

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

T100 / WTCS une première en France

COUP DE PROJO

- Yotta XP
- Embrunman
- Openlakes Champagne
- Triathlon d'Obernai
- Xterra Suisse

REPORTAGE

- T1 Indoor Triathlon World Cup
- T100 Singapour
- Challenge Sir Bani Yas
- MadinTri

RENCONTRE

- Elkhail M Binebine

ZOOM

- Paratriathlon, l'œil dans le rétro :
Projet "I give u my shoes"

DOSSIER

- Dénivelé, chaleur : la prépa
spécifique pour l'Embrunman
- Focus sur 5 méthodes "à la mode"

IRONMAN[®]

70.3[®] VICHY

» 24 AOÛT 2025



AU PROGRAMME :

VEN 22 AOÛT

» RELAX & CHEERS

Yoga FR & ENG
/ 18:30 - 19:30

» NIGHT RUN

5 km run & lancement
du week-end de course
/ 20:00

SAM 23 AOÛT

» RELAX & CHEERS

Yoga
/ 10:15 - 11:30 (FR)
/ 11:30 - 12:30 (ENG)

» IRONKIDS

Course kids
/ 16:00

DIM 24 AOÛT

» IRONMAN 70.3

Départ :
IRONMAN 70.3 Vichy
/ 7:00

*VILLAGE EXPO
& FOOD SUR 3 JOURS !*



VICHY

» PARC OMNISPORTS

Illustration
& conception graphique
MARIE C&P

Edito

Le triathlon dans le sang

Allo la Terre, on a un problème... On a une passion dévorante du triple effort. Un truc qui nous remue les tripes, qui nous donne la larme à l'œil, qui nous dresse les poils... Oui, on a le triathlon dans le sang, et le triathlon dans le 100 ! 100 kilomètres, cette nouvelle distance à la mode qui s'impose depuis 2-3 saisons et qui débarque en France dès cet été, avec le T100 French Riviera !

Chaud bouillant, l'excitation en intraveineuse et le goût du 100 dans la bouche avec ce que nous promet cet événement en Estérel-Côte d'Azur. Travellings panoramiques ocre azur, cartes postales sans intelligence artificielle, senteurs de Provence... Le décor est posé, l'attente incompressible. Parce qu'on a le triathlon dans le sang, on ne peut pas faire sans le triathlon.

T100 pour pros et amateurs, WTCS : fin août, la planète du triple effort aura son noyau à Fréjus et Saint Raphaël. Une terre d'accueil impliquée et appliquée pour un moment qui s'annonce sensationnel.

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : ©Estérel Côte d'Azur - Trimax Magazine

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Nicolas Becker, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Emma Bert, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, FBoukila, YFoto, LBaratoux, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDelobel, GTiercelin, FDebard, EBarnabe, LLecourtier, SRIouall, BZborowski, et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

REBORN LIGHTER, RISE FASTER



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 aérodynamique soignée, une ascension rapide vers les sommets. **Scannez le QR code pour en savoir plus.**

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE

NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **107K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **20,4 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **70 k** Followers



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
I M A G E S



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ...
NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

Alltricks

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR



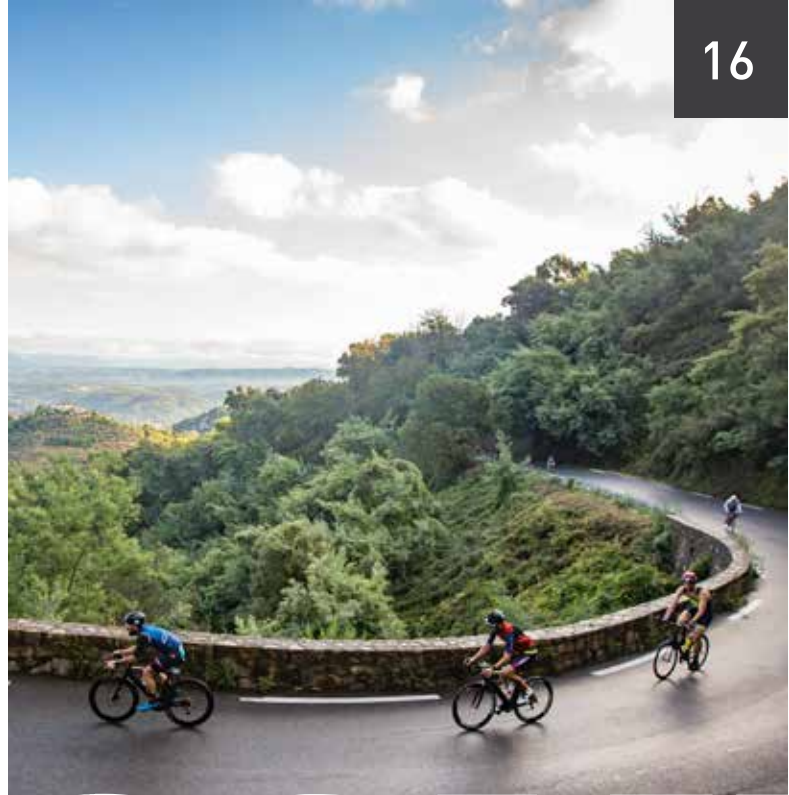
Partenaire e-commerce officiel

Retrouvez tous les produits IRONMAN
en **magasin** et sur **alltricks.fr**

IRONMAN
EUROPEAN SERIES

Bien s'équiper n'a jamais
été aussi simple.





SOMM

/// COUP DE PROJO

- 12 YOTTA XP : LE CONCEPT ÉTEND SA TOILE
- 16 T100 FRÉJUS : LE « FESTIVAL » DU TRIATHLON DANS L'ESTÉREL
- 30 EMBRUNMAN : DIVINE ATTRACTION
- 42 OPENLAKES CHAMPAGNE : LE TRIATHLON INCLUSIF PAR EXCELLENCE
- 48 TRIATHLON D'OVERNAI : ENGAGÉ À SOUTENIR LES TRIATHLÈTES PROFESSIONNELS
- 54 XTERRA SUISSE : LA JEUNESSE AU POUVOIR

/// REPORTAGE

- 60 T1 INDOOR TRIATHLON WORLD CUP : CARTON PLEIN POUR LIÉVIN !
- 64 T100 SINGAPOUR : CHAUD TIME !
- 80 CHALLENGE SIR BANI YAS : LE TRIATHLON LE PLUS SAUVAGE DU GOLFE
- 86 MADINTRI : SUCCÈS AU RENDEZ-VOUS SUR L'ÎLE AUX FLEURS



MAIRE

/// RENCONTRE

92 ELKHALIL M BINEBINE : INVESTISSEUR-TRIATHLÈTE À LA PASSION INCONDITIONNELLE

/// FOCUS

98 PARATRIATHLON, L'ŒIL DANS LE RÉTRO : PROJET "I GIVE U MY SHOES"

104 DOSSIER DU MOIS : DÉNIVELÉ, CHALEUR, LA PRÉPA SPÉCIFIQUE POUR L'EMBRUNMAN

112 ENTRAÎNEMENT : FOCUS SUR 5 MÉTHODES "À LA MODE"

/// MATÉRIEL

118 SHOPPING

120 GUIDON ASCENT AEROO : UN CINTRE À NE PAS METTRE AU PLACARD !

124 ALTERLOCK GEN 3 : UNE SOLUTION ANTIVOL PAS BIDON !

128 CYCPLUS AS2 PRO : GONFLÉ À BLOC !

132 KASK X KOO : MARIAGE À L'ITALIENNE

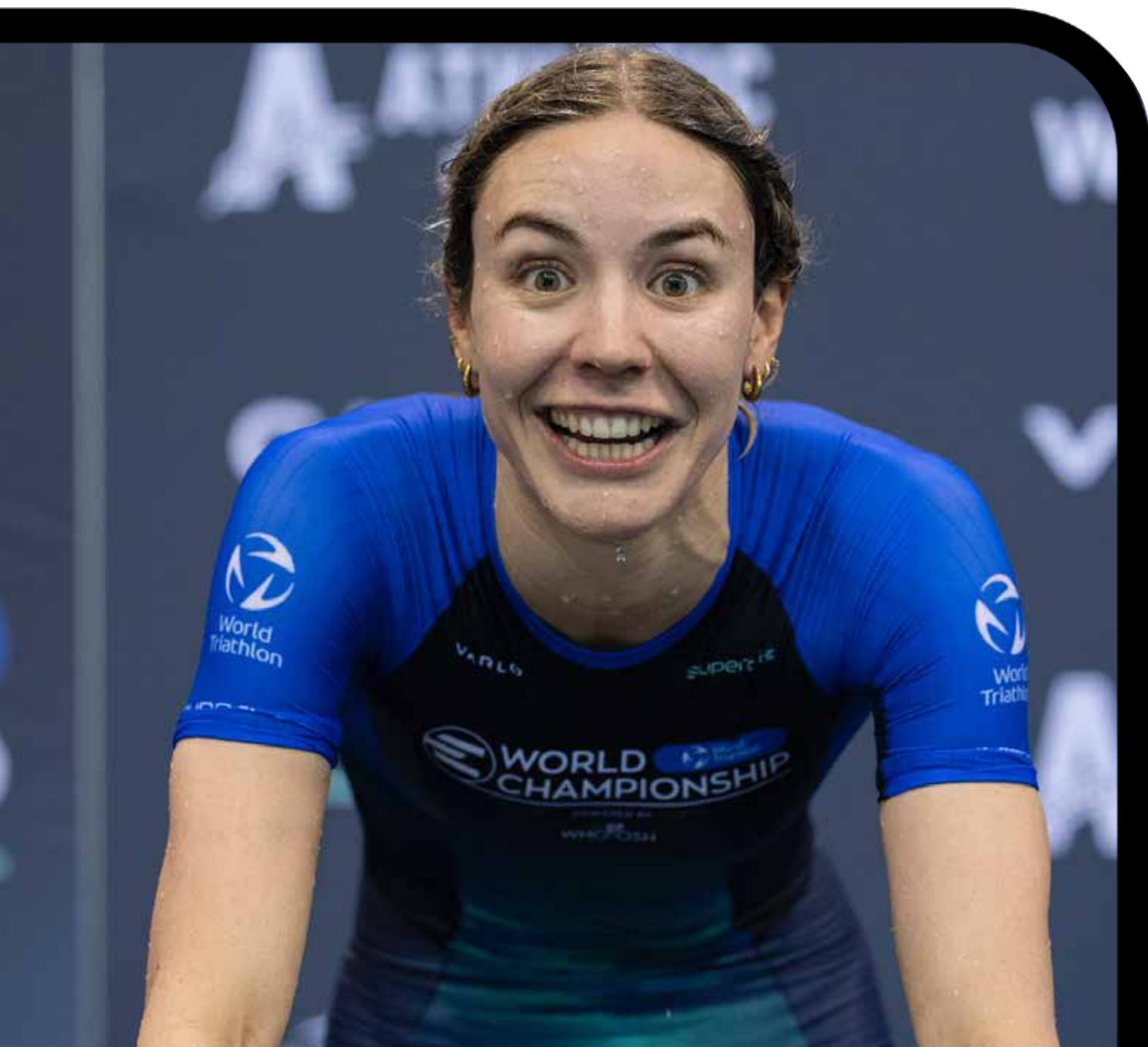
136 GOREWEAR : L'ASSURANCE DE PASSER L'HIVER AU CHAUD !



FRUITS DE LA PASSION

PHOTOS SUPERTRI





Quand on voit ça, la banane et la pêche ! Les Français Cassandra Beaugrand et Maxime Hueber-Moosbrugger sont devenus champions du monde de supertri E (indoor) à Londres le 5 avril dernier.

Une victoire implacable et pleine de maîtrise pour Cassandra, qui n'a laissé aucune chance à sa rivale et tenante du titre Beth Potter. La Française est à présent détentrice de 3 titres majeurs :

championne olympique, championne du monde WTCS et championne du monde supertri E.

Pour Maxime, 3^e sur l'exercice en 2024, c'est un dernier kilomètre à pied de folie avalé à plus de 20 km/h qui lui a permis de combler un retard de 14 secondes sur le tenant du titre Chase McQueen, pour le coiffer quelques mètres avant la ligne !



YOTTA XP

LE CONCEPT **ÉTEND SA TOILE**



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS YOTTA - ACTIV'IMAGES



Du 18 au 20 juillet prochains, Vichy sera de nouveau le théâtre de la Yotta XP. La course consiste à enchaîner des boucles de natation et de course à pied dans un cut off (limite de temps) réduit de 4 minutes à chaque boucle pour gagner le droit de prendre le départ du tour suivant. Fort de son succès, le concept est parti à la conquête de la côte d'Azur en s'installant à Cannes, le 28 septembre.



Sacha Rosenthal, l'homme à l'origine du concept

S'il avait imaginé l'ampleur que l'événement prendrait, il n'y aurait sans doute pas cru. Quand il n'est pas dans son costume de PDG du groupe XEFI, Sacha Rosenthal est un triathlète passionné. Lors d'une sortie vélo avec son coach Eric Villena en mars 2022, il lance un challenge autour d'un enchaînement de natation et de course à pied. Sacha Rosenthal décide d'aller plus loin et entreprend de transformer ce challenge en une course inédite ouverte à tous et toutes. En 3 mois, les deux hommes montent ce projet audacieux et en juillet 2022, la première édition de la Yotta XP voit le jour. « *Je voulais apporter quelque chose de différent dans l'univers des disciplines enchaînées en créant un véritable effet "entertainment" qui, à mon sens, manque au triathlon* »,



indique cet homme qui a aujourd'hui étendu son concept sur la côte d'Azur.

En effet, le 28 septembre prochain, la Yotta XP prendra son ancrage à Cannes, sur la plage Bocca Cabana, pour les formats M et S. À l'image de la Yotta XP de Vichy, le site sera conçu pour offrir un vrai standing aux athlètes, mais aussi aux spectateurs lors de cette manifestation sportive qui ravit les foules.

Des distances remaniées

Afin d'harmoniser la communication et de rendre les épreuves toujours plus accessibles, les distances de natation ont été revues à la baisse pour l'édition 2025. Aussi, le format élite se présente sous le format 8-8 (800 m de natation et 8 km de course à pied), le format

M (500 m de natation et 5 km de course à pied) et le format S (400 m de natation et 4 km de course à pied).

Avec un cut off de 4 minutes au lieu de 5 les années précédentes, la Yotta XP version 2025 entend convaincre davantage d'athlètes amateurs ou confirmés sur les lignes de départ. Cette année, l'épreuve vichyssoise devrait accueillir de nouveau le Néerlandais Menno Koolhaas. Chez les Français, Aurélien Raphael, Igor Dupuis et sans doute Pierre Le Corre devraient être au rendez-vous. Du côté des femmes, on attend Marjolaine Pierré, Jeanne Collonge ou encore Margot Garabedian, des habituées de l'épreuve aux boucles infernales.



Des Yotta XP indoor

Au-delà de son développement régional, la Yotta XP a également accouché d'un concept en version indoor (pour la natation). Ces Yotta Compact XP proposent un parcours de 200 m de natation autour de plusieurs bouées dans des bassins

olympiques, avant de s'engager sur 2 km de course à pied. Les départs se font en mass start toutes les 30 secondes. Après un premier coup d'essai en 2024 à Villeurbanne, les Yotta Compact continuent sur leur lancée avec une étape à Chambéry le 24 mai et une à Bourgoin le 22 juin.



YOTTA^{XP}

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



VICHY
/ 18/20 JUILLET

6 FORMATS

Y XP S	Y XP ÉLITE
Y XP M	Y XP JUNIOR
Y XP M RELAIS	Y XP KIDS

INSCRIVEZ-VOUS

ET VIBREZ À TRAVERS LA YOTTA :



WWW.YOTTAXP.COM



TRIATHLON T100 FRENCH RIVIERA

LE « FESTIVAL »
DU TRIATHLON
DANS L'ESTÉREL



PAR FRÉDÉRIC MILLET

PHOTOS ESTEREL CÔTE D'AZUR - ACTIV'IMAGES - DR



Du 29 au 31 août 2025, les villes de Fréjus et Saint-Raphaël vibreront au rythme du T100 Estérel – Côte d'Azur, la seule étape française des 9 manches du T100 Triathlon World Tour. Ce sera aussi le retour, le même week-end, d'une manche de la WTCS avec la championne olympique Cassandra Beaugrand en tête d'affiche.





C'est un événement, à titre doublement exceptionnel, qui aura lieu à la fin du mois d'août sur les territoires de Fréjus et Saint-Raphaël au cœur de l'agglomération Estérel-Côte d'Azur (Var). Pour la première fois dans l'histoire du triathlon, les 2 événements phares de la Fédération Internationale (World Triathlon), le circuit mondial de référence en courte distance WTCS (World Triathlon Championship Series) et celui de longue distance (T100 Triathlon World Tour) auront lieu sur un même site et le même week-end !

De plus, pour que la fête soit complète, un festival de triathlon complétera ces événements ainsi que l'organisation de 3 triathlons réservés aux amateurs : le T100 (2 km de natation, 80 km de vélo, 18 km de course à pied), et les formats olympique (1,5 km / 40 km / 10 km) et sprint (750 m / 20 km / 5 km).

En rejoignant le T100 Estérel – Côte d'Azur Festival, les amateurs intègrent un événement de standing et bénéficieront de parcours exceptionnels et d'une organisation digne du plus haut niveau international. Le site de la Base Nature accueille également la Triathlon Expo, les animations pour le public, un espace festif après l'arrivée (« T3 »), ainsi que les podiums de toutes les épreuves.

Les 2 vagues (femmes et hommes) du T100 pour débiter

Le samedi 30 août au matin, ce sera au tour des professionnels d'inaugurer ce week-end de triathlon. Rappelons que côté professionnels, le T100 est réservé aux 20 meilleurs triathlètes hommes et femmes ayant signé un contrat avec la PTO (Professionnel Triathletes Organisation). Parmi eux, seulement 3 Français : Léo Bergère, médaillé olympique, Vincent Luis, ex-double Champion du Monde et

Mathis Margirier, le meilleur tricolore sur la 1ère édition du T100 en 2024. On retrouvera aussi Hayden Wilde, vice-champion olympique.

Du côté des femmes, il faudra attendre les Wild-Cards car aucune Française n'a été qualifiée parmi les 20 sélectionnées PTO. Ces courses seront retransmises en direct dans 195 pays (Eurosport, L'Equipe, ESPN, Sky...) avec une production TV digne du Tour de France et une fanzone bouillonnante à Saint-Raphaël. Bref, l'événement promet d'être un spectacle total.



Une fête du triathlon ouverte à tous

Si les projecteurs seront braqués sur les élites mondiales du triathlon longue distance, l'événement propose aussi un terrain d'expression idéal pour les amateurs. Sur le week-end, près de 2 000 amateurs prendront le départ des 3 formats proposés : le T100 Open (100 km), le format olympique (M) et le format sprint. Tous les départs, arrivées et transitions se feront depuis la Base Nature François Léotard à Fréjus, véritable épiscentre logistique et festif de la manifestation.

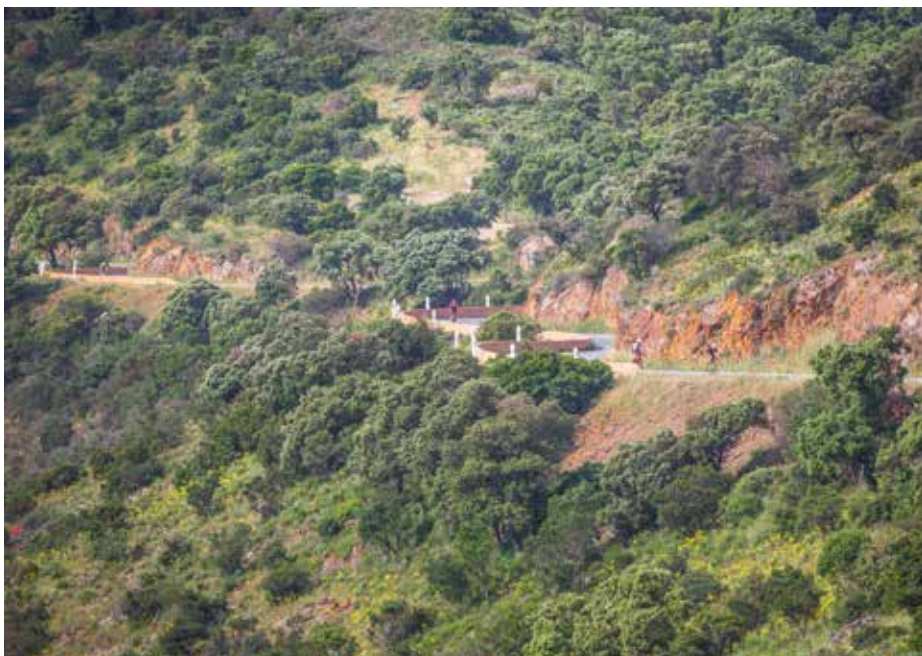
Le T100 Open reprend intégralement le parcours vélo utilisé la veille par les professionnels. Une exclusivité rare dans le monde du triathlon amateur. Les formats olympique et sprint reprennent quant à eux une portion commune de ce même tracé, assurant ainsi une expérience sportive cohérente et immersive pour tous les participants.

Un parcours vélo d'exception entre mer et montagnes, sur routes fermées

Les épreuves de natation se dérouleront dans une zone protégée au sein de la Base Nature de Fréjus. La température de la mer devrait être supérieure à 22° à cette période en cas d'absence de vent. Chaque parcours a été conçu pour garantir à la fois spectacle et sécurité, avec une mise à l'eau progressive,

des repères clairs et une surveillance optimale sur les 3 distances.

Mais le point fort incontestable de cette édition sera le parcours vélo emprunté par les amateurs du 100 km. Dès la sortie de la Base Nature, les athlètes longeront le littoral en direction de Mandelieu via la spectaculaire Corniche d'Or, l'un des plus beaux rubans côtiers d'Europe, offrant des vues à couper le souffle sur les roches rouges de l'Estérel et la Méditerranée scintillante.



Après Théoule-sur-Mer, le tracé s'élève jusqu'au Col du Testanier, ajoutant une dimension montagnarde à cette épreuve maritime. L'effort est exigeant, mais le décor en vaut la peine. La descente s'effectue via Le Bouisset et Saint-Aygulf, avant un retour stratégique à la Base Nature, totalisant une boucle unique de 80 km – une rareté dans les circuits du T 100 qui sont souvent constitués de tours répétés.

Cette configuration à boucle unique renforce l'attractivité du parcours : pas de monotonie, un impact réduit pour les riverains, une sécurité renforcée, et une fluidité optimale pour les participants comme pour l'organisation. C'est aussi l'assurance, pour les amateurs, de vivre l'émotion d'une étape "comme les pros" avec la fermeture des routes temporisées pour limiter l'impact local. le public.



Une course à pied immersive et accessible à tout le public

Côté course à pied, les tracés empruntent exclusivement les chemins internes de la Base Nature. Ce choix, logistique et écologique, assure un cadre sécurisé, sans fermeture de voirie, et une ambiance festive grâce à la proximité constante avec le public. Le T100 proposera un total de 18 km en 5 boucles, l'olympique 10 km en 3 boucles, et le sprint 5 km en 2

boucles. Chacune de ces boucles est pensée pour encourager les athlètes à chaque passage. Avec des points de ravitaillement réguliers et un terrain varié mêlant bord de mer et pinède, ce tracé permettra aussi de recevoir les encouragements du public. À noter aussi que pour les plus ambitieux, 10 slots de qualification pour les championnats du monde T100 au Qatar à la mi-décembre sont attribués sur le 100 km, par groupe d'âge. Une motivation supplémentaire pour se dépasser !



La WTCS avec la championne olympique pour clôturer le week-end !

Enfin, l'après-midi du dimanche 31 août verra le retour en France, après 30 ans d'absence, d'une manche WTCS, le circuit mondial de référence en courte distance. Et pour marquer le coup, la championne olympique Cassandra Beaugrand, sacrée en 2024 à Paris, sera au départ de l'épreuve élite féminine, aux côtés de plus de 140 athlètes internationaux dont les futurs olympiens tricolores. Bref, participer à cette première édition du T100 French Riviera, c'est aussi s'offrir un moment unique entre sport, nature et convivialité avec l'Estérel en toile de fond, la Méditerranée à perte de vue, et la chaleur de la Côte d'Azur en été ! Tous les ingrédients sont réunis pour un week-end inoubliable...



Programme du Triathlon T100 Estérel – Côte d'Azur Festival

Sous réserve de modifications

Vendredi 29 août 2025

Festival

- 14h – 20h00 : Base Nature : Triathlon Expo & Retrait dossards
- 18h00 : Saint-Raphaël : Présentation des athlètes T100

Compétition

- (TBC) 19h00 : « Fun Run » 5km ouvert à tous, à la Base Nature

Samedi 30 août 2025

Festival

- 7h00 – 12h00 : Saint-Raphaël : Diffusion live T100 & présentation des athlètes WTCS
- 10h00 – 20h00 : Base Nature : Triathlon Expo, Retrait dossards et podiums

Compétitions

- 07h10 : Départ T100 PRO Hommes (Plage du Veillat)
- 07h15 : Départ T100 PRO Femmes (Plage du Veillat)
- 8h00 : Départ amateurs format 100k (Base Nature)
- 10h20 : Arrivée 1^{er} T100 PRO Hommes (Base Nature)
- 11h10 : Arrivée Dernière T100 PRO Femmes (Base Nature)
- (TBC) 11h00 Départ amateurs format Olympique (Base Nature)
- 11h45 Départ amateurs format Sprint (Base Nature)
- 16h15 : Heure limite d'arrivée parcours Amateurs (Base Nature)
- (TBC) 16h30 – 19h00 : Triathlons Enfants (Base Nature)

Dimanche 31 août 2025

Festival

- 8h00 – 18h00 : Base Nature : Triathlon Expo

Compétitions

- (TBC) 08h00 Départ amateurs format Olympique (Base Nature)
- 09h00 Départ amateurs format Sprint
- 12h00 : Heure limite d'arrivée parcours Amateurs (Base Nature)
- 14h45 : Départ WTCS Hommes (Plage du Veillat)
- 16h30 : Départ WTCS Femmes (Plage du Veillat)
- 15h30 – 17h45 : Arrivées WTCS (Base Nature)



INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT !

-15%



CODE REMISE EXCEPTIONNELLE TRIMAX
T100-FRANCE-TRIMAX



VOUS ÊTES UNE MARQUE, UN ORGANISATEUR, UNE INSTITUTION ?

Et vous souhaitez faire partie des exposants sur cette grande fête du triathlon ?

Contactez-nous et bénéficiez d'un tarif spécial !

→ Plus d'informations : contact@trimax.fr

FRENCH RIVIERA
T100
TRIATHLON

Estérel
côte d'azur
AGGLOMÉRATION

LES INSCRIPTIONS AU **T100 ESTÉREL**
- **CÔTE D'AZUR** SONT LANCÉES !

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT !

15% DE REMISE SUR LES DOSSARDS
S - M ET L AVEC LE CODE :
T100-FRANCE- TRIMAX

29 - 31 AOÛT



LES RÉACTIONS



Sam Renouf,
PDG de la PTO

« C'est une nouvelle incroyablement excitante, qui résulte d'une collaboration positive avec la Fédération Internationale (World Triathlon) et Nationale (FFTri) permettant de capitaliser sur l'héritage exceptionnel des Jeux Olympiques pour le Triathlon en France. Cette première édition du T100 Estérel – Côte d'Azur, renforcé par la WTCS, sera un moment d'histoire pour le sport. »

Antonio F. Arimany,
Président de World Triathlon

« Nous sommes très enthousiastes à l'idée d'organiser la WTCS en France, en même temps qu'un événement T100. La France a une histoire riche et un lien profond avec le triathlon, et cet ajout souligne notre engagement à développer ce sport. En outre, notre collaboration avec PTO continue de prospérer, démontrant nos efforts collectifs dans la promotion du triathlon. Après le succès du T1 Indoor Triathlon World Cup à Liévin et la prochaine Coupe du monde en parallèle d'une autre étape du circuit T100 à Valence (Espagne), nous sommes impatients de voir ce que Saint-Raphaël - Fréjus apportera à la série. Nous aimerions également exprimer notre gratitude à la Fédération Française de Triathlon pour le soutien qu'elle a apporté à la réalisation de cet événement. »



Cédric Gosse,
Président de la Fédération Française de Triathlon

« La Fédération Française de Triathlon est fière d'accueillir une étape du circuit World Series en France. Cette étape représente un enjeu majeur pour nos athlètes qui auront l'occasion de s'exprimer à domicile après leur performance aux Jeux Olympiques de Paris. Cette démarche témoigne également de notre volonté d'assurer l'héritage des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, et nous sommes déterminés à nous engager pour plusieurs années. Je tiens à remercier tous les partenaires publics et privés de l'événement et à les assurer de notre reconnaissance et de notre plein engagement pour le développement du triathlon en France. »

EKOI



PURE AERO

LE CASQUE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

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





INTERVIEW DE SAM RENOUF

PDG DE LA PTO

Pouvez-vous nous parler de la vision derrière le T100 Triathlon World Tour et en quoi il diffère des autres circuits de triathlon comme Ironman ou Challenge ?

Pour répondre à cette question, il faut comprendre comment et pourquoi la PTO (Professional Triathletes Organisation) a été créée. Une bonne comparaison serait l'ATP ou la WTA dans le tennis, ou le PGA et le LPGA dans le golf. Ces organisations ont été fondées par des groupes d'athlètes professionnels qui voulaient améliorer leur sport. C'est exactement ce qui s'est passé avec la PTO, co-détenue par les triathlètes professionnels. Les triathlètes professionnels ont vu le sport se développer, mais la croissance dans la sphère professionnelle n'a pas suivi celle de la participation des amateurs. Le football, le baseball et le tennis sont des sports générant des milliards depuis longtemps. Le triathlon, en comparaison, est resté dans l'ombre sur le plan commercial et médiatique – d'où la création de la PTO.

Le triathlon attire un public composé d'amateurs et de professionnels – un public très attractif pour les marques. Le problème, c'est que ce marché mondial très intéressant

est fragmenté par l'absence d'un produit médiatique cohérent. Pour y remédier, nous avons introduit une nouvelle distance de triathlon de 100 km (2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course à pied), adaptée à une fenêtre de diffusion TV d'environ 3h30 – la durée maximale qu'on pense raisonnable pour qu'un spectateur reste devant son écran. Nous avons organisé nos premières courses de 100 km à la télévision pendant la période Covid en 2020, puis en 2022 dans le cadre du PTO Tour. Le public a répondu présent, démontrant que nous avions le bon produit pour la bonne audience. Ensuite, il s'agissait de créer une marque plus orientée "grand public" – c'est ainsi qu'est né le T100 – et de construire un calendrier cohérent de courses, mettant en scène les meilleurs athlètes s'affrontant régulièrement dans des villes emblématiques du monde entier – comme Singapour.

Une des grandes leçons de ces 12 à 18 derniers mois, c'est que la force de notre modèle réside dans la possibilité pour les amateurs de participer à nos événements. Peu de sports professionnels peuvent offrir cela – c'est un atout unique du

triathlon. Par exemple, après avoir regardé le Grand Prix de France, vous ne pouvez pas monter dans une Formule 1 et faire un tour de circuit. Mais avec le T100 Estérel-Côte d'Azur, vous pouvez le faire – sur le même parcours que les pros !

Justement, qu'est-ce que cela représente pour la PTO d'organiser pour la première fois une étape du T100 en France ?

C'est extrêmement excitant, et le fruit de discussions très positives et constructives avec la Fédération Française de Triathlon et World Triathlon. Cela va permettre au triathlon de profiter de l'élan incroyable généré en France après les Jeux Olympiques de Paris 2024. Organiser un T100 en parallèle d'une étape de la WTCS (World Triathlon Championship Series), pour la toute première fois, fera de ce week-end un événement unique dans le monde du triathlon.

La France a une culture triathlon très forte. Pourquoi était-il important d'y inclure une étape dans le calendrier ?

C'était fondamental, et ce pour plusieurs raisons. Comme mentionné, il s'agit de tirer parti de l'élan post-Paris 2024. Mais la France a également une riche histoire dans le sport, étant l'un des pays pionniers. Elle abrite l'une des plus anciennes fédérations de triathlon, la Fédération Française de Triathlon, et a produit des champions de renommée mondiale sur toutes les distances – notamment la génération actuelle d'athlètes qui est exceptionnelle. Organiser une course T100 ici rend hommage à cet héritage et confirme la contribution historique du pays à la scène mondiale du triathlon. C'est ce que nous avons déjà constaté lors de notre première T1 Indoor Triathlon World Cup à Liévin le mois dernier – avec la victoire de Cassandre Beaugrand qui a fait vibrer la salle !

Quels sont les principaux critères pour sélectionner les villes hôtes du T100 ?

Nous avons une stratégie claire : organiser les T100 dans des lieux iconiques à travers le monde. Des endroits où vous voudriez aller même sans faire un triathlon. Cela peut être une grande métropole comme Londres, Singapour ou Dubaï – ou une destination plus glamour comme Lake Las Vegas ou Estérel-Côte d'Azur. L'objectif est d'offrir aux participants et à leurs proches



l'occasion de découvrir une destination en plus de prendre part à l'événement. Nous voulons aussi que nos courses aient un rendu exceptionnel à la télévision, et nous pensons que Saint-Raphaël, Fréjus et plus largement la région Estérel Côte d'Azur en seront un superbe exemple. Enfin, un passé triathlon fort – ou un désir de développement – est aussi important à nos yeux. Et nous sommes convaincus que le premier T100 Estérel-Côte d'Azur sera à la hauteur sur tous ces plans.

Le format T100 (100 km) est encore récent. Comment est-il perçu par les athlètes et les fans ?

Les retours sont très positifs – des athlètes, des fans, mais aussi des diffuseurs et médias. Pour les pros, bien que ce soit environ 13 km de moins qu'un 70.3, cette différence permet de passer d'une course tactique à une course à fond. On peut vraiment "envoyer". Pour les amateurs, cela reste un vrai défi, mais moins chronophage et épuisant qu'un Ironman complet. Et cela correspond à la montée en popularité du format intermédiaire ces dernières années. Ce format s'intègre aussi parfaitement dans notre vision des week-ends T100 : de véritables festivals multisports, avec des épreuves pour tous les niveaux – du 100 km sur le parcours des pros aux formats découverte sur une seule discipline. Côté TV, ce format de 3h-3h30 est idéal et les audiences nous le confirment avec plus de 50 millions de téléspectateurs et spectateurs en streaming dans le monde pour les 7 étapes T100 de 2024. Les 2 dernières (Lake Las Vegas et Dubaï) ont chacune dépassé les 10 millions de vues.



Quels sont vos objectifs à moyen terme pour le circuit T100 ?

Cette année, 40 des meilleurs triathlètes au monde ont signé un contrat avec la PTO pour participer à 6 des 8 courses du circuit T100. Cela signifie qu'on pourra enfin voir s'affronter régulièrement les plus grands noms du triathlon sur la même ligne de départ – ce qui n'était pas le cas auparavant. C'est le cœur du projet T100 : créer un championnat du monde qui fonctionne sur la durée. À terme, nous voulons que les fans puissent suivre une saison complète comme ils le feraient avec la Formule 1 ou le MotoGP. En résumé, notre ambition est de bâtir une ligue mondiale élite cohérente, accompagnée de formats populaires ouverts à tous. L'objectif est donc double : renforcer la dimension professionnelle du triathlon, tout en amplifiant la pratique et la communauté.

Y a-t-il une ambition à long terme de créer une ligue fermée, comme la Super League en football ou les circuits ATP/WTa au tennis ?

Pour l'instant, notre approche est hybride : nous avons un circuit "pro" avec des athlètes contractuellement engagés pour 6 étapes, mais aussi des courses ouvertes aux pros non contractés, qui peuvent marquer des points pour se qualifier l'année suivante. Il est donc possible pour un "outsider" de briller, de marquer des points, et d'être sélectionné pour la saison suivante. Cela permet à de nouveaux talents d'émerger chaque année – tout en assurant la présence régulière des meilleurs du monde, avec des rivalités qui se construisent dans le temps. On pense que c'est ce subtil équilibre qui peut vraiment faire décoller le triathlon au plus haut niveau.

La participation des amateurs est aussi au cœur du projet. Que peuvent attendre les participants au T100 Estérel-Côte d'Azur ?

C'est un point fondamental. À nos yeux, le triathlon est un des rares sports où les amateurs peuvent vivre la même expérience que les pros – nager dans les mêmes eaux, rouler sur le même bitume, courir dans la même ambiance... Quelques heures avant ou après les élites mondiales. C'est cette proximité qui rend le triathlon unique, et nous voulons l'amplifier : parcours identique, infrastructures communes, même village exposants, même cérémonie d'ouverture – une expérience partagée. Au T100 Estérel-Côte d'Azur, il y aura aussi des formats accessibles à toutes et tous – pour les débutants, les enfants, les jeunes, les équipes, ou celles et ceux qui veulent juste nager, rouler ou courir.

Un dernier mot pour donner envie aux Français et aux Européens de venir participer à cet événement ?

Le triathlon est une aventure humaine extraordinaire. Et quoi de mieux que de la vivre sur l'un des plus beaux littoraux d'Europe, dans une ambiance festive et accessible à tous ? Que vous soyez un triathlète aguerri ou que vous souhaitiez vivre votre première expérience, seul ou entre amis, le T100 Estérel-Côte d'Azur est l'événement idéal. Une occasion unique de côtoyer les meilleurs athlètes du monde... Tout en passant un week-end inoubliable dans un décor de carte postale. On vous donne rendez-vous à Saint-Raphaël - Fréjus les 29, 30 et 31 août prochains !



On partage,
mon chew ? 🥰

**PRECISION
FUEL & HYDRATION**



CARBURANT

HYDRATATION

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

pfandh.fr



Precision Fuel et
Hydratation



@precisionfeth_fr



INTERVIEW DE FRÉDÉRIC MASQUELIER

MAIRE DE SAINT-RAPHAËL, PRÉSIDENT D'ESTEREL CÔTE D'AZUR AGGLOMÉRATION

Pourquoi avoir soutenu l'accueil d'un tel événement à l'échelle intercommunale ?

Parce que nous partageons, au sein de l'agglomération Estérel Côte d'Azur, une vision ambitieuse, collective et résolument tournée vers le sport et l'international. Accueillir un événement comme le T100 World Tour, c'est bien plus qu'un projet sportif : c'est une opportunité d'unir nos communes autour d'une même fierté, d'un même horizon. Nous avons voulu ce rendez-vous comme une vitrine commune, valorisant à la fois la beauté de notre littoral, la qualité de nos infrastructures sportives et l'excellence de notre engagement territorial.

En quoi ce projet incarne-t-il votre vision de développement du territoire, notamment sur les volets durabilité, rayonnement et attractivité ?

Nous développons un modèle de territoire avec Estérel Côte d'Azur Agglomération qui concilie excellence et durabilité. Le T100 s'inscrit pleinement dans cette logique :

- Il valorise les mobilités douces,
- Il s'appuie sur une organisation éco-responsable,
- Il participe à un rayonnement mondial cohérent avec notre stratégie d'attractivité.

Être vu par plusieurs centaines de millions de téléspectateurs dans 195 pays, ce n'est pas un hasard. C'est le résultat d'un travail stratégique sur le positionnement de Saint-Raphaël – Fréjus comme destination sport et nature.

Comment les communes de l'agglomération ont-elles collaboré pour porter ce projet collectivement ?

Ce projet est l'illustration parfaite de la force de notre intercommunalité. Chaque commune a su mettre ses atouts au service d'un projet commun :

- Fréjus avec la Base Nature,
- Saint-Raphaël avec le front de mer,
- Théoule et le Massif de l'Estérel pour le parcours vélo.



Quelles retombées économiques attendez-vous pour les filières locales (tourisme, hôtellerie, restauration, commerces) ?

Elles seront majeures, à la fois immédiates et durables. Avec plus de 200 athlètes internationaux, des équipes techniques, des médias venus du monde entier et des milliers de spectateurs attendus, ce sont des nuitées, des repas, des achats et des découvertes locales qui irrigueront tout notre tissu économique. Mais au-delà de l'événement lui-même, c'est le rayonnement médiatique mondial qui renforcera notre attractivité à long terme. C'est une véritable campagne de promotion grandeur nature.

Avez-vous mis en place une stratégie de promotion du territoire à travers cet événement ?

Absolument. Avec l'aide d'Estérel Côte d'Azur et l'Agence de Promotion du Territoire, nous avons travaillé en étroite collaboration avec les équipes de Warner Bros Discovery, Eurosport et l'organisation du T100 pour valoriser notre destination dans tous les supports de diffusion. Des contenus dédiés, des focus sur notre environnement naturel, sur nos infrastructures touristiques et sur notre art de vivre ont été intégrés dans les dispositifs internationaux. Les chaînes nationales comme TF1, BFM, France Télévision et M6 seront invitées à découvrir et à diffuser cet événement. Ce n'est pas seulement un triathlon : c'est une rencontre entre le sport de haut niveau et une identité territoriale forte.

Cette coordination a été rendue possible par un dialogue constant, une mobilisation sincère et l'envie de faire de cet événement un succès partagé, au bénéfice de tous.

Quels dispositifs mutualisés ont été mis à contribution pour la logistique, la communication ou l'accueil ?

Dès le début, nous avons activé nos ressources intercommunales en matière de communication, de sécurité, de signalétique, de propreté et de logistique événementielle. Les équipes de l'agglomération, en lien avec nos services municipaux, ont travaillé main dans la main pour proposer un accueil à la hauteur des standards internationaux. La mutualisation est un levier d'efficacité, mais aussi un facteur de cohésion. C'est dans ces moments que le sens de l'action publique prend tout son sens.

Quelles sont les actions concrètes engagées pour faire de cet événement un modèle en matière de respect de l'environnement ?

Nous avons fait de l'éco-responsabilité une exigence dès les premières discussions.

- Transports mutualisés pour les équipes
- Zones de ravitaillement sans plastique
- Tri sélectif renforcé
- Mise en valeur de parcours respectueux de la biodiversité
- Sensibilisation du public et des bénévoles

Notre ambition est claire : faire de Saint-Raphaël – Fréjus un modèle d'organisation durable, où le sport et la nature avancent ensemble.



INTERVIEW DE DAVID RACHLINE

MAIRE DE FRÉJUS

Qu'est-ce qui a motivé votre commune à accueillir cet événement international de triathlon ?

Fréjus a toujours fait du sport et de la culture des piliers de son développement. Face au désengagement annoncé de l'État après les Jeux Olympiques de Paris 2024, nous avons choisi de poursuivre nos investissements et de renforcer notre ambition : Fréjus, Terre de Jeux, ce n'est pas seulement une promesse pour 2024, c'est un engagement de chaque instant. Accueillir à la fois une étape du T100 Triathlon World Tour et une manche de la WTCS est une chance inédite. Cela témoigne de notre attractivité, de la qualité de nos infrastructures et du sérieux du travail engagé depuis plusieurs années avec nos partenaires locaux, comme nationaux.

En quoi ce projet s'intègre-t-il dans votre stratégie de développement local, à la fois sportive et touristique ?

Ce projet est le fruit d'un partenariat initié il y a 4 ans avec l'AMSLF (Triathlon), et la Fédération Française de Triathlon ainsi qu'un acteur incontournable dans le monde du cycle à Fréjus : Ekoï. C'est une continuité naturelle de notre volonté de faire du sport un moteur

d'inclusion, d'éducation et de rayonnement. Notre stratégie repose sur 3 axes : l'accès au sport pour tous, le développement économique via l'événementiel, et le positionnement de Fréjus comme destination incontournable du tourisme sportif. Nous avons la chance de pouvoir nous appuyer sur une direction des sports dynamique, des services techniques aguerris et une base nature qui accueille depuis plus de 40 ans le mythique Roc d'Azur. Ce terreau d'expérience et de compétences est un socle solide pour accueillir des événements de cette envergure.

Quelles retombées économiques et sociales anticipez-vous pour votre ville ?

Les retombées seront multiples. Sur le plan économique, l'afflux de visiteurs, la médiatisation internationale, l'implication des commerçants et prestataires locaux représentent un levier important. Mais c'est aussi une aventure humaine. Nous pouvons compter sur notre formidable réseau de bénévoles, à commencer par l'Association des Bénévoles de Fréjus, qui œuvre sur tous les grands événements de l'agglomération. C'est une fierté collective de pouvoir mobiliser autant d'énergie et de savoir-faire au service du sport.

Comment les habitants et les acteurs locaux sont-ils associés à cette dynamique ?

La force de cet événement repose sur une implication à tous les niveaux : associations sportives, commerçants, bénévoles, établissements scolaires... Tout le tissu local est partie prenante. Des animations et actions pédagogiques accompagneront l'événement pour faire de ce week-end une grande fête populaire et fédératrice.

Quelles infrastructures ont été mobilisées ou renforcées pour garantir la réussite de l'événement ?

Nos équipements structurants sont au cœur du dispositif : la Base Nature, les axes routiers, les sites de natation et de course. Nous avons procédé à des aménagements ciblés afin de répondre aux exigences des instances internationales, tout en garantissant sécurité, confort et spectacle.

Comment anticipez-vous les enjeux logistiques liés à la sécurité, à la circulation et à l'accueil du public ?

La logistique est une priorité. Une coordination rigoureuse est assurée avec les services de l'État, la police municipale,

les services techniques et les organisateurs. Un plan de circulation adapté sera mis en place, avec une attention particulière portée à l'accessibilité, à la fluidité et à la sécurité tout au long du week-end.

Quel héritage espérez-vous laisser après l'événement ? Une récurrence est-elle envisagée ?

Nous voulons inscrire ce rendez-vous dans la durée. L'objectif est de faire de Fréjus une référence durable du circuit international de triathlon. On n'oublie pas le passé, surtout quand il a été écrit par des figures du territoire comme Fred Belaubre, Stéphane Valenti ou encore Olivier Marceau — cette génération qui a fait rayonner le triathlon en Estérel Côte d'Azur. S'en souvenir, c'est aussi mieux se tourner vers l'avenir, avec des bases solides et une passion intacte. Ce type d'événement laisse un héritage concret : des infrastructures modernisées, des savoir-faire renforcés, une dynamique locale qui bénéficie aussi bien aux élites — comme Léo Bergère et Léonie Périault qui s'entraînent ici à la Base Nature — qu'à la pratique pour tous. Car à Fréjus, le sport de haut niveau est une source d'inspiration pour élever l'ensemble du tissu sportif local.





INTERVIEW DE GÉRARD OREGGIA

PRÉSIDENT DE LA LIGUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Saint-Raphaël et Fréjus accueilleront en août un rendez-vous historique avec la présence simultanée des meilleurs triathlètes mondiaux de longue et courte distance. Que représente cet événement pour la Ligue PACA et pour le développement du triathlon dans la région ?

Un tel regroupement de sportifs de haut niveau va mettre en lumière nos disciplines et ce sera profitable pour les clubs locaux, comme l'a pu être la période post olympique.

Au-delà de l'aspect sportif, quels impacts cet événement va-t-il avoir pour les communes de Saint-Raphaël et Fréjus, mais aussi pour les clubs locaux, les bénévoles et les jeunes licenciés de la région PACA ?

Les villes de Saint Raphaël et Fréjus vont bénéficier d'une visibilité supplémentaire dans le cadre d'un tourisme sportif.

Quand aux acteurs de la ligue PACA ils vont avoir une chance exceptionnelle car pour la première fois ils pourront côtoyer les meilleurs triathlètes de toutes distances, longues et courtes.

C'est une première mondiale de voir réunis au même endroit les têtes d'affiche du triathlon longue distance et courte distance. Qu'est-ce que cela dit du rayonnement de la région PACA dans le paysage du triathlon mondial ?

La région PACA attire beaucoup d'événements sportifs, mais accueillir 2 événements en un prouve bien que la région PACA, les villes de Saint Raphaël et Fréjus sont des collectivités qui défendent le sport.

NEW FLAVOURS



WWW.226ERS.com



EMBRUNMAN

DIVINE ATTRACTION



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le mythe est toujours debout. Inébranlable. 3,8 km de natation, 188 km de vélo et 42 km de course à pied jusqu'au bout de l'effort. Un géant aussi séduisant que monstrueux, aussi somptueux qu'exigeant. Cette année encore, les coureurs sortiront inmanquablement de leur zone de confort en ce 15 août, date de la 41^e édition tant attendue est déjà cochée par les puristes. Ils seront plus de 1 100 au départ d'Embrun.

Les adeptes du quart dans les starting-blocks, il est un homme qui les suivra d'un regard avisé : le populaire directeur de course, Gérald Iacono, qui avait annoncé l'an dernier sa volonté de prendre du recul et de passer le témoin : « L'an dernier, la 40^e édition de l'Embrunman est une date qui restera symbolique pour Embrun et pour le triathlon. Personnellement, c'était aussi symbolique car je fêtais mon 80^e anniversaire et il s'agissait de ma dernière à la tête de cette magnifique course avant de passer le relais », confie-t-il, un brin nostalgique.

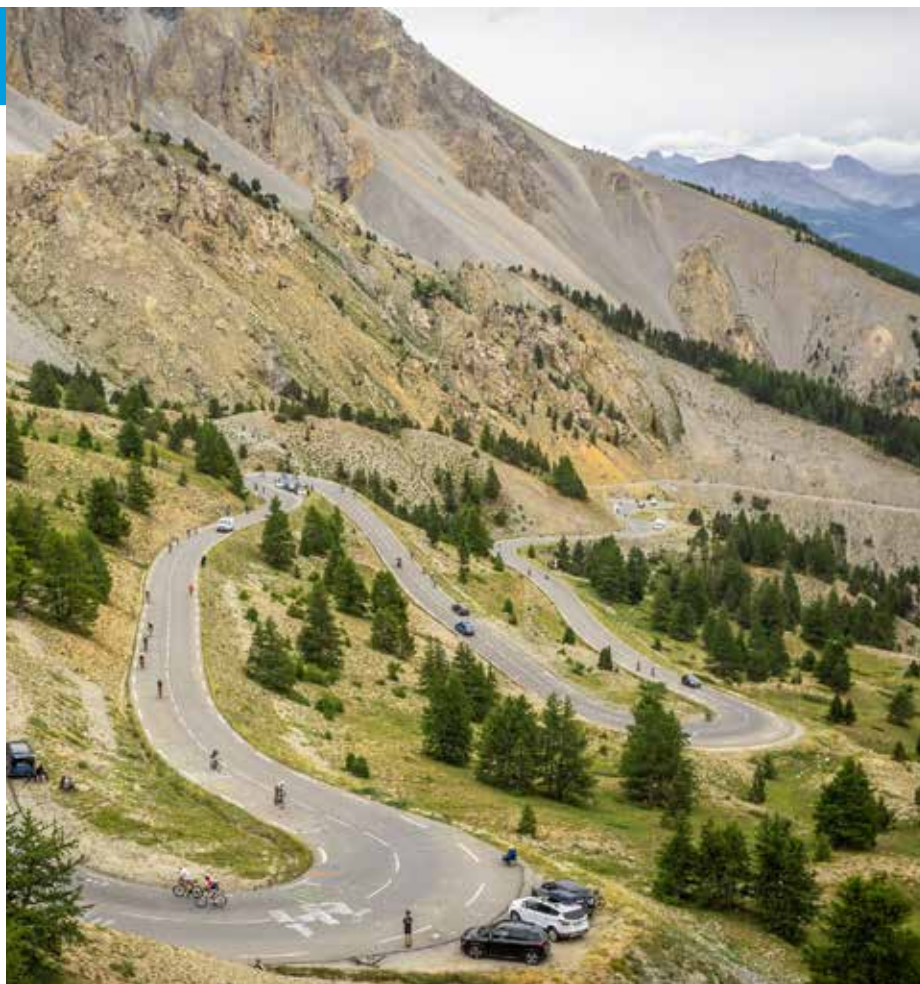
2025 offrira de nouveau son lot d'inconditionnels aux avant-postes aux premières heures du jour, le regard déjà tourné vers la finish-line avec cette envie irrépressible de se gaver d'adrénaline. L'zoard et les craintes justifiées qu'il inspire en ligne de mire, certains auront pour objectif de dompter le mythe avant de le vaincre. La victoire sourira sûrement aux plus aguerris couchés sur la start-list, les plus versés dans la gestion des grands rendez-vous avec l'histoire. « Nous aurons certainement plus de 1 100 inscrits cette année avec un pic d'accélération de la vente des dossards au mois d'avril. La fréquentation sera importante et il nous appartient de proposer un service de haute qualité pour préserver intacte la renommée de l'événement », explique l'emblématique organisateur Gérald Iacono.

“

Confier les rênes à ma fille m'a semblé être la meilleure et seule alternative. Passionnée comme moi, elle baigne dans cette organisation depuis très longtemps. Anne connaît tous les rouages. Il ne lui manque que l'expérience pour poursuivre le travail déjà accompli depuis 41 éditions. - G. Iacono



Et si le Mythe s'offre en 2025 un coup de jeune, pas question de verser dans la révolution. « *Nous avançons à pas comptés. L'Embrunman ne changera pas de visage. On parle plus d'ajustements, avec même un retour aux origines avec la programmation de la courte distance et du format XXL le même jour et sur un tracé commun* », poursuit l'intéressé, qui voit là une salvatrice simplification quand le renouvellement des bénévoles reste une préoccupation. « *La formation des bénévoles est au cœur de notre projet. Au fil des années, une dizaine de responsables nous ont quittés et notre mission est de trouver des solutions pérennes, pour, là encore, offrir le meilleur service possible aux athlètes et au public qui attend un haut niveau d'animation par exemple.* »





Voilà un chantier d'envergure pour la fille du directeur de course, Anne lacono, qui reprend progressivement la main sur la destinée de l'Embrunman. « Lui confier les rênes m'a semblé être la meilleure et seule alternative. Passionnée comme moi, elle baigne dans cette organisation depuis très longtemps. Anne connaît tous les rouages. Il ne lui manque que l'expérience

pour poursuivre le travail déjà accompli depuis 41 éditions », souligne Gérard.

Côté terrain, la chasse est ouverte pour la succession de Louis Richard (9h30) et la Suissesse Emma Bilham (10h54), sans oublier le record établi en 2023 par Arthur Horseau, en 9h14. Le 15 août prochain, à l'heure du

grand oral, les mordus du triple effort seront servis : la côte du Pallon, celle de Chalvet au surnom évocateur de la bête, chemins, bitume, faux plats montants et descentes techniques en pleine chaleur, successions de montées et de descentes, froid en altitude... Un monde XXL et hostile où une gestion optimale sera le juge de paix.





Défi mental et physique, le triathlon sera impitoyable pour les athlètes poussés au-delà de leurs limites. Petite piqure de rappel : 3,8 km de natation, 188 km à vélo avec 5 000 mètres de dénivelé positif, puis 42 km de course à pied avec 400 mètres de d+. Souffle court, les coureurs pourront sans doute trouver un supplément d'âme au cœur d'une ambiance indescriptible tout au long du parcours et un finish inoubliable en communion avec le public. « *C'est un autre atout de l'Embrunman qui procure cette envie d'y revenir* », lance Gérald, qui, visiblement, a déjà hâte d'y être. Tout comme nous !



→ Toutes les infos : <https://www.embrunman.com/>

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





OPENLAKES CHAMPAGNE

LE TRIATHLON INCLUSIF **PAR EXCELLENCE**



PAR EMMA BERT PHOTOS SPORTOGRAF - OPENLAKES



Les 21 et 22 juin 2025 se tiendra la 3^e édition de l'Openlakes Champagne (anciennement Ironlakes) au cœur du splendide site du Lac du Der-Chantecoq, dans la région Grand Est. Inclusif, l'événement propose une multitude de distances pour tous les niveaux et tous les âges, que vous soyez débutants, handisports, élites, amateurs ou que vous cherchiez une course pour vos enfants.

Briser l'image du triathlon comme un sport réservé aux confirmés. Telle est la volonté d'Openlakes Champagne qui revient cette année pour sa 3^e édition. C'est dans un cadre exceptionnel, au Lac du Der, que cette fête du triathlon organisée par l'association belge Sport&Tourism Promotion et le Club Champagne Triathlon Vitry-le-François propose 8 distances pour les triathlètes.



Une formule gagnante depuis la première édition, qui réjouit l'organisateur Didier De Sousa Pinto : « *Nous souhaitons développer au fil des années des valeurs d'inclusion, ce qui fait le succès de l'Openlakes en France depuis 2 ans, mais aussi en Belgique où le label a été créé. Notre force, c'est notre programme, avec de multiples épreuves qui permettent à chacun de trouver ce qu'il cherche. Nous faisons aussi en sorte de former les triathlètes de demain, avec plusieurs courses enfants qui fonctionnent très bien. Les jeunes repartent avec des étoiles dans les yeux.* »

Openlakes, ou l'idée de proposer un festival qui regroupe tous les athlètes et les familles. Le programme du samedi, composé de longues distances, s'adresse davantage aux athlètes chevronnés tandis que les épreuves du dimanche, plus courtes, intéresseront plutôt les débutants et les enfants.

Un profil accessible et propice à la performance

Pour les élites ou les amateurs des formats longs, les épreuves « Olympic » (1500 m – 40 km – 11 km), mais aussi « Half » (1900 m – 90 km – 21 km) ou encore « Full » (3800m – 180 km – 42 km) devraient vous ravir.

Pour les sportifs à la recherche de distances plus courtes, l'épreuve « Promo » (500 m – 20 km – 5 km) est idéale, et c'est certainement celle qui suscite le plus d'engouement d'après l'organisation. Les débutants pourront aussi se familiariser avec le triathlon grâce à la course « My First Triathlon Expérience » (200 m – 13 km – 2.7 km), lancée en 2024. Selon l'organisateur, 200 athlètes avaient répondu présent l'an dernier pour leur baptême dans la discipline. « *Il y aura certainement encore*



plus de partants sur cette épreuve cette année, les inscriptions sont en hausse. Ce qui prouve que nous incitons le public à se mettre au triathlon et à découvrir ce sport », se félicite l'organisateur d'Openlakes.

Les enfants ne seront pas en reste avec les formats « Kids » (150 m – 4 km – 1.5k m), « Teens » (400m – 13km – 2.7km) ou encore « Mini-

Kids » (50 m – 1 km – 500 m). À noter que 4 épreuves sur les 8 courses sont ouvertes aux athlètes handisports, en individuel ou en relais.

Niveau profil des parcours, le circuit vélo très plat est l'un des points forts d'Openlakes Champagne selon Didier De Sousa Pinto : « C'est un profil parfait pour les sportifs qui sont en difficulté dans les montées ou pour ceux qui

veulent s'initier à un premier triathlon. C'est un moyen de découvrir les transitions et de ne pas être découragé par un parcours vélo trop exigeant. En plus, c'est plaisant de rouler dans cette belle région et dans ce cadre idyllique qui peut accueillir un nombre important de passionnés. » Les berges de la retenue d'eau constituent donc un parcours idéal pour pulvériser ses records à vélo.



Le Lac du Der, site exceptionnel

Openlakes Champagne se déroule dans un cadre unique, sur les rives du plus grand lac artificiel de France qui est aussi un site ornithologique largement reconnu. Ce n'est pas tout, puisque l'immense étendue d'eau est entourée de plages, de vastes forêts et de villages bucoliques qui plairont aux amoureux des grands espaces naturels. Si vous souhaitez prolonger le week-end, vous pourrez réaliser le tour du lac par une superbe boucle de 38 km, ou encore profiter de diverses activités nautiques, de promenades à cheval, de marchés nocturnes et de musées.

« C'est un site touristique très visité, beaucoup d'animations sont proposées dans le secteur », souligne Didier De Sousa Pinto. Et de poursuivre : « Chez Openlakes, nous souhaitons utiliser le sport comme vecteur pour faire en sorte que les gens restent un peu plus longtemps et reviennent dans la région pour visiter les monuments et les villes. Après l'événement, de nombreux sportifs retournent au Lac du Der pour passer un week-end et découvrir la région. »

3 500 participants attendus pour l'édition 2025

Malgré la météo capricieuse de 2024, 2650 athlètes s'étaient alignés sur les différentes épreuves. « Pour cette 3ème édition en France, nous visons les 3000-3500 participants », détaille l'organisateur. « Début mars 2025, nous sommes déjà à 1900 participants, les inscriptions se portent très bien », complète-t-il.

Cette année, une tendance semble se dessiner. Didier de Sousa Pinto

explique que les courtes distances se remplissent beaucoup plus vite que l'an dernier. « Il y a une possibilité qu'on soit complet un mois à l'avance sur les distances courtes, » ajoute-t-il.

Pas de nouveautés majeures cette année ou de changements de parcours, même si l'organisation attend un nombre de participants plus conséquent du côté du sport en entreprise. Pour cette édition 2025, Didier De Sousa Pinto espère que l'événement se déroulera avec une belle météo, et que les participants vivront une expérience unique.



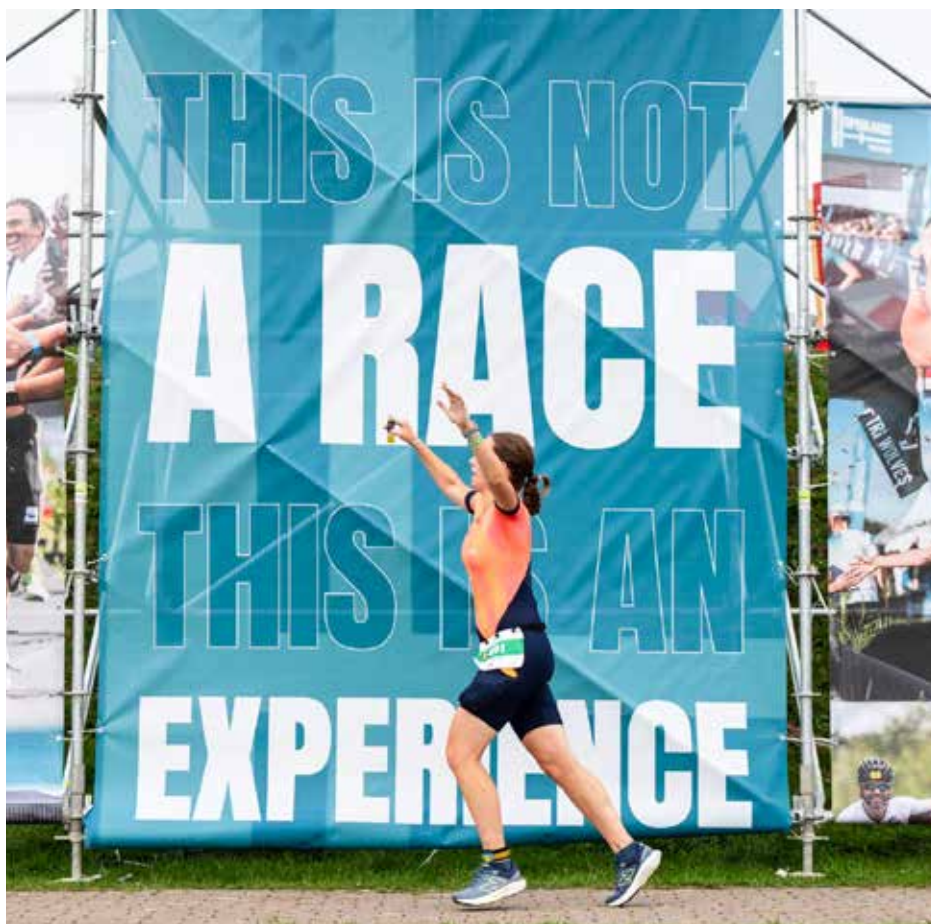
COUP DE PROJO



De plus en plus d'engagées féminines

Openlakes Champagne constate que de plus en plus de femmes s'inscrivent au fil des années sur les courses proposées au Lac du Der. « *Cela prouve que la féminisation du triathlon existe aussi dans nos épreuves et que les femmes sont heureuses de venir concourir. Nous sommes très heureux de cette hausse* », souligne Dider De Sousa Pinto. L'athlète élite Justine Mathieux, spécialiste des Ironman, est d'ailleurs attendue cette année sur le format Full.

Par ailleurs, en 2024, 40% de Belges et 60% de Français ont convergé vers l'événement. « *L'an dernier, nous avons accueilli beaucoup de personnes qui prenaient part à Openlakes pour la première fois. Il y a donc une grosse part de notre communauté qui se déplace* », ajoute l'intéressé.



UN ENGOUEMENT GRANDISSANT POUR LE TRIATHLON

Le triathlon est un sport dont la popularité ne cesse de croître, surtout depuis les derniers Jeux olympiques. Les inscriptions sont prises d'assaut pour divers triathlons en France. Openlakes Champagne en a aussi fait le constat. « *Les Jeux Olympiques de Paris 2024 ont contribué à l'évolution des licenciés et à la pratique du triathlon en général mais pas uniquement. La France est une nation qui possède*

des champions exceptionnels comme Cassandra Beaugrand et Vincent Luis, des athlètes qui fascinent beaucoup de personnes. Déjà, les JO de Tokyo avaient eu un impact positif au niveau du nombre de licenciés dans l'Hexagone. Nous le ressentons, nous, organisateurs de courses, puisque nous avons chaque année de plus en plus d'athlètes qui s'inscrivent à nos événements », s'enthousiasme l'organisateur.

→ Toutes les infos : <https://www.openlakes.eu/>

LE FESTIVAL TRIATHLON

TON ÉVÉNEMENT MULTI-FORMATS



FULL



HALF



OLYMPIC



PROMO



KIDS



MY FIRST

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



follow-us





TRIATHLON D'OVERNAI

ENGAGÉ À SOUTENIR **LES TRIATHLÈTES** **PROFESSIONNELS**



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS SPORTOGRAF - BATSCH'PHOTOS



C'est une épreuve incontournable dans le calendrier des triathlètes tant elle est réputée. Dans le Bas-Rhin, le triathlon international d'Obernai s'apprête à souffler sa 25e bougie les 7 et 8 juin prochains. Pour cette date anniversaire, l'épreuve L s'offre une place dans le circuit PTO (Professional Triathletes Organisation) et se pare ainsi d'une nouvelle aura.

C'est un triathlon que l'on ne présente plus tant sa renommée a grandi au fil de ses éditions. Dans le Grand-Est, Obernai est l'une des épreuves à ne pas manquer pour les adeptes du triple effort. Malgré une édition 2024 marquée par une météo dantesque, cela n'a pas empêché les triathlètes d'être de nouveau au rendez-vous. En avril, l'événement comptabilisait plus de 2 500 personnes inscrites et les épreuves du XS, S et M affichaient déjà complet. Le pensionnaire de l'Asptt Strasbourg Triathlon et grand vainqueur 2024 du half, Dorian Muller, sera au départ en juin prochain. À ses côtés, chez les femmes, Marion Collard reviendra également jouer des coudes dans le plan d'eau de Benfeld pour remettre en jeu sa victoire de l'an passé.

7 courses dans un week-end

Pour donner le goût du triathlon aux plus jeunes, Obernai organise 3 courses pour les enfants le samedi. Les parcours ont été revus cette année pour offrir une sécurité optimale aux triathlètes en devenir, tout comme sur le parcours du XS réservé généralement à ceux qui découvrent la discipline. « Cela a toujours été l'un de nos objectifs que d'offrir des épreuves adaptées à tous et à toutes », indique Patrick Poulet, le directeur de course. Plus de 550 bénévoles seront mobilisés tout le week-end pour assurer le bon déroulement des 7 courses au programme.





La singularité de cette épreuve de l'Est tient dans ses multiples sites. À partir du S, les triathlètes évoluent sur le plan d'eau de Benfeld avant de rejoindre à vélo à Obernai. Au creux des montagnes vosgiennes, le parcours vélo séduit toujours autant et offre un décor digne d'une carte postale. C'est à travers les vignobles que se déploient les parcours de course à pied avant d'atteindre la finish line. Pour que le spectacle soit au rendez-vous, trois animateurs feront vivre les deux sites avec un DJ à l'arrivée. Les spectateurs pourront s'offrir un suivi en live grâce à une captation d'images en direct et une retransmission sur grands écrans, à Obernai. La 25^e édition s'annonce savoureuse et forte en émotions.



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



www.triathlon-obernai.fr



L'épreuve L au PTO ranking

Cette année, le comité d'organisation a décidé de soumettre sa candidature pour être l'une des étapes du circuit PTO. À la clé, une dotation de 10 600 € à se partager à parts égales entre les hommes et les femmes. « *Nous avons envie d'être un soutien aux triathlètes en émergence qui sont sur ce circuit et qui ont un projet professionnel* », assure la cheville ouvrière du triathlon. Un coup de pouce non négligeable qui démontre plus que jamais la sincérité et la bienveillance de cette organisation des plus plébiscitées dans le monde du triathlon.



→ Toutes les infos : <https://triathlon-obernai.fr/>



ÇA
VA
FORT
TRÈS FORT



FOURNISSEUR OFFICIEL

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

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





XTERRA SUISSE

LA JEUNESSE **AU POUVOIR**



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS XTERRA



Déjà très en vue, le spot de la vallée de la Brévine sera le théâtre de la 3^e édition de l'Xterra Suisse où sont attendus entre 500 et 600 concurrents amateurs et élites.

« Découvrez XTERRA Switzerland, un nouveau terrain de jeu au cœur des montagnes neuchâteloises. Entouré de paysages typiquement suisses, entre lacs, forêts et pâturages, plongez dans un univers unique et propice à la pratique du trail sportif sur off-road. À proximité des villes du Locle, de La Chaux-de-Fonds, de Neuchâtel et de la France voisine ».

Travaillé sur le site web officiel de l'événement, le teaser est parfait et le décor laisse rêveur. Il s'imprime chez la plupart des coureurs comme un véritable coup de cœur. L'ambiance de La Brévine en intraveineuse suffira, à elle seule, à l'envie irrésistible de goûter au terrain. La "Sibérie suisse" et sa rigueur attirent comme un aimant. À quelques semaines de l'Xterra qui se déroulera les 21 et 22 juin prochains, simples curieux et vrais amateurs s'aligneront sur la ligne de départ aux côtés des meilleurs spécialistes européens sur un parcours très polyvalent en quête de la découverte de tous types de chemins et de sentiers.

Le rendez-vous estival sera le théâtre du championnat national suisse de cross-triathlon, dont le full distance proposera 1,5 km de natation dans le Lac des Taillères, 34 km de vélo (950 m D+) et 9 km de course à pied. Le soleil s'invitera-t-il à la fête ou la pluie et la boue durciront-elle une nouvelle fois la course en mode Paris-Roubaix ? Qu'importe ! Le public sera, lui, au plus près de l'action, au bord de l'eau, près des forêts ou sur le parking où est installée la zone de transition.

Suffisant pour offrir un véritable spectacle et donner de la voix pour porter plus de 500 à 600 concurrents attendus sur tout le week-end. « Si nous cherchons encore la bonne formule, le moment est idéal pour découvrir cette magnifique région qui se prête parfaitement aux 3 sports combinés », explique Carolane Otz, directrice de la société organisatrice SportPlus. « 28 slots et 7500 € de prize-money sont en jeu et pas seulement. Nous avons misé sur la mise en place d'un trail run de 10 km très accessible le dimanche. En lieu et place du duathlon adultes, il constituera la nouveauté et une véritable attraction sur cet Xterra. »

Pour les plus téméraires, comme pour les amateurs d'escapades au long cours, la possibilité de se dégourdir les jambes leur sera offerte avec un parcours VTT d'une vingtaine de kilomètres organisé dès le mercredi 18 juin, à 19h tapantes, dans la vallée de la Brévine.



Slots en ligne de mire pour la relève

Pour l'heure, le tout jeune XTERRA Suisse, nouveau spot du circuit Europe, qui accueille donc le championnat suisse de cross-triathlon historiquement organisé par le centre sportif de la vallée de Joux, n'aura rien d'une partie de plaisir en pleine forêt d'épicéas, mais la gestion de l'effort entre en collision avec les caprices du relief et les pistes de graviers pas si simples à négocier.

Le décor de carte postale en récompense et le froid relégué au second plan, les triathlètes comme les trailers viseront la victoire pour succéder à Soren Bruyère-Journard (1h35'49") - alors le plus rapide en VTT - et Manon Tornier (2h03'42") sacrés l'an dernier dans la vallée à l'occasion de la 2^e édition qui avait rassemblé un contingent international très cosmopolite aux couleurs américaines, australiennes, espagnoles, slovaques, danoises et même mexicaines.



**L'ESSENTIEL
DU TRIATHLON
EST CHEZ**

triathlonstore.fr



**RETROUVEZ NOS MAGASINS
À PARIS ET NICE**





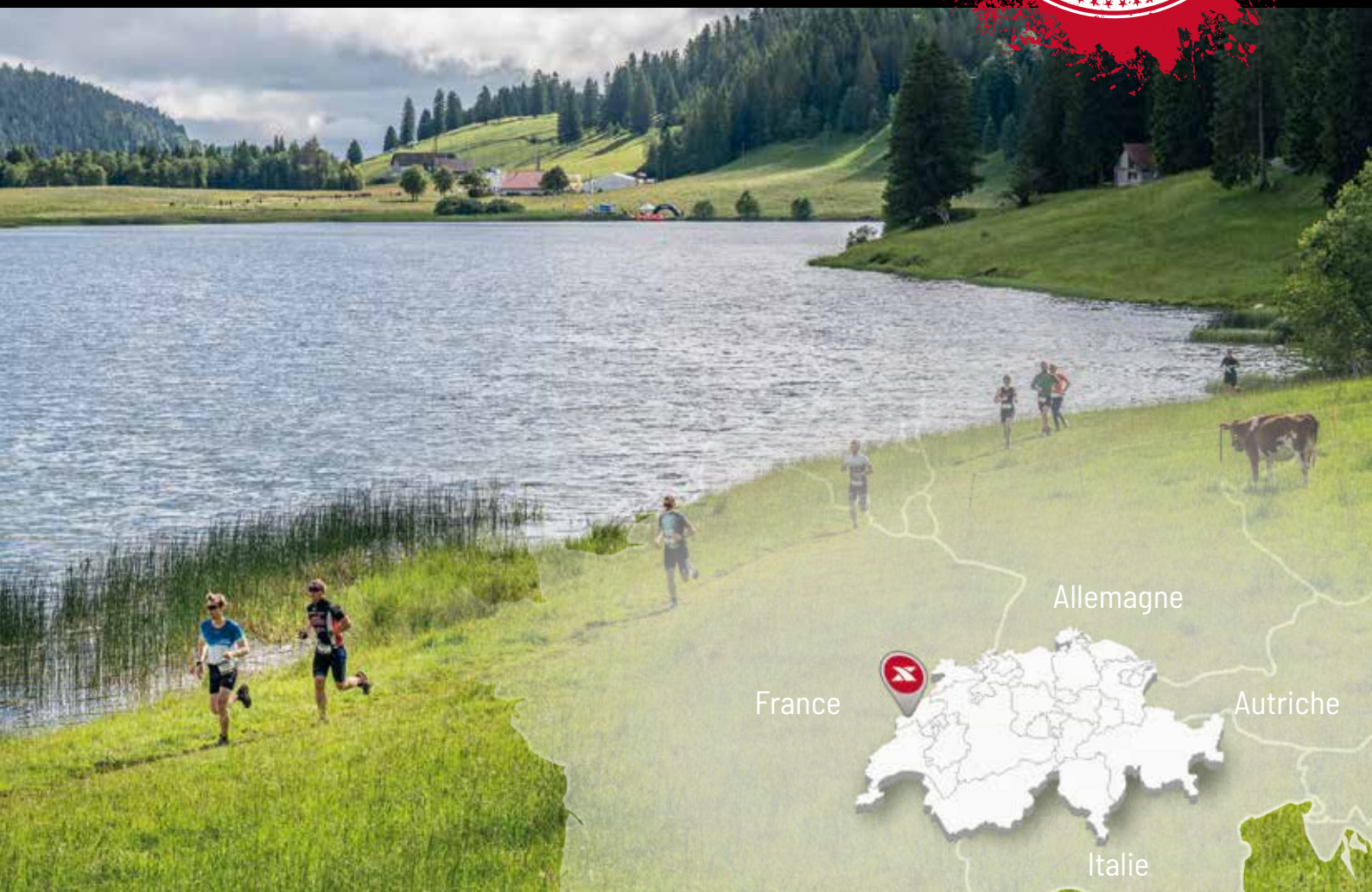
« Sur cet événement, la cible reste clairement les amateurs et les jeunes. Ces derniers viseront le slot pour les championnats du monde Youth A (14-15 ans), Youth B (16/17 ans) et Juniors (18-19 ans). 5 garçons et 5 filles tenteront de valider leur qualification sur les terres suisses dont nous attendons beaucoup », explique le directeur technique de l'Xterra, Nicolas Lebrun, qui espère voir le cap des 600 athlètes passé sur ce rendez-vous. « Ce serait une très bonne nouvelle ! Français, Belges et Italiens devraient rejoindre l'aventure alors qu'un bon nombre d'élites prendront la direction de l'Espagne et plus précisément Pontevedra, en Galice, pour participer aux mondiaux de cross-triathlon programmés le 24 juin prochain. »

Un coup dur anticipé par la direction de l'Xterra qui prédit un bel avenir à l'étape suisse dont le dessein est de viser, à moyen terme, le millier d'inscrits.



XTERRA®

SWITZERLAND



XTERRA Switzerland à La Brévine
21 et 22 juin 2025



Full distance | Sprint | Courses enfants & Découverte
Animations et Pasta Party le samedi soir
Camping à disposition | New Trail 10 km | Prize Money € 7500.-

Suivez-nous





T1 INDOOR TRIATHLON WORLD CUP

CARTON PLEIN POUR LIÉVIN !



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'IMAGES



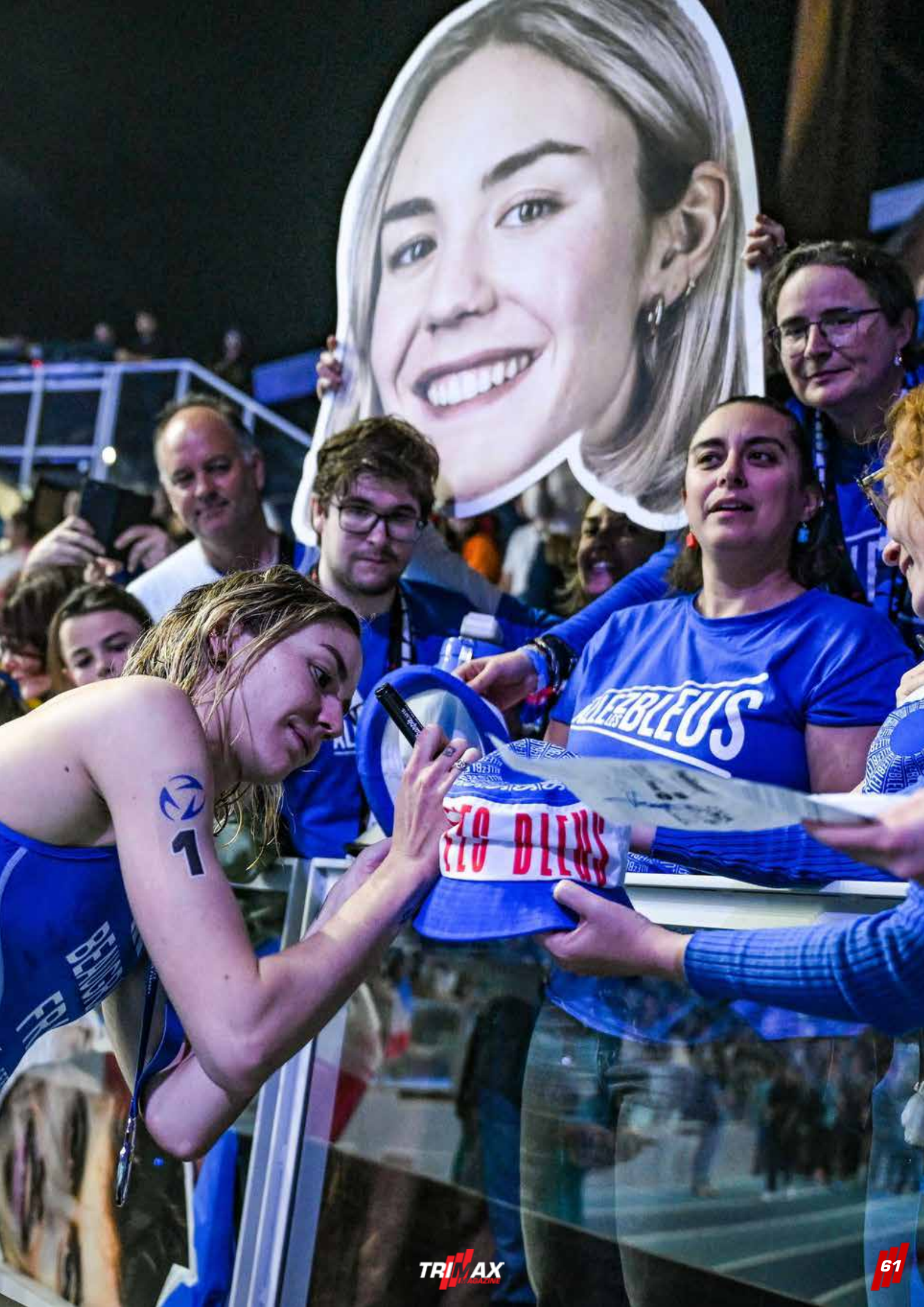
Avec 4 300 spectateurs et une salle presque comble, la 4e édition du triathlon indoor de Liévin a coché toutes les cases en termes de réussite. La médaillée olympique Cassandra Beaugrand a notamment contribué au rayonnement de cet événement désormais devenu incontournable dans le monde du triathlon en s'imposant en patronne, le 22 mars dernier, dans une Arena Stade Couvert de Liévin en liesse et acquise à la cause des Français.

Après un week-end des plus prenants, Laurent Szewczyk, le président et organisateur du triathlon indoor de Liévin est fatigué, mais heureux. « *Nous avons eu des retours unanimes et très bons concernant aussi bien l'organisation que la compétition de la part des athlètes et des spectateurs* », confie-t-il. Avec une Arena remplie de 4 300 spectateurs, il n'en attendait pas moins. « *Nous n'avons pas encore les chiffres du nombre de téléspectateurs, mais nous avons été placés sur Eurosport 1* », se réjouit celui qui salue la belle couverture médiatique locale. Du jamais vu. Il faut dire que l'événement avait un plateau de triathlètes des plus attractifs.

Pour se réinventer et offrir davantage de spectacle, l'organisation avait cette année fait le pari de revoir le format des courses. La natation est ainsi passée de 150 m à 200 m, tandis que le vélo est devenu plus court en passant de 3 km à 2,8 km.

“ C'est agréable de voir le public toujours aussi heureux devant des épreuves de triathlon. Cassandra Beaugrand





La course à pied restait inchangée, avec 1km à parcourir. « *Nous avions remarqué que dans les 6e et 7e tours de vélo, il ne se passait plus grand chose, les triathlètes se scrutaient* », argumentait alors Laurent Szewczyk, en amont. Ces modifications ont été un franc succès et ont véritablement servi le sport spectacle à la fois lors des manches de Coupe du monde que pour les manches Open. « *Cela a changé les dynamiques de courses et a créé le show* », se félicite l'équipe d'organisation.

Que ce soit au cœur de l'Arena Stade Couvert ou derrière sa télévision, le spectacle était incontestablement au rendez-vous. Ces formats de course de 10 minutes maintiennent le public et les téléspectateurs en haleine. Il y a du rythme, de l'action, de l'effervescence et parfois même de l'inattendu. Chez les hommes, le tricolore Antoine Duval s'est emparé de la 2e place derrière l'Allemand Henry Graf et devant le Néerlandais Mitch Kolkman. Le médaillé olympique néo-zélandais Hayden Wilde, qui s'est retrouvé piégé à vélo, a dû se contenter de la 5e place.



Chez les femmes, c'est celle qui contribue à l'émergence du triathlon post Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 qui est venue briller sur les terres du nord. Cassandre Beaugrand a survolé la manche de Coupe du monde indoor de Liévin devant les Allemandes

Laura Lindemann et Annika Koch. *« Je ne me suis pas préparée plus que ça pour ce genre d'épreuve en indoor. C'est agréable de voir le public toujours aussi heureux devant des épreuves de triathlon »,* soulignait la championne olympique à l'issue de sa course.

« Pour nous, elle a joué son rôle à 300% à la fois en tant que sportive et ambassadrice, car elle a vraiment été présente auprès du public », rappelle Laurent Szweczyk, qui planche désormais sur l'édition de 2026 en espérant fédérer les partenaires, les pierres angulaires de cette course hors norme qui conquiert les foules.



LES PODIUMS

→ Hommes

- 1 - Henry Graf (GER) - 09:36
- 2 - Antoine Duval (FRA) - 09:38
- 3 - Mitch Kolkman (NED) - 09:40

→ Femmes

- 1 - Cassandre Beaugrand (FRA) - 10:19
- 2 - Laura Lindemann (GER) - 10:25
- 3 - Annika Koch (GER) - 10:27





T100 SINGAPOUR

CHAUD TIME !



PAR CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



T00 Triathlon World Tour, saison 2 ! Les 5 et 6 avril derniers, Singapour accueillait la 1ère course de cette saison 2025 du T100. Pour la 3e fois (après 2023 sur le PTO Tour et 2024 pour la 1ère saison du T100), la cité-état asiatique a proposé le même cocktail aux athlètes. Température de l'eau à 30 °C, celle de l'air à plus de 35 °C, le deal était simple : gérer au mieux cette chaleur suffocante pour rester certes performant(e), mais surtout pour éviter d'exploser comme un pop-corn ! Et lors de cette ouverture de saison dans laquelle se mêlent excitations, confirmations et attentes avec 3 Français sous contrat (Bergère, Luis, Margirier), on a tout eu. Surprises, déceptions, découvertes...

Kate, elle le Waugh bien !

Kate Waugh a réalisé une performance époustouflante pour remporter le T100 de Singapour - qui ouvrait la saison - dans ce qui était sa première course de triathlon longue distance ! Championne du monde supertri en 2023 (avec Léo Bergère), sur des formats hyper courts et explosifs, la Britannique sait donc faire du long et dompter la chaleur...

En s'imposant avec une avance de 6:41 - nouveau record du T100 ! - la rookie , Hot Shot du T100, a battu les favoris dont la double championne en titre de Singapour Ashleigh Gentle, ainsi que sa compatriote Lucy Charles-Barclay, qui a terminé 3e. La wildcard Lisa Perterer a également effectué une superbe course et une fantastique remontada pour décrocher la 2e place. Des wild cards par ailleurs au rendez-vous dans cette course féminine, avec 4 athlètes dans le top 10 !

Une course dont la bataille a été féroce dès le départ dans les eaux chaudes de Marina Bay, Charles-Barclay et sa compatriote Jessica Learmonth ayant pris les devants. Le duo a élevé le rythme très tôt, distançant le peloton, mais les principales concurrentes ont tenu bon. Le groupe de tête à la sortie à l'australienne (1 km) comprenait Flora

Duffy (BER), Kate Waugh (GBR), Julie Derron (SUI), India Lee (GBR), Taylor Spivey (USA), Hannah Berry (NZL), et Ashleigh Gentle (AUS) - toutes en moins de 11 secondes. Le reste du peloton accusait un retard de 30 secondes. Au 2^e tour, Learmonth a continué à presser, réduisant le groupe à Charles-Barclay, Derron, Waugh et Spivey. Duffy reculait légèrement, tandis que Gentle et Lee étaient à près d'une minute.

À la sortie de T1 et avec de la glace sur la tête pour lutter contre la chaleur tropicale, Learmonth prenait les commandes de la course avec Waugh tout près derrière. Au 25^e kilomètre du parcours vélo de 80 km, Waugh était la seule athlète à être à moins d'une minute (15 secondes). Charles-Barclay était à 1:40, suivie par Derron à 2:18, et Gentle et Lee à 2:45. Duffy était nettement en retrait, à 5 minutes.

À 40 km, Learmonth avait toujours 20 secondes d'avance sur Waugh. Charles-Barclay a glissé à 2:36 derrière, avec un groupe de chasse composé de Lee, Gentle et Lisa Perterer (AUT) à plus de 4 minutes. Berry et Derron tournaient autour des 5 minutes. À 60 km, Waugh continuait sur les talons de Learmonth, toujours à moins de 20 secondes, tandis que Charles-Barclay s'était éloignée à 3:30. Perterer menait la chasse derrière à 4:20, devant Berry, Gentle et Lee. Mais Flora Duffy et India Lee ont mis le clignotant au cours des 10 km suivants, officialisant leur abandon et ne marquant aucun point pour le classement 2025.



Après une course solo dominante, Learmonth a atteint T2 en première - mais les crampes ont frappé immédiatement. Waugh a saisi le moment, prenant le contrôle au début de la course à pied de 18 km et s'éloignant rapidement. Perterer est arrivée en 3^e position, à 3:43, avec Charles-Barclay à 20 secondes. Berry et Gentle suivaient à respectivement 5 et 7 minutes.

À la marque des 5 km, Waugh avait déjà porté son avance à 1:33 sur Learmonth. Perterer se maintenait en 3^e position à 4:12, avec Charles-Barclay juste derrière, à 4:36. Berry et Gentle sont restées à l'écart, et la championne en titre de Singapour n'est jamais revenue.

À 8 km, Learmonth a commencé à faiblir - son rythme est passé à celui



d'un footing et même à une marche - permettant à Perterer et Charles-Barclay de la dépasser. À l'approche des 6 derniers kilomètres, Waugh était en pleine possession de ses moyens, avec plus de 6 minutes d'avance sur Perterer, 7 sur Charles-Barclay, 8 sur Berry et 9 sur Gentle ! Des écarts abyssaux à ce niveau... Learmonth payait quant à elle définitivement les efforts consentis à vélo et sortait du top 10 (13e sur la ligne).

Avec un signe de la main à la foule et un large sourire sur le visage, Waugh a célébré sur le tapis bleu pour remporter le titre de championne du T100 de Singapour 2025 en 3:45:18 - s'assurant 35 points, \$25 000 et la première place dans le classement de la course T100 vers le Qatar. Sa marge de 6:41 est la plus importante de l'histoire du T100, envoyant un message clair à ses concurrentes.



LES RÉACTIONS DU PODIUM

Kate Waugh

« Je suis aux anges, j'ai la chair de poule. C'était une journée incroyable, une de ces journées où tout semble aller bien et je suis absolument ravie. Je suis tellement reconnaissante d'être ici et je me suis sentie tellement chanceuse de pouvoir profiter de ce dernier kilomètre parce que le soutien à Singapour était incroyable. La vie d'un athlète professionnel peut certainement être une montagne russe. L'année dernière, j'ai traversé des moments difficiles où je ne savais même plus si j'avais envie de faire ce sport. Alors revenir ici et remporter la plus grande victoire de ma carrière a été un moment vraiment spécial. Cela a définitivement rallumé un feu dans mon cœur et je suis tellement reconnaissante. J'ai donné la priorité aux postes de ravitaillement et j'ai couru avec une bouteille pendant près de 18 km, j'ai pris mon temps et je pense que cela a vraiment payé. Il faisait très chaud. Il y a eu des moments où je n'étais qu'à la moitié de la course et où je me suis dit "Oh mon Dieu, c'est vraiment violent", mais je me suis tenue à mon plan de course et ça a payé. J'essayais juste de garder (less) en vue et j'étais confiante dans ma forme de course à pied avant cette épreuve. C'est deux fois plus long et j'ai sentie ça deux fois plus dure... mais je suis excitée d'apprendre plus et j'espère grandir et me développer plus en tant qu'athlète du T100. »



Lisa Perterer

« Je n'arrive toujours pas à y croire, cette 2e place. Je suis venue à cette course en tant que wild card sans aucune attente, je voulais juste m'amuser, profiter et utiliser pleinement cette opportunité. La natation était correcte, mais sur le vélo, je me sentais à l'aise et j'ai fait ma propre course. Je n'étais pas sûre que ça marcherait, mais je me suis dit que c'était ma chance et que je devais la saisir. Les premiers pas de la course à pied n'ont pas été très agréables, j'avais des crampes dans la jambe, mais je me suis dit : "D'accord, Lisa, fais de ton mieux, ne te préoccupe pas des autres." La dernière fois que je suis montée et



Lucy Charles-Barclay

« Pour être honnête, après la saison dernière, c'était juste une victoire de revenir sur la ligne de départ, alors monter sur le podium dès la première course, je suis vraiment aux anges. Les filles m'ont fait travailler très dur sur cette course et j'ai vraiment puisé au fond de moi pour monter sur ce podium, c'est tout ce que je voulais à la fin de la journée. J'avais un bon bloc de préparation et juste avant de partir, je suis tombée malade et je n'étais pas sûre de pouvoir prendre l'avion, mais j'avais fait tellement de travail et je voulais juste retourner à la compétition. Je ne voulais pas manquer une autre course du T100, alors j'ai pris l'avion, j'ai pris de la vitamine C et j'ai espéré me sentir un peu mieux pour être sur la ligne de départ. J'étais confiante, mais dans ces conditions, c'était vraiment très dur. C'était brutal toute la journée. Comme vous l'avez probablement vu à T2, j'ai dû m'asseoir sur le sol, j'avais des crampes dans tous les muscles de ma jambe et je me disais : "Bon sang, cette course va être horrible." J'ai eu des crampes tout au long de la course, les filles se rapprochaient et je savais que les écarts étaient très faibles. Je devais juste continuer à creuser. J'ai tellement travaillé pour cela que je ne peux pas abandonner ce jour-là, alors je suis vraiment fière de m'être battue jusqu'au bout. »

descendue sur le pont, je me suis dit que je pouvais maintenant profiter de la course et la terminer. J'ai vraiment apprécié les 2 derniers kilomètres et je n'arrivais pas à y croire. Tout le monde m'a posé des questions sur la chaleur (car) il y a beaucoup de neige là où je suis née en Autriche. Je m'entraîne beaucoup en salle, c'est ma préparation à la chaleur. Je n'ai pas fait de préparation spécifique, mais j'adore la chaleur et je sais exactement jusqu'où je peux aller. C'est la première fois que je viens à Singapour et j'ai beaucoup apprécié. J'aime la ville, la nourriture et les gens, et j'aimerais rester plus longtemps. C'est une expérience incroyable. »



Hayden Wilde déjà au top

Au milieu d'un peloton masculin très fourni lors de ce T100 de Singapour, le médaillé d'argent olympique Hayden Wilde a montré son état de forme et lancé un avertissement à ses concurrents. Dans ce qui était sa première course T100, le Néo-Zélandais a réalisé une performance hyper solide en revenant de l'arrière pour remporter la première course de la saison et prendre la tête de cette "Race To Qatar".

Après avoir pris la 15^e place à l'issue de la natation, Wilde a remonté les positions sur le vélo et a échangé la tête avec Rico Bogen tout au long des 80 km. Mais lors de la dernière étape, c'est Wilde qui a montré son endurance et sa force, alors que Bogen s'essouffait et ne finissait qu'à la 10^e place. En se dirigeant vers la ligne d'arrivée, Wilde a même pris le temps d'échanger des "high-five" avec les spectateurs en liesse avant de s'emparer de la banderole.

Le médaillé de bronze de Paris 2024 Léo Bergère, qui faisait également ses débuts sur le T100, et le champion en titre du T100 Triathlon World Tour Marten Van Riel ont terminé respectivement 2^e et 3^e.

Mais avant que ce podium ne se dessine, il a fallu se battre ! Rookie dans la série mais pas étranger à des courses acharnées, Vincent Luis (FRA) a fait feu de tout bois dans la Marina Bay étouffante de Singapour, explosant le départ de la natation de 2 km et étirant instantanément le peloton. Derrière lui, une chasse à couteaux tirés s'est formée : les favoris Max Stapley (GBR) et Tyler



Mislawchuk (CAN), Menno Koolhaas (NED), le champion du monde en titre du T100 Marten Van Riel (BEL) et le médaillé de bronze olympique Léo Bergère (FRA) étaient tous dans le coup.

Ce peloton de tête est arrivé à T1 avec une avance de 8 secondes sur la vague suivante, mené par Rico Bogen (GER) et comprenant les "poids lourds" Youri Keulen (NED), Hayden Wilde (NZL), et Jelle Geens (BEL) en poursuite rapprochée. Le vice-champion de Singapour de 2024, Sam Long (USA), avait déjà un retard de 3 minutes à la moitié de la

natation - un désavantage qui allait gonfler à 5:37 au moment où Luis sortait de l'eau aux 2 km.

Une fois sur le vélo, Bogen a mis le feu aux poudres, se dégageant en solo tandis qu'un peloton de chasse se formait derrière lui - Koolhaas, Wilde, Van Riel, Bergère, Keulen, Gregory Barnaby (ITA), Stapley, Mathis Margirier (FRA), et Luis - tous dans le groupe.

Wilde s'est rapproché de Bogen après 30 km de course, et l'a rejoint à la mi-course. Margirier se trouvait à 40 secondes, avec un groupe



ALL-IN^{*} AERO

LE TOUT NOUVEAU
TRINITY

*Tout en aero

GIANT

dispersé - Van Riel, Barnaby, Bergère, Geens, Mika Noodt (GER) et d'autres - derrière lui. Luis perdait du terrain, avec un écart de 3:24 qui ne cessait de croître.

À 66 km, Margirier est revenu sur Bogen et Wilde, gagnant 12 places depuis T1 (!), mais il n'a pu tenir le rythme, car Wilde et Bogen ont poussé fort pour arriver à T2 avec une minute d'avance sur le Français. Bogen a réalisé le meilleur temps à vélo de la journée en 1:49:40. Pendant ce temps, Noodt était à 1:48, avec Bergère, Van Riel, et Barnaby atteignant la transition juste après la marque de 2 minutes.

Sur la course à pied, Wilde n'a pas perdu de temps, attaquant tôt et creusant un écart sur Bogen. Au 6e km, le Kiwi avait 24 secondes d'avance et courait rapidement avec une apparente facilité. Derrière eux, Margirier conservait la 3e place, mais était en train de se faire rattraper.



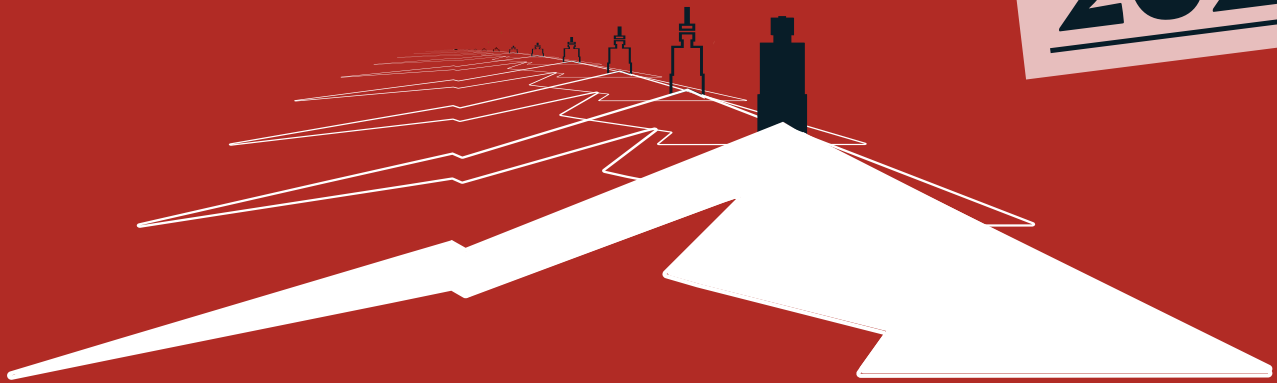
Après environ 7 km, le vainqueur du T100 Lake Las Vegas, Elle Geens, s'est arrêté sur le bord du parcours, visiblement blessé ou éreinté, avant d'abandonner la course et de ne marquer aucun point au classement. À mi-parcours, Wilde menait de 2 minutes. Derrière lui, Bergère était en pleine forme, dépassant Margirier pour la 3e place et se rapprochant rapidement de Bogen. Van Riel et Barnaby couraient côte à côte, à 30 secondes derrière. À 6 km de l'arrivée, Bergère s'est emparé de la 2e place, laissant Bogen en difficulté et "destiné" à terminer à la 10e place. Van Riel a rapidement rattrapé l'Allemand, prenant la 3e

place et visant le podium. À 2 km de l'arrivée, Wilde avait la victoire en poche, Bergère et Van Riel occupant les autres places du podium. Pendant ce temps, Barnaby et Keulen se disputaient âprement la 4e place.

Wilde a célébré tôt, s'imprégnant de l'énergie de la foule et recevant de nombreuses félicitations avant de dévaler le tapis bleu pour remporter sa première victoire sur le T100 en 3:18:11 - empochant \$25 000 et 35 points cruciaux au classement de la Race To Qatar du T100. Bien qu'il ait ralenti à l'approche de l'arrivée, le Kiwi a réalisé le meilleur temps de course à pied de la journée en 1:01:46.



12 | 13 | 14
SEPTEMBRE
2025



VENTOUXMAN

TRIATHLON – FRANCE

10^{ème} ÉDITION

| TRIATHLON **L** SOLO & RELAIS | DUATHLON **L** | GRAVEL TRIATHLON **M** | AQUATHLON KIDS
| TRIATHLON **S** SOLO & RELAIS ENTREPRISE | FINALES **D3** DUATHLON & TRIATHLON



AFFRONTÉZ
LE MYTHE

FINISHERS **LFCC**
Le French Cycling Club

COMPEX

ORCA

CEBE

Département
VAUCLUSE

MONTEUX

Sorgues
Comité
***** ASSOCIÉ

LAC
MONTEUX
PROVINCE

[f @ ventouxman.com](https://www.ventouxman.com)

LES RÉACTIONS DU PODIUM

Hayden Wilde

« C'est vraiment bien de gagner ma première course T100 pour mes débuts. C'est bien que le dur travail de l'hiver ait porté ses fruits, mais pour ce genre de course, il est vraiment difficile de savoir où vous en êtes - il fait super chaud et une fois que vous avez franchi la ligne, il est difficile de récupérer. Les prochaines courses seront très différentes, mais je suis vraiment heureux de remporter cette course et de lancer la saison sur de bonnes bases. Nous avons eu la chance de partir un peu plus tard que les femmes. Sur la course à pied, nous avons bénéficié d'une petite brise fraîche - c'était bien de faire baisser un peu le rythme cardiaque. Le parcours était très chaud - le soleil était de la partie et il était difficile de contrôler le rythme cardiaque. Mais les jambes se sentaient bien aujourd'hui, il suffisait de continuer à rouler, de se ravitailler et de s'hydrater. Les premiers tours (du vélo) ont été mitigés, il y avait beaucoup d'athlètes qui voulaient de l'espace et beaucoup de feux rouges clignotaient pour le drafting, c'était très difficile de trouver une position, mais après quelques tours, ça a commencé à se calmer un peu et j'ai juste fait ma propre course, suivi ma propre puissance et mon propre rythme cardiaque. Je pense que c'est très important dans ce genre de course. Ce n'est pas une bonne idée de se lancer à la poursuite de la course - il suffit de faire sa propre course et d'espérer que cela suffise. »



Léo Bergère

« Je me sens mieux maintenant que c'est fini. Cela fait très mal dans ces conditions, mais pour être honnête, j'ai apprécié la course, le parcours et les gens sur le bord du parcours qui nous encourageaient, c'était une super ambiance. J'ai hâte d'être à Singapour pour la prochaine fois. En ce moment, c'est l'hiver en France, alors j'ai dû m'entraîner à l'intérieur, dans une pièce spéciale où nous avons mis un chauffage et un appareil pour l'humidité. J'ai fait cela pendant une heure à une heure et demie chaque jour pendant



Marten Van Riel

« Dans ces conditions difficiles, avec la chaleur et l'humidité, c'est une course où il faut être patient et ce n'est que lorsque vous êtes sur la ligne d'arrivée que c'est fini. Il peut se passer beaucoup de choses, car dans ces conditions, il est facile d'en faire trop. J'ai donc essayé toute la journée de me ménager un peu et, dans la course à pied, j'avais encore beaucoup de monde à rattraper pour monter sur le podium, mais j'ai été patient et j'ai essayé de suivre mon propre rythme. Je n'arrive pas à croire que j'ai terminé la journée sur le podium. Je suis super content d'avoir pu commencer ma saison de cette manière en T100. Cela prépare très bien le reste de la saison car, pour être honnête, je ne m'attendais pas à monter sur le podium. C'est un début d'année incroyable que de monter sur le podium. Il ne manque plus que 3 bons scores pour atteindre la finale au Qatar, alors c'est toujours bon d'avoir son premier podium dans la poche. Mais les garçons devant, Hayden et Léo, ont montré qu'ils allaient être de très bons compétiteurs, alors je vais devoir améliorer mon niveau lors des prochaines courses. »

deux semaines avant de m'envoler pour Singapour.
(...)

L'expérience à Singapour a été formidable. Vous savez, quand vous faites une bonne course, c'est toujours mieux qu'une mauvaise course et vous gardez de très bons souvenirs. Je suis allé à Singapour une fois en 2019 pour participer à une course de plus courte distance, et j'ai beaucoup aimé cela aussi. C'est aussi parce que c'est l'hiver en France qu'il fait vraiment chaud ici, alors quand nous venons, nous mettons un t-shirt et c'est vraiment agréable de faire une pause dans l'hiver français et de venir dans un endroit chaud. »



— LES RÉACTIONS DES 3 PROS FRANÇAIS SUR LEURS RÉSEAUX —

Léo Bergère (2^e)

« Super satisfait du résultat au vu des dernières semaines pas vraiment optimales, et surtout de la gestion de course dans ces conditions difficiles ! (...)

En ce qui concerne ma forme et les conditions météorologiques, j'ai décidé de jouer intelligemment, je savais que le bon rythme était la clé. En natation, j'ai essayé de rester aussi relâché que possible dans les pieds, sur le vélo c'était un peu chaotique au début et j'ai essayé de faire ma propre course en ne suivant pas les attaques à l'avant. J'ai roulé de manière assez régulière mais j'ai perdu beaucoup de temps dans le dernier tour du vélo, ce qui était déjà ma faiblesse à Taupō l'année dernière. La course à pied a consisté à garder le contrôle pendant les 6/8 premiers kilomètres en poursuivant Mathis et Rico avant d'accélérer légèrement vers la fin. Cette fois je n'ai clairement pas couru pour la victoire, et Hayden était hors du lot. Mais la prochaine fois je me permettrai peut-être de prendre plus de risques dans ma stratégie ! »



Mathis Margirier (6^e)

« Quelle course ! Rien de mieux que courir à nouveau. Une bonne journée où les sensations étaient bonnes dans les 3 disciplines ! Quelques crampes vers la fin du vélo ne m'ont pas permis de rejoindre T2 avec Hayden et Rico, mais je suis content de la façon dont j'ai géré mon effort global. Une bonne gestion également de la chaleur et de l'humidité, je suppose que la préparation à la chaleur dans la salle de bain fonctionne ! Une chose est sûre, cette série sera rapide du début à la fin. Singapour, j'ai vraiment apprécié mon séjour ici, à bientôt. »

Vincent Luis (14^e)

« C'était une première difficile ! Coup de chaud sur le début du vélo et j'ai dû vraiment lever le pied pour avoir une chance de finir la course. Il va définitivement falloir faire une préparation plus spécifique à la chaleur si je veux à nouveau courir dans ces conditions. J'ai tenu à terminer à une anecdotique 14^e place car je continue d'apprendre sur cette distance en termes de nutrition, allures etc. Je suis en forme et en bonne santé, prêt à remettre le couvert dans deux mois à San Francisco ! »





T100 SINGAPOUR - TOP 5

→ Hommes

- 1 - Hayden Wilde (NZL) - 3:18:11
- 2 - Léo Bergère (FRA) - 3:20:45
- 3 - Marten Van Riel (BEL) - 3:21:33
- 4 - Youri Keulen (HOL) - 3:22:05
- 5 - Gregory Barnaby (ITA) - 3:22:30

→ Femmes

- 1 - Kate Waugh (GBR) - 3:45:18
- 2 - Lisa Perterer (AUT) - 3:51:58
- 3 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 3:53:09
- 4 - Hannah Berry (AUS) - 3:53:35
- 5 - Taylor Spivey (USA) - 3:54:39

TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL

TOP 10 STANDINGS		
1	HAYDEN WILDE	35
2	LÉO BERGÈRE	29
3	MARTEN VAN RIEL	26
4	YOURI KEULEN	23
5	GREGORY BARNABY	20
6	MATHIS MARGIRIER	18
7	ANTONIO BENITO LÓPEZ	16
8	SAM LONG	14
9	MIKA NOODT	12
10	RICO BOGEN	11

TOP 10 STANDINGS		
1	KATE WAUGH	35
2	LISA PERTERER	29
3	LUCY CHARLES-BARCLAY	26
4	HANNAH BERRY	23
5	TAYLOR SPIVEY	20
6	ASHLEIGH GENTLE	18
7	GRACE THEK	16
8	AMELIA WATKINSON	14
9	MARLENE DE BOER	12
10	MEGAN McDONALD	11

LE T100 TRIATHLON WORLD TOUR 2025 EN BREF

Comme son nom l'indique, la distance de chaque T100 couru par les professionnels est de 100 km : 2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course à pied.

Avec 9 courses en 2025, chaque professionnel sous contrat doit participer à un minimum de 4 événements plus la finale au Qatar. Les athlètes peuvent participer à plus d'épreuves pour s'assurer de commencer la finale du championnat du monde de triathlon T100 du Qatar avec leurs meilleurs scores.

En effet, la somme des 4 meilleures performances de chaque athlète et de son score lors de la finale du championnat du monde de triathlon T100 du Qatar donnera le score total de chaque athlète à l'issue de la saison.

L'athlète féminin et masculin ayant obtenu le meilleur total sera couronné champion(ne) du monde de triathlon T100 en 2025.

20 athlètes de chaque sexe s'alignent pour chaque course du triathlon T100. En fonction de leur

propre sélection de course, il s'agira d'un mélange d'athlètes sous contrat et de Hot Shots, les Wildcards remplissant les places restantes.

Chaque position à l'arrivée rapporte des points, de 35 points pour la première place à 1 point pour la 20e place dans le classement de la T100 Race To Qatar. Pour pimenter le point culminant de la saison, la finale du championnat du monde de triathlon T100 du Qatar offrira encore plus de points pour que chaque athlète se batte pour chaque position (lire par ailleurs)

Les start lists 2025 sont composées de 3 types d'athlètes :

- Ceux qui ont terminé dans le top 10 de la série 2024 du T100 Triathlon World Tour ou du classement mondial PTO.
- Les Hot Shots, choisis pour animer la course et faire bouger les choses.
- Les Wildcards, qui ne sont pas sous contrat pour courir, mais qui peuvent tout de même gagner de l'argent, des points et avoir la chance d'obtenir un contrat pour l'année 2026.

ATHLÈTES SOUS CONTRATS

PTO - Hommes

Marten Van Riel (BEL), Kyle Smith (NZL), Rico Bogen (ALL), Sam Long (USA), Mathis Margirier (FRA), Pieter Heemeryck (BEL), Yuri Keulen (HOL), Frederic Funk (ALL), Mika Noodt (ALL), Justus Nieschlag (ALL), Jelle Geens (BEL), Menno Koolhass (HOL), Nicolas Mann (HOL), Antonio Benito-Lopez (ESP), Gregory Barnaby (ITA)

Hot Shots - Hommes

Hayden Wilde (NZL), Léo Bergère (FRA), Vincent Luis (FRA), Morgan Pearson (USA)

PTO - Femmes

Taylor Knibb (USA), Ashleigh Gentle (AUS), Julie Derron (SUI), Flora Duffy (BER), Lucy Byram (GBR), India Lee (GBR), Imogen Simmonds (SUI)*, Paula Findlay (CAN), Lucy Charles-Barclay (GBR), Emma Pallant-Browne (GBR), Els Visser (HOL), Grace Thek (AUS), Marta Sanchez (ESP), Ellie Salthouse (AUS), Caroline Pohl (GER), Hannah Berry (NZL)

*provisoirement suspendue pour dopage.

Hot Shots - Femmes

Taylor Spivey (USA), Jessica Learmonth (GBR), Kate Waugh (GBR), Laura Madsen (DAN)

CALENDRIER 2025 DU T100 TRIATHLON WORLD TOUR

- Singapour (SGP) - 5/6 avril
- San Francisco (USA) - 31 mai
- Vancouver (CAN) - 13/15 juin
- Londres (GBR) - 9/10 août
- French Riviera (FRA, Fréjus St Raphaël) - 30/31 août
- Valence (ESP) - 20 septembre
- Lake Las Vegas (USA) - 25/26 octobre
- Dubaï (EAU) - 15/16 novembre
- Qatar, T100 Final (QAT) - 12/13 décembre

PRIZE MONEY & POINTS

20 femmes et 20 hommes professionnels s'alignent à chaque course du T100 Triathlon World Tour pour tenter d'obtenir une part des \$250 000 dollars de prize money à chaque course ainsi que des points cruciaux au classement du T100, qui permettront aux champions du monde de triathlon du T100 de gagner \$200 000 dollars supplémentaires à l'issue de la saison.

COURSE 100	\$250,000	CLASSEMENT FINAL 2025	\$2,940,000
1	\$25,000	1	\$200,000
2	\$17,000	2	\$170,000
3	\$13,000	3	\$150,000
4	\$10,500	4	\$120,000
5	\$9,000	5	\$110,000
6	\$8,000	6	\$90,000
7	\$7,000	7	\$85,000
8	\$6,000	8	\$80,000
9	\$5,000	9	\$75,000
10	\$4,500	10	\$70,000
11	\$4,000	11	\$50,000
12	\$3,500	12	\$45,000
13	\$3,000	13	\$40,000
14	\$2,500	14	\$35,000
15	\$2,000	15	\$30,000
16	\$1,500	16	\$28,000
17	\$1,250	17	\$26,000
18	\$1,000	18	\$24,000
19	\$750	19	\$22,000
20	\$500	20	\$20,000

POSITION	T100 POINTS	T100 WORLD CHAMPS. FINAL
1	35	55
2	29	46
3	26	41
4	23	37
5	20	33
6	18	30
7	16	27
8	14	24
9	12	21
10	11	18
11	10	16
12	9	14
13	8	12
14	7	10
15	6	9
16	5	8
17	4	7
18	3	6
19	2	5
20	1	4
20+	0	2



CHALLENGE SIR BANI YAS

LE TRIATHLON LE PLUS SAUVAGE DU GOLFE



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS CHALLENGE FAMILY - CHALLENGE SIR BANI YAS



Un triathlon au cœur d'une réserve naturelle, entre sable, mer turquoise et oryx en liberté ? Bienvenue sur l'île de Sir Bani Yas, aux Émirats arabes unis, pour la 1ère édition du Challenge Sir Bani Yas (5-6 Avril) qui a vu la victoire de la Française Aurélia Boulanger. Découverte.

Après la manche WTCS d'Abu Dhabi en février, la capitale des Emirats Arabes Unis a vu une nouvelle épreuve se dérouler dans le pays : le Challenge Sir Bani Yas, du nom de l'île où se déroule l'épreuve. Le label Challenge Family ouvre bien sûr ses épreuves au grand public et pour cette 1ère édition, l'épreuve proposait 3 distances : le format Half (1,9 km / 96 km / 21 km) ouvert aux pros et sélectif pour la finale The Championship de Samorin le 18 mai prochain, mais aussi un format Olympique et même un format « full » longue distance. La principale star annoncée, Sam Laidlow, était bien sur place, mais pas au départ de la course en raison d'une blessure.

En revanche, le plateau des pros était plutôt alléchant avec les Anglais Draper et Lindars, les Suisses Cometta et Guisolan ou encore le Hongrois Lehmann, Champion d'Europe à Vichy en septembre dernier devant le tricolore Yanis Seguin. Voilà pour les hommes. Chez les femmes, l'Anglaise Lottie Lucas avec son dossard 1 faisait figure de favorite, tout comme l'Espagnole Sara Perez. Mais bien sûr, la Française Aurélia Boulanger, avec ses 3 victoires successives sur les Challenge de Cesenatico, Salou et Cagnes-sur-Mer entre mai et juin 2024, figurait aussi parmi les prétendantes à l'inauguration du palmarès de cette nouvelle course.

Une chaleur inhabituelle pour la saison

À peine arrivé sur le continent en face de l'île Sir Bani Yas, on est saisi par la chaleur ambiante (38°) du village d'Al Ruwais, situé à 170 km au sud-ouest d'Abu Dhabi, soit à mi-chemin entre le Qatar et la capitale des Emirats. Heureusement, après 30 minutes



de ferry et le débarquement sur l'île, la température retombe à 32° pour prendre les dossards, la veille de la course... De l'aveux même des résidents locaux, il n'avait jamais fait aussi chaud si tôt dans la saison.

C'est donc dans un décor de carte postale, mais sous une chaleur supportable qu'une quarantaine de pionniers s'est élancée à 7 h le samedi pour le « full » dans les eaux translucides du Golfe persique à la température de 26° ! Un rêve pour beaucoup, sauf pour ceux qui aiment nager avec une combi...

Les pros de la moyenne distance partaient quant à eux à 10h30 pour les hommes et 10 minutes plus tard pour les femmes, sous une chaleur plus accablante. Le "gros de la troupe" - environ 120 triathlètes - formé par les groupes d'âge s'élance à 11h pour sortir de l'eau et attaquer le vélo sous la pleine chaleur. Fort heureusement, le parcours vélo était balayé par le vent et serpentait entre les collines arides, offrant tout de



même de l'ombre le long des arbres sur la quarantaine de kilomètres du tour de l'île. Un circuit de toute beauté où l'on pouvait croiser oryx, gazelles et oiseaux migrateurs. Ici, l'effort se mêle au spectacle. « *C'est une course qu'on n'oublie pas* », lâche Thomas, venu de Lyon pour sa première participation.

La course à pied sur un asphalté brûlant mais avec le soleil couchant...

La course à pied, dernier acte de cette trilogie, celui où les jambes piquent et le mental parle, consistait en une boucle de 2,5 km à réaliser plusieurs fois selon la distance choisie. Les moins rapides des grands parcours ou la majorité des 80 partants du triathlon olympique qui ont eu la chance de partir à 15h30 ont pu courir sous les vivats des spectateurs au soleil couchant. Un véritable moment de grâce lorsque l'on quittait les frimas de l'hiver. Un moment plus difficile à vivre pour ceux qui étaient partis depuis le petit matin. Mais le cadre - unique - donne des ailes.

La remise des prix, grandiose, s'est conclue par un feu d'artifice juste avant le dîner offert aux triathlètes, avant le retour de nuit via les ferrys



mis en place par l'organisation. Mais la force du label Challenge Family reste toujours cette impression de participer à un festival outdoor où toute la famille peut participer. Avec ses fameuses « community races » sur les 3 sports, sa grande variété de distances pour être accessible à tous et même sur cet événement, des jeux de plage et du kayak de mer !

Bref, loin des courses classiques, ce Challenge Sir Bani Yas offre aux étrangers de passage une parenthèse sportive rare : une aventure sportive et une immersion naturelle de nature et d'évasion. Plus qu'une course, une expérience à part, où le dépassement de soi rime avec déconnexion totale. Alors rendez-vous à Sir Bani Yas pour une 2e édition déjà programmée plus tôt, du 30 janvier au 1^{er} février 2026.





CHALLENGE SIR BANI YAS - L'ESSENTIEL

- **Lieu** : Île de Sir Bani Yas, Émirats arabes unis
- **Format** : 3 courses (Longue, Moyenne Distance et Olympique)
- **Météo** : Chaleur sèche (25-35 °C), vent fréquent, parcours exposé
- **Accès** : Vol jusqu'à Abu Dhabi ou Dubaï + transfert par route (2h30) + ferry
- **Particularité** : Course au cœur d'une réserve naturelle (oryx, gazelles, autruches, girafes)



PODIUMS PROS

→ Hommes

- 1 - Jonathan Guisolan (SUI) - 3:54:24
- 2 - Csongor Lehmann (HON) - 3:55:25
- 3 - Kieran Lindars (GBR) - 3:56:18

→ Femmes

- 1 - Aurélia Boulanger (FRA) - 4:22:07
- 2 - Sara Pérez Sala (ESP) - 4:23:18
- 3 - Lottie Lucas (EAU) - 4:28:37

INTERVIEW D'AURÉLIA BOULANGER

VICTORIEUSE DE LA COURSE PRO FEMMES

Pourquoi as-tu choisi de disputer cette course ? Le site ? La date dans le calendrier ? La grille de prix ?

J'ai choisi de participer à cette course parce qu'elle a lieu tôt dans la saison, ce qui en fait un excellent premier objectif pour valider le travail hivernal. Ensuite, la localisation est tout simplement incroyable : courir aux Émirats, sur une île, promet une expérience hors du commun. Enfin, Challenge Family nous a proposé une formule très attractive avec un déplacement à moindre coût et un prize-money intéressant, ce qui, en tant qu'athlète pro, entre forcément en ligne de compte.

Quelle a été ta préparation hivernale en vue de cet objectif ?

Ma préparation hivernale n'était pas centrée spécifiquement sur cette course, car l'entraînement longue distance démarre véritablement maintenant. En revanche, j'ai intégré un travail ciblé sur l'acclimatation à la chaleur, en vue des conditions attendues. Cela passait par des séances sur home-trainer dans la salle de bain chauffée ou des sessions de tapis de course en portant plusieurs couches de vêtements, dans le but de provoquer une adaptation physiologique à la chaleur.

Comment s'est déroulée ta course ? T'attendais-tu à ta victoire ?

Je suis arrivée sans objectif de victoire, mais avec l'envie de faire ma course et de voir où j'en étais. Bien



sûr, j'espérais bien figurer au classement, mais ce qui comptait avant tout pour moi, c'était de courir à mon niveau du moment et de bien lancer la saison. En natation, les conditions étaient un peu compliquées avec pas mal de vagues, ce qui n'est pas évident pour moi qui ne suis pas nageuse de base, mais on était un groupe de 3, ce qui m'a rassurée. Je sors 9^e à 5 minutes, ce qui est bien pour moi. Le vélo a été une gestion stratégique, surtout sur l'hydratation et le dosage de l'effort : il fallait rester en contrôle pour ne pas exploser. Enfin, la course à pied s'est très bien passée. J'ai eu d'excellentes sensations malgré la chaleur, ce qui m'a permis de maintenir l'écart pour assurer la victoire.

Quelles vont être les grandes lignes de ta saison 2025 et tes objectifs prioritaires à venir

Sur cette première partie de saison, je serai au départ du 70.3 de Kraichgau en Allemagne, puis aux Championnats du monde World Triathlon.

Qu'as-tu pensé de l'organisation de cette première édition ? Les points forts et ceux à améliorer ? Envisages-tu d'y retourner fin janvier ?

L'organisation était vraiment impressionnante, surtout pour une première édition. La logistique était colossale. Le point à améliorer selon moi concerne les transports, qui ont été un peu compliqués pour les athlètes. Mais j'ai entendu dire que les organisateurs travaillent déjà sur ce point, ce qui est très positif. Le jour de la course, tout a bien été géré, notamment les ravitos en course à pied qui étaient très nombreux et indispensables.



**MADINTRI**

SUCCÈS AU RENDEZ-VOUS SUR L'ÎLE AUX FLEURS



PAR EMMA BERT PHOTOS MADIN TRI



La 2e édition du MadinTri, le Triathlon International de Martinique qui a eu lieu le 6 avril dernier, a tenu toutes ses promesses. Plateau fourni de triathlètes professionnels, cadre unique et époustouflant, mais aussi engouement populaire et organisation millimétrée... Cette fête du triathlon a été une grande réussite cette année. De quoi nourrir les ambitions de l'organisateur Olaf Kasten et de ses collègues pour les années à venir.

Le MadinTri, co-organisé avec la Ligue de Triathlon, propose une expérience de course exceptionnelle, en plein cœur des Caraïbes, à Sainte-Luce. Presque 250 athlètes se sont alignés sur les différentes distances : XS, M, L, aquathlons (dès 6 ans) mais aussi les relais M et L. C'est dans cette ambiance festive que s'est déroulée la 2e édition, le 6 avril dernier. Des triathlètes des 4 coins du monde se sont retrouvés au MadinTri : Martinique bien



sûr, mais aussi Guadeloupe, France, Saint Martin, Saint Barth, Autriche, Hollande, Allemagne, Belgique, Australie et Saba (une île volcanique située au sud de Saint-Martin.)

Du haut niveau sur les podiums du triathlon distance L

Cette année, la triathlète professionnelle française Justine Guérard a remporté la distance L (1900 m de natation – 90 km de vélo – 21 km de course à pied). Celle qui est déjà montée sur plusieurs podiums Ironman et qui a pris part à 2 Championnats du monde Ironman 70.3 s'est adjugée une belle 4e place au scratch en 4h24'48, juste devant l'Autrichienne Lisa-Maria Dornauer en 4h25'17 et Virginie Longueveau Rouvroy (5h00'11). Justine Guérard raconte : « *La course a été serrée du début à la fin. Je suis sortie de l'eau devant mon adversaire directe (Lisa-Maria Dornauer), elle m'a rattrapée à vélo au 65e km et nous sommes arrivées presque en même*

temps dans le parc à vélo. Finalement, j'ai réussi à la rattraper sur le dernier kilomètre de la partie course à pied », retrace la Niçoise.

Chez les hommes, le professionnel autrichien Thomas Steger, alias le Diable Vert, habitué des victoires sur le format Ironman 70.3, a coupé la ligne en premier en 3h57'59. Ce spécialiste de la partie course à pied devance finalement le Français Thomas Navarro, 2e, qui avait profité du parcours vélo pour prendre la tête de la course. Le Hollandais Giel Meesen complète le podium en 4h03'49.

Une distance M en plein essor

La distance M (1500 m de natation – 40 km de vélo – 10 km de course à pied) a vu la confortable victoire de Frédéric Bleuze en 1h58'55, suivi de Thomas Mouillet en 2h14'42, qui arrache une 2e place de peu devant Jordan Mionzé, 3e en 2h14'48. Côté féminin, la Belge Britt Everdepoel a dominé ses

concurrentes (2h34'35). Florence Van Arkel (2h36'19) la succède, suivie de Marie Percebois (2h37'04), qui monte sur la boîte de peu, Anaëlle Kerbouch, 4e, lui emboitant le pas en 2h37'08).

Un bilan très satisfaisant et prometteur

L'organisateur Olaf Kasten, également Champion du monde Ironman 2021 (50-54), décrit un « *énorme succès* », au-delà des espérances de l'organisation du MadinTri. L'objectif de rassembler 200 triathlètes a été largement atteint, près de 250 personnes ont pris le départ des multiples courses proposées. « *Nous avons ambitionné d'accueillir 25 % des participants venant de l'extérieur de la Martinique, et nous en avons eu plus de 30 %, soit 80 passionnés. Nous avons eu une grande délégation de Guadeloupe de presque 50 athlètes, une vingtaine de France Métropolitaine et de l'Europe en général, dont 5 professionnels qu'on avait invités. Sans oublier les triathlètes des Caraïbes : 8 de Saint Martin, 5 de Saint Barth, même de l'île de Saba ainsi qu'une Australienne qui habite au Luxembourg* », résume Olaf Kasten. Le tout dans une ambiance festive, avec un groupe de carnaval et le DJ-speaker Ironman Jay Style, histoire de donner de la force et le sourire aux participants et spectateurs.

L'événement a attiré du monde pour cette 2^e édition. Côté inscrits, 40 enfants ont pris part aux aquathlons des 6-13 ans, 50 débutants sur le XS, plus de 100 triathlètes se sont lancés sur le M tandis que 50 ont choisi le L. Cette dernière distance a d'ailleurs vu le jour pour la première



fois cette année. Un choix judicieux, puisque le L a attiré plusieurs athlètes professionnels.

« *Nous avons accueilli plus de participants que de licenciés en triathlon en Martinique* », se félicite le Champion du monde Ironman 2021 qui s'alignera sur le Challenge Roth dans quelques mois. Sur l'île, le nombre de licenciés a justement été multiplié par 2 entre 2024 et 2025.

Olaf Kasten retient de très bons retours, notamment sur les ravitaillements, où beaucoup d'eau et de glaçons

avaient été proposés pour rafraîchir les compétiteurs, surtout pour les longues distances. À cette période de l'année, la température avoisine les 30°C. Un constat partagé par Justine Guérard, gagnante du triathlon L. La licenciée du Team Nissa Triathlon a découvert par la même occasion l'Île aux Fleurs, comme son compagnon Thomas Navarro, 2^e chez les hommes sur la même distance. « *Nous avons beaucoup aimé l'endroit, l'ambiance, les superbes plages et les musiciens locaux, même s'il faut un temps d'acclimatation à la chaleur. La course était très bien organisée, avec beaucoup de ravitaillements et des*





glaçons pour nous refroidir », partage la jeune femme. La triathlète ajoute qu'il s'agissait de la course idéale pour lancer la saison, avec un stage de préparation réalisé en Martinique en amont.

Le MadinTri était également la première course de la saison de Thomas Navarro, son premier « gros effort » annuel. L'athlète a été conquis par l'accueil chaleureux des locaux et les conditions d'entraînement idéales. « La course se déroulait dans un cadre idyllique, c'était un bon moyen de prendre des repères pour l'année à venir. J'ai vécu une belle bataille avec les 2 autres professionnels en lice, pour finalement terminer 2e. L'ambiance était incroyable et je suis persuadé que cette course a de l'avenir », assure Thomas Navarro.

De nombreux triathlètes pros présents

Le plateau était donc relevé, au grand bonheur du comité d'organisation. 5 professionnels (3 hommes et 2 femmes) ont fait le déplacement pour s'aligner sur le MadinTri. « Les professionnels s'entendaient très bien, ils étaient tous environ du même niveau. Ils se sont entraînés ensemble les jours précédents, ils mangeaient ensemble, ils se sont suivis lors des courses. Il y a eu du beau



spectacle sur la partie course à pied, avec un bel esprit puisque quand l'un s'est foulé la cheville, son concurrent l'a attendu », résume l'organisateur passionné.

L'objectif du MadinTri, qui est aussi la plus grande course de triathlon jamais organisée en Martinique, est double : faire venir des professionnels, donc mettre en place une dimension internationale, mais aussi proposer une course peu chère, ouverte à tous, avec un budget relativement serré. Olaf Kasten, lui-même excellent athlète, connaît mieux que personne les attentes des participants. « À notre petit niveau, on essaie de prendre exemple sur les plus grandes courses qui rassemblent des milliers de coureurs, comme celles auxquelles j'ai déjà pris part », souligne l'intéressé.

« Nous proposons les meilleures conditions de course, avec un guide athlète de 50 pages qui regroupe toutes les informations nécessaires, les inscriptions sont ouvertes bien en amont de l'événement et notre site Internet existe en trois langues. Nous avons la chance de bénéficier d'une belle couverture médiatique, sans oublier le cadre paradisiaque unique. » L'organisateur précise aussi que le triathlon est placé tôt dans la saison, en avril, à une période où la saison n'a pas encore réellement débutée. Le départ de chaque distance se fait sur l'une des plus belles plages des Caraïbes, ou même du monde », rigole Olaf Kasten, avec en fond, le Rocher du Diamant.

Le parcours L et ses 1000 m de dénivelé positif sur des routes de bonne qualité rendent le parcours





aussi magnifique qu'exigeant. La course à pied n'est pas évidente non plus, avec une partie sur le bitume et une autre sur le sentier du littoral et ses parties en sable. « La partie course à pied est légèrement plus facile que la partie vélo. Pour compenser, nous proposons 9 km et non 10 km sur le parcours M, et 18 km au lieu de 21 km sur le L », précise l'organisateur.

Une distance M qui attire, le L qui fascine

Si le triathlon L reste encore l'apanage des spécialistes, la distance M est probablement celle qui a le plus de succès au MadinTri. « Comme le triathlon est encore relativement jeune en Martinique, la distance olympique, le M, est la plus plébiscitée. L'effort est aussi plus abordable pour les débutants », explique Olaf Kasten.

Ce dernier ajoute qu'intégrer un L au programme a fait entrer le MadinTri dans une nouvelle dimension. Alors que la course était presque inconnue l'an dernier et que les athlètes venaient uniquement de Martinique, de nombreux triathlètes se sont déplacés cette année pour les courses. Le L motive davantage les athlètes à voyager. « On se déplace plus facilement pour un L qu'un M, surtout les professionnels », justifie le passionné qui espère voir le nombre de participants augmenter dans les prochaines années.



— DES AMBITIONS POUR LES PROCHAINES ÉDITIONS —

L'objectif ? Pérenniser la course et les partenariats, avec des points d'améliorations et des projets nombreux de la part de l'organisation. La signalétique est une problématique cruciale, car les routes ne sont pas fermées. « Nous sommes obligés de déployer environ 80 bénévoles sur le parcours, pour une question de sécurité », éclaire le triathlète. Et de poursuivre : « Nous aimerions développer encore plus la communication autour de l'évènement, faire venir encore plus d'athlètes, notamment d'Europe et des Caraïbes anglophones. » Olaf Kasten est Allemand, compter des compatriotes au MadinTri serait donc une belle réussite à ses yeux. « Nous n'avons aucun problème pour accueillir encore au moins 150 triathlètes de l'île et du monde entier sur notre site exceptionnel, pour leur faire découvrir la jolie Martinique et pour continuer à développer le triathlon ici », s'enthousiasme l'organisateur. Ce dernier n'exclut pas la possibilité de proposer des stages d'entraînement en amont ou en aval de l'échéance, pour attirer du public et permettre aux triathlètes « d'intégrer la course dans leur programme. »

« Nous remercions grandement la ville de Sainte Luce qui nous met à disposition des policiers municipaux et qui assure la logistique, sans oublier la Ligue de Triathlon qui est partenaire de l'évènement », insiste Olaf Kasten qui mentionne aussi l'Office de Tourisme, qui est d'un soutien essentiel pour le MadinTri.



CHALLENGE
VIEUX BOUCAU

11 OCTOBRE 2025

**LA RENCONTRE DU SURF ET DU TRIATHLON
SUR LA CÔTE OUEST SAUVAGE**

**INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!
WWW.CHALLENGE-VIEUXBOUCAU.COM**

**DÉCOUVREZ TOUTES LES COURSES CHALLENGE FAMILY DANS LE MONDE:
WWW.CHALLENGE-FAMILY.COM/RACES/**





ELKHALIL M BINEBINE

INVESTISSEUR-TRIATHLÈTE **À LA PASSION** **INCONDITIONNELLE**



PAR EMMA BERT PHOTOS DR



Investisseur majeur dans la PTO (Professional Triathletes Organisation), mais aussi triathlète extrêmement investi dans sa passion, Elkhail M Binebine se consacre pleinement à ce sport qui a bouleversé sa vie. Le businessman, qui est aussi un finisher Ironman accompli, œuvre dans l'ombre pour mettre en lumière les athlètes professionnels et le triathlon, mais aussi pour dépasser chaque jour les limites de son propre corps. Son nouveau défi sportif, The BIG4, mais aussi ses projets pour le monde du triathlon illustrent parfaitement son état d'esprit compétitif et surtout, sans limites.

Elkhalil M Binebine est l'incarnation de l'expression "avoir mille vies". Son père était le secrétaire particulier du Roi du Maroc pendant une trentaine d'années et sa mère était employée au Ministère des Finances du pays. À 63 ans, celui qui est surnommé IronBinebine a toujours visé l'excellence, que ce soit dans le sport, la compétition ou la vie. Ce dernier a d'ailleurs remporté à 21 ans les Championnats du Monde de Bridge, après avoir participé à ses premiers Championnats nationaux à 10 ans. Brillant, Elkhalil M Binebine se lance dans de prestigieuses études de médecine en France, entre l'Université de Bordeaux et celle de La Sorbonne.

L'étudiant poursuit ensuite son cursus aux États-Unis où il devient chirurgien orthopédique, avant de se reconverter comme banquier. L'homme d'affaires a travaillé dans divers organismes, compagnies et ONG du monde entier, par exemple dans un institut de recherche contre le cancer ou comme membre du Conseil consultatif de haut niveau auprès du Haut-Représentant des Nations Unies pour l'Alliance des Civilisations. Cet altruiste déploie une grande énergie à trouver différentes manières d'aider les autres, de changer leur vie peu importe le moyen ou la forme. Dans sa vie, la pression est importante. En parallèle, cet hyperactif du travail joue au tennis 2 heures par jour, et ce pendant 40 ans. Avant de découvrir une passion dévorante, à laquelle il va se consacrer pleinement comme sportif et investisseur : le triathlon.

IronBinebine et le triathlon, une histoire d'amour indéfectible

Très discret, IronBinebine ne cherche pas à se mettre en avant. « *Je n'ai parlé qu'une fois dans ma vie à un journaliste* », rigole ce dernier. Elhalil M Binebine se décrit simplement comme « *juste un triathlète, un type fasciné par ce sport que je pratique depuis 2016.* » Ce philanthrope, d'une très grande humilité, ne s'investit pas à moitié dans le triple effort qu'il découvre grâce à son neveu et sa nièce. Ils ont lancé un peu plus tard un site web, IronBinebine (<https://ironbinebine.com/>) pour célébrer ses exploits sportifs.

L'athlète prend part à sa première course en août 2016, à l'occasion de l'Ironman 70.3 de Vichy, (5h59'11.) Dans la foulée, son premier full Ironman le 1er octobre 2016 à Barcelone (12h51'25.) Cette expérience est celle qu'il considère comme la plus marquante de son parcours de triathlète. Une véritable passion est née et celle-ci ne le quittera plus. « *Cette arrivée où le type au micro crie "You are an Ironman", c'est vraiment un mélange d'émotions incroyables* », se remémore le sportif.

Pourquoi le triathlon ? Le passionné détaille : « *Je suis quelqu'un de très social, j'adore les gens, je reçois énormément de monde chez moi tous les jours, tous les soirs, tout le temps, toute la vie. Le triathlon, c'est mon équilibre qui me permet d'avoir du temps pour moi-même, pour méditer,*

ce sont des moments très spirituels. » Le triple effort ? « *Il a totalement changé ma vie, radicalement, comme un virage à 180°C* », s'enthousiasme le businessman. « *C'est l'apprentissage du surpassement, de la recherche des limites du corps humain. C'est une très belle découverte.* »

Sa discipline favorite ? « *Le vélo* », s'amuse le triathlète, avec le sourire, même s'il avoue « *commencer à aimer la course à pied* », qu'il n'appréciait pas spécialement jusqu'à présent. Depuis un an et demi, il collabore avec un nouveau coach, Dan Plews,

qui a complètement révolutionné l'approche des 3 sports pour lui. Le sportif, qui parle 8 langues, est très inspiré par ses amis, notamment par Gustav Iden, Kristian Blummenfelt, Jalal Sefrioui et un certain Sal : « *J'ai la chance d'avoir des maisons un peu partout dans le monde. On s'entraîne avec mes amis entre Marrakech, Miami, Hawaï, les îles Canaries et dans l'Atlas, à 3000 m d'altitude, un endroit magique et béni des dieux.* »

Elkhalil M Binebine s'entraîne « *strictement comme un professionnel* », entre 4 et 5 heures par jour, sans compter



la musculation, la physiothérapie, la cryothérapie, le drainage lymphatique, etc, ce qui représente 8 heures chaque jour tout compris. Il estime son volume hebdomadaire total à 45-50 heures de pratique et de récupération. « *Ce qui n'est pas évident quand on a 63 ans, en plus de combiner vie sportive et personnelle. Mais je suis très bien entouré* », sourit l'intéressé.

À ses débuts en 2016, le triathlète partageait sa passion avec son mari, Gwilym Hall, avec qui il s'est marié en 2015. Ensemble, les deux hommes prennent part à 9 courses. Gwilym Hall subit ensuite une opération de la hanche. Depuis, il s'entraîne uniquement pour son plaisir et pour rester en bonne santé, mais plus pour prendre part à des compétitions. Quant à Elkhail M Binebine, insatiable, il repousse sans cesse les limites de son corps. En mars 2025, l'acharné de l'entraînement a participé à 20 Ironman, 17 Half-Ironman et T100. Sans compter sa triple participation aux Championnats du Monde Ironman de Kona (2019, 2022 et 2024.) Il a bouclé sa dernière compétition en date, l'Ironman de Kalmar (2024) en 11h23'14.

« Maintenant, ma vie tourne seulement autour du triathlon, comme je suis retraité », souligne l'athlète. « Avant, je me levais à 4 heures du matin pour m'entraîner 3-4 heures avant de commencer ma journée, et je revenais tôt du bureau pour refaire encore 2-3 heures le soir. C'est très difficile de mener une carrière au travail et cette vie sportive. J'ai un peu levé le pied quand j'ai commencé à faire du triathlon assez sérieusement. »

Investisseur majeur dans la PTO, l'enthousiasme pour un autre aspect du sport

Outre sa vie sportive de haut niveau, Elkhail M Binebine a joué un rôle majeur dans la création et le développement de l'organisation de la PTO et du T100 (lire notre article dans notre magazine n°198). L'organisation a pour but de promouvoir et de faire grandir le triathlon à l'échelle mondiale, à l'image de l'association ATP pour le tennis.

Cette entité à but lucratif sert à protéger et promouvoir les intérêts des triathlètes professionnels dans les épreuves sans drafting. La PTO, qui vise à soutenir et accroître la visibilité des athlètes, met en place un classement mondial des triathlètes en fonction de leurs résultats obtenus sur les épreuves reconnues par l'organisation. Des primes leur sont ensuite attribuées en fonction



du classement final annuel. Le circuit T100 englobe les épreuves longues distances d'une longueur totale de 100 km : 2 km de natation, 80 km de vélo et 18 km de course à pied qui se déroulent sur des circuits variés. Ce format vise à favoriser une gestion de course qui mêle endurance et vitesse, avec une distance moins longue qu'un Ironman.

La PTO est essentielle aux yeux de l'investisseur-triathlète. « Avant, il n'y avait qu'une organisation, la machine Ironman. Aider les athlètes professionnels ne faisait pas partie de leur business plan, ils ne développaient rien pour eux. Leur intérêt se portait surtout sur les age group, où ils réalisent 70 % de leurs revenus, le reste provient de leurs sponsors et de leur merchandising (textile à l'effigie d'Ironman par exemple.) »

L'homme d'affaires a réalisé ce constat suite à la terrible histoire du triathlète britannique Tim Don (qui a détenu le record du monde full distance en 7h40'23 à Florianopolis au Brésil en mai 2017). Le professionnel a été percuté par une voiture alors qu'il s'entraînait à vélo à Hawaï en perspective des Championnats du Monde, 6 mois après son record. Ses blessures étaient d'une grande gravité et celui-ci a été contraint de porter une structure de maintien presque "médiévale" pour maintenir sa tête pendant 3 mois. « Pendant 6-8 mois il a dû faire la manche sur Internet parce qu'il n'avait pas de quoi payer ses frais médicaux. Ironman n'a pas levé le petit doigt. Je me suis dit que ce n'était pas normal. Ils gagnent de l'argent grâce aux professionnels, ils célèbrent leurs victoires mais ils ne font rien pour

les aider quand ils rencontrent des difficultés », s'attriste le philanthrope.

Au même moment, Elkhail M Binebine rencontre le fondateur de la PTO, Sam Renouf, qui lui expose son idée de créer cette organisation pour rendre la vie des triathlètes meilleure. Il n'en faut pas plus pour convaincre l'homme d'affaires, « complètement emballé par l'idée qu'on pouvait aider les athlètes professionnels », appuie-t-il. « Je suis moi-même triathlète, donc je sais ce que ça leur coûte physiquement et émotionnellement de s'investir dans ce sport. Pour mettre cela en perspective, quand un joueur

perd, et non quand il gagne le premier tour de Roland Garros, le sportif remporte 67 000 €. Au moment où on a commencé à mettre la PTO en place, le champion du Monde Ironman à Kona gagnait 120 000\$. Je crois que j'ai tout dit. »

Heureusement, le triathlète constate que cette situation « s'améliore d'une manière drastique. » « Au début, nous n'étions pas pris au sérieux », se rappelle Elkhail M Binebine. « Dès qu'Ironman a vu que la PTO et le T100 commençaient à décoller, ils ont lancé les Ironman Pro Series pour payer davantage les athlètes, même s'ils se concentrent encore beaucoup sur



les age group. De notre côté, nous sommes réellement en train de dominer petit à petit le marché de la moyenne distance et de développer les age group. »

Les projets pour la PTO et le T100 dans les années à venir sont nombreux, au grand bonheur du Marocain. « *La machine est lancée, nous allons continuer à faire fructifier la compagnie et à innover sans cesse. On aimerait mettre en place une sorte d'assurance maladie, une couverture, pour protéger les triathlètes, améliorer leurs conditions de vie et rendre leur carrière plus durable. »*



LES CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN À KONA, L'IRONMAN DE LANZAROTE, LE CHALLENGE ROTH ET LE NORSEMAN... LE PROGRAMME CHARGÉ DU TRIATHLÈTE

À l'image de sa vie toujours pleine de défis, IronBinebine a un grand projet pour cette année 2025, The BIG4. « *J'ai eu la folle idée l'an dernier de réaliser quelque chose qui n'a jamais été fait. Prendre part aux 4 grandes courses du triathlon, les 4 Grands Chelems de ce sport : les Championnats du Monde à Kona (11 octobre), l'Ironman de Lanzarote (17 mai), le Challenge Roth (5 juillet) et le Norseman (2 août), dans une période de 12 mois. »*

En ligne de mire, le graal, l'accomplissement du travail, des doutes, de l'effort, de la passion. Le titre de Champion du Monde dans son groupe d'âge (Elkhalil M Binebine est à la limite entre deux groupes d'âges. Actuellement dans la tranche 60-64 ans, il participera à sa grande échéance dans les 65-69 ans, puisque c'est l'année de naissance qui est prise en compte.)

« *Si cela arrive, je serais très heureux, ce serait le fruit de beaucoup d'heures de travail »*, souligne l'intéressé. « *Cela représente 300-500 km de vélo par semaine, 70-100 km de course à pied, entre 18 et 22 km de natation. Il n'y a pas de jours off, un jour de repos, c'est 4 000 m de natation et 10 km de course à pied. »* Pour lui, le triathlon permet de se surpasser, d'explorer en nous-même des endroits inconnus en plus de procurer une joie indescriptible au franchissement de la ligne d'arrivée. « *Les gens ne réalisent pas qu'il s'agit d'une course de 226 km avec comme unique matériel, les pieds et le cœur. Il faut le vivre pour comprendre. »*

Sa devise, ne jamais abandonner, être régulier et constant, parce que « *c'est la clé de tout dans le triathlon et d'une manière générale, dans la vie. »*

ZOOM





PARATRIATHLON, L'ŒIL DANS LE RÉTRO

PROJET **"I GIVE U MY SHOES"**



PAR NICOLAS BECKER PHOTOS DR - NICOLAS BECKER



Je vais vous raconter une histoire de sport, qui va bien au-delà du sport bien entendu ! Récit d'un projet mené en 2016 sur la base d'une expérience marquante vécue en Afrique du Sud l'année précédente. On va parler de solidarité, de partage et de comment casser les codes pour une bonne action visant à offrir des running à des coureurs locaux sous équipés. Une initiative finalement assez simple qui consiste à donner une 2e vie à du matériel sportif.

Regard dans le rétroviseur, 10 ans en arrière. Nous sommes en 2015, un peu plus d'un an avant les Jeux de Rio. On cherche à sécuriser la qualification de nos meilleurs paratriathlètes le plus tôt possible en verrouillant les "rankings" dès le début de saison, si possible avec une course en conditions chaudes. Le calendrier ITU (et oui, à cette époque on ne parlait pas encore de World Triathlon) propose justement le combo idéal : une épreuve à Buffalo City, en Afrique du Sud, le 1er mars 2015. Les athlètes sont partants et je me retrouve à la tête d'une petite délégation en direction de East London, ville côtière située à la pointe sud-est du continent. Jusqu'à présent, le site est connu en triathlon pour son Ironman 70.3, mais il s'agit d'une première pour le paratriathlon.

Semi marathon de Buffs, la genèse de l'idée

Une fois installés, comme souvent je me retrouve au supermarket pour acheter des packs d'eau que je vais distribuer à l'équipe. En sortant je remarque une affiche au mur derrière la caisse : BUFFS Marathon & Half Feb 28th. C'est dans 2 jours et je comprends que l'arrivée est au Buffalo Park, terrain de baseball situé à 1 km de notre hôtel. Il y a un peu de logistique, mais ça se tente ! J'aime sortir des sentiers battus et je profite de toutes les opportunités pour voir du pays et rencontrer de nouvelles personnes. Le traditionnel footing de veille de course pourrait se transformer en sortie longue de ... 21 km en terre inconnue. Le timing est parfait, je serai largement revenu à l'hôtel pour accompagner l'équipe

sur les reconnaissances officielles des parcours. Immédiatement, je demande à Pam Rossouw, l'organisatrice du triathlon, si elle peut encore s'inscrire et trouver quelqu'un pour me déposer au départ. Elle adore l'idée et c'est finalement elle en personne qui passe me chercher à 5h du matin au pied de l'hôtel Osner pour me déposer 20 km plus au Nord sur la ligne de départ qui est en réalité le point de passage à mi-parcours du marathon (42^e édition, une vraie classique locale).

Le folklorique départ est donné à 6h du matin sur la route Nationale 6 qui file en profil, descendant vers Ducats puis Abbotsford avant de foncer en direction de l'océan. Il s'agit d'un tracé "point to point". C'est inhabituel, pas le droit à l'erreur ! C'est impressionnant car on court littéralement sur la bande d'arrêt d'urgence d'une voie rapide, sans aucune sécurité ni assistance autour. Je ne connais pas du tout le parcours, du coup je m'accroche au groupe de tête, mais il fait déjà très chaud et les 5 leaders mettent un tempo trop élevé pour moi. Au bout de 15' je me retrouve seul, et je resterai ainsi jusqu'à l'entrée en ville où je commence à reprendre le 5e puis le 4e qui calent un peu dans les bosses. La ligne est franchie en 1h16', au pied du podium. Tant mieux car je n'ai pas le temps de traîner, je dois rejoindre l'équipe qui a rendez-vous à 8h au petit déjeuner. J'ai quand même remarqué que l'un des athlètes que j'ai doublé vers le 18e km courait avec une paire de semi sandales si fine que je n'oserais pas les mettre pour marcher en ville. Je décide de l'attendre et de parler avec lui. À cette



période je suis encore sponsorisé et je fais également chaque mois les essais running pour un média papier. En gros, je ne manque pas de chaussures pour courir et là, concrètement, j'ai aux pieds une paire quasi neuve d'Asics Noosa Tri fluo. Je fais du 44, lui du 43, ça ira. Je lui dis que je dois rentrer en courant, mais qu'il peut venir à 16h à l'hôtel et que je lui donnerai mes chaussures. Il a le "smile", mais semble se demander si je vais tenir parole.

Plus tard dans la matinée, j'accompagne l'équipe sur la "swim

fam" : l'eau froide (17° sans combi) de l'océan me procure une excellente récupération post course, c'est vivifiant ! À 16h, le gars est au rendez-vous, mais il n'est pas venu seul ! Il est accompagné de Templeton Vuyani Yoba, son président de club : les OVERTAKERS. J'offre les chaussures, on parle un peu, on prend une photo souvenir et je note le contact e-mail car j'ai déjà une idée en tête. On en reste là pour le moment car il faut se diriger vers le briefing, la vraie course, c'est demain ! La compétition se passe bien avec les 4 Français(es) sur le podium, ce qui lance une belle

saison basée ensuite sur le Test Event à Rio et le Championnat du Monde à Chicago. Sur cette épreuve, je suis à la fois responsable de l'équipe para et entraîneur de jeunes, et notamment de Léo Bergère qui monte sur le podium chez les juniors.

En 2016, pour la première fois, le paratriathlon intègre le programme des Jeux Paralympiques. Avec le DTN Frank Bignet, on convient de me passer désormais à 100% sur la mission para. Le calendrier offre la même possibilité de démarrer en Afrique de Sud et fort de l'expérience concluante de la saison précédente, le choix est fait de cibler à nouveau la course ITU à Buffalo City, placée cette fois le 20 mars. Puisque la décision est prise, il me reste quelques semaines pour mettre en place et développer le projet "I give u my shoes" que j'avais à l'esprit depuis plusieurs mois : diffusion de l'information et création d'un e-mail de contact dédié.



écoulée. La plupart des triathlètes qui s'entraînent sur Boulouris sont soit sponsorisés, soit ultra exigeants avec leur matériel, ce qui signifie qu'ils changent très souvent de paires de chaussures pour courir. Nombreux sont ceux qui stockent plusieurs paires de running encore en très bon état dans leurs placards. Il m'aura fallu simplement quelques échanges à la piscine en marge des séances pour passer le message et obtenir une adhésion instantanée. Les athlètes me déposent 1, 2 ou 3 paires chacun, c'est facile.



Une adhésion au projet inattendue !

Mon but est de récupérer un maximum de chaussures avant le départ en sollicitant autour de moi, avant de passer l'information aux autres nations. À titre personnel, je peux contribuer sérieusement car j'ai pu anticiper en mettant de côté une dizaine de paires durant l'année

Compte tenu des retours, je comprends vite que je vais avoir besoin d'un bagage en plus pour transporter toutes les chaussures. Je sollicite Air France et j'explique le projet pour me faire offrir un 2e bagage de 30 kg en soute, la réponse est immédiate : OK ! Je transfère aussi le projet à l'ITU qui accepte d'intégrer le pdf de présentation aux documents officiels de l'épreuve. Je prends contact avec les entraîneurs étrangers pour qu'ils viennent également avec quelques paires à offrir et je demande à Pam d'assurer le lien avec le club d'athlétisme local. Nous convenons d'un créneau pour la distribution du matériel : ce sera fait 1h avant le briefing de l'épreuve.

Il est temps de partir. L'effectif français s'est étoffé avec au total 9 athlètes sur l'épreuve en 2016. Comme en 2015, je pars seul pour encadrer l'équipe, pas d'autre staff avec moi et pas de kiné : c'est l'aventure ! Pas facile pour les autres nations, les sacs sont déjà pleins lorsque l'on part en compétition. Mais j'ai la bonne surprise d'enregistrer la contribution de quelques coaches et athlètes, c'est vraiment sympa. On se dit tous qu'on aurait pu facilement doubler le nombre en communiquant plus en amont. Le moment est bref mais intense, plus de 100 paires de running sont alignées au sol, plusieurs clubs sont présents, c'est top. Il y en a pour toutes les tailles, modèles hommes et femmes. Ce n'est pas simplement un club, mais c'est toute la communauté locale du running qui va bénéficier de ce petit coup de pouce.

Une consigne pour ceux qui donnent : les chaussures doivent être propres et en bon état. Une consigne pour ceux qui reçoivent : il n'est pas question d'en faire commerce, les chaussures sont attribuées directement aux coureurs sud-africains avec une répartition équitable sur les différents clubs de la ville.

Que peut-on ressentir lorsque ce type d'action se concrétise ? Le sentiment d'avoir été un peu utile et de donner un coup de boost à des sportifs de l'autre bout du monde qui font juste la même chose que nous, mais avec moins de moyens. J'ai bien aimé jouer le rôle de passeur dans cette histoire, avec à la clé de bons rapports humains, éphémères certes

mais qui appellent sans doute une prochaine édition qui sait, un jour. Nous n'avons malheureusement pas eu l'opportunité de refaire une compétition sur le sol Africain depuis 2016.

Pour l'anecdote j'ai participé cette année-là non pas à un semi-marathon, mais à un superbe Parkrun dans la colline au-dessus de East London

(course de 5km, gratuite et ouverte à tous, départ à 8h tous les samedis matin, toute l'année, circuit fixe). Sur les chemins et au milieu des animaux sauvages qui traversaient devant nous, j'ai cette fois-ci dû m'incliner face à mon copain coureur du club Overtakers qui avait sacrément progressé en l'espace d'un an.

@nicolasbecker_official



LE DÉFI **XXL**

DANS UN LIEU MYTHIQUE



TRIATHLON • MONT SAINT-MICHEL

3,8 km - 180 km - 42 km

www.bayman.fr

**11 OCT.
2025**

montsaintmichel
la baie, le village, l'abbaye

**BAY
MAN**

TC DES
provinces 3





DOSSIER DU MOIS

DÉNIVELÉ, CHALEUR : **LA PRÉPA SPÉCIFIQUE** **POUR L'EMBRUNMAN**



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS ACTIV'IMAGES



L'Embrunman est LE mythe du triathlon hexagonal. Ses 3.8 km de natation dans l'obscurité, ses 188 km vélo avec 5000 m d+ et son marathon tout aussi dur ne sont pas une mince affaire. Si on y ajoute des conditions météo normales d'un mois d'août dans la capitale triathlétique des Hautes-Alpes (23 jours à plus de 30 degrés de température maximale), la tâche qui se présente pour les heureux titulaires d'un dossard paraît impossible pour le commun des mortels. De nombreux triathlètes s'y cassent également les dents en sous-estimant la spécificité de cette épreuve gargantuesque.

Deux des nombreux paramètres limitants de la performance pour une épreuve comme l'Embrunman sont la capacité à grimper à vélo et la capacité à s'acclimater à la chaleur. Ces 2 paramètres sont importants pour rallier l'arrivée, mais aussi pour prendre plus de plaisir pour décrocher votre médaille de finisher.

Sachez également que ces 2 paramètres ne sont pas spécifiques seulement à l'Embrunman, savoir grimper rapidement et efficacement est utile sur chaque triathlon (certes à moindre mesure) et la capacité à s'acclimater est un atout pour chaque triathlon et séance d'entraînement. De nombreuses études ont d'ailleurs montré que l'acclimatation à la chaleur engendre des réponses physiologiques similaires aux adaptations obtenues en altitude.

Face aux contraintes liées à la chaleur ou à l'altitude, le corps humain répond de manière quasi-identique, à savoir une amélioration de l'efficacité des glandes sudorales, un système cardio-vasculaire plus performant, une réponse cellulaire au stress optimisée : tout cela contribuant à une amélioration de la thermorégulation et de l'utilisation de l'oxygène.

Alors, même si vous n'êtes pas inscrit(e) pour le grand rendez-vous du mois d'août dans notre cher pays, les conseils donnés dans cet article s'appliquent aussi pour n'importe quel triathlon. Et si vous n'êtes pas encore inscrit(e), il n'est pas trop tard pour se frotter au géant et montrer votre support aux épreuves françaises.

La capacité à grimper

Il y a des facteurs et des paramètres sur lesquels on peut agir. D'un point de vue physiologique, on sait que la VO2max et la capacité anaérobie sont 2 des déterminants de la performance. Plus ces paramètres seront élevés, plus vous pourrez utiliser une fraction moindre de votre maximum.

Pour ce faire, il est possible d'intégrer des séries spécifiques en côte à des intensités autour des 110/130% de votre FTP (Functional Threshold Power, en bref, votre puissance maintenue pendant une heure) durant des séances aérobies longues faites au seuil aérobie. Vous pouvez également améliorer votre capacité anaérobie en incorporant des sprints courts et longs à plus de 130% de votre FTP.

Il y a ensuite la façon de grimper un col. Prenons l'exemple du fameux Col de l'Izoard long de 31 km à partir de Guillore pour une pente moyenne de 4.8%. La pente se raidit sur la seconde moitié avec des gradients atteignant les 10.1%. Juste sur ces 31 km, vous prenez 1000 m d'élévation et vous culminez à 2360 m au sommet.



Sans parler de la raréfaction en oxygène avec l'altitude, il est important d'avoir un plan d'attaque pour ces montées qui durent plus d'une heure pour les meilleurs. Il est évident que l'on ne peut pas monter en danseuse pour l'entièreté du col. Cela serait d'ailleurs délétère pour vos stocks en énergie car monter en danseuse est plus énergivore que monter assis. Toutes les études

scientifiques s'accordent à dire que l'efficacité énergétique est en faveur d'un pédalage assis. La meilleure façon est donc de grimper assis à une cadence relativement élevée (autour des 90/95 RPM) et de se mettre en danseuse dans les portions les plus raides. Cela vous aidera notamment à transférer un peu du travail mécanique sur les muscles du tronc et des bras.



Quel développement ?

L'un des pré-requis pour pouvoir mettre ces recommandations en marche est d'avoir une monture adaptée au profil. Pour pouvoir pédaler à une cadence de 90/95 RPM dans une pente à 10%, il faut un développement suffisamment petit. Traditionnellement, on pourrait penser qu'un système 2x est plus judicieux pour ce parcours car il permet d'avoir 2 dérailleurs et donc de changer de vitesse entre le grand et le petit plateau. Or, la réalité est tout autre. Le 1X règne maintenant en maître.

Outre les 500 grammes économisés au passage entre un système 1x et 2x sur votre monture, voici une petite comparaison des développements que permettent par exemple 3 équipementiers. Le développement le plus fréquemment rencontré chez Shimano est un 53-39 avec une cassette en 12 vitesses 11-30. Chez Sram, si vous optez pour un système 1X, vous pouvez utiliser un unique plateau de 52 dents et une cassette 10-44 avec le dérailleur arrière XPLR.



Enfin, la firme belge Classified s'intègre aux équipementiers (shimano et Sram, et prochainement TRP) en offrant les avantages aérodynamiques du 1x et les avantages du 2x grâce à un moyeu arrière révolutionnaire. Il permet par exemple d'obtenir 16 différents rapports de développement pour un système 1x de 12 vitesses. En clair, soit vous utilisez les 12 vitesses obtenues par le système d'origine, soit grâce à un

bouton placé sur votre poste de pilotage, vous obtenez un développement de 0.7 de chaque vitesse.

En chiffres, voila ce que cela donne:

- ➔ **Shimano** : Développement en 39x30 = 1.30 m ; Développement en 53-11 = 4.82 m.
- ➔ **Sram** : Développement en 52-44 = 1.18 m ; Développement en 52-10 = 5.20 m.
- ➔ **Classified** : Développement en 52-44 = 1,18 m ; Développement en 52-44x0.7 = 0.82.



Concrètement, vous avez un plus gros et plus petit développement avec Sram 1x comparé à un système 2x de Shimano. Classified permet un apport de 4 vitesses procurant des développements plus proches les uns des autres et un développement minimal qui permettrait de monter les pentes les plus raides du globe (plus de 60% plus petit que Shimano dans cet exemple).



Pour monter le plus efficacement possible, il faut monter à vitesse constante, ou du moins à puissance constante. Pour ce faire, il faut s'équiper d'un capteur de puissance. La liste des marques qui proposent des capteurs est longue mais si vous souhaitez quelque-chose de léger, de fiable et intégré dans le pédalier (plutôt que les pédales car c'est un poids en périphérie et qui donc demande plus d'énergie pour les mettre en mouvement ou les accélérer), la marque Xcadey est définitivement en haut de cette liste réduite.

<https://xcadey.com/>

Le combat du poids

Aussi, pour monter au sommet le plus rapidement possible, le poids du système (vélo-cycliste) est important. Pour l'Embrunman plus que n'importe quelle autre épreuve, il vous est important d'être à votre poids de forme. Je laisse cela à votre nutritionniste.

L'un des rares conseils que je vous donnerais pour être aussi léger que possible est d'éviter les fruits et

légumes les 3 derniers jours. Car les fibres qu'ils contiennent nécessitent une rétention d'eau pour les transformer. Mais concernant votre monture, chaque composant peut être remplacé par un composant plus léger. Si vous en avez le souhait et le budget, il est possible d'alléger votre vélo de 3 kg. Sur des pentes de 10%, c'est une tout autre histoire.

Juste pour l'exemple, un pédalier Shimano Dura Ace pèse 693 grammes. Une marque comme Elilee propose son pédalier X320 à seulement 315 grammes. Avec un capteur de puissance et les plateaux, vous obtenez un poids de 515 grammes. Et l'on peut le faire avec chaque composant.

<https://elilee.com.au/>



La PPG en prévision des blessures et de la fatigue

Il est évident que monter des côtes et des cols est ce qu'il y a de plus spécifique, mais le renforcement musculaire a également prouvé être un atout supplémentaire. Pour transférer l'énergie produite par les jambes au tronc et donc au vélo, il faut des muscles stabilisateurs en béton.

Si vous comparez un cycliste amateur et un professionnel, la différence majeure apparaît quand la fatigue s'installe. L'un a le tronc qui produit des mouvements latéraux inutiles, l'autre est immobile au niveau du tronc et des hanches et les jambes fournissent un mouvement de va-et-vient imperturbable. Renforcer les muscles de la région lombaire et les abdominaux est essentiel pour stabiliser ces régions et transférer l'énergie produite.

Le renforcement musculaire réduit également les risques de blessure. Voici quelques-uns des exercices que vous pouvez intégrer à votre programme :

- ➔ l'exercice de la table ou Bird Dog
- ➔ soulevé de terre à une jambe ou Single Leg Deadlift
- ➔ la planche de face et de côté, ou plank.

Une marque américaine a développé un appareil très intéressant pour les athlètes d'endurance qui ne nécessitent pas de soulever des poids de bodybuilders. Monkey Feet se fixe sur votre cheville/pied et permet de soulever une haltère jusqu'à 80 kg.

<https://animalhousefitness.com/>



La nutrition, la 4^e discipline

Enfin, sur une épreuve comme l'Embrunman, l'un des facteurs déterminants est la stratégie nutritionnelle. Si vous n'absorbez pas assez de glucides, vous aurez du mal à rallier l'arrivée et encore moins à réaliser votre objectif chronométrique. On sait aujourd'hui qu'il est possible de consommer autour des 120 grammes de glucides par heure. Cela est vrai si vous vous êtes entraîné à le faire et que vous utilisez le bon rapport de glucose/fructose.

Très peu de marques proposent des produits énergétiques bien dosés. L'une d'entre elles, Precision Fuel & Hydration maîtrise ce domaine comme aucune autre marque. Leur connaissance est incomparable et mise à disposition du plus grand nombre.

Outre leur boisson de glucides que vous pouvez doser à 30, 60, 90 ou 120 grammes par heure, ils ont développé une pâte qui délivre 60 grammes de glucides pour un poids de 68 grammes. Par ailleurs, cette pâte est disponible en goût menthe et citron vert.

C'est ce goût que je vous recommande. En effet, la menthe et plus particulièrement le menthol, peut améliorer les performances sportives par temps chaud en améliorant le confort thermique et en réduisant potentiellement la perception de l'effort. Cette sensation de fraîcheur est obtenue grâce à la stimulation du nerf trijumeau dans le cerveau, ce qui procure une sensation de fraîcheur sans modification réelle de la température corporelle.

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

L'ACCLIMATATION À LA CHALEUR

Dans le registre de la thermorégulation, un appareil essentiel pour mesurer votre température corporelle est le capteur Core Body Temp.

<https://corebodytemp.com/>

Cet appareil définit vos zones de températures. Ils en ont déterminé 4. La zone 3 étant la zone qu'il faut privilégier pour obtenir des adaptations physiologiques accrues à la chaleur.

Pour s'entraîner à une température corporelle optimale, vous pouvez organiser un camp d'entraînement dans le Sud, ou si vous préférez le confort de votre résidence, il est facile de s'entraîner à l'intérieur et d'accumuler les couches vestimentaires. L'absence de ventilateur est également une bonne façon pour accroître la contrainte extérieure.

Comme les températures à Embrun sont bien plus élevées que celles qu'il faudrait pour dépenser le moins d'énergie possible pour un métabolisme de base, il est important de réguler au mieux l'augmentation de la température corporelle durant un effort physique tel que l'Embrunman. Des techniques sont disponibles, comme par exemple s'acclimater à la chaleur ou les stratégies de refroidissement. L'ingestion de boisson froide voire glacée sous forme de slushie (ou granité) avant et pendant l'effort ont montré leur effet bénéfique sur la température corporelle. Viennent ensuite toutes les innovations dans les matériaux.

Des marques de trifonction ont des tissus qui permettent d'évacuer la sueur plus rapidement. D'autres intègrent des compartiments pour placer de la glace subtilisée aux ravitaillements. Mais peu de marques n'utilisent encore à ce jour un tissu qui lorsqu'il est mouillé procure une sensation de fraîcheur à base de graphène. Andre Geim et Konstantin Novoselov ont reçu un prix Nobel en 2010 pour leur découverte du graphène pour de nombreuses applications dont la régulation thermique. 2 marques qui dominent le marché par leur produits innovants utilisent notamment ce matériau : Surpas et Ryzon.

<https://ryzon.net/en-int>

<https://surpasofficial.com/>



Vous l'avez compris, participer à l'Embrunman n'est pas une mince affaire, mais vous le savez déjà. S'entraîner spécifiquement est essentiel et avoir un plan d'attaque est évidemment judicieux. Le corps humain est une machine magnifique qui peut s'adapter. Encore faut-il le soumettre aux bons stimuli.

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.



52 COURSES
25 PAYS
1 COMMUNAUTÉ

XTRERRA

ENTRAÎNEMENT





ENTRAÎNEMENT

FOCUS SUR 5 MÉTHODES

“À LA MODE”



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



Le monde du sport nous propose régulièrement de nouvelles méthodes “à la mode”. Ainsi, nous avons récemment vu un champion cycliste de premier plan (Pogacar, pour ne pas le nommer...) s’entraîner avec des sangles autour de ses cuisses, suscitant la curiosité de nombreux pratiquants ! Dans cet article, nous allons passer en revue les méthodes les plus en vogue, et essayer de voir quelles peuvent être leurs utilités, tout en essayant d’évaluer ce que la science dit à leur sujet.

Il est important de distinguer les méthodes d’entraînement des méthodes de récupération. En effet, ce sont 2 catégories très différentes. La première est centrée sur toutes les modalités d’entraînement qui peuvent aider l’athlète à améliorer ses capacités (VO_{2max} , puissance, endurance) et à repousser la survenue de la fatigue. La seconde a trait aux méthodes qui vont potentiellement permettre d’accélérer le processus de récupération. Cette seconde catégorie fera l’objet d’un article dédié. Dans la catégorie des méthodes d’entraînement “à la mode”, certaines sont connues depuis longtemps, tandis que d’autres sont plus récentes.

1. L’entraînement polarisé

Basé sur 80 % d’entraînement à faible intensité et 20 % à haute intensité, l’entraînement polarisé permet de limiter le temps passé à allure course (ou zones 3 et 4). En effet, s’entraîner trop en zones 3 et 4 génère beaucoup de fatigue et assez peu de progression, à moyen et long terme.

Plusieurs études récentes plaident en faveur de ce modèle, comme la méta-analyse de Pedro Oliveira publiée en 2024 dans Sports Medecine. Cette méta-analyse a évalué 17 études portant sur un total de 437 participants. Cette étude a comparé l’entraînement polarisé à d’autres modèles de distribution d’intensité (pyramidal, seuil, HIIT). Les résultats indiquent que le modèle polarisé est supérieur pour améliorer la VO_{2max} et la performance en endurance, en particulier chez les athlètes de niveau intermédiaire à élite.

/// Mon conseil pour les athlètes amateurs

Évitez de multiplier les sorties club à allure course, et ne sous-estimez pas l'utilité des séances en endurance de base, en totale aisance respiratoire !

2. L'entraînement en hypoxie

L'entraînement en hypoxie est le terme technique pour l'entraînement en altitude. Utilisée depuis de très nombreuses années par les athlètes élités, l'entraînement en altitude réelle ou simulée (tente ou chambre) permet d'améliorer l'oxygénation des muscles via divers mécanismes d'adaptation.

Aujourd'hui, on arrive mieux à surveiller l'évolution des adaptations, permettant ainsi de personnaliser la durée et le contenu des stages. La mesure bi-quotidienne de la saturation du sang en oxygène, permet de mieux évaluer si un athlète encaisse l'entraînement en altitude ou se déconditionne car la contrainte est trop forte. Ces mesures sont complétées par des prises de sang régulières et par une évaluation quotidienne de paramètres, comme le niveau d'hydratation ou la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

Une méta-analyse récente a détaillé 59 études impliquant 1 821 athlètes. Les résultats suggèrent que la méthode LHTL (« Live High Train Low », soit « Vivre en altitude, s'entraîner en plaine »), est la plus efficace pour améliorer la $VO_2\text{max}$, comparativement aux méthodes LHTH (vivre et s'entraîner en altitude), IHT (entraînement intermittent en

hypoxie), IHE (exposition intermittente à l'hypoxie), ou encore HHL (vivre en altitude, s'entraîner en altitude et en plaine).

Une relation dose-réponse en forme de U inversé, a été observée entre la dose d'hypoxie et l'amélioration de la $VO_2\text{max}$, suggérant qu'une exposition excessive peut être contre-productive.

/// Mon conseil pour les athlètes amateurs

Ainsi, pour les athlètes amateurs qui ne disposent ni de la logistique des pros, ni du même suivi médico-physiologique, je recommande de ne pas abuser de stages en altitude (2-3 par an maximum), et de privilégier les stages courts (de 2 jours à 10 jours), à une altitude moyenne (1600-1800m d'altitude). Durant ces stages, il est

important de mettre l'accent sur le travail en endurance de base ou sprints, pour éviter un surmenage préjudiciable pour le reste de la saison.

3. L'entraînement en hyperthermie

Des recherches récentes semblent suggérer l'intérêt des entraînements en hyperthermie (ou acclimatation à la chaleur) pour améliorer la performance des athlètes d'endurance, soit dans des conditions chaudes, soit dans des conditions neutres.

Les protocoles tels que l'exposition passive à la chaleur post-exercice et l'entraînement par intervalles à haute intensité en conditions chaudes montrent des bénéfices significatifs. Cependant, l'efficacité peut varier en





fonction du type de protocole, de la durée de l'entraînement, et du niveau de l'athlète.

Bien que portant sur 10 études, les conclusions de la méta-analyse de Janice Thompson ne sont pas catégoriques, du fait de l'hétérogénéité des protocoles et du petit nombre de participants. Des recherches complémentaires sont nécessaires.

/// Mon conseil pour les athlètes amateurs

Si vous préparez une course en ambiance chaude et humide, alors entraînez-vous 1 à 2 fois par semaine à ce type de conditions. Pour cela, vous pouvez faire du home-trainer dans votre salle de bain, avec les radiateurs ouverts en grands et la baignoire remplie d'eau chaude. Si vous préparez une course en ambiance tempérée, essayez soit de faire 1 séance chaque semaine en ambiance chaude et humide, soit terminez 1 à 2 séances par semaine dans un bain chaud à 40°C, ou dans un sauna ou hammam. Bien

entendu, il faudra très bien s'hydrater pendant et après la séance (eau avec minéraux), et ne pas abuser de cette méthode sous peine d'avoir un effet inverse.

4. L'entraînement avec garrots

L'entraînement en endurance avec garrots, aussi appelée entraînement par restriction du flux sanguin ou BFR (Blood Flow Restriction), est une méthode qui a récemment gagné en popularité, notamment avec les

photos publiées par Tadej Pogacar. Ce type d'entraînement permettrait d'améliorer les performances en endurance, tout en réduisant les charges de travail lourdes.

Une méta-analyse de 2025 a analysé l'impact de l'entraînement en endurance, combiné avec la restriction du flux sanguin sur la capacité aérobie, la force musculaire des membres inférieurs, la puissance anaérobie, et la performance sportive. Les principaux résultats évoqués sont les suivants :



- Force musculaire des membres inférieurs : amélioration importante.
- Puissance aérobie ($VO_2\max$) : amélioration modérée.
- Puissance anaérobie : amélioration faible.

/// Mon conseil pour les athlètes amateurs

Cette méthode, bien qu'à la mode, peut potentiellement être dangereuse. Aussi, il conviendra de la réserver à des athlètes expérimentés, sous la supervision d'un entraîneur expert.

5. L'entraînement avec charge cognitive

L'entraînement avec charge cognitive, également connu sous le nom de "cognitive load training," est une approche qui combine l'exercice physique avec des tâches mentales (comme des jeux cérébraux), des

problèmes de réflexion, ou des tests de mémoire. L'objectif est d'améliorer non seulement la condition physique, mais aussi les capacités cognitives telles que la concentration, la prise de décision, et la gestion du stress mental.

En effet, l'endurance n'implique pas seulement de la résistance physique, mais aussi la capacité à maintenir un effort mental sur de longues périodes. L'entraînement avec charge cognitive peut aider à simuler les conditions de compétition où la fatigue physique s'accompagne d'une fatigue "mentale", notamment lors des moments décisifs que l'on rencontre à chaque course. Cette méthode peut donc aider les athlètes à rester concentrés, à prendre des décisions rapides, tout en gérant la douleur ou la fatigue mentale.

/// Mon conseil pour les athlètes amateurs

La manière la plus simple pour combiner entraînement physique et entraînement cognitif consiste à faire du calcul mental, tout en faisant du travail par intervalles. Vous pouvez faire l'expérience : essayez de faire des additions ou des multiplications, tout en pédalant ou en courant à allure constante : vous verrez que c'est loin d'être simple ! Autre possibilité : faire du travail par intervalles à haute intensité (PMA par exemple), et profiter de la phase de récupération suivant chaque répétition, pour mémoriser une chanson ou une suite de nombres. Il n'y a aucun risque à faire ce genre de séances, et vous pouvez laisser libre cours à votre imagination pour créer des séances originales.

L'EXPERT VOUS RÉPOND

Quelle méthode privilégier lorsque l'on veut progresser rapidement ?

« Progrès et rapidité ne font pas forcément bon ménage ! En effet, notre organisme s'adapte assez lentement aux contraintes d'entraînement auxquelles il est soumis. Par conséquent, il vaut mieux être patient et surtout régulier dans son entraînement, afin d'obtenir des résultats intéressants à moyen et long terme. Je rappelle aussi que 90% des progrès que vous allez obtenir reposent sur le triptyque : entraînement régulier / nutrition adaptée / sommeil de qualité. Ceci dit, parmi les méthodes citées précédemment, il semblerait que l'entraînement polarisé (couplé à des séances ponctuelles en hyperthermie), permettrait d'avoir des résultats positifs assez rapides. »

Références

Olivera PS et al. Comparison of Polarized Versus Other Types of Endurance Training Intensity Distribution on Athletes' Endurance Performance: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine* (2024) : 54 - 2071-2095.

Xinmiao F et al. Optimal type and dose of hypoxic training for improving maximal aerobic capacity in athletes: a systematic review and Bayesian model-based network meta-analysis *Frontiers in Physiology* (2023) : vol 14.

Thompson J et al. The effect of post-exercise heat exposure (passive heat acclimation) on endurance exercise performance: a systematic review and meta-analysis. *BMC Sport Science, Medicine and Rehab* (2024) : vol 16 art 38.

Dong K et al. The effects of blood flow restriction combined with endurance training on athletes' aerobic capacity, lower limb muscle strength, anaerobic power and sports performance: a meta-analysis? *BMC Sport Science, Medicine and Rehab* (2025) : vol 17 art 24.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÈNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV[•]

I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR



1

FEELFREE SEAMLESS BRA COMPRESSPORT

Avec ce soutien-gorge de sport ultra-doux et non irritant, une structure sans coutures et un maintien athlétique, le confort est maximal. Idéal pour des performances dans les sports d'endurance. Son séchage rapide évite les irritations. Son soutien ciblé sous la poitrine et sur les côtés réduit le rebond et minimise le coût énergétique à l'effort. Disponible en 2 coloris et en 4 tailles.

Prix : 60 €

www.compressport.com/fr/



2

BENTO BOX PRECISION FUEL & HYDRATION

PF&H vient de sortir ce support d'hydratation réalisé en collaboration avec Profile Design. Ce flask de 130 grammes peut contenir jusqu'à 290 ml de liquide soit 215 grammes de glucides si il est utilisé avec le Gel Flow de Précision Hydration. Le flasque est translucide, ce qui permet de voir la quantité de gel ou de liquide restante. Développé sans BPA et facile à presser, cette bento box est aérodynamique grâce à sa valve intégrée dans le support.

Prix : 87 €

<https://pfandh.fr/>



3

SHORT HYTRO

Le Blood Flow Restriction, BFR, ou restriction du flux sanguin est une technique utilisée pour améliorer les performances. Tadej Pogacar est l'un des très nombreux utilisateurs de cette méthode. Cette compagnie anglaise vient de lancer le 1^{er} short avec un système de compression intégré. Disponible en 7 tailles différentes.

Prix : 234,95 €

<https://hytro.com/>



steadyrack

4

ORGANISEUR MURAL STEADYRACK GEARMATE BUNDLE

Le leader mondial des supports de vélo mural innove avec son nouvel organiseur GearMate. Il permet de placer tous les accessoires nécessaires à proximité de votre vélo dans la configuration qu'il vous plaît. Organisé autour de la SteadySpine (le système de fixation qui relie le GearMate au Steadyrack Classic), le GearMate inclut 6 supports (2 grands, 2 moyens, 2 petits), 3 crochets, 2 fermetures à boucle et 3 boîtes de rangement.

Prix : 49 €

<https://au.steadyrack.com/>



**TOOT
RACING**

5

VÉLO TOOT THE FALCON 300RR

La marque italienne spécialisée dans les vélos de piste dévoile son 1er vélo de route avec comme leitmotiv de créer un vélo unique pour chaque utilisateur. Ce vélo a été développé en optimisant la surface frontale du système "velo-cycliste", la rigidité ainsi que la réactivité. Leurs tests, réalisés en soufflerie et sur vélodrome, montrent des résultats avantageux de l'ordre de 30 watts. Pas de prix communiqué car la marque indique que les prix varient mais qu'ils sont souvent inférieurs à ceux d'un vélo de série...

Prix : N/A

<https://racing.tootengineering.com/>



GIRO

6

CASQUE GIRO AEROHEAD MIPS 2.0

La dernière évolution du casque de contre-la-montre de chez Giro est magistrale tant dans sa forme que dans la sécurité procurée par le support MIPS. La visibilité est optimisée avec une visière surdimensionnée conçue par Zeiss. Celle-ci est positionnée à distance du visage du cycliste, permettant à l'air de circuler au-dessus des sourcils et sous le système d'ajustement Roc Loc® 5 Air. Ce casque est livré avec 2 visières (clear et vivid smoke) et une housse rembourrée. Disponible en 3 tailles et 2 coloris.

Prix : 549,95 €

<https://fr.giro.com/>



GUIDON ASCENT AEROD

**UN CINTRE À NE PAS METTRE
AU PLACARD !**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DR - ASCENT



Il y a 3 points de contact entre un triathlète et son vélo: la selle, les pédales et le guidon. Très souvent, les triathlètes choisissent avec minutie les 2 premiers, mais négligent le guidon, du moins sur leur vélo de route. Or, le guidon revêt une importance cruciale dans le confort via son ergonomie, l'aérodynamisme et le contrôle, notamment pour tourner à vive allure.

Autrefois, les guidons traditionnels n'avaient rien de particulier à signaler pour ce qui est des guidons courbés ou guidons de course. Les fabricants se focalisaient sur la largeur des guidons, la profondeur et ont inclus dans les années 80 un peu d'évasement ou "flare" en Anglais. Jusqu'il y a peu de temps, les guidons étaient le parent pauvre des fabricants et des pratiquants. La largeur des guidons était choisi par les fabricants de vélo selon des statistiques en fonction de votre taille de cadre et d'une règle selon laquelle la largeur de guidon idéale pour un vélo de route doit correspondre à la largeur de vos épaules, mesurée entre les acromions (les extrémités osseuses des omoplates). Cela permet une position confortable et efficace sur le vélo, tout en maintenant une bonne stabilité et un bon contrôle. Puis, les fabricants se sont intéressés au poste de pilotage avec l'avènement des freins à disque, permettant d'avoir une extrémité frontale très propre et aérodynamique, au point que l'UCI a commencé par bannir un modèle de chez Speeco et a réglementé ce qui est autorisé et ce qui ne l'est plus.

Ascent, une firme singapourienne née de la passion de Qing Xiang, développe des designs qui mettent l'athlète au centre des priorités. Leur gamme de produits ne s'arrête pas au guidon. Ils ont des roues et d'autres composants également, mais du fait du caractère unique de leur guidon, c'est ce dernier que je vous présente ce mois-ci. Leur guidon se nomme Aeroo (une combinaison des mots "aero" et kangourou - kangaroo en Anglais). D'ailleurs, sur le devant droit de leur guidon, on peut voir l'inscription "RooWorks" avec un animal qui ressemble à un kangourou. Roo en Anglais est le surnom des marsupiaux australiens...

Ainsi, ce guidon Aeroo est le fruit d'une recherche méticuleuse de créer un produit qui permet à son utilisateur d'être confortable et de pouvoir exploiter le maximum de son potentiel.



Caractéristiques : un guidon haute performance

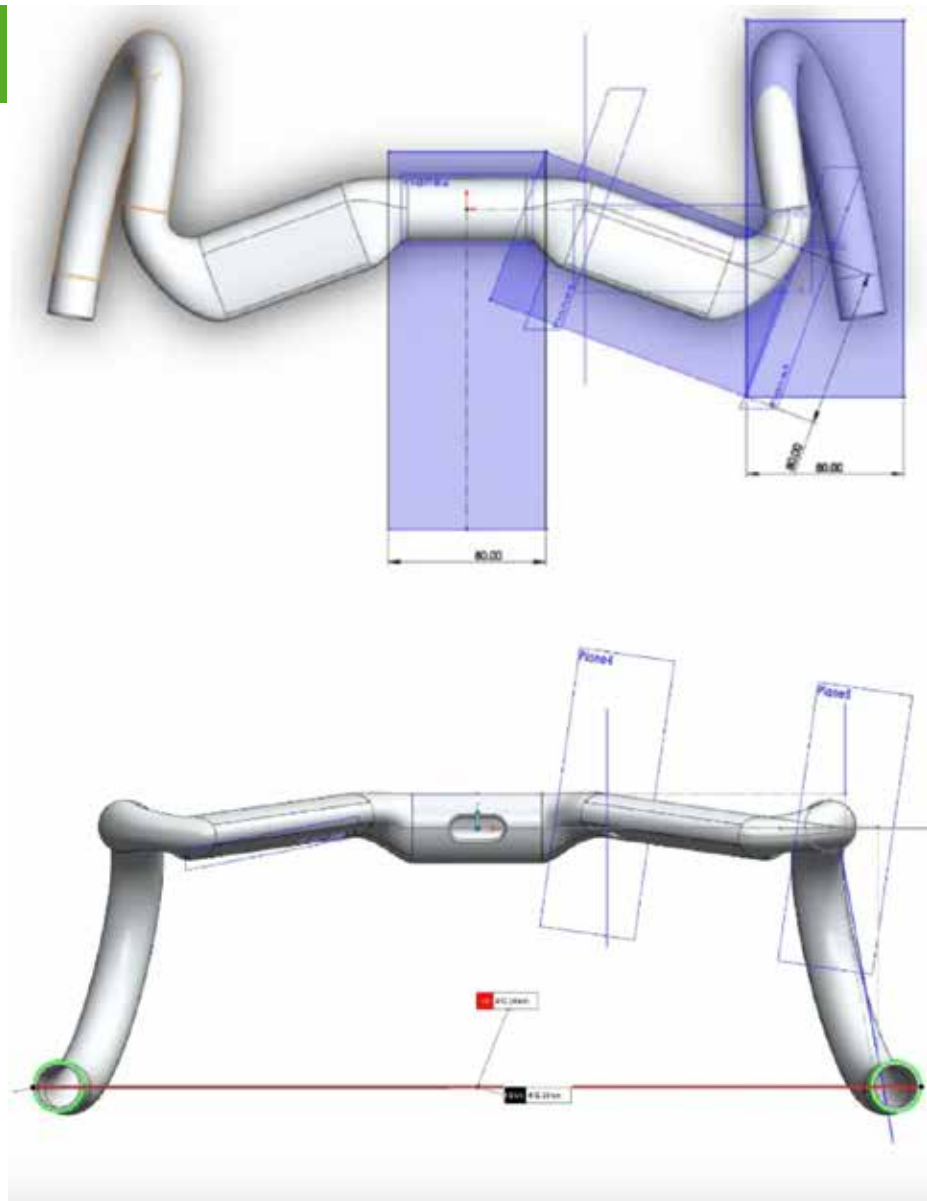
Commençons par vous décrire les différentes caractéristiques de ce guidon qui se veut être un guidon de haute performance. Le Aeroo est disponible en une seule largeur, contrairement à d'autres marques qui ont des modèles souvent délivrés de 38 à 44 cm de large avec 2 cm d'incrément. Chez Ascent, ils ont plutôt orienté leur production vers une autre variante : la profondeur du guidon ou "reach". Ainsi, ce guidon est disponible en 2 profondeurs : court ou long. Ces 2 versions se différencient par la profondeur (le court fait 65 mm alors que le long fait 80 mm) et la largeur en bas du guidon (le court fait 38 cm alors que le long fait 40 cm). Par contre, les 2 versions font 30 cm au haut du guidon.



Ce qui fait notamment que l'Aeroo est unique est la forme de l'ensemble. Quand bien même, sa forme est innovante, elle est malgré tout approuvée par l'UCI et donc les triathlètes courant sur des épreuves régies par l'UTI peuvent l'utiliser sans crainte de ne pas être autorisé à courir.

Du point de vue aérodynamique, une largeur de 30 cm en haut du guidon, associée à des leviers de frein inclinés vers l'intérieur (dans la limite de 10 degrés autorisés par l'UCI), fait que vous avez un guidon qui se transforme en un guidon de contre-la-montre. La partie ergonomique, et donc plate, du haut du guidon permet d'y reposer les avant-bras, bien plus confortable que si cette partie était ronde. Par ailleurs, ces parties plates sont orientées vers l'arrière de 20 degrés.

Selon son inventeur, cela permet d'avoir une position des mains plus naturelles et c'est vrai qu'en pratique, on a les mains/poignets qui tournent légèrement vers l'extérieur. Ces 20 degrés sont parfaits pour une préhension fiable et sûre. En effet, avoir les mains posées naturellement est l'idéal. Cela induit un plaquage des coudes contre le tronc, ce qui économise des watts. Ils se sont arrêtés à 20 degrés, ce qui me semble optimal dans cette quête d'adaptation du guidon à l'anatomie humaine. Plus de 20 degrés et vous auriez des tensions au niveau des épaules et des omoplates qui se rapprochent de trop l'un contre l'autre.



Positions, parcours... Pour quelle utilisation ?

Seul reproche que je ferais à cette orientation vers l'arrière des parties plates du guidon est qu'il réduit la profondeur lorsque l'on pédale en côte (si vous gardez vos mains sur les parties plates). En effet, lorsque l'on grimpe assis sur la selle, l'ensemble du corps bascule vers l'avant du fait de la pente. Pour contrebalancer cela, je vous recommande d'avoir une potence légèrement plus longue de 1 à 2 cm.

Par contre, ce design me semble être parfait pour des parcours plats.

Enfin, ce guidon est également pourvu d'une courbure vers l'extérieur des cintres de 8 degrés, ce qui aide à une prise en main plus large, notamment en relance ou en danseuse. La partie où la potence se fixe est ronde et de 31.8 mm de diamètre. Cette partie ronde s'étend sur 8 cm et permet de monter un support de guidon ou des prolongateurs. Evidemment, ce guidon est fait à partir de fibres de carbone et ne pèse que 240 grammes pour la version courte et 250 grammes pour la version longue.



Le passage des câbles est possible soit entièrement en interne ou partiellement.



de l'évasement du cintre, la position avec les mains en bas du guidon devrait être évitée, hormis pour les sprints ou les relances du fait d'une surface frontale accrue par rapport aux 2 autres positions.

Personnellement, j'ai pu le tester sur mon vélo de gravel. J'ai participé à 2 courses dont les terrains étaient escarpés. J'ai apprécié le souci du détail du point de vue ergonomique et les heures de course en position aéro se sont bien passées. Comme indiqué précédemment, je pense néanmoins que ce guidon est plus

destiné à des parcours relativement plats ou l'athlète peut tirer profit de l'aérodynamisme de ce guidon. Ma potence de 130 mm était trop courte pour les côtes et je me retrouvais restreint. Peut-être qu'une version "montagne" avec une orientation des parties plates sur l'avant sera la prochaine itération de ce magnifique guidon.

À 307,95 €, ce guidon est sûrement l'un des composants les plus judicieux à changer sur votre monture d'un point de vue du rapport bénéfices/coûts.

Ascent a commandité des tests réalisés par une entreprise indépendante au Portugal qui se nomme AeroEdge. Les résultats complets sont accessibles sur le site internet d'Ascent. Les résultats montrent que ce guidon est très performant lorsque le cycliste ou triathlète est en position avec les mains sur les cocottes ou en position aéro avec des gains significatifs sur le coefficient aérodynamique. Du fait



➔ Plus d'infos : <https://www.ascent-bikes.com/>

TEST MATÉRIEL



ALTERLOCK GEN 3

UNE SOLUTION ANTIVOL
PAS BIDON !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS ALTERLOCK



Qui ne s'est jamais fait voler un vélo ou du moins n'a jamais eu la peur de se faire voler sa monture ? Personne. Le nombre de vols en France chaque année s'élève à plus de 400 000 vélos. Ce fléau en pleine expansion est l'un des premiers freins à la pratique régulière du vélo et à l'usage du vélo comme mode de déplacement au quotidien. À cause du vol, près de 80 000 cyclistes renoncent chaque année à faire du vélo...



Une alarme dissuasive

J'en ai été moi-même victime il y a quelques années. J'allais à la piscine en vélo. Je l'attachais avec un cadenas et il se trouvait sous le système de caméras de surveillance de la piscine. Cela n'a pas empêché le voleur (on restera poli) de se faire la malle avec mon BMC TMR02. Depuis, j'ai toujours été intéressé par les systèmes qui peuvent sécuriser mes vélos. Or, entre les cadenas qui sont volumineux et/ou lourds, les assurances hors de prix, je m'étais rabattu sur les Apple Airtags. Ces petits appareils peuvent être placés sur votre vélo et suivre la localisation GPS de celui-ci s'il a été dérobé. Mais les limites sont nombreuses. Alors, lorsque j'ai découvert la marque japonaise AlterLock qui produit des appareils destinés à déterrer les voleurs et à suivre votre monture ou qu'elle se trouve, je m'en suis procuré un exemplaire.

Comme son nom l'indique, cet appareil est la 3e génération de géolocalisation et d'alarme. Il utilise une alarme puissante (95 décibels) pour dissuader les voleurs quand vous avez verrouillé votre vélo (sur l'application, pas physiquement...). Mais si votre vélo est malgré tout volé, il fonctionne comme un dispositif de localisation pour vous permettre de le retrouver et de le récupérer de manière silencieuse. C'est donc bien mieux qu'un Airtag qui ne peut émettre de son pour faire suivre un voleur. Pire, si le voleur utilise un Iphone, il sera notifié qu'un système Airtag le suit contre son gré et émettra des sons qui peuvent aider le voleur à localiser l'appareil.

L'AlterLock Gen3 se fixe sur des supports de porte-bidon standard et peut être partiellement dissimulé sous un bidon. Livré avec 2 boulons plus longs et une clé Torx T25, l'AlterLock Gen3 est relativement compact et discret avec sa couleur noire. Il mesure 167 mm de long, 28 mm de large seulement 9 mm d'épaisseur, pour un poids de 53 grammes.

La batterie améliorée offre désormais une autonomie de 3 mois et se recharge via USB-C (câble non inclus). La résistance à l'eau et à la poussière a également été améliorée, atteignant la norme IP66 (compatible avec le lavage des vélos). La plage de températures de fonctionnement du Gen3 s'étend de -20 à 60 °C.

L'AlterLock Gen3 est équipé d'un accéléromètre à 3 axes qui utilise un algorithme unique pour détecter les mouvements. Lorsque l'appareil est verrouillé et qu'un mouvement est détecté, une alerte est envoyée sur le smartphone de l'utilisateur. Si vous êtes proche de votre vélo, le Gen3 utilise le Bluetooth pour envoyer une notification, mais si vous êtes plus loin, il utilise le système de télécommunication entre les appareils consommant peu d'énergie LTE-M/NB-IoT.



Le mouvement déclenche également une alarme sonore pour effrayer un voleur potentiel. L'appareil émet d'abord un signal sonore de 10 secondes, puis les alarmes suivantes sont plus fortes et retentissent pendant 5 à 60 secondes (personnalisables dans l'application). L'alarme atteint jusqu'à 95 dB et vous pouvez choisir entre 3 sons différents.

La sensibilité de l'alarme aux mouvements peut être réglée entre élevé, moyen et faible. Vous pouvez également couper le son de l'alarme si vous le souhaitez. Le Gen3 peut être activé de 3 manières. Si vous et votre téléphone êtes à proximité de votre vélo, utilisez le bouton situé sur le côté de l'appareil pour l'activer.

Vous pouvez également activer l'alarme via l'application AlterLock ou utiliser la fonction de verrouillage automatique pour activer automatiquement

l'appareil lorsque vous vous éloignez de votre vélo. En mode verrouillage automatique, l'appareil se désactive automatiquement lorsque vous êtes à proximité de votre vélo.

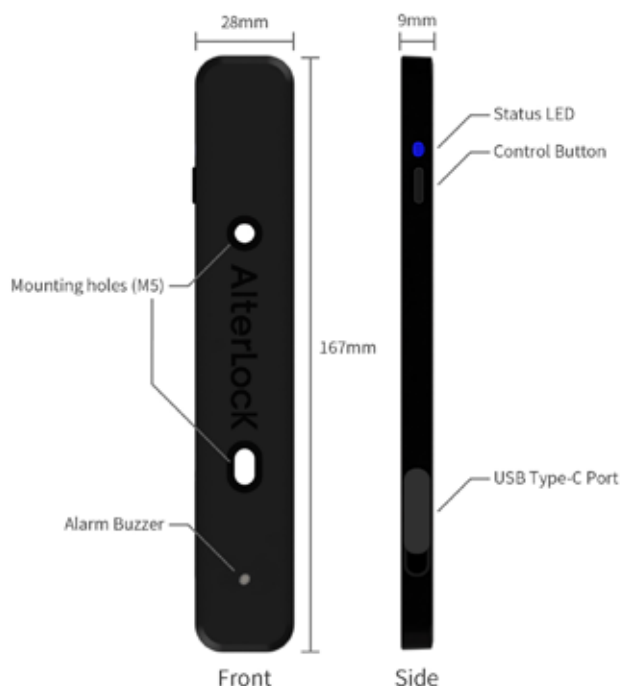
Une géolocalisation en mode "sous marin"

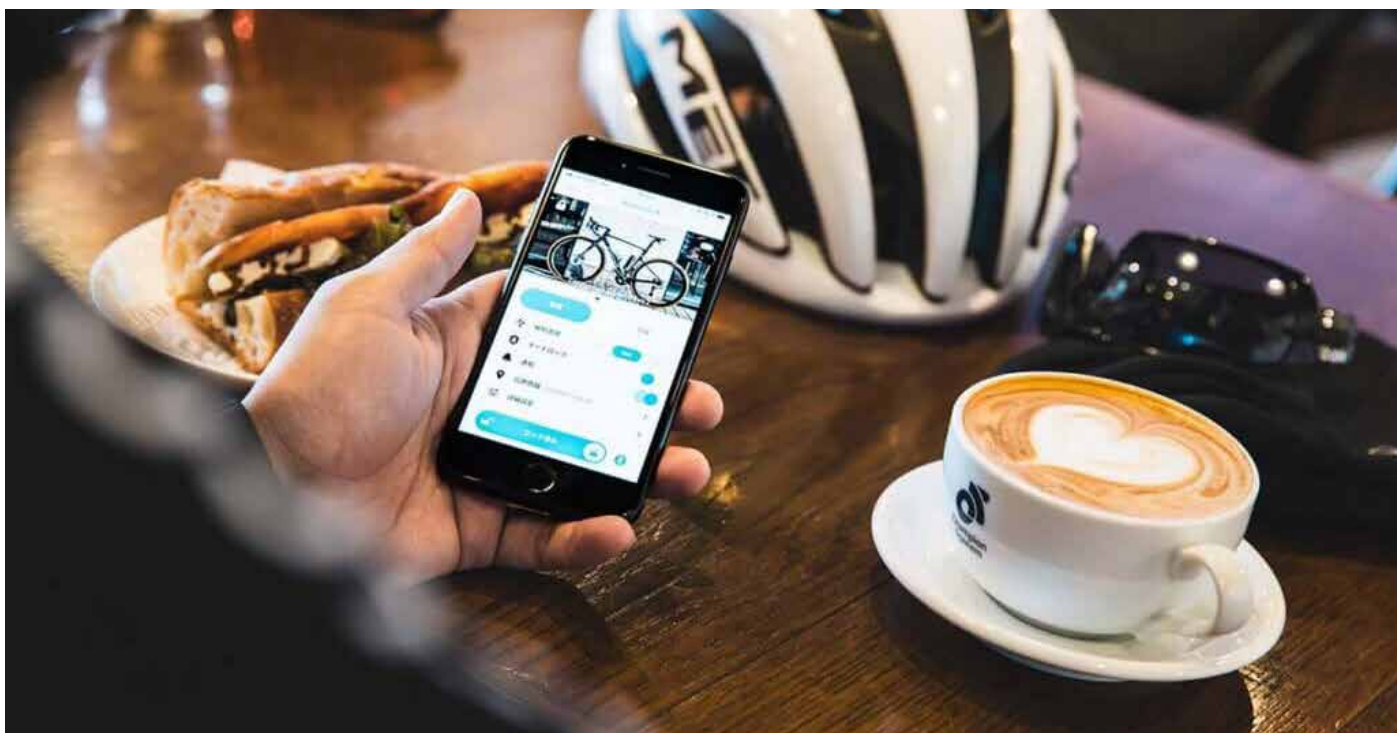
Après un certain nombre de déclenchements de l'alarme du Gen3, l'appareil se géolocalise silencieusement.

Contrairement au traceur Airtag, qui utilise l'application Localiser d'Apple pour se localiser, l'appareil AlterLock est basé sur le GPS. Le Gen3 utilise une combinaison de signaux GPS, Wi-Fi et de stations de base 4G pour se géolocaliser, ce qui, selon AlterLock, garantit une visibilité même dans les endroits reculés.

Si l'un de ces signaux est faible, le Gen3 bascule automatiquement sur le réseau de communication le plus performant pour se localiser au plus vite. De plus, AlterLock a amélioré son algorithme de localisation afin de réduire le temps de positionnement et d'améliorer la précision.

Il est important de noter que, bien que la Gen3 utilise le suivi GPS, elle n'envoie pas de données de suivi en continu, sauf si elle est activée en mode verrouillé. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'appareil n'envoie des données de suivi que lorsque ses capteurs de mouvement le déclenchent. Cependant, l'appareil envoie des transmissions périodiques à des intervalles réglables de 6 à 24 heures, même lorsqu'il n'est pas verrouillé. Ces transmissions de données pourraient permettre de





localiser l'appareil même s'il n'était pas activé au moment du vol.

Un pilotage simple depuis l'application

L'application d'Alterlock est simple, concise et intuitive, et est compatible avec les smartphones fonctionnant sous Android 8.0 ou supérieur, ou iOS 15 ou supérieur. Pour profiter de toutes les fonctionnalités du Gen3, un contrat de service est requis. Sans contrat de service, l'appareil fonctionnera comme alarme, mais uniquement lorsque vous êtes à portée Bluetooth de votre vélo.

Avec un abonnement, l'appareil fonctionne au-delà de la portée Bluetooth et offre des fonctions de suivi, de détection et de notification d'accident. La fonction de détection d'accident envoie des notifications par SMS à vos contacts d'urgence en cas d'accident. Si vous avez un accident et que vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler la notification d'accident en appuyant sur le bouton de la Gen3 dans les 30 secondes.

Vous pouvez également enregistrer des informations sur votre vélo

dans l'application, comme des photos, des spécifications et son numéro de série. Les forfaits sont actuellement proposés à \$5,99/mois ou \$59,95/an. Un seul abonnement vous permet d'utiliser jusqu'à 3 appareils Gen3 sans frais supplémentaires. Vous pouvez aussi utiliser Gen3 sans abonnement mais l'appareil offrira seulement les fonctions alarme et notification. Enfin, l'appareil lui-même coûte \$254,95.

Cet appareil compact, léger et discret vous apporte la tranquillité de savoir que votre monture est surveillée. De même, avec un même abonnement, vous pouvez utiliser 3 appareils Gen3 ce qui

veut dire que si vos enfants roulent par eux-mêmes, vous pouvez suivre leur progrès et s'ils ont malheureusement un accident, être informé rapidement de l'événement et de leur localisation.

Comme on le dit souvent, la tranquillité n'a pas de prix, ce qui revient à dire que le prix à payer est immense. Or, pour la sécurité de votre vélo et de vos proches, ce service a un prix dérisoire. Moins de \$60 pour une année pour dormir sur ses deux oreilles. Cela semble trop beau pour être vrai. Or, on l'a testé et vérifié. Cet appareil fonctionne et domine son marché.



TEST MATÉRIEL



CYCPLUS AS2 PRO

GONFLÉ À BLOC !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS CYCPLUS



Influenceur oblige, vous n'avez pas pu passer à côté de ce nouvel accessoire très à la mode dernièrement : la pompe de poche AS2 de chez CYCPLUS ! Évidemment, on parle ici de bien plus qu'une pompe, CYCPLUS nous propose un véritable compresseur de poche qui vous suivra lors de vos sorties. Terminé les cartouches de gaz et mini-pompes, bienvenue dans l'ère de la réparation des crevaisons 2.0 !

Qu'est ce que le AS2 PRO ?

Le AS2 PRO est donc un compresseur de taille (70mm x 49mm x 28mm) et poids réduit (120 grammes) offrant des performances remarquables ! Après 30 minutes de charge, il est possible de gonfler 2-3 fois un pneu de 700x25c à une pression de 110 psi (4 fois pour 80 psi en 50 secondes). Aussi simple que cela ! La qualité d'assemblage du AS2 PRO est aussi à souligner.



On est très loin d'un prototype ou produit un peu "cheap" : un robuste boîtier en aluminium, un écran led pour contrôler la pression (en psi ou en bar), une protection silicone (ça chauffe un peu à l'usage), une compatibilité Presta et Schrader, et un usage d'une simplicité enfantine avec la possibilité de prérégler la pression souhaitée.



À l'usage : rien à redire !

Certes ça chauffe un peu, ça fait un peu de bruit, mais l'essentiel est bien là : l'AS2 PRO gonfle votre pneu de façon précise, efficace et sans effort. On le met dans la poche en partant et on l'oublie aussitôt, en espérant au final à ne pas avoir à s'en servir. Il est même possible de le glisser dans une sacoche de selle, la seule précaution sera de ne pas l'oublier complètement et le recharger à l'occasion.

Son utilisation ne nécessite aucune compétence même si nous vous conseillons de vous familiariser avec l'AS2 PRO une première fois à la maison avant de l'emmener en balade avec vous.

De mon côté, je ne vois aucune raison de ne pas en faire mon unique moyen de gonflage quand je pars rouler sur route, c'est-à-dire sans cartouche ou mini-pompe d'appoint. Je crève assez rarement sur route et encore plus rarement plus de 2-3 fois lors d'une même sortie, donc l'AS2 PRO est amplement suffisant pour mon usage. Et de toute façon, je serai à court de chambre à air bien avant d'avoir épuisé la batterie de l'AS2 PRO !



3 versions : l'AS2, l'AS2 PRO et l'AS2 MAX

Notre modèle de test, l'AS2 PRO, nous semble le meilleur compromis entre fonctionnalité (écrans led, réglage de la pression au psi près), pression maximum possible et capacité de gonflage. Pour seulement une vingtaine d'euros de moins, il serait dommage de se contenter de l'AS2 qui n'offre pas de contrôle sur la pression et limite la pression maximale atteinte. Et le AS2 MAX offre certes plus de performance, mais voit ses dimensions aussi augmenter.

Niveau prix, comptez environ 100 € selon les points de vente. Évidemment plus cher qu'une pompe (quoi qu'on trouve certaines mini-pompes à des prix délirants pour une efficacité douteuse) ou une cartouche, l'AS2 PRO me semble une solution très intéressante. On paie certes le prix de la nouveauté et de l'innovation, mais nous sommes convaincus chez Trimax que cet accessoire est amené à se démocratiser rapidement et donc voir son prix baisser quelque peu. Dans tous les cas, chapeau bas CYCPLUS. Voilà un beau produit, abouti, qui risque de bien nous rendre service !

	 AS2	 AS2 Pro	 AS2 Pro Max
Weight	97g	120g	205g
Dimensions	46.5*28*65mm	49*28*70mm	60*32*81mm
Max Pressure	100PSI	120 PSI/8.3 Bar	120 PSI/8.3 Bar
Real-time Pressure	/	✓	✓
Battery	7.4V 300mAh	7.4V 420mAh	11.1V 600mAh
Accuracy	/	1PSI	1PSI
Inflation Speed	2.5min 100PSI	2min 120PSI	75s 120PSI
Endurance	2X80PSI	2X110PSI	4X120PSI
Extended Air Tube	Requires separate purchase	✓	✓
Charging Time	20min	30min	1h
Charging Port	Type-C	Type-C	Type-C





LE NOUVEAU P5

cervélo



KASK X KOO

MARIAGE À L'ITALIENNE



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



KASK et KOO, voilà 2 marques italiennes qui n'hésitent pas à s'investir dans le triathlon. L'équipe internationale BMC PRO TRIATHLON a récemment annoncé son partenariat avec les casques KASK et lunettes KOO pour les 2 prochaines saisons. KASK et KOO soutiendront l'équipe (de 7 triathlètes dont Clément Mignon) avec une sélection spécifique de produits dont le casque Elemento et les lunettes Alibi que nous avons pu tester.

Les athlètes auront à leur disposition une sélection de casques de la ligne aéro de KASK : Nirvana, Bambino Pro Evo et Mistral. À ceux-ci s'ajoutent 2 casques polyvalents : le Protone Icon et l'Elemento.

KOO a également sélectionné des modèles de sa collection destinés à la course à pied avec les modèles Nova et Supernova. Parmi les lunettes fournies à l'équipe, on trouve également 2 modèles conçus pour le vélo, les modèles Alibi et Spectro, et 2 modèles lifestyle : Cosmo et California.

Casque KASK ELEMENTO

L'Elemento, véritable fleuron de la marque, est un casque sans compromis doté d'un design inédit et d'une multitude de technologies innovantes qui garantissent l'aérodynamisme, l'aération et évidemment notre sécurité. L'Elemento est un casque polyvalent qui s'adresse à tous, autant sur route qu'en VTT, cyclo-cross et gravel, en mettant plutôt l'accent sur la performance.

Toujours actif dans la recherche et le développement de ses produits en contact étroit avec ses équipes et athlètes professionnels, KASK a collaboré avec l'équipe INEOS Grenadiers pour le développement de l'Elemento. Le résultat est un casque au design innovant bourré d'innovations.

La conception de l'Elemento a commencé dès 2020 avec l'analyse d'une série de publications scientifiques étudiant la variation des performances des athlètes en fonction de leur température corporelle. La conclusion de ces études est que, en termes de performance, le confort thermique d'un athlète est tout aussi important que l'aérodynamisme et le poids du casque.



Sur la base de ces études, l'Elemento a ainsi été conçu comme un casque à la fois aérodynamique et fortement aéré, grâce à son design et à l'introduction de certaines innovations technologiques, telles que le Fluid Carbon 12 et le Multipod. Regardons cela d'un peu plus près !

Le Fluid Carbon 12 est un technopolymère composite capable d'absorber plus d'énergie à l'impact que les matériaux traditionnels et capable de répartir plus uniformément la force exercée sur le casque lors d'un impact. Cette propriété a permis aux ingénieurs de KASK d'augmenter la dimension des canaux internes, pour une plus grande aération, et en même temps de réduire la dimension des trous d'aération, pour améliorer l'aérodynamisme.

Le Multipod est une structure conçue par KASK, imprimée en 3D et utilisée comme structure interne de l'Elemento. Ce matériau en élastomère est né du protocole de test



"KASK Rotational Impact WG11" qui a permis d'améliorer le comportement des casques face à différents types d'impact et a fourni des informations utiles pour développer un niveau de sécurité plus important. Le Multipod permet une meilleure gestion de l'énergie résultant des impacts linéaires et rotatifs.

Grâce à cette technologie, l'Elemento a obtenu 5 étoiles lors du test de référence de Virginia Tech, qui mesure les performances des casques en cas d'impact. Cette conception particulière de la structure grâce au Multipod a également permis d'améliorer de manière significative l'aération de l'Elemento, augmentant ainsi ses capacités de régulation thermique.

Parmi les autres caractéristiques de l'Elemento, on peut citer l'OCTOFIT+, nouveau système de réglage du casque qui assure un plus grand confort et une meilleure stabilité, et la jugulaire « Pro », extrêmement légère, utilisée par l'équipe INEOS Grenadiers. L'Elemento est également doté d'un insert réfléchissant à l'arrière pour une visibilité accrue du cycliste et de 2 types de doublure interne : en plus du Multipod, une doublure en laine mérinos, vient garantir confort et thermorégulation.

L'Elemento est disponible dans les couleurs classiques Black et White, ainsi que dans les nouvelles couleurs avec finition métallisée : Beetle Green, Oxford Blue, Red et Silver.

Il pèse 260 grammes (taille M de notre test) et est disponible au prix de vente conseillé de 375 €.



Lunettes KOO ALIBI

KOO élargit ses horizons avec une nouvelle paire de lunettes : l'ALIBI qui nous propose une nouvelle monture, de nouveaux verres, toujours développés en coopération avec Zeiss, pour chacune des 8 versions disponibles.

Afin de maximiser la visibilité et de laisser le champ de vision libre, KOO a opté pour un design "demi-monture" qui maintient le verre sur le haut tout en laissant un champ de vision dégagé vers le bas. La stabilité des lunettes sur le visage est garantie par les points d'appui du pont de nez

et les branches qui s'incurvent vers l'intérieur, assurant un maintien plutôt ferme sur le visage. L'ALIBI est équipé de trous d'aération pour éviter la formation de buée. Toute la monture est en Grilamid, avec la possibilité d'utiliser des Optical Clips, l'accessoire proposé par KOO pour ceux qui ont besoin de verres correcteurs.

L'ALIBI est disponible en 8 variantes de couleurs, chacune associée à un verre spécifique. Pour la route, on retrouve une texture mate dans les couleurs Black, Grey, Sand, White et Harbour Blue, tandis que dans sa version VTT/Gravel, on nous propose



3 variantes, également mates, dans les couleurs Dark Blue, Orange et Persian Green.

Le détail qui rend ces 3 dernières versions spécifiques au tout-terrain réside dans les verres. Le verre orange de la variante Persian Green Matt permet d'accentuer les couleurs et offre plus de contraste afin de mieux discerner les zones d'ombre et de lumière. Le verre miroir vert quant à lui (de la variante Orange Matt) permet d'améliorer la visibilité sur un terrain mixte, tel qu'un chemin de gravier.

Enfin, la version photochromique avec miroir rouge, nouvelle dans la gamme

des verres KOO et présente sur le modèle Dark Blue Matt, offre une visibilité et une clarté totales, même dans les situations particulièrement ombragées.

Côté route, 2 nouvelles couleurs de verres miroirs sont là aussi disponibles : la première, Gold, montée sur les modèles Black Matt et Sand Matt, est idéale pour les conditions de forte luminosité, offrant ainsi un maximum de confort lors des longues sorties. Le second verre, Copper, pour les conditions de luminosité moyenne, permet d'augmenter le contraste et d'offrir une meilleure visibilité est monté sur le modèle Harbour Blue Matt.

Enfin, le verre Photochromic Fuchsia sur le modèle White Matt présente une teinte presque transparente dans des conditions de faible luminosité, puis une teinte nettement plus foncée (laissant apparaître un effet miroir) lorsque la luminosité passe de faible à moyenne-élevée. Les verres sont également tous dotés d'un traitement hydrophobe, qui facilite le glissement des gouttes d'eau.

L'ALIBI, dans ses 8 versions, est disponible au public au prix de 180 € pour les versions miroir et 210 € pour les versions miroir photochromique.



Notre avis

Voilà un ensemble casque et lunettes que nous avons pris plaisir à tester et dont l'atout numéro un est leur grande polyvalence et compatibilité ! Et cela est valable autant pour le casque que pour les lunettes qui peuvent être utilisés dans toutes les conditions : route ou tout terrain, été comme hiver, différentes conditions météo... Cet ensemble vous accompagnera au quotidien lors de tous vos entraînements.

L'accent est mis sur le confort : le casque offre une aération au-dessus de la moyenne, des pads généreux sur lesquels viennent se poser notre tête et un système de serrage éprouvé qui ne laisse place à aucun ballottage non désiré. On apprécie donc les longues sorties sans se soucier des heures passées sur la selle. Il en est de même pour les ALIBI, on apprécie la monture "ferme" venant parfaitement maintenir les lunettes sous le casque.

Mention spéciale pour les verres de notre modèle d'essai qui se sont avérés très efficaces et reposant cet hiver lorsque le soleil était rasant. Une vision nette et dégagée tant que vous utiliserez votre vélo

de route, car cela s'avère un peu moins vrai sur le vélo de chrono ou la monture vient quelque peu réduire le champ de vision. Si votre pratique ne concerne que le vélo de chrono, d'autres modèles de la marque seront plus adaptés : NOVA ou SUPERNOVA.

Le poids de l'ensemble n'est pas la qualité première recherchée, on n'est ni léger ni lourd ici avec le casque ELEMENTO et les lunettes ALIBI. À cela, KASK et KOO ont privilégié le confort, la sécurité, l'aérodynamisme pour ce qui est du casque Et le look ! Comment ne pas craquer devant la classe et la qualité de fabrication de cet ensemble (en adéquation avec son prix) ? La multitude de couleurs et d'options font de cet ensemble une vraie invitation à aller rouler de longues heures avec ce printemps qui s'annonce.

Faire le choix KASK ou KOO est un choix qui ne laisse pas de place à l'erreur. La collaboration de ces marques, que ce soit avec INEOS GRENADIER ou le team BMC Pro Triathlon, permet le développement de produits dont la qualité et la recherche de performance ne sont plus à prouver. À vous de jouer et trouver l'ensemble qui vous sied !

TEST MATÉRIEL



GOREWEAR

L'ASSURANCE DE PASSER **L'HIVER AU CHAUD !**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



À l'origine de GOREWEAR, il y a l'envie de rouler, de courir et d'être dehors toute l'année, en toute saison et par tous les temps. GOREWEAR est née en Allemagne en 1984 avec la première veste de vélo réalisée en tissu GORE-TEX imperméable et respirante, créée par une petite équipe de développeurs produits. En 4 décennies, la marque GOREWEAR est devenue un leader du secteur dans le domaine du confort et de la protection, pour les athlètes d'endurance qui cherchent à se protéger efficacement contre les éléments.

Promesse d'une garantie de nous garder au sec

GOREWEAR est LA marque par excellence en matière de protection contre la pluie, durablement imperméable, totalement coupe-vent et extrêmement respirante. Au cœur de la technologie GORE-TEX se trouve une membrane extrêmement fine qui contient plus de 1,4 milliard de pores au cm². Chaque pore est 20 000 fois plus petit qu'une goutte d'eau, mais 700 fois plus grand qu'une molécule de vapeur d'eau (transpiration). Autrement dit, la pluie ne pénètre pas, mais la transpiration s'évapore. Résultat : on reste au sec en toutes circonstances !

Cette membrane GORE-TEX nouvelle génération garantit une protection durable, imperméable et coupe-vent. Elle offre aussi un poids réduit, plus de confort et de liberté de mouvement, et ne contient pas de PFAS.

Cette technologie, véritable vitrine de la marque GOREWEAR, est évidemment utilisée dans la confection des vestes, mais pas que. On la retrouve par exemple également dans les gants que nous avons voulu tester pour l'occasion avec le modèle C5 Gore-Tex. Afin de compléter notre test, nous avons sélectionné 2 autres accessoires GOREWEAR : une paire de chaussettes thermiques Essential et un bandeau, thermique lui aussi. Pourquoi ces accessoires en particulier ? Car il suffit bien souvent d'avoir les pieds, les oreilles et les mains au chaud pour que les pires conditions deviennent supportables en Hiver !



Gants GOREWEAR C5

En bref, c'est :

- Un produit estampillé GORE-TEX, ce qui se traduit par une paire de gant légère, respirante, imperméable et coupe-vent
- Un imprimé antidérapant au niveau du pouce, de l'index et de la paume afin de garantir une préemption optimale
- Une paire de gants optimisée pour l'usage d'appareils électroniques
- Une fermeture Velcro aux poignets très efficace
- Des éléments réfléchissants pour la sécurité
- Et enfin un poids plume de 120 grammes au vu de la protection offerte

On aime cette paire de gants car elle s'assure d'offrir une excellente protection contre les intempéries... Sans avoir l'impression d'enfiler une paire de gants de ski ! Vous aurez donc compris que l'épaisseur des gants est plutôt fine, que les gants restent légers et semblent "au plus près" de la main une fois enfilés. Ce parti pris permet d'obtenir une paire de gants garantissant une excellente préemption du guidon et de meilleures sensations pour les sorties un peu plus sportives, même en hiver.

Le confort thermique est sans aucun doute la marque de fabrique des gants GOREWEAR C5 : l'assurance de ne jamais avoir froid aux mains ou presque si vous roulez par des températures comprises entre 0 et 10 degrés environ. Pour des conditions plus froides ou plus chaudes,



vous pouvez regarder le reste de la gamme GOREWEAR pour y trouver aussi votre bonheur. Les C5 vous permettront sans trop de problèmes d'affronter des conditions légèrement plus froides, mais à l'inverse nous vous déconseillons de les sortir au-delà d'une dizaine de degrés... Effet cocotte-minute garanti !

On apprécie particulièrement la fermeture velcro remontant bien

au-dessus des poignets et évitant les petites entrées d'air. Rien de plus désagréable que de sentir l'air s'enfiler entre les gants et la veste lors d'une descente un peu fraîche, mais cela ne risque pas d'arriver avec les C5 !

Après 2 mois d'utilisation, les gants C5 sont comme neufs. Et tous les utilisateurs de la marque semblent unanimes sur ce point... Voilà un produit que vous garderez pour quelques années.



Côté taille, pas moins de 7 choix s'offrent à vous, du XS au XXXL. Le mieux étant de pouvoir en essayer une paire avant l'achat, afin d'en garantir le parfait ajustement. Le prix public, de 79,95 €, nous semble presque trop beau pour être vrai dans la mesure où ces gants changeront votre perception d'une sortie hivernale en vélo ! Pour un produit que vous porterez saison après saison, l'investissement se justifie sans aucune discussion possible.

Bandeau thermique et chaussettes Essential

Pour ce qui est du bandeau thermique et des chaussettes Essential, là aussi c'est un carton plein pour GOREWEAR. Deux accessoires qui, sans y paraître, s'avèrent indispensables pour transformer une sortie vélo un peu "galère" en une sortie réussie et confortable.

Pour une quarantaine d'euros en plus, vous vous assurez d'avoir les pieds, les mains et les oreilles au chaud... Il ne vous restera plus qu'à pédaler et profiter de la sortie ! Nous vous invitons chaudement à regarder le reste de la gamme GOREWEAR tant nous avons été convaincus par la qualité et la technicité des produits dont nous avons disposé pour ce test.

Chez Trimax nous l'affirmons, essayer un produit GOREWEAR c'est sans aucun doute l'adopter !



BE THE
ATHLETE



OFFICIAL SUPPLIER



COMPRESSPORT®
www.compressport.com

WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR