

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



COUP DE PROJO

- Bayman
- T97.4

REPORTAGE

- IRONMAN 70.3 Aix-en-Provence
- Challenge Family The Championship
- XTERRA World Cup 2025

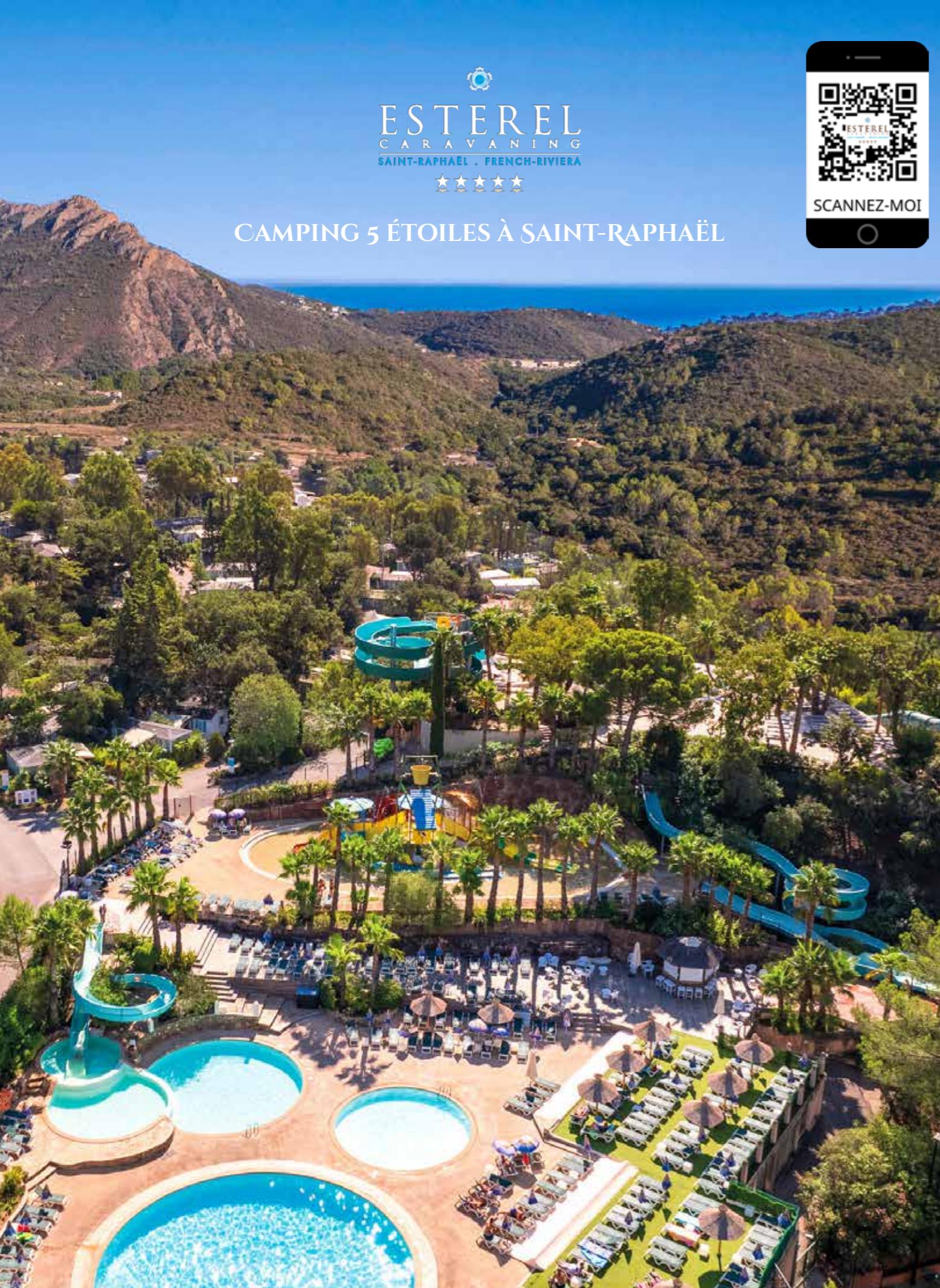
RENCONTRE

- Alltricks

- Dossier du mois : Régénération active
- Quels besoins en protéines pour les athlètes ?

MATOS

- AMP Human PR Lotion
- Rudy Project Astral Sphere
- Flytex



ESTEREL
CARAVANING
SAINT-RAPHAËL . FRENCH-RIVIERA
★★★★★

CAMPING 5 ÉTOILES À SAINT-RAPHAËL



Edito

Le triathlon français va bien, merci !

« *Citius, Altius, Fortius.* » Plus vite, plus haut, plus fort. La fameuse devise olympique s'applique à merveille à l'évolution du niveau que le triathlon et ses disciplines enchainées connaissent depuis quelques mois. Une devise dont la version complète englobe le mot "Ensemble". Ensemble, c'est ce que nous avons vécu pendant cet été 2024 fantastique, et ce que les triathlètes français vivent et nous font vivre en 2025. Ils n'ont pas manqué le virage. Pas celui d'une piste d'athlétisme, mais celui leur permettant de faire flotter haut l'étendard tricolore.

Des performances volcaniques de Dylan Magnien et Jeanne Collonge à Lanzarote, à la razzia d'Alizée Patiès en Xterra, invaincue sur la coupe du monde 2025, en passant par des courses toujours plus belles et envoûtantes sur le sol français, du Mont St Michel à Aix-en-Provence et jusqu'à La Réunion, le triathlon français rayonne. Un rayonnement dont le halo s'étend au-delà d'une ligne d'arrivée, comme la success story à la française d'Alltricks. Tout cela à découvrir dans ce magazine.

Oui, le triathlon français va bien, grâce à tous ses acteurs : athlètes, organisations, bénévoles, sociétés spécialisées, associations, fédérations, clubs...

Plus vite, plus haut, plus fort. Ensemble.

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Trimax Magazine

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Gégé, Romuald Vinace, Frédéric Millet, Julia Tourneur, Emma Bert, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, FBoukla, YFoto, LBaratoux, ThatCameraman, J.Mitchell, V.Rannou, J.Biche, MDeobel, 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

FRENCH RIVIERA
T100
TRIATHLON

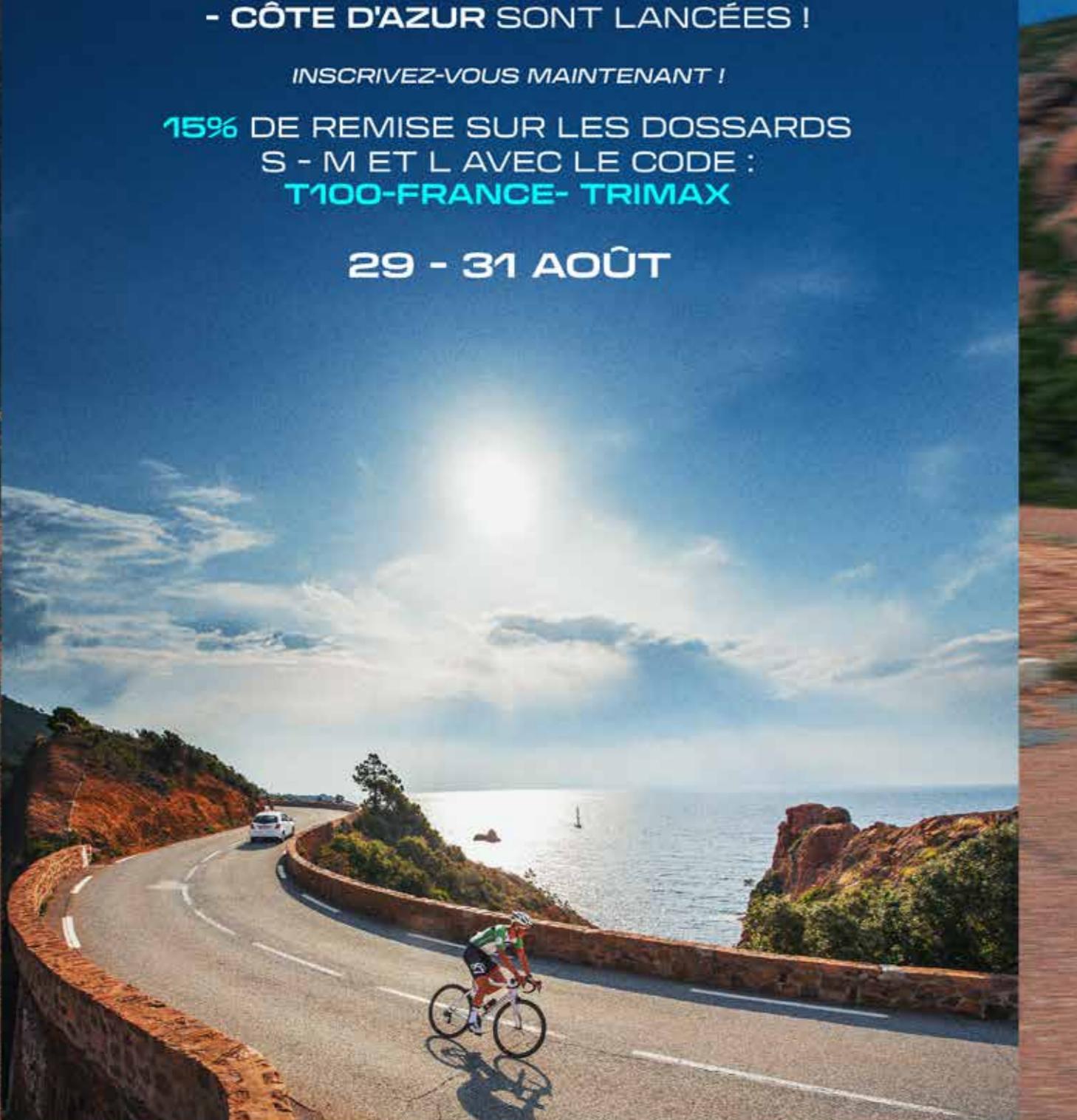
Estérel
côte d'azur
AGGLOMÉRATION

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



SOCIAL

TRIMAX
MAGAZINE



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de 107K Abonnés



TrimaxMag
+ de 20,5 k Followers



Triathlon_in_the_World
+ de 70 k Followers



Magazine
+ de 11 000
téléchargements
mensuels



NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**

ACTIV
IMAGES



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



**L'ESSENTIEL
DU TRIATHLON
EST CHEZ
triathlonstore.fr**



RETRouvez nos magasins
à PARIS et NICE



DESSIN DU MOIS





SOMMAIRE

/// COUP DE PROJO

- 12** BAYMAN : ENTRE PERFORMANCE & CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE
18 T97.4 : NOUVEAU TRIATHLON À LA RÉUNION

/// REPORTAGE

- 22** IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : TAPIS ROUGE POUR BLUMMENFELT ET PIERRÉ !
28 CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP : LE GRAND HUIT À SAMORÍN
34 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 1 - AUSTRALIE
44 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 2 - GRÈCE
52 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 3 - WESTON PARK
60 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 4 - OAK MOUNTAIN

/// RENCONTRE

- 66** ALLTRICKS : FULGURANTE ASCENSION

/// FOCUS

- 74** DOSSIER DU MOIS : RÉGÉNÉRATION ACTIVE
82 NUTRITION : QUELS BESOINS EN PROTÉINES POUR LES ATHLÈTES ?

/// MATÉRIEL

- 92** SHOPPING
94 AMP HUMAN PR LOTION : UNE CRÈME AU POIL !
98 RUDY PROJECT ASTRAL SPHERE : DES ÉTOILES PLEIN LES YEUX !
102 FLYTEX : LA COMPRESSION À LA FRANÇAISE



VOLCANIQUES !

PHOTOS ACTIV'IMAGES



Le 17 mai dernier à Lanzarote, les Français étaient en fusion !

Dylan Magnien a épingle à son palmarès un des IRONMAN les plus exigeants du circuit. Sur les routes volcaniques balayées par le vent, le Français a fait parler sa puissance et sa détermination pour aller chercher la plus belle victoire de sa carrière. Un exploit de taille sur ce parcours mythique, réputé pour sa difficulté extrême.

Quant à Jeanne Collonge, finalement, c'est comme le bon vin : meilleure année après année à Lanzarote ! 3^e en 2023, 2^e en 2024 derrière Anne Haug et 2^e en 2025 derrière Lucy Charles-Barclay, en mettant 13 minutes de moins dans des conditions plus difficiles.



**BAYMAN**

ENTRE PERFORMANCE & CONSCIENCE ÉCOLOGIQUE



PAR ORGANISATION
PHOTOS ACTIV'IMAGES - FBOUKLA - LBARATOUX



Les 11 et 12 octobre prochains, le Bayman revient pour sa 4^e édition avec 3 formats de course dont l'emblématique version XXL (226 km), au cœur d'un site naturel et patrimonial d'exception : la baie du Mont-Saint-Michel. Cette année encore, sport de haut niveau et engagement éco responsable s'y conjuguent pour proposer une expérience unique, entre dépassement de soi et respect de l'environnement.

Un cadre mythique pour un défi hors norme

Le Bayman XXL, c'est un triathlon de légende dans un décor à couper le souffle : 3,8 km de natation dans les eaux du Couesnon, 180 km à vélo entre bocage normand et points de vue sur le Mont, puis un marathon en quatre boucles avec une arrivée grandiose sur le barrage face au Mont Saint-Michel.

Chaque discipline traverse des paysages aussi exigeants que spectaculaires. La natation se déroule dans un bras d'eau habituellement fermé à la baignade, offrant une ambiance presque irréelle entre silence et solennité. Le parcours vélo sillonne les routes de la Manche et d'Ille-et-Vilaine, entre reliefs doux, villages de caractère et panoramas ouverts. Enfin, la course à pied mène les triathlètes au Mont-Saint-Michel avec son ascension dans le premier tour avec des passages riches en public et en émotions.

Ce cadre exceptionnel, rare dans le monde du triathlon, fait du Bayman bien plus qu'une course : une aventure sensorielle et mémorable, où l'effort trouve un écho dans la beauté du lieu. « Ce qui fait la force du Bayman, c'est ce mélange unique entre performance, paysages à couper le souffle et convivialité. On veut permettre à chacun, du débutant au finisher du XXL, de vivre un moment marquant dans un cadre mythique », confie Arnaud Joly, organisateur de l'événement.

Un événement qui s'engage

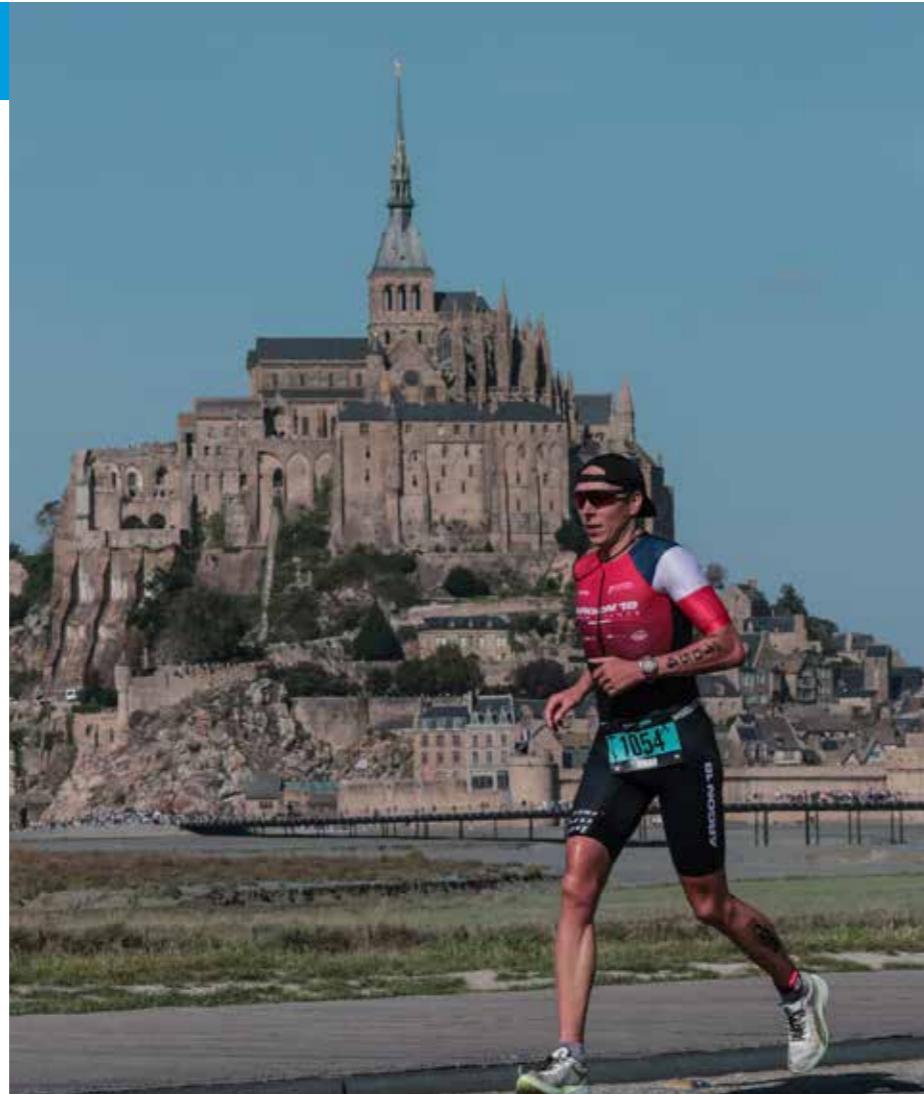
Depuis sa première édition, le Bayman a fait de l'éco responsabilité un pilier de son identité. Dans un cadre aussi emblématique que la baie du Mont-Saint-Michel, chaque geste compte. Labellisé Bronze en 2024 par le CNOSF, l'événement vise en 2025 le niveau Argent grâce à un plan d'actions renforcé.

L'objectif : réduire l'empreinte écologique de l'événement tout en sensibilisant l'ensemble de sa communauté – athlètes, bénévoles, partenaires et spectateurs. Parmi les mesures mises en place : un guide du participant éco-responsable, une signalétique renforcée pour le tri des déchets, une brigade verte sur le terrain, ainsi qu'une majorité de vaisselle lavable.



L'organisation agit aussi sur l'alimentation (anti-gaspillage, produits plus durables) et sur les dotations, désormais proposées à la demande pour éviter le superflu. « *On s'est aperçus que tous les triathlètes ne les désireraient pas forcément* », souligne l'équipe d'organisation. Côté mobilité, le Bayman encourage le covoiturage et valorise les participants venant en transport doux. « *Venir en transport en commun est assez compliqué car le Mont Saint-Michel n'est pas forcément bien desservi et avec les vélos, c'est plus compliqué pour les triathlètes* », constate Arnaud Joly.

Plus qu'une course, le Bayman est une aventure collective qui porte la conviction que le sport peut – et doit – être acteur de la transition environnementale.



Nouveautés 2025 : évolutions de terrain et retours marquants

Chaque année, le Bayman évolue au fil des retours de ses participants. À l'écoute de sa communauté, l'organisation a apporté plusieurs ajustements pour améliorer l'expérience de course. Parmi eux, le retour très attendu du relais sur le triathlon M, qui a rapidement affiché complet, ainsi qu'une réorganisation de l'espace d'arrivée pour offrir plus de confort aux finishers.



COUP DE PROJO

Côté natation, le rolling start est maintenu pour limiter l'attente dans l'eau, et de nouvelles recommandations personnalisées seront intégrées au guide athlète selon les conditions de température. L'idée : sécuriser et rassurer, tout en maintenant un haut niveau de performance.

Autre moment fort de cette édition : le retour de Manon Genêt, triathlète professionnelle désormais licenciée au club de La Rochelle. Elle prendra le départ du format L, incarnant à la fois l'esprit de compétition et l'attachement à l'événement. Une venue qui illustre parfaitement l'attractivité grandissante du Bayman, à la croisée du sport de haut niveau et d'un ancrage local fort.



→ Toutes les informations : <https://www.bayman.fr/>

LE DÉFI XXL DANS UN LIEU MYTHIQUE



BAYMAN

TRIATHLON • MONT SAINT-MICHEL

3,8 km - 180 km - 42 km

www.bayman.fr

11 OCT.
2025

michel
mont saint
la baie, le village, l'abbaye

BAY
MAN

TC DES
provinces 3



T97.4

NOUVEAU TRIATHLON À LA RÉUNION



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS ACTIV'IMAGES - VINCENT DUNOGUÉ

L'île de la Réunion, qui vibre triathlon, accueille un nouvel évènement le 12 octobre prochain. À la tête de ce nouveau T97.4, on retrouve les organisateurs du TrirunMan dont la seconde édition se déroulera le 7 juin prochain.

S'étirant sur environ 170 km d'ouest en est et 70 km du nord au sud, l'île de la Réunion est un terrain de jeux favorable pour la discipline enchaînée. Au cœur de l'océan indien, ce territoire insulaire vibre triathlon avec une dizaine de clubs, une épreuve chaque mois au calendrier et de plus en plus de licenciés. Dans ce contexte favorable pour la discipline, les organisateurs du TrirunMan, le seul triathlon longue distance de l'île, ont voulu passer un nouveau cap.

Cette année, 5 mois après la 2^e édition du TrirunMan, ils proposent un nouveau format, le T97.4, à l'effigie du code postal de l'île de la Réunion. Ce dernier se tiendra le 12 octobre prochain au départ de Saint-Leu et propose 1,5 km de natation, 75 km à vélo et 21 km de course à pied (*). « Nous voulions proposer un évènement à l'ouest de l'île (le TrirunMan se déroule à l'est) car il y avait une forte demande pour cela de la part des triathlètes. L'ouest, c'est leur terrain d'entraînement », explique Bertrand Heekeng, l'organisateur.

