenez part à une expérience incroyable : 24h pour l'éternité

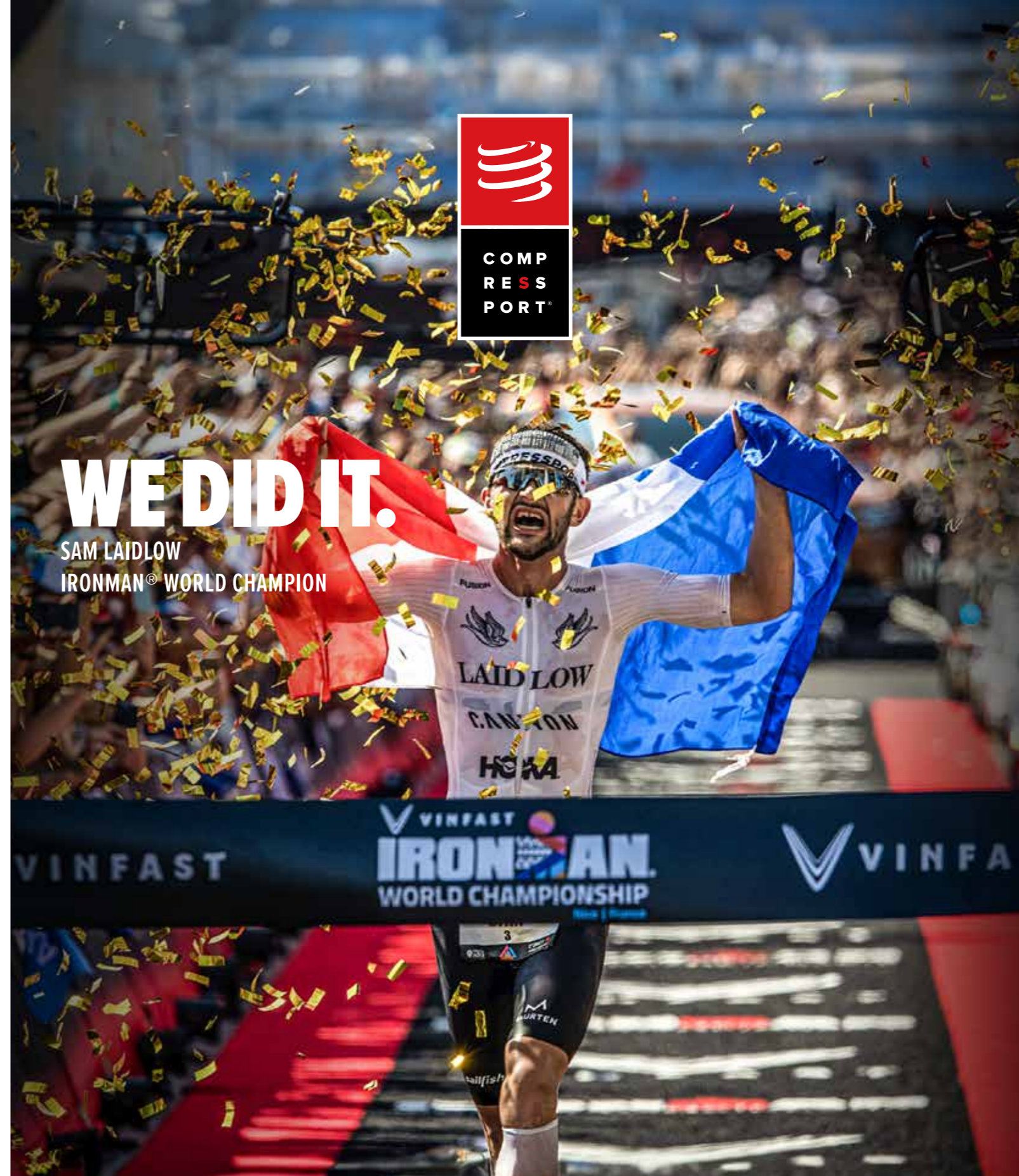
Rallier la ligne d'arrivée sera votre objectif quand vous préparerez le T24 et un rêve quand vous serez dans la course. La logique d'un triathlon classique est inversée car vous avez beau courir vite ou lentement, tout le monde arrivera à la même heure ! Faire le plus long triathlon pendant 24h ! Tel est le bien-fondé de cette

course originale et tous les moyens sont mis au profit des concurrents pour en faire un maximum, et dans les meilleures conditions : « On investit beaucoup de temps sur les relations athlètes pour les accompagner en amont de l'épreuve. Il est normal de se poser quelques questions logistiques et organisationnelles quand vous arrivez sur ce type de course. Sur le week-end du T24, on se met réellement au service des triathlètes : ils peuvent tout retrouver sur place, ils peuvent se concentrer sur

leur performance et leur course pendant tout le week-end. Tu rentres dans cet environnement dès le vendredi midi au retrait des dossards et ça dure jusqu'à la ligne d'arrivée, 48 heures plus tard (...) Bien entendu, on termine par une immense fête sur la ligne d'arrivée. C'est certainement le moment le plus fort parce qu'ils le célèbrent tous ensemble avec les bénévoles comme s'ils avaient fait la course dans la même équipe ! » conclut Charles.

→ Lien vers les inscriptions

- **T24 XTREM TRIATHLON Ile-de-Ré** : 8 et 9 juin - Sold out
- **T24 XTREM TRIATHLON Touquet-Paris-Plage** : 7 et 8 septembre
<https://www.t24-xtremtriathlon.com/le-touquet-2024>
- **T24 XTREM TRIATHLON Bormes-les-Mimosas** : 12 et 13 octobre
<https://www.t24-xtremtriathlon.com/bormes-les-mimosas-2024>



WE DID IT.

SAM LAIDLAW
IRONMAN® WORLD CHAMPION

SAM LAIDLAW X COMPRESSPORT AERO RANGE



OFFICIAL SUPPLIER

WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

COMPRESSPORT®
www.compressport.com



YOTTA XP

LE RETOUR DES BOUCLES INFERNALES



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES



La 3e édition de la course Yotta XP se déroulera les 20 et 21 juillet prochains sur le site de Vichy. À la frontière du swimrun et de l'aquathlon, cette course rencontre un franc succès auprès des triathlètes amateurs et professionnels. Le concept ? Enchaîner des boucles de natation et de course à pied dans un cut off (limite de temps) réduit de cinq minutes à chaque boucle pour gagner le droit de prendre le départ du tour suivant. Sami Driss, directeur général de Yotta Sports, a répondu à nos questions.

Comment est né ce concept de course assez singulier ?

Le concept est né au détour d'une sortie vélo entre Sacha Rosenthal, créateur et PDG du groupe XEFI et de son coach, Éric Villena, en mars 2022. Cela est assez drôle car il n'y a pas de vélo dans la course. Sacha Rosenthal est un passionné de sport, que ce soit dans sa vie personnelle qu'au sein de son entreprise où il a développé un programme de sport santé. Avec son coach, ils avaient l'habitude de se challenger sur un enchaînement de natation et de course à pied. Sacha a alors le déclic, ce challenge, il va en faire une course inédite ouverte à tous et toutes. En 3 mois, ils montent ce projet audacieux et le 23 juillet 2022, c'est le lancement de la première édition.

Qu'est-ce qui plaît dans cette course un peu hybride ?

C'est vraiment la répétition de l'effort et le fait d'être tout le temps à haute intensité. Il y a aussi une partie stratégie. En effet, pour se qualifier à chaque boucle, il faut savoir gérer son effort et faire varier les allures. La particularité de cette course est que le pull buoy et les plaquettes sont autorisés. La natation est un élément déterminant pour jouer la victoire, les nageurs sont avantagés. L'an dernier, on a eu William Even, une figure du swimrun, qui s'est hissé à la 3e place. Il faut être capable de reproduire un effort à haute intensité.

Vous promettez une course extraordinaire, pourquoi ?

Si les meilleurs mondiaux des disciplines enchaînées cochent désormais la date de la Yotta longtemps à l'avance dans leur calendrier, les amateurs, de plus en plus nombreux, vivent également un moment fort et surtout accessible. Lors de la dernière édition, environ 80%





des participants ont ainsi réussi à poursuivre jusqu'à la 3e boucle. Chaque boucle achevée est une victoire, avec à chaque fois l'émotion de franchir la ligne d'arrivée. La Yotta XP Élite, c'est donc 5 fois plus d'émotions avec la possibilité de franchir cette arche d'arrivée à 5 reprises. Aucune autre course ne peut offrir cette promesse. La Yotta est une course certes. Mais elle est aussi un jeu.

Vous êtes basé à Lyon. Pourquoi avoir choisi de déployer l'épreuve sur le site de Vichy ?

Le directeur de course, Gaël Mainard, a organisé l'Ironman Vichy, ce qui est très facilitateur pour nous car il connaît bien le site et les différentes autorités locales. Il s'agit d'un site fermé uniquement sur des routes fermées, ce qui offre un vrai confort de course. De plus, pour les spectateurs c'est sympa car ils peuvent voir les athlètes à différents endroits. Tout se déroule dans un rayon de 1km.

Et cette année, le public pourra vibrer au sein d'une arène comme un stade... Effectivement, cette année le site est remodelé avec l'installation de la Yotta Area sur les rives de l'Allier. Cette



dernière a été entièrement repensée pour amplifier le spectacle et faire vibrer les tribunes à chaque arrivée de boucle ! Tout va se dérouler au même endroit.

de 2023 également. La vainqueur de la 1ère édition, Margot Garabedian, revient aux côtés de Manon Genêt qui elle, s'alignera sur l'épreuve en relais.

minutes de plus. Le village évolue aussi avec cette année le thème du sport bien-être et davantage d'exposants.

Quelles seront les têtes d'affiche pour cette édition 2024 ?

On aura Clément Mignon, Marjolaine Pierré, Jeanne Collonge. L'ancien vainqueur de la Yotta XP Élite de l'an dernier, Menno Koolhaas, sera là et Denis Chevrot qui a participé à l'édition

Qui dit 3e édition, dit nouveautés. Quelles sont-elles ?

Oui, la création du format XP et le format kids (dès 6 ans). Pour le format XPS les femmes auront 2 minutes de plus pour se qualifier pour leur 2e boucle et pour la XP, les femmes bénéficieront de 5

La Yotta XP entend se développer ailleurs ?

Avec le site de Vichy nous avons signé pour 4 ans, mais l'idée est de déployer ce format en France et en Europe. On avait pensé à la côte ouest, mais il y a les contraintes de marées. Nous avons d'autres pistes, affaire à suivre.

L'ESSENTIEL - YOTTA VICHY '24

**20-21 juillet 2024
Parc Omnisport de Vichy**

5 formats disponibles :

- **Yotta Kids**, course à pied uniquement (Catégorie 6 à 9 ans : 300 m à répéter 3 fois, catégorie 10 à 13 ans : 650 m à répéter 3 fois, catégorie 14 à 17 ans : 1 500 m à répéter 3 fois)

→ **Infos / Inscriptions :** <https://yottaxp.com/>

- **Yotta XPS**, jusqu'à 5 boucles (500 m natation / 4 km course à pied)
- **Yotta XPS relais**, jusqu'à 5 boucles en binôme (500 m natation / 4 km course à pied)
- **Yotta XP**, jusqu'à 3 boucles (1 km natation / 8 km course à pied)
- **Yotta XP Élite**, jusqu'à 5 boucles (1 km natation / 8 km course à pied)



LIEVIN TRIATHLON INDOOR FESTIVAL

LA COMMUNION DU TRIPLE EFFORT AVEC SON PUBLIC

PAR FRANÇOIS BONNAFFOUX
PHOTOS ACTIV'IMAGES

“Sold out” était mis en valeur sur une photo qui capturerait un grand moment du triathlon international 2 ans plus tôt. Pour une fois, on ne parlait plus des inscriptions qui étaient clôturées, mais bien de la billetterie de l’Arena Stade Couvert de Liévin qui affichait complet. 5 000 personnes ont pris leur ticket pour venir assister le 30 mars dernier au show organisé à Liévin : la première coupe du monde de triathlon indoor !

À la baguette, on retrouve le Président du club organisateur (Triathlon Club Liévin) qui n’est plus à présenter dans le triathlon français, Laurent Szcweczyk. À l’aube de passer la main après 20 ans de loyaux services, le Liévinois redouble d’efforts pour offrir un grand spectacle unique au monde. Place à la 3e édition d’un événement qui a marqué de son empreinte le monde du triathlon. Bienvenue à l’Indoor de Liévin, support de la 1ère coupe du monde de triathlon indoor, avec du très haut niveau au rendez-vous !

Une épreuve de coupe du monde qui marque les esprits !

« Nous sommes pleinement satisfaits des retours, que ce soit sur les scolaires, les athlètes pour l’open ou les élites. » Voici les premiers mots qui sortent de la bouche de Laurent pour résumer la joie de toute l’équipe organisatrice. C’est une satisfaction globale qui succède au travail acharné réalisé depuis la dernière édition (2022) afin d’offrir le plus beau des spectacles aux athlètes comme aux spectateurs et téléspectateurs : *« Pour ma part, j’étais super content de l’ambiance qu’il y avait, et je suis vraiment content des images qui sont ressorties car c’était un peu la frustration de l’édition 2022. On a réussi notre coup avec la cérémonie d’ouverture ! »* se félicite objectivement l’intéressé.

Ces premiers retours sont, pour lui, plus que légitimes car ils viennent directement des athlètes et plus précisément des élites qui n’ont pas manqué de relever qu’il s’agissait

d’une des courses les plus dures qu’ils aient réalisée. *« Ça fait plaisir à entendre, surtout quand ce sont des Jorgensen et Taylor-Brown qui vous le disent »*, se réjouit Laurent. Si les triathlètes élites regardaient du coin de l’œil ce nouvel événement en 2022, ils avaient très certainement les deux yeux rivés sur l’écran le samedi 30 mars pour la retransmission sur des chaînes TV grand public !

Un concept innovant, une prouesse technique

L’Indoor de Liévin se positionne comme un véritable triathlon où il est possible pour les spectateurs d’assister à l’entièreté de la course sans avoir à bouger de leur place. Une piscine de 25 mètres installée sur la piste centrale et encerclée d’un anneau de 200 mètres qui sépare les concurrents des tribunes prêtes à accueillir 5 000 personnes pour le show du samedi soir ! Sur le papier, ça fait rêver et cette compétition ne doit son succès



qu'au travail acharné des bénévoles qui entourent Laurent : « *Au niveau technique, on est encore passé au niveau au-dessus. Le cahier des charges était forcément plus important pour le passage en label Coupe du Monde. Le seul objectif était de mettre en lumière les athlètes dans le plus beau des environnements et rien d'autre ! On n'a pas de stratégie sur le long terme. Aucun plan sur la comète... Et c'était déjà une belle comète (rires). C'était déjà un boulot de malade, on n'a pas arrêté depuis janvier 2023.* » Si aujourd'hui vous pouvez vous vanter de dire « j'y étais », c'est grâce à toute une équipe qui a mouillé le maillot pour sortir une épreuve incroyable comme on ne le voit nulle part ailleurs dans le monde. Le décor était planté et commenté par l'organisateur, il ne restait plus qu'à apprécier le spectacle !

Ouvert à tous les niveaux !

Vous savez nager, pédaler et courir ? Alors vous avez très certainement pu faire partie des 2 000 scolaires et des quelques 200 triathlètes en open qui

ont chauffé le tartan de la piste du mercredi au samedi avant le passage des élites ! C'est un évènement qui se veut accessible et, comme le Président aime à rappeler, il doit servir « *d'outil de promotion du triathlon.* » Il ajoute quelques mots pour préciser le travail effectué auprès du public jeune et notamment des scolaires : « *On travaille avec l'UNSS depuis des années et on a réussi à recréer une dynamique. Le triathlon UNSS était en train de mourir ou quasiment mort à l'époque. On l'a relancé en tentant des choses et en proposant des nouvelles formules.* »



Le résultat est sans appel puisque 2 milliers de jeunes ont pu découvrir les disciplines enchaînées au travers de l'aquathlon ! Ça ne s'arrête pas là puisque le vendredi était réservé aux étudiants et à un team EDF qui a pu mettre notamment en avant des paratriathlètes ! Finalement, c'est plus d'une trentaine de départs de course qui a pu être donnée sur ces 3 jours. Pas de répit pour Laurent et son équipe qui ont fait les derniers réglages le vendredi soir lors du Test Event avec les élites !

The show must go on !

Le format de tournoi a été retenu avec des phases de qualification, de repêchages, de demi-finales et de grande finale. Autrement dit, on a fait durer le plaisir à Liévin. Chaque athlète engagé a eu l'occasion de courir minimum 3 fois, et 4 pour certains avec de possibles retournements de situation. Un dispositif live a été mis en place à partir des demi-finales élite pour le plus grand plaisir des téléspectateurs qui n'avaient pas la chance de siéger dans l'Arena.

Grandes finales - courses open

Sur ce type de format de course, la stratégie a toute son importance, puisqu'il faut en faire suffisamment pour se qualifier, mais pas de trop quand même pour en garder sous le pied pour la grande finale. Du côté de la course open, les qualifications, repêchages et demi-finales se sont disputés sur des aquathlons de 150 m de natation et 800 m de course à pied.

Entre chaque course, vous pouviez croiser les athlètes dans la salle d'échauffement sur les home-trainers pour faire tourner les jambes et éliminer quelques traces d'acide lactique. D'autres ont eu recours aux bonnes vieilles méthodes : allongé sur le dos, les jambes surélevées contre un mur pour faire circuler le sang afin d'aller chercher cette sensation de jambes légères.

