

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

## T1 WORLD CUP INDOOR TRIATHLON LIEVIN "LE SHOW"

### ZOOM

- FFTri 2025 :  
Le mot du Président, Cédric Gosse
- Calendrier interactif 2025

### COUP DE PROJO

- Triathlon Original de Porquerolles
- IRONMAN France 2025
- Challenge Family 2025

### DOSSIER

- Sac de transition
- Pyramide de Performance Sportive

### MATOS

- Guidon Wheellab V-Wing
- HOKA Speedgoat 6
- Flasques IDEC



**EKOI**

## LE NOUVEAU CONCEPT PÉDALE-CHAUSSURE RÉVOLUTIONNAIRE



**EFFICACE**

8 MM + PROCHE DE L'AXE ET  
1500 MM2 SURFACE D'APPUI



**AÉRODYNAMIQUE**

RÉDUCTION DE LA TRAÎNÉE



**LÉGER**

PÉDALES 105GR



**MARCHE FACILE**



**RÉGLAGE DES CALES  
SIMPLIFIÉ**

SOLES BY MICHELIN

**EKOI.COM**

POUR PLUS D'INFORMATIONS



**Edito**

**2025, pour passer au niveau supérieur.**

Et oui, après une saison 2024 incroyable, l'heure de poser les bases de la saison 2025 est venue. Pour faire aussi bien, si ce n'est mieux. Car c'est bien connu, pour tout athlète, le plus dur n'est pas d'atteindre le sommet, mais d'y rester ! De nombreux Français, professionnels et groupes d'âge, tenteront soit de conserver leur couronne, soit d'atteindre l'objectif de toute une vie, quand d'autres plongeront pour la 1ère fois dans l'univers des disciplines enchaînées ou dans la découverte d'un nouveau format. Et après une année olympique et paralympique historique, traduite par une augmentation de plus de 30% des licenciés FFTri, on y croit et on signe tout de suite pour une saison aussi riche en émotions et en performances que la précédente !

Sans oublier qu'entre doutes et certitudes, hésitation et fixations d'objectifs sportifs, l'essentiel pour chaque athlète, quel qu'il soit, est de vivre intensément sa passion et de ressentir ce frisson à nul autre pareil au coup du starter. Un frisson qu'on imagine déjà intense et fusionnel dès la coupe du monde de triathlon indoor à Liévin le 22 mars prochain.

Oui, en mars, ça repart, alors à vos marques, prêt, partez !

*la rédaction*

**TRIMAX**  
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Trimax Magazine

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, F.Boukla, YFoto, LBaratoux, ThatCameraman, 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



## FFTRI 2025

# **LE MOT DU PRÉSIDENT,** **CÉDRIC GOSSE**



PAR FFTRI PHOTOS FFTRI - ACTIV'IMAGES



*Chers licenciés, bénévoles, partenaires et passionnés de triathlon, L'année 2024 a été marquée par un événement exceptionnel : les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris. Ce fut un moment inoubliable pour notre sport, mettant en lumière l'engagement, la performance et la passion qui animent la grande famille du triathlon français. Nos athlètes ont porté haut les couleurs de la France, illustrant notre savoir-faire et notre excellence sur la scène internationale.*

À présent, nous ouvrons un nouveau chapitre avec 2025, une année qui marque le début d'un mandat ambitieux pour la Fédération Française de Triathlon. Aux côtés d'une équipe renouvelée et engagée, nous avons la volonté de poursuivre la dynamique enclenchée, en consolidant les acquis et en explorant de nouvelles perspectives de développement pour notre sport.

### **Des objectifs clairs pour le développement du triathlon**

En 2025, notre feuille de route s'articule autour de plusieurs axes stratégiques :

#### **/// Développer la pratique et renforcer l'accessibilité**

Nous souhaitons poursuivre l'essor du triathlon en encourageant la pratique pour tous, à tous les niveaux, notamment par un soutien accru aux clubs et aux territoires. L'accessibilité sera au cœur de nos actions, en développant le triathlon scolaire, en renforçant nos actions en faveur du paratriathlon et en continuant à structurer les offres de pratique loisir.

#### **/// Accompagner la performance et l'excellence**

Après les succès de 2024, l'équipe de France de triathlon et de paratriathlon doit désormais se tourner vers les prochaines échéances internationales, notamment les Championnats du Monde et d'Europe. Nous continuerons d'investir dans l'accompagnement de nos athlètes, en renforçant les structures d'entraînement et en développant de nouveaux outils pour l'optimisation de la performance.

#### **/// Optimiser l'organisation fédérale et les ressources**

L'évolution de notre fédération passe également par une meilleure structuration de nos pôles, une modernisation de notre communication et une gestion optimisée de nos ressources. Nous mettrons un accent particulier sur l'efficacité de notre organisation et la recherche de nouveaux partenaires pour soutenir nos projets.

#### **/// Renforcer notre ancrage territorial**

La vitalité du triathlon repose sur nos clubs et nos ligues régionales. Nous souhaitons amplifier la collaboration avec les acteurs locaux pour structurer l'offre de formation, valoriser nos événements et renforcer la visibilité du triathlon sur l'ensemble du territoire.



# UNE ÉQUIPE ENGAGÉE POUR LE FUTUR

Ce mandat ne pourra réussir sans une équipe solide et déterminée. Voici la composition de la liste qui m'accompagnera dans cette mission.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

UNE AMBITION GAGNANTE.  
UNE ÉQUIPE  
AUTOUR DE CÉDRIC GOSSE

TROMBINOSCOPE



**CÉDRIC GOSSE**

ÎLE-DE-FRANCE

INSPECTEUR DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE

- Président de la FFTRI depuis 2020
- Vice-président de la FFTRI de 2009 à 2020
- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2001
- Président de la ligue régionale Île de France de 2005 à 2020
- Secrétaire général adjoint du CPSF depuis 2022
- Membre du conseil d'administration du CNOSF depuis 2023
- Président de l'association Rénovons le Sport Français depuis 2022
- Président de la FRATRI depuis 2024
- Secrétaire général du CROS Île de France 2012-2020



**MARINA BEL**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

PROFESSEUR DES ÉCOLES

- Secrétaire adjointe de la ligue régionale Bourgogne-Franche-Comté depuis 2021
- Présidente du Pays de Montbéliard Triathlon depuis 2020
- Membre du comité d'organisation du Bike and Run de Montbéliard depuis 2019



**DIDIER SERRANO**

ÎLE-DE-FRANCE

DIRECTEUR DES SERVICES DE LA NAVIGATION  
AÉRIENNE DE LA RÉGION PARISIENNE

- Secrétaire général de la FFTRI depuis 2021
- Membre du Conseil d'Administration de la ligue régionale Île de France depuis 2012
- Vice-président de la ligue régionale Île de France de 2012 à 2020
- Président du CODEP 92 de 2010 à 2020
- Président du club Issy Triathlon depuis 2009



**ANNE-CHARLOTTE DUPONT**

GRAND EST

MÉDECIN DU SPORT

- Vice-Présidente de la FFTRI depuis 2017
- Membre du conseil d'administration de la FFTRI 2016 à 2017
- Présidente de la commission nationale médicale depuis 2021
- Élu au conseil d'administration de la ligue régionale Grand Est depuis janvier 2013 et médecin de la ligue régionale depuis 2015
- Médecin du triathlon de la Ballastière depuis 2023
- Membre du Women's Committee de World Triathlon de 2021 à Oct 2024



**ERIC SAEZ**

CORSE

PROGRAMMATEUR DE VOL AÉROPORTUAIRE

- Vice-président de la FFTRI depuis 2020
- Membre du conseil d'administration de la FFTRI de 2016 à 2020
- Président de la ligue régionale Corse de 2016 à 2020
- Éducateur et bénévole au sein du Triathlon club d'Ajaccio de 2012 à 2019
- Animateur et bénévole du triathlon longue distance de Porticchio depuis 2022
- Secrétaire général du CROS de Corse de 2016 à 2021



**LAURENCE DE JAECHERE**

HAUTS-DE-FRANCE

PROFESSEUR D'EPS

- Vice-présidente de la FFTRI depuis 2020
- Secrétaire de la ligue régionale Hauts de France depuis 2016
- Secrétaire du CODEP 59 depuis 2016
- Responsable technique du club de Lomme depuis 2000
- Directrice de course des organisations de Lomme Natation Triathlon depuis 2004
- Vice-présidente du Comité Départemental Olympique et Sportif du Nord depuis 2016



**CHRISTOPHE LEGRAND**

HAUTS-DE-FRANCE

ÉDUCATEUR SPORTIF (DEJEPS TRIATHLON)

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 4 mandats et Vice-président de la FFTRI depuis 2021
- Vice-président de la ligue régionale des Hauts de France depuis 2021
- Vice-président du CODEP 59 depuis 2021
- Président du CODEP 59 de 2005 à 2021
- Président de Cambrai Triathlon de 2005 à 2021
- Vice-président de Cambrai Triathlon depuis 2021
- Créateur et Directeur de course du Chtriman depuis 2009
- Président du Club des Nageurs Cambrésiens depuis 2020



**CHRISTINE GEFFROY**

ÎLE-DE-FRANCE

PRÉRETRAITÉE

- Vice-présidente de la FFTRI depuis 2020
- Secrétaire générale adjointe de la FFTRI de 2016 à 2020
- Vice-présidente de la ligue régionale Île de France depuis 2017
- Présidente de Sainte-Geneviève Triathlon depuis 2003
- Organisatrice des championnats de France jeunes de duathlon à Bondoufle 2017 et 2018
- Organisatrice du Triathlon des Settons depuis 2018



**NICOLAS HAY**

CENTRE-VAL DE LOIRE

PHARMACIEN

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2021
- Chargé de mission sur le Projet de Performance Fédéral
- Président de la ligue régionale du Centre Val de Loire depuis 2021
- Président du CODEP 37 de 2013 à 2020
- Secrétaire du Triathlon Club de Joué les Tours depuis 2008
- Président du COPIL du Tours'nMan depuis 2017
- Membre de la commission nationale médicale depuis 2021



**FATIMA KIRCHEN**

GRAND EST

CHARGÉE D'OPÉRATIONS IMMOBILIÈRES

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Vice-présidente de la ligue régionale Grand Est, Membre de la commission régionale paratriathlon, mixité/féminin et développement durable depuis 2020
- Membre du comité directeur de l'ASPTT Strasbourg Triathlon depuis 2015 et Vice-présidente depuis 2022
- Membre occasionnel du comité d'organisation du Triathlon d'Obernai depuis 2022



**LOÏC MENTRE**

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

GÉRANT D'ENTREPRISE

- Vice-président de la FFTRI depuis 2021
- Chargé de mission jeunes FFTRI de 2018 à 2021
- Membre du conseil d'administration depuis 2017 et Secrétaire adjoint de la ligue régionale Bourgogne de 2018 à 2021
- Membre du conseil d'administration du CODEP 71 depuis 2010
- Président du Club de Montceau Triathlon de 2010 à 2018
- Responsable des épreuves nationales organisées par le Club de Montceau Triathlon de 2016 à 2020



**APOLLINE POAS**

HAUTS-DE-FRANCE

COORDINATRICE DE PROJETS  
ASSOCIATIFS ET CITOYENS

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Arbitre nationale depuis 2016 et internationale depuis 2018
- Présidente du Conseil des jeunes depuis 2020
- Trésorière de la ligue régionale des Hauts de France depuis 2023
- Arbitre régionale depuis 2011
- Co-fondatrice et secrétaire de l'association Projets Phoenix depuis 2019

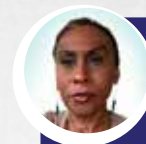


**GÉRARD OREGGIA**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

AGENT DE L'ÉTAT

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI de 2019 à 2020
- Président de la ligue régionale Provence-Alpes-Côte D'Azur depuis 2018
- Président de la ligue régionale Provence-Alpes de 2011 à 2018
- Président du CODEP 13 de 2006 à 2010
- Trésorier du club La Tribue Triathlon de 2005 à 2008
- Bénévole sur les épreuves du Duathlon Triathlon Passion Aubagne de 1998 à 2001



**BRIGITTE BOULEMAR**

GUADELOUPE

COLLABORATEUR DE CABINET  
(CADRE TERRITORIALE)

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Secrétaire de la ligue régionale Guadeloupe depuis 2021
- Vice-présidente de la ligue régionale Guadeloupe de 2017 à 2020
- Secrétaire adjointe de la ligue régionale Guadeloupe de 2012 à 2016
- Arbitre régionale de la ligue régionale Guadeloupe de 2007 à 2021



**EMMANUEL PRIVAT**

NOUVELLE-AQUITAINE

RESPONSABLE COMMERCIAL  
RÉGIONAL

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Président de la ligue régionale Nouvelle Aquitaine depuis 2021
- Président Périgieux Triathlon de 2017 à 2021
- Organisateur du Triathlon de Mimizan de 2022 à 2024
- Organisateur du Duathlon Périgieux 2017 et 2018



**GAÏTA LE HELLOCO MOY**

NOUVELLE-AQUITAINE

INFIRMIÈRE & DOCTEUR EN SCIENCES  
DE L'ÉDUCATION

- Vice-présidente de la ligue régionale Nouvelle Aquitaine depuis 2016
- Présidente de la commission Raid de la ligue régionale Nouvelle Aquitaine depuis 2020
- Membre du conseil d'administration et de la commission triathlon santé de la ligue régionale Nouvelle Aquitaine de 2012 à 2016
- Membre du comité d'organisation du Triathlon de Mimizan depuis 2022
- Secrétaire du Comité Départemental des Offices Municipaux du Sport de Gironde en charge de la création d'emplois de chargés de mission sport santé depuis 2014





**DANIEL BOISSIERE**

**OCCITANIE**

RETRAITÉ

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2012
- Chef du pôle développement de la FFTRI depuis 2021
- Président de la commission nationale formation de 2017 à 2021
- Secrétaire de la ligue régionale Occitanie depuis 2021
- Président de la ligue régionale Occitanie de 2018 à 2020
- Président de la ligue régionale Midi Pyrénées de 2014 à 2017
- Membre du conseil d'administration de la LR Midi Pyrénées 2010 à 2013
- Président du club de Rodez de 2002 à 2013
- Organisateur de multiples grandes épreuves fédérales de 2009 à 2019



**LUDIVINE SCHUPPE**

**NORMANDIE**

ENSEIGNANTE

- Présidente de Rouen Triathlon depuis 2017
- Membre du comité d'organisation des épreuves du Rouen Triathlon depuis 2016



**JÉRÔME PARIS**

**OCCITANIE**

PROFESSEUR D'EPS

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Président de la commission nationale jeunes depuis 2020
- Vice-président de ligue régionale Occitanie de 2019 à 2021
- Président de la LR Languedoc Roussillon de 2016 à 2018
- Responsable de l'organisation du Swimrun de Carcassonne de 2018 à 2019
- Responsable de l'organisation du Duathlon et du Triathlon de Carcassonne de 2016 à 2019
- Membre du comité d'organisation du Triathlon et du Duathlon de Carcassonne de 2007 à 2015



**ISABELLE VUILLAUME**

**AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

INGÉNIEURE QUALITÉ

- Secrétaire de Valence Triathlon depuis 2014



**JACQUES LEROY**

**BRETAGNE**

RETRAITÉ

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2020
- Président de la commission nationale sportive depuis 2020
- Vice-président de la ligue régionale Bretagne de 2016 à 2020
- Arbitre de la LR Bretagne puis Officiel N2 depuis 2012
- Président du club de Triathlon de Quiberon depuis 2014
- Organisateur du Grand Prix de Quiberon depuis 2014



**SABRINA BOISMENU**

**AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

PHARMACIENNE

- Présidente du club Vichy Triathlon depuis 2020



**THIBAUT LALLEMAND**

**OCCITANIE**

CHEF DE PROJET - INDUSTRIE GRAPHIQUE

- Chargé de mission pour le développement des disciplines enchaînées et du swimrun depuis 2021
- Membre de la commission nationale swimrun depuis 2017
- Président de la ligue régionale Occitanie depuis 2021
- Membre du conseil d'administration de la LR Occitanie depuis 2016
- Président de Cahors Triathlon de 2019 à 2022



**VALÉRIE GAUTHIER**

**CENTRE-VAL DE LOIRE**

DIRECTRICE ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE

- Membre du conseil d'administration de la FFTRI depuis 2021
- Vice-présidente du comité d'éthique de la FFTRI de 2017 à 2021
- Membre du comité directeur de la FFTRI de 2009 à 2017
- Membre de l'Équipe Technique Régionale Centre Val de Loire de 2005 à 2015
- Secrétaire de Bourges Triathlon de 2005 à 2007



FOURNISSEUR OFFICIEL

**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



**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).



**ZOOM**



**FRÉDÉRIC DUFOUR**

Représentant des arbitres



**FRANÇOIS BOULESTEIX**

Représentant  
des entraîneurs



**MANON GENET**

Représentante des SHN



**ALEXANDRE PAVIZA**

Représentant des SHN



## UNE AMBITION PARTAGÉE

Le triathlon français dispose d'un immense potentiel, et c'est ensemble que nous pourrons le faire grandir. Chaque licencié, chaque club, chaque organisateur et chaque bénévole contribue, par son engagement, à écrire l'histoire de notre sport. Nous abordons 2025 avec passion, détermination et la volonté de faire rayonner le triathlon à tous les niveaux. Merci à toutes et à tous pour votre engagement. Nous avons hâte de vivre cette nouvelle saison avec vous !

**cervélo**

# LE NOUVEAU P-SERIES, ÉDITION LIMITÉE





# DESTINÉ À CEUX QUI EN VEULENT PLUS

REJOIGNEZ LE PREMIER  
CIRCUIT MONDIAL DE  
TRIATHLONS NATURE ET  
DÉCOUVREZ BIEN PLUS  
QU'UNE COURSE—TROUVEZ  
VOTRE PROCHAINE  
AVENTURE.



**49 COURSES**  
**22 PAYS**  
**1 COMMUNAUTÉ**

**XTEERRA**

**SOCIAL**

## **NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX**

**TRIMAX**  
MAGAZINE



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

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



**TrimaxMag**  
+ de **107 k** Abonnés



**TrimaxMag**  
+ de **20,3 k** Followers



**Triathlon\_in\_the\_World**  
+ de **70,2 k** Followers



**Magazine**  
+ de **11 000**  
téléchargements  
mensuels

**ACTIV**  
IMAGES



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

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

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

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



**Activimages**  
+ de **4 900** Abonnés



**Activimages**  
+ de **2 700** Followers

**REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ**

**TRIMAX**  
MAGAZINE



**EKOI**



**PURE AERO**  
LE CASQUE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

**PATRICK LANGE**  
3 FOIS CHAMPION  
DU MONDE IRONMAN

**JELLE GEENS**  
CHAMPION DU MONDE  
IRONMAN 70.3 2024

PARTENAIRE OFFICIEL

**LÉO BERGÈRE**  
3ÈME CHAMPIONNAT  
DU MONDE IRONMAN 70.3 2024  
3ÈME AUX J.O PARIS 2024

**RUDY VON BERG**  
3ÈME CHAMPIONNAT  
DU MONDE IRONMAN 2024

**SAM LAIDLAW**  
RECORD DU MONDE VÉLO  
IRONMAN HAWAÏ 2024

RENDEZ-VOUS SUR | [EKOI.COM](https://www.ekoi.com)



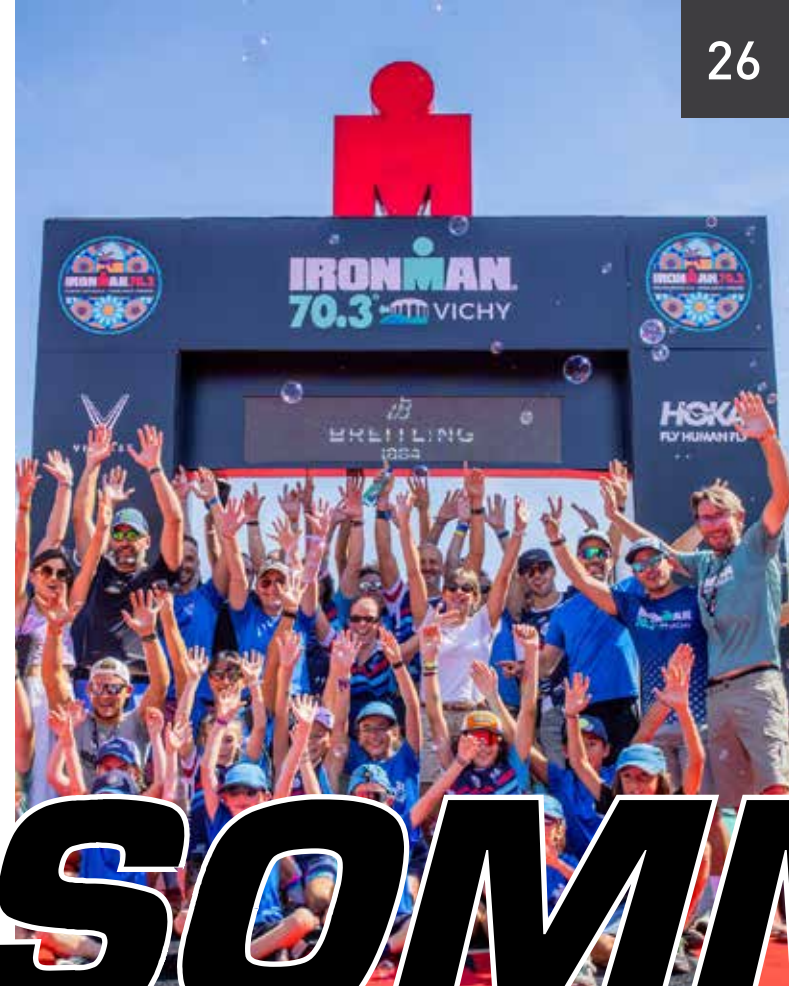
**DESSIN DU MOIS**







22



26



52



74

# SOMMAIRE

## /// FOCUS

4 FFTRI 2025 : LE MOT DU PRÉSIDENT, CÉDRIC GOSSE

## /// COUP DE PROJO

- 22 TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES : LE TOP, C'EST ENCORE MIEUX !
- 26 IRONMAN FRANCE 2025 : L'EXPÉRIENCE ATHLÈTE, LA PRIORITÉ NUMÉRO 1
- 32 T1 INDOOR TRIATHLON WORLD CUP LIÉVIN : SHOW BOUILLANT !
- 38 CHALLENGE FAMILY : EN 2025, LA FAMILLE S'AGRANDIT !
- 44 CALENDRIER 2025 LIGUE PACA : TERRE DE DÉFIS ET DE PAYSAGES UNIQUES

## /// FOCUS

- 52 DOSSIER DU MOIS : SAC DE TRANSITION QUE DOIT-IL CONTENIR ?
- 60 ENTRAÎNEMENT : LA PYRAMIDE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

## /// MATÉRIEL

- 68 SHOPPING
- 70 GUIDON WHEELLAB V-WING : UN BEAU PROFIL VU DE FACE
- 74 HOKA SPEEDGOAT 6 : REINE DU TRAIL
- 78 IDEC : DES FLASQUES CARBONE IMPEC !



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION  
À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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

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

FRENCH RIVIERA  
**T100**  
TRIATHLON

**LE  
T100  
ARRIVE  
EN  
ESTÉREL  
CÔTE  
D'AZUR**

**C'EST OUVERT  
POUR LES  
PRÉ-INSCRITS !**

**27-29 JUIN**





Labels: (Toutes) Ironman Épreuves: Triathlon

11/01/2025 28/12/2025 173 courses

Régions: (Toutes)

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

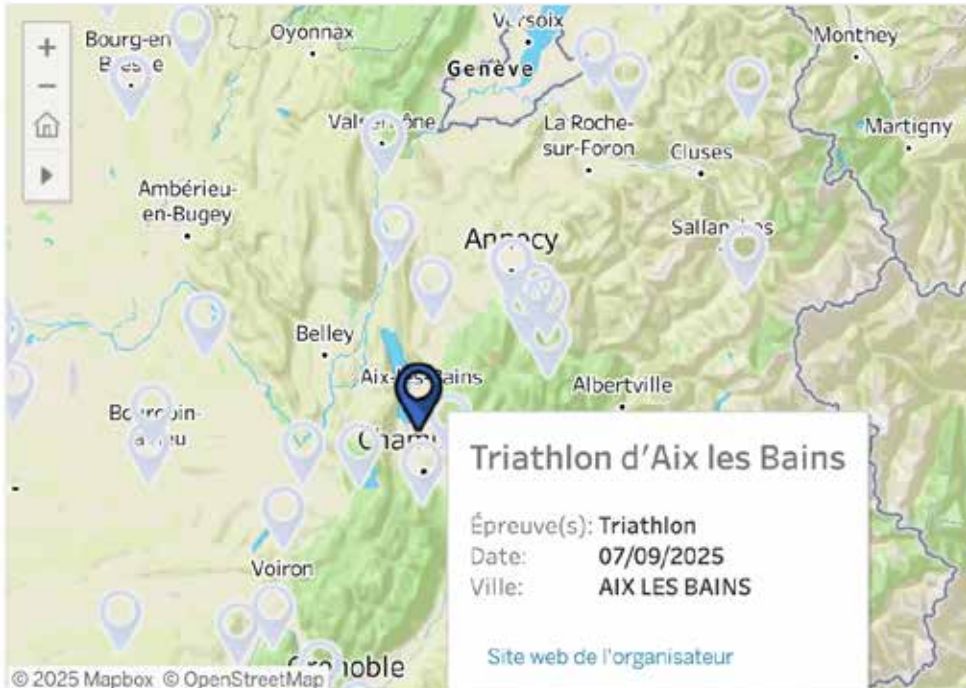


Labels: (Tous) Épreuves: (Toutes)

11/01/2025 28/12/2025 139 courses

Régions: (Toutes)

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



Triathlon d'Aix les Bains

Épreuve(s): Triathlon  
Date: 07/09/2025  
Ville: AIX LES BAINS


Site web de l'organisateur

Labels: (Tous) Épreuves: (Toutes)

11/01/2025 28/12/2025 1374 courses

Régions: (Toutes)

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




## LE CALENDRIER INTERACTIF DES ÉPREUVES 2025

Le calendrier interactif Trimax est à jour pour cette nouvelle saison 2025 ! Et cette nouvelle version vous permet une recherche toujours plus fine et plus précise : filtres par zone géographique, par label, par date, par discipline... Il est possible de n'utiliser qu'un seul filtre ou au contraire de tous les combiner pour plus de précision !

En cliquant sur l'épreuve de votre choix, vous pourrez accéder au site internet de l'organisation et trouver directement toutes les informations pratiques liées à cette épreuve. Déterminer votre calendrier de saison sera désormais un jeu d'enfants !

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





## TRIATHLON ORIGINAL DE PORQUEROLLES

# LE TOP, C'EST ENCORE MIEUX !



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES -YSEMAT



Quand triathlon et trail font bon ménage, l'escapade à Porquerolles fait le plein. Désormais solidement installé dans le paysage sportif au cœur d'un cadre époustouflant, l'événement s'annonce très prisé avec 150 binômes attendus le 27 septembre prochain pour le Triathlon Original et autant le week-end suivant pour le Trail Original.

Et soudain, ils apparaissent parmi le dédale des coureurs. La scène est saisissante. 6 solides triathlètes ont relevé le défi pour emmener un enfant en situation de handicap sur la route de ses rêves, celle de Porquerolles. Solidement harnaché sur sa chaise, il avale les sentiers qui sont bien décidés à faire corps avec lui. « C'était il y a 5 ou 6 ans et ils

l'ont fait ! Obstacles ou pas, difficultés ou non. J'en frissonne encore », avoue l'organisateur du Triathlon Original de Porquerolles, Fabien De Ganay.

« Je vibre pour ces moments-là, uniques et privilégiés. Après bientôt 13 ans d'une aventure hors normes, seul le partage reste le moteur de mon ambition et quand je me remémore le bonheur de ce gamin et tous les retours ultra positifs des coureurs, je me dis que j'ai pris part à quelque chose de grand, c'est ma victoire », se félicite Fabien. Une belle victoire qui dépasse très largement le cadre sportif. Le TOP, c'est l'expérience nature par excellence à vivre à deux pour s'offrir un dépaysement total le temps d'un week-end varois.

« L'exigence est là et elle renforce le goût de la compétition. Pour autant, l'état d'esprit que nous souhaitons insuffler n'est pas celui de la performance à tout prix, mais celui de l'entraide. C'est un Tri X Natura par équipes. C'est préparer une course à deux, s'entraîner à deux, se jouer des sentiers à deux

et franchir la ligne d'arrivée à deux pour partager ce bonheur lié à l'accomplissement, à l'image de ce que le swimrun peut vous procurer », poursuit l'intéressé.

## Un engouement toujours intact et les kids bientôt à la fête

Au cœur du Parc National de Port Cros, le TOP vous promet un plongeon vers une aventure unique. Un monde de couleur dans un environnement privilégié. « Lors de la précédente édition, en septembre dernier, le mistral s'était invité à la fête pour nous offrir une luminosité extraordinaire. L'atmosphère était alors encore plus belle comme les couleurs de cette nature magnifiée. C'était magique », se souvient Fabien.

Le TOP, victime de son succès ? Il y a de nouveau fort à parier que le taux de participation soit au plus haut le 27 septembre prochain, comme le pressent l'organisation. Porquerolles devenue "the place to be", 150 binômes sont attendus sur





le triathlon et 150 le week-end suivant sur le trail... Et toujours obligatoirement en binôme !

600 mordus de bouffée d'oxygène en pleine nature. « Cela nous assure quelques mots de tête et des nuits difficiles », plaisante Fabien de Ganay. « Néanmoins, le jeu en vaut la chandelle. L'engouement est sans précédent et beaucoup de coureurs comptent sur nous pour vivre leur passion sans contrainte et à Porquerolles, le bike and run s'avère un bon compromis ». Une parenthèse en famille ou entre amis entre triple effort et le concept séduit toujours.

Autour du Trail, l'organisation a lancé un autre concept pour les accompagnants et autres amateurs : L'Eco Rando. Une autre manière de montrer que les sportifs gardent



un regard bienveillant sur leur environnement et s'engagent au cœur d'actions concrètes pour agir sur sa préservation. Le concept est simple : Profitez du trail pour ramasser les déchets de l'île. L'an dernier, contre un billet de traversée en bateau offert, famille et amis ont ainsi ramassé près de 80 kg de

déchets, quand d'autres se sont octroyés une séquence détente et ont opté pour des massages ou des cours de yoga. Dernière nouveauté de 2025 : « Le top Kid ».

« Cette année, les plus jeunes auront, à leur tour, droit à toutes les attentions », prévient Fabien. Et de conclure : « Le

TOP Kid leur ouvrira grand les portes à de toutes nouvelles sensations. Les enfants boucleront un parcours au cœur du village histoire de leur faire découvrir le goût de l'effort, faire peut-être naître cette gnaque, cette envie de se surpasser et surtout participer pleinement à la fête. »



→ Toutes les infos : <https://triathlonoriginaldeporquerolles.fr/>





## IRONMAN FRANCE 2025

# L'EXPÉRIENCE ATHLÈTE, LA PRIORITÉ NUMÉRO 1



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS IRONMAN - DR



Le Directeur Général IRONMAN France, Thibault Vellard, fait un point sur les ambitions toujours affirmées du label qui promet de belles surprises en 2025, sans jamais se départir de son ADN : l'expérience athlète. Des dates anniversaires, IRONMAN qui célèbre son 47e printemps, des projets en cours... Rencontre.

**Comment se porte IRONMAN France en cette date anniversaire ?**

IRONMAN se porte très bien au moment de fêter son 47e anniversaire. Nous avons 6 courses en France et un championnat du monde, il est difficile d'espérer beaucoup mieux et plus, notamment quand on regarde la situation dans laquelle le sport outdoor se trouvait en 2020/2021...

**Le label semble victime de son succès. Comment se gère un tel engouement ?**

L'objectif est avant tout d'offrir une expérience toujours parfaite pour nos athlètes, du début à la fin de l'aventure IRONMAN. Cela semble fonctionner puisque la quasi-totalité de nos courses est "sold out". La demande était tellement forte que l'on a décidé d'ajouter une épreuve pour répondre à cet engouement. D'ailleurs, la nouvelle course, l'IRONMAN 70.3 Tours Métropole Loire Valley qui aura lieu le premier juin, s'est remplie en quelques semaines seulement.

**Les axes de réflexion du groupe en termes de marketing, de concurrence, de partenariats ne manquent pas, comme les obstacles ...**

Il est toujours nécessaire d'avoir de la concurrence, cela vous pousse à être toujours meilleur. Maintenant, je pense qu'il y a de la place pour tout le monde, et chacun y trouvera son compte. Je reste persuadé que l'écosystème du triathlon est vertueux, quand nous voyons un fort engouement sur nos courses, cet engouement est également sur les autres courses aux formats plus courts ou autres courses longue distance.



**Le nouvel IRONMAN des Sables d'Olonne est très attendu par les athlètes français ! Nous avons plus de 3 000 inscrits sur cette épreuve qui s'annonce incroyable. L'année sera effectivement chargée puisque nous enchaînerons avec l'IRONMAN de Nice ainsi que l'IRONMAN 70.3 Nice.**

**Quel serait aujourd'hui votre événement référence en France ou ailleurs ?**

Je ne peux pas privilégier une course plutôt qu'une autre, elles me tiennent toutes à cœur. Maintenant, notre course à Nice regroupe plus de 5 000 athlètes et est réputée pour sa difficulté. Mais les autres courses ont évidemment des atouts majeurs. Une ambiance de folie aux Sables d'Olonne, un décor incroyable à Aix-en-Provence, un accueil familial



et chaleureux à Vichy, et que dire de Tours, je garde la surprise. J'encourage tout le monde à faire nos courses en France avant d'aller ailleurs. Kona reste évidemment une référence puisque c'est le berceau d'IRONMAN, mais il y a tellement de courses et de destinations, cela vous laisse le choix en fonction de vos envies.

### Dans votre volonté affirmée de vous développer, qu'en est-il de votre appel à candidature pour une nouvelle épreuve IRONMAN 70.3 ?

Nous avons donc une nouvelle épreuve en 2025 avec Tours Métropole, je suis ravi de cette collaboration avec le président Frédéric Augis. C'est une destination formidable, et un parcours ultra-plat, qui jusqu'ici n'existait pas vraiment dans le portfolio d'épreuves en France. Comme nous voyons toujours un fort engouement, nous continuons notre marche en avant et sommes à l'écoute des opportunités pour continuer notre développement dans les années à venir.



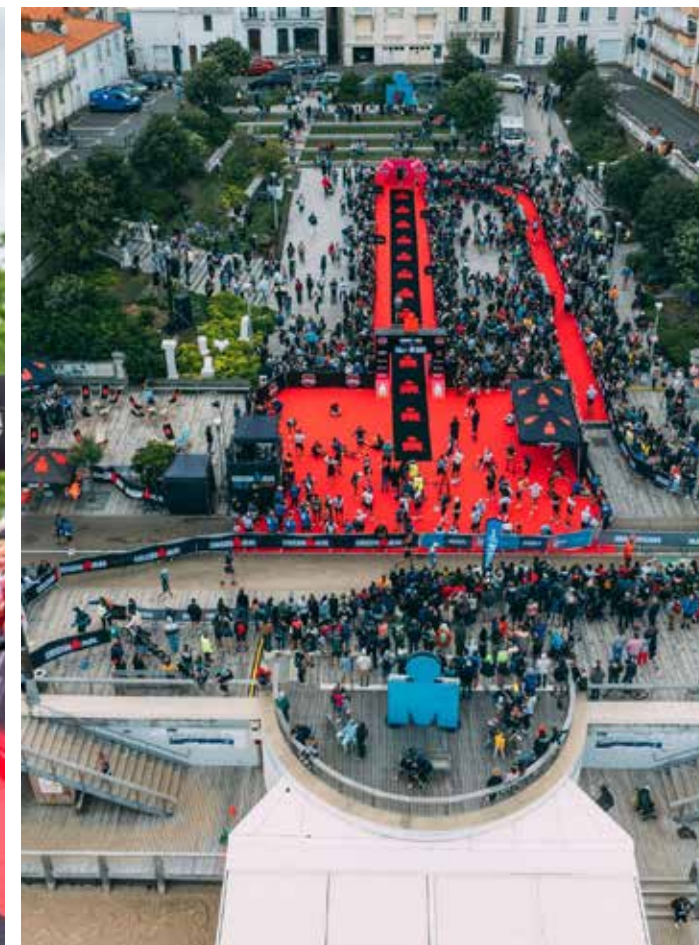
### Full distance des Sables d'Olonne-Vendée, nouveaux parcours, l'année s'annonce très chargée...

Effectivement, nous ajoutons un nouvel IRONMAN cette année avec Les Sables d'Olonne. Il était très attendu par les athlètes Français ! Nous avons plus de 3 000 inscrits sur cette épreuve qui s'annonce incroyable. L'année sera effectivement chargée puisque nous

enchaînerons avec l'IRONMAN de Nice ainsi que l'IRONMAN 70.3 Nice la semaine qui suit l'IRONMAN Les Sables d'Olonne-Vendée.

### Y a-t-il une date que vous attendez avec impatience et si oui, pour quelles raisons ?

Oui, la fin du mois d'octobre, puisque cela marque la fin de la saison pour



toute l'équipe, et donc un peu de repos. Mais plus sérieusement, j'ai hâte de pouvoir voir tous nos athlètes sur la ligne de départ, et ils sont au nombre de plus de 15 000 cette année. Evidemment la première de l'IRONMAN des Sables d'Olonne – Vendée mais aussi la première de l'IRONMAN 70.3 Tours Métropole Loire Valley auront une saveur particulière. Cette année également marquera pour l'IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence une édition faisant partie du calendrier IRONMAN Pro Series, et pour 2 courses une édition anniversaire importante. L'IRONMAN Nice fêtera ainsi ses 20 ans, le 29 juin prochain, quand l'IRONMAN 70.3 Vichy célébrera son 10e anniversaire, le 24 août.

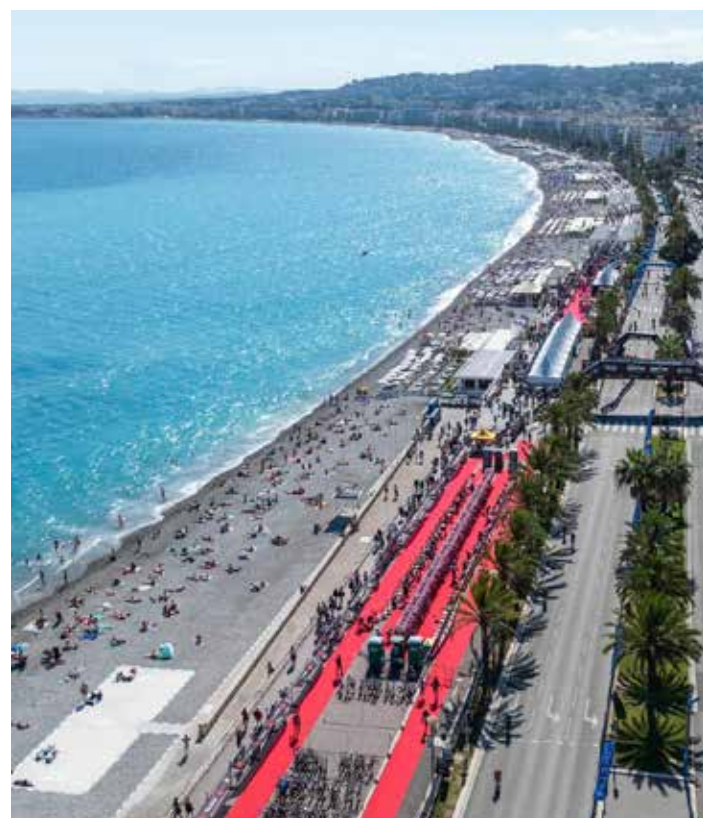
### Comment verriez-vous IRONMAN France d'ici 20 ans ?

Quasiment impossible de répondre à cette question, les choses évoluent tellement rapidement. Mais j'espère que nous aurons une dizaine de courses en France dans des lieux aussi incroyables que ceux que nous proposons actuellement à nos athlètes.

“ L'expérience athlète est notre priorité numéro un, deux et trois... (...) Nous faisons tout pour que les athlètes se sentent sereins. Nous les accompagnons dans la préparation en amont de la course, et rendons leur jour de course le plus simple possible.

### Comment est perçue la philosophie du label IRONMAN qui est très connexe avec l'accompagnement de l'athlète sur et en dehors des événements ?

L'expérience athlète est notre priorité numéro un, deux et trois. En effet, le triple effort, surtout sur de telles distances, est compliqué à gérer. Alors nous faisons tout pour que les athlètes se sentent





## COUP DE PROJO

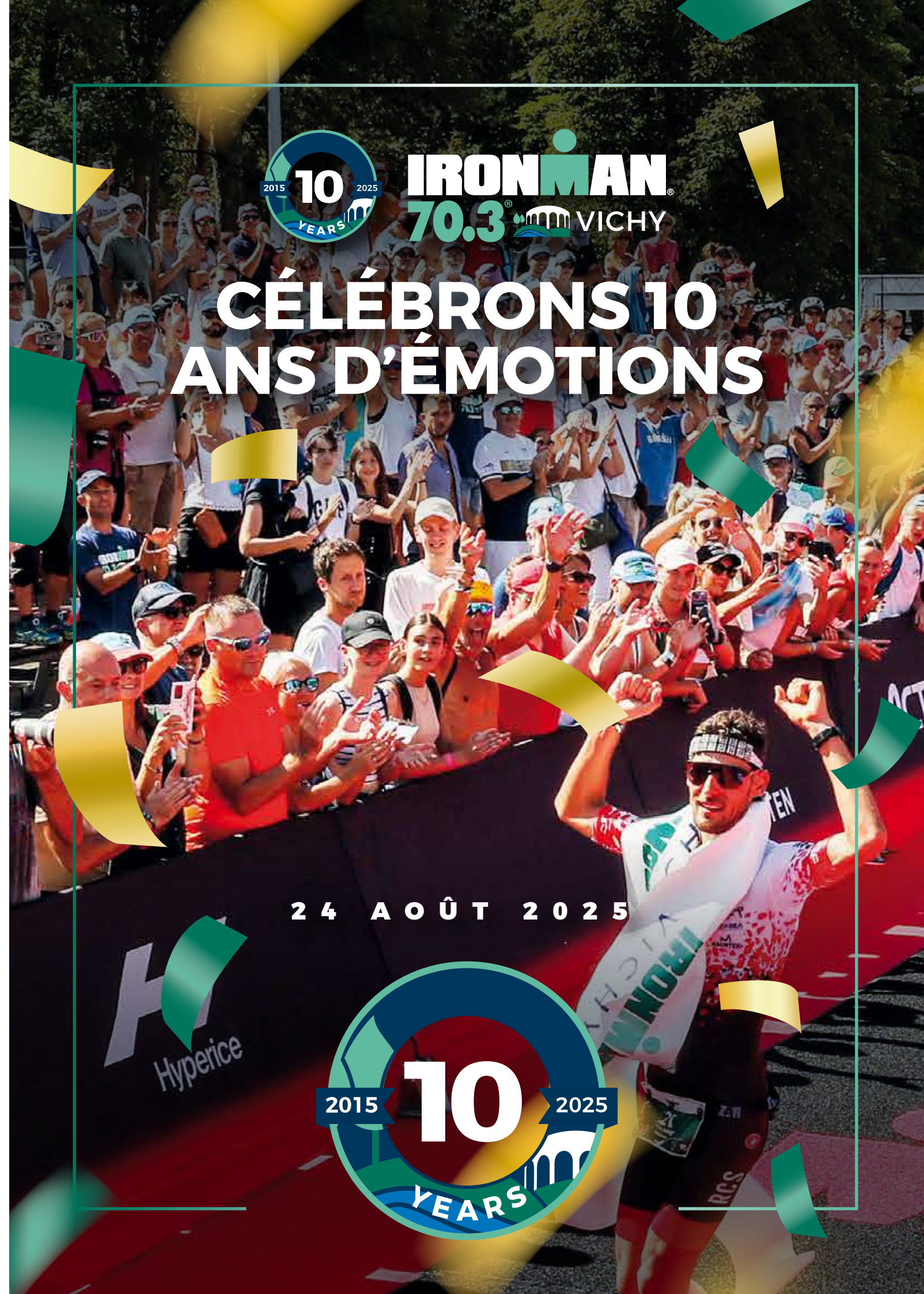
sereins. Nous les accompagnons dans la préparation en amont de la course, et rendons leur jour de course le plus simple possible. L'expérience des accompagnants est également très importante puisqu'ils font partie du projet de chaque athlète.

**Et comment voyez-vous le triathlon évoluer en France ? Le marché est-il toujours aussi porteur et la cible a-t-elle changée ?**

La Fédération Française de Triathlon a annoncé les chiffres de la rentrée, et c'est la fédération qui a le plus bénéficié des retombées des JO de Paris 2024 avec une augmentation de 32% du nombre de licenciés. Nous bénéficions nous aussi de cet engouement. La cible s'est un peu rajeunie, nous voyons plus d'athlètes de moins de 40 ans venir sur nos courses, ce qui est très positif. Nous travaillons aussi pour faire venir plus de femmes, il y en aura par exemple 22% à Tours, chiffre record pour une épreuve en France.

**Que peut-on vous souhaiter pour 2025 ?**

Une saison réussie, avec des événements qui se déroulent comme sur des roulettes et de nombreux athlètes qui franchissent la ligne d'arrivée. Nous aurons la saison la plus dense de l'histoire d'IRONMAN en France avec pas moins de 6 épreuves et un championnat du monde, notre pays sera donc à l'honneur dans l'univers triathlon.



# CÉLÉBRONS 10 ANS D'ÉMOTIONS

24 AOÛT 2025







## T1 INDOOR TRIATHLON WORLD CUP LIÉVIN

# SHOW BOUILLANT !



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'IMAGES



*Le 22 mars prochain, l'Arena Stade Couvert de Liévin sera une 4<sup>e</sup> fois le théâtre du célèbre triathlon indoor. Intégré pour la 2<sup>e</sup> année au circuit de la coupe du monde de triathlon, l'événement s'annonce haut en couleurs avec un plateau de professionnels très relevé, dont la championne olympique Cassandra Beaugrand.*

Plus qu'un rendez-vous sportif, le triathlon indoor de Liévin est un véritable spectacle. Après avoir débuté en support de la coupe d'Europe, l'événement se pare du label Coupe du Monde pour la 2<sup>e</sup> année consécutive. « Cela conforte la place du triathlon indoor », assure Laurent Szewczyk, le président du Triathlon club Liévin et organisateur de ce rendez-vous unique au monde.

“ On crée un show autour du triathlon.

Près de 5 000 personnes sont attendues dans l'Arena Stade Couvert et plusieurs centaines de milliers de téléspectateurs visionneront l'événement depuis la Chaîne L'Équipe. Une audience qui grossit d'année en année. Il faut dire que l'épreuve de Liévin est un véritable spectacle à huis clos et c'est sans doute ce qui suscite la curiosité et une forte mobilisation. « On mélange les deux, le spectacle et le sport. On crée un show autour du triathlon avec des courses pas trop longues et donc pas ennuyeuses. Et puis on peut suivre depuis son siège la course de A à Z », souligne l'organisateur, qui constate que le public s'internationalise peu à peu.



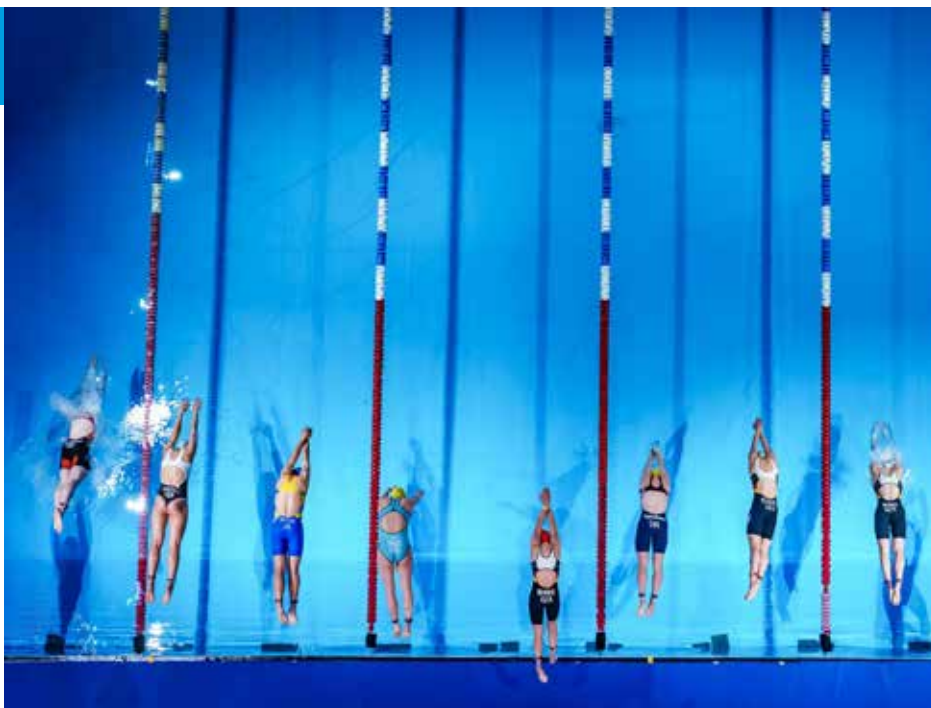


## Des formats de courses revisités

Cette année, un réajustement s'invite au programme. La natation passe de 150 m à 200 m et le vélo est plus court, passant de 3 km à 2,8 km. La course à pied reste inchangée avec 1 km à parcourir. Ce changement résulte d'une réflexion pour améliorer la dynamique du spectacle. « Nous avons remarqué que dans les 6 et 7 derniers tours de vélo il ne se passait plus grand chose, les triathlètes se scrutaient », argumente Laurent Szewczyk.

## 60 femmes et 60 hommes

Du côté de la start list, la championne olympique Cassandre Beaugrand illuminera de sa présence l'Arena Stade Couvert. Emma Lombardi, 4e aux Jeux Olympiques de Paris 2024, sera présente aux côtés de la triathlète allemande Laura Lindemann. Chez les hommes, le triathlète néo-zélandais Hayden Wilde et le Français Yanis Seguin sont attendus pour en découdre. « Ils viennent chercher à se faire plaisir, mais aussi à chercher des points pour le ranking, cela reste important pour eux », indique l'organisateur.



En parallèle de la manche de coupe du monde, des courses Open vont se disputer tout le long du week-end. Les qualifications seront sous forme d'aquathlon : 150 m de natation et 800 m de course à pied, et la finale

2,8 km/1 km) durant les séries de qualification de la coupe du monde.

En plus des formats réajustés, l'édition de 2025 proposera un show de musique en live pour la cérémonie d'ouverture et de clôture. C'est URSA

Major, un groupe local composé de 3 jeunes de 18 ans aux plus de 900 000 streams qui ouvrira cet événement unique au monde. Du show et du sport, un combo séduisant s'invite une nouvelle fois à Liévin.



→ Toutes les infos : <https://lievintriathlonindoorfestival.com/>



ARENA STADE COUVERT DE LIÉVIN

LIÉVIN  
TRIATHLON  
INDOOR FESTIVAL

SAMEDI 22 MARS  
2025

PTD

# T1 WORLD CUP INDOOR TRIATHLON



PRECISION  
FUEL & HYDRATION



CARBURANT

HYDRATATION

Rejoignez la communauté et soyez prêt  
à atteindre de nouveaux sommets !

pfandh.fr



Precision Fuel et  
Hydratation



@precisionfeth\_fr

LIEVIN-TRIATHLON.COM







## **CHALLENGE FAMILY**

# **EN 2025, LA FAMILLE** **S'AGRANDIT !**



PAR CHALLENGE FAMILY PHOTOS CHALLENGE FAMILY



La saison 2025 du label Challenge Family s'annonce comme une nouvelle année charnière pour la série mondiale de triathlon, marquée par l'introduction de nouvelles courses sur 3 continents, des augmentations significatives des prize money et le retour d'événements européens emblématiques. Les athlètes et les spectateurs peuvent s'attendre à un calendrier exaltant qui célèbre l'esprit du triathlon dans le monde entier.





### Élargir les horizons : de nouvelles courses sur 3 continents

Cette année, Challenge Family étend son empreinte mondiale avec l'ajout de 3 courses passionnantes sur 3 continents :

#### /// Challenge Sir Bani Yas (5 et 6 avril)

Dans les paysages captivants de la plus grande île naturelle des Émirats Arabes Unis, les athlètes courront aux côtés d'animaux en liberté, notamment des oryx d'Arabie, des gazelles et des girafes. Si l'on ajoute à cela la célèbre hospitalité du Moyen-Orient et l'engagement en faveur de la qualité, on obtient une course mémorable, tant sur les longues distances que sur les moyennes distances.

#### /// Challenge Fortaleza (31 août)

La course se déroule dans la ville animée de Fortaleza, au Brésil, et apporte l'esprit de la Challenge Family en Amérique du Sud, offrant une toile de fond tropicale et une foule locale chaleureuse et enthousiaste pour cette course distance half.



#### /// Challenge Forte Village (26 octobre)

Au cœur de la Sardaigne, en Italie, les participants feront l'expérience d'un parcours de 90 km à vélo qui se faufile dans un paysage méditerranéen pittoresque, combinant des terrains difficiles avec des vues à couper le souffle sur l'océan.

### Des enjeux plus importants : augmentation du Prize Money

Afin de soutenir et d'attirer les meilleurs talents, Challenge Family a annoncé des augmentations substantielles des prize money pour 2025. Le Challenge Samarkand offrira notamment une



dotation de \$75 000 pour sa course distance half, tandis que le Challenge Almere-Amsterdam a augmenté sa prime de course à 50 000 € pour l'épreuve XXL. Le joyau de la couronne, le DATEV Challenge Roth, dispose désormais d'un prize money total de 160 200 €, les vainqueurs des catégories hommes et femmes recevant chacun 30 000 €, soit le double de l'année précédente.

En outre, dans le cadre d'un changement stratégique, Challenge Family a décidé de redistribuer sa prime mondiale annuelle en prize money sur les courses individuelles. Ce changement vise à offrir aux athlètes professionnels une plus grande flexibilité et des récompenses financières immédiates, leur permettant de planifier leur saison sans l'incertitude des classements de fin d'année.

### Les moments forts en Europe

L'Europe continue d'être un point central pour les événements de triathlon de premier plan de la série Challenge Family :

#### /// The Championship

Cette prestigieuse épreuve - sur qualification uniquement - revient sur la x-bionic Sphere à Šamorín, en Slovaquie, le 18 mai, attirant des athlètes d'élite du monde entier qui se disputeront la gloire et un prix de 100 000 € dans une course féroce disputée qui incarne les normes les plus élevées du sport, avec les meilleurs athlètes professionnels et des groupes d'âge. C'est le championnat du Monde du label Challenge Family.



#### /// DATEV Challenge Roth

Programmée le 6 juillet à Roth, en Allemagne, cette course emblématique est réputée pour son atmosphère électrisante et ses performances record. L'édition 2025 promet d'être tout aussi passionnante, avec une start list professionnelle de haut niveau qui s'attaquera une fois de plus au plus grand triathlon longue distance du monde.

#### /// Challenge Salou

L'épreuve fêtera son 10<sup>e</sup> anniversaire le 11 mai sur les rives de la Costa Daurada, en Espagne. Lauréat du prix du meilleur parcours cycliste aux Challenge Family Awards 2024, les athlètes de toute l'Europe affluent à cet événement bien établi pour débiter la saison, tout en étant à la recherche d'une meilleure performance personnelle sur ce parcours rapide.







### Challenge Sanremo

Située à quelques kilomètres de Nice, de l'autre côté de la frontière italienne, la course aura lieu le 21 septembre. Elle est réputée pour son parcours cycliste spectaculaire dans les contreforts de la Riviera italienne, y compris la descente finale de la légendaire course cycliste Milan-Sanremo.

### Challenge Vieux Boucaux

Prévue le 11 octobre, c'est la course française de Challenge Family. Pour sa troisième année d'existence, sa popularité croissante attire des athlètes du monde entier sur la côte ouest sauvage, avec sa natation unique dans un lac salé, son vélo rapide et plat et sa course à pied en 3 boucles au cœur de la ville en bord de mer.

### Challenge Peguera-Mallorca

Il n'y a pas de meilleure façon de conclure la saison qu'avec l'ultime fête du triathlon le 18 octobre, sur l'île paradisiaque de Majorque lors du Challenge Peguera-Mallorca, élue Challenge Family Race of the Year 2024, entourée de plages dorées et de collines majestueuses.



### Regarder vers l'avenir

La saison 2025 du Challenge Family est prête à offrir des expériences inégalées aux athlètes et aux spectateurs. Avec de nouvelles courses enrichissant le calendrier mondial, des incitations financières

accrues et le retour d'événements européens bien-aimés, l'esprit du triathlon continue de prospérer pour chaque athlète, inspirant les participants à repousser leurs limites et à célébrer l'esprit durable de notre sport.

#EveryAthleteEveryChallenge



# CHALLENGE FAMILY

## CALENDRIER DES COURSES 2025

	<b>CHALLENGE SIR BANI YAS</b> ABU DHABI, 3-7 AVRIL 2025	LONGUE MOYENNE
	<b>CHALLENGE FLORIANÓPOLIS</b> BRÉSIL, 6 AVRIL 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE TAIWAN</b> TAÏWAN, 26 AVRIL 2025	LONGUE MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA</b> ESPAGNE, 26 AVRIL 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE GALLIPOLI</b> TURQUIE, 4 MAI 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE CESENATICO</b> ITALIE, 11 MAI 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE SALOU</b> ESPAGNE, 11 MAI 2025	MOYENNE
	<b>LE CHAMPIONNAT</b> SLOVAQUIE, 18 MAI 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE ST PÖLTEN</b> AUTRICHE, 25 MAI 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM</b> CORÉE, 2025 (DATE À CONF.)	LONGUE
	<b>LOTTO CHALLENGE GDAŃSK</b> POOGNE, 22 JUIN 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE</b> AUTRICHE, 29 JUIN 2025	MOYENNE
	<b>SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC</b> CANADA, 29 JUIN 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE SANDEFJORD</b> NORVÈGE, 29 JUIN 2025	MOYENNE
	<b>DATEV CHALLENGE ROTH</b> ALLEMAGNE, 6 JUILL 2025	LONGUE
	<b>CHALLENGE ÉTAT DU NEW JERSEY</b> ÉTATS-UNIS, 20 JUILL 2025	OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE TURKU</b> FINLANDE, 27 JUILL 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE SAMARKAND</b> OUBÉKISTAN, 24 AOÛT 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE MALAYSIA</b> MALAISIE, 31 AOÛT 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE FORTALEZA</b> BRÉSIL, 31 AOÛT 2025	MIDDLE
	<b>CHALLENGE BEIJING</b> CHINE, SEP 2025 (DATE À CONF.)	OLYMPIQUE
	<b>SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL</b> CANADA, 7 SEPT 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM</b> PAYS-BAS, 13 SEPT 2025	LONGUE MOYENNE
	<b>CHALLENGE SANREMO</b> ITALIE, 21 SEPT 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE VIEUX BOUCAU</b> FRANCE, 11 OCT 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE PEGUERA MALLORCA</b> ESPAGNE, 18 OCT 2025	MOYENNE
	<b>CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA</b> ITALIE, 26 OCT 2025	OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE BARCELONA</b> ESPAGNE, OCT 2025 (DATE À CONF.)	OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE XIAMEN</b> CHINE, 2 NOV 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE CANBERRA</b> AUSTRALIE, 15-16 NOV 2025	MOYENNE OLYMPIQUE
	<b>CHALLENGE ISRAMAN</b> ISRAËL, 30 JAN 2026	LONGUE MOYENNE
	<b>GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA</b> NOUVELLE-ZÉLANDE, 21 FÉVR 2026	MOYENNE



LE CHAMPIONNAT SAMORIN-SLOVAQUIE  
TOUTES LES COURSES SONT DES  
COURSES DE QUALIFICATION  
POUR LE CHAMPIONNAT





## CALENDRIER 2025 LIGUE PACA

# TERRE DE DÉFIS ET DE PAYSAGES UNIQUES



PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA



*La saison 2025 en Provence – Alpes – Côte d'Azur se dévoile avec un calendrier riche en compétitions et en paysages à couper le souffle. Avec plus de 50 manifestations prévues, cette année s'annonce variée, mêlant défis, esprit d'équipe et découverte de lieux uniques pour les passionnés de triathlon de tous horizons.*

Au cœur de cette aventure, 3 labels régionaux rythmeront la saison : la Division 3, dédiée aux clubs avec des épreuves de duathlon et triathlon ; le Challenge Adultes, composé de 7 étapes combinant diversité et intensité ; et le Challenge Jeunes, une opportunité pour les futurs champions de se distinguer.

Des lagunes méditerranéennes aux routes vallonnées, chaque étape met en valeur la richesse géographique de la région. Préparez-vous à relever des défis exigeants tout en explorant des décors enchanteurs. Bienvenue dans l'univers du triathlon en Provence – Alpes – Côte d'Azur pour une saison 2025 mémorable !

### Zoom sur les labels régionaux

#### Division 3 : Duathlon et Triathlon

##### /// Duathlon

→ **Dimanche 16 mars 2025 :**  
**Duathlon des Vignobles – ORANGE (84)**

Organisé par l'AC Orange, cet événement inaugural se disputera sur une distance S avec aspiration abri, offrant un défi technique aux participants.

→ **Dimanche 30 mars 2025 :**  
**Duathlon de La Ferrière – MARSEILLE (13)**

Cette 2<sup>e</sup> étape, incontournable dans le calendrier, proposera également une distance S avec aspiration abri. Accueillant traditionnellement des épreuves pour les jeunes, l'événement mettra cette année l'accent sur une compétition phare pour les adultes.

##### /// Triathlon

→ **Dimanche 27 avril 2025 :**  
**Triathlon des Marettes – VITROLLES (13)**

Organisée par Vitrolles Triathlon depuis plusieurs années, cette étape permet de nager dans une lagune méditerranéenne, de pédaler avec vue sur l'étang et de courir dans la réserve des Salins du Lion.

→ **Dimanche 25 mai 2025 :**  
**Triathlon de L'Ail – PIOLENC (84)**

Ce triathlon, organisé par l'AC Orange, adopte un format S avec aspiration abri, idéal pour les amateurs de sensations fortes.





→ **Dimanche 7 juin 2025 :**

**Triathlon des Ferréols – DIGNE-LES-BAINS (04)**

Cette épreuve en contre-la-montre par équipe se déroulera au plan d'eau des Ferréols, sur un parcours vélo fermé à la circulation.

### Challenge Adultes

Le Challenge Adultes propose 7 épreuves mêlant des disciplines variées :

→ **Dimanche 26 janvier 2025 :**

**Bike and Run des Rois – GÉMENOS (13)**

Une 2e édition exigeante où le travail d'équipe sera primordial pour relever ce défi sur une distance S.

→ **Dimanche 23 mars 2025 :**

**Duathlon des Ferréols – DIGNE-LES-BAINS (04)**

Un parcours technique et exigeant attend les participants pour marquer des points précieux dans le challenge.

→ **Jeudi 8 mai 2025 :**

**Triathlon de la Côte Bleue – SAUSSET-LES-PINS (13)**

Pour sa 19<sup>e</sup> édition, cette épreuve sur distance M attire chaque année un large public grâce à son tracé spectaculaire en bord de mer.

→ **Dimanche 31 mai 2025 :**

**Raid des Dentelles – VALLERON (84)**

Un raid unique dans le cadre naturel du Vaucluse, offrant un défi alliant endurance et esprit d'équipe.

→ **Samedi 21 juin 2025 :**

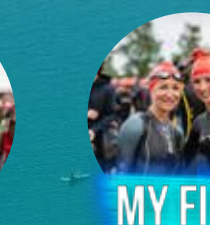
**Aquathlon des Oranges Pressées – PIOLENC (84)**

Au lac Lou Piboulo, cette épreuve sur distance S est une étape clé pour le classement général du challenge.



# LE FESTIVAL TRIATHLON

— TON ÉVÉNEMENT MULTI-FORMATS —



## 21 & 22 JUIN - LAC DU DER

### LE TRIATHLON OUVERT À TOUTE LA FAMILLE REVIENT À LA PLAGE DE NUISEMENT



PLUS D'INFOS SUR

# WWW.OPENLAKES.EU

UNE ORGANISATION SPORT & TOURISM PROMOTION EN COLLABORATION AVEC CHAMPAGNE TRIATHLON



VITRY le FRANCOIS

follow-us





→ **Samedi 28 juin 2025 :**  
**Triathlon M Embrun – EMBRUN (05)**

Un parcours exigeant qui traverse le lac de Serre-Ponçon et les paysages spectaculaires des Hautes-Alpes.

→ **Dimanche 28 septembre 2025 :**  
**Triathlon de l'Étang – BERRE-L'ÉTANG (13)**

Cette grande finale sur un tracé plat promet une compétition intense pour clôturer le Challenge Adulte.

### /// Challenge Jeunes

Les jeunes, des catégories Mini-Poussins à Juniors, auront l'opportunité de s'engager dans 6 manches du Challenge Jeunes :

→ **Dimanche 2 février 2025 :**  
**Cross Duathlon – DIGNE-LES-BAINS (04)**

Le club de Digne-les-Bains Triathlon propose sa 2e édition du cross duathlon le 2 février, proposant divers formats tels que XS, S et M. Cette première manche du Challenge Jeunes,

ouverte aux catégories Benjamins à Juniors, promet une immersion totale dans l'univers du duathlon.

→ **Samedi 1<sup>er</sup> mars 2025 :**  
**Duathlon du Dragon – DRAGUIGNAN (83)**

Les catégories Mini-Poussins à Benjamins tenteront de marquer un maximum de points sur ce nouvel événement.

→ **Dimanche 23 mars 2025 :**  
**Duathlon des Ferréols – DIGNE-LES-BAINS (04)**

Organisée conjointement avec le Challenge Adulte, cette étape offre l'occasion aux catégories Minimes à Juniors de marquer des points et de viser une qualification pour les championnats de France.

→ **Samedi 21 juin 2025 :**  
**Aquathlon des Oranges Pressées – PIOLENC (84)**

Incontournable, cette manche permet aux catégories Benjamins à Juniors de se qualifier pour le championnat de France tout en comptant pour le Challenge Jeunes.



# LE MYTHE EMBRUNMAN



## 15 AOÛT 2025

+ *Quart Embrunman*

3.8 km | 188 km | 42.195 km

COL DE L'IZOARD 2360 m

Parcours unique, une légende,  
un rêve pour tout triathlète

SCAN FOR  
MORE INFORMATION





## COUP DE PROJO

→ **Dimanche 21 septembre 2025 :**

**Triathlon des Oranges Pressées – PIOLENC (84)**

Organisé pour la première fois, ce triathlon permettra aux catégories Mini- Poussins à Juniors de cumuler des points à l'approche de la finale. Les catégories benjamin à Junior tenteront de remporter sur cette même épreuve le titre de champion régional.

→ **Dimanche 28 septembre 2025 :**

**Triathlon de l'Étang – BERRE-L'ÉTANG (13)**

La grande finale du Challenge Jeunes, avec 5 courses au programme, marquera une conclusion riche en exploits pour les jeunes triathlètes de la région.



### En route pour une saison 2025 exceptionnelle

Avec plus de 50 épreuves au programme, la saison 2025 s'annonce riche en défis et en émotions pour les triathlètes de la ligue Provence – Alpes – Côte d'Azur. Que vous soyez un athlète confirmé, un jeune prometteur ou un passionné prêt à relever de nouveaux objectifs, ce calendrier offre des opportunités uniques de dépassement de soi dans des cadres enchanteurs. Bonne saison 2025 à tous !



# SARDINES TRIATHLON CASSIS

## 11&12 OCTOBRE 2025

Samedi  
**AQUATHLONS**  
**DEFI CALENDAL**  
Trails 16km / 8km

Dimanche  
**TRIATHLON M**

### 14ÈME ÉDITION







## DOSSIER DU MOIS **SAC DE TRANSITION** **QUE DOIT-IL CONTENIR ?**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS T100



Le triathlon est la combinaison de 3 sports d'endurance. Cela induit donc qu'il faut avoir l'équipement nécessaire pour ces 3 activités ainsi que les articles avant et après la course, sans oublier la nutrition, les outils de réparation, le nécessaire pour les premiers secours. Le mieux pour se rendre sur une course avec l'esprit tranquille, c'est encore d'avoir une liste. Ce mois-ci, on vous fait une liste exhaustive. N'hésitez pas à l'imprimer si vous le souhaitez ou à en faire une copie d'écran.



Commençons par les articles primordiaux. Dans l'ordre chronologique, voici ce qu'il faut penser à emmener avec soi et dans son sac de transition.

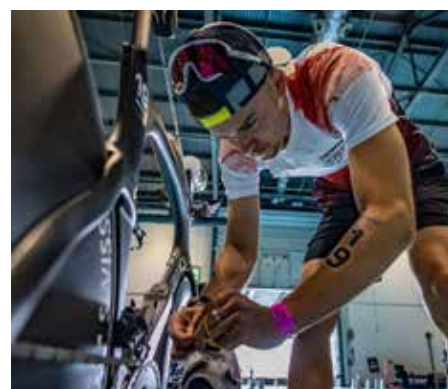
## Natation

- ✓ Une trifonction
- ✓ Une swimsuit (en cas d'interdiction de la combinaison néoprène),
- ✓ Une combinaison néoprène
- ✓ 2 paires de lunettes de natation (une avec des verres foncés, une avec des verres claires) en fonction de la luminosité
- ✓ Un bonnet néoprène. Certaines organisations ne fournissent pas de bonnet. Or, la FFTRI impose le port d'un bonnet pendant la partie natation)
- ✓ De la vaseline pour le cou et les articulations
- ✓ Une serviette (de préférence colorée ou reconnaissable par vous) à installer dans le parc vélo).



## Vélo

- ✓ Votre vélo
- ✓ Le casque
- ✓ Les chaussures de vélo
- ✓ Des cales de rechange
- ✓ Des chaussettes (si vous en portez)
- ✓ Des manchons aérodynamiques (si vous en portez)
- ✓ Des lunettes de soleil
- ✓ Des bidons
- ✓ La ceinture porte-dossard avec au minimum 3 points
- ✓ La nutrition: gels, produits d'hydratation, tablettes de sel...
- ✓ La trousse à outils : clé Allen, clé torque, ciseaux, scotch (chatterton),
- démonte pneu, pompe, cartouche de CO2. Le mieux est de posséder les multi-outils Daysaver.Fun Essential 8 et Coworking 7, une bombe anti-crevaisson, une chambre à air de rechange.
- ✓ Les élastiques pour mettre de niveau les chaussures de vélo clipsées sur vos pédales automatiques
- ✓ Le compteur
- ✓ Des vêtements techniques pour l'échauffement (Compressport fait des manchettes et des jambières compressives de très haute qualité)
- ✓ Une lampe frontale, si il fait nuit quand vous installez ou vérifiez votre emplacement dans le parc à vélo



## Course à pied

- ✓ 2 paires de chaussures de course à pied (une paire pour l'échauffement, une paire à laisser dans le parc à transition)
- ✓ Les systèmes de fixation pour les lacets genre Xtenex.
- ✓ Chaussettes
- ✓ Talc
- ✓ Une visière (idéalement réfrigérante, la meilleure étant la Omius),
- ✓ Une montre GPS (on vous a décrit la Coros Pace 3 qui est selon moi la meilleure montre pour le triathlon)
- ✓ Une paire de lunettes de soleil (une seconde paire propre. Le confort passe par les choses simples).

Après ces articles indispensables, il y a les articles qui vous permettent d'améliorer votre expérience et/ou performance :

- ✓ Une ceinture de cardiofréquence mètre
- ✓ De la crème solaire
- ✓ Des vêtements de rechange et/ou de ville pour avant et après la course, une boisson de récupération (un mix de glucides et de protéines),





## DOSSIER DU MOIS

Il y a aussi les éléments à ne pas oublier si vous avez retiré votre dossard la veille :

- ✓ Le dossard
- ✓ La puce GPS que l'on met à la cheville
- ✓ Un câble de téléphone portable
- ✓ Une carte bancaire, de l'argent liquide
- ✓ Une pièce d'identité, le passeport si vous courez à l'étranger
- ✓ Votre licence de triathlon
- ✓ Votre médication (si vous en suivez une)
- ✓ Du papier toilette (juste au cas où !)



Cela ne fait pas partie de la liste des équipements, mais le jour de la course, il y a des mesures de bon sens à adopter, comme se lever tôt, prendre le dernier repas et le finir 3 heures au moins avant le départ de la course. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus s'alimenter mais il faudra le faire de manière liquide. Une boisson d'attente est l'idéale avec

des électrolytes et une faible dose de glucides.

Si vous vous rendez sur votre course le jour même, assurez-vous d'y être assez longtemps en avance. Les embouteillages peuvent arriver. Un détour est également possible si d'autres épreuves sont organisées le même jour.



## NEW FLAVOURS



www.226ERS.com





Arriver à votre destination avec une marge confortable temporellement parlant vous aide à trouver une place de stationnement plus facilement, vous évite les files d'attente au retrait des dossards, le stress dû à une crevaison imprévue ou un problème mécanique quelconque. Cela vous donne également l'opportunité de faire un échauffement optimal. En arrivant tôt, vous pouvez également déposer votre vélo et vos affaires dès l'ouverture du parc et ainsi optimiser votre emplacement

si le rack n'est pas numéroté. Idéalement, le meilleur emplacement est à la sortie du parc, ce qui limite les déplacements avec le vélo à la main quand le parc est congestionné de triathlètes excités. Être en avance vous donne le temps de visualiser votre emplacement dans le parc et d'en reconnaître les allées et de repérer des signes pour vous orienter

comme un arbre, une banderole, un poteau.

La préparation de votre course est physique et mentale, mais la logistique est également importante car un oubli peut gâcher la fête. On espère que cette liste vous aidera dans cette nouvelle saison. Il n'y a plus qu'à !



# YOTTAXP®

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



**VICHY**  
/ 18/20 JUILLET

**5 FORMATS**

- XP S
- XP M
- XP M RELAIS
- XP ÉLITE
- XP JUNIOR

WWW.YOTTAXP.COM





## ENTRAÎNEMENT

# LA PYRAMIDE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT ([WWW.WTS.FR](http://WWW.WTS.FR))

PHOTOS FREEPIK

*La pyramide de performance sportive est un concept inspiré de la pyramide des besoins de Maslow, un concept de psychologie qui met en avant l'importance de satisfaire ses besoins de manière hiérarchisée. Imaginée par le psychologue américain Abraham Maslow vers 1940, cette pyramide représente les besoins de base et les motivations qui influencent le comportement des êtres humains. Et peut être facilement appliquée au sport...*





**1-** Le 1<sup>er</sup> niveau est relatif aux besoins physiologiques de base (respiration, hydratation, alimentation, sommeil).

**2-** Le 2<sup>e</sup> niveau représente les besoins de sécurité (environnement stable et prévisible).

**3-** Le 3<sup>e</sup> niveau est relatif au besoin d'appartenance et d'amour.

**4-** Le 4<sup>e</sup> niveau représente les besoins d'estime : confiance et respect de soi, reconnaissance et appréciation des autres.

**5-** Le 5<sup>e</sup> (et dernier) niveau représente les besoins d'accomplissement de soi.

## Application au sport

Le modèle de la pyramide de Maslow peut assez facilement être transposé à l'univers sportif. En effet, les sportives et sportifs doivent eux aussi répondre à des besoins physiologiques de base : boire, manger, dormir, lutter contre le froid ou la chaleur...

Pour ce qui est des besoins de sécurité, il est évident que nager en eau libre, rouler à haute vitesse, ou courir en nature, sont des activités potentiellement à risque. En toutes circonstances, les sportifs sont en quête de sécurité en évaluant l'engagement dans l'activité.

Dans le sport, le besoin d'appartenance est très fort : le club, le team, ou tout simplement le fait de pratiquer un sport donné, permet de rejoindre une "tribu" avec des valeurs, des codes, et des signes d'appartenance.



Le besoin d'estime est fort dans le sport, en particulier pour les compétiteurs. En effet, chaque compétition est en quelque sorte une "évaluation", du fait du classement ou du chrono. Réaliser des performances satisfaisantes permet de renforcer ce besoin d'estime. Dans le même registre, le jugement des autres (coachs, partenaires, parents) va influencer positivement ou négativement sur l'estime de soi. C'est particulièrement

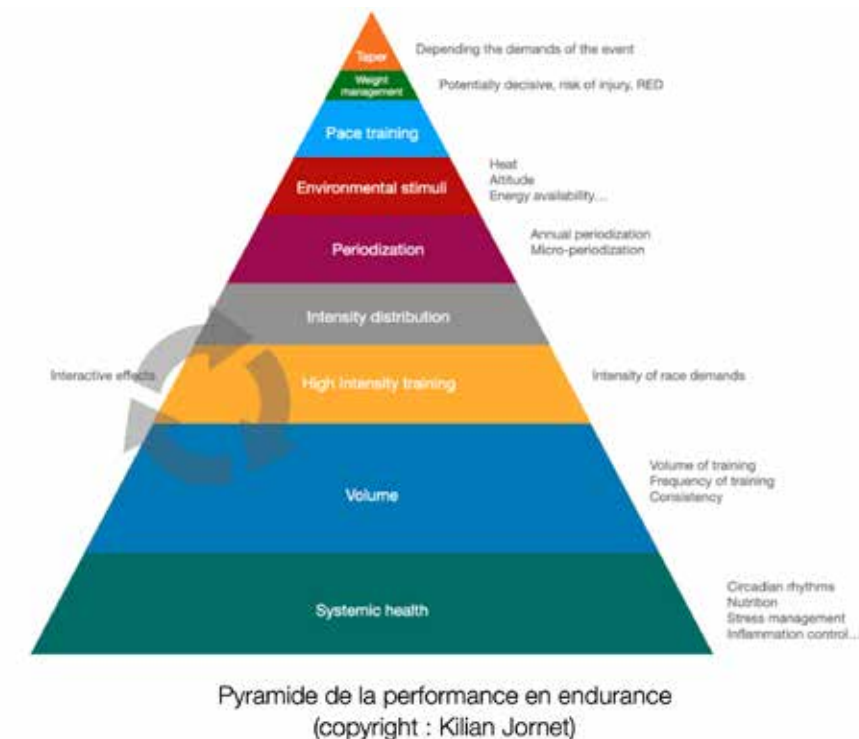
important chez les jeunes sportifs, qui n'ont pas toujours le recul pour s'auto-évaluer objectivement.

Enfin, le besoin d'accomplissement est un besoin important qui doit être satisfait quand tous les autres besoins l'ont été. Dans le sport de compétition, le besoin d'accomplissement est très fort, peut-être plus que dans la vie.



## Application à la performance dans les sports d'endurance

Des chercheurs comme Stephen Seiler, ou des athlètes comme Kilian Jornet, ont travaillé sur le sujet. Nous allons partager le fruit de leurs réflexions, tout y en y ajoutant les nôtres.



On retrouve ce concept de socle dans les modèles d'entraînement polarisé et pyramidal : le socle d'endurance de base est un préalable incontournable à tout projet de performance en endurance. Comme disait mon premier entraîneur : « *plus la base de la pyramide est large, plus le pic de forme (le sommet de la pyramide) sera important.* »

Dans l'article « *Entraînement Trail Running 2024* » publié sur son blog, Kilian Jornet ajoute à ce premier niveau la gestion du stress, la gestion des rythmes circadiens et le contrôle de l'inflammation. Kilian Jornet propose une version un petit peu plus détaillée des piliers de la performance, mais l'objectif est le même : rester en bonne santé et en bonne forme pour pouvoir s'entraîner plus.

À noter que la gestion du stress psychosocial, notamment induit par les activités familiales et professionnelles, est un facteur fondamentalement important pour les athlètes, qu'ils soient amateurs ou élites. En effet, il est illusoire de vouloir s'entraîner de manière conséquente, lorsque

## Le niveau 1

Pour un sportif, le 1<sup>er</sup> niveau de la pyramide de la performance sportive correspond au socle permettant de progresser et d'atteindre un pic de forme le jour J. Ce socle comprend

notamment la nutrition, le sommeil, et la réalisation d'activités physiques régulières. J'ai théorisé ce socle sous l'appellation des 3 piliers de la performance. En effet, en l'absence de solides piliers, il est difficile de passer au niveau 2 de la pyramide !





l'on doit gérer un contexte personnel ou professionnel stressant, car cela conduit très souvent à la blessure, la maladie ou l'accident...

Une fois que ces bases sont consolidées, à savoir avoir un sommeil de qualité, consommer une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins, et s'entraîner régulièrement, il est alors possible d'augmenter la charge d'entraînement. C'est là que nous passons au second niveau...

## /// Le niveau 2

Le travail sur le second niveau de la pyramide de la performance sportive ne peut se faire efficacement que lorsque le 1<sup>er</sup> niveau est optimisé. Le second niveau pourrait être le volume de l'entraînement et le travail technique. En effet, le volume global d'entraînement a une influence majeure sur le niveau sportif d'un athlète. En parallèle, disposer d'une bonne technique permet de limiter le risque de blessures et d'optimiser les performances. Travailler son endurance de manière quantitative

et sa technique de manière régulière permet de passer au 3<sup>e</sup> niveau.

## /// Le niveau 3

Le 3<sup>e</sup> niveau de la pyramide de la performance sportive est relatif au travail de haute intensité.

J'entends par-là le travail à intensité de compétition et le travail à une intensité supérieure à l'intensité de compétition.

L'entraînement de haute intensité est indispensable pour stimuler des

adaptations et permettre à l'individu de progresser sur les plans physiologiques et psychologiques. Avec le 3<sup>e</sup> niveau, on applique les principes de surcharge et de spécificité, décrits par Weineck dans son Manuel d'Entraînement, publié en 1983.

## /// Le niveau 4

À partir du 4<sup>e</sup> niveau, on rentre dans des aspects de la performance qui sont plus subtils et plus complexes. Ce niveau pourrait comprendre toutes les méthodes alternatives



**L'ESSENTIEL  
DU TRIATHLON  
EST CHEZ  
[triathlonstore.fr](http://triathlonstore.fr)**



**triathlon**  
STORE

RETROUVEZ NOS MAGASINS  
À PARIS ET NICE





## ENTRAÎNEMENT

d'entraînement. Par exemple : le travail en apnée, l'entraînement en altitude, l'électrostimulation, la préparation musculaire spécifique, la préparation mentale, la micronutrition...

Ce 4<sup>e</sup> niveau pourrait aussi comprendre toutes les méthodes de récupération spécifiques, tels que les massages, la cryothérapie ou autres techniques... L'optimisation de ce 4<sup>e</sup> niveau est, selon moi, réservée aux athlètes accomplis et expérimentés qui ont déjà optimisé les 3 niveaux précédents.



## L'EXPERT VOUS RÉPOND

« La pyramide de la performance est-elle différente selon les sexes et selon le niveau de pratique ? »

Je ne pense pas qu'il faille faire de distinction entre les sexes, même si les athlètes féminines ont des caractéristiques propres, comparativement aux athlètes masculins. Globalement, les méthodes de préparation sont identiques.

De la même manière, je ne pense pas qu'il y ait de différences fondamentales entre athlètes amateurs et athlètes élites. Dans les deux cas, il convient de respecter la progressivité de la pyramide, tout en évitant de brûler les étapes.

Comme on le voit, la pyramide de la performance sportive reprend un principe de base de la préparation sportive, à savoir la progressivité. C'est un principe fondamental pour qui veut progresser intelligemment et durablement.

### Références

Manuel d'Entrainement - Jurgen Weineck - Edition Vigot (1983)

Entrainement Trail Running 2024 - Kilian Jornet - <https://mtnath.com/training2024/>

The Influence of Abraham Maslow on Sports Psychology - Timo Kleinhesselink -

<https://www.sportsbrain.blog/abraham-maslow-sports-psychology/>

Seiler's Hierarchy of Endurance Training Needs - Stephen Seiler - Conference: European Endurance Conference, European Athletics Coaching Summit SeriesAt: Oslo, Norway (2016)

# 7 et 8 juin 2025

  
**Triathlon**  
International  
Obernai / Benfeld

Dans un cadre  
exceptionnel  
au cœur de l'Alsace

## Triathlons Kids, XS, S, M et L

PTD RANKINGS  
BRONZE EVENT



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







EVOLVE AERO

1

### ROUE ARRIÈRE EVOLVE AERO CHARGER

La première roue arrière de 180 mm de hauteur de jante avec... 3 bâtons en carbone. Selon Harry, le patron d'Evolve (anciennement Revolver Wheels), cette roue arrière permet le même gain aérodynamique qu'une roue pleine et est plus rapide qu'une roue à jante haute ou à bâtons. Autorisée sur un parcours comme le championnat du monde IRONMAN à Kona, cette roue arrière est disponible en frein à disque avec un moyeu pour Shimano ou Sram. Permet le montage de pneus de 700x25 à 32c.

Prix : £ 1 995

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



PARDUS

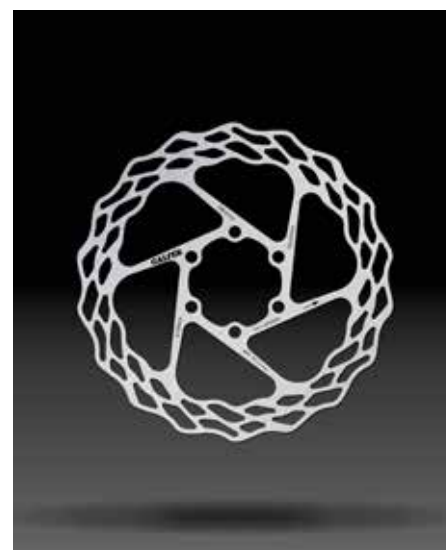
2

### VÉLO PARDUS GOMERA EVO TT

Pardus est LA marque chinoise de vélo qui monte. À l'image de leur dernier né, le Gomera EVO TT, les lignes sont épurées, que ce soit au niveau du cockpit que des haubans arrière. Disponible en 5 tailles, ce cadre est compatible avec les groupes électroniques et permet de monter des pneus de 700x28c maximum. Monté avec un guidon Vision TFE ergonomique en carbone et des roues SCOM Ultra (roues à 4 bâtons à l'avant et lenticulaire à l'arrière) ainsi qu'un groupe Shimano Dura Ace, ce vélo n'a rien à envier aux autres marques connues. De loin le vélo avec un des meilleurs rapport qualité-prix du marché dans cette configuration.

Prix : 9 127 €

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



GALFER

3

### DISQUE DE FREIN GALFER FIXED DISC WAVE

Les disques de frein Galfer sont fabriqués en Espagne. Découpés au laser, composés d'acier trempé, ces disques de frein sont reconnus pour leur capacité de freinage et leur modulation progressive. Idéaux par tout temps, sec ou mouillé, et résistants aux températures élevées. Ces disques n'émettent pas de bruit ou de vibrations. Épaisseur de 1,8 mm. Destinés à la pratique route ou gravel. Disponibles en 3 versions: 6 boulons, verrouillage central ou verrouillage central pour Fulcrum. Poids: 64 g pour le disque de 140 mm en 6 boulons et 76 g pour le disque de 140 mm en verrouillage central.

Prix : 40 €

<https://galfer.eu/bike/>



SKS GERMANY

4

### GARDES-BOUES SKS S-BOARD ET S-BLADE

Les sorties hivernales sont essentielles pour construire une base de travail aérobie solide. Or, rien n'est pire que de rouler dans des conditions humides. La parade aux intempéries est d'équiper votre monture avec une combinaison de gardes-boues du fabricant allemand SKS. Ces gardes-boues fabriqués à partir de plastique résistant aux impacts se fixent facilement et rapidement sur votre vélo. L'ajustement est aisé grâce au réglage de l'angle.

Prix : 25,99 €

[www.sks-germany.com/en/](http://www.sks-germany.com/en/)



vittoria

5

### PNEU VITTORIA RIDE ARMOR

Grâce à sa résistance aux crevaisons, sa durabilité, son adhérence et son confort, le Ride Armor est le pneu parfait pour l'entraînement hivernal. Disponible en 7 largeurs différentes de 700x26c à 700x38c, ce pneu tubeless est conçu pour résister aux éléments. Revêtement supplémentaire ajouté aux pneus de 26 à 32c pour la résistance aux crevaisons, associée à la protection latérale Armorskin et aux couches en nylon et renforcées en kevlar. Vittoria ne néglige pas non plus la vitesse avec sa formulation 2C graphène et silice.

Prix : 61,95 €

<https://int.vittoria.com>



daysaver.fun

6

### OUTIL DAYSAYER.FUN COWORKING 7TL

Cette compagnie helvète développe des outils d'une qualité inégalée. L'outil indispensable en hiver est le Coworking 7TL. À 39 g, ce multi-outil permet de couper grâce à une lame tranchante, de stocker des bandes anti-crevaisson, de stocker un lien rapide de chaîne, la pose d'un obturateur de pneu et de dériver la chaîne, sans oublier de pouvoir monter et démonter le corps de la valve et de régler les rayons grâce à une clé.

Prix : \$55,95

<https://daysaver.fun>





## GUIDON WHEELLAB V-WING

# UN BEAU PROFIL VU DE FACE



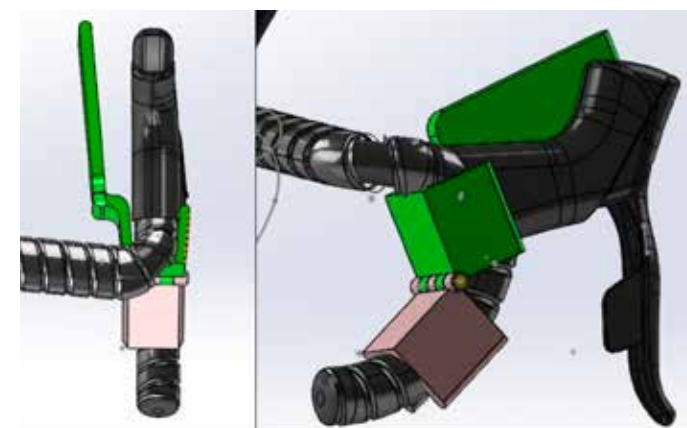
PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU



*Si vous êtes un(e) triathlète qui se concentre sur les triathlons courte distance ou sprint avec drafting, la partie vélo d'un triathlon ressemble à une course cycliste. Quand bien même l'aérodynamisme joue un rôle d'importance variable dans une course vélo, il n'en demeure pas moins que l'aéro est le facteur numéro 1 de la performance. La résistance aérodynamique est la force principale que les triathlètes ou cyclistes rencontrent. Pour aller plus vite, il faut la réduire. Ce mois-ci, on vous présente le guidon V-Wing de Wheellab qui répond aux nouvelles attentes des sportifs et des instances sportives.*

L'intérêt pour les guidons de route est récent en cyclisme, et donc en triathlon courte distance. Avec l'apparition de nouvelles règles pour tenter de garder du bon sens dans la sécurité des athlètes, l'UCI a décidé de réglementer la largeur minimale des guidons ainsi que l'orientation latérale vers l'intérieur des cocottes de frein. Les amoureux de sport se souviennent de l'adoption de pratique jugée dangereuse par les instances sportives comme le contre-la-montre individuel sur le Tour Down Under fait par Pello Bilbao de l'équipe Bahreïn Victorious avec ses manettes de frein inclinées vers l'intérieur à l'extrême, compliquant l'usage des freins, mais améliorant significativement la position aérodynamique.

On a vu aussi surgir des nouvelles marques de guidons tentant d'améliorer la position du cycliste comme Speeco avec Jan Van Chip au Tour de Belgique en 2021, disqualifié après la course pour des repose avant-bras prolongés.



Or, comme vous le savez, les courses courte distance régies par World Triathlon suivent les règles de l'UCI en ce qui concerne les vélos, les roues et les guidons notamment. Avec la disparition des petits prolongateurs ou 'clip-on', le design du guidon est donc essentiel pour la performance.

La surface frontale est l'un des facteurs influant sur la résistance aérodynamique. Pour réduire cette surface frontale, on peut jouer sur les points de contact : la hauteur et le recul de selle, la longueur des manivelles, mais aussi et surtout le cockpit. Le guidon est en effet avec la roue avant l'un des premiers composants à entrer en contact avec le flux d'air d'où son importance. Mais en plus des roues, il joue également un rôle majeur dans la position du triathlète.

Ce sont pour ces raisons que nous pensons que le guidon V-Wing de Wheellab est le guidon de route le plus innovant respectant la nouvelle réglementation UCI. Pour rappel, les guidons doivent mesurer au moins 35 cm de large au niveau des drops et l'inclinaison vers l'intérieur des manettes de frein ne peut excéder 10 degrés.

### Description du V-Wing de Wheellab

#### /// La marque

Wheellab est une société Sud-Coréenne fondée par Sosan Cheon. J'ai eu la chance d'échanger et de rencontrer pour la 1<sup>ère</sup> fois M. Cheon au salon de l'Eurobike en 2024. Lors de nos conversations, j'ai pu découvrir un entrepreneur passionné par la pratique du cyclisme de compétition. C'est cet engouement pour la performance qui guident M. Cheon et son équipe à produire les produits les plus rapides possibles. La gamme de produits Wheellab se limite aux roues et aux guidons, qui sont deux des composants les plus importants sur un vélo pour améliorer la performance.

Leur guidon V-Wing est disponible en 2 versions: une version standard qui se monte avec une potence de 31.8 mm et





l'autre version est destinée aux vélos Cervélo S5 (la dernière génération mise sur le marché en 2023).

### /// Le poids

Ce guidon pèse 275 g (poids vérifié). Cela ne le classe pas dans les guidons les plus légers du marché. Vous pourrez trouver des guidons pesant 100 g de moins que le V-Wing. Mais son intérêt réside dans son design. Cependant, je crois savoir qu'une nouvelle version est dans les cartons et devrait alléger ce guidon autour des 210 g, tout en gardant la même rigidité.

### /// Le profil

Lorsqu'il s'agit de choisir un guidon Wheelab, le choix est vite fait. Il en existe un seul. La raison est simple. Ils ont tenté d'optimiser un guidon dans les règles des instances sportives, mais pas seulement. Ils auraient pu le rendre plus aérodynamique



en flirtant avec les limites, mais ce guidon ne serait pas maniable dans toutes les conditions de course (assis en ou danseuse) ou de profil de course (plat, vallonné, technique, ...).

Certaines marques ont un guidon qui ne mesure que 35 cm de large au niveau du drop (la limite fixée par l'UCI). Mais lorsque vous vous mettez en danseuse, la stabilité et la force que l'on peut déployer en étant sur les

pédales sont réduites. Le triangle que vous formez avec vos bras et le guidon a une base réduite. Wheelab, de son côté, a choisi de garder un drop de 38 cm sur une surface de 4 cm de long avant l'évasement interne (flare en anglais). Cet évasement est de l'ordre de 25 degrés. Ajouté aux 10 degrés permis par l'UCI et aux 10 degrés de out sweep, c'est-à-dire un angle du cintre qui s'éloigne du triathlète, les manettes de frein se trouvent à une distance de 17 cm d'écart.

Comme la réglementation l'oblige, le triathlète/cycliste doit avoir au moins au doigt en contact avec la manette de frein, ce qui permet d'obtenir une position très proche de la position interdite dite "puppy paws" qui représente un athlète qui contrôle son guidon par le contact de ses avant-bras avec le dessus du guidon. Cela revient à une position proche de celle obtenue avec un clip-on ou extensions.

De nombreuses études par des sociétés renommées ont publié des résultats mettant en valeur des gains significatifs. Pour faire une moyenne, les gains observés sont de l'ordre de 25 watts pour 2 cm de réduction de la largeur du guidon.

Ensuite, il y a le passage des câbles et gaines. Le V-Wing permet un passage semi-interne pour les vélos en frein à patins et interne pour les freins à disques. Le profil NACA du guidon est plat, ce qui est un plus aérodynamique mais aussi utile pour reposer ses avant-bras sur une surface plane plutôt que ronde. Plus la surface de contact est grande, plus il y a une répartition des forces. Personnellement, j'y ai collé une mousse amortissante de chaque côté pour optimiser le confort.

### /// Le drop

Le drop, c'est-à-dire la hauteur du guidon, est de 135 mm, ce qui est dans la norme et permet surtout d'avoir assez de distance de dégagement lorsque l'on est en danseuse. Ceci dit, le design repousse les limites au maximum et les deux coins proximaux sont supprimés pour éviter que les avant-bras ne frottent contre le guidon à chaque bascule latérale.

### /// Le reach

Le reach, ou la portée, est de 108 mm, ce qui est relativement plus long qu'un guidon standard (en général de 75 à 90 mm). Cette différence revient à combler l'amélioration de la position aérodynamique. En ayant les coudes plus proches l'un de l'autre, il faut augmenter le reach pour obtenir une préhension anatomique et ergonomiquement compatible. Au niveau de la zone de fixation de la potence ou des manettes de frein, le guidon est doté d'un anti-dérivant permettant de réduire le couple de serrage.



### Et le prix ?

Côté prix, ce guidon coûte \$298 soit 286 €. C'est relativement abordable comparé par exemple à un guidon comme le Aerocoach Ornix à £291 soit 347 € ou bien pire comme un Speeco à \$1400. Financièrement,

cela peut s'avérer être un composant cher quand on compare à un guidon rond en alu à 25 €, mais les gains obtenus sont énormes. Une nouvelle paire de roues ou un nouveau cadre de vélo qui vous coûteront au moins 10 fois plus, vous offriront moins de gains.

## /// Conclusion

Personnellement, je l'ai utilisé ces deux derniers mois avec notamment le championnat d'Australie de course sur route en élite. Le guidon est assez rigide pour supporter des accélérations au-dessus des 1000 watts et les forces de torsion lorsque je montais en danseuse. Ce que j'ai aimé le plus avec ce guidon, c'était les portions de route plates ou légèrement ondulées sur lesquelles je pouvais rester en position. Maintenir une vitesse de croisière élevée est significativement plus facile. Pour les triathlètes qui souhaitent sauter d'un paquet d'athlètes à un autre ou s'échapper pour démarrer la course à pied en tête, ce guidon est le top du top.

→ Pour plus d'informations : <https://wheelabkrimweb.me/home>







## HOKA SPEEDGOAT 6

# REINE DU TRAIL



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



*On ne présente plus Hoka, marque ayant vu le jour dans les Alpes en 2009, lorsque 2 athlètes ont décidé de créer une chaussure de running aux antipodes de ce qui existait alors. La toute première chaussure HOKA, la Mafate, a complètement renversé la tendance minimaliste de l'époque avec sa forme surdimensionnée et son amorti semblant alors exagéré. Cet esprit de contradiction et de liberté reste à ce jour au cœur de l'identité de HOKA, de Chamonix à Kona. Une technologie et un amorti qui repoussent les limites et offrent sans cesse de nouvelles perspectives aux coureurs.*

### L'innovation reste l'essence même de HOKA

Rien ou presque n'égale HOKA sur ce point. HOKA vise à créer une expérience unique pour le pied à l'aide de 3 technologies de base présentes dans chaque chaussure : une semelle intermédiaire privilégiant l'amorti, une plateforme pour le chaussant « baquet » et un profil de semelle incurvé sous les métas : le fameux « metarocker » ! Ensemble, elles offrent des performances spécifiques à chaque modèle HOKA : plus de vitesse pour la compétition, plus de confort sur la distance ou encore plus de stabilité sur les sentiers les plus engagés. Et toujours un confort XXL pour chaque athlète.

Quoi de mieux qu'un test hivernal de la Speedgoat 6, modèle phare de HOKA pour le trail, pour nous faire découvrir les dernières innovations de la marque ?! Sur le papier, la Speedgoat 6 représente ce qui se fait de mieux en termes d'adhérence et de dynamisme sur terrain technique. Nous étions donc impatients de la découvrir sur nos sentiers de prédilection.

Combinaison de l'amorti HOKA, d'une adhérence éprouvée lors des plus grandes compétitions et de matériaux lights, la Speedgoat 6 est née pour dompter le trail. Fiable et résistante, cette réédition récente a été affinée grâce à une tige en textile tissé respirant, une structure interne qui enveloppe encore plus le pied, une languette à double soufflet plus moelleuse et des crampons réorientés en s'inspirant du sabot d'un chamois, évidemment.

### Caractéristiques techniques de la Speedgoat 6

- ➔ Poids : environ 278 g pour une pointure 42.
- ➔ Drop : 5 mm
- ➔ Semelle extérieure : Vibram Megagrip Lite Base pour une excellente adhérence
- ➔ Amorti : Semelle intermédiaire en EVA moulé (CMEVA) pour un bon maintien et confort
- ➔ Tige : tissu robuste et résistant, avec une languette modérément rembourrée
- ➔ Usage préconisé : polyvalente, idéale pour les terrains techniques et les longues distances

### Prise en main (enfin, pied) et retour terrain

Mon expérience HOKA remonte à mes derniers départs sur distance Ironman, une période où pour atteindre la performance souhaitée, je me devais aussi de privilégier le confort et m'assurer de ne pas me blesser. Un choix judicieux puisque ce passage sur HOKA (la Clifton dans ce cas) fut couronné de succès et m'a alors permis de courir presque sans douleurs à des allures elles-aussi presque oubliées. Autant dire que j'étais impatient de découvrir cette SpeedGoat décrite comme une des références de la chaussure Trail.

“ Sur terrain meuble, la Speedgoat révèle tout son potentiel : une chaussure très stable, dynamique et dotée d'une accroche supérieure à la moyenne. ”





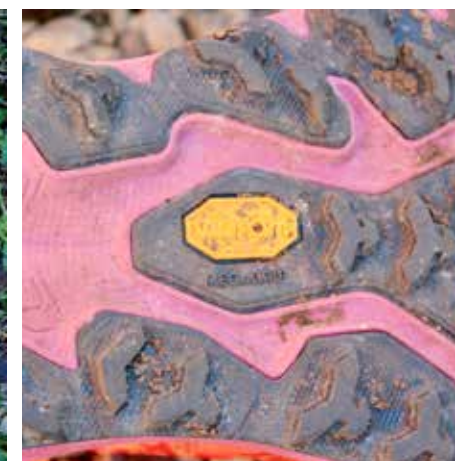
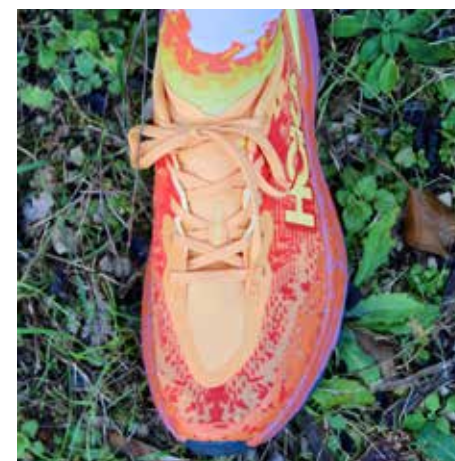
Le premier contact avec la Speedgoat 6 laisse peu de place au doute. La chaussure respire la robustesse et semble dédiée à protéger le coureur. Cette impression se trouve confirmée lors de l'enfilage, la Speedgoat venant envelopper le pied au plus près de celui-ci. L'effet "baquet" est très sensible, laissant peu de liberté à la voûte plantaire qui vient se positionner sans hésitation dans la chaussure. Une fois en place, plus rien ne bouge, avec pour conséquence de procurer une grande stabilité lors de la pause du pied, et aussi de gommer un peu les sensations du coureur lors de l'appui, un peu déroutant au départ sur les passages sur route. Cela s'estompe rapidement dès lors qu'on s'attaque à son terrain de prédilection : le sentier !

Sur terrain meuble, la Speedgoat révèle tout son potentiel : une chaussure très stable, dynamique et dotée d'une accroche supérieure à la moyenne grâce à sa semelle Vibram.



Notre surprise vient de l'amorti proposé par la Speedgoat qui procure moins de confort que nous l'avions escompté. Celui-ci est relativement "sec". D'autres diront "dynamique", mais dans tous les cas c'est à prendre en considération si votre but premier est le confort ou la prévention des blessures. La Speedgoat affiche clairement ses ambitions et semble plutôt privilégier la performance.

Cela est d'autant plus sensible sur terrain sec ou dur. Le triathlète qui utilise ces chaussures l'hiver sur des sorties plutôt courtes y trouvera donc avec les Speedgoat un modèle avec lequel il ne sera pas dépaycé au niveau des sensations. Les séances de rythme en forêt sont un régal ! Une chose est sûre, vous ne trouverez pas la Speedgoat pataude !



## En résumé

### /// On a aimé

- **Stabilité** : il vous sera difficile de mettre à défaut cette Speedgoat, elle procure des appuis exceptionnellement stables et rassurants
- **Adhérence** : la semelle extérieure Vibram MegaGrip offre une excellente traction sur quasiment tous les types de terrains
- **Polyvalence** : s'il vous prenait l'envie de vous éloigner du triathlon, la Speedgoat peut vous mener très loin en trail... De la course de quartier à l'ultra-trail !

→ **Protection** : la tige offre une bonne respirabilité et une protection au-dessus de la moyenne

### /// On a moins aimé

- **Amorti** : aussi surprenant que cela puisse paraître, l'amorti est en-deçà de nos attentes... Mais peut-être que les gabarits plus lourds s'y retrouveront !
- **Ajustement** : pas un point faible, mais plutôt un point d'attention car la chaussure colle au plus près du pied ! Idéal pour les pieds fins, mais cela ne conviendra pas à tout le monde. Mais rassurez-vous, la Speedgoat existe aussi en version WIDE !

## Conclusion

En conclusion, choisir la Speedgoat 6 est l'assurance de ne pas se tromper. Il ne fait aucun doute qu'elle saura répondre à toutes vos attentes afin de varier vos entraînements cet hiver. Et s'il vous venait l'envie d'élargir vos options et participer à un trail ou deux cet été en montagne, alors une fois de plus vous serez prêt et bien équipé.

Côté look, là aussi la Speedgoat fait fort ! Pas moins de 10 coloris sont disponibles pour que chacun y trouve son bonheur. Chez Trimax, on adore notre version de test « *champs de lave en fusion* ». Enfin et comme toutes les HOKA, la Speedgoat 6 se trouve très facilement dans le commerce et vous pourrez l'acquérir au prix de 160 €.





**IDEC**

## **DES FLASQUES** **CARBONE IMPEC !**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



*IDEC, une société espagnole localisée au Pays Basque, conçoit, produit et commercialise des flasques full fibre de carbone. Avec un poids de 200 g par paire pour une jante à profil de 80 mm, vous pouvez transformer votre roue carbone à rayons en roue lenticulaire ! Et ce, à petit prix ! Une alternative très intéressante donc si vous vous orientez vers une utilisation occasionnelle de ce type de matériel et que vous ne souhaitez pas casser votre tirelire.*

Ça ressemble donc à une roue lenticulaire. Le carbone est à l'honneur, comme pour une roue lenticulaire... Mais ça n'est pas une roue lenticulaire. Grâce à un design unique, la roue lenticulaire incarne l'excellence en matière de performance. Aussi appelée roue disque ou roue pleine (ou galette), sa forme bombée dépourvue de rayon rappelle la forme d'une lentille.

### **L'air, cet ennemi invisible du cycliste**

Choisir une roue pleine peut s'avérer payant sur des formats de course longs. Les tests en soufflerie nous montrent qu'une roue lenticulaire génère moins de turbulences qu'une roue à rayons. Le gain s'explique par une réduction de la traînée aérodynamique, on parle aussi de diminution de la résistance à l'air ou du "drag". Tout est donc une question d'écoulement d'air !

Pour avancer, un cycliste doit déplacer la masse d'air qui se trouve devant lui, occasionnant une zone de haute pression. Cette même masse d'air va s'écouler autour de ce cycliste en produisant des turbulences qui génèrent une zone de basse pression dans son sillage. La différence entre zone de haute pression et basse pression occasionne une force qui s'oppose à la progression du cycliste, l'obligeant à fournir plus de puissance pour maintenir sa vitesse. On parle de traînée de pression.

Viennent s'ajouter les résistances liées au frottement de l'air qui glisse sur le corps du cycliste et sur le vélo. On parle cette fois de traînée de frottement. Nous avons là les deux composantes de la traînée aérodynamique qui représente la principale force de résistance à vaincre quand on dépasse les 30 km/h. Plus la vitesse de déplacement augmente, plus la traînée aérodynamique augmente de façon exponentielle... Et plus il faudra développer de la puissance pour maintenir sa vitesse.



Comment réduire efficacement la traînée aérodynamique ? Différentes options s'offrent donc à vous : optimiser sa position, choisir un matériel adapté... ou drafter. Côté matériel, les roues lenticulaires sont de plus en plus plébiscitées par les triathlètes. Certains professionnels n'hésitent plus à les utiliser, même sur des profils montagneux comme Arthur Horseau sur l'édition 2023 de l'Embrunman.

### **Pourquoi une roue lenticulaire est plus rapide ?**

La surface du disque facilite à la fois l'écoulement du flux d'air, mais fonctionne également comme une voile de bateau. Le yaw angle est un concept clé qui aide à comprendre l'impact du vent sur la performance aérodynamique globale du cycliste. Il s'agit de l'angle formé entre la direction du vent et l'axe de déplacement du cycliste. Lorsque le vent souffle directement de face (yaw angle proche de 0°) ou de dos (yaw angle proche de 180°), la roue lenticulaire s'avère très efficace. Quand le vent souffle latéralement (le yaw angle de 20° à 45°), la roue lenticulaire est moins efficace (la forme pleine de la roue offre une grande surface pour capter le vent, qui a pour conséquence d'augmenter la traînée aérodynamique dans ces conditions).

Attention cependant... Les tests en soufflerie révèlent également qu'en dessous de 35 km/h, les gains aérodynamiques ne sont pas toujours significatifs. Ils le deviennent à plus 40 km/h et sont maximisés lorsque vous dépassez les 45 km/h. Toutes ses données sont à prendre en compte.





## TEST MATÉRIEL

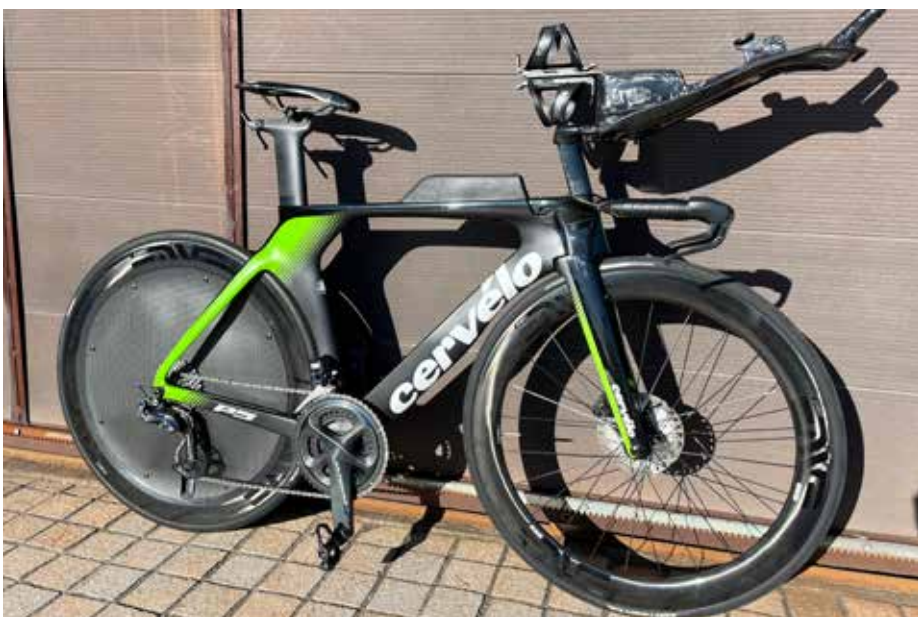
On voit donc qu'une roue lenticulaire ne conviendra pas à tout le monde ni à tous les parcours. Il peut alors vous venir l'idée d'optimiser votre potentiel aérodynamique sans pour autant investir 1500 voire 2000 € pour l'achat d'une roue lenticulaire... Et c'est là que IDEC nous apporte la solution.

### Le concept IDEC

Les 2 flasques conçues par IDEC utilisent un carbone 3k finition mate. Les profils sont différents en raison de l'asymétrie du moyeu arrière. Côté cassette, la surface a moins de courbure et une épaisseur de stratification constante. Côté disque de frein, la courbure est plus prononcée, présentant des épaisseurs différentes afin de rigidifier certaines zones tout en conservant suffisamment de souplesse pour assurer un bon ajustement avec la jante.

Le kit prévoit une pièce supplémentaire (également en fibre de carbone) pour couvrir le trou de valve de manière simple et sans perte d'aérodynamisme. Pour la fixation, 8 vis en polyamide sont fournies avec une tête lisse mais suffisamment large pour améliorer l'ajustement avec la jante et pour minimiser le poids total.

Les flasques sont compatibles avec la majorité des roues du marché. Dans tous les cas, il faut respecter un écart de 5 mm entre le plus gros pignon et les rayons pour éviter le frottement avec la chaîne. Un doute sur la compatibilité ? Pas de souci, le service client se fait un plaisir de répondre.



Compter environ 30 minutes pour le montage. Avec un peu d'expérience il est certainement possible de faire mieux ! Aucune compétence particulière n'est nécessaire, hormis le démontage et

remontage de la cassette. Les flasques en place, je teste le tout en faisant "rebondir" la roue. Aucun bruit suspect, rien ne bouge, on peut passer au test sur route !



### Notre avis

Dès les premiers coups de pédales, la magie opère. Sur le plat, confortablement calé sur les prolongateurs, on a une belle sensation de fluidité. Au niveau du ressenti, il est difficile de faire la différence entre une roue lenticulaire monobloc et ma configuration jante haute avec flasques.

Rouler en roue lenticulaire procure une expérience unique qui allie une sensation de vitesse, une sonorité caractéristique avec la résonance du carbone et surtout une efficacité aérodynamique. On retrouve tout cela avec cette solution flasque proposée par IDEC, la rigidité d'une lenticulaire en moins évidemment.

Commercialisé au tarif de 310 €, IDEC propose une solution technique très intéressante pour booster vos performances. C'est sans aucun doute la solution idéale pour les cyclistes et triathlètes au budget limité.



La ARC 1100 DICUT 38 a été créée pour soutenir ceux qui veulent dominer les étapes de montagne. Profitant d'une nouvelle technologie de fabrication des jantes carbone et d'une hauteur de 38 mm, cette roue ne rafle pas seulement le titre de roue la plus légère de notre gamme ARC, mais promet aussi, grâce à son aérodynamisme soignée, une ascension rapide vers les sommets. **Scannez le QR code pour en savoir plus.**

**DT SWISS** ENGINEERING PERFORMANCE



# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

**ACTIV**  
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION  
**CLÉ EN MAIN**

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

## LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

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



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