À l'ouest, le lagon du plat

Sur cette île volcanique, l'est et l'ouest n'offrent pas les mêmes paysages. L'épreuve va débuter dans l'eau turquoise du magnifique lagon de Saint-Leu. Après 1,5 km de nage dans une eau avoisinant les 28°C, les triathlètes prendront leur vélo en direction de Saint-Gilles avant d'effectuer le premier demi-tour à la station balnéaire de l'Etang Salé. Deux boucles sur un parcours plus ou moins plat, en bord de mer principalement. « Par rapport à l'est de l'île, l'ouest a des pistes cyclables aménagées et sécurisées et c'est un vrai plus pour le nouvel événement », poursuit Bertrand Heekeng.



COUP DE PROJO

Le T97.4 va offrir l'opportunité aux triathlètes d'évoluer sur un parcours vélo plutôt propice à la vitesse et donc aux performances. La course à pied se déroulera à Saint-Leu, près de ce paysage de carte postale avec 3 boucles de 6 à 7 km le long de la piste cyclable. Le public pourra ainsi être au plus près des triathlètes pour suivre leur performance et les encourager. Près de 400 triathlètes sont attendus pour cette première édition du T97.4 dont les inscriptions ouvriront à la mi-juin.

→ Instagram : @trirun_reunion



ekoi

PURE AERO

LE CASQUE LE PLUS RAPIDE DU MONDE

PARTENAIRE OFFICIEL

PATRICK LANGE
3 FOIS CHAMPION
DU MONDE IRONMAN

JELLE GEENS
CHAMPION DU MONDE
IRONMAN 70.3 2024

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

RUDY VON BERG
3ÈME CHAMPIONNAT
DU MONDE IRONMAN 2024

SAM LAIDLAW
RECORD DU MONDE VÉLO
IRONMAN HAWAÏ 2024

(*) Les distances sont encore "provisoires" et peuvent être amenées à bouger de quelques kilomètres.





IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

TAPIS ROUGE POUR BLUMMENFELT ET PIERRÉ !

PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'IMAGES

Plus de 2 500 triathlètes avaient pris le départ de cette course emblématique du longue distance en France, le 18 mai dernier. À Aix-en-Provence, le grandissime favori norvégien, Kristian Blummenfelt est resté intouchable et s'est imposé en 3h41 devant son compatriote Casper Stornes et le Français Simon Viain. Chez les femmes, Marjolaine Pierré a signé une formidable performance en 4h11 pour renouer avec la victoire après son dernier succès sur ce format, en décembre 2022, à Bahreïn. Avec 3 autres compatriotes (Viain, Guerbeur et Clavel), elle s'est même offert le luxe de valider son billet pour les Mondiaux 70.3 de Marbella (Espagne) en novembre prochain. Cocorico !

1,9 km de natation dans le lac de Peyrolles, 90 km à vélo à travers les paysages vallonnés de Provence, et 21,1 km de course dans les rues d'Aix. Avec le Col du Cengle en juge de paix de l'IRONMAN 70.3 d'Aix-en-Provence, c'est au pied de la plus grosse difficulté de la course que Kristian Blummenfelt, en immense favori, a choisi d'appuyer sur les pédales alors qu'il était pointé à 2 minutes du tenant du titre allemand, Ruben Zepuntke, à mi-parcours de la partie vélo. Installé dans un groupe de chasse emmené par Simon Viain, visiblement dans un grand jour, le Norvégien, alors conscient de l'importance cruciale de rejoindre T2 bien placé avant la course à pied de 21 km, pointait à la 4e place.

Zepuntke, suivi par le "grupetto" auquel se joignait Casper Stornes, posait le vélo à T2 le premier, avec 2 minutes d'avance sur le Français Nathan Guerbeur, mais fut finalement "avalé" après 2h30 d'effort dans les rues très techniques de la vieille provençale où un bras de fer a bien eu lieu... sur quelques kilomètres. Viain-Blummenfelt, Blummenfelt-Vain... Où quand on se prend à rêver d'un exploit retentissant sur l'exigeant parcours de l'un des plus beaux triathlons du monde, marqué par un superbe retour de Pierre Le



Corre (4^e des JO 2024) accroché à sa 4^e place à mi-parcours. C'était sans compter sur l'accélération du "buffle" norvégien qui a lâché la concurrence dans le dernier tour au cœur d'une montée casse patte. La force du champion, qui offrait quelques coups d'œil pour mesurer l'ampleur des dégâts.

Une accélération, et c'est plié !

Un final qui s'emballait et la lumière qui se faisait sur le verdict. In-tou-cha-ble autant que impressionnant, le grand favori, casquette rose sur la tête, est sorti de l'ombre pour ne laisser que des miettes à la faveur d'une attaque dévastatrice. Après sa victoire au Texas et ce succès à Aix-en-Provence, le champion du monde 70.3 de 2022 en a profité pour signer son 2^e succès et s'installer en tête du championnat IRONMAN Pro Series.

3h41'08" et près de 6 minutes de mieux que le vainqueur de l'an dernier... Blummenfelt s'est imposé devant son compatriote Casper Stornes (3^e de l'Euro 2024 sur le format DO) à 31 secondes et le Français Simon Viain à un peu plus d'une minute. Un autre tricolore, Pierre Le Corre, a arraché pour sa part le top 5.



« Je suis tout simplement heureux », a expliqué le vainqueur sur la ligne d'arrivée. « Une quinzaine de coureurs prétendaient à la victoire sur le parcours vélo, mais j'ai pu profiter des efforts de chacun avant d'attendre le bon moment sur la course à pied où tout est allé vite dès le premier tour. J'ai aussi profité de la vitesse de Simon Viain dans les montées avant d'accélérer pour m'imposer sur la fin. C'est une bonne sensation », concluait "Big Blu".

3^e de cette nouvelle édition, Simon Viain ne cachait pas sa satisfaction avant de monter sur la boîte : « Je me suis bien senti physiquement sur tout le parcours, qui comme je m'y attendais, fut très difficile, très exigeant. Dans un cadre magnifique, j'ai pu aussi apprécier le formidable soutien du public. C'était un très bon moment et je suis très heureux de retrouver sur le podium. »

Du côté des femmes, la championne du monde longue distance 2023 Marjolaine Pierré était bien partie pour réaliser un très grand numéro

après avoir comblé plus d'une minute de retard après la natation. La suite ? Elle n'a laissé aucune chance à ses poursuivantes.

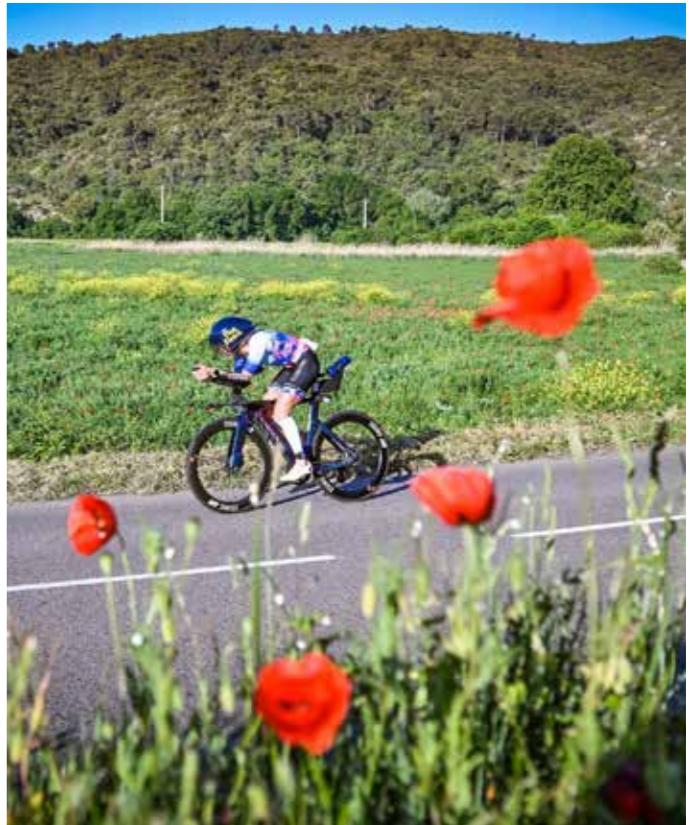
Toute en lucidité, la Française, 4^e du championnat du monde IRONMAN de Nice en 2024, n'a pas relâché ses efforts pour creuser l'écart (1'47 en moyenne) dans la course à la qualification pour les mondiaux de Marbella, en novembre prochain.

9^e sur le 70.3 de Valence pour la reprise, elle a creusé l'écart en permanence sur chaque difficulté pour renouer avec la victoire sur le format 70.3 après son dernier succès à Bahreïn, en décembre 2022.

Une course pleine - notamment à vélo et à pied - pour Marjolaine qui évoluait presque à domicile (la Rémoise a fait ses études à Aix-en-Provence).

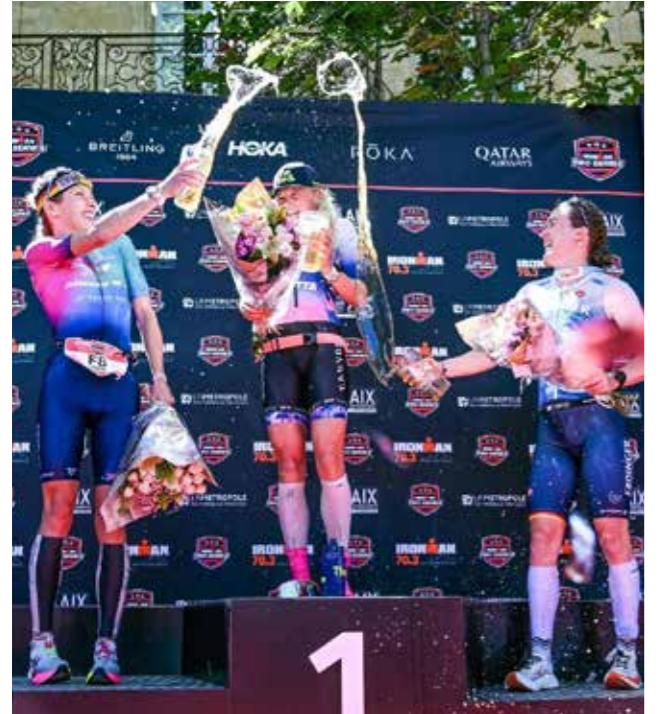


“ Je suis heureuse d'inscrire mon nom sur cette course devant ma famille.
- M. Pierré



REPORTAGE

La future vainqueur a bouclé le semi en 1h18 pour s'imposer en 4h11'22" sur le tapis rouge, devant la Britannique Lizzie Rainer (4h14) et l'Allemande Lena Meissner (4h16). «*J'ai beaucoup de vécu avec cette course et cette ville et je suis contente d'y avoir inscrit mon nom devant ma famille. J'ai beaucoup travaillé à l'entraînement pour évacuer les blessures avant de revenir et de tourner la page de ses moments difficiles*», a souligné Marjolaine, très émue de vivre ce véritable conte de fée qu'ont également vécu à un degré moindre, Nathan Guerbeur (9e) et Charlène Clavel (8e) en validant leur billet pour les championnats du monde. L'autre bonne nouvelle de ce 18 mai ensoleillé.



LES PODIUMS

→ Hommes

- 1 - Kristian Blummenfelt (NOR) - 3:41:08
- 2 - Casper Stornes (NOR) - 3:41:39
- 3 - Simon Viain (FRA) - 3:42:26

→ Femmes

- 1 - Marjolaine Pierré (FRA) - 4H11'57
- 2 - Lizzie Rainer (GBR) - 4H14'56
- 3 - Lena Meissner (ALL) - 4H15'48

IRONMAN[®]
70.3 VICHY
» 24 AOUT
2025



VICHY
» PARC OMNISPORTS





CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP

LE GRAND HUIT À SAMORÍN



PAR FRÉDÉRIC MILLET
PHOTOS ACTIV'IMAGES - CHALLENGE FAMILY



Le 18 mai dernier, la petite ville slovaque de Šamorín a accueilli pour la 8e fois la finale du circuit Challenge Family au sein du complexe olympique x-bionic sphere. The Championship 2025 a consacré le Danois Kristian Høgenhaug et la Belge Hanne De Vet.

Une nouvelle fois, la finale du circuit Challenge a fait le plein en attirant plus de 2 000 athlètes venus de 56 pays, dans la ville de Šamorín au bord du Danube. Il est vrai que le site est superbe puisqu'il se déroule au sein du complexe Olympique Slovaque - l'équivalent de l'INSEP en France - et qu'il n'est distant que de 60 km de l'aéroport international de Vienne en Autriche.

Le week-end des 17 et 18 mai comprenait également des courses ouvertes aux jeunes ainsi que sur des différentes distances (Sprint, Olympique) la veille du Championship, permettant aux amateurs et aux jeunes talents de se mesurer sur le même site que les professionnels.

Une natation réduite à 750 m pour tous...

La finale de Šamorín est réputée pour sa rapidité, mais cette année, elle l'a été encore plus pour une mauvaise raison : la météo pluvieuse et surtout la fraîcheur de l'eau (14-15°C) ont contraint l'organisation à réduire la distance de la discipline pour finale et le Triathlon Olympique à 750 m. La natation s'est toutefois bien déroulée dans un canal adjacent au Danube, sans encombre ni risque d'hypothermie, une bonne chose pour la santé des triathlètes.

La grande finale du circuit Challenge Family s'est donc disputée sur ce format (750 m de natation, 90 km de cyclisme, 20 km de course à pied) inédit à cause de la fraîcheur ambiante, mais dans une ambiance festive et sportive.

La dernière course de la star locale

Pour sa dernière course professionnelle, le Slovaque Richard Varga, 37 ans, spécialiste de la natation, a été le premier à sortir de l'eau, comme attendu. Sa carrière de multiple champion du monde d'aquathlon et sa double participation aux JO resteront de son aveu comme ses meilleurs souvenirs sportifs. Il était suivi de près par le Sud-Africain Henri Schoeman et l'Allemand Justus Nieschlag. Mais la course allait rapidement basculer dans la partie cycliste, où le Danois Kristian Høgenhaug allait imposer son rythme. Il faut dire que ce segment cycliste, plat et rapide, a permis aux athlètes puissants de s'exprimer dans leur position aérodynamique tout au long des 90 km.

Le vainqueur fait la différence à vélo. Connus pour leurs qualités de rouleur, Høgenhaug a déposé la concurrence sur les longues lignes droites du tracé slovaque, réalisant un temps impressionnant de 1h59 sur les 90 km. Seul l'Allemand Frédéric Funk, lui aussi gros rouleur, semblait en mesure de suivre le tempo, signant un remarquable 1h58'46 à vélo. Mais le champion allemand, victime d'une baisse de régime à pied, devait se contenter de la 10e place finale (3h28'41), loin de ses ambitions. Le parcours de la course à pied, contrairement à celui du vélo, n'était pas du tout rectiligne avec ses multiples virages et ses



terrains variés, incluant herbe, sable et bitume, rendant la gestion de l'effort cruciale. Cela n'a pas empêché Høgenhaug de gérer parfaitement son semi-marathon, maintenant à distance un groupe de chasse emmené par l'Estonien Henry Räppo, le Britannique Kieran Lindars et son compatriote Will Draper.

Le Danois s'impose finalement en solitaire en 3h23'53, avec 2 minutes d'avance sur le trio (Räppo, Lindars et Draper) qui se sont battus au

sprint pour les 2 dernières places du podium. Derrière, plein de surprises pour toucher les primes offertes aux 10 premiers (1000 € au 10e puis de 500 en 500) avec la présence de Finn Große-Freese (5e), Harry Palmer (6e), Kurt McDonald (7e), Jack Hutchens (8e) et Jesper Svensson (9e). Les autres favoris ont connu des fortunes diverses : Justus Nieschlag, mal remis d'une blessure hivernale, termine 15e en 3h34'22. Tom Bishop a dû abandonner, tout comme Henri Schoeman, diminué physiquement.



Bataille tactique chez les femmes

Chez les femmes, la course a été marquée par une intense bataille tactique. L'Espagnole Sara Pérez Sala, très attendue, prend rapidement la tête dans l'eau, mais chute lors de la première transition, perdant un temps précieux. C'est alors la Belge Hanne De Vet qui s'affirme à vélo, maintenant une allure constante avant de porter l'estocade sur la course à pied. Elle remporte la victoire en 3h48'56, s'offrant le plus grand succès de sa jeune carrière.

La Britannique Daisy Davies, très solide, prend une belle 2e place en 3h50'09, juste devant la Danoise Anastasia Nielsen (3h53'46). L'Italienne Elisabetta Curridori, auteure du meilleur temps à pied (1h17'43), finit 4e en 3h55'05. La Suissesse Alanis Siffert complète le top 5 en 3h57'31, devant les Finlandaises Iida Reini (6e), Minttu Hukka (7e) et Tiina Pohjalainen (9e), la Britannique Cloe Sparrow (8e) et la Néerlandaise Maaike Vooren (10e). Parmi les déceptions, Milan Agnew et Anna Bergsten n'ont pas réussi à accrocher le top 10, tandis que Sara Pérez Sala, diminuée, termine loin de ses standards habituels.



3 Français vainqueurs en Groupe d'âge

Pour se qualifier pour cette finale de Šamorín chez les groupes d'âge, rappelons que ce sont les 6 premiers de chaque épreuve qualificative qui sont sélectionnés. Pas de "Roll-Down" comme sur le circuit IRONMAN. Et parmi les lauréats de cette finale, on trouve 3 tricolores !



Chez les femmes de 18-24 ans, Manon Lequet du club de Saintes Triathlon s'est imposée en 4:30:27, tandis que Christophe Bastie a survolé la concurrence chez les hommes de 55-59 ans en 3:56.53 ! Enfin, Alex Delahaye du club des Sharks Triathlon l'a emporté en 3:49.27 dans la catégorie (M 35-39). Le résident de Thouars dans les Deux-Sèvres nous explique sa

satisfaction: «L'an passé, j'étais passé à 30 secondes du podium et à seulement 3 minutes du titre alors cette année, je me suis préparé plus fort et je suis arrivé ici avec mon père 4 jours avant la course. Je suis revenu progressivement sur la tête pour l'emporter in extremis.» Ses prochains objectifs seront l'IM des Sables d'Olonne et la finale IM 70.3 de Marbella en novembre.

Bref, cette édition 2025 du Challenge Championship aura tenu toutes ses promesses, avec un plateau relevé, un parcours exigeant et une organisation millimétrée. Kristian Høgenhaug confirme qu'il est l'un des meilleurs triathlètes longue distance du moment, tandis que Hanne De Vet s'impose comme une nouvelle référence chez les femmes. Rendez-vous pour l'édition 2026, fin mai.



— TOP 10 - CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP 2025 —

→ Hommes

1. Kristian Høgenhaug (DEN) – 3:23:53
2. Henry Räppo (EST) – 3:25:52
3. Kieran Lindars (GBR) – 3:25:53
4. Will Draper (GBR) – 3:25:56
5. Finn Große-Freese (GER) – 3:27:06
6. Harry Palmer (GBR) – 3:27:18
7. Kurt McDonald (AUS) – 3:27:34
8. Jack Hutchens (GBR) – 3:28:14
9. Jesper Svensson (SWE) – 3:28:22
10. Frederic Funk (GER) – 3:28:41

→ Femmes

1. Hanne De Vet (BEL) – 3:48:56
2. Daisy Davies (GBR) – 3:50:09
3. Anastasia Nielsen (DEN) – 3:53:46
4. Elisabetta Curridori (ITA) – 3:55:05
5. Alanis Siffert (SUI) – 3:57:31
6. Lida Reini (FIN) – 3:58:28
7. Minttu Hukka (FIN) – 3:59:36
8. Cloe Sparrow (GBR) – 4:01:24
9. Tiina Pohjalainen (FIN) – 4:02:15
10. Maaike Vooren (NED) – 4:05:40



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/



XTERRA WORLD CUP 2025

ETAPE 1 - AUSTRALIE



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



Du 27 au 31 mars derniers, plus de 1 000 athlètes représentant 29 pays se sont rassemblés sur les sentiers côtiers aux abords des eaux turquoise du Meelup Regional Park pour le Championnat Xterra Asie-Pacifique 2025. Pendant 4 jours de course intense, triathlètes, trail-runners, familles et supporters ont transformé le sud-ouest de l'Australie en une exploration off-road à travers la nature et les liens avec la communauté.

La course du jeudi de la 3e Coupe du monde Xterra, sur le Short Track, a donné le coup d'envoi d'une fin de semaine chargée, avec Alizée Paties (FRA) et Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) qui ont remporté la victoire, avant de doubler la mise en s'emparant à nouveau du maximum de points lors de la course Full Distance le samedi. Le Championnat de triathlon Asie-Pacifique a également mis en vedette des athlètes d'élite et des groupes d'âge qui se sont disputés les couronnes régionales et les places limitées pour le Championnat du monde Xterra de septembre à Trentino, en Italie.

Dans une première historique, les talents émergents des divisions Youth A, B et Junior ont occupé le devant de la scène lors du premier Xterra Asia-Pacific Youth Championship, menant à la finale du dimanche avec le Asia-Pacific trail Championship, l'un des événements les plus riches en action des 29 ans d'histoire de Xterra.

Bienvenue à la campagne

De retour en Australie après 11 ans de course en Malaisie, aux Philippines et à Taïwan, le championnat Xterra Asie-Pacifique 2025 a rassemblé pour la 1ère fois en Australie occidentale des concurrents du Royaume-Uni, de France, des États-Unis, du Canada, du Brésil, du Zimbabwe, du Kazakhstan, de l'Estonie, des îles Caïmans, de la Suède et d'autres nations représentant la région.

Catrin Allsop, directrice générale de l'Organisation régionale du tourisme du Sud-Ouest de l'Australie, a déclaré : « Nous reconnaissons les gardiens traditionnels du Sud-Ouest, le peuple Noongar, et leur lien durable avec Boodja (l'environnement). Nous invitons les visiteurs à respecter et à prendre soin de cette terre et de cette culture ancestrales. »



Josh 'Koomal' Whiteland a ouvert l'événement par une cérémonie de "Bienvenue au pays", avec l'écho du didgeridoo et d'un chant traditionnel, ancrant le rassemblement international dans les rythmes anciens de la terre. « Il s'agit d'une région magnifique, riche en histoire, en culture et en liens. Pendant des milliers d'années, notre peuple a parcouru ces terres, suivi les sentiers de l'intérieur, et partagé la connaissance des saisons, des plantes, des coquillages sur les récifs, et des endroits où nous nous approvisionnons. »

Kelly Patterson, du comité du parc régional de Meelup, a déclaré : « Le parc régional de Meelup abrite un écosystème unique avec des espèces que l'on ne trouve nulle part ailleurs dans le monde. Cet environnement est aussi inspirant que fragile. Vous n'étiez pas là uniquement pour participer à des compétitions ou pour assister à des spectacles, vous étiez en contact avec un lieu d'une grande importance culturelle et écologique. »

Pour Andrew Macnish, conseiller municipal de la ville de Busselton, il est essentiel d'accueillir de grands événements mondiaux tout en

préservant l'harmonie locale : « Les sud-ouest est une destination de vacances pour de nombreuses personnes dans toute l'Australie occidentale, et nous avions donc cette capacité unique d'accueillir de grands événements tout en préservant la satisfaction de nos résidents. C'est un exercice d'équilibre délicat, mais nous créons des souvenirs inoubliables qui amènent les gens à revenir encore et encore. »

Lors du dîner de remise des prix, le maire de Busselton, Phil Cronin, a exprimé sa gratitude au nom de l'ensemble de la communauté : « C'est formidable de voir que nous disposons d'une toile de fond

aussi étonnante pour vous tous. Pour nous, cela signifie beaucoup de vous avoir ici. La ville de Busselton et Dunsborough est un endroit vraiment spécial. Ce qui le rend encore plus incroyable, c'est la communauté - les bénévoles, les habitants - qui ouvrent leurs bras pour accueillir tout le monde. »

De l'héritage culturel profond à la beauté naturelle à couper le souffle, Dunsborough a offert une scène vivante et significative pour le Championnat Xterra Asie-Pacifique 2025, où l'unité, le respect et l'aventure partagée ont défini l'expérience immersive de Xterra.



Patiès et Sloth Nielsen font coup double

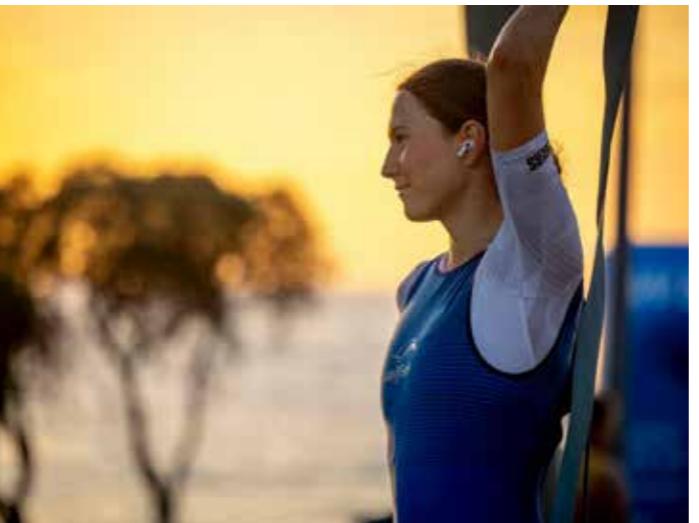
Le Triathlon Full Distance de Dunsborough a marqué l'ouverture de la 3^e Xterra World Cup, une série mondiale de 8 étapes et 11 courses mettant en vedette les meilleurs cross-triathlètes du monde. Se disputant leur part du prize-money de \$35 200 du week-end, les athlètes ont couru en même temps que les concurrents du Championnat Xterra Asie-Pacifique 2025, s'attaquant au même parcours comprenant 1,5 km de natation dans la baie du Géographe, 30,2 km de vélo de montagne dans le parc régional de Meelup et 10,5 km de trail côtier jusqu'à la ligne d'arrivée. Les conditions étaient idéales, avec une température de l'eau avoisinant les 23 °C et un ciel ensoleillé réchauffant l'air matinal de 20 °C à 24 °C à l'arrivée.

Fraîchement victorieuse du triathlon Short Track de jeudi, Alizée Patiès (FRA) a commencé la journée en portant le bonnet de bain doré de leader, mais c'est la star locale Maeve Kennedy (AUS) qui a donné le rythme à la nage, sortant de l'océan la première avec près de 30 secondes d'avance sur le peloton de chasse. « J'ai essayé de ne pas trop pousser parce que je n'étais pas sûre d'avoir bien récupéré du Short Track », se souvient Patiès. « J'ai nagé avec Solenne et Marta, et c'était très agréable - la température de l'eau était parfaite. »



Alizée seule devant

Sur le vélo, Patiès a pris une décision décisive. « Nous voulions rattraper Maeve rapidement, alors nous avons commencé à pousser », a déclaré Patiès. « Dans les descentes, j'ai continué à pousser encore et encore. » À mi-parcours, Patiès a dépassé Kennedy et pris une avance considérable, réalisant le meilleur temps de la journée (1:27:27).



« Au moment où j'ai terminé le vélo, j'avais creusé un écart assez important - peut-être une minute et demie à 2 minutes », a-t-elle déclaré.

Derrière elle, Menditto et Billouin ont lutté étroitement, échangeant leurs positions. Menditto a expliqué : « Solenne m'a définitivement aidé avec le rythme - elle était vraiment stable, ce qui m'a permis de suivre plus facilement sans trop réfléchir. Mais dans la 2^e moitié du parcours, Solenne a poussé plus fort et j'ai perdu du temps. »

Billouin a reconnu ses propres difficultés sur les sections techniques peu familières : « J'ai été lâchée au 2^e tour. Physiquement, je me sentais forte, mais j'ai perdu beaucoup de temps sur le plan technique. Alizée était bien plus rapide, je n'ai tout simplement pas été assez bonne aujourd'hui. »

Lors de la course à pied, Patiès était à l'aise et a terminé sans contestation en 2:43:51. « C'était une très bonne journée », a déclaré Patiès en souriant. « Je n'ai vu personne, à part les kangourous ! »

La bataille pour la 2^e place s'est décidée en fin de course lorsque Menditto a rattrapé Billouin sur la section rocheuse de la plage. « J'ai rattrapé Solenne pendant le premier tour de la course à pied, mais au 2^e tour, j'étais fatiguée », a déclaré Menditto. « J'ai poussé trop fort tout à l'heure, mais je suis contente de mon résultat. » Menditto a terminé 2^e (2:49:21), Billouin complétant le podium en 3^e position (2:50:41).



Bien qu'elle ait glissé à la 3^e place, Billouin est resté positive : « Je gérais une cheville tordue depuis le Short Track, et je m'attendais à plus - mais d'après l'entraînement que j'ai fait, je suis ok avec ce résultat. Les leviers et couchers de soleil ici sont magnifiques ; j'ai beaucoup apprécié cette partie. »

Sloth Nielsen prend les commandes

Chez les hommes, Michele Bonacina (ITA) a pris un rythme effréné à la nage, sortant le premier de l'eau en seulement 22 minutes, soit plus de 2 minutes d'avance sur le peloton de



chasse. « C'était une très bonne nage », se souvient Bonacina. « Il y avait un peu de courant en direction de la plage, mais j'ai poussé fort dès le début parce que je savais qu'il y avait des cyclistes forts derrière. »

Derrière lui, Federico Spinazze (ITA) suivait de près, tandis que le peloton de chasse - comprenant Scott Anderson (DEU), Arthur Forissier (FRA), Kieran McPherson (NZL) et le futur vainqueur Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) - sortait de l'eau avec près de 2 minutes de retard. Nielsen a admis : « Avec l'eau agitée du matin, les nageurs rapides ont pris une solide

avance. J'étais probablement un peu endormi au départ du vélo - je n'ai pas poussé assez fort et je me suis retrouvé coincé dans le trafic. »

Sur le vélo, Bonacina maintenait son avance, mais ses poursuivants commençaient à se rapprocher. Ben Forbes (AUS) est sorti du peloton avec le meilleur temps à vélo de la journée (1:16:30), dépassant Forissier et Spinazze au début du premier tour. Forissier a raconté ce moment de manière très vivante : « Ben Forbes m'a dépassé très tôt - il était tellement impressionnant dès le départ. J'avais l'impression de bien rouler, de rester calme, mais ils étaient tout simplement plus rapides. »

Au 2^e tour, Nielsen a retrouvé son rythme et a commencé à se déplacer agressivement dans les rangs. « Au 2^e tour, j'ai poussé autant que j'ai pu », a déclaré Nielsen. « Je n'ai pas vu Michele du tout, il était en train de voler. »

Bonacina a gardé la tête jusqu'à T2, entamant la course à pied avec près d'une minute d'avance sur Nielsen, tandis que Forbes et Forissier se lançaient à sa poursuite. « Je suis sorti

expliqué Nielsen. « Je pouvais encore le voir sur les rochers derrière moi, ce qui me rendait nerveux, alors je me suis concentré sur l'allongement de la course. »

Nielsen a franchi la ligne d'arrivée en 2:26:38, suivi de près par Bonacina (2:27:29). Forissier s'est assuré la troisième place (2:28:54) grâce à une bonne fin de course. « L'atmosphère était incroyable, tellement sauvage », a déclaré Forissier. « J'ai vu beaucoup de kangourous aujourd'hui. J'ai failli en rencontrer un - il voulait traverser le sentier au moment où je descendais. J'ai dû freiner brusquement. »

À propos de sa victoire, Sloth Nielsen a ajouté : « Ce site est taillé sur mesure pour la course. Je suis particulièrement reconnaissant à ma famille d'être venue du Danemark. Cela signifie beaucoup pour moi. Je n'ai pas fait le meilleur temps de natation ou de vélo, mais le triathlon ne consiste pas à faire le meilleur temps, il s'agit de faire la meilleure course possible. »



LES RÉSULTATS

RÉSULTATS DES FEMMES SHORT TRACK (TOP 5)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	41:48	06:46	20:56	12:58	\$900	75	75	1
2 SOLENNE BILLOUIN	42:42	06:41	21:11	13:31	\$700	67	67	2
3 MAEVE KENNEDY	43:33	06:47	21:58	13:23	\$500	61	61	3
4 MARTA MENDITTO	44:09	06:49	21:55	13:59	\$250	56	56	4
5 ANETA GRABMULLER	44:53	06:14	21:46	15:33	\$150	51	51	5

RÉSULTATS HOMMES SHORT TRACK (TOP 5)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	37:22	06:19	18:37	11:09	\$900	75	75	1
2 KIERAN MCPHERSON	38:00	06:21	18:47	11:41	\$700	67	67	2
3 FEDERICO SPINAZZE	38:15	05:52	18:59	12:09	\$500	61	61	3
4 ARTHUR FORISSIER	38:27	06:17	19:36	11:29	\$250	56	56	4
5 MICHELE BONACINA	38:49	05:45	19:21	12:36	\$150	51	51	5

RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 10)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	2:43:51	25:30	1:27:27	49:43	\$3,000	100	175	1
2 MARTA MENDITTO	2:49:21	25:32	1:29:22	53:11	\$2,300	90	146	↑ 3
3 SOLENNE BILLOUIN	2:50:41	25:30	1:28:41	55:10	\$1,700	82	149	2
4 MAEVE KENNEDY	2:53:52	24:50	1:34:36	52:48	\$1,400	75	136	↓ 4
5 HANNAH LEE YOUNG	2:58:38	27:42	1:35:47	53:53	\$1,100	69	116	↑ 5
6 ELIZABETH ORCHARD	3:01:21	27:14	1:34:40	57:41	\$900	63	106	↑ 6
7 LUCIE VAN DER SCHALK	3:09:09	29:52	1:36:56	1:00:36	\$750	58	91	↑ 7
8 LOUISE FOX	3:16:46	27:17	1:45:23	1:02:12	\$600	53	83	↑ 10
9 ROMANE CIZERON	3:17:19	27:11	1:43:10	1:05:18	\$450	49	85	↑ 8
10 LORENA ERL	3:20:07	29:48	1:47:18	1:01:03	\$300	45	84	↓ 9

RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 10)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	2:26:38	24:08	1:17:37	43:22	\$3,000	100	175	1
2 MICHELE BONACINA	2:27:29	22:00	1:18:12	46:11	\$2,300	90	141	↑ 2
3 ARTHUR FORISSIER	2:28:54	24:02	1:20:23	43:23	\$1,700	82	138	↑ 3
4 BENJAMIN FORBES	2:30:34	24:11	1:16:30	48:28	\$1,400	75	114	↑ 6
5 KIERAN MCPHERSON	2:30:42	24:07	1:21:58	43:25	\$1,100	69	136	↓ 4
6 FEDERICO SPINAZZE	2:32:58	22:30	1:18:31	50:20	\$900	63	124	↓ 5
7 TOM FISHER	2:33:39	25:12	1:22:15	44:46	\$750	58	94	↑ 8
8 SEBASTIAN NEEF	2:34:09	24:12	1:23:21	44:59	\$600	53	100	↓ 7
9 SCOTT ANDERSON	2:37:56	24:00	1:23:12	49:24	\$450	49	92	↓ 9
10 SAMUEL MCNAUGHTON	2:39:17	27:34	1:23:29	46:42	\$300	45	78	10



UN CHAPITRE MARQUANT DE L'HISTOIRE Xterra

Le Championnat Xterra Asie-Pacifique 2025, qui s'est déroulé à Dunsborough, a été une victoire éclatante pour une région qui offre tout, de la vitesse à la solidarité.

Pour la première fois dans l'histoire de Xterra, 4 formats majeurs - Short Track, Triathlon Full Distance, Youth et trail run - étaient proposés dans un festival off-road épique. Des performances de classe mondiale des athlètes d'élite aux débuts triomphants

des jeunes champions et des "guerriers" des groupes d'âge, chaque course a ajouté de la profondeur et de la couleur à un week-end qui a fait écho à la chanson « Welcome to Country » (Bienvenue à la campagne). Un lien a été établi avec la terre et les athlètes forgé par les sentiers, l'océan et les autres. De la joie a brillé dans les yeux des enfants franchissant la ligne d'arrivée et dans les victoires discrètes et personnelles remportées par tous les participants qui ont osé s'attaquer au parcours du championnat.



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**

Xterra.



XTERRA WORLD CUP 2025

ETAPE 2 - GRÈCE

PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



La banlieue grecque de Vouliagmeni, située en bord de mer, s'est animée une fois de plus du 25 au 27 avril derniers pour sa 12^e année consécutive de compétition Xterra. L'événement, riche en action, a permis d'entremêler les compétitions Elites, Groupes d'âge et Youth dans une atmosphère de festival à la 2^e étape de la Xterra World Cup 2025.

Félix Forissier (FRA), champion en titre de la Coupe du monde, a remporté une victoire éclatante pour son début de saison, montrant au monde entier qu'il est de retour en pleine forme, partageant le podium avec son frère Arthur, qui a pris la 3^e place. Chez les femmes, Alizée Paties (FRA) a prolongé sa série d'invincibilité en 2025, devançant Anna Zehnder (CHE), qui a célébré son meilleur résultat en Coupe du monde en prenant la 2^e place.

Le triathlon Full Distance était également l'occasion pour les athlètes des groupes d'âge de se disputer 58 places de qualification pour le championnat du monde Xterra en septembre. Puis les jeunes compétiteurs ont occupé le devant de la scène lors du triathlon Sprint, une épreuve cruciale du Xterra Youth Tour, chacun poursuivant son propre rêve de se qualifier pour le Championnat du Monde des Jeunes.

Un parcours carte postale mais exigeant

Des conditions de course idéales ont accueilli les athlètes le jour de la course, avec une température de l'air confortable de 20°C et des eaux de la mer Égée à 19°C. La course de Full Distance mettait au défi les concurrents avec 1,5 km de natation, 30 km de VTT et 11 km de trail, le tout dans le cadre spectaculaire de la côte de Vouliagmeni et des pentes sud du mont Hymettus. Célèbre pour avoir accueilli la compétition de triathlon lors des Jeux Olympiques d'Athènes en 2004, Vouliagmeni a depuis été réaménagée en terrain de jeu pour les aventuriers off-road, avec un parcours qui allie beauté naturelle et défis techniques.

La course a commencé par une natation en 2 boucles de 1,5 km dans les eaux cristallines de la baie de Vouliagmeni. Alors que la mer était calme et la visibilité excellente, les premiers mouvements de nage se sont avérés chaotiques pour certains. « Je pensais que je nagerais mieux aujourd'hui, mais le départ a été assez mouvementé - j'ai été cogné plusieurs

fois dans l'eau », a déclaré Jens Emil Sloth Nielsen (DNK), qui a terminé 2^e. Arthur Forissier (FRA) a trouvé son rythme très tôt et a déclaré : « La natation était super, l'eau était claire et c'était vraiment agréable de nager dans ces conditions. » Le champion en titre Félix Forissier (FRA) a ajouté : « La natation n'était pas très rapide, mais j'ai essayé de gérer mon rythme. » Parmi les vainqueurs des groupes d'âge, Wenda Zuiddam (NLD, 30-34) a décrit le départ comme étant « Comme dans une machine à laver », mais s'est adaptée à son propre rythme, tandis qu'Olivier Fellmann (LUX, 60-64) a simplement « Apprécié la beauté de l'eau claire. »

En émergeant de la baie, les athlètes se sont attaqués à un parcours de 30 km de VTT en 2 boucles, rempli de sentiers méditerranéens secs, de montées percutantes et de descentes techniques. La nature rapide et "impitoyable" du parcours exigeait de la précision et de la concentration. « Ce parcours est rapide et il n'y a pas de place pour les erreurs, donc je me suis vraiment concentrée sur une conduite propre », a déclaré Sloth Nielsen. Anna Zehnder (CHE) a fait écho à ce défi en déclarant : « J'adore ce parcours; il est technique et jamais ennuyeux. » Après avoir remporté sa catégorie, Maja Blümel (DEU, 20-24) a déclaré : « Le vélo était difficile - j'avais une pression insuffisante dans mes pneus - mais je me suis tellement amusée sur le parcours », tandis que Fellmann (LUX, 60-64) s'est émerveillée : « Prendre le vélo était fantastique - le parcours était incroyable, avec des vues époustouflantes. »



Enfin, le trail 11 km a amené les concurrents sur des boucles rocheuses et techniques qui ont récompensé l'endurance et sanctionné l'hésitation. Une montée abrupte dès la sortie de la transition a mis à l'épreuve les jambes fatiguées avant que les athlètes ne naviguent sur un terrain meuble et irrégulier sous le chaud soleil grec. « Mon meilleur moment a été pendant la course à pied », a déclaré Félix Forissier. « Je me suis senti bien dès le départ, j'ai poussé fort et au 2^e tour, je savais que j'étais fort. » Sloth Nielsen a admis que les montées ont fait des ravages : « Au Danemark, nous n'avons pas de collines comme celles-ci, et les montées m'ont fait mal. » Arthur Forissier a lutte contre la chaleur, mais a trouvé son rythme : « La course a été difficile à cause de la chaleur, mais j'ai réussi à garder un bon rythme, surtout dans les descentes, et j'ai vraiment apprécié cette partie. » Zehnder a apprécié la course, déclarant : « J'aime vraiment les collines abruptes et le défi ici », tandis que Fellmann a parfaitement résumé la situation : « La course a été très difficile, mais le paysage l'a compensée. »



**ALL-IN^{*}
AERO**
LE TOUT NOUVEAU
TRINITY

*Tout en aero

GIANT

Forissier et Patiès avaient des ailes

Dans la course hommes, Michele Bonacina (ITA) est sorti de l'eau avec un temps de 19:42, juste devant un groupe de chasse serré comprenant Félix Forissier (FRA) à 19:44, Elliot Labourdette (FRA) à 19:45, et Rory Strachan (GBR) à 19:47. Arthur Forissier (FRA) et Sebastian Neef (DEU) n'étaient pas loin derrière, avec un temps de 20:28 chacun, ce qui laissait présager une étape cycliste très disputée.

Sur les sentiers, Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) s'est lancé à l'assaut de la tête de course après être sorti de la natation avec un temps de 21:36. « Il n'est pas facile de rattraper les premiers ici, donc j'étais surmotivé quand j'ai rattrapé Félix », a déclaré Sloth Nielsen. Félix Forissier a joué la carte de l'intelligence sur le vélo, en gérant soigneusement son effort. « J'ai essayé quelque chose de nouveau - j'ai utilisé un Camelbak pour boire beaucoup d'eau et mieux contrôler mon rythme », a déclaré Forissier. « Ces éléments m'ont permis de courir plus vite, et c'était mon objectif principal. »



Son frère Arthur Forissier est resté dans le coup. « En sortant de l'eau, j'étais plus proche de la tête que je ne le pensais, donc j'étais content », a déclaré Arthur. « Sur le vélo, j'ai donné tout ce que j'avais, et j'ai atteint T2 en 3^e position, à seulement 15 à 20 secondes de Jens Emil et Félix. »

Les 11 derniers kilomètres de trail ont été décisifs. Félix a poussé très

tôt et a creusé un écart dans les montées raides. « Au 2^e tour, je savais que j'étais fort », a-t-il déclaré. Sloth Nielsen s'est accroché, mais a admis que « Félix prenait environ 30 secondes sur chaque boucle en montée. C'est un excellent coureur et il est arrivé en force après un solide entraînement hivernal. Je suis impatient d'avoir une nouvelle chance de le battre. » Malgré la pression, Arthur a maintenu son rythme pour s'assurer une 3^e place à l'arraché. Finalement, Félix Forissier a franchi la ligne d'arrivée en 2:21:18, Jens Emil Sloth Nielsen en 2:22:13 et Arthur Forissier en 2:24:14.

La course féminine a démarré avec Aneta Grabmüller (CZE) qui a pris le rythme de la natation, sortant première en 20:54. Anna Zehnder (CHE) et Emma Ducreux (FRA) ont suivi de près, Zehnder restant sur les pieds de Ducreux pour se positionner en force sur le vélo. Alizée Patiès (FRA) et Marta Mreditto (ITA) ont émergé légèrement derrière, mais à portée de tir après un premier tour difficile.



Sur le vélo, Patiès a rapidement trouvé son rythme. « Dès que j'ai commencé à pédaler, j'ai senti que mes jambes étaient vraiment fortes, alors j'ai poussé fort », a-t-elle déclaré. Prenant le contrôle de la 2^e boucle, Patiès a creusé un écart significatif sur Zehnder et Mreditto, en roulant avec une précision agressive sur les sentiers grecs techniques. Marta Mreditto s'est battue après un départ difficile, mais a commencé à regagner du terrain. « Je ne me sentais pas bien pendant la natation et au début du vélo, mais après un certain temps, j'ai commencé à me sentir mieux », a déclaré Mreditto. Pendant ce temps, Zehnder est restée calme malgré une T2 difficile, expliquant que « T2 était un peu désordonnée - j'ai perdu une chaussure et mon casque a rebondi hors de la boîte, donc j'ai dû le ramasser avant de poursuivre la 3^e place ». »

Le parcours de course à pied a alors exigé de la résistance. Patiès, malgré la fatigue, a maintenu un rythme élevé. « À la fin de la course, j'étais fatiguée, mais j'ai continué à pousser. À un moment donné, j'ai pensé ralentir un peu, mais je suis tellement heureuse d'avoir tenu le coup », a-t-elle déclaré. Zehnder a capitalisé sur sa force dans les collines, réduisant l'écart

avec Mreditto pour se hisser à la 2^e place. « Une fois que j'ai rattrapé Marta, j'ai pu me détendre un peu », a déclaré Zehnder. Mreditto, reconnaissant la force de Zehnder, est restée stable pour protéger sa place sur le podium. « Anna était très forte et m'a rattrapée, mais dans l'ensemble, je suis satisfaite



RÉSULTATS

RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 7)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	2:45:03	23:11	1:33:52	46:59	€2,300	100	275	1
2 ANNA ZEHNDER	2:49:56	22:06	1:41:18	45:26	€1,700	90	90	11
3 MARTA MENDITTO	2:50:28	23:16	1:37:52	48:11	€1,200	82	228	2
4 ANETA GRABMULLER	2:53:01	20:54	1:39:45	51:24	€800	75	126	7
5 HELENA KARASKOVA ERBENOVA	2:54:11	26:49	1:37:18	48:27	€650	69	69	13
6 KERRI ANN UPHAM	2:55:22	23:59	1:40:39	49:20	€450	63	63	14
7 BIANCA MORVILLO	2:59:33	25:26	1:42:29	49:54	€400	58	58	15

RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 7)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 FÉLIX FORISSIER	2:21:18	19:44	1:22:47	37:42	€2,300	100	100	9
2 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	2:22:13	21:36	1:20:50	38:38	€1,700	90	265	1
3 ARTHUR FORISSIER	2:24:14	20:28	1:22:25	40:25	€1,200	82	220	2
4 SEBASTIAN NEEF	2:25:39	20:28	1:22:19	41:38	€800	75	175	6
5 BENJAMIN FORBES	2:26:26	21:38	1:21:12	42:03	€650	69	183	5
6 SÉBASTIEN CARABIN	2:27:26	24:56	1:20:34	40:30	€450	63	63	14
7 MICHELE BONACINA	2:30:53	19:42	1:23:21	46:34	€400	58	199	3

UN FESTIVAL DE CROSS-TRIATHLON DIVIN

Le week-end s'est achevé par le triathlon des enfants, avec 100 m de natation, 1 km de vélo et 400 m de course à pied, qui a rempli Vouliagmeni d'énergie et de sourires. Christos Geitonas, président de la Fédération hellénique de triathlon, a déclaré : « La course des enfants du dimanche est vraiment l'un des plus beaux moments, et il est particulièrement émouvant de voir les parents encourager et soutenir les futurs triathlètes dans leurs efforts. »

Maja Blümel (DEU) a immortalisé un moment spécial en déclarant : « Les bénévoles et les spectateurs ont

été incroyables, ils m'ont encouragée tout au long du parcours. Le meilleur moment a été lorsque les bénévoles couraient et m'encourageaient à mes côtés. Je reviendrais certainement l'année prochaine ! »

Anastatis Mitropapas (GRC) a évoqué la fierté locale d'accueillir Xterra en déclarant : « Cet endroit est parfait pour nous. C'est notre communauté, notre quartier, et nous aimons que les athlètes internationaux viennent ici pour en profiter aussi. Nous vivons ici, nous nous entraînons ici tous les jours, c'est notre maison. Les organisateurs ont fait un travail fantastique en

mettant en place un grand parcours, tout était parfait. »

Le succès de la fin de semaine a été rendu possible grâce au soutien de la municipalité de Vari Voula Vouliagmeni, de Trimore, de l'Organisation nationale grecque du tourisme, du Ministère de l'Éducation et des Sports de la République hellénique et de New Metropolitan Attica S.A. Du départ à l'arrivée, Xterra Greece Vouliagmeni a rappelé à tous que les plus grandes victoires sont celles que l'on partage avec la communauté et la nature.



FOURNISSEUR OFFICIEL

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTIQUE



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 WORLD CUP 2025

ETAPE 3 - WESTON PARK



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



XTERRA Weston Park a ramené la cross-triathlon international au Royaume-Uni pour sa 3e édition, les 3 et 4 mai derniers, en tant qu'étape 3 de la Xterra World Cup 2025. Le domaine de 1 000 acres, sans trafic, a offert des courses de classe mondiale dans un environnement de festival rempli de familles et d'amis. Avec une température de l'air de 18°C et une température de l'eau de 19°C, les athlètes ont bénéficié de conditions fraîches et rapides sur un parcours défini par la fluidité, le rythme et l'effort soutenu.

Félix Forissier (FRA) a remporté une nouvelle victoire décisive en franchissant la ligne d'arrivée en 2:27:05, tandis qu'Alizée Patiès (FRA) est restée invaincue en 2025 avec une performance dominante de 2:45:22. Le duo français a réalisé un deuxième week-end consécutif parfait, après leurs victoires en Grèce une semaine plus tôt (lire notre article au sein de ce numéro). Les héros locaux Will Draper (GBR) et Isla Hedley (GBR) ont également dynamisé la foule en montant sur le podium.

Les épreuves du Xterra Youth Tour du samedi ont ajouté à l'élan, Oliver Goodman et Shauna Hamilton remportant les honneurs dans la catégorie Youth A (14-15), tandis que Finlay Goodman et Rebecca Van Aardt ont dominé les courses Youth B (16-17). Avec Iwan Froley qui a remporté le titre chez les hommes juniors (18-19 ans), les 5 futures stars se préparent maintenant à représenter la Grande-Bretagne au Xterra Youth World Championship plus tard dans l'année.

Le triathlon Full Distance du dimanche a également accueilli un groupe passionné d'athlètes groupes d'âge qui ont repoussé leurs limites et se sont efforcés d'atteindre des records personnels sur l'un des parcours de cross-triathlon les plus célèbres du Royaume-Uni. Avec 7 courses au programme, Weston Park n'a été rien de moins qu'un week-end plein d'énergie, animé par le soutien de la communauté et un programme complet d'activités de plein air.

Jardin à l'anglaise

Situé près de Weston-under-Lizard, à la frontière entre le Staffordshire et le Shropshire, ce domaine du XVIIe siècle, avec ses vastes parcs et ses sentiers boisés, allie la beauté naturelle à une efficacité à toute épreuve. Géré par la Weston Park Foundation, le domaine



préservé a permis aux athlètes et aux spectateurs de rester immersés dans l'action du départ à l'arrivée. L'édition 2025 s'est enrichie de la Xterra World Cup, qui donne aux meilleurs cross-triathlètes du monde l'occasion de se disputer un prize money de 15 000 €. Soutenue par Always Aim High Events et Eventrex UK, l'ambiance communautaire a également permis d'organiser des stages de VTT, des événements pour les enfants et du camping à ciel ouvert.

La course de la Coupe du monde du samedi comprenait une natation de 1,5 km en 2 tours avec une sortie australienne dans un lac privé calme, suivie d'un parcours VTT de 37,5 km conçu pour la vitesse et la fluidité. Nouveauté sur le parcours en 2025, les longues sections d'herbe ont été remplacées par des singletracks plus serrés et des transitions plus rapides à travers des chemins de gravel, offrant un rythme plus "raffiné" et une expérience de pilotage améliorée. Le cross-triathlon pour les groupes d'âge du dimanche a suivi le même format de natation et de course à pied, avec un parcours vélo légèrement plus court de 28 km.

La dernière étape a amené les athlètes sur un parcours plat et rapide de 10 km, divisé en 2 tours qui passaient devant le lac du domaine et le long de son manoir historique en briques rouges. Bien que le dénivelé était minime, le terrain ouvert exigeait un rythme précis et laissait peu de place à l'erreur. Avec des spectateurs alignés le long des sections clés du parcours, un peloton de stars a apporté une énergie incomparable que tout le monde a ressentir.

Patiès et Forissier, of course !

Dès le départ, la course élite masculine du Xterra Weston Park a été une bataille foudroyante. Rory Strachan (GBR) a pris le rythme en début de course, affichant le meilleur temps de nage en 17:55, suivi de près par Elliot Labourdette (FRA), 4 secondes plus tard. Le futur vainqueur Félix Forissier a gardé le contact à 18:01, ce qui a donné lieu à une lutte tendue dès la première transition. Sur les 37,5 km de VTT, Will Draper (GBR) est sorti

d'une bonne natation en 18:59 et a fait un jump impressionnant avec les leaders. « J'ai eu une très bonne natation, ce qui m'a bien préparé », a déclaré Draper. « De manière surprenante, j'ai rapidement rejoint le groupe de tête. Les courses Xterra sont difficiles - sur et en dehors, pas d'effort constant - et mes jambes étaient comme de la gelée après le premier tour de course, mais j'ai pris mon rythme. »

Arthur Forissier (FRA), le frère aîné de Félix, avait du retard à rattraper après une natation difficile de 20:05. Il a pris



NEW FLAVOURS



www.226ers.com

REPORTAGE



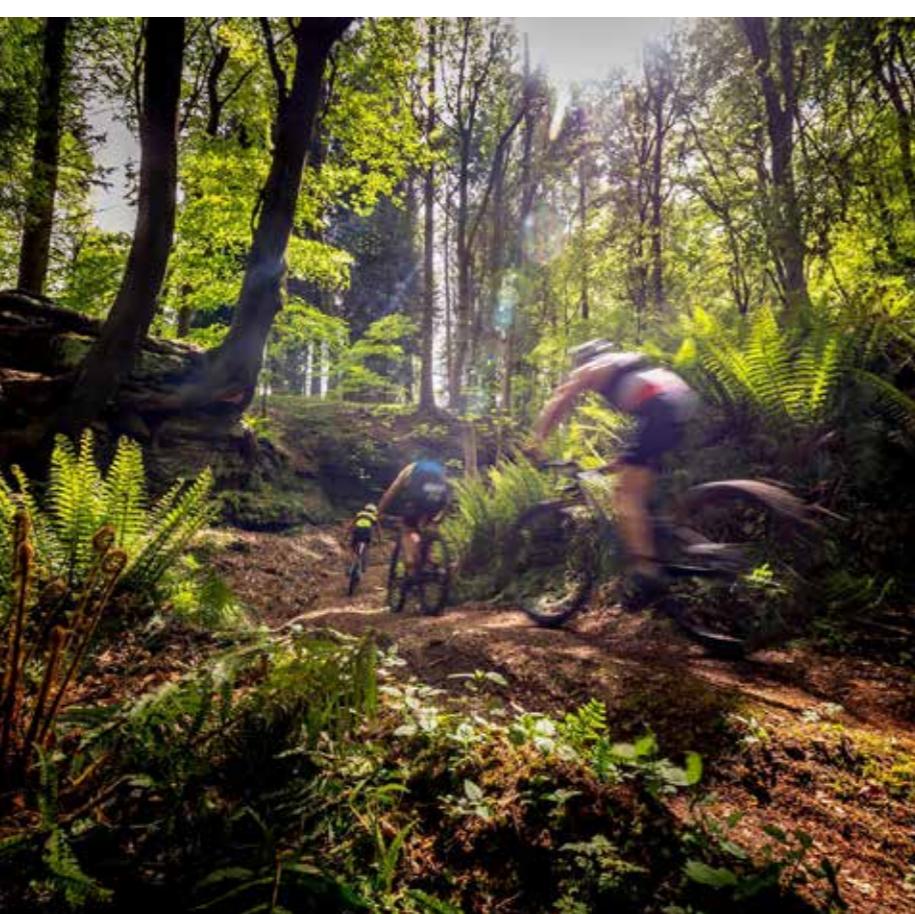
d'assaut le parcours cycliste avec le meilleur temps de la journée (1:28:40), faisant brièvement équipe avec Ben Forbes (AUS). « Mes sensations en natation n'étaient pas très bonnes, mais je me sentais bien sur le vélo et j'espérais rattraper la deuxième place », a expliqué Arthur. « Travailler ensemble avec Ben m'a aidé. » Son frère Félix est resté patient et régulier, atteignant la 2^e place parmi les leaders. « Le vélo était difficile - les gars étaient fort », a déclaré pour sa part Félix, concluant : « Je savais que la course à pied était ma chance. C'était tellement rapide, et c'est là que j'ai fait mon mouvement. »

Le moment décisif est survenu tôt dans le trail de 10 km. Félix a fait preuve d'une vitesse inégalée, enregistrant le meilleur temps de course de la journée en 36:31, et a pris de l'avance pour s'imposer confortablement en 2:27:05. Draper, malgré son effort, n'a pas pu suivre le rythme de Félix, mais a obtenu la 2^e place en 2:29:01, marquant ainsi une percée dans la performance. « Félix a rapidement creusé l'écart », a noté Draper. « Mais ce résultat me donne confiance pour une éventuelle tentative au Championnat du monde Xterra, » se rassurait Draper.

Arthur, en pleine puissance sur la course à pied, a complété le podium en 3^e position en 2:29:48, couronnant une remarquable poursuite de l'arrière et un fier doublé de la famille sur le podium. Avec des résultats constants sur le podium lors des 3 courses de Full Distance de la série,

Arthur Forissier prenait la tête du classement de la Xterra World Cup.

Leader du classement général comme sa compatriote Alizée Patiès qui a signé sa 4^e victoire sur le Xterra Weston Park en 4 courses de coupe du monde Xterra en 2025,



A hand holds a black packet of Precision Fuel & Hydration Chew in Mint & Lemon flavor. The packet is labeled '30g carb' and 'CHEW'. The background is a close-up of a person's skin with several yellow chew tabs scattered around. The Precision Fuel & Hydration logo is in the bottom left. Below the main image are sections for 'CARBURANT' and 'HYDRATATION' showing various products.

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

pfandh.fr





sur une course élite féminine qui a été intense sur le lac calme du domaine. À la sortie de l'eau, Isla Hedley (GBR) a pris la tête du peloton en 18:29, suivie de près par Aneta Grabmüller (CZE) en 18:32. « C'était une natation vraiment difficile », a déclaré Grabmüller. « J'ai lutté derrière les pieds d'Isla, mais j'étais heureuse d'avoir de la compagnie. Une fois que j'ai vu que je ne pouvais pas la lâcher, je suis restée à l'abri pour conserver de l'énergie. »

Alizée Patiès est sortie de l'eau en 20:54 - plus de 2 minutes derrière - mais a immédiatement commencé à réduire son retard. « Cette course a été difficile », a-t-elle déclaré. « J'ai dû rattraper beaucoup de temps entre moi, Aneta et Isla. Je me suis concentrée sur ma propre course et j'ai essayé de gérer mon effort. » Sur le vélo de 37,5 km, Grabmüller a pris la tête de la transition et a roulé seule à l'avant. « Le vélo était très ludique, j'ai adoré », a-t-elle déclaré. « Il fallait être attentif tout le temps. J'étais vraiment contente de pouvoir grimper parce que j'ai pu me détendre un peu mentalement. » Patiès, quant à elle, a réalisé le meilleur temps à vélo de la journée en 1:38:58, réduisant l'écart et entrant à T2 avec

seulement 34 secondes de retard sur Aneta, qui a roulé en 1:40:46.

À partir de là, la course à pied a tout changé. Patiès a dépassé Grabmüller tôt dans la course et l'a poussée pour réaliser un temps intermédiaire de 44:26 - le plus rapide de la journée - et remporter la victoire en 2:45:22. « Je voulais courir vite, alors j'ai géré le vélo avec soin pour économiser de l'énergie », a-t-elle déclaré. Grabmüller a terminé 2^e en 2:49:03. « J'espérais donner du fil à retordre à Alizée sur la

course à pied, mais elle était bien plus rapide. Je pense que c'était l'une des meilleures courses de la saison. »

Isla Hedley a complété le podium en 2:51:15. « La natation s'est très bien passée et l'eau était très calme », a-t-elle déclaré. « Le vélo a nécessité beaucoup de puissance et les virages l'ont rendu technique. La première partie de la course à pied a été difficile, mais j'ai réussi à reprendre le dessus et à terminer en force. »



RÉSULTATS

RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 7)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	2:45:22	20:54	1:38:58	44:26	€2,300	100	375	1
2 ANETA GRABMULLER	2:49:03	18:32	1:40:46	48:35	€1,700	90	216	3
3 ISLA HEDLEY	2:51:15	18:29	1:44:31	47:02	€1,200	82	82	15
4 MARTA MENDITTO	2:53:19	21:28	1:44:05	46:29	€800	75	303	2
5 ROMY SPOELDER	2:53:56	20:51	1:44:47	47:07	€650	69	69	16
6 KERRI ANN UPHAM	2:54:23	20:00	1:42:30	46:42	€450	63	126	9
7 MIA PADMANABHAN	2:56:41	20:54	1:49:03	45:18	€400	58	58	18

RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 7)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 FÉLIX FORISSIER	2:27:05	18:01	1:31:15	36:31	€2,300	100	200	6
2 WILL DRAPER	2:29:01	18:59	1:30:08	38:31	€1,700	90	90	13
3 ARTHUR FORISSIER	2:29:48	20:05	1:28:40	38:40	€1,200	82	302	1
4 ELLIOT LABOURDETTE	2:31:02	17:59	1:31:20	40:18	€800	75	128	9
5 SEBASTIAN NEEF	2:31:31	19:09	1:30:04	40:55	€650	69	244	4
6 MICHELE BONACINA	2:32:09	18:37	1:30:45	41:32	€450	63	262	3
7 MORGAN RHODES	2:32:30	18:27	1:33:11	39:08	€400	58	58	18

GOD SAVE THE CROSS-TRI

Weston Park n'a pas seulement été marqué par les victoires décisives des leaders de la Coupe du Monde Félix Forissier et Alizée Patiès, il a également réaffirmé l'engagement profond de XTERRA à favoriser la communauté et la connexion. Le Royaume-Uni a accueilli le monde avec Will Draper et Isla Hedley en tête, tandis que les jeunes champions Oliver Goodman, Shauna Hamilton, Finlay Goodman, Rebecca Van Aardt et Iwan Froley ont mis en lumière le brillant avenir de XTERRA.

En fin de compte, la fin de semaine à Weston Park a démontré comment des partenariats ciblés peuvent transformer des courses en expériences partagées. Plus qu'une compétition, la XTERRA Weston Park a célébré l'excellence athlétique, l'hospitalité locale et des moments significatifs, prouvant une fois de plus que les aventures les plus gratifiantes sont celles que l'on vit ensemble.





XTERRA WORLD CUP 2025

ETAPE 4 - OAK MOUNTAIN



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



Oak Mountain State Park a accueilli la 2e édition du Championnat nord-américain Xterra du 16 au 18 mai 2025, où les athlètes se sont attaqués aux sentiers d'argile rouge de l'un des sites de cross-triathlon les plus respectés des États-Unis. Avec 17 ans d'histoire Xterra à cet endroit, l'événement a rassemblé des élites, des groupes d'âge, des jeunes athlètes et une communauté locale dévouée dans un lieu qui est un incontournable du calendrier Xterra américain depuis 2006.

Félix Forissier (FRA) et Alizée Paties (FRA), encore eux (!) ont remporté les honneurs de l'épreuve Full Distance de samedi à l'étape 4 de la Xterra World Cup, tandis que Sullivan Middaugh (USA) a devancé Forissier lors d'une finale serrée sur le Short Track du dimanche. Paties a ainsi continué son impressionnante série d'invincibilité avec une autre performance solide pour terminer le week-end et afficher 6 victoires en 6 courses sur la Xterra World Cup 2025 ! Middaugh a également répété son titre de champion d'Amérique du Nord Elite, et Suzie Snyder (USA) a remporté son premier titre continental.

Les groupes d'âge se sont présentés en force, remportant des titres nord-américains dans leurs divisions, tandis que le premier Championnat nord-américain Xterra pour les jeunes a donné aux athlètes des catégories Youth A, Youth B et Junior la chance de s'affronter sur les mêmes sentiers légendaires. Avec 3 jours de compétition, de musique live, d'activités familiales et de liens avec la communauté, Oak Mountain a une fois de plus prouvé pourquoi il est l'un des sites les plus emblématiques et les plus fun pour les explorateurs, les challengers et les champions amateurs de cross-triathlon et d'activités de plein air.

Construit à la main, transmis de génération en génération

L'histoire du Xterra Oak Mountain a commencé en 2006, lorsque Brent McMahon (CAN), ancien athlète olympique, et Melanie McQuaid (CAN), 3 fois championne du monde de Xterra, ont gravi les premières marches. Depuis, peu d'endroits ont vu autant de champions se succéder. Conrad Stoltz (ZAF) y a gagné 6 fois, Josiah Middaugh, le père de Sullivan (USA), 5 fois, et Lesley Paterson (GBR) 4 fois.



Le parcours lui-même est le résultat de décennies de travail de BUMP, les Birmingham Urban Mountain Pedalers, qui ont passé plus de 30 ans à façonner les sentiers en partenariat avec le comté de Shelby et le personnel du parc. Leur dévouement a fait du parc une destination reconnue au niveau national pour l'aventure off-road.

« Cet événement rassemble des athlètes d'élite et des compétiteurs passionnés du monde entier », a déclaré Kendall Williams, directeur du tourisme et des événements. « C'est un défi et une célébration que nous sommes ravis de relever avec les athlètes de la XTERRA », a ajouté Anna Jones, coordinatrice de l'événement à Oak Mountain.

Patiès et Forissier, go big or go home !

La course Full Distance de samedi a apporté son lot de sentiers humides, de batailles serrées et de performances décisives de la part de 2 des meilleurs athlètes du sport. Félix Forissier (FRA) a remporté la victoire chez les hommes en 2:29:13, et Alizée Patiès (FRA) a fourni un effort dominant pour remporter la couronne chez les femmes en 2:48:49.

Forissier est sorti de l'eau en 2e position avec un temps de natation de 20:25 et a tenu bon tout au long du vélo malgré une chute précoce sur la terre rouge glissante. « C'était très difficile », a-t-il déclaré. « J'ai bien nagé, mais j'ai chuté tôt sur le vélo. Sullivan Middaugh a rendu les choses difficiles, surtout sur la course à pied. Je



n'étais pas sûr de pouvoir le contenir. » Middaugh (USA) a en effet poussé le rythme tout au long du vélo, a mené pendant de longues périodes et a couru dur pour terminer juste derrière en 2:29:43. « J'ai mené pendant la majeure partie du vélo et j'ai couru aussi fort que j'ai pu », a-t-il déclaré. « Félix était juste un peu plus rapide à la fin. Mais défendre le titre nord-américain et terminer 2e au classement général est un résultat dont je suis fier. Chaque course vous apprend quelque chose. » L'effort de Middaugh lui a permis de remporter le titre nord-américain élite pour la 2e année consécutive.

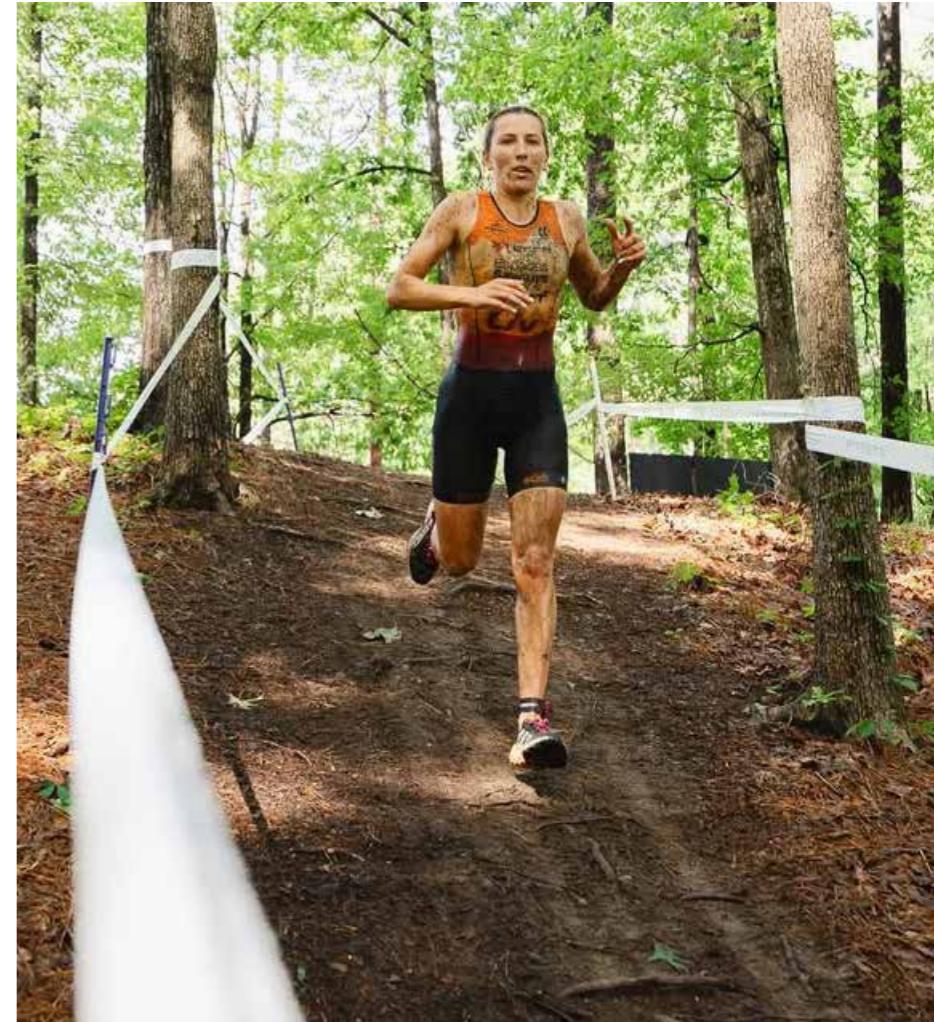
Sebastian Neef (DEU) a terminé 3e en 2:31:34.

Chez les femmes, Patiès a gardé le contrôle pendant la natation, puis a pris de l'avance sur le vélo et n'a jamais regardé en arrière. « C'était un peu difficile dans l'eau avec la pluie, mais le vélo s'est bien passé, même s'il était glissant, mais pas trop boueux », a-t-elle déclaré. « Je savais que j'avais de l'avance sur le vélo, alors j'ai continué à pousser sur la course à pied. » Son temps de passage de 44:54 a été le plus rapide de la journée. Derrière elle, Aneta Grabmüller (CZE) est restée

stable pour la 2e place en 2:53:06, et Romy Spoelder (NLD) a suivi de près pour la 3e place en 2:53:24.

Suzie Snyder (USA), la meilleure Américaine, a ajouté son premier titre nord-américain à ses 6 victoires aux championnats des États-Unis avec un effort de 3:00:11. « J'ai eu l'impression d'être en douceur », a-t-elle déclaré. « J'avais un état d'esprit détendu, ce qui m'a vraiment aidé dans ces conditions, et j'ai adoré renouer avec tout le monde ici. »

Le lendemain, pas de repos pour les braves, on remettait ça avec le Short Track ! À quoi a-t-on eu droit ? À de nouvelles conditions glissantes pour les pros dans ce format nerveux et rapide, et à une nouvelle



bataille à couper le souffle entre Middaugh et Forissier pour étayer leur emblématique affrontement sur Short Track à Molveno. Middaugh devient jour après jour rapidement le nom à battre sur le parcours condensé, semblant devenir plus rapide à chaque section de la course. Il quitte Oak Mountain en ayant prolongé son règne de Champion d'Amérique du Nord, avec en bonus une victoire sur Short Track, devant Félix. Pendant ce temps, Patiès n'a laissé que des miettes à la concurrence en s'adjugeant également le Short Track et étend donc sa série d'invincibilité à 6, la plus longue dans la courte histoire de la série pro...



RÉSULTATS

RÉSULTATS DES FEMMES SHORT TRACK (TOP 5)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	40:33	06:06	21:34	11:25	\$900	75	550	1
2 MARTA MENDITTO	41:42	06:27	21:40	12:01	\$700	67	370	2
3 ROMY SPOELDER	42:50	06:05	22:51	12:20	\$500	61	212	7
4 EMMA DUCREUX	43:39	06:03	22:50	13:07	\$250	56	237	6
5 LORENA ERL	45:08	06:29	24:11	12:48	\$150	51	264	5

RÉSULTATS DU SHORT TRACK HOMME (TOP 5)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 SULLIVAN MIDDAGH	35:20	05:34	18:31	09:48	\$900	75	165	11
2 FÉLIX FORISSIER	35:37	05:26	18:46	10:09	\$700	67	367	4
3 FEDERICO SPINAZZE	35:47	05:36	18:27	10:12	\$500	61	286	7
4 KIERAN MCPHERSON	35:54	05:42	18:29	10:20	\$250	56	316	5
5 ARTHUR FORISSIER	36:07	05:54	18:50	10:03	\$150	51	416	1



RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 10)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 ALIZEE PATIES	2:48:49	22:50	1:39:06	44:54:00	\$3,000	100	475	1
2 ANETA GRABMULLER	2:53:06	21:29	1:43:13	46:47:00	\$2,300	90	306	2
3 ROMY SPOELDER	2:53:24	22:20	1:43:39	45:33:00	\$1,700	82	151	7
4 EMMA DUCREUX	2:56:45	22:22	1:43:24	49:09:00	\$1,400	75	181	6
5 SUZIE SNYDER	3:00:11	23:36	1:45:05	49:15:00	\$1,100	69	69	17
6 HANNAH LEE YOUNG	3:08:16	26:13	1:53:30	46:32:00	\$900	63	261	4
7 KATIE BUTTON	3:14:17	24:17	1:52:12	55:15:00	\$750	58	58	19
8 KATJA KRENN	3:24:41	24:08	2:01:34	56:57:00	\$600	53	53	22
9 LORENA ERL	3:26:56	26:05	2:02:42	55:50:00	\$450	49	213	5
10 BRITTANY SCHROEDER	3:29:28	24:38	2:08:35	52:55:00	\$300	45	45	24

RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 10)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 FÉLIX FORISSIER	2:29:13	20:25	1:30:01	37:05:00	\$3,000	100	300	4
2 SULLIVAN MIDDAGH	2:29:43	20:31	1:29:57	37:40:00	\$2,300	90	90	14
3 SEBASTIAN NEEF	2:31:34	20:50	1:29:45	39:26:00	\$1,700	82	326	3
4 KIERAN MCPHERSON	2:32:06	20:50	1:29:42	39:58:00	\$1,400	75	260	7
5 MICHELE BONACINA	2:32:53	20:22	1:30:10	40:49:00	\$1,100	69	331	2
6 ARTHUR FORISSIER	2:33:29	22:08	1:30:27	39:20:00	\$900	63	365	1
7 SÉBASTIEN CARABIN	2:35:16	26:36	1:28:09	38:40:00	\$750	58	170	9
8 PORTER MIDDAGH	2:37:58	20:35	1:36:33	39:06:00	\$600	53	53	22
9 MARIN GAUTIER	2:41:16	26:37	1:34:26	38:39:00	\$450	49	68	19
10 BENJAMIN FORBES	2:42:38	22:36	1:30:12	47:39:00	\$300	45	273	5

SWEET HOME ALABAMA

La fin de semaine a commencé par des rires et de la détermination lors du triathlon pour enfants du vendredi, préparant ainsi l'un des rassemblements Xterra les plus amusants à ce jour. La musique en direct a résonné dans les arbres, les familles ont partagé des repas et créé des souvenirs alors que le parc tout entier s'animait. Les étudiants locaux ont fait preuve de créativité à travers l'art et la musique, les éducateurs de la faune et de la flore ont mis les visiteurs en contact avec la nature et les bénévoles ont veillé à ce que tout se déroule sans accroc. Du début de la matinée à la fin de la soirée, Oak Mountain a offert quelque chose à chacun.

Au-delà des championnats, il s'agissait d'une célébration de près de 2 décennies avec le soutien de dirigeants communautaires passionnés, d'un personnel de parc dévoué et d'athlètes incroyables. Les réactions ont été extrêmement positives, et beaucoup ont dit qu'il s'agissait de leur Xterra préférée. Et bien que de nombreux athlètes aient remporté des titres, le véritable vainqueur a été Oak Mountain et Central Alabama, dont les sentiers et l'hospitalité incitent les explorateurs à revenir.



ALLTRICKS

FULGURANTE ASCENSION



PAR EMMA BERT



Fondée en 2008 par Gary Anssens, Alltricks est une entreprise spécialisée dans la distribution d'articles de sport, du cyclisme à la course à pied, en passant par les activités outdoor. Au fil des années, la plateforme s'est rapidement imposée comme un leader dans le secteur de la vente en ligne, puis en magasin physique. Tour d'horizon sur l'entreprise à la success story française qui ne cesse de croître et qui possède de grandes ambitions, notamment dans le monde du triathlon.

Anatomie d'une entreprise en constante croissance

« Le secret de la réussite d'Alltricks résulte d'une combinaison d'éléments », éclaire Nicolas Burger, co-directeur général du groupe de 370 salariés depuis 2023 avec Stéphane Rosi. Le premier, l'esprit de service, « L'obsession de la satisfaction du client », initiée par le fondateur Gary Anssens. Le souci de l'enseigne est avant tout de trouver une réponse aux consommateurs, peu importe leur pratique et leur demande. Le deuxième élément qui fait la force du distributeur est « L'omnicanalité, le fait de combiner la puissance du digital avec la rapidité de choix mais aussi en proposant la plus grande offre de produits possible. » Ce qui est renforcé par « Une présence terrain dans les grandes métropoles avec une dizaine de magasins. » Le site de vente en ligne s'articule également autour d'un réseau de plusieurs magasins physiques (Annemasse, Bordeaux, Bouc-Bel-Air, Bron, Coignières, Issy-les-Moulineaux, Lille, Toulouse...) D'autres verront le jour dans les années à venir, comme à Rennes ou Montpellier. Cet intelligent mélange entre le "virtuel" et le physique permet aux consommateurs de bénéficier d'une large et rapide palette de services.

Alltricks, c'est 900 marques et 100 000 produits en stock livrables en moins de 24h dans l'Hexagone et dans plus de 70 pays dans le monde. « L'année prochaine, nous aurons 12 magasins, qui sont aussi des centres de services », souligne Nicolas Burger. Dans ces magasins, la marque propose non seulement des produits, mais aussi des ateliers de réparation, des salles dédiées à l'étude posturale ou à l'étude de la foulée pour les coureurs. « C'est toute cette addition de services qui fait que nous arrivons à proposer le choix le plus large, mais surtout des produits sélectionnés pour la pratique, par des passionnés. C'est ce qui nous permet de nous distinguer dans le paysage concurrentiel. »

La chaîne fait en sorte de se rapprocher des clubs, des pratiquants de la communauté de triathlètes, de coureurs et de cyclistes, grâce à l'organisation de sorties course à pied ou vélo. « L'an dernier, nous avons organisé plus de 70 sorties avec nos magasins. Entre 20 et 100 personnes y ont pris part à chaque fois. Cette année, nous visons la centaine d'événements, c'est un moyen de prouver aux consommateurs que nous sommes une véritable équipe de passionnés », ajoute le co-directeur.



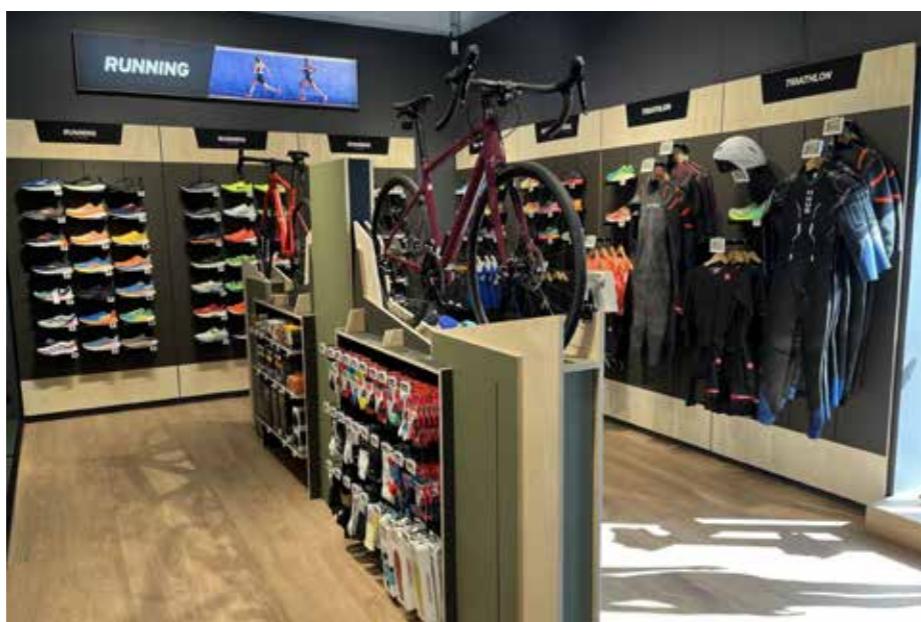
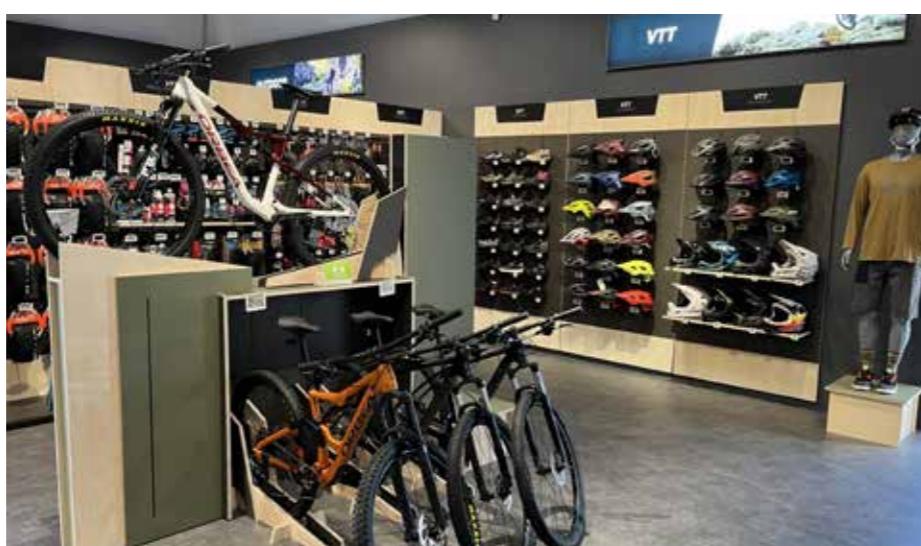
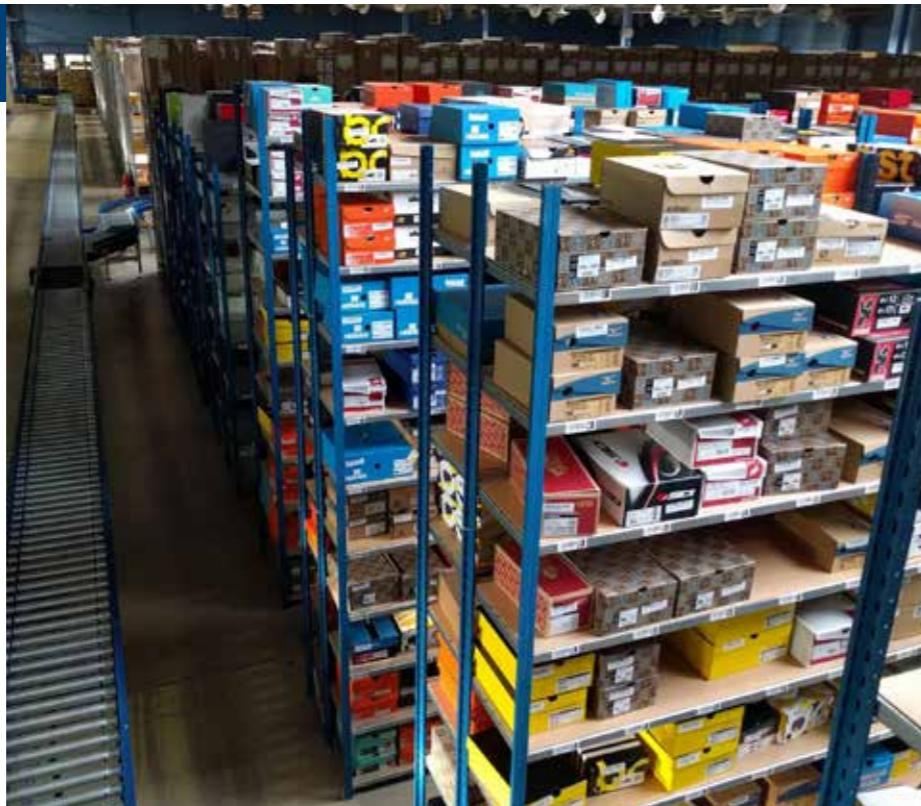
L'enseigne tire non seulement son succès de son immense nombre de références, mais aussi de sa logistique millimétrée, de la livraison très rapide, de sa communauté de fans et du développement de ses propres marques comme LeBram ou Neatt. De quoi s'imposer comme un leader incontesté de la vente de produits sportifs.

De belles ambitions pour la partie triathlon

L'ambition première d'Alltricks est la reconnaissance de la communauté comme « *La destination triathlon de référence en France. Nous pensons que nous avons la meilleure offre, nous sommes le seul site à pouvoir combiner toutes les pratiques des triathlètes avec cette profondeur de choix et ce niveau de service* », assure Nicolas Burger. La volonté de signer avec le label IRONMAN paraît donc logique, pour rendre la marque encore plus visible aux yeux des triathlètes.

Le co-directeur précise que l'enseigne est souvent perçue comme référence dans le domaine du cyclisme, et pas encore assez pour la natation ou la course à pied. Se tourner vers IRONMAN, « *Cela permet d'exprimer notre transversalité, cœur de notre positionnement, notamment parce qu'il s'agit du meilleur partenaire pour exprimer cette notion avec un côté très premium.* » Ce dernier est persuadé que les triathlètes sont toujours soucieux de la dernière innovation, du détail qui va faire une différence, souci premier d'Alltricks ou d'IRONMAN.

Les idées ne manquent pas, et plaisent à la communauté de sportifs. L'installation



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.

RENCONTRE

d'un "clic and collect" dans les espaces partenaires sur les lieux d'épreuves permet aux triathlètes d'obtenir du matériel, même en urgence. Celui-ci peut être retiré la veille ou le jour-même des compétitions. Ce service sera généralisé et mis en place lors de tous les IRONMAN en France : Tours, Vichy, Les Sables d'Olonne, Nice... « *Le but est que la communauté nous identifie comme incontournable* », martèle Nicolas Burger. Depuis l'année dernière, la communication d'Alltricks sert à mettre en lumière des actions concrètes pour se rapprocher des consommateurs, notamment pendant les courses et les événements organisés en magasins. Lenseigne cherche à devenir partenaire avec d'autres courses, que ce soit dans le VTT, le running, avec l'envie de renforcer sa présence lors d'événements. « *Nous aimerais continuer tout cela avec une croissance saine, responsable, sans se fixer de limites* », souligne le passionné.



Grandir de manière responsable, développer une véritable démarche RSE est au cœur de la stratégie de développement de l'entreprise. Les fournisseurs doivent par exemple rendre des comptes sur leurs actions

éco-responsables. Le chiffre d'affaire de l'entreprise ? 200 millions d'euros en 2024. L'objectif pour 2025 est de viser les 220 millions. Le succès d'Alltricks est tel que le site a d'ailleurs été racheté en 2019 par Decathlon.



12 | 13 | 14
SEPTEMBRE
2025

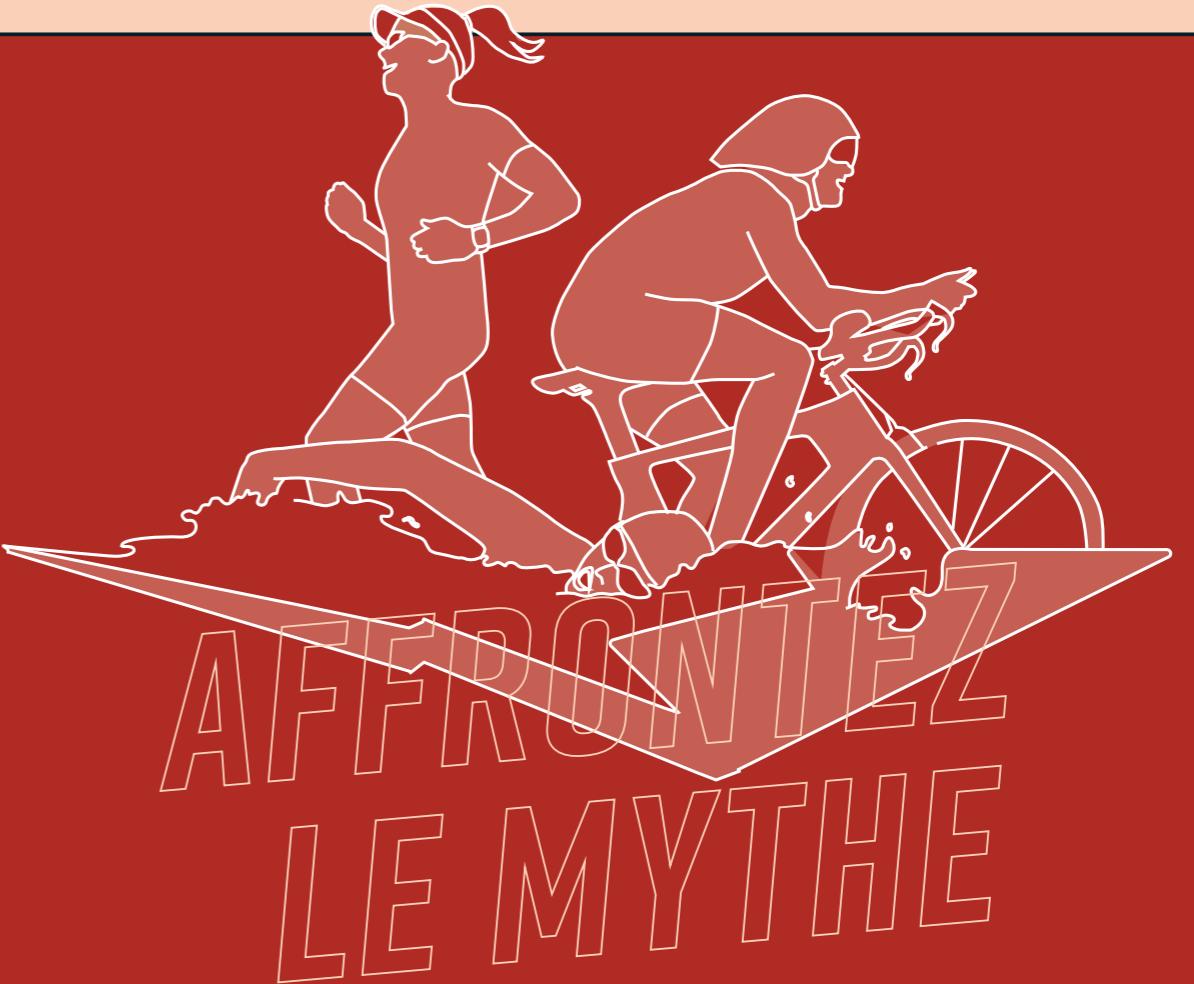


VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

10^{ME} ÉDITION

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



Le reconditionné au centre de la stratégie de développement

Alltricks se démarque également grâce à sa partie blog où les consommateurs peuvent retrouver des guides conseils pour aborder un marathon, un triathlon, et bien sûr un IRONMAN. « Nous sommes en train de renforcer cette partie blog qui est complétée régulièrement avec une personne en charge du trafic sur le site », confirme Nicolas Burger, qui ambitionne de mettre en ligne des vidéos tutorielles pour répondre aux questions techniques des sportifs. 50 vidéos tutorielles sont déjà disponibles sur le site. « Nous sommes en capacité d'en proposer bien plus, même 200, parce qu'il y a énormément de sujets à couvrir avec toutes les activités sportives. Renforcer cette visibilité vidéo permet de faciliter la réparation par soi-même. »

Surtout, Alltricks s'est lancé dans le reconditionné depuis presque 2 ans, dans l'optique d'une pratique responsable. Un virage dans l'économie circulaire judicieux, surtout après la pénurie de vélos neufs suite à la crise post-Covid où l'approvisionnement de la chaîne logistique était compromis. La réponse ? Le reconditionné. L'enseigne détient Troc Vélo, le site de vente et d'achat de vélos d'occasions en ligne numéro 1 en France. « Des centaines de milliers de personnes vendaient des vélos d'occasion, et nous nous sommes dit que ces annonces pouvaient être remontées sur le site d'Alltricks », assure le PDG. L'objectif de la marque est de remonter le pouvoir d'achat des cyclistes dans un contexte économique difficile. « Nous avons les plus belles marques sur Alltricks, mais sur Troc Vélo, nous avons vu



que s'échangeaient beaucoup de cycles de belles marques sans que le visiteur d'Alltricks en ait connaissance. Donc, nous sélectionnons certaines de ces offres reconditionnées pour les proposer sur notre site. »

Nicolas Burger explique que le pratiquant-vendeur de vélo peut ainsi amener sa monture en magasin, pour être rachetée par l'enseigne. La marque va ensuite reconditionner le vélo, le remettre à neuf pour le mettre en

vente dans le magasin et aussi sur le site. Chaque vélo reconditionné vendu est garanti 2 ans. « Nous avons une base de données avec un algorithme qui permet de définir le prix d'achat idéal du vélo. En quelques clics, vous pouvez répondre à 5 questions sur votre vélo, et nous sommes en capacité de vous donner un prix ferme. » Si l'objet est conforme à la description faite par le vendeur, Alltricks s'engage à l'acheter au prix sur lequel l'enseigne s'était engagée, sinon, un autre prix est proposé.



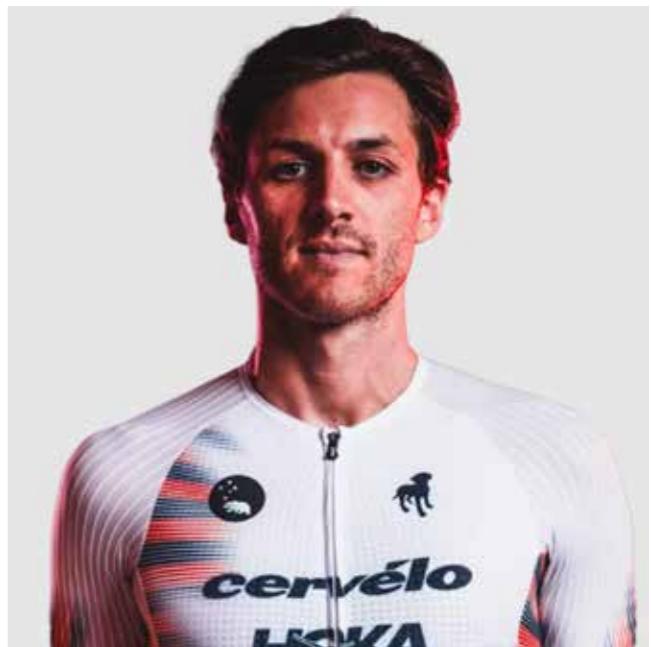
UNE EXPERTISE À LA POINTE

La marque ne souhaite pas seulement vendre, mais aussi encourager à la pratique sportive et fédérer une véritable communauté.

Alltricks sait justement s'entourer de profils très connaisseurs, à l'image de Tom Maisonobe, responsable des achats triathlon et également excellent triathlète. Ce dernier a contribué à étoffer le catalogue sur la partie triathlon, avec davantage de produits. Le but de la marque est de continuer à construire l'offre triathlon avec « Toujours plus de marques spécialisées, et d'être à la pointe des nouvelles technologies. » Le partenariat avec IRONMAN et avec d'autres courses comme avec le T100 French Riviera à Fréjus s'inscrit dans la suite logique, pour asseoir la position d'Alltricks en tant que destination triathlon.

Le géant de la vente en ligne s'appuie sur un important réseau d'ambassadeurs, à l'image de Julie Lemmolo, Marjolaine Pierré, Nikita Paskiewicz... « Nous essayons de trouver des athlètes à proximité des points de vente pour créer des synergies, développer l'aspect communautaire et renforcer la visibilité de nos magasins avec des testing produits », éclaire Tom Maisonobe.

L'enseigne propose un service de partenariat avec les clubs, que ce soit du côté du triathlon ou même du vélo, de la course à pied et de la natation. Les clubs partenaires peuvent être soutenus dans l'organisation d'événements en plus de bénéficier de remises exclusives sur le site. Alltricks est présent à l'occasion de compétitions comme le Roc d'Azur, l'Etape du Tour,



où des produits sont proposés grâce à la présence du distributeur sur les villages de évènements. Un service d'atelier est prévu, pour le montage des vélos, avec la possibilité de réserver des créneaux pour les compétiteurs. « De quoi permettre aux triathlètes d'aborder la course le plus sereinement possible et de pouvoir prendre le départ dans les meilleures conditions », précise le triathlète.

Léon Chevalier, 4^e des Championnats du Monde IRONMAN à Kona en 2024, vainqueur de multiples triathlons emblématiques comme l'Embrunman, l'IRONMAN de Majorque ou encore du Triathlon de l'Alpe d'Huez, est ambassadeur Alltricks. Le champion apprécie le distributeur pour son côté authentique et pour sa team d'ambassadeurs déjà bien fournie. « J'avais déjà un compte avec des commandes passées sur le site, donc je suis ravi d'avoir été contacté », rigole Léon Chevalier. « L'idée, c'est de dire aux gens qu'ils peuvent tout trouver sur Alltricks, même dans l'urgence. Et en plus le site est revendeur de mes sponsors, c'est un bon match. Le partenariat est matériel, financier et logistique. Par exemple, je suis arrivé à l'IRONMAN d'Aix avec ma roue pleine, je ne savais pas que c'était prohibé. Grâce à Alltricks, j'ai pu trouver la roue spécifique de mon sponsor, en quelques heures, avec le vélo réglé. J'avais aussi reçu les pneus en amont, quelques jours avant la course. » Le multiple vainqueur IRONMAN ajoute adorer l'équipe de passionnés, prête à effectuer les derniers réglages d'avant-course sur son vélo. Sans oublier leur présence sur le terrain pour l'encourager lors des compétitions.





RÉGÉNÉRATION ACTIVE

SE RESSOURCER

POUR LA SECONDE PARTIE

DE LA SAISON



PAR SIMON BILLEAU
PHOTOS COMPRESSPORT - FREEPIK



Pour les triathlètes groupe d'âge qui doivent concilier vie familiale, vie professionnelle exigeante et entraînement, le sentiment d'épuisement est réel, mais l'utilisation de techniques de récupération peut aider à ressourcer l'esprit et le corps. Ce mois-ci, nous vous donnons quelques conseils pour marquer une pause salvatrice pour une seconde partie de saison gagnante.

Il n'y a que 24 heures dans une journée, et pour de nombreux athlètes de tout âge, chaque heure est surchargée. Ils jonglent généralement entre un travail à temps plein, un programme d'entraînement exigeant et des obligations familiales.

Le plus difficile dans cet emploi du temps est de s'accorder quelques heures de sommeil. Or, le sommeil est réparateur et essentiel pour la performance, car la performance est le résultat d'un stimulus et d'un repos. Souvent, la combinaison de ces activités quotidiennes et de l'entraînement peut devenir excessive. Et lever le pied est la seule solution pour surcompenser.

Il est courant que les athlètes ressentent ce sentiment pendant la saison de compétition, car la charge de travail et l'intensité sont bien plus importantes. Vous trouverez ci-dessous plusieurs techniques utilisées par les athlètes pour sortir de cet état de fatigue et se sentir prêts à terminer la saison avec succès.

Jours de repos complets

La solution la plus simple et la plus facile pour régénérer le corps et l'esprit est le repos. Prendre des jours de repos complets et éviter toute activité physique intense peut être la solution pour beaucoup d'entre vous. En plus d'alléger votre programme d'entraînement pendant cette courte coupure, essayez de vous vider l'esprit en



allant au cinéma ou en allant prendre un petit-déjeuner dans un café du coin. Sortir de la routine des réveils matinaux et des entraînements "entre midi et deux" vous aidera à détendre votre corps et votre esprit.

Traitements chaud / froid

Le contraste entre un bain d'eau chaude suivi d'un bain très froid accélère puis ralentit la circulation sanguine dans tout le corps, favorisant ainsi la récupération musculaire. Vous pouvez le faire à la maison en vous plaçant sous une douche chaude pendant deux minutes, puis sous une douche froide pendant 30 à 45 secondes, et en répétant ce processus 3 à 4 fois. Si vous avez une douche et un bain, vous pouvez remplir la baignoire d'eau froide et quelques sacs de glace, puis alterner entre une douche chaude et un bain froid. Si vous possédez un sauna, c'est encore mieux.



Hydrothérapie

L'hydrothérapie, comme la marche, les battements de jambes et la nage, sont recommandées par de nombreux entraîneurs, masseurs et kinésithérapeutes comme méthode de rééducation et de récupération. De nombreuses études suggèrent que la sensation de l'eau sur le corps détend

l'athlète et lui procure un meilleur état d'esprit, tout en améliorant ses muscles.

Marcher dans les eaux peu profondes de la plage est aussi vraiment bénéfique. Si vous optez pour une séance natation, limitez l'intensité au minimum et le volume à 3 km maximum.

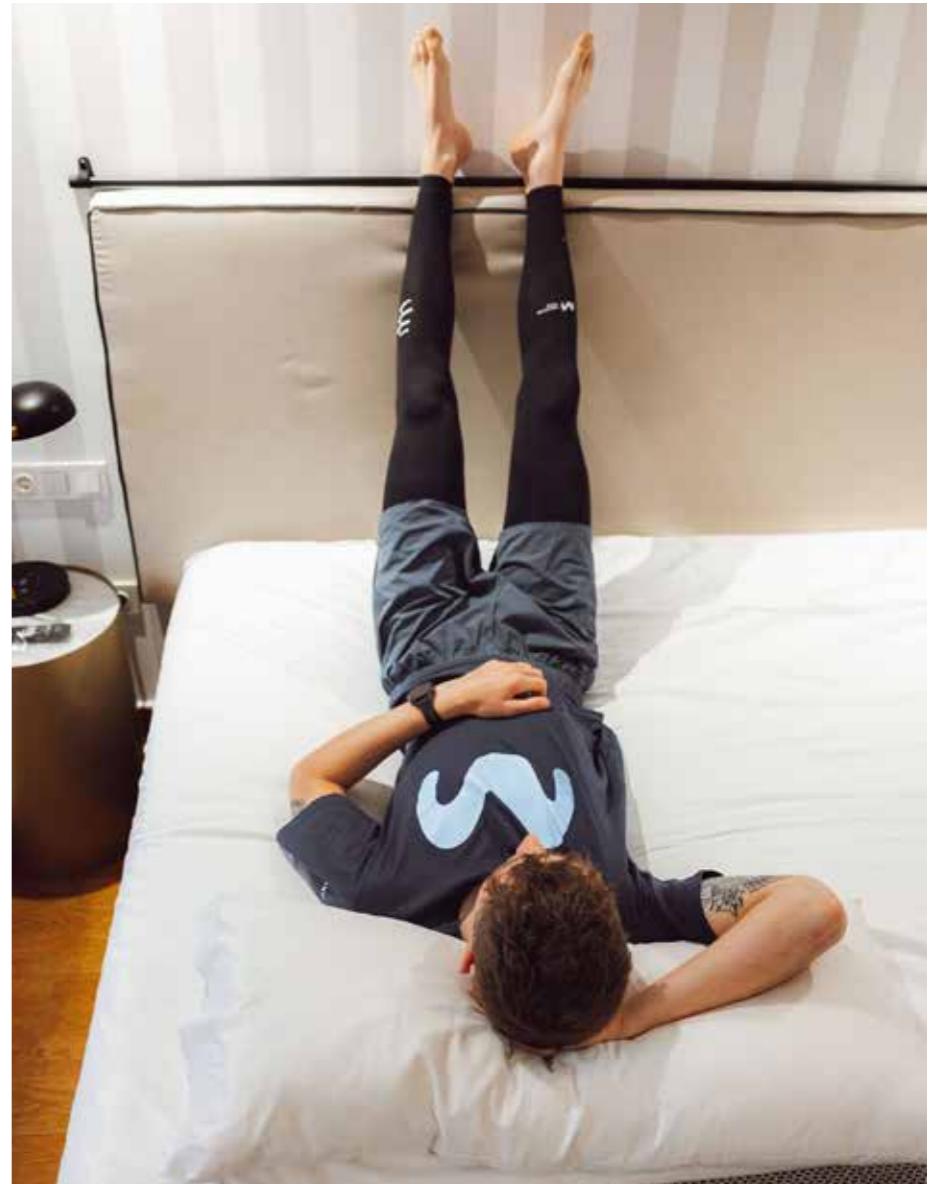


Élevez vos jambes

Placer les jambes au-dessus de la tête favorise le retour du sang vers le cœur. De nombreux cyclistes professionnels, après un entraînement intensif, s'allongent au sol et appuient leurs jambes contre un mur pour favoriser la circulation sanguine et accélérer la récupération.

Yoga et étirements

Le yoga est une activité pratiquée par de nombreux athlètes. Apprendre à contrôler sa respiration, s'étirer et utiliser l'imagerie sont des techniques de relaxation puissantes. De nombreux exercices de yoga à faible impact peuvent être pratiqués quotidiennement pour gérer le stress.



Massage

Recevoir un massage régulier aidera non seulement à la récupération musculaire, mais pourra également aider à prévenir les blessures.



**Bilan de santé de routine**

Dans les cas plus avancés de fatigue chronique ou de surentraînement, l'athlète peut ne pas se sentir mieux après une période de repos et il est conseillé d'envisager une consultation médicale. Une mauvaise alimentation,

combinée à un entraînement intensif et à de longues heures de travail pourrait être à l'origine d'une carence en fer et/ou en autres minéraux et vitamines. La carence en fer est plus fréquente chez les athlètes féminines, mais une fois diagnostiquée, elle peut être traitée rapidement.

**LE MYTHE
EMBRUNMAN****15 AOUT 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

GÉRER SON TEMPS

Le tableau ci-dessous montre en détail la semaine typique d'un athlète en activité.

Travail	35 h
Sommeil	$8 \times 7 = 56$ h
Temps passé dans les transports	10 h
Préparation des repas/Repas	20 h
Tâches ménagères	14 h
Famille et amis	14 h
Total	149 h
Entrainement	19 h
Total semaine	168 h

Il y a 168 heures dans une semaine. Pour une bonne organisation, il est crucial d'avoir une bonne idée de comment se répartissent chaque composante et d'en déduire combien vous pouvez libérer de temps pour votre entraînement.

En général, dans le secteur public, la semaine de travail se limite à 35 heures. Dans le privé, et encore plus si vous êtes votre propre patron, les 35 heures sont un doux rêve bien éloigné. Or, le travail est essentiel pour être stable financièrement.

Ensuite, le sommeil est souvent le parent pauvre qui fait les frais d'un manque de temps ou d'une organisation défectueuse. Or, dormir est le secret numéro 1 des meilleurs triathlètes mondiaux. Les norvégiens n'ont pas de recettes miracles. Ce qu'ils font d'exceptionnel, c'est qu'ils s'entraînent, mangent et dorment beaucoup... Dormir 8 heures est la durée optimale, mais chacun est différent. Évitez les écrans avant d'aller au lit. Bannissez les réseaux sociaux et le scrolling absolument inutile et addictif. Tadej Pogacar, le meilleur cycliste de tous les temps, se moque des réseaux sociaux... Chacun ses priorités.

Par ailleurs, il y a le temps passé dans les déplacements professionnels et pour se rendre aux entraînements. Si vous le pouvez, rendez-vous sur votre lieu de travail ou à l'entraînement en vélo ou en courant, cela permet d'augmenter votre charge d'entraînement et de réduire le temps de perdu dans les transports. Si vous ne le pouvez pas, préférez les transports en commun ou vous pouvez allouer ce temps à des tâches administratives ou professionnelles.

La préparation des repas et le temps passé à manger est à prendre en considération. Préparer ce que vous mangez est un plus car vous pouvez contrôler la qualité de ce que vous ingérez, mais cela demande du temps. Le plus simple est encore d'avoir un planning hebdomadaire avec la composition des repas afin de faciliter la liste d'achat des aliments. Le dimanche peut également être le moment opportun pour préparer la majeure partie des repas de la semaine et de les placer au réfrigérateur.

Les tâches ménagères, administratives et autres sont un poste chronophage que l'on ne soupçonne pas. Si vous en avez les moyens, s'attacher les services d'une société de nettoyage à domicile fait gagner un temps précieux qui peut être alloué à la récupération.

Enfin, passer du temps avec la famille (aider à faire les devoirs, emmener les enfants aux activités sportives, ...) et les amis varient d'une semaine à l'autre. Durant cette petite période de repos, planifiez vos rendez-vous avec vos amis pour être sûr de passer du temps avec celles et ceux qui comptent.

Théoriquement, il reste donc 19h à l'entraînement. C'est considérable pour un triathlète groupe d'âge. Cela veut aussi dire qu'il vous faut en récupérer pour mieux repartir. Votre niveau de forme va évidemment descendre très légèrement mais cela est compensé en quelques semaines de reprise. La fraîcheur et la motivation sont bien plus importantes pour vos objectifs de seconde partie de saison.

YOTTA^{XP}[®]

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



VICHY
/ 18/20 JUILLET

6 FORMATS

➤ XPS
➤ XPM
➤ XPM RELAIS

➤ XP ÉLITE
➤ XP JUNIOR
➤ XP KIDS

INSCRIVEZ-VOUS
ET VIBREZ À TRAVERS LA YOTTA :



WWW.YOTTAXP.COM



NUTRITION

QUELS BESOINS EN PROTÉINES POUR LES ATHLÈTES ?

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

Si les sportifs de force ont bien compris que les protéines sont très utiles pour construire et entretenir les muscles, les sportifs d'endurance n'ont pas toujours conscience de leur importance pour récupérer rapidement et absorber une charge d'entraînement conséquente. Une récente revue de littérature écrite par Oliver Witard, du King's College de Londres, fait le point sur les plus récentes publications scientifiques. Il montre notamment que les besoins des sportifs d'endurance sont équivalents aux besoins des sportifs de force en particulier en cas de déficit énergétique ou lors des jours de repos. Faisons le point.

Un rôle fondamental

Le corps humain est composé de 2 compartiments principaux : la masse grasse et la masse non-grasse (ou masse maigre). La masse maigre comprend la masse minérale osseuse (10% de la masse maigre) et la masse musculaire (90% de la masse maigre) : les fibres musculaires et les structures associées (tendons, ligaments, fascias...) sont donc les principaux constituants de la masse maigre.

La masse maigre est également constituée de protéines. Les protéines sont de longues chaînes moléculaires dont les éléments de base sont les acides aminés. Si l'on devait prendre une image "ferroviaire" pour représenter ce qu'est une protéine, on pourrait dire que les acides aminés seraient les wagons dont l'assemblage constitue le train (la protéine). Parmi les 20 acides aminés existants, 8 sont qualifiés d'essentiels, et parmi ceux-ci 3 sont appelés acides aminés ramifiés (ou BCAA pour les anglo-saxons). Il s'agit de la leucine, de l'isoleucine et de la valine. Les acides aminés peuvent avoir une origine animale (viande, poisson, œufs, fruits de mer, laitages) ou d'origine végétale (légumes secs, riz, soja, pain, germe de blé, levure, cacao...).

À l'issue du processus digestif, notre organisme utilise donc les acides aminés pour remplir les 3 rôles principaux qui leur sont dévolus :

1^{er} rôle : la synthèse musculaire.

Chez un homme de corpulence normale, la masse musculaire représente 70 % du poids corporel. Cette masse musculaire subit une régénération permanente afin d'être en permanence dans un état de fonctionnement optimal. Pour cela, les apports alimentaires en protéines doivent être suffisants en quantité. Chez les sportifs de force, le principal objectif est de faire grossir les fibres musculaires. Chez les sportifs d'endurance, l'objectif est de reconstruire les fibres lésées ou détruites par l'entraînement intensif.

2^e rôle : la fourniture d'énergie

pour toutes les situations de stress physiologique (maladie, accident, effort extrêmes), l'oxydation d'un gramme de protéines permet de libérer 4 kcal. Concernant le sport, on sait depuis une quinzaine d'années que les protéines jouent un rôle énergétique dans les efforts intenses de longue durée (>3h), en particulier lorsque les réserves en glycogène sont sur le point d'être épuisées. On estime que les acides aminés peuvent contribuer à 5-10% de la production d'énergie lors d'un effort particulièrement long et difficile (ultra).

3^e rôle : la fabrication de nombreux éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme :

neurotransmetteurs, enzymes, hormones, globules... Mais aussi les mitochondries, ces petites centrales énergétiques si précieuses pour les sportifs d'endurance.

**Les besoins en protéines chez les sportifs**

Lorsque l'on s'entraîne régulièrement et intensivement, la consommation de protéines doit être couverte afin de favoriser les adaptations physiologiques et d'optimiser la récupération. Les 2 étant bien entendu liés.

En outre, la bonne couverture des besoins en protéines permet d'entretenir sa masse musculaire et donc de prévenir la sarcopénie. Ce phénomène correspond à la perte de masse et force musculaire avec le vieillissement. Si on a un mode de vie sédentaire, ce qui n'est pas le cas des triathlètes, la sarcopénie débute dès l'âge de 25 ans, puis s'accélère à partir de 60-70 ans.

Les besoins en protéines sont principalement fonction de l'âge, du sexe, du type de régime adopté, et bien sûr de la charge d'entraînement.

1^{er} facteur : l'âge

C'est un facteur essentiel car les besoins évoluent en fonction des différentes périodes de la vie. Pendant l'enfance et l'adolescence, le corps est en pleine construction. Les besoins sont donc très conséquents, de l'ordre de 1,2 grammes de protéines par kg de poids corporel et par jour (g/kgPC/j). À l'âge adulte, en dehors de tout entraînement, les besoins diminuent à 1,5 g/kgPC /j. Enfin, lorsque l'on vieillit, les besoins remontent car il faut impérativement entretenir la masse musculaire. Les seniors doivent consommer 1,8 à 2 g/kgPC/j.



LE NOUVEAU P5

cervélo

2^e facteur : le sexe

En valeur relative, donc exprimé en g de protéines par kg de poids corporel, les besoins des femmes ne diffèrent pas de ceux des hommes. Cependant, les femmes en phase lutéale de leur cycle menstruel peuvent envisager d'augmenter leur apport en protéines à 1,90 g / kgPC / j.

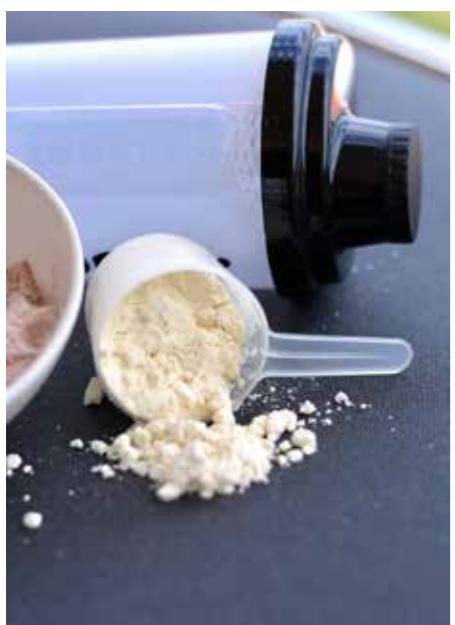


3^e facteur : le type de régime

Les besoins en protéines varient légèrement selon que l'on est omnivore ou végétarien. Les sportifs ne consommant pas de protéines animales doivent diversifier leurs apports pour couvrir les besoins.

4^e facteur : la charge d'entraînement

C'est un facteur important qui contribue à augmenter les besoins en protéines de manière significative, en particulier en cas de régime hypoglucidique (pauvre en sucres et féculents).



Chaque jour, les besoins en protéines doivent correspondre à 15% du total des apports énergétiques, que l'on soit sportif ou non. Comme cette manière de calculer n'est pas très pratique, on calcule les besoins à partir du poids de la personne et du type de pratique sportive :

→ **Non sportifs (sédentaires)** : 0,8 g de protéine pure par kg de poids corporel et par jour. Cette quantité

est un minimum pour rester en bonne santé.

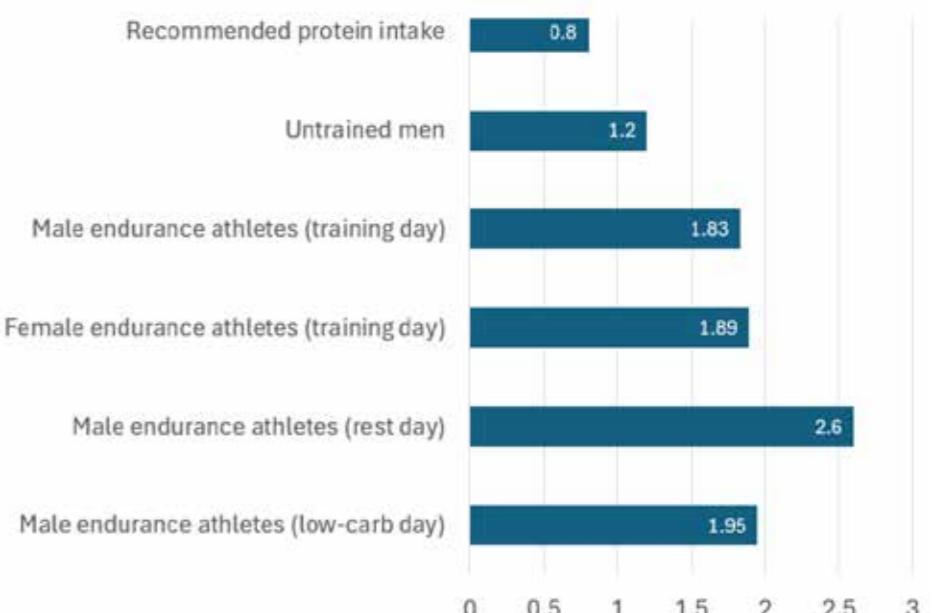
→ **Sportifs de force / puissance** : 2 g de protéine pure par kg de poids corporel et par jour.

→ **Sportifs d'endurance** : 1,2 g de protéine pure par kg de poids corporel. Cependant, d'après des études récentes utilisant la méthode d'oxydation des acides aminés indicatrice, les athlètes

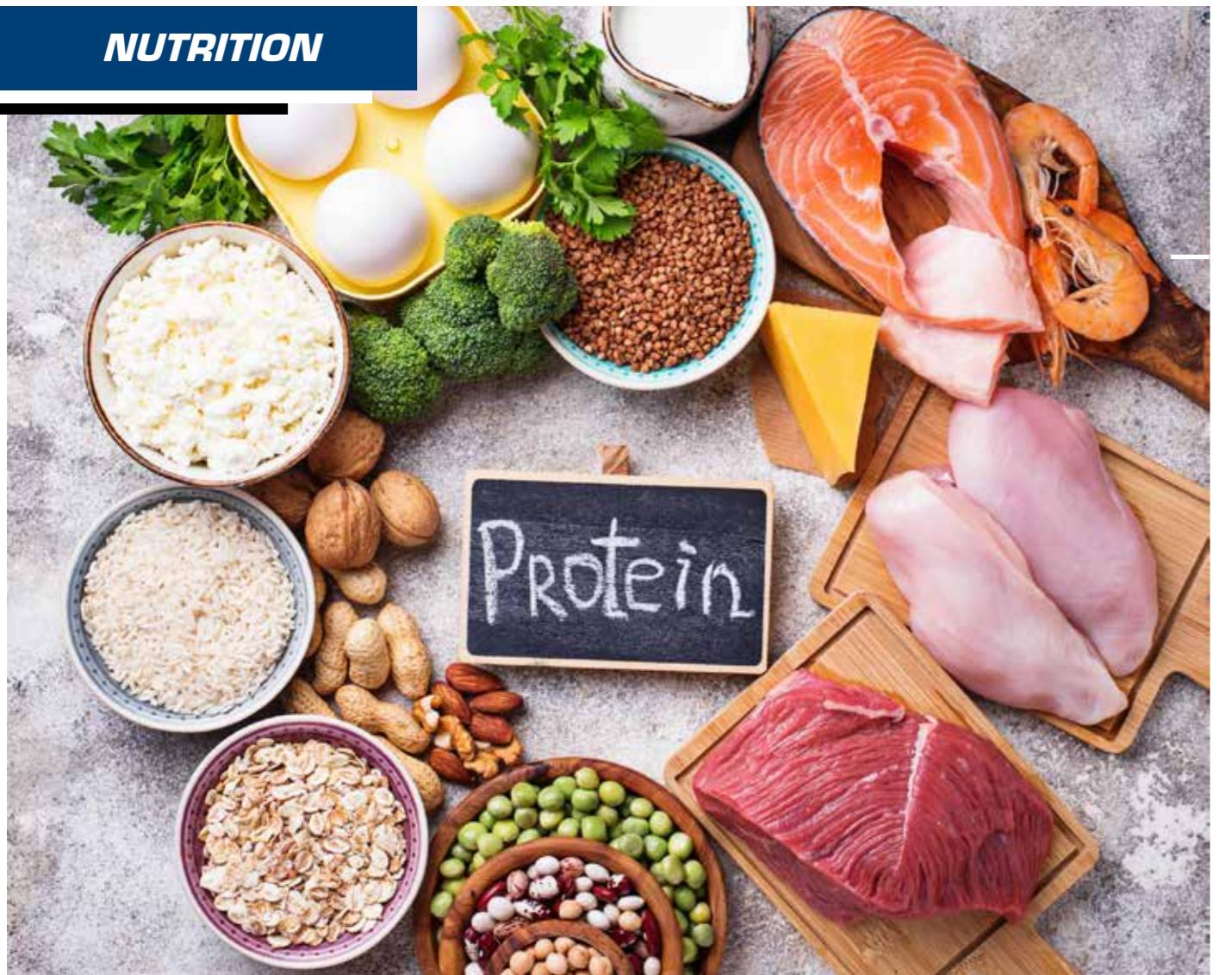


d'endurance ont besoin d'un apport quotidien en protéines de 1,8 g par kg de masse corporelle et par jour, soit 50 % de plus que les adultes sédentaires. Cette dose doit être encore augmentée à environ 2,0 g par kg de poids corporel et par jour pendant les périodes d'entraînement intensif menées dans des conditions de restriction en glucides et/ou de faible disponibilité énergétique et les jours de repos.

Prenons un exemple : un triathlète de 70 kg qui s'entraîne 5 fois par semaine doit donc consommer en moyenne 126 g de protéine chaque jour d'entraînement, 140 g les jours de repos. Sachant qu'un yaourt nature de 125 g apporte 4,5 g de protéines et qu'une part de poisson de 150 g apporte 30 g de protéines, calculez ce qu'il doit consommer pour couvrir ses besoins quotidiens.



Source : Oliver Witard et al. 2025



EN PRATIQUE

On peut formuler les recommandations suivantes pour les sportifs qui souhaitent couvrir leurs besoins en protéines, afin de récupérer rapidement et préserver leur masse musculaire lors des phases de préparation intensive (surcharge d'entraînement) :

- Consommer des protéines tous les jours à raison de 1,5-2 g par kg de poids corporel en veillant à diversifier les apports ; Pour assurer un équilibre optimal, il est recommandé de consommer 50% de protéines animales (oeuf, poisson, viande, laitages) pour 50% de protéines végétales (céréales, légumes secs, soja...)
- En cas de séances réalisées en situation de déficit glucidique, compléter vos apports en protéines pendant et juste après la séance à raison de 10 à 20 g de protéines.
- Augmenter légèrement la ration de protéines les jours de repos complet (monter à 2 g par kg de poids corporel)
- Systématiquement prendre une collation protéino-énergétique ou un repas léger à l'issue de chaque

séance d'entraînement importante. En effet, le fait de rester à jeun après une telle séance maintient l'organisme dans un état de catabolisme musculaire préjudiciable à la récupération et à la progression. La collation doit comprendre 1/3 de protéines (protéines de pois) pour 2/3 de glucides (fruits secs, barre énergétique, biscuits...).

Il est aussi possible d'utiliser un complément protéino-énergétique, du type boisson de récupération ou aliment liquide (smoothie). Ce mélange permet la restauration des réserves glycogéniques et favorise la synthèse protéique. En outre, il stimule la libération d'insuline, hormone qui permet l'incorporation musculaire des glucides et des acides aminés.

→ Systématiquement prendre une collation protéino-énergétique ou un repas léger à l'issue de chaque

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



CONCLUSION

La méthode basée sur le taux d'oxydation des acides aminés a permis de mieux préciser les besoins des sportifs d'endurance, qu'ils soient hommes, femmes, jeunes ou âgés. Les premiers résultats semblent montrer que les besoins des sportifs d'endurance ont été sous-estimés par le passé. En effet, à ce jour, les besoins des sportifs d'endurance sont identiques et même peut-être supérieurs aux besoins des athlètes de force. Aussi il convient de rehausser un peu les recommandations en protéines pour optimiser les adaptations et favoriser la progression. Cependant, il ne faut pas oublier que la base de la performance dans une majorité de sports d'endurance repose sur la forte disponibilité des glucides tant avant, pendant, qu'après l'effort.



L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Je suis une sportive d'endurance végétarienne, doit-je prendre des suppléments pour couvrir mes besoins en protéines ? »

La couverture des besoins en protéines dépend de la part des produits animaux autres que la viande. En effet, manger des œufs ou des produits laitiers n'est pas identique à un régime végétalien qui ne comprend que des végétaux et aucun produit animal. Les personnes végétaliennes strictes doivent consommer quotidiennement des céréales complètes (blé, orge, avoine, quinoa...) et des légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots...) pour couvrir les besoins en acides aminés.

Si vous estimez que cela ne vous permet pas de couvrir vos besoins en protéines, alors la consommation de suppléments protéiques sera utile (protéines de pois par exemple). Enfin, n'hésitez pas à consulter une diététicienne du sport pour vous assurer que vous couvrez vos besoins. Le recours à une application de calcul peut aussi être une bonne alternative.

Références

- ✓ Tarnopolsky M. Protein requirements for endurance athletes. *Nutrition*. 2004 Jul-Aug;20(7-8):662-8.
- ✓ Witard OC, Harris M, Morgan PT. Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Promoting Recovery and Training Adaptation. *Sports Med*. 2025 Mar 21

- ✓ Moore DR, Sygo I, Morton JP. Fuelling the female athlete: carbohydrate and protein recommendations. *Eur J Sport Sci*. 2022;22(5):684-96.



ANNEXE

Liste des aliments les plus riches en protéines, avec la quantité de protéines en grammes, pour 100 grammes :

- Spiruline en poudre : 57,5 g
- Morue sèche : 47,6 g
- Levure alimentaire diététique : 40,4 g
- Viande de grisons : 38,9 g
- Veau (jarret, épaule), cuit : 37 g
- Farine de soja : 35,8 g
- Agneau (gigot), cuit : 35,2 g
- Soja, graine sèche : 34,5 g
- Fromage Grana Padano : 34,1 g
- Boeuf (bourguignon ou pot au feu) : 34 g
- Mimolette vieille : 34 g
- Lapin, cuit : 33 g
- Calamar, cuit : 32,5 g
- Confit de canard : 32 g
- Bresaola : 31,6 g
- Thon blanc (égoutté) : 31,3 g
- Parmesan : 31,1 g
- Poulet (filet), cuit : 31,1 g
- Veau (escalope), cuit : 31 g
- Oeufs de saumon (conserve) : 30,8 g
- Fromage de chèvre sec : 30,5 g
- Porc (rôti), cuit : 30,5 g
- Jambon sec Serrano : 30,4 g
- Cerf (rôti), cuit : 30,2 g
- Graine de courge : 30,2 g
- Poulpe, cuit : 29,8 g
- Graine de Luzerne : 29,7 g
- Dinde, cuite : 29,1 g
- Espadon, cuit : 28,7 g
- Gruyère : 28,4 g
- Emmental : 28,1 g
- Lentille corail sèche : 27,7 g
- Saucisson sec pur porc : 27,7 g
- Germe de blé : 27,2 g
- Crevette rose, cuite : 26,6 g
- Truite, cuite : 26,6 g
- Anchois (égouttés) : 26,4 g
- Fève, sèche : 26,1 g
- Saumon, grillé : 25,5 g
- Lentille verte sèche : 25,1 g
- Haricot mungo sec : 24,5 g
- Cacahuète grillée : 23,4 g
- Pois cassé sec : 22,8 g
- Haricot rouge sec : 22,5 g
- Beurre de cacahuète 100% : 22,5 g
- Amande blanche : 21,4 g
- Graine de tournesol : 21,3 g
- Graine de sésame : 21,1 g
- Pois chiche sec : 20,5 g
- Pistache grillée : 18,4 g
- Graine de lin brune : 18 g
- Noix de cajou grillée : 17,4 g
- Avoine sec : 16,9 g
- Épeautre sec : 14,6 g
- Noisette grillée : 14,4 g
- Blé complet cru : 13,7 g
- Quinoa cru : 13,2 g
- Sarrasin cru : 12,9 g
- Riz sauvage cru : 11,1 g
- Petit pois cuit : 6,38 g
- Chou frisé cru : 4,33 g
- Brocoli cuit : 4,13 g
- Épinard cuit : 4 g
- Chou de Bruxelles cru : 3,98 g



1

EXTENSIONS INTUNE AERO

Cette marque australienne est la création d'un triathlète professionnel, Brodie Gardner. Le UNO Tribar Syst3m est le summum des postes de pilotage en termes d'aérodynamisme, de personnalisation de la nutrition embarquée et de confort. Ce système modulaire permet de transporter jusqu'à 2,5L de fluides dans le compartiment central. Un kit de gel peut également être ajouté, pouvant contenir jusqu'à 8 gels ou un bidon. Mono ou duo poignées, ajustables en 2 minutes.

Prix : AU\$2475

www.intuneaero.com

2

LUNETTES DE SOLEIL 4KAAD BEAT RACE

Lunettes haut de gamme parfaites pour le cyclisme et le triathlon. Verres miroir argentés haute qualité offrant un champ de vision très large et une protection optimale contre le soleil et l'éblouissement. En polycarbonate Revo résistants aux chocs, ils offrent une protection UV à 100 % et un revêtement résistant aux rayures. Monture sport incassable et légère qui repose confortablement et en toute sécurité grâce aux plaquettes de nez et aux embouts de branches en caoutchouc ultra-adhérents. Ajustement parfait avec les branches réglables.

Prix : 129,90 €

<https://4kaad.com/>

3

JOE'S ROAD LEADER SEALANT

Spécialement conçu pour sceller les crevasses à haute pression d'air des roues de route. Conçu pour protéger les pneus haute pression jusqu'à 130 psi. Pour pneus tubeless ready, pneus tubulaires et chambres à air. Scelle instantanément les perforations jusqu'à 3 mm dans la bande de roulement. Compatible CO2. Contient des particules microscellantes. Flacon de 60 ml et 120 ml.

Prix : 8,09 €

www.joes-no-flats.com

4

CAPTEUR DE POSITION DAREFORE

Le capteur de position Darefore est un appareil conçu pour optimiser la posture et l'aérodynamisme du cycliste. Il s'agit d'un capteur intelligent et portable qui suit et analyse la position d'un cycliste sur son vélo en temps réel, fournissant des informations précieuses pour améliorer les performances et réduire les risques de blessures. Le capteur de position cycliste Darefore se porte comme une ceinture cardiaque. Il fournit des informations détaillées sur votre position cycliste en temps réel sur votre Garmin, puis dans l'écosystème Darefore et Garmin Connect.

Prix : 285 €

<https://darefore.com/>

5

INCREDIBLE PUMP DAYSAVER

Les experts suisses des outils de vélo viennent de sortir leur pompe à main nommée Incredible Pump. Cette pompe permet de gonfler les chambres à air presta ou valves tubeless jusqu'à 80 PSI. L'ingéniosité réside en plusieurs points : le système de fixation à la valve se fait soit en direct, ou à l'aide d'un embout flexible. Des outils peuvent être rangés à l'intérieur. Disponible en 2 tailles : petite de 124 mm de long ou grande de 223 mm de long. Poids : 85/140g.

Prix : 89,95 €

<https://daysaver.fun/>

6

CHAUSSURES DE VÉLO ZUATU Z001 PRO

Semelle en fibre de carbone qui assure une excellente rigidité. Avec un poids inférieur à 200 g par chaussure (pointure 42 sans semelles intérieures), elle offre l'alliance parfaite entre légèreté et performances exceptionnelles. Les vis et filetages en titane sont résistants à la rouille. La semelle et la chaussure sont thermoformables et s'adaptent donc parfaitement à la morphologie de vos pieds. Détail d'importance : Zuatu permet de choisir 2 chaussures de pointure différente si besoin.

Prix : 460 €

www.zuatu.com/en/



AMP HUMAN PR LOTION

UNE CRÈME AU POIL !

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS MOMENTUS



Tout le monde sait que les glucides sont les champions du monde dans le domaine de la nutrition pour améliorer les performances dans les sports d'endurance. Mais saviez-vous que le bicarbonate de sodium est également un excellent ingrédient pour améliorer la performance sportive ?

Le bicarbonate de soude, aussi appelé bicarbonate de sodium (NaHCO₃), a fait l'objet de nombreuses recherches sur son usage dans la pratique sportive. Son action alcalinisante ou anti-acide, serait à l'origine de son efficacité pour améliorer la performance en encourageant un meilleur maintien du pH et en réduisant l'accumulation d'acide lactique (ou plutôt d'ions hydrogènes...) dans les muscles.

Certains d'entre vous le savent et l'utilisent par voie orale avec plus ou moins de réussite, dû notamment aux problèmes gastro-intestinaux. Mais peu ou prou connaissent l'application cutanée de bicarbonate de soude. La marque AMP Human propose la crème PR Lotion qui contient 10 à 15 doses de bicarbonate de soude.

Les effets du bicarbonate de soude

Le fonctionnement du corps est optimal lorsque notre pH est équilibré, c'est-à-dire neutre. Le pH est mesuré sur une échelle de 0 à 14. 0 étant le plus acide et 14 le plus alcalin. Le corps travaille en permanence pour maintenir l'équilibre acido-basique à l'aide des reins et des poumons, les organes régulateurs de l'équilibre du pH sanguin.

Lorsque le corps devient trop acide sur la durée, le cœur, le foie et les reins peuvent être surchargés, ce qui peut entraîner des problèmes de santé chroniques. Une acidité excessive peut également contribuer à l'affaiblissement et à l'atrophie musculaire.

Le bicarbonate de soude est une excellente option pour équilibrer le pH dans le corps et une méthode de prévention contre l'acidité très efficace. Les sportifs de tous horizons en apprécient les bienfaits pour la santé et l'utilisent souvent pour soutenir leurs séances d'entraînement car l'ingestion de bicarbonate de soude aide à réduire l'acidité causée par l'exercice de haute intensité. Des recherches ont indiqué que le bicarbonate de soude est bénéfique



pendant les efforts courts de quelques secondes à plus longs, de 30 à 60 minutes.

Pendant les séances d'entraînement à haute intensité, le corps libère des sous-produits métaboliques, comme l'acide lactique, dans les tissus musculaires. Alors que la plupart des sous-produits sont tamponnés, certains restent dans les cellules musculaires et instaurent un environnement acide. Les études scientifiques indiquent que la supplémentation en bicarbonate de soude réduit l'accumulation d'acide lactique pendant l'entraînement par intervalles et améliore la performance d'endurance à court terme.



TEST MATERIEL



Lorsque les niveaux d'acidité sont maintenus à des niveaux neutres, les muscles fonctionnent plus efficacement. Le métabolisme énergétique est augmenté, et des études indiquent que nos muscles peuvent soutenir des séances d'entraînement plus longues. Des études sur des athlètes ont montré que l'administration de bicarbonate de sodium augmentait la performance

et retardait l'apparition du seuil ventilatoire, c'est-à-dire le point où l'apport en oxygène dans les muscles devient un facteur limitant.

Le bicarbonate de sodium est étudié depuis 1930 et est reconnu sans risque par le Comité International Olympique. Plus de 50 études ont montré ses effets bénéfiques pour la performance. Sur le site du

distributeur, 5 études ont obtenu des améliorations significatives de la performance.

En voici les points principaux :

- ✓ Augmentation de 25% du travail à haute intensité avant épuisement,
- ✓ Augmentation de 16% du poids total soulevé,
- ✓ Réduction de 53% des courbatures.



Comment utiliser cette crème ?

Le fabricant recommande de l'appliquer sur les muscles actifs 30 minutes avant l'exercice. Cela permet d'avoir le bicarbonate de soude dans le compartiment musculaire au moment de l'effort. Par ailleurs, l'effet dure 1 à 2 heures.

Ensuite, pour réduire la fatigue, je l'ai utilisé également en post-entraînement. Après une douche, j'applique la lotion sur les jambes "lourdes" pour tamponner les résidus néfastes des contractions musculaires répétées.

Vous pouvez vous procurer cette lotion sur internet sur le site de Live Momentus pour la somme de 23,97 € en promo.

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

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





RUDY PROJECT ASTRAL SPHERE DES ÉTOILES PLEIN LES YEUX !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - RUDY PROJECT



Nul besoin de présenter Rudy Project à ceux qui pratiquent le triathlon depuis quelques années tant la marque s'y est investie par le passé à Kona. Rudy Project a été fondée en 1985 à Trévise, en Italie, par Rudy Barbazza. Dès ses débuts, l'entreprise s'est concentrée sur la production de lunettes de soleil et casques, privilégiant la recherche et l'aérodynamisme. Aujourd'hui, Rudy Project continue d'innover en offrant des produits aboutis et éprouvés, tout en restant fidèle à son engagement envers ses athlètes au travers de différents partenariats comme avec l'équipe pro cycliste Bahrain Victorious.

L'entreprise est maintenant dirigée par les fils du fondateur de la marque, Cristiano et Simone Barbazza, qui poursuivent la mission de leur père en combinant style italien, artisanat et innovation technologique. Ce mois-ci, nous testons un des derniers modèles de la marque, l'ASTRAL SPHERE.

L'Astral Sphère est conçue pour offrir une vision parfaite et une protection optimale. Son verre sphérique, disponible en version photochromique ou polarisée, garantit un champ de vision large et sans distorsion, s'adaptant rapidement aux variations de lumière tout en réduisant les reflets. Son design enveloppant améliore l'aérodynamisme tout en assurant un parfait ajustement, même dans les conditions difficiles. Les branches en Rilsan, un matériau léger et résistant, offrent un confort exceptionnel sans compromettre la solidité de la monture. Chaque détail est pensé pour maximiser la

performance, de la qualité du verre à la structure ergonomique, faisant de cette paire de lunettes votre meilleur allié sur le vélo ou en course à pied.

La paire de lunettes ASTRAL SPHERE fait évidemment partie de la gamme performance de la marque. Équipée de verres disposant des dernières avancées technologiques, l'ASTRAL SPHERE offre une clarté et une protection exceptionnelle, tandis que l'ergonomie de la monture et du pont nasal s'assure de garantir le confort même lors d'efforts intenses. En outre, l'utilisation de matériaux respectueux de l'environnement et de processus de fabrication responsables témoigne d'un engagement fort en faveur du développement durable. Les lunettes de la gamme performance s'attachent à offrir un mélange parfait d'excellence, de qualité et de respect de l'environnement.



Caractéristiques de l'ASTRA SPHERE

- ✓ Un support nasal ajustable : le support nasal ajustable assure le confort des lunettes tout en garantissant une meilleure protection et une adaptation à toutes les morphologies. Ce système permet également d'ajuster les lunettes au mieux afin d'éviter la formation de buée.
- ✓ Des branches ajustables : confort maximum et ajustement parfait pour un maintien optimal.
- ✓ Une monture en « Rilsan Clear » : Rudy Project utilise un bio-plastique dérivé de l'huile de ricin, sans BPA et produit de manière responsable, qui présente des performances exceptionnelles en termes de légèreté, de résistance et de flexibilité.
- ✓ Une offre de verres de grande qualité. En effet, l'ASTRAL SPHERE est compatible avec les verres



photochromiques ImpactX de la marque : des verres incassables dotés d'une excellente capacité d'adaptation aux différentes conditions de luminosité, offrant une clarté visuelle exceptionnelle et une protection complète contre les UV. Mais elles sont également proposées avec les verres Polar 3FX Multilaser, pour les activités nécessitant une protection solaire maximale et un meilleur contraste des couleurs.

- ✓ Enfin, l'ASTRAL SPHERE peut également intégrer l'insert optique de Rudy Project, permettant aux athlètes d'adapter cette superbe paire de lunettes à leurs vues.

Vous l'aurez donc compris, 2 types de verres (3 avec l'insert optique), 4 filtres différents et 6 couleurs possibles pour la monture... Il est impossible de ne pas trouver votre bonheur !



À l'essai

Pour notre test, nous avons privilégié les fabuleux verres photochromiques ImpactX ! Grâce à leurs traitements exclusifs et leur structure innovante, ils incarnent à eux seuls cette volonté permanente d'innover de la part de Rudy Project. Les verres ImpactX photochromiques s'adaptent très rapidement aux variations de lumière, offrant une visibilité optimale et une protection UV complète. Conçus par Rudy Project, ils offrent une durabilité inégalée et une protection contre les impacts. Pour ne rien gâcher, les verres ImpactX sont extrêmement légers, au point que la paire de lunettes ne pèse que 26 grammes !

2 constatations lors des premières utilisations :

- ➔ La légèreté de l'ASTRA SPHERE
- ➔ La qualité des verres, simplement au-dessus de la moyenne.

À ce niveau, Rudy Project semble posséder une réelle avance sur la concurrence, on reste bluffé par la clarté du verre quelle que soit la luminosité ainsi que l'absence de distorsion dans les angles.

La qualité des verres est accentuée par le large champ de vision offert par l'ASTRAL SPHERE. Cela rend l'utilisation de cette paire de lunettes particulièrement pertinente à vélo et en position aérodynamique. Au cours d'un mois de mai instable niveau météo, on a particulièrement apprécié la capacité d'adaptation des verres aux multiples conditions climatiques que l'on peut rencontrer lors de notre pratique sportive, les rendant rapidement indispensables.

Cela est d'autant plus vrai en demi-saison lorsque les conditions changeantes rendent les verres photochromiques particulièrement confortables lors des sorties longues. À l'inverse, pour un usage exclusivement estival, vous pourrez opter pour les verres Polar 3FX.

Finalement, les lunettes Rudy Project ASTRAL SPHERE sont conformes à nos attentes : un produit de qualité haut de gamme, made in Italy, à la présentation et la finition soignée.

Leur légèreté est un atout indéniable dans une optique de confort et de plaisir.. Le maintien est irréprochable, les lunettes restant en place sur le visage par toutes les conditions et utilisations (vélo, course à pied, ski de fond, ...). Enfin, comment ne pas mettre l'accent une nouvelle fois sur la qualité des verres. Nous vous conseillons la version photochromique pour sa polyvalence, en veillant à choisir le filtre le plus adapté à votre pratique.

L'avenir nous le confirmera, mais nous voudrions également louer la durabilité des produits de la marque. Chez Trimax, nous utilisons encore régulièrement une paire de Rudy Project Tralyx de 2017 ! Autant vous dire que ce n'est pas le cas de toutes les marques que nous avons pu tester... Et que de nombreuses autres lunettes ont déjà rejoint la poubelle entre-temps. Le prix ? compter entre 180 et 210 € en fonction du verre.

➔ **Tous les détails sont disponibles sur le site Rudy Project :** <https://www.rudyproject.com/fr>



FLYTEX ***LA COMPRESSION*** ***À LA FRANÇAISE***



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS FLYTEX

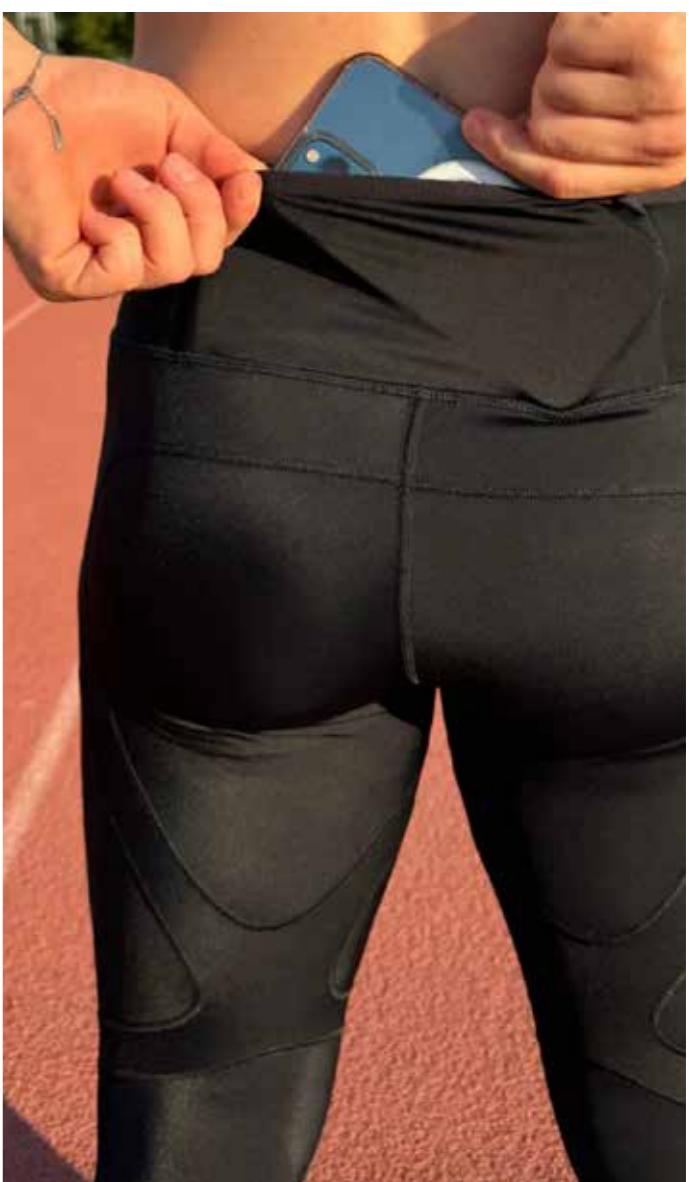


Nouvelle venue, Flytex est une marque française fondée en 2022, qui se spécialise dans la confection de vêtements compressifs destinés à améliorer la performance sportive, mais aussi le bien-être au quotidien. Flytex gagne rapidement en popularité, notamment grâce à son engagement visant la qualité et l'innovation tout en contenant le prix de ces produits. Flytex se concentre sur la création de produits qui offrent à la fois soutien et confort, dans une optique de performance tout en réduisant les risques de blessures.

La gamme de produits de la marque ne cesse de s'élargir pour notre plus grand plaisir en s'articulant sur 3 axes :

- ✓ Une gamme destinée au maintien (genoux, chevilles, épaules...) afin d'améliorer le confort articulaire, apporter plus de stabilité ou encore pallier des faiblesses engendrées par des blessures.
- ✓ Une gamme destinée à la compression (collant, chaussette, manchon ou short) visant la performance, le confort et la prévention des blessures.
- ✓ Et enfin une gamme d'accessoires (gourde, bonnet, bandeau, t-shirt) pour parfaire votre panoplie !

Chez Trimax, on vous invite tout particulièrement à vous pencher sur les produits de la gamme compression, tout à fait pertinents à notre pratique. Pour l'occasion, nous nous sommes attelés à tester un legging de course ainsi qu'une paire de chaussettes.





Legging Flytex

Avec son maintien léger des genoux et sa compression ajustée, le legging Flytex accompagne nos mouvements pour plus de confort et de performance pendant l'effort. À noter que ce maintien est plus léger que sur le modèle de genouillères proposées dans la gamme maintien, se distinguant ainsi de celle-ci. Le legging se veut durable et performant, utilisant des matières résistantes et confortables pour un maintien optimal : 80 % de nylon et 20 % de spandex.

On apprécie le soin porté à la coupe de ce legging qui dispose évidemment d'un modèle homme et d'un modèle femme afin d'épouser au mieux la morphologie



de chaque athlète. Très près du corps sur toute la longueur de la jambe, le legging offre une ceinture généreuse et haute qui ajoute du confort, surtout pour l'hiver. Il s'assure également qu'aucun frottement ou échauffement ne vient gêner l'athlète à l'effort. Le petit plus de ce legging ? 3 poches intégrées à la ceinture permettant d'y stocker son téléphone et son ravitaillement.

Le legging Flytex est très agréable à porter ! Il se destine évidemment en premier lieu à vos séances de course à pied, mais il saura vous convaincre de le porter également pour une séance d'étirement ou de pilates. Pour 79,99€ en promotion, c'est un investissement d'un excellent rapport qualité / prix que vous ne regretterez pas !



Chaussettes de compression Flytex V2

Pour compléter ce test, nous avons également utilisé une paire de chaussettes de compression Flytex V2. Que vous soyez déjà utilisateur ou pas de chaussettes de compression, cela reste un accessoire très utile à avoir dans votre garde-robe. Vous les utiliserez à l'occasion pour améliorer vos performances, faciliter la récupération ou encore pendant une séance sur des mollets déjà un peu fatigués et ainsi prévenir un risque de blessures.

Fabriquées à partir de matériaux de haute qualité, ces chaussettes de compression V2 apportent un confort optimal. Elles sont respirantes, aident à évacuer l'humidité et restent agréables à porter même sur de longues séances. De plus, leur conception durable assure qu'elles conservent leur qualité même après de nombreux lavages.

On apprécie la relative finesse de ces chaussettes qui garantissent une bonne compression sans pour autant risquer la surchauffe. On regrette un



manque de personnalisation dans les tailles proposées puisqu'une même pointure n'est pas proposée en plusieurs tailles de mollet. Notre conseil est de les essayer afin de voir si la compression offerte vous convient. Si c'est le cas, alors pour 24,99 € ces chaussettes seront un excellent investissement que vous utiliserez en de multiples occasions : séance de sport, mais aussi de récupération ou encore lors de vos voyages en avion ou voiture afin d'arriver les jambes "fraîches" !

En conclusion, Flytex nous propose des produits de qualité, à un prix raisonnable, que nous pouvons utiliser en de multiples occasions. Que demander de plus ?

CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

ACTIV[•]
IMAGES

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

LIVE

STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps Ai Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