Top départ pour la finale des féminines où on a retrouvé une natation très groupée. Les 150 mètres ne permettaient pas de faire de grands écarts et chacune des athlètes pouvait bénéficier facilement de l'aspiration de ses concurrentes. Oriana Gounot, passée



plus tôt dans la journée par les repêchages, est sortie la première du bassin et a rejoint T1 pourchassée par un peloton qui ne demandait qu'à en découdre sur les prochains tours de piste.

2 groupes se dessinaient pendant les 3 000 m de vélo et le sprint final a eu raison de Lisa Jaillet qui était partie aux avant-postes de la course à pied en sortant de T2 en tête. Elle s'est faite reprendre par la grande vainqueur du jour, Jeanne Cucheval, qui a réalisé un magnifique 1 000 m, et a terminé à 2 petites secondes de Zélie Thieuleux.

Il y a eu moins de rebondissements chez les hommes puisque les 12 finalistes se sont tous présentés avec le même état de fraîcheur sur cette ultime confrontation. C'est Quentin Missier qui a pris ses responsabilités sur la natation en sortant premier de l'eau. Pas le temps de récupérer, les athlètes se précipitaient vers la zone de transition pour récupérer leur vélo et partir le plus vite possible pour se placer.

Les relais se passaient et chacun tentait de remonter le pack de tête pour arriver en bonne position à T2. Hippolyte Lacroix, qui jouait à



domicile, a signé le meilleur temps de la course pour réaliser les 5 tours de piste qui le séparaient, lui et le pack de tête, de la ligne d'arrivée. Un homme est parvenu à se détacher du groupe, en la personne d'Antoine Viertaix, qui a réussi à prendre le dessus sur la concurrence. Il a passé la ligne avec 6 secondes d'avance et a signé le plus gros écart de la journée, en terminant juste devant Thomas Gillodts et Hippolyte Lacroix !

Grandes finales - course élites

Ensuite, place au gratin du triathlon mondial, qui s'apprêtait à prendre les 80e et 81e départs pour clôturer ces 3 jours de course ! Les 12 finalistes femmes étaient aux ordres du starter pour lancer cette première grande finale de la soirée. C'est parti vite avec Zuzana Michalickova (SVK) qui a pris les devants très rapidement comme à son habitude depuis les phases qualificatives. Derrière elle, l'Allemande Lena Meibner tentait de réduire au maximum l'écart avant de sortir de l'eau. La même dynamique

de course était enclenchée sur la partie vélo avec la Slovaque qui partait toute seule devant. L'effort ne fut toutefois pas facile à tenir puisque derrières, toutes les poursuivantes travaillaient ensemble pour revenir. Il a fallu attendre 3 tours de piste pour reformer un peloton de 12 concurrentes !

À la sortie de T2, on retrouvait Léonie Periault qui prenait la course à son compte après seulement 200 mètres de rodage ! Elle parvenait même à creuser l'écart en s'échappant avec Laura Lindemann et Georgia Taylor-Brown, avant d'être rejointes par Gwen Jorgensen pour le dernier tour. La Britannique a allumé la mèche du sprint final et Laura Lindemann ne lui a pas laissé un mètre. Léonie a un peu coincé sur les derniers hectomètres et n'est pas parvenu à répondre à Jorgensen qui lui a chipé la 3e place. Devant, c'est Laura Lindemann qui prenait le meilleur sur sa concurrente britannique et s'adjudgeait la victoire grâce à ses qualités de sprinteuse !

Dernière course de ce véritable marathon du triple effort : les 12

hommes qualifiés se retrouvaient sur les bords du bassin pour batailler une dernière fois dans l'arène ! La start-list nous annonçait une belle surprise avec la présence d'un repêché, le Norvégien Vetle Thorn ! C'est d'ailleurs lui qui profitait de la vague du Néerlandais Mitch Kolkman pour prendre quelques secondes d'avance sur le reste des concurrents.

La tête de la course s'empressait de sortir du bassin pour sprinter vers l'autre côté de la piste et récupérer leur monture. Chaque seconde est importante sur ce format et les 10 autres athlètes se projetaient déjà sur le vélo pour combler l'écart. Écart qui était rapidement comblé grâce aux relais passés par les gros rouleurs du peloton de chasse.

Les 12 protagonistes réalisaient une arrivée groupée sur l'aire de transition, d'où ressortait en tête le Français Léo Fernandez avec une foulée impressionnante, qui obligeait les poursuivants à partir à bloc pour recoller au plus vite. Le compatriote de la grande championne du jour, Tim Hellwig, accrochait la foulée du



RICHE EN MINÉRAUX & EN SOUFRE
St-Yorre
 EAU MINÉRALE NATURELLE
 NATURELLEMENT GAZEUSE
 1,15L



ÇA
 VA
 FORT
 TRÈS FORT



L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

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

Image: Guillaume Lacroix / M. M. - Topos - M. M.

Français aux côtés de Vetle Thorn. Vincent Luis lissait son effort pour revenir et emmenait avec lui les autres finalistes. Après 700 mètres, l'écart était comblé et c'est Casper Stornes qui déclenchait le sprint final sur les derniers 200 mètres. Seuls Vincent Luis et Vetle Torne parvenaient à lui répondre.

Et c'est finalement le Norvégien, passé par les repêchages, qui s'envolait vers la victoire en mettant un ultime coup de collier sur le dernier virage. Après sa victoire sur le format Coupe d'Europe en 2022, Vincent Luis terminait à la deuxième place juste devant Casper Stornes. Les athlètes ont offert un final de folie pour clôturer cette magnifique compétition devant 5 000 spectateurs dans l'Arena de Liévin !

Longue vie à l'indoor !

« Comment se place désormais l'Indoor dans le paysage du triathlon après ce show ? » La question est très ouvertement posée à Laurent qui, après quelques secondes de réflexion, s'exclame : « On a foutu le bo**** ! » Son franc-parler laisse peu de place au doute sur l'influence de l'événement dans le monde du triple effort ! Comme à l'accoutumé, le succès interroge et met sous le feu des projecteurs un concept très séduisant : « Cet event existe depuis 2019 et bizarrement, il a fallu attendre qu'il passe coupe du monde pour qu'il fasse des vagues. Télévisuellement, on a un format qui est attrayant pour le téléspectateur. Le format sprint est encore sympa à regarder, mais la distance olympique est terrible à regarder s'il n'y a pas de dynamique de course ! »



Le Président liévinois garde la tête froide pour traiter quelques retours sur des sujets à améliorer ou à éclaircir. Parmi eux, la sécurité sur la partie vélo et l'attribution des points ITU reviennent souvent sur la table : « On arrive à mettre 4 vélos

de front et c'est plus que sur certaines courses internationales où on peine parfois à en faire passer 2 ! (...) et sur l'attribution des points on a largement notre place à la vue du niveau qui était annoncé, et qui finalement a été au rendez-vous. Si on compare avec



certaines courses qui ont le même niveau d'attribution de points, on n'a rien volé à personne ». Plus largement, le concept entier retient l'attention des acteurs du triathlon français et donne très logiquement des idées à certains. Laurent prend le temps de réagir sur ce sujet : « Malgré tout, il y a pas mal de personnes qui s'emballent et qui veulent le refaire en France et l'exporter. Bon courage, parce que les gens qui sont dans l'organisation savent à quel point c'est dur. Ça ne se fait pas comme ça, même pour le gars qui maîtrise le milieu du triathlon. On a vraiment bossé comme des fous depuis un an et demi pour en arriver là. Rien qu'au niveau technique, on ne se rend pas compte de ce qu'il y a à prévoir. Il y a un chantier technique à régler qui n'est pas des plus évidents. »



Vous en voulez encore ? Il faudra se montrer patient puisqu'en 2025, la ville de Liévin va accueillir et se concentrer sur les championnats du monde de cyclo-cross. Laurent ne manque pas de nous rappeler certains détails qui pèsent dans la balance : « Si on veut une édition 2025, il faudrait s'y mettre dès maintenant et en plus de

ça, les montants engagés sur l'Indoor sont colossaux et sont difficilement absorbables pour un club. » Malgré le soutien inconditionnel des nombreux partenaires institutionnels et locaux, il y a une réalité organisationnelle qui est à prendre en compte lorsque l'on entreprend ce genre de projets et elle s'avère ne pas être simple !





Deux dernières questions à Laurent Szcweczyk confirment cependant que l'avenir du Liévin Indoor Triathlon Festival semble assuré par son histoire...

L'Indoor de Liévin existe depuis 2019, même si cela fait 20 ans que tu as le projet en tête, est-ce que tu pars l'esprit tranquille en ayant fait ce que tu voulais faire ?

« Je suis très, très, très content de ce qu'on a réussi à faire et je dis bien "on", parce que je rappelle que c'est un club qui l'a organisé. Ce n'est pas une structure privée, ce n'est pas une boîte d'événementiel, ce n'est pas une ligue, ce sont des mecs bénévoles qui ont fait ça et c'est de ça dont je suis le plus fier, on a réussi à faire un truc énorme. Alors

forcément, on a quelques frustrations qui sont liées au manque de visibilité et on aurait très certainement pu faire des choses encore plus grandes si on avait eu cette marge financière plus tôt. Et tu peux aussi rajouter le fait d'avoir dû refuser des personnes parce qu'il y avait plus de places dans l'Arena. »

Qu'est-ce que tu voudrais dire pour parler de l'avenir du Liévin Triathlon Indoor festival ?

« Advienne que pourra ! On a toujours été en recherche de promotion et d'innovation dans notre sport, et on est sur un sport qui est encore jeune. N'ayons pas peur d'innover et innovons à bon escient, et pas forcément pour la recherche de profits, mais que ça se fasse pour le

développement de ce sport. On a des spécialistes du long, du court, du sprint. Pourquoi on n'aurait pas des athlètes spécialisés dans l'ultra courte distance ? En fait, je vais peut-être finir avec une phrase que Lolo Vidal reprenait souvent de Mark Twain : " Ils ne savaient pas que c'était impossible alors ils l'ont fait." Je suis content parce que je fais le rapprochement avec Lolo et ça me va bien. Ça et puis j'avais mes trois gosses à la cérémonie d'ouverture : mes deux fils à la batterie et ma fille à la danse. Rien que ça c'est le pied ! Tout ça n'a d'ailleurs jamais été fait. Il n'y a jamais eu de show pour un triathlon. Et on n'a pas fait ça pour être les premiers, mais ça fait du bien au sport et l'idée c'était de montrer qu'on savait le faire. Et que ça avait surtout sa place. »

LES PODIUMS

→ Podium course Open femmes

- 1 - Jeanne Cuheval - 11'25 (FRA)
- 2 - Lisa Jaillet - 11'26 (FRA)
- 3 - Zélie Thieuleux - 11'28 (FRA)

→ Podium course Open hommes

- 1 - Antoine Viertaix - 10'04 (FRA)
- 2 - Thomas Gillodts - 10'10 (FRA)
- 3 - Hippolyte Lacroix - 10'13 (FRA)

→ Les résultats complets : <https://www.ltif-result.fr/program>

→ Podium course Élites femmes

- 1 - Laura Lindemann - 10'19 (GER)
- 2 - Georgia Taylor-Brown - 10'19 (GBR)
- 3 - : Gwen Jorgensen - 10'20 (USA)

→ Podium course Élites hommes

- 1 - Bergsvick Thorn Vetle - 9'24 (NOR)
- 2 - Vincent Luis - 9'25 (FRA)
- 3 - Casper Stornes - 9'26 (NOR)



LES
**MEILLEURES
TRIFONCTIONS
SONT CHEZ**

TRIATHLONSTORE.FR

Retrouvez nos magasins à Paris et à Nice



CHAMPIONNAT DU MONDE SUPERTRI E LONDON CALLING !



PAR SUPERTRI - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS THAT CAMERA MAN



Le 13 avril dernier, le London Aquatics Centre dans le parc Queen Elizabeth accueillait les championnats du monde de E-triathlon mis en place par la supertri (anciennement Super League Triathlon), basés sur les précédentes Arena Games. Du triathlon indoor "connecté" : natation en piscine, home trainer et tapis de course connectés sur Zwift, en formats super courts et en multi enchaînements étaient au programme de ce championnat du monde en "one-shot" à Londres.

Beaugrand - Potter, duel annoncé

10 triathlètes féminines étaient qualifiées à l'issue des séries du matin. Parmi elles figuraient les 2 favorites des Jeux Olympiques de Paris de cet été, la Française Cassandra Beaugrand et la Britannique Beth Potter, (respectivement 2e et 1ère du Paris Test Event 2023), qui s'affrontaient pour la première fois en 2024 à Londres.

Elles étaient rejointes par l'habituee du circuit supertri Katie Zafares (USA), mais pas par la favorite locale Vicky Holland ni par l'étoile montante hongroise Fanni Szalai, toutes deux éliminées en séries. Des points de qualification olympique étaient également offerts pour les Jeux de Paris cet été.

La course des championnats du monde consistait en 3 étapes sur le format supertri E, avec 200 m de natation - 4 km de vélo - 1 km de course à pied, suivis de 1km de course à pied - 4 km de vélo - 200 m de natation avant une dernière étape de 200 m de natation - 4km de vélo - 1km de course à pied.

La dernière étape a donné lieu à un départ en poursuite basé sur la différence de temps accumulée au cours des 2 premières étapes, l'athlète ayant réalisé les temps les plus rapides partant en premier.

Le duel annoncé a eu lieu, et promet une féroce opposition à Paris cet été ! La star britannique du triathlon Beth Potter a été couronnée championne du monde de triathlon supertri E après une bataille épique avec la Française Cassandra Beaugrand à Londres.





Les 2 athlètes ont été inséparables tout au long des 8 premières disciplines du triathlon, et Potter a finalement brisé les espoirs de Beaugrand à 500 m de la dernière étape de course à pied, devant un public en délire au London Aquatics Centre. Le moment décisif ayant été la dernière transition vélo-course à pied, où Potter a pris une infime avance lors de l'enfilage des chaussures. Infime avance qui aura donc fait la différence.

Après avoir remporté les championnats du monde d'Esports en 2022 (Arena Games), la victoire de Potter ajoute un nouveau titre mondial à son palmarès et pose un jalon important avant les Jeux Olympiques de Paris de cet été, où la jeune femme de 32 ans et Beaugrand sont prêtes à s'affronter à nouveau.

« C'était le début de ma saison aujourd'hui et je ne savais pas où j'en étais de ma forme, donc je suis vraiment heureuse de remporter la victoire », a déclaré Potter à l'arrivée. « Je n'ai pas trop puisé dans mes réserves dans la 3e natation et j'ai dû attendre mon heure jusqu'à la dernière course à pied », concluait-elle.



Beaugrand, âgée de 27 ans, a souffert d'une crampes au mollet lors de la dernière course à pied de la journée, mais a conservé sa 2e place, tandis que la star américaine Katie Zafares a obtenu une impressionnante 3e place pour ses débuts en supertri E.

God Save McQueen

Chez les hommes, l'Américain Chase McQueen a remporté les championnats du monde de triathlon supertri E, mettant ainsi derrière lui le cauchemar de son effondrement dans la capitale

en 2023. Le jeune homme de 26 ans a pris 9 secondes d'avance sur le favori local Max Stapley, le Français Maxime Hueber-Moosbrugger remportant la médaille de bronze.

Une 3e place en forme de renaissance et d'accomplissement pour le Français : « Quelle course, content de partager le podium avec Chase et Max. Ce podium signifie beaucoup pour moi, c'était ma première course 6 mois après mon gros accident de vélo qui m'a mis au repos forcé pendant 6 semaines avant de pouvoir reprendre correctement l'entraînement. Merci à mes compagnons d'équipe, mon coach et tout le monde impliqué dans mon projet. Merci à supertri et World Triathlon de créer de tels événements et merci au public pour l'ambiance. »

Quant à McQueen, après avoir gâché sa chance de remporter les championnats du monde 2023 de supertri E à Londres l'année dernière (notamment en faisant du papillon à la nage), sa victoire convaincante a fait office de rédemption pour l'Américain, qui a pu profiter de la dernière étape de course à pied devant un London Aquatics Centre plein à craquer.

« Je suis ému rien qu'à l'idée d'être champion du monde », a déclaré McQueen à l'arrivée. Avant de poursuivre, soulagé : « Les 12 derniers mois ont été très difficiles et j'ai pensé à ce moment tous les jours. J'étais sur le déclin dans le dernier tour et je suis si heureux de partager le podium avec Max et Maxime, qui m'ont poussé si fort. Je dois cela à mon équipe et à ma famille qui m'ont permis de donner le meilleur de moi-même chaque jour. »

Alors que les espoirs de victoire à domicile ont été anéantis par McQueen, Max Stapley poursuit son ascension en tant qu'acteur majeur du supertri avec une médaille d'argent, après avoir terminé 5e à Londres en 2023.



LES PODIUMS

→ Femmes

ATHLETE	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
1 Potter	11:53	12:09	12:07
2 Beaugrand	11:58	12:09	12:35
3 Zaferes	12:11	12:21	13:09

→ Hommes

ATHLETE	ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3
1 McQueen	11:16	11:21	11:30
2 Stapley	11:18	11:31	11:39
3 Hueber	11:23	11:30	11:44



T100 TRIATHLON

COUP DE CENT SURCHAUFFÉ



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS T100 TRIATHLON



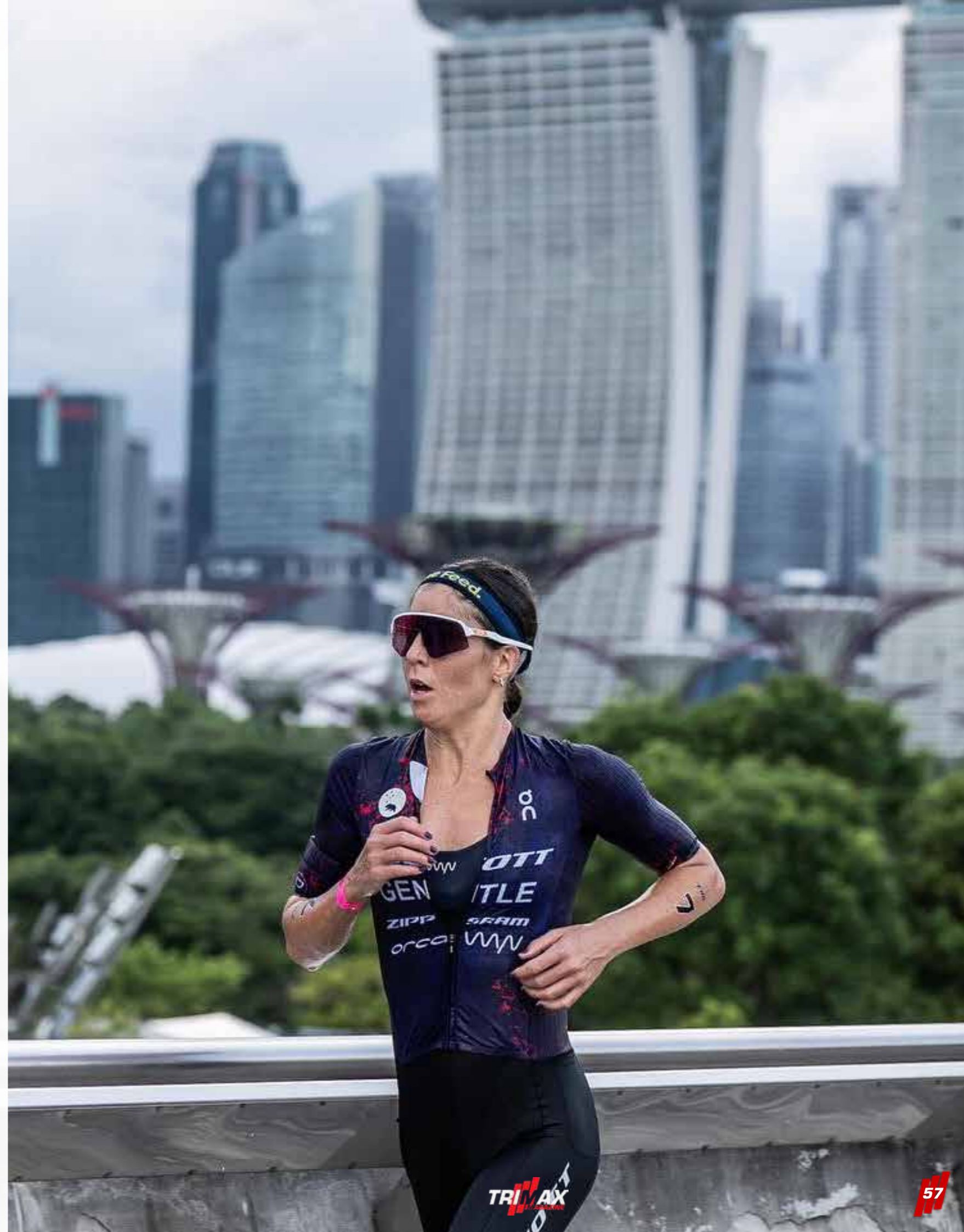
Température de l'eau à plus de 30°C, température extérieure à 32°C, taux d'humidité proche des 80%... Le T100 de Singapour a fait passer le T100 de Miami, qui avait déjà éprouvé les organismes en mars dernier, pour une course "facile". Avec des départs en plein après-midi, les athlètes ont dû enclencher le mode guerrier pour venir à bout de ces conditions extrêmes, avec des performances de très haut niveau pour certains. Duels, remontadas, rebondissements, dépassements de soi, abandons... tout ce qui fait le triathlon était sur ce T100 de Singapour.

COURSE FEMMES - LE DÉROULÉ

Même dans des conditions étouffantes, avec une eau à 31°C ce samedi 13 avril, il n'était pas surprenant de voir Lucy Charles-Barclay prendre rapidement la tête de la course à Marina Bay. Comme lors du T100 de Miami, Lucy Buckingham était sur ses talons, tandis que Rebecca Clarke complétait le groupe de 3 femmes. Ce trio a alors imprimé un gros rythme pour créer une avance de 1:07 à la sortie de l'eau après les 2 km de natation.

Sur le parcours cycliste de 80 km, c'est le duo britannique des deux Lucy qui a donné le ton. Ashleigh Gentle s'est rapidement hissée à la 3e place, avec un écart d'environ 2:45 à mi-parcours. Pendant ce temps, la championne du monde Ironman 2022, Chelsea Sodaro, qui avait terminé 3e à Singapour l'année dernière sur le PTO Tour, a été contrainte d'abandonner la course.

À un peu moins de 30 km de l'arrivée, la championne du T100 de Miami, India Lee, a fortement accéléré pour dépasser Gentle et prendre la 3e place, avec la "débutante" sur le circuit T100 Imogen Simmonds, et Lucy Byram (6e à Miami) tout près d'elle. Alors que Lee a ensuite baissé de rythme, perdant 30 secondes sur le groupe (et finalement DNF), Buckingham a connu des problèmes à l'avant en raison de crampes dans la chaleur étouffante à 18 km de l'arrivée, ce qui a permis à Charles-Barclay de reprendre la tête de la course.



Pendant ce temps, Els Visser a été la grande gagnante du classement, la Néerlandaise se frayant inexorablement un chemin à travers le peloton pour dépasser 11 athlètes et s'emparer de la 3e place dans le dernier tour. Une remontada à vélo qui rappelait celle qu'elle a réalisée à Kona en octobre dernier. Malgré cette performance, Charles-Barclay est arrivée à T2 juste devant Buckingham, mais avec 5:03 d'avance sur Visser.

Gentle était juste un peu plus loin, avec 5:33 à rattraper au moment d'entamer la course à pied. L'Australienne n'a pas tardé à remonter virtuellement sur le podium en dépassant Visser et sa remontada ne s'est pas arrêtée là. Alors que Charles-Barclay courait bien, Gentle avançait avec une rapidité stupéfiante (25 secondes par km plus rapide que les autres !) malgré la hausse de la température et de l'humidité.

Après 8 km, l'Australienne a réduit son retard pour dépasser Buckingham et prendre la 2e place. Toujours derrière Charles-Barclay, Gentle a réduit l'écart à 1:01 à l'approche du dernier tour de 6 km. À partir de là, la compétition a été très serrée, Gentle chassant Charles-Barclay, pour finalement placer une accélération décisive et la dépasser à 4 km de la ligne, prenant la tête de la course pour la première fois.

Pendant ce temps, Visser a poursuivi son travail acharné dans la lutte pour une place sur le podium en dépassant Buckingham pour prendre la 3e place, mais elle était toujours à près de 4 minutes de Charles-Barclay. Exaltée mais épuisée, Gentle a franchi la



ligne en 3:44:23 pour remporter une victoire probante qui enverra certainement un message aux autres athlètes du T100. L'Australienne s'est assurée un chèque de \$25 000 et le maximum de 35 points pour commencer sa saison 2024 du T100 Triathlon World Tour.

Comme à Miami, Charles-Barclay a enchaîné avec une autre 2e place, remportant \$16 000 et 28 points pour porter son total de séries à 56 points, ce qui la place en tête du classement du T100. Invitée par wild card, Visser a complété le podium

avec style, gagnant \$12 000 dollars, 25 points et de nombreux nouveaux fans. Dans les derniers hectomètres, la Néo-Zélandaise Amelia Watkinson a montré que la constance l'emportait, dépassant Buckingham à l'approche de l'arrivée pour décrocher la 4e place, Buckingham complétant le top 5.

Ladies and Gentle woman

Sur le format 100 km, quand elle est alignée au départ, bien souvent il y a Gentle et les autres. L'Australienne semble maîtriser à la perfection cette



distance et a signé à Singapour sa 4e victoire sur ce format 100 km sur le circuit PTO depuis sa création (PTO Canadian Open 2022, PTO US Open 2022, PTO Asian Open 2023 et T100 Singapour).

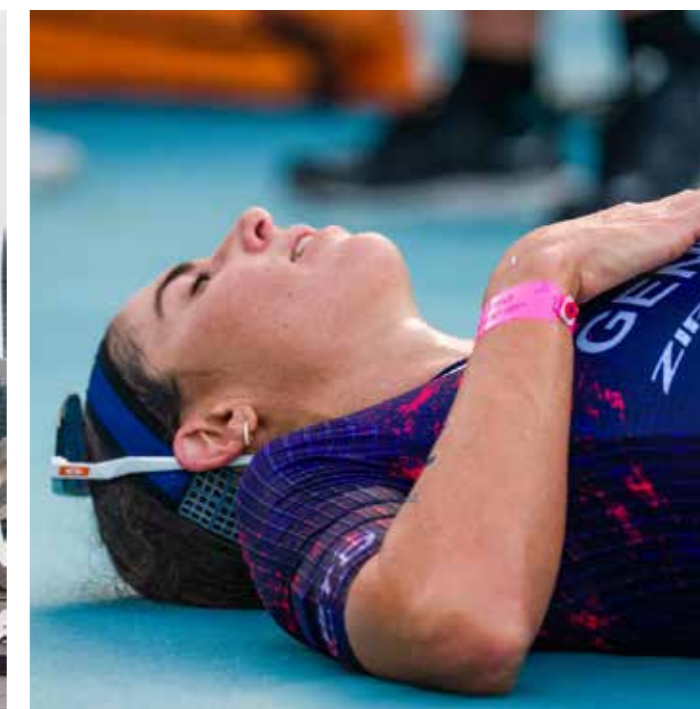
Et dans la chaleur et l'humidité impitoyables de Singapour, la championne en titre Ashleigh Gentle a vaincu non seulement les conditions climatiques, mais aussi tous ses doutes pour revenir de l'arrière et remporter une bataille épique sur le T100 avec Lucy Charles-Barclay. Gentle a puisé très profond dans les dernières kilomètres

de la course de 100 km pour effacer un déficit de 5 minutes 33 secondes à la sortie de T2 (!) pour remonter sur Lucy Charles-Barclay.

L'Australienne de 33 ans, soulagée, a déclaré après sa victoire : « C'est un peu surréaliste pour être honnête. Cela m'a un peu surprise, mais je suis évidemment très heureuse. C'est très différent. L'année dernière, j'ai trouvé mon rythme, je me suis sentie à l'aise et forte, alors que cette année, c'était très dur. C'est l'une de ces choses où vous devez persévérer, quelles que soient les circonstances auxquelles vous êtes

confrontée et comment vous vous sentez, et je suis vraiment heureuse d'avoir pu rester calme et de continuer à performer à un très haut niveau. »

Sa première victoire sur le T100 (ndlr : et 3 donc sur l'ancien PTO Tour) est une motivation supplémentaire pour Ashleigh de travailler plus dur pour le reste de la saison. Ses concurrentes sur le prochain T100 à San Francisco sont prévenues : « Cela me donne beaucoup de confiance parce que je sens que je peux faire beaucoup mieux à l'avenir, donc gagner est un très bon point de départ et cela me donne de bons points pour la série



T100. Cela me motive à rentrer chez moi et à m'entraîner plus dur pour le T100 de San Francisco.» déclarait l'intéressée.

Les 2e places, Lucy Charles Barclay connaît, et sait ce qu'il en coûte pour remporter une course... Elle a longuement mené sur le parcours de Marina Bay où l'humidité a atteint 78%, mais l'attente de sa première victoire sur le T100 se poursuit. La Britannique a également terminé 2e lors du T100 de Miami, qui a ouvert la saison le mois dernier. Mais elle est restée optimiste et compte utiliser sa performance ici comme une motivation pour le reste de la saison, la prochaine course du T100 ayant lieu à San Francisco en juin : « J'ai fait une bonne course, je suis contente de ma performance. Je me suis sentie assez forte tout au long de la course. C'est un peu doux-amer d'être à l'avant pendant tout ce temps, mais je me sentais vraiment forte et je pense que je veux juste construire à chaque course. J'ai réalisé une meilleure performance que lors de la première course à Miami et une bien meilleure performance que l'année dernière ici à Singapour. J'ai donc l'impression que tout va dans la bonne direction. J'ai encore l'impression qu'il y a plus à donner dans le réservoir et qu'il y a du feu dans le ventre pour rentrer à la maison et travailler avant la prochaine course, mais dans l'ensemble, je suis vraiment heureuse de cela. Et c'est crucial ici. Je pense que c'est probablement la course la plus difficile du T100 Tour. C'est donc une bonne chose de l'avoir terminée et j'espère que la prochaine sera un peu plus facile. »



Rescapée d'un naufrage en 2014 en Indonésie, Els Visser est une guerrière. La Néerlandaise a pourtant été surprise de terminer sur le podium : « Je suis très fière de moi. Je ne m'attendais pas à finir sur le podium. C'est un peu comme un rêve qui se réalise et être sur le podium avec Lucy et Ash. Je n'aurais jamais espéré cela, je suis très heureuse. J'ai terminé dernière à PTO European Open l'année dernière, j'ai terminé dernière ici à Singapour l'année dernière. Mais j'ai travaillé dur. Je sais que je ne suis pas la meilleure nageuse, donc je sais que je dois vraiment travailler pour revenir dans le peloton. Mon entraîneur m'a dit de

me concentrer sur moi-même, quelles que soient les circonstances, de ne m'inquiéter que de moi-même, et c'est ce que j'ai fait. Je suis sortie de l'eau et je me suis dit qu'il fallait maintenant se mettre au travail, pousser fort sur le vélo, être patiente et j'ai vraiment gagné du temps sur les autres filles. Je me suis rapprochée de plus en plus et dans le dernier tour, j'ai commencé à avoir des crampes dans les jambes. Je ne savais pas comment j'allais me sentir sur la course à pied et il m'a fallu du temps pour trouver mon rythme, mais je l'ai vraiment trouvé et je suis super contente d'avoir pu doubler et rester en tête. »



LONDON
T100

3 MONTHS
TO GO UNTIL THE
T100
IN LONDON

GET YOUR ENTRY NOW

SUNDAY 28 JULY

COURSE HOMMES - LE DÉROULÉ

Les absents ont toujours tort... Favori annoncé de la course suite à sa victoire à Miami, Magnus Ditlev était bien à Singapour, mais sur la touche. La faute à une chute à vélo lors d'un entraînement le mardi précédant la course, lui provoquant une fracture du poignet gauche, rédhibitoire pour performer à ce niveau. C'est donc du "banc" que le Danois a assisté aux performances de ses concurrents.

Et le dimanche, sous un ciel couvert et étouffant, c'est Josh Amberger, joker de dernière minute (mais qui avait prévu de faire le déplacement pur venir voir la course de sa femme Ashleigh Gentle) pour pallier le forfait de Javier Gomez Noya (resté au chevet de sa mère pour ses derniers jours), qui a mené le premier tour de la natation de 2 km avec des concurrents comme Alistair Brownlee et Kyle Smith qui le suivaient de près. Au 2e tour, Aaron Royle a pris les devants et est arrivé en tête à T1. Pendant ce temps, Sam Long - 2e au T100 Miami - est sorti de l'eau en dernier avec plus de 4 minutes à rattraper (!) et a également reçu une pénalité de 30 secondes pour avoir laissé ses affaires de natation en dehors de la boîte de rangement pendant la transition.

Une fois sur le vélo, il y a eu beaucoup de changements au début du parcours, avant que Yuri Keulen, encore invité par wild card sur ce T100 après celui de Miami, ne se



frayer un chemin vers l'avant et passe à l'attaque. Il a rapidement mis une minute à ses poursuivants, qui comprenaient les autres wildcards Mika Noodt et Kyle Smith, ainsi que Alistair Brownlee (5e à Miami) et Pieter Heemeryck. Un autre athlète qui a attaqué le vélo avec ardeur était Sam Long, qui a commencé à se frayer un chemin dans le peloton, entrant dans le top 10 à 20 km de l'arrivée.

En pole position, Keulen avait un peu plus d'une minute d'avance sur le groupe de poursuivants et il l'a

conservée jusqu'à la course à pied de 18 km, accélérant pour creuser l'écart. Derrière, alors que le groupe de chasse entrait en T2, un pied mordant pour quelques centimètres la ligne rouge au sol de descente de vélo a valu au double champion olympique Alistair Brownlee une pénalité de 30 secondes. Après être remonté virtuellement sur le podium, le Britannique a été contraint à la marche, s'est étiré le mollet, avant de devoir abandonner, avouant par la suite qu'il avait ressenti quelque chose dans sa cheville justement lors de sa descente de vélo.



Sorti de T2 en 8e position avec 3:20 de retard sur le leader Keulen, Long a été le plus rapide sur le parcours de course à pied et a repris 90 secondes au 12e km, dépassant Heemeryck pour prendre la 2e place. Après avoir purgé sa pénalité au début du dernier tour et être retombé en 4e position, il est resté calme et a rapidement repris la 2e place. Derrière, David McNamee était l'autre coureur rapide, gagnant 8 places pendant la course !

Il n'y avait cependant aucun doute quant à l'identité du vainqueur. Dans une performance exceptionnelle, Keulen a donné tout ce qu'il avait pour s'assurer la victoire, s'effondrant littéralement sur la ligne pour remporter un chèque de \$25 000, marquer le maximum de 35 points et se hisser en tête du classement de la série T100. Le prix de la victoire... La performance tenace et puissante de Long lui a permis de prendre la 2e place, de gagner \$16 000 dollars et d'ajouter 28 points au classement de la série T100, ce qui le place à un point de Keulen. Heemeryck a tenu bon pour la 3e place, empochant \$12 000 et 25 points.

Youri sur orbite

2 wild cards sur 2 courses T100. 4e à Miami. Vainqueur à Singapour. Yuri Keulen est la valeur sûre (et inattendue) de ce début de saison sur le circuit T100. « Fallait pas l'inviter » doivent penser les autres... Car avec cette victoire, Keulen a pris sa place parmi les étoiles de ce sport. Décrit par Jan Frodeno aux commentaires comme ressemblant à "Terminator", Keulen a semblé être une force inarrêtable après avoir pris la tête du peloton sur le vélo. Il a semblé calme et en contrôle jusqu'à ce qu'il franchisse la ligne d'arrivée, avant de totalement s'effondrer. Panne satellite. Les officiels et les médecins



sont venus à son secours et il a été emmené à la tente des médecins, épuisé, mais entre de bonnes mains. Absent de la cérémonie protocolaire du podium, c'est Ashleigh Gentle qui a plus tard accepté de remplacer Keulen et de jouer le rôle.

Pendant ce temps, Sam Long était de bonne humeur, stimulant la foule et célébrant en sautant la ligne d'arrivée avec énergie, touchant (presque) le sommet de l'arche du T100 à la manière d'un basketteur. Bien que l'Américain soit toujours à la recherche d'une première victoire

sur T100 après avoir terminé 2e au T100 de Miami, il était ravi de sa performance.

Paraissant encore très frais à l'arrivée, Long a déclaré : « Une excellente course. Croyez-le ou non, j'étais assez content de ma natation. Je l'ai juste rythmée et je me suis concentré sur le maintien de ma température corporelle, car si vous avez trop chaud, la journée sera longue. J'ai toujours été connu pour être fort à vélo, mais je ne l'ai pas vraiment montré sur le vélo. Je pense que mon vélo était toujours impressionnant et fort et que j'ai réussi à entrer dans la course sur

le vélo, mais c'est sur la course à pied que je pense avoir vraiment montré ma force et, pour être honnête, j'ai juste passé une journée super amusante. J'étais dans ma propre zone, dans mon propre processus, dans le flow. Et tout s'est mis en place. J'ai essayé de ne pas penser à l'écart. Sur le vélo en particulier, vous voyez tout le monde 2 fois par tour, n'est-ce pas ? C'est donc très évident. On se rend vraiment compte de l'écart qui nous sépare. Mais je me suis dit : "Ne regarde pas l'écart, exécute ta mission et vois ce qui se passera à la fin de la journée." »

Une nouvelle remontada impressionnante et une nouvelle 2e place pour le show man, malgré une pénalité de 30 secondes, sans incidence selon lui : « Je pense que sur la pénalité... C'est à moi de décider comment réagir. Et je dirais que cela n'a pas du tout brisé mon élan. Il y a eu deux brefs moments de panique. Le premier a été d'apprendre que j'avais une pénalité. Le deuxième a été de savoir où effectuer la pénalité parce que je n'étais pas sûr et le troisième a été quand les deux gars derrière moi sont passés quand j'étais dans la tente de pénalité en me disant "Oh non, maintenant je suis de retour dans une course. Je ne suis même pas sur le podium pour l'instant !" Mais j'en ai profité pour me ressaisir, faire vibrer la foule et poursuivre ma journée. »

Peu avare en déclarations, l'américain poursuivait : « Je tiens à remercier chaleureusement la ville de Singapour. J'ai reçu un accueil si chaleureux, c'est formidable de venir ici, c'est une ville merveilleuse et magnifique. Je vis mon rêve. Je suis allé bien plus loin que je ne le pensais. Enfin, je pensais que j'irais aussi



loin, mais c'est arrivé plus vite que je ne le pensais et voir l'amour que la foule me porte me fait chaud au cœur et me rend si heureux. Bien sûr, réaliser un tel exploit, juste deux fois en un mois, me rend très heureux. Je surfe sur la vague. »

Heemeryck, qui avait terminé 2e lors du premier PTO Asian Open l'année dernière, s'est contenté de la 3e place, mais il est déterminé à améliorer son résultat l'année prochaine. Il a déclaré : « L'année dernière, j'étais un peu mieux, mais il est peut-être un peu tôt dans la saison et je ne suis pas encore dans la forme que j'espérais. Mais la saison est longue et j'ai terminé deux fois sur le podium ici, c'est donc très bien. Mais j'ai terminé 2e ou 3e, alors la prochaine fois, je dois revenir pour

la première place. C'est beaucoup plus amusant [ndlr : avec plus de courses cette saison]. Ce sera une très grande saison, mais ce n'est que la 2e course. J'attends avec impatience les prochaines courses, mais j'espère que l'année prochaine, je pourrai à nouveau faire partie de la série et courir ici. Singapour est quelque chose de spécial maintenant après avoir terminé sur le podium à deux reprises. » Pas si mal pour un Belge peu habitué à de telles conditions et qui ne s'est préparé à l'humidité et à la chaleur de Singapour qu'avec une seule séance de sauna ! Heemeryck a d'ailleurs affirmé au micro de Frodeno qu'il compte courir les 8 courses du circuit T100 ; il se pose donc comme un sérieux candidat pour le classement général...

deboer

WORLD CHAMPIONS
GUSTAV IDEN
KRISTIAN BLUMMEFELT

PROFITEZ DE L'OFFRE
SPECIALE SUR NOS
COMBINAISONS
NEOPRENE

FLOH 2.0
OR
FJORD 2.0



deboerwetsuits.com

LES RÉACTIONS DES 4 PROS FRANÇAIS

SUR LEURS RÉSEAUX

**Léon Chevalier, 13e**

« Singapour... quel endroit pour courir ! 13e (encore !) pour moi lors de la deuxième manche du T100 Tour - des conditions extrêmement chaudes et humides ont rendu la course très difficile. Et quand il s'agit de 20 des meilleurs gars du monde, c'est encore plus difficile ! J'ai eu beaucoup de plaisir à revoir tout le monde et à courir dans l'arène spectaculaire de Marina Bay. Il y a beaucoup de points positifs à retenir à ce stade (très) précoce de la saison. »

Clément Mignon, 15e

« Journée difficile au T100 Singapour ! J'étais prêt, je le sais et j'ai passé de longues périodes dans ces conditions humides depuis que je m'entraîne sur l'île de la Réunion. Mais les courses sont différentes des entraînements et

il n'est pas facile de savoir comment mon corps récupère après un bloc d'entraînement. Il est donc temps de ralentir avant de revenir. Rendez-vous à la prochaine. Merci au T100 Triathlon pour cette semaine. »

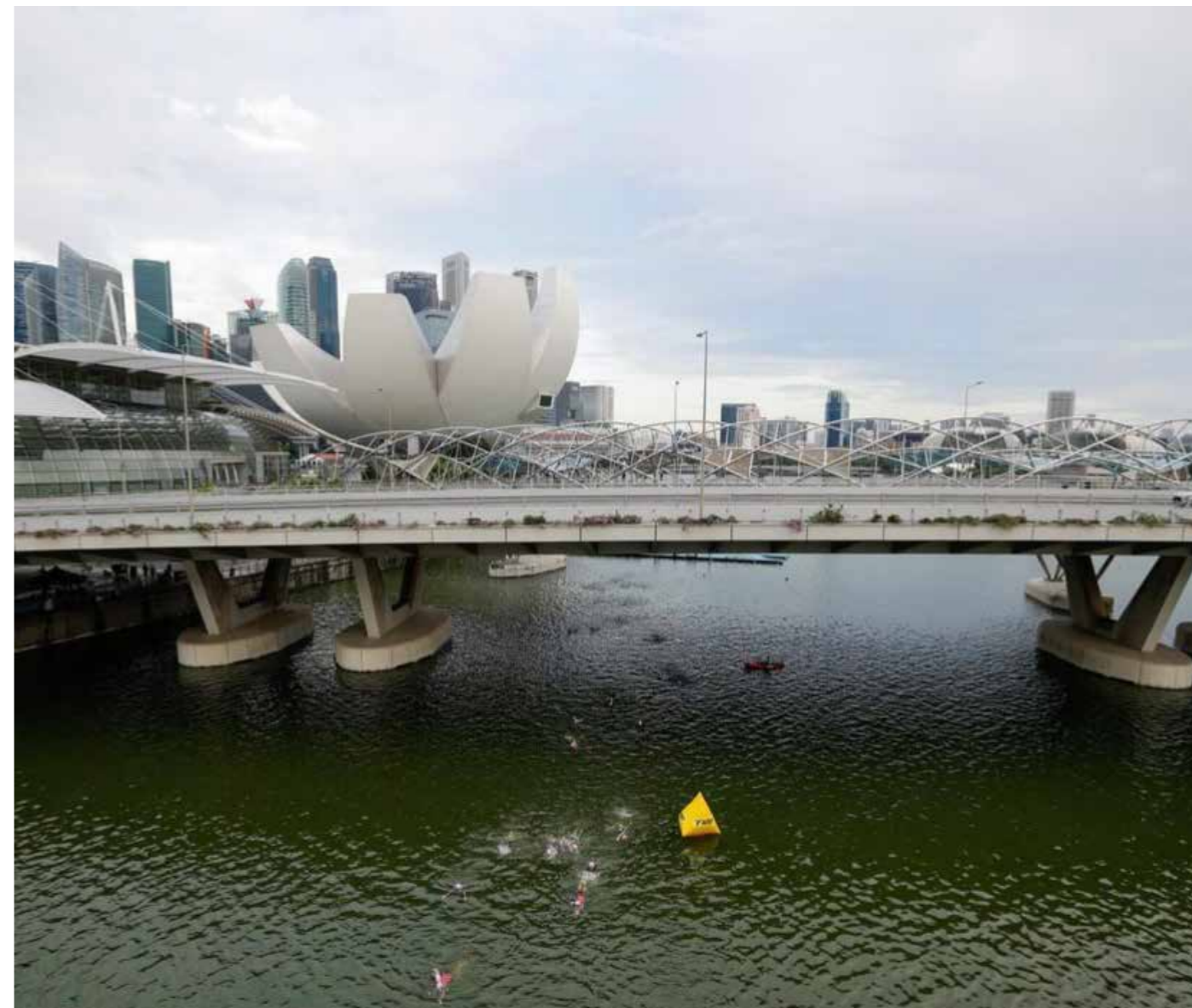
**Sam Laidlow, DNF**

« J'aimerais dire que je m'en fiche et que ce n'est qu'une "mauvaise journée" de plus. Mais la vérité, c'est que je m'en soucie... beaucoup. Je me réveille tous les matins en donnant tout ce que j'ai pour ce sport, pour ensuite arriver à l'autre bout du monde et faire un DNF. La réalité est que je dois apprendre à être constant, et c'est ce que je pense/espère que le prochain chapitre de ma carrière m'apprendra. Un grand bravo à Pieter Heemeryck, David McNamee et Kyle Smith pour leurs performances épiques, je suis vraiment content pour vous trois

! Et bien sûr, le vrai Yoyo Sam Long pour une nouvelle performance de classe ! Et Yuri bien sûr. Je vais sauter le prochain T100 à San Francisco pour m'assurer que j'ai tout réglé comme je le veux. Retour à l'essentiel. Rendez-vous à Vittoria ! »

Marjolaine Pierré, DNF

« Mon corps a lutté et je ne me suis jamais sentie moi-même. Le départ de la natation ressemblait à un match de boxe où ma montre a été perdue. J'ai essayé de baisser la tête et de pousser comme je le pouvais mais quand votre rythme cardiaque est à 185 bpm pendant 25 km et 195 bpm dans les montées... C'était juste dangereux et malsain de continuer comme ça. Je veux juste rentrer à la maison, m'entraîner, construire et me reposer pour être au T100 de San Francisco... 8 semaines avant le départ. Je ne suis pas fière de moi, mais avec 7 fractures de stress en 2 ans, j'ai appris à ressentir et à comprendre mon corps... Un énorme bravo à toutes les femmes, vous êtes des athlètes phénoménales et être capable de faire ces performances dans ces conditions brutales, c'est juste irréel ! Félicitations à Ashleigh, Lucy et Els pour le podium. Vous le méritez tellement (...) Je remercie encore une fois toute l'équipe du T100 Triathlon pour avoir rendu cela possible. Merci Singapour, vous êtes un pays et des gens tellement fous. »

**Des amateurs chauds bouillants**

La journée du dimanche avait débuté par des courses pour amateurs, qui se sont attaqués au triathlon de 100 km ou à l'une des deux distances de duathlon. Le duathlon standard comprenait 5 km de course à pied, 32 km de vélo et 5 km de course à pied, tandis que le duathlon longue distance comprenait 9,5 km de course à pied, 64 km de vélo et 9,5 km de course à pied.

Parmi les participants, le seul champion olympique de Singapour, le nageur Joseph Schooling, a pris part au relais par équipe du duathlon standard aux côtés du ministre de la santé de Singapour, Ong Ye Kung, et de la députée Poh Li

San. Mme Poh a couru les 2 étapes de 5 km, tandis que M. Ong et Schooling ont partagé le parcours cycliste de 32 km.

Schooling a déclaré : « C'était très amusant. En natation, on ne peut pas vraiment voir ce qui nous entoure, mais au moins pour cette course, j'ai pu profiter de l'atmosphère. Il y avait beaucoup de défis à relever, mais aussi des parties amusantes dans les descentes, mais dans l'ensemble, c'était la première fois que je faisais quelque chose comme ça et cela a dépassé mes espérances. Peut-être que je ferai la course à pied la prochaine fois, nous terminerons ainsi le trio d'événements sur 3 ans. C'est une course de 5 km, alors pourquoi pas, mais j'envisagerais aussi de refaire du vélo. »

« Je pense qu'il est essentiel que les amateurs participent », a déclaré le ministre de la santé de Singapour, Ong Ye Kung. Et de poursuivre : « Tout d'abord, je pense que nous disposons maintenant d'un très beau site, avec en toile de fond la ligne d'horizon, autour de l'eau, un environnement très propice à l'organisation d'une course. Mais je pense qu'il est important de ne pas se contenter d'une course compétitive, mais de proposer quelque chose d'inclusif. Les gens comme moi, qui font du vélo stationnaire chez eux, ne doivent pas se sentir intimidés en venant participer. Nous nous sommes vraiment amusés. Je pense que c'est merveilleux. »

REPORTAGE



T100 SINGAPOUR - TOP 5

→ Femmes

- 1 - Ashleigh Gentle (AUS) – 3:44:23
- 2 - Lucy Charles-Barclay (GBR) – 3:45:58
- 3 - Els Visser (HOL) – 3:51:38
- 4 - Amelia Watkinson (NZL) – 3:52:03
- 5 - Lucy Buckingham (GBR) – 3:52:10

→ Hommes

- 1 - Youri Keulen (NED) - 3:21:01
- 2 - Sam Long (USA) – 3:22:38
- 3 - Pieter Heemeryck (BEL) – 3:23:30
- 4 - David McNamee (GBR) – 3:26:03
- 5 - Kyle Smith (NZL) – 3:26:57

TOP 5 CLASSEMENT GÉNÉRAL

#1		LUCY CHARLES-BARCLAY	56 PTS
#2		ASHLEIGH GENTLE	35 PTS
#3		INDIA LEE	35 PTS
#4		LUCY BYRAM	34 PTS
#5		HALEY CHURA	30 PTS

#1		YOURI KEULEN	57 PTS
#2		SAM LONG	56 PTS
#3		MAGNUS DITLEV	35 PTS
#4		AARON ROYLE	27 PTS
#5		MATHIS MARGIRIER	25 PTS

CALENDRIER 2024 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

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



RACE CALENDAR 2024

	ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 20 APRIL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 21 APRIL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 27 APRIL 2024	LONG MIDDLE
	CHALLENGE CESENATICO ITALY, 12 MAY 2024	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 19 MAY 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 26 MAY 2024	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 2 JUN 2024	LONG
	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 1/2 JUN 2024	
	CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 2 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE
	CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE
	DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG
	SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 21 JUL 2024	OLYMPIC
	CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 24 AUG 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 1 SEP 2024	OLYMPIC
	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 8 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 8 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE
	CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 15 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO ITALY, 22 SEP 2024	MIDDLE
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 27 OCT 2024	OLYMPIC
	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024	MIDDLE
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE
	CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024	MIDDLE
	CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025	LONG MIDDLE
	CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025	MIDDLE

ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP





CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA

COUP D'ÉCLAT À GRAN CANARIA

PAR CHALLENGE FAMILY - JULES MIGNON
PHOTOS ACTIV'IMAGES

Après une préparation hivernale passée dans le froid, tout athlète rêve de venir courir dans un endroit chaud et paradisiaque. En ce début de saison, le Challenge Mogán Gran Canaria est bien le seul à proposer cela en Europe. Cette petite île espagnole au large des côtes africaines offre un paysage et un parcours à couper le souffle. De nombreux Français, professionnels et amateurs, ont fait le choix de débiter leur saison ici-même. Côté professionnels, nous retrouvons au départ Casimir Moine, Thomas Navarro, Cenzino Lebot, Romain Garcin, Justine Guérard, Jeanne Collonge ou encore Camille Deligny. Une réelle force française sur une épreuve qui a vu passer de grands noms comme Sam Laidlow, Anne Haug, Jan Frodeno et bien d'autres... Tous avaient débuté leur saison ici, dans ce décor estival.

L'eau turquoise, le parcours vélo longeant une partie de la côte, et une course à pied en bord de mer, le soleil, la chaleur... Tous les ingrédients étaient réunis pour une magnifique journée qui s'annonçait en tout cas spectaculaire, avec pas moins de 40 professionnels au départ, tous prêts à en découdre après une préparation hivernale studieuse.

La surprise Harrett

Chez les hommes, tous les regards étaient tournés vers des concurrents chevronnés comme Kristian Høgenhaug (DAN) et Dieter Comhair (BEL). Cependant, c'est la performance stratégique et puissante de Iestyn Harrett (GBR) qui a volé la vedette. La course masculine a commencé avec un premier groupe de 10 athlètes émergeant de la partie natation, où figuraient les Français Casimir Moine et Cenzino Lebot.

Alors que les athlètes débutaient la partie cycliste, l'événement a commencé à se dérouler avec des rebondissements inattendus. Le leader de la natation, Alessandro Fabian (ITA), a malheureusement abandonné en raison de problèmes mécaniques, laissant la course à Luke Pollard (GBR), Tom Vaelen (BEL), et finalement, au très dominant Kristian Høgenhaug. Malgré un dénivelé positif de 1 400 m sur le parcours cycliste, l'ancien

Julien Hagen



champion du monde de longue distance, Høgenhaug, qui revenait de blessure, a pris de l'avance dans le dernier tour, préparant le terrain pour une course à pied intense.

Lors de la transition vers la course à pied de 5 tours à l'intérieur de l'Anfi del Mar Resort, Høgenhaug a d'abord semblé très fort. Cependant, Lestyn Harrett a réduit l'écart et a dépassé Høgenhaug dans une course-poursuite passionnante, pour finalement prendre 20 secondes d'avance et s'assurer la victoire en 3:44:54. Høgenhaug a terminé 2e avec un temps de 3:45:29, tandis que Mikel Ramos Ugarte (ESP) a complété le podium en 3:46:36. Dans l'interview d'après-course, Harrett s'est exprimé sur son ressenti de course : « J'ai eu un peu de mal sur le vélo, mais je savais que j'avais de bonnes chances sur la course à pied. Je suis remonté petit à petit et quand j'ai rattrapé le peloton, je l'ai rattrapé rapidement et j'ai creusé un grand écart tout de suite. »

Après une course à l'avant, Casimir Moine a terminé à la 4e place en 3:48:01. Thomas Navarro a fini à la 13e place en 3:56:04. Cenzino Lebot et Romain Garcin ont pris respectivement les 21e et 28e places en 4:07:47 et 4:14:31. Juste devant eux, à noter la superbe performance du groupe d'âge français Julien Hagen, 19e au scratch en 3:58:06 et vainqueur de la course chez les groupes d'âge !



Lagownik, rentrée réussie

La course des femmes a été tout aussi passionnante, avec un groupe serré en tête à la sortie de la natation. Chloé Sparrow (GBR) est sortie de l'eau la première, mais c'est Marta Lagownik (POL) qui a pris le contrôle sur le parcours technique du vélo et a maintenu son avance. Au début de la course à pied, Lagownik est restée aux commandes, le peloton se bousculant derrière elle. Lagownik, Robisch, Santimaria et Guérard ont été les premières à atteindre T2, tandis que

Lehrieder a dû abandonner en raison d'une crevaison. Une minute plus tard, Svenja Thoes (GER), réputée pour ses qualités exceptionnelles de coureuse, a enregistré le meilleur temps à vélo et a entamé la course à pied en 6e position.

Lors du semi-marathon, Lagownik a pris une avance considérable sur ses concurrentes dès le départ et a continué à creuser l'écart. Après une course phénoménale, Marta Lagownik a remporté sa première victoire professionnelle à l'Anfi Challenge Mogán Gran Canaria en 4:15:36. Derrière elle,

l'Allemande Rebecca Robisch a pris la 2e place, franchissant la ligne d'arrivée en 4:19:21, tandis que sa compatriote Leonie Konczalla a décroché la 3e place avec un temps de 4:20:26.

Côté Françaises, une belle performance de Justine Guérard, qui a terminé 4e en 4:22:18. Peu derrière elle, Jeanne Collonge a bouclé ce Challenge Mogán Gran Canaria à la 6e place en 4:24:11, et Camille Deligny a terminé à la 16e place en 4:51:25.

Les réactions des Français

Casimir Moine

Auteur d'une course offensive, a terminé à la 4e place.

« Le cadre est très sympa pour faire un triathlon, d'autant plus en début de saison, avec un parcours très exigeant, que ce soit à vélo avec le dénivelé digne de montagnes russes ou bien avec la chaleur en course à pied. J'en retiens un parcours magnifique dans les 3 disciplines. Concernant la course, j'ai commencé aux avant-postes en natation, discipline où je suis le plus à l'aise en menant sur le premier tour. Une bonne première transition me permet de garder le contact avec les 5 autres hommes de tête. L'allure était bonne et j'ai pris beaucoup de plaisir. Venant de la courte distance, je garde encore un pédalage fait pour les circuits rapides et il faut que je continue à travailler ma force qui m'aidera sur les prochaines courses longues distances. Le parcours éprouvant à vélo m'a contraint à laisser un peu de jus, je l'ai payé un peu sur la partie pédestre, mais globalement, ça reste une très bonne course de rentrée que je conseille à tout le monde, tant par le cadre que par la course. »



Jeanne Collonge, 6e.

« J'aime beaucoup ce site de course sur cette magnifique île, je trouve ça juste un peu dommage de faire 4 allers-retours sur la même route alors que l'île regorge de belles routes, mais je comprends tout à fait l'esprit pour plus de passages sur le site pour les spectateurs. Concernant la course, je suis actuellement en préparation pour l'Ironman de Lanzarote, donc je n'arrivais pas avec une grande fraîcheur, mais j'ai réussi à faire une bonne natation malgré tout en sortant pas si loin que ça de la tête de course. J'attendais un meilleur niveau en vélo, malheureusement le rythme d'un half est très élevé et je n'avais pas forcément les armes pour me faire plus mal que ça. Un bien pour un mal, car j'ai débuté la course à pied avec de la fraîcheur et j'ai vraiment pu prendre du plaisir en signant le 3e temps du jour, ce qui m'a permis de reprendre des places, mais en échouant à 20 secondes de la 5e. Je reste



un peu frustrée, mais cela reste une belle course de préparation pour l'Ironman le 18 mai prochain dans un super cadre pour débiter la saison ! »

Thomas Navarro

13e, blessé en course à pied cet hiver, venait pour une course de rentrée afin de reprendre des repères en vue des prochaines courses.

« En ce qui me concerne, ce n'était pas génial car je me suis blessé à pied cet hiver donc je ne me sentais pas à 100% pour cette première course, mais ça fait toujours plaisir de remettre un dossard surtout avec une telle densité de course. J'étais déjà venu il y a 2 ans, et j'avais adoré le cadre, l'avant-course, la course et l'après-course. On sent que c'est un endroit paisible, et ça permet aussi de profiter du cadre pendant et après la course. Concernant la course, je ne suis pas mécontent de ma natation, mais je me suis senti un peu bridé sur le vélo, alors que c'est un parcours que j'aime beaucoup, donc je suis resté sur ma faim. Puis à pied, ayant été blessé cet hiver, ce n'était pas terrible, mais j'en retiens une organisation millimétrée, une route fermée, un revêtement parfait, et surtout une super ambiance sur tout le parcours. Une course de rentrée à ne pas rater. »



Justine Guérard

Auteure d'une belle performance de début de saison en finissant au pied du podium.

« 4e place satisfaisante pour une première course de la saison, ça permet aussi de prendre des repères pour la suite de la saison. Le lieu de course est vraiment sympa, très joli, très paisible, avec une super ambiance sur la course. C'était agréable de retrouver un peu de chaleur après une préparation hivernale. Nous avons eu le temps de nous y habituer avec Thomas car nous y sommes restés 10 jours au total. Au niveau de la course, je réalise une natation correcte qui me permet de sortir aux avant-postes. Étant dans un petit groupe de 5 filles, nous sommes restées ensemble sur toute la partie cycliste. Je réalise une T2 assez longue et je me suis sentie un peu longue au démarrage sur la partie pédestre, mais

j'ai bien géré mon effort en rattrapant les secondes que j'avais perdues. Je suis contente de ma course à pied qui me permet de finir 4e. Une bonne course de rentrée en général, c'est prometteur pour la suite de la saison. »

Cenzino Lebot

A l'offensive sur le début de course, a terminé à la 21e place après quelques problèmes à l'estomac.

« Première course de la saison pour ma part avec un super décor, une natation en mer, et un ensemble vélo-course à pied assez exigeant. Je suis arrivé sur la course plutôt confiant avec le travail que j'ai réalisé sur l'hiver avec mon coach. Je n'avais pas beaucoup de pression, si ce n'est de pouvoir bien faire les choses. La partie natation s'est déroulée sans encombre, je suis sorti aux avant-postes avec Casimir, je me sentais assez bien

malgré de légères douleurs à l'estomac qui n'ont fait que s'amplifier sur le vélo, ce qui m'empêchait de m'alimenter correctement, rien ne voulait passer... J'ai fini le vélo comme j'ai pu, sans trop pouvoir m'exprimer comme je le voulais. En course à pied, la tâche s'est rendue encore plus compliquée. Je pensais pouvoir m'alimenter un minimum, mais impossible de prendre un seul gel. Je ne voulais surtout pas abandonner et je réussi à finir la course pour ceux qui travaillent dans l'ombre et qui croient en moi, que ce soient mes coachs ou bien ma famille. Je reste assez déçu, car le cadre était très sympa, j'avais travaillé pour ça, mais j'en retiens une super course, l'une des plus belles que j'ai pu faire, une magnifique organisation, du public et des encouragements tout du long qui m'ont aidé à finir cette course. »



→ Tous les résultats : <https://toptime.live/resultados/anfi-challenge-mogan-gran-canaria-2024/>



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



29 & 30 JUIN 2024
TRIATHLON DE CAGNES-SUR-MER
8^e ÉDITION

WE ARE TRIATHLON



US CAGNES TRIATHLON



PW8

UN NOUVEAU COUP DE PÉDALE !



PAR JULES MIGNON
PHOTOS EKOÏ



Année après année, le matériel évolue, et vous savez à quel point le matériel est important en tant que triathlète, mais aussi très coûteux. De plus en plus de pratiquants cherchent aujourd'hui à gagner en confort et/ou en aérodynamisme, et donc à améliorer leurs performances. Cette amélioration d'aérodynamisme et de confort, nous l'avons beaucoup vue dernièrement sur les vélos, les roues, les trifonctions, les manchons aéro, les casques... Aujourd'hui la pédale PW8 de chez Ekoï arrive sur le marché du cyclisme et donc par la même occasion sur le marché du triathlon, avec de belles caractéristiques pour les athlètes en recherche de performances. Raphaël Dalle, responsable développement chaussures chez Ekoï, nous éclaire sur le sujet.

L'innovation

Cette idée de nouvelle pédale vient de Pascal Nobile. Ayant une grande connaissance dans la chaussure et ayant travaillé auparavant chez Time, Pascal avait commencé à développer ce produit. Jean-Christophe Rattel, PDG d'Ekoï, rachète le brevet et souhaite développer encore plus ce prototype. Pour cela, il fait appel à Raphaël Dalle et son expertise afin de bousculer le monde de la chaussure et de la pédale.

« Notre objectif est de vendre un produit joint, c'est-à-dire la chaussure et la pédale. L'un ne pourra pas s'utiliser sans l'autre. Nous avons l'habitude jusqu'à présent de voir des pédales et des cales universelles sous les chaussures, cependant ce produit correspondra uniquement à un ensemble », réagit Raphaël Dalle.

Jean-Christophe Rattel, le PDG d'Ekoï, tient à préciser que ce produit reste détaché de la marque française : « PW8 n'est pas Ekoï comme j'ai pu lire un peu partout. PW8 ne s'insère pas dans la stratégie Ekoï qui est spécialiste en équipement du cycliste. Cependant, Ekoï va distribuer cette nouvelle marque et ce concept pédales-chaussures en étant la première marque à fournir une chaussure compatible PW8. Ensuite, nous souhaiterions que d'autres fabricants s'y intéressent. Pour le moment, un célèbre fabricant italien y travaille et je suis certain que d'autres vont trouver le projet intéressant. L'objectif est d'intégrer cette pédale dans le cœur du peloton. »



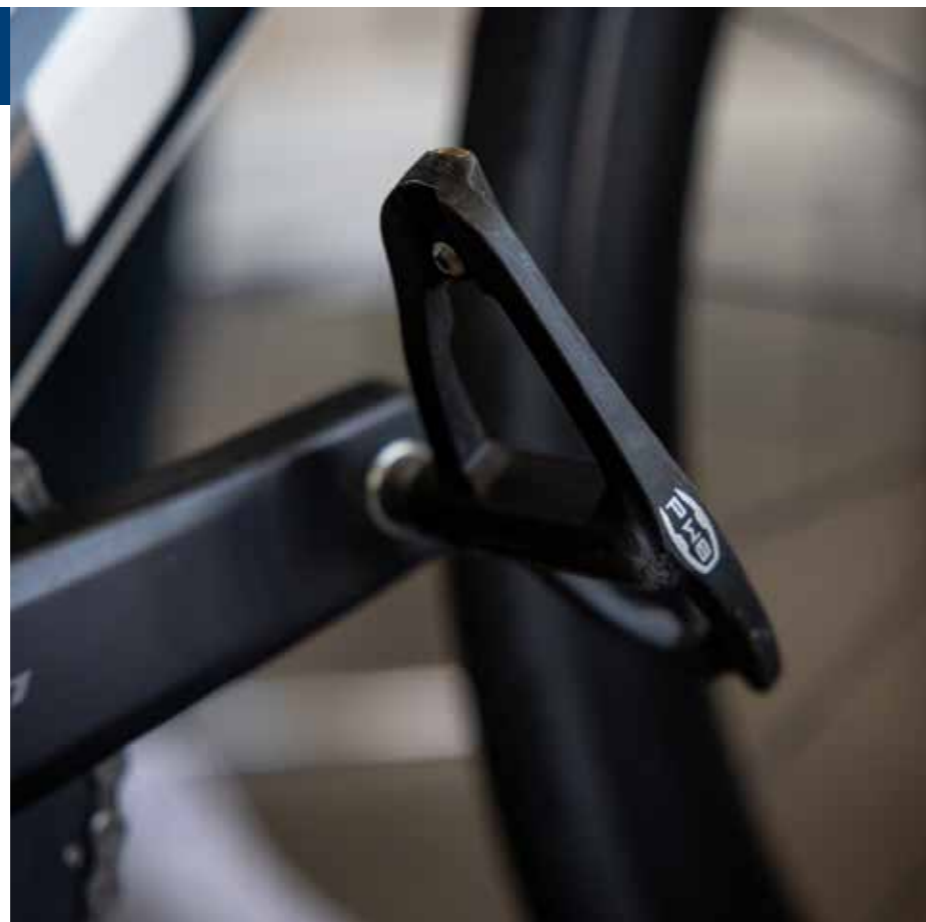


Plusieurs équipes du peloton international sont déjà intéressées, et ont commencé à la tester. Si les gains sont approuvés, cette pédale pourrait bousculer le marché d'ici quelques mois. Aujourd'hui, seul le Team Nice Métropole Côte d'Azur et le Team Burgos en sont équipés.

Les avantages

Cette nouveauté a beaucoup fait parler dans le monde du cyclisme, et certains reprennent l'information que PW8 est égal au nombre de watts gagnés. À vrai dire non.

« Cette pédale porte le nom PW8 car elle est égale au nombre de millimètres approchant l'axe. Vous en déduirez donc qu'il y en a 8, comparé à Shimano ou Look qui en ont 14 ou 15. C'est donc un avantage pour notre pédale, tout comme sa légèreté (85 grammes) comparé à Dura Ace et ses 120 grammes par exemple. Les cales sont protégées grâce à la gomme durable Michelin, et donc l'usure est moindre. Le changement de cales se fait donc beaucoup moins souvent car on les abîme beaucoup moins en marchant. Lorsque le changement doit s'opérer, le placement et le réglage de la cale sont très simple et il est facile de retrouver



ses degrés d'inclinaisons précédents (jusqu'à 9 degrés d'angle) », ajoute le responsable développement.

« Pour répondre à la question des 8 watts gagnés, rien n'a été prouvé pour le moment. Nous estimons que cette valeur est entre 5 et 10 watts de gagnés, mais nous pourrons le démontrer prochainement après le test aéro », conclut Raphaël Dalle.

Le gros "plus" de cette pédale reste bien évidemment la stabilité. Comme vous pouvez le voir sur les photos, cette pédale est plus grosse que ce que l'on peut retrouver sur le marché aujourd'hui. Cela représente 1500 millimètres carrés, et permet un plus grand bras de levier pour le tirage, mais aussi une meilleure poussée.

FVT FORTE VILLAGE TRIATHLON

SARDINIA

10TH EDITION 27TH OCTOBER 2024

OLYMPIC DISTANCE

REGISTRATIONS OPEN!

THE RACE IS PART OF THE FORTE VILLAGE SPORTS FESTIVAL.
VISIT [FORTEVILLAGE.COM](https://fortevillage.com) FOR MORE INFO REGARDING
THE ACCOMMODATION PACKAGES AND THE PROGRAM.
(INCLUDING THE DUATHLON KIDS ON 26TH OCTOBER AND OTHER EVENTS).

fortevillageresort.com/it/sports/triathlon/

triathlon@fortevillage.com

+39 070 92178818

facebook.com/fortevillagetriathlon/










Philippe Gilbert, l'avis d'un expert

Philippe Gilbert, récemment cycliste professionnel retraité, a été un des premiers cyclistes à être séduit par le projet de Jean-Christophe Rattel :

« Durant ma carrière, j'ai utilisé pratiquement tous les systèmes de pédales existants. Certains offrent des avantages par rapport à d'autres, mais tous ont pratiquement les mêmes inconvénients. La marche tout d'abord est très limitée. Combien de fois ai-je failli glisser en allant signer la feuille de départ d'une course ? Ensuite, le point d'appui est souvent très limité en surface, car les cales sont petites. Pour terminer, en cas de chute les cales sont fragiles et cassent souvent, pouvant empêcher de terminer une épreuve.

Quand Jean-Christophe Rattel m'a exposé le projet de ces pédales PWB, j'ai immédiatement été interpellé par la simplicité d'usage du système, par sa robustesse et aujourd'hui je suis concerné au quotidien par leur

développement. Franchement, on voit le gain, il suffit de comparer la pédale PWB avec une pédale concurrente pour comprendre que la surface d'appui est gigantesque tout en faisant bénéficier d'une pédale plus basse et plus résistante. »

La sortie de la pédale PWB est prévue en fin d'année par vente de pack chaussures pédales. L'objectif par la suite est d'ouvrir ce concept à plusieurs marques très rapidement.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...



DOSSIER DU MOIS

CHOISIR SA BONNE PAIRE DE ROUES



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS DR - MARQUES



Les roues jouent un rôle majeur dans la performance d'un vélo. Mais selon le type de votre vélo (route ou triathlon), la typographie des épreuves auxquelles vous participez et votre niveau, le modèle le plus adapté à vos besoins peut beaucoup différer. Voici donc de quoi vous aider à faire votre choix.

C'est en comprenant comment fonctionne une paire de roues et son incidence sur la performance que l'on peut faire un choix réfléchi. Commençons d'abord par décrire les composants d'une paire de roues. La jante, le moyeu et les rayons sont les 3 éléments qui déterminent les spécificités d'une roue.

La jante

La première question à vous poser lors de l'achat d'une paire de roues concerne la hauteur de jante (ou profil). Celle-ci varie généralement de 20 à 100 mm. Plus une jante est haute, plus elle est lourde, mais aussi plus aérodynamique qu'une jante basse. Elle est plus difficile à mettre en mouvement ou pour accélérer, mais elle affiche une meilleure conservation de l'énergie à vitesse constante sur un terrain plat. Un point important aussi est qu'il faut composer avec des difficultés à rester en position aérodynamique en cas de fort vent latéral.

À l'inverse, plus la jante est basse, plus elle est légère et nerveuse, mais aussi confortable grâce à des rayons plus grands conférant davantage de souplesse à l'ensemble. Elle se met en mouvement beaucoup plus vite qu'une roue haute, mais requiert plus d'effort pour maintenir une vitesse constante.



Si vous en avez les moyens, avoir 2 paires de roues est judicieux (...) une paire de roues polyvalentes genre 50 mm de hauteur (...) et une paire de roues pour la performance comme une roue haute à l'avant et une roue lenticulaire à l'arrière.



Si la légèreté et la réactivité sont des éléments primordiaux en montagne, l'inertie générée par le poids de la jante s'avère utile en plaine où une vitesse constante est importante. Ainsi, sur des épreuves roulantes, on privilégiera des jantes aérodynamiques au profil haut et sur les épreuves montagneuses, il est important de penser à économiser ses ressources en énergie. Une paire de roues polyvalentes ou basses est à considérer.

En termes de sécurité, avoir une paire de roues plus stable et plus facile à arrêter est un plus énorme. C'est la raison pour laquelle, si vous en avez les moyens, avoir 2 paires de roues est judicieux. L'idéal est d'avoir une paire de roues polyvalentes, genre 50 mm de hauteur, qui pourra être utilisée à l'entraînement comme en compétition, et une paire de roues pour une performance ultime comme une roue haute à l'avant et une roue lenticulaire à l'arrière.

Autrefois, lorsque les vélos de triathlon étaient tous en frein à patins, nombre d'entre nous utilisaient des roues en aluminium à l'entraînement car elles étaient plus abordables financièrement. Cependant, l'un des inconvénients d'utiliser des roues en aluminium à l'entraînement et en carbone en compétition était d'avoir à changer les patins de frein. Sur un vélo de route, on ne rencontrait pas trop de problèmes. En revanche, sur les vélos aéro où l'intégration des composants est optimisée pour réduire la résistance aérodynamique, cela signifie que l'accès aux patins de frein est souvent difficile (capot aérodynamique à démonter



Le frein à disque a permis une amélioration de l'aérodynamisme au niveau de la jante. L'absence d'étrier de frein à patins permet aussi aux fabricants d'élargir leur jante et donc les pneumatiques qu'elles peuvent accepter.

au niveau de la fourche, pédaler à démonter pour avoir accès à l'étrier de frein au niveau du boîtier de pédalier). C'est toujours le cas sur les vélos de triathlon en frein à patins en 2024.

Les triathlètes ont annihilé ce problème en utilisant soit une seule paire de roues qu'elle soit en alu ou en carbone, soit des roues en carbone à l'entraînement et en compétition. Le budget de chacun ici détermine votre choix. Heureusement, avec l'explosion du nombre de marques sur le marché, le prix moyen des roues en carbone a baissé.

Aujourd'hui, avec l'avènement des vélos de triathlon en frein à disque, l'inconvénient du remplacement des patins n'existe plus. Il suffit de changer les roues et le tour est joué. Vous pouvez utiliser des roues en alu ou en carbone, aucun risque d'abîmer la jante au niveau de la bande de freinage car elle n'existe pas. Cette modification a permis aussi une amélioration de l'aérodynamisme au niveau de la jante. L'absence d'étrier de frein permet aussi aux fabricants d'élargir leur jante et donc les pneumatiques qu'elles peuvent accepter. Ce faisant, cela a un impact sur la résistance du roulement.



REBORN FASTER



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

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

La marque polonaise qui monte, Ron Wheels (lire notre article dans le magazine n°236) offre d'ailleurs de nombreuses combinaisons de paire de roues incluant une lenticulaire avec une roue avant de différentes hauteurs à 1 640€.

Si vous comparez avec des marques prestigieuses, mais pas forcément plus rapides comme Zipp (autrefois numéro 1 des roues comptées au championnat du monde Ironman à Kona), une simple roue arrière lenticulaire vous en coûte presque 2 600 € pour son modèle le moins cher.

Je nuance au niveau de l'efficacité aérodynamique des marques de roues car hormis des arguments marketing connus et éprouvés, les tests aérodynamiques sont majoritairement biaisés et les conditions de réalisation restent cachées. La seule marque à ma connaissance qui effectue ses tests en prenant en compte l'interaction du système dans son ensemble (vélo et triathlète) ainsi que la résistance aérodynamique translationnelle et rotationnelle est Swiss Side de Jean-Paul Ballard. C'est ce même ingénieur qui "design" le profil des roues pour Swiss Side et DT Swiss.



C'est la raison pour laquelle ces roues sont aujourd'hui les leaders du marché en triathlon (décompte du nombre de roues au championnat du monde Ironman hommes à Nice en 2023) et arrivent en tête de chaque test indépendant effectué en soufflerie.

Un site internet en 2022 avait testé 10 paires de roues de même profilé dont DT Swiss, Zipp, Enve, Reserve, Hed, Vision, Roval, Hunt, Shimano et FFWD. DT Swiss avait remporté ce test, mais il convient de noter que la différence en termes de CdA entre DT Swiss et la paire de roues la plus lente "aérodynamiquement" parlant est de 3.87 watts à 40 km/h sur ce test.

Il faudrait aussi tenir compte d'autres facteurs comme le couple de braquage. Cette notion est magistralement détaillée sur le site de DT Swiss. Il s'agit de la répartition des forces latérales sur une jante de roue et ses rayons ou bâtons. En cas de vent latéral, le couple de braquage est asymétrique. Cette asymétrie génère une contrainte autour de l'axe de direction. L'un des objectifs de développement des jantes Swiss Side et DT Swiss était de minimiser cette asymétrie en répartissant uniformément les forces latérales sur la jante en cas de vent latéral.



Le couple de braquage est plus élevé pour des roues à bâtons surtout lorsque le nombre de bâtons en carbone est d'un nombre impair. En effet, lorsque la roue avant est dotée de 3 ou 5 bâtons, à un instant T, la surface de contact des bâtons à l'arrière de la fourche est différente de la surface de contact du ou des bâtons à l'avant de la fourche. Immédiatement après, à l'instant T+1, la surface de contact des bâtons de chaque côté de la fourche s'inverse et donc la maniabilité est compromise. Leur avantage réside dans le fait que ces roues sont très rigides et ont des CdA (coefficient aérodynamique) excellent à des angles d'attaque proches de 0 degrés. Ce sont donc des roues optimisées pour des vitesses élevées.

Ron a d'ailleurs une magnifique roue avant à 2 bâtons, l'Ultron, testée également en soufflerie. Selon leurs mesures, la force latérale agissant sur la jante à un angle de vent de 15 degrés et à une vitesse de vent de 42 km/h est inférieure de 320 g/m² à celle d'une roue avec un profil de 88 mm dans les mêmes conditions.

On pourrait aussi parler de l'optimisation de l'interaction entre le pneu et la jante. Chez DT Swiss, on recommande sur les excellentes roues ARC DICUT des pneus tubeless de 25 ou 28c. Chez Aerocoach UK, leur AEOX Titan est le plus rapide avec un pneu de 23c. Cela impacte donc la résistance du roulement.

Enfin, pour en finir avec les jantes, il y a la roue ultime que les triathlètes aiment tant : la roue lenticulaire. Outre le son remarquable et remarquable qu'elles produisent, ces roues ont également un gain aérodynamique



grâce à l'effet de voile. À certains angles d'attaque du vent, la roue lenticulaire engendre un drag négatif. Concrètement, cela se traduit par une propulsion "gratuite".

Les rayons

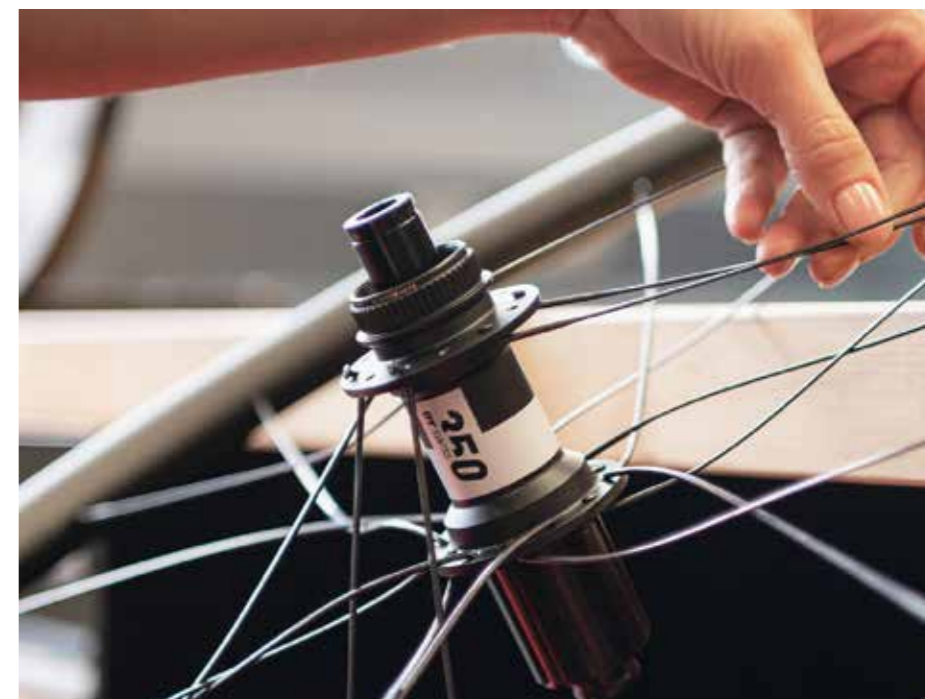
Ils font la jonction entre la jante et le moyeu. Autrefois, ils étaient tous en acier trempé. Aujourd'hui, on voit des marques sortir des roues avec des rayons en carbone comme la marque Scope.

Leur modèle Artech 6 ne pèse que 1 244 g alors que la comparaison chez DT Swiss (les ARC DICUT 1100 62 db) pèsent 1 668 g. Une différence de 400 g notable. La rigidité des rayons en carbone comparée à l'acier est 10 fois meilleure également.

Cette rigidité accrue permet de réduire le nombre de rayons (16 chez Scope, 20 chez DT Swiss et 24 chez la majeure partie des fabricants). S'il y a moins de rayons, la roue est plus efficace aérodynamiquement.



S'il y a moins de rayons, la roue est plus efficace aérodynamiquement.





Le leadership de DT Swiss est multifactoriel. L'un des facteurs réside dans le fait que les écrous des rayons sont internes à la jante alors que la majorité des concurrents ont des écrous externes. Or, la vitesse de rotation au niveau des écrous des rayons est deux fois supérieure à la vitesse de déplacement.

Les moyeux

DT Swiss, encore une fois, est renommé pour son système à couronnes dentées. Il est facile d'entretien car il ne nécessite pas d'outils. Le nouveau moyeu 240 EXP est plus léger, plus durable et comprend moins de pièces. Les roulements sont en céramique, ce qui confère encore une amélioration de la friction des billes dans les cuvettes des roulements.

Le système à couronnes dentées est souvent perçu comme plus fiable et plus durable car toutes les dents sont sollicitées lors du pédalage. Sur le système à cliquets, seuls les cliquets (3 à 6 selon les marques) en prise avec la couronne dentée transmettent l'effort de pédalage. Malgré tout, il est possible de trouver d'excellents moyeux qui utilisent l'une ou l'autre des 2 solutions. La fiabilité et la durée de vie de la roue libre dépend avant tout de la qualité de fabrication mise en œuvre.

Pour une paire de roues DT Swiss ARC Dicut db (pour Disc Brake), il faut compter 2 388 €. Comme nous vous l'avons indiqué auparavant, malgré la qualité indéniable de DT Swiss et leur



supériorité sur la concurrence, il faut garder à l'esprit que la différence de performance est à relativiser. Si votre pratique est plus orientée loisir que performance, il est peut-être judicieux d'économiser quelques centaines d'euros, de vous offrir une paire de roues plus abordable ou peut-être mettre ces économies à profit en faisant une étude posturale ou un test en soufflerie qui vous permettra d'améliorer notablement votre confort et votre aérodynamisme.

Chez Trimax Magazine, on vous encourage à soutenir le tissu local

et le Made in France. La seule soufflerie en France est basée à Magny-Cours. Les experts d'Aeroptimum sauront vous guider pour optimiser votre performance. Une visite chez Aeroptimum permet d'avoir des certitudes sur votre position qui concourt à 75% de la résistance aérodynamique totale. Par ailleurs, ils ont une large gamme de casques aérodynamiques à l'essai. Or, le casque comme les roues ont un rôle prépondérant dans l'aérodynamisme car ils sont les premiers composants en contact avec l'environnement.

aeron cockpit

ronwheels.com

The Ultimate Aerobar System for Triathlon Bikes



AERON COCKPIT BUNDLE:

- COMPUTER MOUNT
- AERON COCKPIT
- AERON EPT
- EPT SHUTTER
- WATER BOTTLE + HOLDER
- AERON SPEED PLATE

ADJUSTABLE AND COMFORTABLE - THE AERON COCKPIT PROVIDES A COMFORTABLE AND NATURAL HAND POSITION TO REDUCE FATIGUE DURING LONG RIDES.

aeron cockpit
ronwheels.com



ENTRAÎNEMENT

7 MANTRAS DE COACH



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)
PHOTOS FREEPIK - CÉDRIC LE SEC'H



On a tous des phrases ou expressions fétiches qui nous permettent d'expliquer certaines idées ou de matérialiser certains concepts. Pour ma part, j'ai constitué une petite collection de "mantras" servant à illustrer mes propos auprès de mes athlètes. En voici 7.

Mantra #1 : « Tout part de l'objectif. »

Effectivement, je considère que la quasi intégralité du processus d'entraînement part de la détermination de l'objectif ou des objectifs. Sans objectif précis, l'athlète a du mal à se motiver et le coach ne sait pas bien dans quelle direction aller pour faire progresser son athlète.

Rien ne remplace donc un objectif clairement identifié dans le temps ! Selon le niveau de pratique, cela peut être la participation à son 1er triathlon, ou à l'opposé la confrontation à l'un des monuments du triathlon comme l'Embrunman, le Norseman ou encore les JO, mais il y a peu de places pour celui-là !

Pour mémoire, un objectif doit être SMART :

- Spécifique
- Mesurable
- Atteignable
- Réaliste
- Temporel

Mantra #2 : « C'est la dose qui fait le poison. »

Édicté par le physicien Paracelse (ou Paracelsus) au 15e siècle, ce dicton s'applique bien au domaine du sport et de la nutrition sportive. En effet, la biochimie et la toxicologie sont une histoire de dosage, et il en est de même de la charge d'entraînement ou de ses apports nutritionnels.

Ce mantra renvoie donc indirectement vers la notion d'individualisation de l'entraînement et de la nutrition, qui sont 2 clés essentielles pour faire progresser les athlètes. Tout l'enjeu pour un entraîneur est de proposer la bonne charge d'entraînement à un athlète donné et à un moment donné.

Mantra #3 : « Mieux vaut en faire un peu moins qu'un peu trop. » (à l'approche d'un objectif)

C'est l'un des mes mantras préférés car il résonne particulièrement en moi et je vais vous expliquer pourquoi. Jeune athlète, j'étais tellement passionné et motivé que j'avais tendance à trop m'entraîner. Je franchissais donc très régulièrement la ligne rouge du "surmenage".

En gros, j'étais souvent "cramé" avec pour conséquence de manquer d'énergie sur certaines courses et surtout de tomber assez fréquemment malade, signe que mon système immunitaire était sur le fil du rasoir. Avec le temps, j'ai rencontré des entraîneurs et j'ai surtout appris à pondérer mes ardeurs.

Aujourd'hui, en tant que coach, j'essaie de faire comprendre aux athlètes qu'à l'approche d'un objectif, il vaut mieux s'entraîner un peu moins que un peu trop. En effet, l'entraînement poussé revient à évoluer sur une étroite ligne de crête où chaque effort superflu peut se traduire par une grosse désillusion.

Ainsi, si on est trop généreux dans l'effort dans les 2 à 3 semaines qui précèdent une course importante, on a toute les chances :

- Soit de tomber malade (bronchite, sinusite, otite...)
- Soit de se blesser (tendinite, périostite...)
- Soit tout simplement de perdre l'état de forme que l'on a mis des mois à construire.

Et c'est du vécu ! Le fondement théorique de ce mantra très personnel tourne autour de la notion d'état inflammatoire. En effet, l'entraînement physique trop intense, en particulier en phase d'affûtage, génère un stress sur l'organisme. Ce stress induit un état pro-inflammatoire qui affaiblit le système immunitaire et prédispose à la survenue de pathologies diverses qui, pour une bonne partie, ont un nom qui se termine en -ite (et il y en a beaucoup !). Ainsi, à l'approche des courses, ayez la sagesse de lever le pied !



Mantra #4 : « La souffrance est passagère. »

La souffrance fait partie du sport, en particulier en compétition, et encore plus en ultra-distance. Ainsi, le passage par des moments de souffrance est inéluctable. En triathlon, c'est souvent lors de la course à pied que la fatigue et la souffrance sont les plus aiguës.

Les sportifs anglo-saxons appellent cela la "Pain Cave" (ou "grotte de souffrance"). C'est souvent un moment crucial en course car c'est dans ces moments-là que ceux qui sont préparés à souffrir peuvent faire la différence.

Dans une interview récente assez hallucinante, Courtney Dauwalter, LA championne d'ultra-trail du moment, nous explique qu'il y a quelques années, elle redoutait un peu ce moment où elle entrait dans la pain cave, et qu'une fois dedans, elle essayait juste de survivre.



Aujourd'hui, son approche mentale de la souffrance est complètement différente puisqu'elle attend avec impatience le passage par la pain cave ! On l'interprète comme on voudra, mais une chose est sûre, ce nouvel état d'esprit (le "mindset") lui permet probablement d'être encore plus performante.

Mais ce mantra rappelle aussi aux sportifs que la souffrance disparaît instantanément au moment où on franchit la ligne d'arrivée d'une course, quelle qu'elle soit. Le plaisir et la satisfaction prenant immédiatement la place de la souffrance... C'est aussi pour cela que l'on fait du sport en compétition !

Mantra #5 : « Tout ce qui ne tue pas rend plus fort. »

Ce mantra relativement connu illustre la philosophie darwiniste. En effet, les espèces vivantes, qu'elles soient animales ou végétales, doivent s'adapter pour survivre. Il en est de même pour le sportif qui doit s'adapter en permanence pour absorber la charge d'entraînement et surmonter les échecs lorsqu'il y en a.

En outre, ce mantra évoque aussi le fait qu'il faut savoir sortir de sa zone de confort pour stimuler son physique et son mental, et ainsi progresser. La diversité des expériences vécues, en particulier les expériences extrêmes et douloureuses, est d'une grande richesse en termes d'apprentissage. Bien entendu, il convient de ne pas franchir la "ligne rouge" sous peine de se blesser.





Mantra #6 : « Petit à petit, on est moins petit. »

Je tiens ce mantra empli de sagesse de ma grand-mère. Il renvoie aux notions de patience, de travail et de persévérance. Même si on a un niveau modeste (au départ), on peut progresser de manière relativement spectaculaire sur le moyen-long terme grâce à un entraînement régulier.



Pour donner quelques points de repères temporels :

- ✓ 3 mois : une personne qui débute ou reprend le sport a besoin de 3 mois d'entraînement régulier pour ne plus trop souffrir et commencer à prendre du plaisir. C'est une durée incompressible pendant laquelle il faut s'accrocher !
- ✓ 4-5 ans : c'est la durée d'entraînement régulier qui est nécessaire à un sportif amateur pour exploiter ses capacités physiques, techniques et mentales de manière optimale.
- ✓ 10 000 heures : c'est le volume de travail et d'entraînement qu'il est nécessaire d'accomplir pour espérer atteindre le top niveau mondial dans une discipline donnée. Une sacrée tranche de vie !

Mantra #7 : « Une vie, on en a qu'une. »

Ce mantra est probablement le plus "spirituel" et "mystique" des 7. Effectivement, on oublie souvent que nous ne sommes que de passage sur terre, et que le temps s'écoule inexorablement. Aussi, il convient de ne pas perdre ce temps précieux afin de vivre ses rêves, tout en profitant de chaque instant, agréable comme plus pénible.

Sur un plan plus sportif, ce mantra renvoie à l'idée que parfois, il faut savoir "se lancer dans le vide" en se fixant des objectifs un peu fous. Et si on échoue, ce n'est pas grave, on a toujours la possibilité de recommencer !

Références

The Rich Roll Podcast with Courtney Dauwalter



www.226ERS.com



1

COMPRESSPORT PRO RACING CAP

Casquette blanche ultra-légère (27g), ergonomique et ventilée, avec visière articulée pour un maximum de protection et de confort lorsque le soleil tape. Tissu en mesh ultra-léger, ventilé et à séchage rapide qui évacue rapidement la transpiration et prévient la surchauffe lors d'activités sportives intenses. Protection solaire intégrale grâce à une maille opaque et respirante recouvrant le dessus de la tête. Visière articulée pouvant être abaissée pour une protection solaire augmentée ou élevée pour élargir le champ de vision.

Prix : 35 €

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



2

GLUCOWEAR - AFON TECHNOLOGY

Cette start-up venue du Pays de Galles s'apprête à lancer sur le marché un capteur de glucose non invasif (comprenez sans aiguille). Cela serait une révolution au niveau du contrôle de la glycémie et donc l'optimisation de la nutrition. Cet appareil détermine en continu la glycémie grâce aux fréquences radio et la technologie des micro ondes. Grâce à une connectivité en Bluetooth et une compatibilité avec iOS et Android, le Glucowear pourra transmettre des informations (tendance, temps passé dans le profil de glycémie, alerte de seuils) sur vos appareils intelligents grâce à une interface d'utilisateur.

Prix : N/A

<https://afontechnology.com/>



3

LTWO ERX

Premier groupe périphérique électronique de Ltwo, une compagnie chinoise qui révolutionne l'accessibilité à des composants électroniques et hydrauliques. Ce groupe périphérique est sans câbles électroniques hormis les dérailleurs qui sont reliés à une batterie au lithium. Composé d'aluminium et de carbone. Dérailleur avant (56 g), accepte des plateaux de 56 dents max, dérailleur arrière (270 g) compatible cassettes 11-32. Étriers de frein (128 g chacun) avec pistons en céramique ; brevet déposé "egg roll" : extensions des plaquettes de frein pour dissiper l'excès de chaleur en augmentant la surface de refroidissement et maintenir la performance de freinage. Personnalisation et ajustement des dérailleurs via une application Ltwo.

Prix : 489 €

<https://ltwo.bike/>



4

PLATEFORME GELS TOPEAK

Cette plateforme composée d'un mix de caoutchouc et d'élastique pèse 80 grammes. Dotée de la capacité de transporter 12 gels, cette plateforme qui se fixe sur le tube horizontal à l'aide de velcro, permet d'organiser d'une manière propre votre nutrition et d'y avoir accès facilement. Les fixations peuvent aussi aider à ouvrir les gels. Dimensions: 25,6cmx4cmx1.03cm.

Prix : 17,99 €

<https://www.topeak.com/global/en>



5

HOME TRAINER VAN RYSEL

Home Trainer Direct Drive connecté parfait pour les entraînements indoor. Compatible ZWIFT, ONE LAP, KINOMAP, BKOOOL et autres applications. Avec le D900 réalisez des sorties virtuelles au plus proche de la réalité grâce à une grande fluidité de pédalage, une puissance de 2 000 watts et la reproduction de pentes allant jusqu'à 20%. Corps de cassette compatible avec les cassettes : Shimano 8/9/10/11 vitesses, Shimano RD 8/9/10/11/12 vitesses, SRAM 8/9/10/11/12 vitesses, *SRAM 12 VITESSES XDR (nécessite le corps de cassette non fourni). QR 130-135x5mm et Thru Axle 142-148x12mm (non compatible avec le CERVÉLO P5 et Cube attain). Garantie 2 ans.

Prix : 549 €

<https://www.decathlon.fr/>



6

LOOK KEO BLADE CERAMIC TI

La Keo Blade Ceramic Ti incarne l'apogée de la performance cycliste, alliant légèreté suprême et technologie de pointe pour viser les sommets. Fièremment "Made in France" par LOOK pour les cyclistes les plus compétitifs. Ne pesant que 95 g (190 g pour la paire), avec son corps et sa lame en carbone, ses roulements céramique et son axe titane, cette pédale automatique réunit des matériaux pour conjuguer une légèreté absolue avec une durabilité à toute épreuve. Dotée d'une surface d'appui de 705 mm² pour une parfaite stabilité de pédalage. Meilleur ratio poids/puissance sur le marché.

Prix : 310 €

<https://www.lookcycle.com/be-fr/>



COMBINAISON CORE BODY TEMPERATURE POUR L'ENTRAÎNEMENT THERMIQUE

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DR - CORE

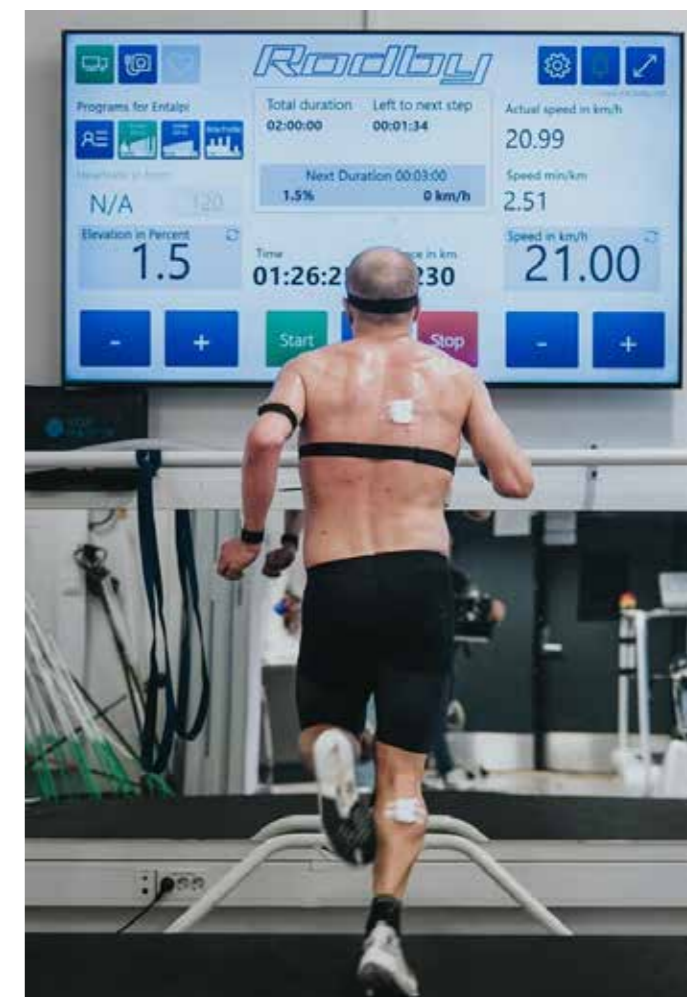
Quel triathlète n'a jamais vu Kristian Blummenfelt ou les frères Brownlee s'entraîner sous une tente ou dans un laboratoire pour simuler la chaleur ? Tout un chacun sait que s'entraîner dans la chaleur est bénéfique pour la performance. Tout le monde connaît ou a des notions sur l'exercice physique et les principes d'homéostasie. Cependant, peu d'entre nous font l'effort de se contraindre à un exercice physique combiné à la chaleur, hormis en été. Or, les bénéfices sont tels que les meilleurs s'entraînent toute l'année avec la chaleur, et maintiennent leur seuil à la chaleur toute l'année par des séances hebdomadaires.



Pour diverses raisons que nous allons vous expliciter plus loin, la combinaison Core Body Temperature pour l'entraînement thermique est un atout à l'éventail des outils d'entraînement essentiels des triathlètes. Mais avant cela, expliquons rapidement ce que la science nous dit de la biologie humaine et des effets de la chaleur lors d'efforts physiques.

L'entraînement à la chaleur

De par sa nature même, l'exercice constitue un défi pour les mécanismes homéostatiques cellulaires du corps. Ce défi homéostatique affecte non seulement la contraction des muscles squelettiques, mais également un certain nombre d'autres organes et entraîne, au fil du temps, des adaptations induites par l'exercice.



L'entraînement à la chaleur est reconnu comme ayant de nombreux bénéfices sur la biologie humaine. La science a mis en évidence des effets positifs pour les sports d'endurance au niveau de l'augmentation de la masse musculaire, de la force, mais aussi au niveau de la fonction cérébrale.

Une exposition à un facteur de stress comme la chaleur déclenche une réponse cellulaire qui inclut l'induction de HSP (heat shock protein, pour protéines de choc thermique) et aboutit à un type d'adaptation de cellules individuelles, d'organes ou même de l'organisme tout entier. Cette adaptation fait que les futurs facteurs de stress n'auront pas le même impact que lors de l'exposition initiale.

Par conséquent, l'entraînement à la chaleur peut être utilisé pour "entraîner" le corps afin qu'il soit capable de faire face aux futurs facteurs de stress. C'est ce que l'on appelle le principe de spécificité. L'exercice est l'un de ces stress préalables et l'exposition à la chaleur en est un autre.

La combinaison de l'entraînement avec un environnement chaud pourrait potentiellement être avantageuse pour la performance, en fournissant un effet de thermotolérance protectrice à tout stress thermique ultérieur pendant





l'exercice. En effet, la combinaison de l'exercice et de l'exposition à la chaleur peut entraîner une expression de HSP plus élevée que l'un ou l'autre traitement seul d'après Skidmore R. et al, 1995.

Par ailleurs, l'article de Tamura et ses collègues, en 2014, suggère que le stress thermique du corps entier après un entraînement améliore de manière additive les adaptations mitochondriales induites par l'entraînement d'endurance dans les muscles squelettiques. Les auteurs suggèrent que le stress thermique pourrait agir comme une contrainte efficace pour améliorer les adaptations mitochondriales dans le muscle squelettique.

Il n'est donc pas surprenant que les protéines de choc thermique (HSP), un groupe de protéines cytoprotectrices essentielles au maintien de l'homéostasie protéique et cellulaire, aient été impliquées dans les adaptations induites par l'exercice. Ces protéines et autres réponses chimiques sont la résultante d'exposition à la chaleur

comme une session de sauna, un entraînement intense, un bain chaud pour ne citer que quelques exemples.

Les séances de sauna sont connues notamment pour augmenter le volume sanguin. Cela résulte en une fréquence cardiaque de repos plus basse et ces séances ont des effets similaires à la substance dopante EPO. Des coureurs ont été soumis à un régime d'entraînement dans lequel 2 séances étaient suivies par une exposition à la chaleur en sauna. Leur temps limite s'est amélioré de 32%, ce qui est en corrélation avec les marqueurs sanguins.

L'exposition à la chaleur a également pour effet de jouer sur l'utilisation du glycogène musculaire. Comme vous le savez, le glycogène musculaire est simplement du sucre que nos muscles mettent en réserve pour produire de l'énergie. Mais ces réserves sont limitées, d'où l'intérêt de les épargner. Dans une étude sur l'entraînement thermique de 8 jours, les athlètes utilisaient entre 40 et 50% moins de glycogène musculaire qu'avant la période d'acclimatation.

L'entraînement à la chaleur offre des bénéfices significatifs pour accroître votre force musculaire notamment par une hypertrophie. La chaleur induit un changement dans le procédé de la synthèse de protéines au sens où les muscles se dégradent moins facilement à la suite d'efforts physiques et la production de muscles est accélérée. L'exposition à la chaleur est donc un outil si vous êtes sain ou blessé.

Enfin, il y a les effets de la chaleur sur le système endocrinien. L'exposition à la chaleur augmente la noradrénaline légèrement, la prolactine, les endorphines et les hormones de croissance. Chacun sait ce que font les hormones de croissance. Mais les autres hormones apportent également leur bénéfices. La prolactine promeut la production de myéline, l'enveloppe qui entoure les axones, responsable de la transmission de l'influx nerveux de notre cerveau aux muscles. Cela a des implications pour l'amélioration des capacités d'apprentissage de nouvelles compétences, mais aussi le temps de réaction.

Voici pour la science. Comme vous l'avez compris, l'entraînement thermique est la nouvelle méthode utilisée par les Norvégiens et les athlètes qui performant.

Le test de la combinaison

Pour se soumettre à un entraînement thermique, l'environnement dans lequel on vit n'est parfois pas propice à une exposition à la chaleur comme en France métropolitaine en hiver. Aussi, tout le monde ne possède pas de sauna à la maison. C'est la raison pour laquelle cette combinaison de chez Body Core

Temp est intéressante. C'est est une sorte de sauna portable. Composée de polyéthylène et de polypropylène, elle permet de monter en température plus rapidement et pour un effort physique moins prononcé selon Body Core Temp.

J'ai donc voulu vérifier si ce produit que l'on peut utiliser soit en courant soit en cyclisme en intérieur fait ce que l'on dit de lui. En guise de préambule, pour limiter l'influence de biais, j'ai consommé les mêmes repas les jours précédents les tests, éliminer la consommation de caféine les 2 heures précédentes et effectuer les tests à la même heure de la journée.

Par ailleurs, pour contrôler les facteurs tels que la température extérieure et l'humidité, j'ai effectué les tests à l'intérieur de ma maison dotée d'une climatisation réglée à 26°C les jours où l'humidité était dans un intervalle entre 50 et 60%. J'ai également utilisé le même cuissard. Je n'ai pas consommé de boisson pendant l'entièreté du test. Voici les conditions des 2 tests et leur résultats pour la perte de poids corporel pré et post-test (poids), la

température maximale et moyenne (Temp max et moy), la fréquence cardiaque moyenne (HR), les calories dépensées (Cal), l'indice de la charge d'entraînement (TL pour Training Load).

- ✓ **1er test** : Contrôle - 1h de home-trainer à 150 watts avec ventilateur.
- ✓ **2e test** : 1h de home-trainer à 150 watts avec la combinaison Body Core Temp et ventilateur.

	Poids (grs)	Temp max	Temp moy	HR	TL	Calorie
1er test	600	40.20	39.30	102	24	324
2e test	1600	39.88	39.00	125	54	413



TEST MATÉRIEL



Les résultats de température ont été obtenus par le capteur Core body temp. Comme vous pouvez le constater, la sudation a été bien supérieure pour une température moyenne et maximale inférieure au test contrôle.

Cela indique que la combinaison agit comme un isolant et que mon corps a tenté de me protéger de l'hyperthermie en provoquant un excès de sudation, et les pores de la peau laissent sortir la sueur pour rafraîchir et faire baisser la température.

Pour un effort comparable (1h à 150 watts), la combinaison thermique me permet d'augmenter la charge de travail qui se voit notamment par une fréquence cardiaque moyenne de 23 pulsations par minute plus élevée.

Cette combinaison est donc idéale pour travailler spécifiquement sous la contrainte thermique et optimiser votre temps disponible pour l'entraînement en le rendant plus difficile. Cette combinaison est donc très efficace pour améliorer la thermorégulation.



Il faut néanmoins prendre des précautions avec ce genre d'entraînement. Tout d'abord, je vous recommanderais de surveiller votre variabilité de fréquence cardiaque grâce à votre bracelet Whoop, bague Oura ou toute montre intelligente qui la calcule.

L'entraînement à la chaleur peut causer un accroît de fatigue et donc une HRV (Heart Rate Variability, variabilité de la fréquence cardiaque) plus basse. La HRV, comme chacun le sait, est un critère imparable pour connaître son niveau de récupération.

Ensuite, il faut absolument compenser les pertes hydriques et les minéraux contenus dans la sueur. Les électrolytes sont essentiels.

L'entraînement à la chaleur n'est pas facile. Je mentirais si je disais le contraire! Cependant, il est illusoire de s'imaginer atteindre des sommets en ne pédalant qu'en descente... Kristian Blummenfelt fait un gros bloc d'entraînement à la chaleur en préparation foncière de base et entretient cette capacité spécifique par un rappel hebdomadaire.

Depuis mon test de cette combinaison sur ces 6 derniers mois, le site internet de Body Core Temp a enlevé ce produit de leur liste de produits disponibles à la vente. Cependant, d'autres sites en ont en stock. Elles sont disponibles en 2 tailles : Medium pour les personnes mesurant moins de 182 cm et XL pour ceux au-dessus de 182 cm.

Le package contient 2 combinaisons pour environ 27€. Plus d'informations sur l'entraînement thermique sur : <https://corebodytemp.com/>

9^{ÈME} ÉDITION

14 & 15 SEPT. 2024

NOUVEAU DÉPART - ARRIVÉE MONTEUX

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE



NOUVEAU PARCOURS

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

KIDS DE 5 À 13 ANS | AQUATHLON OUVERT À TOUS

AFFRONTEZ
LE MYTHE

📱 @ventouxman.com

VENTOUXMAN

EXTRA SPORTS

MONTEUX

Sorgues
Comtat
AGGLO

LAC
MONTEUX
PROVENCE

Département
VAUCLUSE

FINISHERS



OAKLEY SPHAERA

DIRECTION LES JO !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GT



Inutile de vous présenter Oakley, marque iconique de notre sport depuis ses débuts. Et comme tous les 4 ans, la marque nous propose un nouveau modèle pour marquer cette nouvelle année olympique. Voici donc la Sphaera, une nouvelle paire multisport que l'on devrait retrouver sur le nez de nombreux athlètes cet été du côté de Paris !

Pour son lancement au mois de février, Mark Cavendish ou encore Loana Lecomte ont été les têtes d'affiche de la marque, mais plus proche de nous, on a pu voir Vincent Luis également les porter. Nul doute que nous allons voir cette nouvelle Oakley Sphaera sur de nombreuses têtes en 2024 !

À la découverte de la Sphaera

Conçue pour repousser les limites de la performance, cette Sphaera se distingue avant tout par son large champ de vision et ses verres utilisant la technologie Prizm pour de meilleures couleurs et un contraste optimisé. Un large champ de vision donc, pour voir tout dans les moindres détails. La monture en O Matter™ est conçue pour être portée avec casques et casquettes, et est dotée d'un évent sur l'avant pour assurer une meilleure circulation de l'air.

Les supports de nez en Unobtanium et les manchons moulés assurent l'adhérence nécessaire à notre pratique. Oakley nous garantit que les Sphaera sont avant tout là pour se faire oublier au bénéfice de la performance. La Sphaera offre un design moderne et élégant, dans la pure lignée de la marque. Vous ne serez pas dépaysés avec cette Sphaera !

Protection maximale

Fidèle à son histoire et sa réputation, Oakley nous garantit une protection maximale contre les chocs avec la Sphaera. Sur ce point, les verres Oakley vont comme toujours bien au-delà de toutes les normes en vigueur. Protection contre les UV évidemment aussi. Avec pas moins de 11 modèles disponibles, il est possible de trouver la protection qui vous conviendra le mieux : 4 modèles équipés de verres PRIZM polarized, 6 modèles équipés de verres PRIZM et un modèle équipé de verres photochromiques. De quoi donc trouver la paire de lunettes de vos rêves !



Focus sur le confort

Les mensurations des Oakley Sphaera sont généreuses : avec une largeur de 134 mm et une hauteur de verre de 50 mm, le champ de vision est très généreux, faisant de la Sphaera une paire de lunettes parfaite pour le cyclisme. Nous recommandons tout particulièrement le verre PRIZM 24K Polarized de notre modèle de test qui par sa protection maximale (transmission de la lumière 11% seulement) est tout particulièrement adapté aux longues heures que notre sport nous impose de passer au soleil pour les plus chanceux. Cette protection est synonyme de confort, mais aussi de performance sur la durée.



Une attention toute particulière a aussi été portée dans la conception des branches, d'une longueur de 130 mm, qui offrent à la fois maintien et confort. Celles-ci garantissent de pouvoir utiliser les Sphaera dans toutes les conditions sans ballotement ou risque de les perdre. Cette tenue parfaite est très appréciable en course à pied, aucun mouvement ne se fait sentir, les lunettes restent parfaitement en place.

Un look "made in Oakley"

Facilement reconnaissable, la Sphaera est la digne héritière d'une longue lignée de paires de lunettes de la marque. Les aficionados de la marque ne seront donc pas dépayés et y trouveront facilement leur bonheur. On aime beaucoup la finition « noire mate et or » de notre modèle de test... Très Jeux Olympiques ! La finition

« or » du pont nasal offre un rendu plus classieux qu'à son habitude, le résultat d'ensemble est très réussi et confère à la Sphaera un look très sympa. Et ce jusque dans les plus petits détails, comme avec ce petit insert « USA » dans la branche droite. La Sphaera est livrée dans son étui Oakley reconnaissable entre mille afin de les protéger durant quelques saisons.

À l'usage

Aucune surprise, ce modèle bénéficie de toute l'expérience Oakley : protection, look, technicité... Il est difficile de les prendre à défaut. On a pu apprécier le confort et la protection de la Sphaera dès les beaux jours venus et la reprise des sorties longues. Gestion de la transpiration, de la buée et du grip font de la Sphaera un best-seller pour le vélo et la course à pied, et donc le triathlon. Voilà une paire de lunettes qu'il vous sera facile de porter à longueur de journée, que ce soit pour le sport ou la remise des médailles !

La Sphaera fait donc un sans-faute et est disponible pour un prix allant de 205 à 255 € en fonction du verre choisi. Pour être complet et même si nous ne l'avons pas testée, il est à noter que Oakley propose aussi à cette occasion la Bispharea, la petite sœur de la Sphaera à double verre. De conception proche et utilisant les mêmes matériaux, celle-ci est disponible à partir de 160 € et propose en option les verres correcteurs Oakley Authentic Protection.



TRIAATHLON

TEST MATÉRIEL



NUTRIPURE

LA NUTRITION SPORTIVE NATURELLE

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS

Nutripure, c'est avant tout des compléments alimentaires naturels. Cette marque de compléments alimentaires française fondée par Christophe Carrio travaille autour de 3 valeurs : la qualité et la pureté des matières premières, la transparence et un prix accessible !

Mission et ambition

Depuis la création de Nutripure en 2018, l'objectif de Christophe et Florent Carrio est d'aider les athlètes à préparer leur santé de demain. Ancien sportif de haut niveau, Christophe Carrio sait pertinemment qu'un athlète risque de tout perdre en cas de blessure, et que les sportifs, quel que soit leur sport, se doivent de voir plus loin que le temps de la performance. Cette aspiration à préserver aujourd'hui sa santé de demain dépasse le monde des athlètes : elle concerne tous les gens qui rencontrent des difficultés à vivre en meilleure santé, à la fois physique et mentale.



Pourtant, ces difficultés, nous les connaissons nombreuses et variées : un rythme de vie accéléré, un niveau de stress élevé, une charge mentale élevée, des risques liés à la "malbouffe", un manque d'activité sportive... L'équipe de Nutripure est profondément convaincue que de nos jours, mener une vie en bonne santé physique et mentale, c'est tout un sport !

Les engagements Nutripure

→ Soutien aux sportifs

Depuis sa création, Nutripure s'est fixé une mission : accompagner les athlètes de haut niveau dans leur préparation aux Jeux Olympiques de Paris 2024. Aujourd'hui, c'est plus d'une vingtaine d'athlètes que la marque est fière de soutenir dans leur rêve olympique en 2024.



Cet accompagnement perdure au-delà des limites du sport et de la compétition. C'est une réelle relation de confiance qui s'installe avec les athlètes. En plus d'une dotation en compléments alimentaires adaptée à leurs besoins, Nutripure est à leurs côtés pour les aider à développer leur image via les réseaux sociaux, mais aussi pour leur apporter des conseils sur leur suivi nutritionnel au quotidien. Tout ceci toujours afin d'optimiser leurs performances et rester en bonne santé sur le long terme.

→ La qualité avant tout

Le sport de haut niveau demande de faire des choix, parfois difficiles et de ne pas faire de compromis dans sa préparation. De la même manière, Nutripure fait le choix de ne proposer des produits qu'à une seule condition : être pleinement satisfait de la matière première ou de la synergie des ingrédients.

Quelques exemples :

- ✓ Les capsules d'Oméga 3 sont issues de l'huile de poisson la plus pure et la plus concentrée que vous pourrez trouver. Les poissons sont issus de zones de pêches raisonnées "Friend of the Sea". Ce qui est également le cas pour leur collagène marin, issu de poissons sauvages européens.
- ✓ Le Magnésium et le Multivitamines contiennent les vitamines et les minéraux sous la forme la plus biodisponible pour une meilleure assimilation par votre organisme.

TEST MATÉRIEL

- ✓ Les acides aminés sont issus des meilleurs laboratoires pour vous garantir qualité et traçabilité.
- ✓ Les extraits de plantes adaptogènes sélectionnés possèdent tous un titrage élevé en principe actif pour vous garantir un résultat maximum.
- ✓ Les superaliments tels que la poudre de patate douce, l'ortie ou la maltodextrine sont bio, certifiés par l'organisme indépendant Ecocert.

Nutripure s'assure d'avoir à disposition des attestations de conformité antidopage auprès de chacun de ses fournisseurs de matières premières et de ses sous-traitants. À l'horizon 2024, l'ensemble des sous-traitants qui concernent les poudres et gélules sont certifiés. D'un point de vue des contenants aussi, Nutripure s'engage dans une démarche de qualité : quel que soit l'emballage, seulement du recyclable, sans phtalates et sans BPA.

Afin d'apporter toutes les garanties nécessaires, Nutripure s'appuie sur des labels sûrs : Peptan®, Naticol®, Creapure®, Epax®. Ils présentent tous des normes élevées garantissant un haut niveau de qualité.

Nutripure fait le choix de proposer ces matières premières pures, sans excipients : vous ne retrouverez donc pas de dioxyde de titane, pas de stéarate de magnésium et sans nanoparticules. Nutripure attache également une grande importance à proposer des compléments alimentaires sans gluten, sans caséine, sans OGM. Les gélules utilisées sont végétales à base de tapioca fermenté. Vous l'aurez compris, il en va de même sur l'ensemble de la gamme. En toute transparence, des produits naturels de qualité !



La gamme Nutripure

Pour être honnête, il est assez facile de s'y perdre tant la gamme Nutripure est large ! Pour s'y repérer, Nutripure organise sa gamme de produits autour de 3 objectifs : santé, musculation et endurance. Et là encore, après avoir ciblé l'objectif endurance, c'est encore un choix de 39 produits qui vous seront

proposés. Vous l'aurez donc compris, impossible pour nous de tout tester, mais nous avons quand même fait une petite sélection de 3 produits que nous avons testés pour vous en faire un retour.

Nous nous sommes attardés sur 3 produits plutôt classiques que le triathlète a pour habitude d'utiliser : la boisson énergétique, la barre protéinée et enfin les électrolytes.



→ La boisson énergétique longue distance

La Boisson Énergétique Long Distance se démarque par sa formulation spécialement conçue pour répondre aux besoins des sportifs. Riche en vitamines essentielles comme la vitamine C, B1 et B2, cette boisson contribue à un métabolisme énergétique normal tout en protégeant les cellules contre le stress oxydatif. La Boisson Énergétique Long Distance est également enrichie en électrolytes, garantissant une hydratation optimale pendant l'effort.

Mais ce qui fait vraiment la différence, c'est son mélange unique de maltodextrine et fructose avec un rapport 2/1. Cette combinaison permet une meilleure oxydation et utilisation du sucre par rapport à la consommation du glucose seul. L'association maltodextrine - fructose, source d'énergie, permet de retarder la fatigue musculaire qui peut survenir lors d'activités physiques intenses.

De plus, grâce à la technologie PureDigest (inspirée de la technologie des hydrogels), cette boisson énergétique assure un excellent confort digestif, évitant les désagréments souvent associés aux autres boissons énergétiques. Enfin, la présence de BCAA, 3 acides aminés essentiels que l'organisme ne peut pas synthétiser, favorise la récupération musculaire.



→ La Raw barre bio, 6 ingrédients sains et puis c'est tout !

Les Raw Barres Bio sont des collations saines et gourmandes, parfaites pour un petit-déjeuner rapide, une collation, ou avant/après un effort d'endurance. Ces barres de 40g sont composées d'ingrédients bio, crus et naturels, offrant un excellent équilibre entre protéines, lipides, glucides et fibres.

Avec des ingrédients tels que des oléagineux, de la coco, du cacao, de la vanille et de la datte, ces barres sont



TEST MATÉRIEL

loin des snacks ultra-transformés et sont idéales pour ceux qui cherchent une option alimentaire saine et énergisante. Idéales en pré ou post entraînement, ces barres sont le compagnon idéal du triathlète au quotidien ! Plusieurs goûts sont disponibles : du classique cacao-noisette au plus original tomate-olive-romarin en passant par du coco-vanille. De quoi varier sucré et salé afin d'éviter toute forme de lassitude.

Une façon pour nous surtout de disposer d'un encas naturel avant ou après nos séances. Il vous en coûtera 12,5 € les 6 barres. Pour une utilisation pendant l'effort, Nutripure proposera bientôt une barre énergétique longue distance... Affaire à suivre donc !

→ Pure Electrolytes, mon préféré !

En transpirant, le corps élimine jusqu'à 1,5 litres d'eau par heure. Lors d'une activité d'endurance, le corps élimine jusqu'à 3 litres d'eau par heure. Pire que ça, la transpiration entraîne également une élimination importante de sels minéraux. Si l'alimentation quotidienne apporte suffisamment de minéraux en temps normal, une augmentation de l'activité sportive et donc de la transpiration nécessite des apports supplémentaires en sels électrolytiques.

Le taux d'électrolytes dans le corps conditionnant son taux d'hydratation, le sportif cherchera à reconstituer ces réserves en électrolytes pour faciliter sa réhydratation. Crucial quand on sait qu'un taux léger de déshydratation (1 à 2%) peut entraîner une diminution de 10% de votre capacité physique.



Pure Electrolytes va donc permettre une bonne hydratation nous permettant de maintenir un meilleur niveau de performance pendant l'effort. Et c'est aussi la garantie d'une bien meilleure récupération après l'effort !

Le conditionnement pratique (sachet individuel de 10g) permet d'emporter le Pure Electrolytes avec vous lors de vos longues sorties vélos afin de recharger vos bidons. C'est la garantie de toujours bénéficier d'une boisson qu'il vous sera facile d'assimiler tout en maintenant votre taux de sels minéraux. C'est l'indispensable petit

sachet à emporter avec vous dans la mesure où il est très facilement transportable (stage, bikepacking...). La boîte de 15 sachets est proposée au prix de 15,90 €.

Nous avons pris plaisir à découvrir cette marque française qui va bien au-delà d'une simple offre de produits énergétiques. Nous vous invitons à découvrir cette gamme de produits abordables dont la qualité nous aura convaincue afin de vous faire votre propre idée.

→ <https://www.nutripure.fr/fr/>



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
JUN
2024
UTCAM06.COM

chullanka

GARMIN

pure
montagne

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES 06

PUNCH
POWER

Yoré

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR