

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

## EMBRUNMAN Toujours au sommet

### COUP DE PROJO

- Artiem Half Menorca Triathlon

### REPORTAGE

- T100 French Riviera
- WTCS French Riviera
- T100 Londres
- IRONMAN 70.3 Vichy
- Yotta Vichy
- Ahuña
- Norseman
- Xterra République Tchèque
- Xterra Allemagne

### RENCONTRE

- Alltricks
- St-Yorre
- François Chabaud



### ZOOM

- Paratriathlon LA28

### DOSSIER

- Les tenues en triathlon
- S'entraîner à jeun

### MATOS

- Cire Rex Black Diamond
- Récupération avec Jolt
- Lunettes CÉBÉ Outflow

# LE DÉFI XXL

## DANS UN LIEU MYTHIQUE



TRIATHLON • MONT SAINT-MICHEL

3,8 km - 180 km - 42 km

[www.bayman.fr](http://www.bayman.fr)

11 OCT.  
2025

# Edito

## L'homme pressé

En 1996, c'est ce que chantait le groupe français Noir Désir à s'en déchirer les cordes vocales. Trente ans plus tard, l'Homme est encore plus pressé. Tout doit aller encore plus vite, pour lutter contre ce paramètre que l'Homme a inventé mais qu'il ne peut maîtriser et dont il semble sans cesse manquer intrinsèquement : le temps.

Pourtant oui, tout va plus vite dans nos vies qu'il y a trente ans, l'évolution des performances dans le sport étant une parfaite illustration de cette accélération frénétique de rythme, encore plus dans les disciplines où le chronomètre est une obsession, et souvent sanction.

Des heures, des minutes, des secondes... Un chronomètre au défilement inéluctable contre lequel les triathlètes se battent inlassablement et ne cessent d'établir de nouvelles références, toujours à la baisse. Sur full distance, l'enseignement des championnats du monde IRONMAN 2025 à Nice est qu'il faut à présent courir un marathon en moins de 2h30 pour l'emporter. Là où Sam Laidlow s'imposait en 8:06:22 en 2023, deux ans plus tard, trois athlètes sont sous les 8h. Une "barrière" horaire devenu en quelques saisons la norme pour viser un podium sur les courses les plus relevées.

L'Homme est pressé, mais les journées feront toujours 24h, alors comme le cite Gandalf dans le Seigneur des Anneaux : « *Tout ce que nous devons décider, c'est que faire du temps qui nous est imparti.* »

*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, Nicolas Becker, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Emma Bert, Frédéric Millet, Christophe Rousseau, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images et vous.



LA RÉDACTION  
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB  
contact@trimax.fr



LES TESTEURS  
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag





# 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](http://WWW.CHALLENGE-VIEUXBOUCAU.COM)

DÉCOUVREZ TOUTES LES COURSES CHALLENGE FAMILY DANS LE MONDE:  
[WWW.CHALLENGE-FAMILY.COM/RACES/](http://WWW.CHALLENGE-FAMILY.COM/RACES/)

SOCIAL

## NOTRE ACTIVITÉ **ET SES RÉSEAUX**



**WWW.TRIMAX-MAG.COM**

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

**+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS**



*TrimaxMag*  
+ de **108K** Abonnés



*TrimaxMag*  
+ de **20,8 k** Followers



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



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

**ACTIV<sup>•</sup>**  
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**



## /// COUP DE PROJO

**10** ARTIEM HALF MENORCA TRIATHLON : MINORQUE, DESTINATION POUR LES TRIATHLÈTES

## /// REPORTAGE

- 14** T100 FRENCH RIVIERA : FESTIVAL DE TRIATHLON À FRÉJUS ET SAINT-RAPHAËL !
- 22** WTCS FRENCH RIVIERA : À LA MAISON !
- 28** T100 LONDRES : EN MODE COME-BACK
- 40** EMBRUNMAN : UNE DE PLUS POUR L'HISTOIRE
- 46** IRONMAN 70.3 VICHY : 10 ANS FÊTÉS DIGNEMENT !
- 52** YOTTA VICHY : À L'ÉPREUVE DE LA MÉTÉO
- 56** AHUÑA : LE TRIATHLON AUTREMENT
- 60** NORSEMAN : FIDÈLE À SA RÉPUTATION
- 70** XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 6 RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
- 78** XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 7 - ALLEMAGNE



# WAIRE

## /// RENCONTRE

**90** ALLTRICKS : DISTRIBUTEUR OFFICIEL IRONMAN EUROPE

**96** ST-YORRE : ÊTRE FORT DANS SON CORPS

**102** LE TRIATHLON DE LA DÉMESURE DE FRANÇOIS CHABAUD

## /// FOCUS

**84** PARATRIATHLON LA28 : INGLEWOOD, C'EST PAS HOLLYWOOD

**106** DOSSIER DU MOIS : LES TENUES EN TRIATHLON, SPÉCIFICITÉS PAR DISCIPLINE

**118** ENTRAÎNEMENT : 5 VARIANTES POUR S'ENTRAÎNER À JEUN

## /// MATÉRIEL

**126** SHOPPING

**128** REX BLACK DIAMOND : LA CIRE ULTIME

**132** JOLT : LA RÉCUPÉRATION XXL

**136** CÉBÉ OUTFLOW : DES LUNETTES AU SOMMET POUR LE TRI

## PHOTO DU MOIS



PHOTOS ACTIV'IMAGES - BZBOROWSKI - IRONMAN

Nice, Championnat du Monde IRONMAN 2025

De gauche à droite : Gustav Iden, Casper Stornes et Kristian Blummenfelt



TRIMAX

g



## **ARTIEM HALF MENORCA TRIATHLON**

# **MINORQUE, DESTINATION POUR LES TRIATHLÈTES**



PAR ORGANISATION PHOTOS ARTIEM HALF MENORCA



*Vous cherchez un triathlon hors du commun ? L'un de ceux qui ne se contentent pas d'accumuler des kilomètres, mais qui vous laissent des souvenirs inoubliables. ? Notez ce nom : Artiem Half Menorca Triathlon. Il est organisé à Fornells, un petit village côtier au nord de Minorque, où le bleu de la*

*Méditerranée, la tranquillité des lieux et la gastronomie locale font de la compétition une expérience unique. Et le meilleur, c'est que de plus en plus de triathlètes français découvrent ce joyau caché du calendrier... Alors, vous vous inscrivez ?*



## Minorque : nature, calme et beauté

Ici, pas de tourisme de masse. Loin de l'agitation d'Ibiza ou de Majorque, Minorque offre une version plus authentique de la Méditerranée. Nommée Réserve de la Biosphère, l'île conserve un environnement vierge et tranquille. Septembre est le mois parfait pour la visiter : la mer est chaude, le climat est idéal pour la compétition, et ce, dans un paysage préservé sans agglomérations aux alentours.

Fornells est un village de pêcheurs où tout se déroule dans le calme : rues étroites, petits bateaux dans la baie et restaurants où l'on peut déguster sa fameuse Caldereta (soupe) de langouste, un plat typique qui conquiert ceux qui le goûtent.

Le Artiem Half Menorca Triathlon offre deux modalités :

- HALF: 1,9 km de natation + 90 km de vélo + 21 km de course à pied
- SHORT: 1 km de natation + 34 km de vélo + 9 km de course à pied

Il est aussi possible de participer en relais. C'est une excellente option pour un groupe d'amis ou de débutants qui veulent partager l'expérience.

La parcours natation se déroule dans la baie de Fornells, paisible et protégée. Le parcours en vélo traverse le cœur de l'île : technique, rapide et avec des paysages motivants. Et l'étape de la course à pied t'emmène découvrir le front de mer et l'ambiance locale, sous les encouragements du public à chaque virage.

## COUP DE PROJO



### Tout est prêt pour profiter

L'hôtel officiel du triathlon, ARTIEM Audax, offre tout ce dont le triathlète a besoin : alimentation équilibrée, espace bien être, ambiance détendue et transferts organisés jusqu'au départ de la compétition. C'est le point de rencontre de plusieurs participants qui cherchent plus qu'une simple chambre, mais qui cherchent surtout confort et déconnexion.



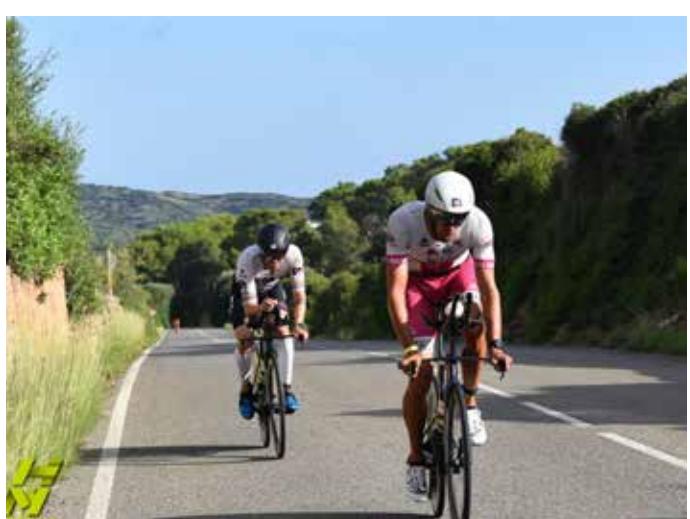


Voyager en avion avec son vélo peut être un casse-tête (ou une source de stress !) Pour cela, cette année, le Artiem Half Menorca se joint à Bimont, une entreprise spécialisée qui loue des vélos de route haut de gamme pour permettre à tous de participer. Qualité, confort et tranquillité dès la première minute.

28 septembre : notez cette date ! Organisé par Elitechip et ARTIEM Hotels, et avec l'appui de la Fundació Foment del Turisme de Menorca, le Artiem Half Menorca est une course de référence pour les triathlètes qui cherchent qualité et émotions... Dans un environnement privilégié.

→ **Inscriptions et informations :**

[www.elitechip.net](http://www.elitechip.net) et  
[www.artiemhalfmenorca.com](http://www.artiemhalfmenorca.com)



**T100 FRENCH RIVIERA****FESTIVAL DE TRIATHLON  
À FRÉJUS ET  
SAINT-RAPHAËL !**

PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS T100



*Pour la première fois, une manche du T100 et une étape de la série WTCS ont eu lieu le même week-end, les 30 et 31 août et sur un même site, à Fréjus et Saint-Raphaël (Var). Hayden Wilde (NZ) et Ashleigh Gentle (AUS) ont remporté cette 1<sup>ère</sup> édition du T100 French Riviera Fréjus Saint-Raphaël. Une édition marquée par des conditions météo ensoleillées, mais rendue difficile par le vent le samedi.*

La naissance de cet événement tant attendu sur le territoire français n'a pas été simple ! La première date était fixée au 18 mai, puis elle a changé pour fin juin, pour enfin se concentrer sur le dernier week-end du mois d'août. Mais pour compenser ces différents changements, World Triathlon et le T100 ont regroupé leurs forces pour faire vivre les 2 événements plus importants de la fédération internationale de la discipline le même week-end. Place au T100 d'abord, qui rappelons-le est le circuit officiel longue distance de World Triathlon. Il délivrera le titre de champion du monde lors de la finale au Qatar, le 13 décembre. Pour les néophytes, rappelons que le chiffre 100 résulte de l'addition des distances sur les 3 disciplines : 2 km de natation + 80 km de vélo et enfin 18 km de course à pied.

**Wilde, à l'état sauvage**

Le coup d'envoi de cette manche française a été donné sur le coup de 7h sur la plage du Veillat de Saint-Raphaël, aux 20 concurrents hommes et femmes sélectionnés. Un cadre idyllique avec une température de la Méditerranée autour des 25°C, interdisant la combinaison. Tous les spécialistes sont sortis globalement groupés de la natation, avec en tête l'Américain Morgan Pearson en 24:47, mais le 17<sup>e</sup> n'était qu'à moins d'une minute du leader ! Seuls les Américains Sam Long et Colin Szuch étaient distancés de près de 5 minutes.



Ensuite, sur la partie cycliste d'un superbe parcours longeant la corniche d'or de l'Esterel, le Français Mathis Margirier a parcouru quelques kilomètres en tête avant de se faire doubler par Hayden Wilde et l'Allemand Rico Bogen, dans la montée du Testanier et la seconde partie du parcours cycliste. De leur côté, Jelle Geens et Samuel Dickinson restaient en embuscade derrière les leaders.

Si Rico Bogen a posé son vélo en premier, il n'a pas pu suivre le rythme effréné d'Hayden Wilde en course à pied. Malgré son accident printanier, il a de nouveau montré qu'il était le plus rapide à pied. Le Néo-Zélandais, vice-champion olympique, s'était déjà imposé lors de la précédente manche du T100 à Londres et a donc récidivé dans le Var. L'Allemand Rico Bogen,



le plus rapide à vélo, a lui été doublé par Jelle Geens, Samuel Dickinson, et Mathis Margirier sur les derniers kilomètres de la course. Avec sa 4<sup>e</sup> place, notre représentant tricolore a réussi sa meilleure performance sur le circuit depuis 2 ans. En revanche, le local de l'étape, Léo Bergère, gêné par des blessures au cours de la saison,

n'a pu franchir la ligne d'arrivée qu'à la 11<sup>e</sup> place. Vincent Luis, le 3<sup>e</sup> Français ayant un contrat T100, a dû déclarer forfait suite à sa blessure occasionnée au Challenge Roth. Du côté des « wild card », le Fréjusien Dylan Magnien s'en est bien tiré avec une 14<sup>e</sup> place alors qu'il était en pleine préparation pour le championnat IRONMAN de Nice.





## La remontée fabuleuse d'Ashleigh Gentle

Chez les femmes, l'Anglaise Jessica Learmonth est partie en boulet de canon en distançant de près de 30 secondes sa compatriote Georgia Taylor-Brown et la Suisse Alanis Siffert ! Mais cette dernière, forte de ses victoires récentes sur le Triathlon de l'Alpe d'Huez et de l'Embrunman, faisait le forcing à vélo pour arriver à T 2 avec plus d'une minute d'avance sur sa poursuivante.

Finalement, l'Australienne Ashleigh Gentle a effectué une belle remontée en course à pied, puisqu'elle n'était qu'en 7<sup>e</sup> position à T2. À l'inverse, la Britannique Georgia Taylor-Brown s'est effondrée sur les derniers kilomètres pour terminer à la 9<sup>e</sup> place alors qu'elle a fait la course en tête. Même constat pour la jeune Suisse Alanis Siffert, qui après avoir lutté face à Georgia Taylor-Brown à vélo, n'a pu terminer qu'en 10<sup>e</sup> position.

Quant à nos Françaises, Justine Guérard et Julie Lemmolo, toutes deux bénéficiaires d'une « wild card », elles ont terminé respectivement 14<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup>. Finalement c'est donc l'Océanie qui a triomphé sur les bords de la mer Méditerranée avec le Néo-Zélandais Hayden Wilde et l'Australienne Ashleigh Gentle. Si le premier a devancé le Belge Jelle Geens et le Britannique Samuel Dickinson, l'Australienne a terminé devant la Canadienne Paula Findlay et la Britannique India Lee.



## LES RÉACTIONS DES ATHLÈTES



### Hayden Wilde, 1<sup>er</sup>

« Je me suis vraiment senti bien aujourd'hui en produisant mon effort dans la montée du Testanier avant de récupérer sur la descente. Je suis resté à mon allure sur la course à pied et j'ai même pu relâcher en fin de course pour garder de l'énergie pour la WTCS. »



### Mathis Margirier, 4<sup>e</sup> et premier Français

« C'est mon meilleur résultat cette année (6<sup>e</sup> à Singapour et Londres), et le deuxième meilleur résultat sur T100 (3<sup>e</sup> à Miami en 2024). J'ai mieux nagé qu'à Londres et je suis parti assez vite à vélo pour essayer de creuser des écarts, mais j'ai un peu coincé dans la montée après la mi-parcours. Sur la course à pied, j'ai été régulier pour revenir sur Rico Bogen dans le dernier tour. Sur T100, c'est ma meilleure moyenne en course à pied, et mon meilleur enchaînement vélo-course. »

### Léo Bergère, 11<sup>e</sup>

« J'étais enthousiaste de courir à la maison, mais sur le plan sportif, ça a été compliqué car j'ai eu une période avec plusieurs soucis physiques. J'en ai bien bavé et je me suis accroché mentalement pour aller au bout de l'effort. Il faut que je me soigne désormais pour la prochaine compétition. Le vent nous a tous obligés d'aller très loin dans l'effort pour finir cette course. »



### Dylan Magnien 14<sup>e</sup>

« J'ai su 2 semaines avant que j'allais obtenir une wild card pour ce T100 à domicile. Grâce à mon bon classement PTO, je me doutais que l'organisation allait me sélectionner. J'ai vraiment apprécié le prestige du T100 car tous les athlètes sont logés au même endroit et l'on bénéficie des soins d'un masseur et d'un mécano, mais aussi de photographes et vidéastes dédiés. Sur la course, j'ai pris place dans les derniers sur l'emplacement du départ natation, mais cela ne m'a pas trop handicapé car je suis resté dans le jeu. En revanche, sur le vélo, le fait que cela soit mes routes d'entraînement a eu un double impact : cela m'a favorisé car je connaissais par cœur les montées et descentes, mais cela m'a aussi défavorisé, car sur le bord de mer, j'étais stressé à cause du vent fort et en rafales, car je connaissais les pièges du parcours avec le mauvais revêtement à certains endroits. »

En revanche, je suis très satisfait de ma course à pied où je réalise le 6<sup>e</sup> temps, malgré la semaine dure que je m'étais imposée pour la préparation des mondiaux IRONMAN de Nice.

Sur le vélo, il m'aurait fallu davantage de fraîcheur ou de jus car je n'ai relâché mon entraînement que 2 jours avant l'épreuve. Dans ces conditions, je suis vraiment heureux de ma 14<sup>e</sup> place, d'autant plus que cela m'a rapporté 2 500 dollars, soit autant que ma

victoire à Lanzarote ! Place maintenant à mon objectif principal, les mondiaux IRONMAN de Nice puis en novembre, les mondiaux 70.3 à Marbella. Cela devrait me permettre de grimper dans la hiérarchie du classement PTO et peut-être d'avoir l'opportunité d'intégrer le circuit du T100 qui reste un objectif à court terme. »



### Justine Guérard, 14<sup>e</sup>

« Je suis vraiment contente car j'en ai pris plein les yeux sur un parcours magnifique. J'ai couru à la maison car le parcours vélo correspondait à mes routes d'entraînement lorsque j'étais au pôle de Boulouris. Je connaissais vraiment bien le site et ça a été un avantage. »



### Julie Lemmolo 19<sup>e</sup>

« J'ai fait une très bonne natation, en mer et sans combinaison, dans l'optique de ce que je veux faire à Kona ! Mais en vélo, mes jambes n'ont jamais répondu alors je me suis quand même battue jusqu'au bout, pour terminer ce T100 qui était proche de mon domicile avec beaucoup de gens pour m'encourager ! »



## — TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL APRÈS LE T100 FRENCH RIVIERA —



## — UN VRAI FESTIVAL POUR LES GROUPE D'ÂGE —

Le T100 ne comportait pas que les courses des pros ; il y en avait pour tous les goûts avec un triathlon de distance olympique, un sprint et le T100 version amateur. Tous ont été un franc succès, mais c'est ce dernier qui a divisé le plus les participants. En cause, les 3 changements de date, pas idéal pour la préparation et surtout le fait que le parcours promis, à savoir une boucle de 80 km à travers l'Estérel comme les pros, s'est transformé en un circuit de 13 km à parcourir 6 fois. Une douche froide pour certains qui voulaient rouler sur les mêmes routes que les pros dans un décor plus fabuleux que le circuit proposé.

Même si certains ont préféré le changement de tracé car il offrait un parcours plus plat donc plus facile, ils ont apprécié que la famille ou les amis puissent les voir plus souvent. D'autres ont regretté le fait de ne pas courir sur le même site de départ que les professionnels. Bref, un beau succès sportif, mais qui demande à être ajusté sur certains points pour la prochaine édition en 2026.

### Les chiffres du week-end

- ✓ **882** sportifs amateurs participants
- ✓ **40** des meilleurs triathlètes du monde sur le T100
- ✓ **94** athlètes engagés sur la WTCS (lire notre article dans ce magazine)
- ✓ **31** nations représentées
- ✓ **4** participants français champions du Monde engagés sur le T100 ou le WTCS : Olivier Marceau, Vincent Luis, Léo Bergère et Dorian Coninx
- ✓ **5** médaillés olympiques présents : Cassandre Beaugrand, Beth Potter, Alex Yee, Hayden Wilde et Léo Bergère
- ✓ **600** bénévoles et **15 000** heures de volontariat réalisées
- ✓ Un championnat retransmis dans **195** pays, suivi par **20** millions téléspectateurs à travers le monde

**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 HAWAII 2024

RENDEZ-VOUS SUR | **EKOI.COM**





# WTCS FRENCH RIVIERA À LA MAISON !



PAR FRÉDÉRIC MILLET PHOTOS WORLD TRIATHLON



*La première WTCS disputée en France le 31 août a permis à Cassandre Beaugrand et à Matthew Hauser de conserver leur leadership au classement général. Les Françaises ont excellé avec 3 d'entre elles dans le top 4 tandis que chez les hommes, 2 athlètes figurent dans le top 5. Un résultat exceptionnel acquis à domicile !*

Les hommes ont ouvert la compétition sur le format sprint le dimanche 31 août, sous un franc soleil et une température toujours estivale. Dès la sortie de l'eau, Matthew Hauser (AUS), le leader du classement général WTCS, donne le ton en sortant juste devant l'excellent nageur Hongrois Mark Devay. Sur la partie cycliste, un groupe de tête se détache rapidement, au sein duquel on trouve Dorian Coninx et Tom Richard, les sociétaires de Poissy Triathlon. En revanche, le champion olympique Alex Yee se trouve dans un second groupe et Hayden Wilde, vainqueur du T100 la veille, dans un 3e groupe ! Ils posent donc leurs vélos à T2 trop loin de la tête pour espérer la victoire. Devant, les trois premiers du classement mondial, Matthew Hauser (AUS), Vasco Vilaca (POR) et Miguel Hidalgo (BRA) s'échappent en course à pied, laissant Tom Richard et Dorian Coninx quelques hectomètres derrière. Finalement l'Australien se retrouve au coude à coude avec Vilaca et emporte sa troisième victoire de la saison sur WTCS ! Hidalgo complète le podium devant Dorian Coninx et Tom Richard, respectivement 4e et 5e. Les autres tricolores Yanis Seguin et Pierre Le Corre terminent à la 24e et 27e place. De leurs côtés, malgré une folle remontée, Alex Yee doit se contenter d'une 9 place et Hayden Wilde du 11<sup>e</sup> rang.



## REPORTAGE



### Les Françaises au top

Deux heures plus tard, les femmes se sont élancées à leur tour. Les tricolores faisaient figure de favorites chez elles. En tête dès la natation, Cassandre Beaugrand sort en tête des 750 m dans les eaux chaudes (25°C) de la Méditerranée devant Jeanne Lehair. La zone de transition, longue de 110 m, permet à certaines concurrentes de limiter la perte de temps et de revenir dans le jeu. C'est le cas, entre autres, de Léonie Périault, tandis qu'Emma Lombardi était déjà remontée à l'avant de la course sur le début du parcours vélo, sinueux à souhait. Durant ce premier tour, on retrouve Emma Lombardi dans un





2<sup>e</sup> peloton à quelques secondes du premier et Léonie Périault dans un 3<sup>e</sup> groupe. Les deux groupes de tête se rejoignent rapidement et le 3<sup>e</sup> groupe fait la jonction avec la tête dans le dernier tour.

Bref, tout va se jouer comme souvent sur la course à pied à la base nature François Léotard de Fréjus. Emma Lombardi chute lors de la transition,

mais se relève rapidement et repart à quelques encablures de la tête. Cassandre Beaugrand et Jeanne Lehair s'isolent en tête juste devant les deux autres Françaises. Cassandre Beaugrand s'impose finalement au sprint, tandis qu'Emma Lombardi est doublée sur le fil par sa compatriote Léonie Périault pour la dernière place sur le podium. Lorsque l'on sait que Jeanne Lehair a été formée en France,

mais qu'elle a choisi de courir pour le Luxembourg, on constate que les 4 premières sont toutes passées par la formation française. Chapeau. Après la Sardaigne, Cassandre Beaugrand remporte donc sa 2<sup>e</sup> course de la saison. La pensionnaire de l'AS Monaco Triathlon s'empare donc de la tête au classement général juste devant Léonie Périault (Issy Triathlon) !



## LES RÉACTIONS DES ATHLÈTES

### Cassandre Beaugrand, 1<sup>ère</sup>

« Je suis satisfaite car j'ai testé la redescente d'altitude à 2 jours et j'ai quand même réalisé une très belle course. J'espérais pouvoir faire une échappée à vélo avec un groupe, mais finalement tout le monde est revenu. En course à pied, je ne me sentais pas aussi forte que l'année dernière, mais j'ai pu m'imposer au sprint sans rien lâcher. »



### Léonie Périault, 3<sup>e</sup>

« La natation reste mon point faible en course alors j'ai dû effectuer un gros effort à vélo pour revenir sur le peloton de tête. Je pense que cela m'a desservie pour la course à pied. J'ai réussi à aller chercher ce podium à la maison, car je réside à Saint Raphaël depuis 3 ans, mais je suis désolée de le faire au détriment d'Emma Lombardi. Je connaissais le parcours de course à pied par cœur car je m'y entraîne tous les samedis. En tout cas, j'ai adoré cette épreuve à domicile et la fête avec les supporters a été top. »



### Dorian Coninx, 4<sup>e</sup>

« Je suis vraiment content de ma course car j'ai réussi à corriger certains points techniques qui m'avaient pénalisé à Hambourg. J'ai fait deux très bonnes transitions qui m'ont permis de sortir en tête du deuxième parc. J'aurai aimé être sur le podium, mais c'est ma meilleure course de la saison et de bon augure pour Karlovy Vary où je compte me replacer au classement général. Bref, le bilan est positif. »



### Tom Richard, 5<sup>e</sup>

« C'est mon meilleur résultat sur une WTCS depuis que je cours et c'était à domicile, je suis donc ravi. Mon année a été vraiment compliquée en début de saison mais j'ai retrouvé mes sensations et mes capacités au bon moment. Je vais essayer de décrocher un podium sur les prochaines courses. »



# LES RÉSULTATS

**World Triathlon Championship Series**

# RANKING

POS	NAME	COUNTRY	POINTS
1	Cassandre Beaugrand	FRA	2925.00 A4
2	Leonie Periault	FRA	2587.72
3	Jeanne Lehair	LUX	2551.40 A1
4	Beth Potter	GBR	2512.72 +3
5	Lisa Tertsch	GER	2282.82 +3
6	Tilda Måansson	SWE	1847.47
7	Nina Eim	GER	1795.13 A8
8	Jolien Vermeylen	BEL	1671.35 +3
9	Taylor Spivey	USA	1658.12 A3
10	Rosa Tapia	MEX	1567.84 +3

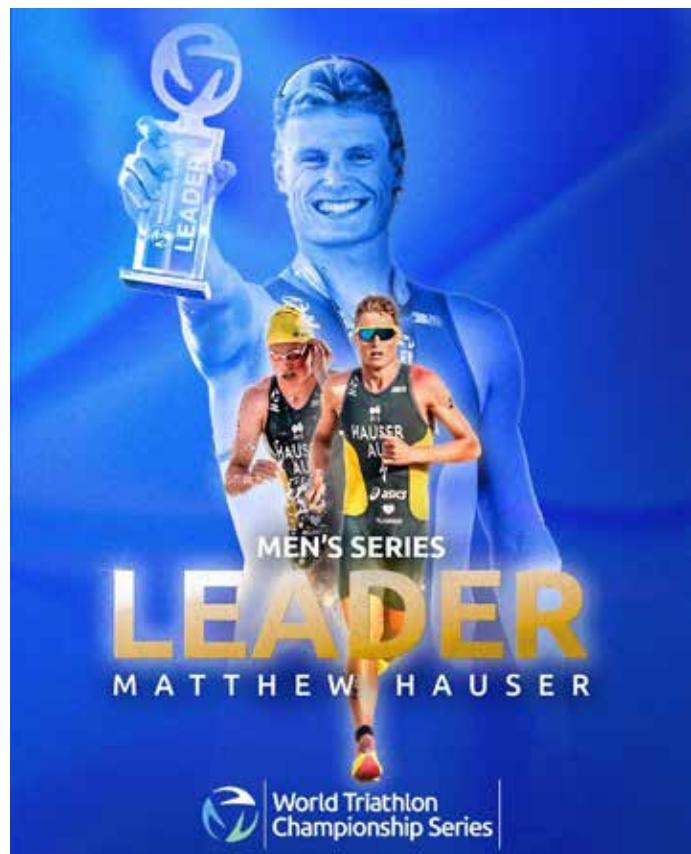
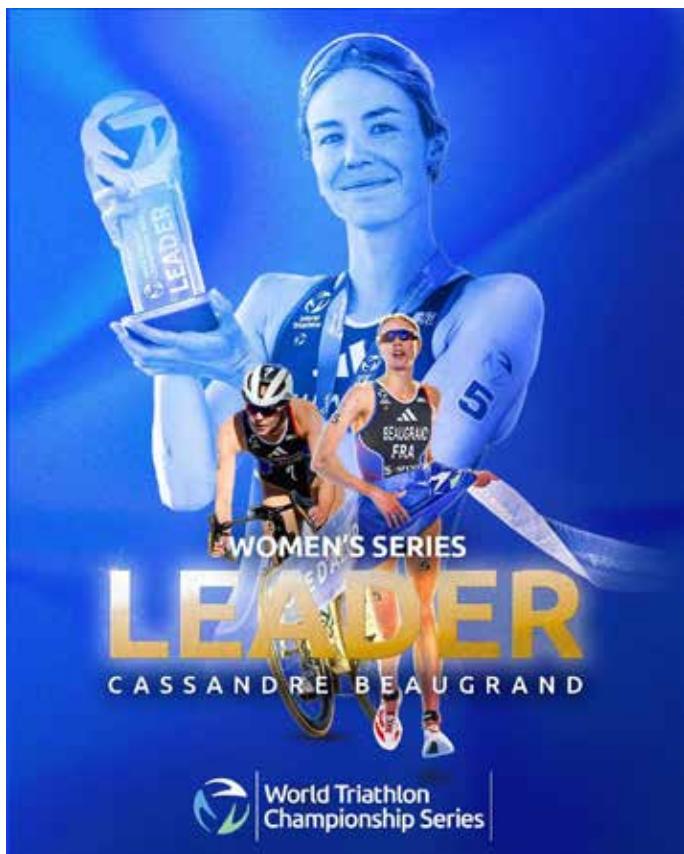
Triathlonlive.tv

**World Triathlon Championship Series**

# RANKING

POS	NAME	COUNTRY	POINTS
1	Matthew Hauser	AUS	3000.00
2	Vasco Vilaca	POR	2775.00 A1
3	Miguel Hidalgo	BRA	2711.26 +1
4	Dorian Coninx	FRA	1982.12 A10
5	Henry Graf	GER	1905.10 A6
6	Charles Paquet	CAN	1854.25 A2
7	David Cantero	ESP	1752.37 +1
8	Csongor Lehmann	HUN	1708.91 +3
9	Ricardo Batista	POR	1670.25 +3
10	Leo Bergere	FRA	1647.08 +3

Triathlonlive.tv



→ Tous les résultats : <https://triathlon.org/events/2025-world-triathlon-championship-series-french-riviera/results>



# **T100 LONDRES**

## **EN MODE**

## **COME-BACK**



PAR T100 - CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



*Le 9 août dernier, le circuit T100 Triathlon World Tour faisait escale à Londres pour la 2e année consécutive et pour la 1<sup>ère</sup> incursion européenne dans sa version 2025. Si cette année encore, les paysages proposés par les quais londoniens ne nous ont honnêtement (toujours) pas vendu du rêve, les performances des athlètes en course, au contraire, oui. Du come-back autoritaire d'Hayden Wilde après son accident de vélo au Japon au printemps, à la consécration tant attendue de Lucy Charles-Barclay sur le circuit T100, qui plus est dans sa ville, le T100 de Londres a parfaitement illustré sur cet opus la résilience et l'abnégation qui habitent ces athlètes.*

### **Lucy, queen of London**

30 janvier 2024, Londres. Lucy Charles-Barclay est présente, avec son compatriote Alistair Brownlee, à la conférence de presse du lancement du nouveau circuit T100 World Triathlon, une évolution du PTO Tour. Déjà, la Britannique coche la date du 27 juillet 2024 pour la 1<sup>ère</sup> édition du T100 de Londres. C'est sa ville, son pays. L'attachement y est fort, la symbolique d'une victoire serait magnifique. 2<sup>e</sup> au T100 de Miami et au T100 de Singapour, et victorieuse de l'IRONMAN Nice en juin, Lucy semblait avoir fait le plein de confiance et être en pleine possession de ses moyens en s'alignant au départ à Londres. Il n'en fut rien... Contrainte à l'abandon devant les membres de sa famille, (dont son grand-père qui décédera fin 2024), la Britannique avait alors la tête dans le seau...

9 août 2025, Londres, ces mauvais souvenirs sont balayés d'un revers de main. Lucy a (enfin) décroché sa 1<sup>ère</sup> victoire sur le circuit T100. Un peu à l'image de son titre mondial IRONMAN à Kona en 2023, obtenu après quatre 2<sup>e</sup> places consécutives, la Britannique n'a jamais renoncé et a donc soulevé une banderole T100. Une image qui l'obsédait depuis les premiers tours de roue du PTO Tour en 2022. Sa forte émotion une fois la ligne franchie ne trahissait d'ailleurs pas la signification de cette victoire.

# T100

TRIATHLON WORLD TOUR

LONDON  
T100  
TRIATHLON



Une course parfaitement gérée par Lucy Charles-Barclay, qui a fait parler son expérience et s'est appuyée sur ses forces, dont son mental, pour ne pas rendre les armes quand Kate Waugh semblait se détacher sur la course à pied. Une course débutée dans les eaux scintillantes du Royal Victoria Dock pour l'épreuve de natation de 2 km. L'héroïne locale Lucy Charles-Barclay (GBR) s'est hissée en tête, menant un groupe de nageuses talentueuses, dont Jessica Learmonth (GBR), la championne du monde T100 2024 Taylor Knibb (USA) et la gagnante du T100 de Singapour Kate Waugh (GBR).

Continuant à fragmenter le peloton lors du 2e tour, Charles-Barclay est arrivée sur la terre ferme après 26:28 en tête de ce même groupe. Holly Lawrence (GBR) était la meilleure des autres, mais avec 30 secondes de retard, tandis que la médaillée d'argent olympique en relais mixte à Paris 2024, Georgia Taylor-Brown (GBR), était à 1 minute du rythme.

Learmonth n'a pas perdu de temps sur son vélo : après un changement rapide, la Britannique est sortie en force de la zone de transition pour prendre rapidement la tête. Waugh et Charles-Barclay se sont rapidement lancées à la poursuite de la coureuse du Yorkshire, la transition lente de Knibb lui ayant coûté environ 20 secondes.

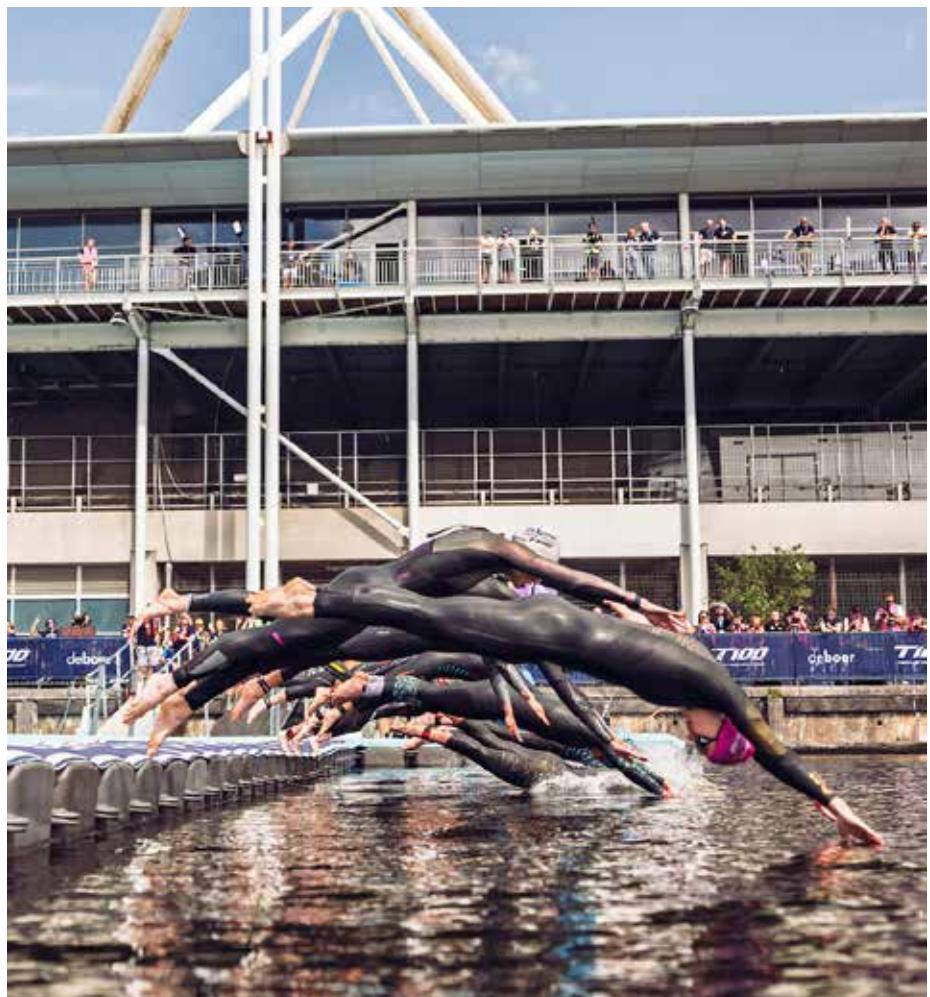
Au fil des kilomètres, ce trio s'est imposé en tête, conservant 20 à 30 secondes d'avance sur Knibb, tandis que la gagnante du T100 de



San Francisco, Julie Derron (SUI), remontait à la 5<sup>e</sup> place, suivie de près par Lisa Perterer (AUT), 2<sup>e</sup> du T100 de Singapour. À mi-parcours du vélo, une autre concurrente britannique a fait son apparition : Lucy Byram a gagné 9 places par rapport à sa position après la natation et a

dépassé Derron, portant à quatre le nombre de Britanniques dans le top 5, mais toujours à 2:30 des leaders.

À 30 km de l'arrivée, Knibb a rejoint le groupe de tête et s'est rapidement hissée en tête de la course, creusant l'écart avec Charles-Barclay, 2<sup>e</sup>.





Peu après, Taylor-Brown a crevé à l'arrière, ce qui l'a fait reculer à plus de 7 minutes, la mettant hors de portée de la victoire. Dans le dernier tour de 10 km, Charles-Barclay était de nouveau en tête et poussait fort avec Knibb, Learmonth et Waugh, toujours groupées. Byram était en chasse-patape à 1:45, mais avec 2 minutes d'avance sur le reste du peloton.

À l'approche de T2, Charles-Barclay, avec une légère avance, a été la première à descendre de son vélo, tandis que Learmonth, Knibb et Waugh se sont élancées ensemble pour les 18 km de course à pied. Byram accusait un retard de 1:54 à la sortie du vélo, Derron de 4:49. Learmonth a rapidement été distancée alors que Knibb et Waugh avançaient côte à côte, gardant Charles-Barclay en ligne de mire et la rattrapant progressivement. Le trio

de tête s'est retrouvé au bout de 2,6 km de course, toutes trois affichant un rythme d'environ 3:30/km.

À 4,5 km, Kate Waugh a accéléré pour distancer Knibb. Charles-Barclay a courageusement tenu bon pendant encore un kilomètre, mais le rythme de Waugh était trop soutenu. À 8 km de l'arrivée, Waugh devançait Charles-Barclay de 19 secondes et Knibb de 1:14, mais au fur et à mesure que la course avançait, des signes de fatigue apparaissaient sur le visage de Waugh.

À l'entame du dernier tour, à 3,6 km de l'arrivée, Charles-Barclay a commencé à réduire l'écart avec Waugh, ramenant son retard à 10 secondes alors que l'athlète chevronnée tentait de décrocher la première place. Elle l'a rattrapée à 2,4 km de l'arrivée, dépassant Waugh qui

a tenté, sans succès, de réagir.

La suite appartient alors à l'Histoire. Rentrant tonitruante dans l'Excel pour répondre à la foule en délire, Charles-Barclay prenait le virage vers la zone d'arrivée, telle une reine sous les regards émerveillés et respectueux de ses sujets. Sourire et larmes se mêlaient dans un tourbillon d'émotions, alors qu'elle venait enfin de trouver la recette pour remporter un titre T100, sur son propre sol.



## LES RÉACTIONS DU PODIUM



### **Lucy Charles-Barclay**

« Oh mon Dieu, c'est incroyable. L'année dernière, j'étais tellement dévastée d'avoir abandonné ici, dans ma course à domicile. Cette année, avant la course, je me sentais bien. Je ne voulais pas me mettre la pression parce que c'était ma course à domicile. Je savais que j'étais en forme. Il suffit de tenir le coup toute la journée et de voir ce qui se passe. Pour être honnête, remporter la victoire est un peu incroyable. »

Je voyais Kate [Waugh] devant moi et je pensais que j'étais en train de la rattraper, je me sentais très forte. Je me suis dit "continue à courir et vois ce qui se passe. Et alors que je me rapprochais, je me disais que ça pouvait être le grand jour, que j'en étais capable. Mais je voulais juste tenir bon et continuer à pousser jusqu'à la fin, et je n'arrivais pas à y croire quand j'ai franchi la ligne d'arrivée.

Les 3 ou 4 dernières années ont été mouvementées, avec des blessures et des problèmes de santé, et je savais que je n'étais pas tout à fait au meilleur de ma forme, mais en arrivant à la course aujourd'hui, j'avais l'impression d'être de retour à mon meilleur niveau. Nous avons vu des chiffres incroyables à l'entraînement. Mais cela ne s'était pas vraiment vu à l'entraînement. Même à Vancouver, j'étais en assez bonne forme, mais j'avais l'impression de ne pas avoir été à la hauteur.

Je me suis très bien entraînée. J'ai battu mon record personnel sur 5 km la semaine dernière (16 minutes et 13 secondes au Gunpowder Parkrun), donc je sais que j'étais en bonne forme. Mais on ne sait jamais avec le T100, tout peut arriver. Il faut donc serrer les dents et aller jusqu'au bout.

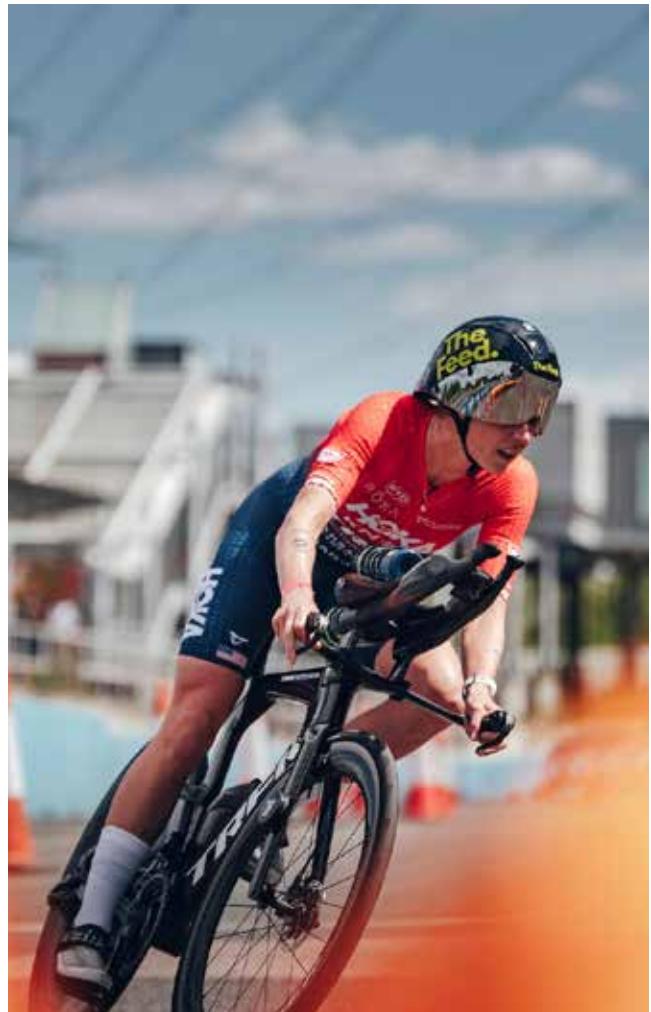
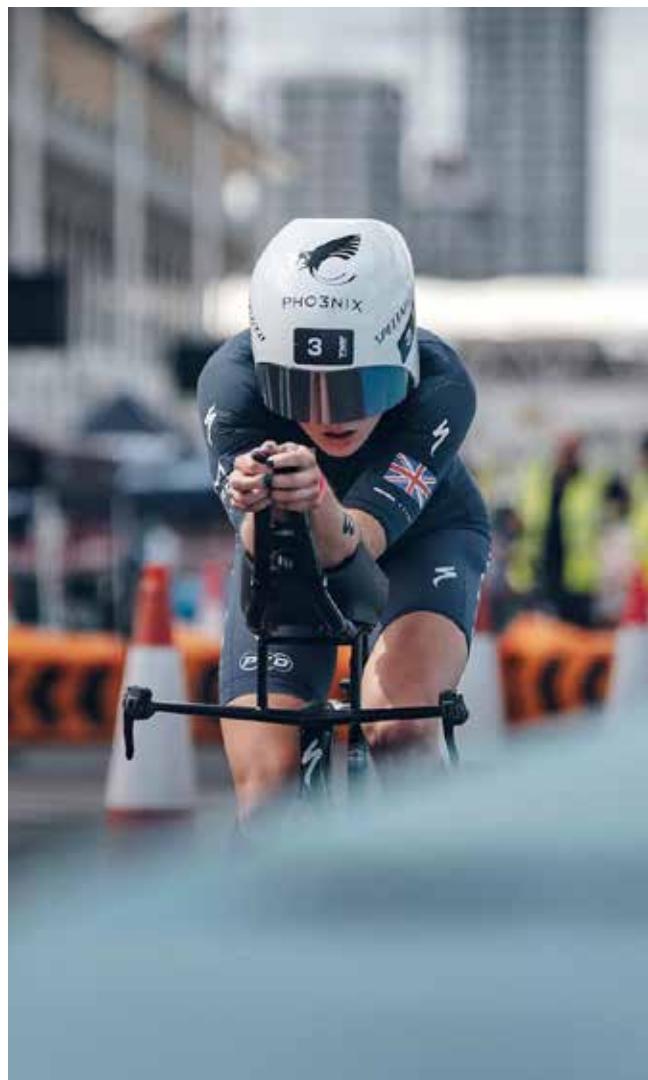
C'était tout simplement incroyable ici [à l'ExCel]. Je n'ai jamais eu mes amis et ma famille pour me soutenir et me regarder courir en direct. C'est probablement la seule course de l'année où ils le font. L'année dernière, ils étaient tous là et j'avais l'impression que je ne serais pas capable de donner le meilleur de moi-même à cause de mes blessures. C'était la dernière course à laquelle mon grand-père a assisté. Malheureusement, il est décédé à la fin de l'année dernière. J'ai donc l'impression d'avoir couru pour lui aujourd'hui. Il me regardait d'en haut et je pense que j'ai réussi à lui faire honneur. Je suis donc vraiment très heureuse.

J'espère que cela me donnera confiance pour le reste de l'année. J'adore ce que les courses T100 nous apportent, aux athlètes, et j'adore ce qu'elles apportent aux fans. Les filles qui ont participé aujourd'hui ont été tout simplement incroyables. »

## Kate Waugh

« Mon cerveau ne fonctionne pas très bien en ce moment ! Je me suis donné à fond. Je n'ai aucun regret. Je n'ai jamais autant souffert dans le dernier tour. J'ai atteint mes limites aujourd'hui. En tant que Britanniques, nous avons tout de même décroché les deux premières places devant notre public, ce qui est assez spécial. Avec le public local, c'était assez émouvant. J'aurais adoré gagner devant mon public, mes amis et ma famille. »

C'est une bonne illustration de la différence entre une athlète de longue distance et une athlète de courte distance. Je dois clairement mieux gérer mon effort. Lucy a parfaitement géré son effort aujourd'hui et a fait une course parfaite. Je suis vraiment heureuse pour elle. Je crois que c'est sa première victoire au T100, n'est-ce pas ? Et à Londres, ce qui est vraiment spécial. »



## Taylor Knibb

« Le nombre de fois où j'ai pensé que j'étais à bout de forces. Je suis à bout de forces. Je pense que je suis à bout de forces. J'ai dû me motiver pour continuer. Eh bien, vous vous dites "non" et vous vous recentrez. C'est du moins ce que je fais... Ça finit par passer, heureusement ! »

Je trouve que cette course à la finale au Qatar est très passionnante et, si je ne me trompe pas dans mes calculs, parmi les quatre premières, Kate et moi avons obtenu une 1<sup>ère</sup>, une 2<sup>e</sup> et une 3<sup>e</sup> place. Julie a obtenu une 1<sup>ère</sup>, une 2<sup>e</sup> et une 4<sup>e</sup> place, plus sa 12<sup>e</sup> place à Singapour, et Lucy a obtenu une 1<sup>ère</sup>, une 3<sup>e</sup> et une 4<sup>e</sup> place. Les quatre premières places sont donc très serrées. Tout le monde se mélange, ce qui est l'avantage d'avoir un parcours différent et d'avoir un feuilleton qui s'étend sur toute la saison. J'espère donc que l'histoire sera encore meilleure cette année. »

## Hayden Wilde, tel le phoenix

À peine 98 jours après avoir été renversé par un camion au Japon début mai, perforant son poumon, cassant 6 côtes et nécessitant une intervention chirurgicale à l'omoplate gauche, Hayden Wilde, surnommé « The Falcon » a survolé la compétition pour franchir la ligne d'arrivée devant une foule en délire à l'Excel de Londres.

Après le passage de Wilde sur la ligne d'arrivée, Jan Frodeno, qui commente à présent les diffusions T100, a déclaré : « Je ne peux imaginer un retour plus spectaculaire dans le monde du sport. C'est un super-héros ! » Un super héros, peut-être pas, mais assurément un "drôle d'oiseau". Un phénix qui renaît de ses cendres, un faucon qui plonge sur sa proie, la banderole d'arrivée, sans dévier de sa trajectoire.

Auparavant, les 2 km de natation de la course masculine au Royal Victoria Dock ont vu un groupe très dense mené par Léo Bergère (FRA) et comprenant Menno Koolhaas (NED), Rico Bogen (GER), vainqueur du T100 de San Francisco, Jelle Geens (BEL), vainqueur du T100 de Vancouver, et Mika Noodt (GER). Bergère a mené la course jusqu'à la sortie à l'australienne, mais tous les regards étaient déjà tournés vers Hayden Wilde, médaillé d'argent olympique à Paris 2024 et vainqueur du T100 de Singapour, qui n'était qu'à 24 secondes à la mi-course après avoir pris le départ pour la première fois depuis son terrible accident de vélo.



À la fin de la natation, le déficit du champion néo-zélandais atteignait 57 secondes, Bergère sortant de l'eau en tête en 25:13. Geens a été le premier à enfourcher son vélo, mais il a rapidement été dépassé par Bogen, suivi de près par Noodt, Bergère et Koolhaas, qui se sont rapidement éloignés du reste du peloton.

Après 15 km, le quintette de tête, mené par Bogen, conservait environ 20 secondes d'avance sur Gregory Barnaby (ITA), mais Wilde avait déjà gagné 6 places et se trouvait en 8<sup>e</sup> position, à seulement 45 secondes du leader de la course. Au 30<sup>e</sup> kilomètre, la course semblait se dérouler comme prévue pour Bogen,



l'Allemand prenait clairement la tête, tandis que Noodt menait la charge. Mais Wilde, qui avait gagné 11 places, se rapprochait rapidement.

À 15 km de l'arrivée, Bogen avait 45 secondes d'avance sur Wilde, désormais 2e, et 15 secondes sur Noodt. Ce trio était loin devant le reste du peloton, Mathis Margirier (FRA) étant le meilleur des autres coureurs, à 1:20 derrière Noodt. Au fil des kilomètres, Bogen s'est rapproché de T2 avec plus d'une minute d'avance sur Noodt et Wilde. L'Allemand était hors de vue de ses adversaires lorsqu'il s'est lancé dans la course de 18 km, mais Wilde

semblait à l'aise et rapide alors qu'il se lançait à sa poursuite.

Et après 6 km de course à pied, Wilde s'était rapproché de Bogen, utilisant le gabarit imposant de l'athlète allemand pour se protéger du vent contraire le long du front de mer, avant de le dépasser dans la montée vers l'Excel, sous les acclamations de la foule. Derrière, Noodt se maintenait en 3e position, à environ 1 minute, tandis que Geens remontait dans le classement et accélérat le rythme.

Alors que Wilde franchissait les 10 premiers kilomètres avec une avance d'une minute, Noodt ratrapait et

dépassait Bogen tandis que Geens, coureur le plus rapide du jour (1:00:19 les 18 km) continuait de rattraper son retard.

Dans le dernier tour, Noodt restait à une minute du Néo-Zélandais, Geens à une minute supplémentaire, résigné à monter sur la 3e marche du podium. Mais rien ne pouvait arrêter Wilde ; le Néo-Zélandais a retrouvé le chemin de la victoire, franchissant la ligne d'arrivée plein d'émotions en 3:17:37. Une victoire "chirurgicale", 98 jours donc après son terrible accident.



## LES RÉACTIONS DU PODIUM



### Hayden Wilde

« On a toujours un peu peur quand on se lance dans la natation. C'est pourquoi je me suis placé à gauche, pour avoir un peu plus d'espace et de marge de manœuvre. Je voulais être un peu plus prudent et, pour moi, c'était une bonne décision. »

Je n'avais pas du tout peur de la course. J'ai l'habitude de courir contre ces gars-là. Je connais leur niveau. Je savais quel était mon niveau avant de m'y lancer. Quand on subit une blessure grave, qu'on est arrêté pendant 3 mois, on a forcément des pensées négatives. C'était ma première épreuve de natation et de vélo depuis Singapour. Après 3 mois sans pratiquer, on est toujours très prudent.

Je ne m'étais même pas rendu compte que j'avais 2 plaques dans le dos après 3 semaines. Mon équipe a été incroyable. Évidemment, je n'étais pas seul. Mais il faut faire preuve de discipline. »

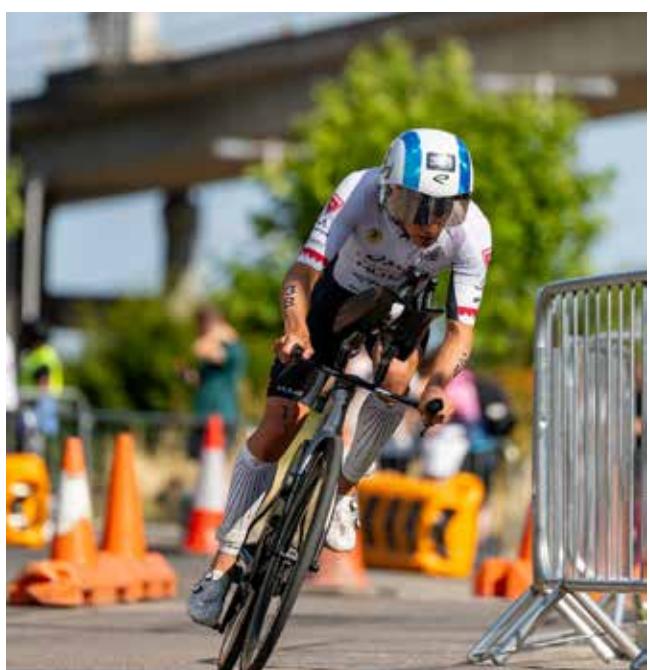
### Mika Noodt

« J'ai commencé la saison avec une 9e place et j'ai maintenant obtenu deux 2<sup>e</sup> places, donc je suis en progression. Honnêtement, il y a beaucoup plus de choses en coulisses pour être aussi performant de manière constante. Je me mets beaucoup de pression pour bien performer. Je n'accepte pas l'excuse d'avoir une mauvaise journée. Il y a toujours de petites erreurs en coulisses qui mènent à de mauvaises journées. »



### Jelle Geens

« Je pense que ma journée a très bien commencé avec la natation. Je ne suis pas réputé pour être un nageur hors pair, mais je me suis retrouvé dans le peloton de tête. Je pense donc que cela a été le moment fort de la journée. J'ai eu du mal à trouver mon rythme à vélo et j'ai bien couru, mais cela m'a demandé beaucoup d'efforts. Cela n'a pas été facile. »



## T100 LONDRES - TOP 5

### → Femmes

- 1 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 3:35:51
- 2 - Kate Waugh (GBR) - 3:36:46
- 3 - Taylor Knibb (USA) - 3:39:07
- 4 - Julie Derron (SUI) - 3:40:59
- 5 - Lucy Byram (GBR) - 3:41:48

### → Hommes

- 1 - Hayden Wilde (NZL) - 3:17:37
- 2 - Mika Noodt (ALL) - 3:18:44
- 3 - Jelle Geens (BEL) - 3:19:50
- 4 - Menno Koolhaas (HOL) - 3:20:32
- 5 - Rico Bogen (ALL) - 3:21:20



## TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL APRÈS LE T100 LONDRES

T100 RACE TO QATAR		
Women's		
TOP 10 STANDINGS		
1	JULIE DERRON	96
2	KATE WAUGH	90
3	TAYLOR KNIBB	90
4	LUCY CHARLES-BARCLAY	84
5	JESSICA LEARMONT	68
6	ASHLEIGH GENTLE	64
7	LUCY BYRAM	50
8	TAYLOR SPIVEY	48
9	USA PERTERER	43
10	HOLLY LAWRENCE	38

T100 RACE TO QATAR		
Men's		
TOP 10 STANDINGS		
1	MIKA NOODT	93
2	JELLE GEENS	90
3	RIC BÖGEN	84
4	MARTEN VAN RIEL	73
5	HAYDEN WILDE	70
6	VOLDI KEULEN	55
7	ANTONIO BENITO LÓPEZ	52
8	KYLE SMITH	43
9	LEO BERGÈRE	40
10	MATHIS MARGIRIER	36



## DU CÔTÉ DES AMATEURS

Le T100 de Londres promettait un grand week-end de triathlon, et il n'a pas déçu. En plus des 2 courses professionnelles épiques sur la distance de 100 km (2 km de natation, 80 km de vélo, 18 km de course à pied) remportées le samedi par la star britannique Lucy Charles-Barclay et la sensation néo-zélandaise Hayden Wilde, plus de 5 200 triathlètes amateurs ont pris d'assaut le Royal Victoria Dock et les rues de Londres, y compris l'équipe Ramsay qui a couru sur la distance olympique (1,5 km de natation, 40 km de vélo, 10 km de course à pied) au profit du Great Ormond Street Hospital. La distance 100 km , un sprint et un supersprint, par ailleurs remporté par le Français Timéo Champenois, étaient également au programme.

Gordon Ramsay, incapable de courir en raison de quelques points de suture à la joue et sur les conseils de son médecin, est devenu le chef de file de son équipe, composée de sa femme Tana, du champion olympique de brasse (Rio 2016 et Tokyo 2021) et futur gendre Adam Peaty (fiancé à Holly Ramsay), de sa fille Tilly, de ses collègues chefs Paul Ainsworth et James Goodey, et de ses amis Oliver Wares et Sam Martin.

Le para-athlète Billy Monger s'est également joint à eux et a participé à l'épreuve de sprint (750 m de natation, 20 km de vélo, 5 km de course à pied), alors qu'il commence à planifier son parcours pour concourir avec l'équipe britannique en triathlon aux Jeux Paralympiques de Los Angeles en 2028.

Sam Renouf, PDG de la PTO, a déclaré : « Quel fantastique week-end de triathlon ! Lorsque nous avons repris cet événement l'année dernière, nous avons dit que nous voulions que le week-end du T100 de Londres devienne l'une des étapes phares du T100 Triathlon World Tour. Je pense que ce week-end est un pas de plus dans cette direction et qu'il a montré à quel point le triathlon peut être un sport extraordinaire, tant au plus haut niveau, avec les performances exceptionnelles de Lucy et Hayden, que grâce à tous les participants amateurs qui sont venus nager, faire du vélo et courir. Félicitations encore à l'équipe Ramsay pour ses performances et pour la collecte de fonds au profit du Great Ormond Street Hospital. »



**cervélo**

# P5



**NOUVELLES COULEURS ET NOUVEAUX KITS**

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



# **EMBRUNMAN**

## **UNE DE PLUS**

## **POUR L'HISTOIRE**



**PAR ROMUALD VINACE**  
**PHOTOS ACTIV'IMAGES**



*En ce 15 août 2025, 1 500 participants étaient au rendez-vous de la 41<sup>e</sup> édition de l'Embrunman qui s'est inscrite dans l'Histoire en célébrant le fameux doublé de Louis Richard en 9h17, 2<sup>e</sup> temps jamais réalisé. Une performance de haute volée. Chez les féminines, la Suisse Alanis Siffert a établi un nouveau record en descendant sous les 10h30. Elle a franchi la ligne en un peu plus de 10h28. La première Française, Jeanne Collonge, a pris la 5 place.*

Dans son jardin haut-alpin, le Monégasque Louis Richard n'a laissé le soin à personne de dompter le mythe. L'Embrunman en seconde peau, en plus de doubler la mise et d'imiter le Marcel Zamora du début des années 2010, le triathlète s'est offert le luxe de signer le 2<sup>e</sup> temps de l'Histoire de l'épreuve en 9h17'39. Une performance XXL pour une 3<sup>e</sup> participation face à 1 500 participants. Suffisant pour marquer durablement les esprits. Seul Arthur Horseau a fait mieux, en 9h14. C'était en 2023. Stratosphérique !

« *Cette victoire est plus intense, plus forte. Il y avait beaucoup d'attente et gagner la course avec la manière, finir avec le marathon sur cette intensité, c'est exceptionnel.* » appuie Louis Richard. La concurrence de l'Autrichien Thomas Steger, à 7 minutes, et celle du solide Espagnol Jordi Montraveta, qui pointera à plus de 10 minutes, n'aura finalement pas tenu la distance. Et dire que le futur lauréat a sorti la tête de l'eau en accusant un retard d'une quinzaine de minutes derrière Steger, qui sera plus tard trahi par des crampes. En mode chasseur, Louis Richard fournira alors un impressionnant travail de sape pour finalement prendre la tête à l'approche du 28<sup>e</sup> kilomètre du marathon.

Défi mental et physique relevé haut la main, remarquable sur l'entame du parcours vélo, l'ancien cycliste aura fini par écœurer les chasseurs d'exploit, les uns après les autres. La côte de Pallon, celle de Chalvet - surnommée la bête - chemins, bitume, faux plats montants et descentes techniques en pleine chaleur, successions de montées et de descentes, froid en altitude... C'était bien un 15 août "en enfer" : 3,8 km de nage, 185 km de vélo et un marathon. Un monumental et inclassable menu proposé par Gérald Iacono et sa fille, Anne.

LE MYTHE  
**EMBRUNMAN**<sup>®</sup>  
GÉRALD IACONO TROPHY





### Tous vainqueurs !

De la douleur et des larmes pour les coureurs qui ont dû puiser dans leurs limites avec pour seule récompense, mais laquelle (!), une ambiance indescriptible et un finish à couper le souffle. « *C'est un autre atout de l'Embrunman qui procure cette envie d'y revenir* », disait il y a quelques mois le maître de cérémonie.

Fort de ses 4 décennies d'expérience, les forçats du triple effort lui donneront raison en 2026. « *Cette course s'est avérée très compliquée. Les sensations n'étaient pas là avant que tout rentre dans l'ordre* », a concédé Louis, qui aura œuvré tout en gestion sur l'un des plus grands rendez-vous du triathlon mondial.

Chez les femmes, Alanis Siffert, déjà double vainqueur à l'Alpe d'Huez, n'aura jamais tremblé. Dominatrice d'un bout à l'autre du parcours, elle a mis à mal le record de l'épreuve pour devenir la toute première triathlète à descendre sous la barre symbolique des 10h30 en claquant un 10h28. Une première victoire sur l'Embrunman pour la Suisse qui s'est montrée plus qu'à la hauteur sur la natation.



Trop puissante pour sa compatriote Nina Derron (la soeur de Julie) qui assurera le fauteuil de dauphine (pour la 2e fois après 2024) à plus de 4 minutes, devant l'Allemande Merle Brunnée, 16 minutes derrière. La première Française, Jeanne Collonge, triple lauréate de l'épreuve (2012, 2013 et 2023) pointera sur la ligne d'arrivée à la 5<sup>e</sup> place en 11h03, devant sa compatriote Nikita Paskiewiez, déjà 3<sup>e</sup> l'an dernier. On retrouve d'ailleurs 4 Françaises dans le top 10, dont l'amatrice pensionnaire de Aix Savoie Triathlon Mélanie Maupin, 9<sup>e</sup> avec une top performance en 12h39, juste devant la Belge Alexandra Tondeur.

Pour l'anecdote, la dernière finisher, Delphine Corsin, a bouclé sa course après 17h15 d'effort, sous les applaudissements d'un large public. Un moment magique durant lequel elle a reçu les honneurs des vainqueurs. Un geste fort qui symbolise toute la beauté et l'esprit de ce sport et de l'Embrunman. Une aventure hors norme !



### — LES PODIUMS —

#### → Hommes

- 1 - Louis RICHARD (FRA) – 9:17:39
- 2 - Thomas STEGER (AUT) – 9:24:40
- 3 - Jordi MONTRAVETA (ESP) – 9:28:24

#### → Femmes

- 1 - Alanis SIFFERT (SUI) – 10:28:19
- 2 - Nina DERRON (SUI) – 10:32:40
- 3 - Merle BRUNNEE (ALL) 10:48:36



**L'ESSENTIEL  
DU TRIATHLON  
EST CHEZ**

**triathlonstore.fr**



**RETRouvez nos magasins  
à PARIS et NICE**



**IRONMAN<sup>®</sup>**  
**70.3** VICHY

1.9KM SWIM 90KM BIKE 21.1KM RUN



## IRONMAN 70.3 VICHY

# 10 ANS FÊTÉS **DIGNEMENT !**



PAR ROMUALD VINACE  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN FRANCE



*Depuis 2015, Vichy est une terre d'accueil privilégiée pour le triathlon, ayant déjà vu passer près de 30 000 athlètes sur ses parcours. Le 24 août dernier, l'IRONMAN 70.3 Vichy a soufflé sa 10e bougie en rassemblant plus de 2 500 concurrents. Champagne pour l'ancien professionnel, Romain Guillaume, vainqueur en un peu plus de 4h et Lou Prigent, s'est, pour sa part, illustrée chez les femmes, en 4h41 !*

Aux premières lueurs du jour, les sportifs se sont élancés pour le triathlon : 1,9 km de nage, 90 km de vélo et 21,1 km de course. Le parcours s'est illustré par des passages spectaculaires : natation sur l'Allier, vélo dans la Montagne Bourbonnaise, et un semi-marathon plat traversant le centre-ville (notamment devant l'écrin de l'Opéra de Vichy) dans une ambiance unique. Les maître-mot étaient la convivialité et la bonne humeur avec des hostilités lancées autour d'une Night Run by IRONMAN de 5 km, accessible à tous, et "ambiancée" notamment à grand renfort d'animations sons et lumières avant que les « Ironkids » ne lèvent le rideau sur la 10<sup>e</sup> édition.

### Éternel Romain Guillaume !

Un festival rondement mené et dignement célébré en bleu, blanc, rouge par deux de nos triathlètes français : en grande forme, comme le prouvent ses 1h16 sur le semi, Romain Guillaume s'est imposé en un peu plus de 4h devant Antoine Viertaix (4h02'59) et Amandin Colvray qui a complété le podium, en 4h07'21. La tête et les jambes. 6<sup>e</sup> à la sortie de l'eau, l'ancien vainqueur version IRONMAN (Malaisie en 2017, Lanzarote en 2014 et Mont Tremblant en 2012 et), a profité d'une rapide transition en vélo sur un parcours roulant avant de gérer les débats.

« J'avais d'excellentes jambes, toutes les planètes semblaient alignées cette journée », écrit-il, son compte Instagram. Entre humilité et lucidité, Romain a fait le travail et plutôt bien après sa 3<sup>e</sup> place à Vouglans quelques jours plus tôt. La quarantaine rugissante, l'éternel Romain qui a mis un terme à sa carrière professionnelle en 2023 sur l'Embrunman



(15<sup>e</sup>), retrouve ainsi les sommets dans l'Allier après son dernier succès majeur. C'était en 2019, au triathlon L de l'Alpe d'Huez.

Chez les femmes, Lou Prigent s'est distinguée en 4h41'30, en devançant Anaïs Robin (4h46'06) et Léna Lange-Berteaux (4h53'01). « Nous sommes ravis d'avoir fêté le 10<sup>e</sup> anniversaire de l'IRONMAN 70.3 Vichy sous le soleil et avec 2 500 athlètes au rendez-vous. Voir ces milliers de sourires tant chez les athlètes que les spectateurs nous rappelle pourquoi nous mettons tout en œuvre pour leur permettre de vivre cette expérience unique. Un grand merci aux bénévoles qui ont très largement contribué à ce succès. Vivement 2026 ! », s'est réjouit le Directeur Général IRONMAN France, Thibault Vellard.

Résolument placé sous le signe de la convivialité, l'édition anniversaire a tout d'abord laissé son empreinte dans la ligne des statistiques.





## Retour du full distance annoncé en 2026 !

Avec près de 2 500 participants, soit une augmentation de 24 % par rapport à l'année précédente, cette édition s'est peut-être imposée comme un rendez-vous incontournable. Capable d'attirer comme un aimant, 1 500 triathlètes ont même délié leurs premières foulées sur un IRONMAN 70.3 sur lequel les organisateurs

ont su poser des bases solides en annonçant une avancée majeure dans le format made in Vichy. La petite bombe est lâchée !

Le 23 août 2026, un véritable festival du triathlon réunira sur une seule et même journée, l'IRONMAN 70.3 Vichy et l'IRONMAN Vichy dont les inscriptions ont été ouvertes le 4 septembre dernier. Deuxième marché européen du triathlon, la

France s'implante avec plus de force encore et impose son label comme une véritable référence sur la scène du triple effort, avec le retour du très attendu IRONMAN Vichy. « Il s'agit tout simplement d'une réponse naturelle à l'engouement croissant des athlètes hexagonaux. En 2025, près de 14 500 Français ont pris part à un IRONMAN ou à un IRONMAN 70.3, soit une progression de 25 % en un an », explique l'intéressé.





« Parmi eux, 77 % choisissent de courir en France, un record historique qui illustre la vitalité du triathlon sur le territoire. Au cœur de l'Auvergne, à 3 heures seulement de Paris, Vichy séduit autant par son patrimoine que par son environnement. Ville thermale classée par l'Unesco parmi les 11 grandes villes d'eaux d'Europe, elle associe architecture remarquable, espaces verts et proximité avec la Montagne Bourbonnaise », conclut Thibault Vellard.

Voilà un cadre idéal, qui permettra aux athlètes venus en famille ou entre amis de prolonger l'expérience sportive et le plaisir, par un moment de détente et de découverte.



# DECOUVREZ LES COURSES IRONMAN & IRONMAN 70.3 EN FRANCE EN 2026



SWIM



BIKE



RUN

3,8km / 1,9km

180km / 90km

42,2 km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



IRONMAN 70.3  
Aix-en-Provence  
17 Mai 2026

1



IRONMAN  
Tours Métropole - Loire Valley  
14 Juin 2026

2



IRONMAN France Nice  
& IRONMAN 70.3 Nice  
28 Juin 2026

3



IRONMAN 70.3  
Les Sables d'Olonne-Vendée  
5 Juillet 2026

4



IRONMAN Vichy &  
IRONMAN 70.3 Vichy  
23 Août 2026

5



Scannez le code QR pour plus d'informations

**YOTTA VICHY**

# À L'ÉPREUVE DE LA MÉTÉO



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'IMAGES



*La ville de Vichy accueillait la 4<sup>e</sup> édition de la Yotta XP les 18, 19 et 20 juillet derniers sur un site unique en son genre. Mais l'organisation a dû faire face à une météo capricieuse, nécessitant de réagencer toutes les épreuves. Un coup dur, mais une belle résilience pour cet événement majeur qui prépare sa première édition à Cannes, le 28 septembre prochain.*

Ce n'était pas vraiment comme cela qu'ils avaient imaginé les choses... Face à l'annonce de Météo France d'orages et de vents violents, les organisateurs ont dû in extremis revoir leur copie pour assurer la sécurité des participants. « Nous comprenons la déception des participants qui étaient venus pour se challenger sur un format original. Mais on ne

# UN START



joue pas avec la sécurité des gens et les plages de Vichy étaient fermées par arrêté préfectoral », confie Sami Driss, l'organisateur.

## De la course à pied au programme

Lorsqu'une vigilance orange s'invite au programme, il faut s'adapter et l'organisation a su le faire avec brio. Pas question d'annuler l'épreuve, mais seulement de l'adapter sans la partie natation. Le samedi matin, la course élite et la course format M ont donc été réunies en une seule et même course avec au programme : 5 boucles de 5 km de course à pied, avec un cut-off de 4 minutes, et des départs toutes les 35 minutes (hommes) ou 37 minutes (femmes). Un ajustement qui illustre bien l'esprit résilient et créatif de l'événement. « Au moins, les athlètes ont pu faire une course car certains venaient de loin. Ils ont pu se tester à un format avec un cut-off », complète Sami Driss.

## Une course singulière

Malgré la météo et ses aléas, la Yotta XP Vichy a offert son lot de show. La course avec les élites a contribué à la beauté du spectacle. Le Belge Jonathan Wayaffe remporte la course en 1h15'05" avec seulement 7 secondes d'avance sur l'Anglais Chris Perham, peu habitué à ce genre de format. « Il est parti prudemment sur les premières boucles et s'est laissé distancer. Il aurait pu être le premier s'il avait adopté une autre stratégie », commente l'organisation. Chez les femmes, c'est la Pisciacaise Jeanne Lehair qui se hisse brillamment sur la première marche du podium en 1h28'33". « Elle gagne haut la main, elle est en gestion totale du début à la fin », assure l'organisation. La pensionnaire de Metz triathlon, Margot Garabedian, assure la seconde place en 1h30'38".

Le dimanche, les analyses d'eau ne présageaient rien de bon quant au déroulement de la natation. « Elles étaient

## REPORTAGE



trop mauvaises et il était interdit de faire nager les athlètes », maintient l'organisation. Les épreuves en relais ont été remaniées avec une boucle de 2 km en course à pied à effectuer et une seconde de 4 km, le tout dans un cut-off de 40 minutes.

Au total, plus de 3 000 spectateurs ont répondu présents durant ce week-end sportif qui n'a pas dit son dernier mot. Le rendez-vous est d'ores-et-déjà donné sur la Côte d'Azur, à Cannes, le 28 septembre prochain. La plage BoccaCabana s'apprête à accueillir les formats M et S. Petite surprise et pas des moindres, le prize money de Vichy a été en partie reporté sur l'épreuve cannoise. 33 000 € sont donc à aller chercher pour les vainqueurs.

→ Tous les résultats :

<https://yottaxp.com/resultats-2025/>



# YOTTA XP®

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



CANNES  
/ 28 SEPTEMBRE

➤ XPS      ➤ XP JUNIOR  
➤ XPM      ➤ KIDS  
➤ XPS ET M RELAIS

INSCRIVEZ-VOUS

ET VIBREZ AU RYTHME DE LA YOTTA XP

KISSFM  
L'ESPRIT DU SUD

BYD ACTIV IMAGES CANNES  
CÔTE D'AZUR FRANCE

Henner  
Here to care

WWW.YOTTAXP.COM





# AHUÑA

## LE TRIATHLON AUTREMENT



PAR CHRISTOPHE ROUSSEAU  
PHOTOS ABALLANGER



*Saint-Jean-de-Luz. L'aube est encore bleue lorsque les silhouettes noires s'avancent vers l'océan. La légère houle qui agite la surface de l'eau augure d'une natation calme cette année et la météo promet d'être belle pour les prochaines 24 heures. Le coup d'envoi est donné, les premiers tours de bras des quelque 50 nageurs qui viennent de s'élancer sont effectués dans le silence. AHUÑA Triathlon est une course singulière et confidentielle, une course avant tout contre soi-même, mais surtout un challenge : la traversée de l'Iparralde, en moins de 24h et en totale autonomie.*

### AHUÑA : le nom et l'esprit

AHUÑA, c'est le Pic d'Anie, Auñamendi en basque : "la montagne aux chevreaux." C'est sous son ombre que se termine cette aventure hors normes, au col de la Pierre Saint-Martin. Jean-Patrick Mothes en est l'instigateur. L'idée qui lui tient à cœur est de recréer un événement à taille humaine avec peu de participants. Il s'est entouré de fidèles, de triathlètes accomplis et il a imaginé en 2022 ce triathlon pas comme les autres. Un défi intime, où la traversée de l'Iparralde – le Pays basque nord – se fait en silence, dans la solitude et la beauté brute des montagnes.

Le concept est simple et exigeant : une épreuve limitée à 60 participants maximum. Chaque athlète doit remplir un questionnaire attestant de son expérience car ici, il ne s'agit pas de courir vite, mais de savoir durer, lire le terrain et gérer son effort en toute autonomie. Chaque participant reçoit un dossard à vie. Ce n'est d'ailleurs pas tout à fait un dossard qu'il reçoit, mais une plaque militaire gravée de son nom et de son numéro, unique. En devenant finisher, il recevra une deuxième plaque frappée du mot AHUÑA et une ardoise millésimée, un trophée minéral à l'image de la montagne.



AHUÑA n'est pas un triathlon où l'on vise un record, c'est un rite de passage. Ici pas de classement officiel : seuls comptent la ligne d'horizon, le silence des cols et la fraternité d'un banquet final au sommet.

### **La traversée de l'Iparralde**

L'édition 2025 commence dans les eaux de la baie de Saint-Jean-de-Luz. 3 kilomètres de natation au large, sous la surveillance discrète du Belharra Waterman Club. À peine sortis de l'océan, les participants enfourchent leur VTT ou leur Gravel pour 150 kilomètres d'aventure et 4 300 mètres de dénivelé positif. Les routes s'effacent rapidement, remplacées par des pistes de terre, des sentiers secrets, entre forêts denses et crêtes balayées par le vent.

3 cols majeurs jalonnent le parcours, avec chacun ses caractéristiques et sa personnalité : les terribles raidards menant à l'Alcurrantz, la traversée de la sauvage et magnifique Selva de Iraty, pour conclure avec la montée finale vers le Port de Larrau. 12 kilomètres d'une dernière ascension, les jambes déjà brûlées, certains corps vacillent



déjà. C'est là que se joue souvent la différence, entre ceux qui avancent encore et ceux que la montagne tente de retenir.

Après la transition vélo-course à pied, 30 km de trail restent à parcourir, avec 1 200 m à gravir. Les crêtes

s'ouvrent sur un panorama sauvage : montagnes basques d'un côté, sommets béarnais de l'autre. L'air est plus frais, mais la fatigue rend chaque pas lourd. Puis, au détour d'un dernier virage, apparaît la Pierre Saint-Martin. C'est là que l'on devient AHUÑA.



## Entre chaleur et dépassement de soi

Cette année, ils étaient 50 au départ, 5 femmes dont Camille Defer, qui termine première féminine et 4<sup>e</sup> au scratch. La chaleur, sans être extrême, a durci la traversée. Le vélo, avec ses 150 km et 4 300 m de dénivelé positif, a été le juge de paix. Sur l'avant de la course, le duel entre Matthieu Dumont, double vainqueur local, et le nouveau venu Clément Bach a tenu toutes ses promesses. Après un mano à mano épique, Clément profite d'une meilleure fraîcheur pour s'imposer, tandis que Matthieu franchit la ligne au courage, perclus de crampes.

Mais AHUÑA n'est pas une histoire de classement. Laurent, dernier finisher, raconte : « J'avais déjà fait l'Embrunman et l'UTMB. Mais ici, j'ai rencontré mes limites. La chaleur, les cols, les chemins... Et pourtant, l'ombre de l'Anie m'a tiré jusqu'au bout. » Clément, le vainqueur, résume l'esprit de l'épreuve : « Sur AHUÑA, il n'y a ni vainqueur ni vaincu. Seulement des gens qui vont au bout d'eux-mêmes. »



## — AHUÑA : UN RITE DE PASSAGE —

Le lendemain, sous le Pic d'Anie, le banquet final rassemble tous les finishers. Les plaques de métal sont fièrement brandies, les regards se croisent, fatigués mais reconnaissants. Ici, on ne cherche pas la gloire, on savoure juste l'instant où l'on devient AHUÑA.



# **NORSEMAN**

## **FIDÈLE**

## **À SA RÉPUTATION**



PAR EMMA BERT  
PHOTOS ACTIV'IMAGES - JE - NORSEMAN



*Le Norseman figure probablement parmi les épreuves de triathlon longue distance les plus dures au monde. Et pour cause, il s'agit d'une course très exigeante et hors du commun, entre fjords glacés et petits villages colorés norvégiens, nichés au creux des rudes vallées et montagnes. Chaque année, plusieurs milliers de triathlètes s'arrachent les précieux dossards pour s'aligner sur la ligne de départ lors du premier week-end du mois d'août. Ou plutôt, pour embarquer sur le ferry qui emmènera ces courageux "vikings" au fond du fjord, d'où ils sauteront du pont du bateau pour commencer l'épreuve qui les marquera à vie.*

« Cen'est pas une course, c'est une quête », peut-on lire sur la page Instagram du Norseman. Ce triathlon ressemble de prime abord à une course longue distance comme il en existe tant dans le monde : 3 800 m de natation, 180 km de vélo et 42,195 km de course à pied. Il n'en est rien. Le Norseman est un mythe, une épreuve unique, dantesque même, avec un parcours exceptionnel mais d'une rudesse extrême. L'événement, qui existe depuis 2003, a été pensé sur le modèle de celui de Kona (Hawaï), mais... en Norvège. « Il n'y a pas d'eau chaude transparente avec des tortues, ni de parcours vélo entouré de végétation luxuriante ou de partie course à pied au bord de l'océan dans la fournaise », s'amuse Brice Maillard, qui a intégré l'organisation du Norseman en 2023 après avoir participé deux fois à l'épreuve. Le passionné est entré dans l'organisation du Norseman, composée à 95 % de Norvégiens pour aider l'ensemble des athlètes francophones à participer à la course en leur donnant des explications et en créant une communauté francophone au Norseman.

« À la place, la natation se fait dans un fjord froid, avec une eau autour de 10-15 °C, le vélo dans des conditions climatiques difficiles et avec plusieurs cols, tandis que le marathon se termine au sommet de l'une des plus hautes montagnes de Norvège, nommée Gaustatoppen », détaille celui qui pratique le triathlon depuis plus de 10 ans. Une course qui constitue un véritable défi contre soi-même et contre les éléments, imprévisibles, impitoyables. « L'épreuve est déjà dure quand les conditions météo sont bonnes, mais par contre, quand elles sont mauvaises, la course devient un "enfer" », résume Jacky Everaerd, directeur





de la rédaction à Trimax, présent sur place lors de cette édition 2025. « *De la première à la dernière minute, la souffrance, du fait des conditions climatiques est présente. L'épreuve est horrible, même dans un bon jour* », renchérit Brice Maillard.

« *Cette course est très particulière, avec une chaleur humaine importante. Les jours avant l'épreuve, des activités sont organisées, comme un barbecue norvégien au bord du fjord, tout le monde rigole. Le jour de la course, les visages se ferment, tout le monde rentre dans une concentration extrême. C'est impressionnant* », confie Jacky Everaerd.

Une épreuve créée pour renforcer la densité de Scandinaves sur les triathlons longue distance

C'est sous l'impulsion de Paal Hårek Stranheim et de Bent Olav Olsen que le Norseman a vu le jour, après avoir constaté que la présence des Norvégiens était très faible dans les épreuves de triathlon longue distance. Le but était d'attirer les Scandinaves sur ces formats, peu

nombreux dans ce type d'épreuve. D'abord confidentiel, avec 14 participants, l'épreuve a gagné en popularité au fil des années auprès des Nordiques et plus généralement en Europe. Un article de 2012 de la presse allemande a qualifié ce triathlon de plus dur au monde, de quoi renforcer l'engouement autour de cette course légendaire. Les reportages français ont mis en évidence le côté extraordinaire du

lieu et cette dimension de saut dans l'inconnu, de découverte de soi-même, d'affrontement contre les éléments.

Seuls 300 triathlètes maximum sont retenus pour participer. Le départ et l'arrivée ne sont pas situés au même endroit. Chaque compétiteur doit être assisté par une personne minimum, et deux maximum, qui devront se déplacer en voiture, en



# 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

plus des véhicules de l'organisation. L'endroit, difficile d'accès car éloigné des grandes villes, n'est pas fait pour accueillir un nombre important de personnes. « C'est une véritable aventure rien que pour s'y rendre », relève Brice Maillard. Il y a rarement 300 triathlètes au départ, mais plus autour des 250, puisque beaucoup se désistent à la dernière minute.

Les prétendants s'inscrivent à une loterie au mois d'octobre, où un tirage au sort est effectué et où les 10 € d'inscription sont reversés à des associations. « C'est un évènement qui n'a aucune notoriété financière parce qu'il tourne grâce à une loterie », précise Jacky Everaerd. Plus de 5 000 sportifs espèrent chaque année compter parmi les 300 chanceux. « Et ce nombre ne cesse d'augmenter », détaille Brice Maillard. « Depuis 10 ans, le Norseman développe sa stratégie de communication. Beaucoup de personnes continuent de découvrir le Norseman, ce qui fait grandir l'intérêt de cette épreuve sur de nouveaux marchés de triathlètes, comme aux États-Unis ou en Angleterre. Cela n'était pas le cas à l'origine, la France et l'Allemagne étaient ceux qui ramenaient les plus gros contingents d'athlètes. »



### **Une course atypique, imprévisible et mémorable**

Le déroulement de l'épreuve est unique en son genre. Le ferry récupère les valeureux à 4h du matin, où ils sont enfermés dans les cales. « Il y a une certaine tension, une ambiance incroyable dès le réveil des triathlètes, vers 2-3h du matin. Plus personne ne parle, ce qui contraste avec l'accueil extrêmement chaleureux de la veille », ajoute Jacky Everaerd.

Quand le bateau est au large d'Hardangerfjord, à 5h, le départ est lancé du pont du navire, encore dans l'obscurité. Un saut de 4-5 mètres de haut sépare les triathlètes de l'eau glaciale. « Certaines éditions, il y a des personnes qui ne sautent pas », précise Jacky Everaerd. « Tout le monde s'est jeté dans le fjord cette année. C'était magique, avec le lever du jour dans la brume épaisse. » Le coup de feu a justement été donné avec 5 minutes de retard parce que les kayaks qui assurent la sécurité des athlètes





n'étaient pas visibles à cause de ce décor mystique baigné dans le brouillard. 3 800 m plus loin, preuve de l'accueil chaleureux et convivial du Norseman, le directeur de course aide chaque triathlète, un par un, à sortir de l'eau. « *C'est là qu'est visible l'étroite relation entre l'organisation et les participants* », éclaire Jacky Everaerdt.

Les nageurs se lancent ensuite dans 180 km de vélo entre Eidfjord (zone de Transition 1, située face au Hardangerfjord) et Austbygde (zone de Transition 2, située face au lac Tinnsjøen), avec plus de 3 185 m de dénivelé positif. En 2025, le temps a été clément et les concurrents ont finalement dû faire face à la chaleur,

parfois dépassant les 20°C, ce qui a ajouté à la difficulté aux montées qu'ils ont dû affronter. Le parcours féerique est une ode à la beauté brute de la nature scandinave.

En ce qui concerne le marathon, les 25 premiers kilomètres sont relativement plats, avant un petit virage qui emprunte la légendaire montée du Zombie Hill. Du 25<sup>e</sup> au 37<sup>e</sup> km, la route s'élève de plus de 1000 m pour atteindre le pied de la montée finale, vers le sommet du Gaustatoppen. « *L'Alpe d'Huez norvégien, avec des pentes à 10 %. C'est là où commence réellement le Norseman, "l'enfer"* », raconte Jacky Everaerdt. Brice Maillard ajoute que tous ressentent la même émotion, quand au passage au semi-marathon, la montagne se

dresse au loin, imposante et effrayante, parfois entourée de nuages. « *On se demande comment, après tout ce périple, c'est humainement possible d'atteindre le sommet. C'est le côté fantastique de cette montée très raide, on se retrouve face à soi-même, à ses propres doutes.* »

Une barrière située 10 km avant le sommet est juge de paix. Une autre subtilité du Norseman : vous ne vous battez pas contre le chrono, mais contre les autres. Les organisateurs n'ouvrent la barrière qu'aux 160 premiers, qui obtiendront le mythique t-shirt noir, le "black t-shirt", après avoir atteint le sommet à 1 883 m d'altitude et bravé des sentiers de trail. Ceux qui n'accéderont pas au sommet se verront remettre le



t-shirt blanc, après une ligne d'arrivée située 5 km plus bas. En 2025, les dieux nordiques n'ont pas épargné les coureurs en déchaînant le vent violent, la température ressentie négative, la pluie et le brouillard sur le Gaustatoppen. Les conditions se sont dégradées, ce qui a obligé les organisateurs à fermer la barrière pour des raisons de sécurité et de manque de visibilité après le passage du 123<sup>e</sup> athlète... Quand la montagne est fermée, ce n'est plus le critère du nombre d'athlètes qui fait loi, mais celui de l'horaire. Les coureurs doivent donc passer au 37<sup>e</sup> km, 14h45 après le coup de feu du départ pour prétendre au t-shirt noir tant convoité.

### **Guillaume Pochon, deux fois Norseman**

Chaque triathlète vit le Norseman comme une aventure humaine unique et gravée à vie. C'est le cas de Guillaume Pochon, 42 ans, licencié au club Aix Savoie Triathlon. Ce dernier avait déjà pris part à cette expérience pour la première fois en 2023, avec le but de décrocher le t-shirt noir. C'était sans compter la fermeture de la montagne au dernier moment à cause de violents orages. Comme ses concurrents, Guillaume Pochon, alors 46<sup>e</sup>, avait dû se contenter du parcours de repli. Un goût d'inachevé, qui l'a poussé à revenir.

*« Le Norseman m'a toujours fait rêver depuis mes débuts en triathlon, de par sa difficulté, ses mystères, ses paysages magnifiques, son ambiance si particulière, sa localisation, son déroulé, ses conditions dantesques... Et principalement par aussi le fait d'impliquer la famille en tant que membre à part entière de l'aventure (équipe support). Ce partage avec*



*mon épouse et mes 2 enfants (13 et 15 ans) est vraiment quelque chose d'extraordinaire. »*

Cette année, Guillaume Pochon et sa famille se sont rendus de nouveau en terre scandinave avec un ami rencontré lors de la précédente édition et avec Brice Maillard, son « gourou, passé du côté de l'organisation et leader de la communauté des participants francophones. » Le triathlète retient l'atmosphère particulière conférée par la brume, mais aussi le vent de

face lors de la partie vélo. Surtout, l'acharné a dû composer avec une crevaison, puis une 2<sup>e</sup>. L'athlète se voit obligé de rouler sur la jante pendant près de 10 km, avant d'être aidé par son équipe support et par « la solidarité de la communauté francophone. » Une péripétie qui lui fera perdre 45 minutes. 180<sup>e</sup>, Guillaume Pochon a alors vu ses rêves de t-shirt noir s'envoler. Grâce à ses supports, il entame cependant une belle remontée à vélo et pointe à la 115<sup>e</sup> position à la 2<sup>e</sup> transition,



**LA SEULE  
ROUTINE  
DONT VOUS AVEZ BESOIN**





sous la pluie. Le triathlète atteint finalement la barrière tant convoitée à la 68<sup>e</sup> place, avant le sommet de Gaustatoppen, accompagné par son fils.

« C'est avec les larmes aux yeux que pendant un peu plus d'1h15 nous avons gravi dans les cailloux, sous le déluge, dans le vent, le brouillard et un froid terrible. C'était les 5 km les plus longs et difficiles de notre vie pour atteindre notre graal, tous les 4, comme nous en rêvions, complètement rincés et exténués, mais absolument comblés et heureux, marqués à vie.

*Une incroyable aventure sportive, humaine et familiale, une merveilleuse expérience, de belles rencontres. Le Norseman est terriblement difficile, mais incroyablement magique ! »*

### **Kristian Grue et Julia Skala, vainqueurs au sommet**

La dégradation des conditions climatiques a conféré une ambiance chaotique et épique en bas et au sommet du Gaustatoppen. Le vainqueur, le Norvégien Kristian Grue, a été visible seulement quelques mètres avant la ligne d'arrivée à

cause de l'épais brouillard et de la violente tempête. Celui qui a triomphé en 9h45'20 participait pour la 4<sup>e</sup> fois, après avoir mené la course de bout en bout, sans jamais être inquiété. Kristian Grue a été suivi par le Suisse Christophe Martignier (10h29'22), 2<sup>e</sup>, puis par le Finlandais Juuso Manninen, (10h34'59) 3<sup>e</sup>.

Côté féminin, l'exploit de l'Allemande Julia Skala est immense. Cette dernière s'est imposée avec un nouveau record de l'épreuve, amélioré de 16 minutes, en 11h00'23 et s'est classée 6<sup>e</sup> au classement général ! Une performance exceptionnelle, de très haut niveau,



surtout sur la partie vélo et course à pied. Le podium est complété par Laura Kessler (11h52'29, Suisse) et par Flora Colledge (12h10'21, Grande-Bretagne.)

Sans oublier la participation de tous les Français et francophones, épaulés par Brice Maillard chargé de les accompagner. Sur les 34 triathlètes francophones, 28 sont repartis avec le t-shirt noir, 5 avec le t-shirt blanc et un s'est battu pour atteindre la deuxième transition.

## Un état d'esprit unique

Le Norseman est plébiscité pour son accueil chaleureux. « *On a l'impression de faire partie d'une famille, parce qu'il y a peu d'athlètes, l'équipe de l'organisation est réduite, avec environ 170 bénévoles. On est accueilli de manière chaleureuse, exceptionnelle* », décrit le responsable du groupe des francophones. « *C'est une expérience de vie, tout le monde se soutient et s'encourage. Ce sont des personnes ordinaires qui réalisent quelque chose d'extraordinaire et qui en garderont un souvenir incroyable.* » L'organisation fait en sorte que chaque triathlète soit traité avec beaucoup de bienveillance. « *C'est une course intense avec beaucoup*



*d'humanité, où les émotions sont centrales.* »

Le comité d'organisation la vit avec tous les Norsemen et Norsewomen qui partagent ce moment et qui se dépassent. « *Surtout, les triathlètes traversent cette course grâce au soutien de leurs proches qui les assistent* », complète Brice Maillard. « *C'est le*

*festival de Cannes du triathlon dans un pays où règne une certaine zénitude* », compare Jacky Everaerd. Quoi qu'il en soit, le Norseman est une course à part, loin des standards des triathlons longue distance habituels. Dans un environnement aussi superbe que hostile, les chanceux disent tous avoir vécu un moment de vie intense et inoubliable.



**XTERRA WORLD CUP 2025**

# ÉTAPE 6 RÉPUBLIQUE TCHÈQUE



PAR Xterra PHOTOS Xterra



La ville historique de Prachatice a accueilli des athlètes du monde entier du 6 au 10 août derniers pour la 6e étape de la Xterra World Cup 2025, qui s'est déroulée en même temps que les Championnats d'Europe de cross-triathlon et cross-duathlon (Europe Triathlon). Des milliers de supporters,

de familles et d'amis ont rempli la Grande Place, tandis que les pistes du parc national de Sumava étaient le théâtre de l'action. De la musique live, des plats locaux et des courses pour enfants ont permis de maintenir l'énergie à un niveau élevé, et toute la ville a adhéré à l'expérience Xterra.



Dans le triathlon Full Distance du samedi, la quadruple olympienne et ancienne numéro une mondiale Barbara Riveros (CHL) faisait son retour sur Xterra pour remporter la course féminine en 2:51:42. Félix Forissier (FRA) a remporté le titre chez les hommes en 2:21:32. Lini Jauk (AUT, 30-34) a été la plus rapide chez les femmes en 3:07:13, tandis qu'Alberto Ferrero (ITA, 20-24) a mené les hommes en 2:41:31.

Les divisions jeunes se sont également distinguées, avec l'actuelle championne du monde Xterra des jeunes Mila Lantelme (FRA) et Jakub Mařík (CZE) remportant le Triathlon Sprint juniors (18-19), Boróka Zilahy (HUN) et Vaclav Soula (CZE) en tête de la catégorie des jeunes B (16-17), et Adam Šiška (CZE) et Daniela Beranová (CZE) remportant le super sprint des jeunes A (14-15).

La course Short Track du dimanche a présenté deux arrivées à ne pas manquer. La favorite locale Aneta Grabmüller (CZE) a remporté la course féminine au

sprint, et le triple champion du monde de Xterra Arthur Serrières (FRA) a surgi de l'arrière pour remporter la victoire masculine dans une course qui s'est jouée à quelques secondes.

## **Un full distance qui redistribue les cartes**

Avant Prachatice, Alizée Paties (FRA) menait, invaincue, le classement de la Xterra World Cup, mais une fracture de stress l'a forcée à renoncer à la compétition, ouvrant la voie à Marta Menditto (ITA) qui a pris la tête de la série avec 627 points.

La course féminine de full distance a également marqué le retour de l'une des grandes figures sur Xterra, Barbara Riveros (CHL). 4 fois olympienne, 5<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de 2016, ancienne numéro un mondiale et 6 fois vice-championne du monde Xterra, Riveros a ramené sa carrière légendaire à la compétition Xterra.

Au départ des femmes, la température de l'air a atteint 28°C, et celle de la natation de 1,5 km dans le lac Křišťanovický a été de 20°C. Isla Hedley (GBR) a pris le rythme en début de course, sortant première en 20:10, Riveros la suivant de près. « J'ai essayé de partir à l'avant, mais le premier tour de nage était rapide », a-t-elle déclaré. « Je me suis concentrée sur l'efficacité, car je savais que la course serait longue. » Sur le vélo de 33 km, la favorite locale Aneta Grabmüller (CZE) a réalisé le meilleur temps à 1:34:21, tandis que Riveros a choisi de pousser fort dans les montées et de rouler prudemment dans les descentes. « Ma tactique était de pousser dans les montées et de contrôler les sections techniques pour éviter les erreurs », a-t-elle expliqué.

Menée d'un peu plus d'une minute au départ de T2, Riveros s'est progressivement rapproché sur les 10,5 km de course à pied, réalisant le meilleur temps intermédiaire de la journée en 52:54 pour terminer en 2:51:42. Menditto a terminé 2<sup>e</sup> en 2:54:10, première européenne et nouvelle championne d'Europe 2025 Europe Triathlon de cross-triathlon. Grabmüller s'est accrochée à la 3<sup>e</sup> place en 2:56:10 devant un public enthousiaste. « Le parcours est vraiment unique et le fait d'être ici me rappelle mes premiers jours sur XTERRA. C'est rajeunissant d'être de retour », a déclaré Riveros.

Du côté des hommes, le champion en titre de la XTERRA World Cup 2024, Félix Forissier (FRA), est arrivé à Prachatice à la poursuite de la tête du classement général détenue par son frère, Arthur Forissier. Lors de la course full distance du samedi, Félix a délivré une superbe performance



en remportant la victoire en 2:21:32, tandis qu'Arthur a terminé 5<sup>e</sup>. Ce résultat a permis aux deux frères de se retrouver à égalité en tête du classement. Le lendemain, la course Short Track a permis de sortir de l'impasse, Félix terminant 3<sup>e</sup> devant Arthur et prenant seul la tête de la série avec 628 points contre 623 pour Arthur.

Félix a atteint la transition avec Jens Emil et a utilisé la course de 10,5 km pour faire son entrée, enregistrant la course la plus rapide de la journée en 42:24 pour s'assurer de la victoire. Jens Emil a terminé deuxième en 2:22:05, et Serrières, qui participait à son premier XTERRA DEPART de l'année, a pris la troisième place en 2:24:16. « J'ai bien commencé la

*natation, je suis resté avec le groupe de tête, et sur le vélo j'ai essayé de suivre les coureurs les plus forts », a déclaré Felix. « Quand Jens Emil est arrivé en tête, je suis resté avec lui jusqu'à T2. Sur la course à pied, j'ai géré le premier tour et j'ai attaqué dans la deuxième montée. Je suis vraiment content de ma course et j'aime toujours être ici - l'organisation, le parcours, tout est génial. »*

## Des étoiles montantes à surveiller

Chez les jeunes, le triathlon Sprint (500 m de natation, 12 km de vélo, 4 km de course à pied) a servi de qualification pour le Championnat du monde Xterra Youth qui aura lieu le mois prochain à Trentino, en Italie, et a couronné les champions de cross-triathlon dans la catégorie des juniors (18-19 ans).

Dans la catégorie féminine junior, la championne du monde en titre Xterra Youth B, Mila Lantelme (FRA), a gagné en 1:03:15, ajoutant un autre titre à son palmarès, cette fois-foi-ci en Youth A, et s'assurant une wild card pour la course de Short Track. Sa performance a été si forte lors de la retransmission en direct du dimanche qu'elle a dépassé plusieurs femmes élites, terminant 5<sup>e</sup> au



## REPORTAGE

classement général ! « Le paysage et les pistes sont magnifiques, et le parcours VTT était vraiment bon », a-t-elle déclaré. Serena Bratti (ITA) s'est classée 2<sup>e</sup> en 1:06:36, suivie d'Agathe Claude (FRA) en 1:07:06.

Dans la catégorie hommes junior, Jakub Mařík (CZE) s'est imposé en 54:37, devançant Matěj Homola (CZE) de 2 secondes, Jakub Odehnal (CZE) prenant la 3<sup>e</sup> place en 54:51. « La course à pied était la partie la plus difficile aujourd'hui, mais j'ai poussé dans la montée et j'ai pris la tête avant la descente », a déclaré Mařík.



# RÉSULTATS

## RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 7)

# Athlète		Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 BARBARA RIVEROS	2:51:42	20:53	1:35:46	52:54	€2,300	100	100	21
2	 MARTA MENDITTO	2:54:10	24:00	1:34:45	53:22	€1,700	90	560	↑ 1
3	 ANETA GRABMULLER	2:56:10	20:48	1:34:21	58:08	€1,200	82	388	↑ 4
4	 KERRI ANN UPHAM	2:57:59	25:45	1:34:39	55:28	€800	75	201	↑ 8
5	 NOEMI BOGIATTO	3:00:23	25:17	1:38:23	54:18	€650	69	69	23
6	 ROMY SPOELDER	3:01:50	22:51	1:35:55	1:00:57	€450	63	357	7
7	 CARINA WASLE	3:03:04	24:38	1:41:19	54:53	€400	58	58	25

## RÉSULTATS DES FEMMES SHORT TRACK (TOP 5)

# Athlète		Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 ANETA GRABMULLER	46:57	06:23	26:49	13:00	€900	75	463	↑ 3
2	 MARTA MENDITTO	46:57	07:14	26:07	12:47	€700	67	627	1
3	 ISLA HEDLEY	48:00	06:28	27:11	13:35	€500	61	192	↑ 10
4	 ROMY SPOELDER	48:45	06:32	27:05	14:16	€250	56	413	↑ 6
5	 EMMA DUCREUX	49:55	06:33	27:56	14:35	€0	51	423	5

## RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 7)

# Athlète		Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 FÉLIX FORISSIER	2:21:32	19:43	1:17:41	42:24	€2,300	100	567	↑ 1
2	 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	2:22:05	20:58	1:16:16	42:53	€1,700	90	355	8
3	 ARTHUR SERRIERES	2:24:16	19:50	1:17:59	44:42	€1,200	82	82	22
4	 SÉBASTIEN CARABIN	2:30:48	24:04	1:19:11	45:18	€800	75	281	↑ 9
5	 ARTHUR FORISSIER	2:30:48	20:23	1:17:15	51:23	€650	69	567	1
6	 SEBASTIAN NEEF	2:31:49	20:52	1:21:07	47:59	€450	63	490	4
7	 BEN VYVEY	2:33:46	20:09	1:23:28	48:06	€400	58	58	28

## HOMMES SHORT TRACK RÉSULTATS (TOP 5)

# Athlète		Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 ARTHUR SERRIERES	38:04	05:59	21:12	10:09	€900	75	157	↑ 13
2	 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	38:27	06:16	20:29	10:49	€700	67	422	↑ 7
3	 FÉLIX FORISSIER	38:46	05:54	21:06	11:06	€500	61	628	1
4	 ARTHUR FORISSIER	39:07	06:18	21:04	11:09	€250	56	623	↓ 2
5	 LUKAS KOCAR	39:30	05:57	21:57	10:51	€150	51	51	↑ 34

→ Tous les résultats : <https://results.xterraplanet.com>

## ENTRE INNOVATIONS ET HISTOIRE, UN ÉLAN EUROPÉEN

*Le XTERRA Czech a été un véritable festival européen, combinant le Championnat d'Europe Europe Triathlon avec une forte camaraderie, des "afters" animées, un dîner de gala et une soirée de remise des prix, ainsi que le dévouement d'une équipe de bénévoles engagés.*

Le parcours comportait des banderoles réutilisables le long des sections clés, ce qui renforçait l'approche durable de l'événement, le plus ancien du circuit XTERRA. « Prachatice accueille le plus ancien événement du circuit XTERRA, un lieu riche d'histoire et de passion pour le cross-triathlon », a déclaré Marc D'Hooge, président d'Europe

Triathlon. XTERRA est arrivée en République tchèque en 2002 et en est maintenant à sa 22<sup>e</sup> édition.

En 2019, Prachatice est devenu le berceau du XTERRA Short Track, un format conçu pour rapprocher l'action des fans et des téléspectateurs. L'édition de cette année a une fois de plus repoussé les limites de la diffusion média, avec chaque partie de la course capturée à partir d'angles de drone à la première personne et de caméras au sol, permettant de suivre l'ensemble de la bataille du départ à l'arrivée d'une manière jamais vue auparavant dans le cross-triathlon.





# 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**

X TERRA



## **XTERRA WORLD CUP 2025**

# **ÉTAPE 7 - ALLEMAGNE**



PAR Xterra PHOTOS Xterra



Zittau, en Allemagne, a été le théâtre d'une bataille pour l'héritage, alors que le 16e Championnat d'Europe XTERRA s'est joint une fois de plus au 25e anniversaire de l'O-SEE Challenge. C'était la 5e fois que ce site accueillait la course au titre continental. Avec 29 ans d'histoire du cross-triathlon XTERRA et un quart de siècle d'héritage O-SEE, deux familles se sont réunies dans le triangle frontalier de l'Allemagne,

de la Pologne et de la République tchèque. Plus d'un millier d'athlètes et des milliers de fans ont longé le lac Olbersdorf et les sentiers environnants pour assister au choc des leaders, des légendes et d'une nouvelle vague de talents. L'atmosphère s'est maintenue tout au long du week-end et s'est avérée être la préparation parfaite pour le Championnat du monde XTERRA, au plus haut niveau de compétition.



Le week-end de course s'est déroulé sous un ciel dégagé, avec des températures de l'air et de l'eau stables à 25 °C, ce qui a créé des conditions presque parfaites pour la compétition. Le parcours full distance exigeait de la précision : 1,5 km de natation dans le lac d'Olbersdorf, 37 km de vélo de montagne avec plus de 1 000 mètres de dénivelé, et 10 km de trail sinuex dans une forêt. Tout au long du parcours, des milliers de supporters ont longé les pistes et se sont entassés dans la berme en bois de 180 degrés qui s'incurve au-dessus de l'eau, leurs encouragements portant les athlètes à travers l'un des Parcours les plus difficiles et les plus mémorables d'Europe.

Pour le championnat d'Europe, Solenne Billouin (FRA) a remporté le titre Élite chez les femmes, tandis que Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) a gagné la course Élite chez les hommes. Les plus rapides dans les groupes d'âge ont été Michael Fuchs (DEU, 20-24) et Paula Leupold

(DEU, 20-24). Pour la première fois dans l'histoire des Championnats d'Europe, des jeunes champions ont été couronnés dans les 3 divisions : Bastien Lambercier (CHE) et Milena Lindner (DEU) ont remporté la catégorie Youth A, Pietro Bellemo (ITA) et Lisa Salzmann (DEU) les courses Youth B, et Till Altmann (DEU) et Naja Eschler (DEU) la catégorie Juniors.

Il s'agissait aussi de la 7e étape de la Xterra World Cup 2025 et de la dernière course full distance avant la finale de la série, qui se déroulera le mois prochain à Molveno, en Italie, dans le cadre d'un affrontement en direct sur Short Track. Marta Menditto (ITA) a remporté la couronne de la coupe du monde féminine grâce à sa constance tout au long de la saison, tandis que la course au titre chez les hommes reste plus serrée que jamais, les frères Forissier et plusieurs autres prétendants se disputant les points et les places sur le podium.

## Championnat d'Europe Xterra : Billouin - Sloth Nielsen, victoires cliniques

Solenne Billouin (FRA) s'est hissée au sommet à Zittau, s'assurant la couronne féminine européenne XTERRA Elite en 3:08:55 grâce à une démonstration magistrale de rythme et de contrôle. La triple championne du monde XTERRA en titre a réalisé le meilleur temps à vélo de la journée (1:52:51), creusant ainsi l'écart nécessaire pour devancer Aneta Grabmüller (CZE) et Isla Hedley (GBR). Grabmüller a pris la 2<sup>e</sup> place en 3:11:26, tandis que Hedley, qui a mené le peloton à la sortie de l'eau avec la nage la plus rapide (21:02), a complété le podium en 3:14:33.

Billouin a attribué sa victoire à sa patience et à sa concentration sur un parcours qui n'a jamais donné aux athlètes le temps de souffler. « Je savais que ce serait une course très difficile, alors je me suis concentrée sur moi-même », a-t-elle déclaré. « *Le terrain change constamment, il faut donc rester concentrée. Sur la course à pied, j'ai gardé le rythme que je connaissais à l'entraînement, je n'ai pas regardé en arrière et je me suis simplement concentrée sur moi-même.* »

Billouin a également désigné Loanne Duvoisin (CHE) comme une menace majeure, louant sa force même après un revers : « *Loanne était très forte, mais elle n'a pas eu de chance avec son vélo. Elle est définitivement à surveiller dans le championnat du monde parce qu'elle a beaucoup de puissance.* » Malgré les problèmes mécaniques, Duvoisin a tout de même réalisé la course à pied

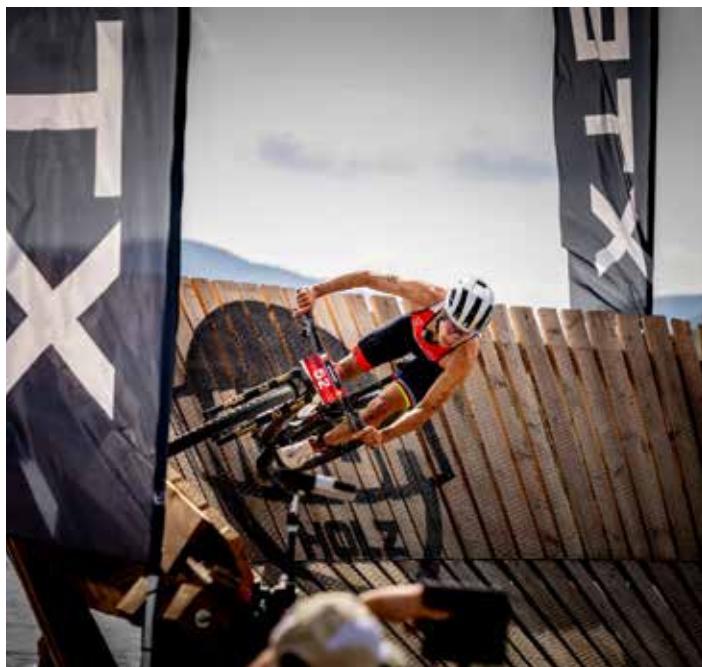


la plus rapide de la journée en 46:27 et a terminé en 7<sup>e</sup> position. La victoire de Billouin a renforcé sa place au sommet du sport et a ajouté un autre titre de championnat à son palmarès grandissant.

Chez les hommes, Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) a remporté le titre de champion d'Europe XTERRA Elite en 2:37:48, en réalisant le meilleur temps à vélo de la journée (1:33:35). « *J'ai fait une bonne natation, je me suis*

*accroché à l'arrière du grand groupe et j'ai vraiment serré la vis pour rester là* », a-t-il déclaré. « *Sur le vélo, j'ai enfin pu suivre mon propre rythme, pousser sur les parties techniques, et cela m'a fait du bien de rouler à l'avant pendant presque toute la course. Sur la course à pied, j'avais peur de voir des "monstres" derrière moi, alors je n'osais pas regarder en arrière. Quand Arthur est arrivé plus vite que prévu dans le 2<sup>e</sup> tour, j'ai dû relancer plus fort, ce qui m'a permis de remporter la victoire. Cette semaine, j'ai*





*eu l'impression que les gens devaient être à un autre niveau pour me battre, alors je savais que je pouvais gagner si je m'en tenais à mon plan. »*

Du côté des Français, Arthur Serrières (FRA) a réalisé la course à pied la plus rapide (39:48) pour terminer à seulement 22 secondes en 2:38:10, tandis que Félix Forissier (FRA) s'est maintenu à la troisième place en 2:42:35. La natation la plus rapide de la journée a été réalisée par Emile Billaut (FRA) en 19:49, démontrant la profondeur du peloton français.

### **Xterra World Cup : le général pour Menditto, duel fraticide chez les hommes**

Lors du championnat d'Europe Xterra à Zittau, Marta Menditto (ITA) a terminé 4<sup>e</sup> et a accumulé 75 points lors de la dernière course full distance de la Xterra World Cup 2025, ce qui lui a permis de s'emparer du titre global chez les femmes avec 702 points. La constance s'est avérée décisive, le score régulier de Menditto tout au long de la série 2025 la mettant hors de portée avant la finale Short Track du mois prochain. Derrière elle,

la course au podium reste ouverte. Aneta Grabmüller (CZE, 553), Alizée Paties (FRA, 550), Hannah Lee Young (AUS, 500) et Emma Ducreux (FRA, 472) sont toujours en lice pour les 2e et 3e places du classement général. Patiès était invaincue en début de saison avec des victoires en Australie, en Grèce, à Weston Park et à Oak Mountain, mais elle a manqué

le Québec et les 2 dernières étapes en raison d'une fracture de stress.

*« Je suis très heureuse d'avoir gagné la coupe du monde, même si c'est quelque chose que je n'avais jamais imaginé et que ce n'était même pas un objectif pour cette saison », a déclaré Menditto. « C'est un peu magique, comme un rêve. En même temps, je*



*ne peux pas m'empêcher de penser à Alizée. C'est ma coéquipière, mon amie, et je sais à quel point ce titre lui tient à cœur. J'ai l'impression que cette victoire nous appartient à toutes les deux. Elle est à moitié mienne et à moitié sienne, et j'espère vraiment qu'elle est fière de savoir que je l'ai gardée dans la famille (ndlr : leur équipe Organicoach). » Les deux athlètes s'entraînent ensemble*

et voyagent ensemble, et le souhait de Menditto de partager la couronne montre le type de lien qui définit la famille XTERRA.

Chez les hommes, le thème de la famille se poursuit. Les frères Félix Forissier (FRA, 710) et Arthur Forissier (FRA, 698) se sont battus toute la saison pour la première

place, et avec 75 points encore disponibles lors du Short Track de la finale de la série, l'un ou l'autre peut remporter la couronne. Le duel entre les frères décidera du champion, tandis que la course pour la 3<sup>e</sup> place reste également très ouverte avec plusieurs athlètes encore en lice... Rendez-vous le 25 septembre à Molveno en Italie pour le verdict !

## RÉSULTATS

### RÉSULTATS DES FEMMES SUR FULL DISTANCE (TOP 10)

# Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1 SOLENNE BILLOUIN	3:08:55	22:50	1:52:51	51:25	€2,300	100	249	↑ 10
2 ANETA GRABMULLER	3:11:26	21:04	1:55:19	53:11	€1,700	90	553	↑ 2
3 ISLA HEDLEY	3:14:33	21:02	1:57:54	53:40	€1,200	82	274	↑ 9
4 MARTA MENDITTO	3:15:30	24:08	1:57:26	52:02	€800	75	702	1
5 NOEMI BOGIATTO	3:16:30	24:39	1:58:32	51:07	€650	69	138	↑ 15
6 KERRI ANN UPHAM	3:18:47	25:31	1:57:34	53:36	€450	63	311	8
7 LOANNE DUVOISIN	3:19:45	22:47	2:08:33	46:27	€400	58	58	30
8 CARINA WASLE	3:20:21	25:58	2:01:33	50:38	€0	53	111	↑ 22
9 EMMA DUCREUX	3:21:45	22:47	1:58:07	58:52	€0	49	472	5
10 MORGANE RIOU	3:21:57	28:37	2:00:11	51:07	€0	45	45	33



## RÉSULTATS HOMMES DISTANCE COMPLETE (TOP 10)

# Athète		Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	JENS EMIL SLOTH NIELSEN	2:37:48	21:28	1:33:35	40:48	€2,300	100	522	▲ 6
2	ARTHUR SERRIERES	2:38:10	19:56	1:36:24	39:48	€1,700	90	247	▲ 11
3	FÉLIX FORISSIER	2:42:35	19:55	1:37:37	43:25	€1,200	82	710	1
4	ARTHUR FORISSIER	2:44:24	21:22	1:36:12	45:18	€800	75	698	2
5	KIERAN MCPHERSON	2:46:32	21:16	1:40:05	43:34	€650	69	540	5
6	FEDERICO SPINAZZE	2:48:03	20:06	1:41:16	45:07	€450	63	454	8
7	SEBASTIAN NEEF	2:48:31	21:17	1:40:21	45:04	€400	58	581	▲ 3
8	EMILE BILLAUT	2:48:44	19:49	1:42:25	44:51	€0	53	131	▲ 15
9	BENJAMIN FORBES	2:50:09	21:25	1:39:49	46:51	€0	49	498	↓ 7
10	ELLIOT LABOURDETTE	2:51:42	20:10	1:44:30	45:19	€0	45	228	↓ 12

→ Tous les résultats : <https://results.xterraplanet.com>





## ***PARATRIATHLON LA28 INGLEWOOD, C'EST PAS HOLLYWOOD***



PAR NICOLAS BECKER



PHOTOS NICOLAS BECKER

*Avec une adolescence bercée au rythme du gros son de la West Coast (2Pac, D R E et Snoop Dog), il était écrit que je passe un jour du temps dans les rues de Los Angeles. Non pas que la Californie soit une terre inconnue pour moi. Avec déjà 5 séjours à San Francisco, j'ai une vague idée de la région, mais cela commence à dater. Et puis c'était avant zombieland et les ravages du fentanyl. Côté triathlon, j'avais de bons contacts à l'époque avec TRI California, avec qui j'ai pu courir 2 fois le mythique Escape Alcatraz, avant de revenir pour l'épreuve ITU de Treasure Island ou encore le 70.3 Vineman un peu plus au nord de l'Etat. Récit d'un retour aux States en mode repérage pour les Jeux de Los Angeles 2028.*

### **Colorado, Californie : 2 univers bien différents**

Avant de ratisser la Californie, le voyage commence par un aller-retour express dans le Colorado. Première étape à Louisville, la vie semble si paisible dans les quartiers résidentiels que ça donne presque envie d'y vivre. Ensuite Boulder, qui se situe aux pieds du Parc national de Rocky Mountain. La ville est dominée par la symbolique formation rocheuse des Flatirons, composée de 5 pics numérotés de 1 à 5 dont le plus emblématique culmine à 2 286 m.

Pour monter de Boulder à Nederland, on gagne 600 m d'altitude en suivant la 119 « Boulder Canyon Drive » en plein cœur de la Roosevelt National Forest. La petite rivière Middle Boulder Creek coule le long de la route surplombée de temps en temps par un chalet sur pilotis, c'est vraiment beau : un décor bien éloigné des clichés des grandes villes US. Il s'agit du territoire des indiens Arapahos, les native americans comme on dit aujourd'hui. Avec de si grands espaces, il faut imaginer une vie animale assez présente et diversifiée. Il y a ce qu'on a vu : des écureuils (format US),

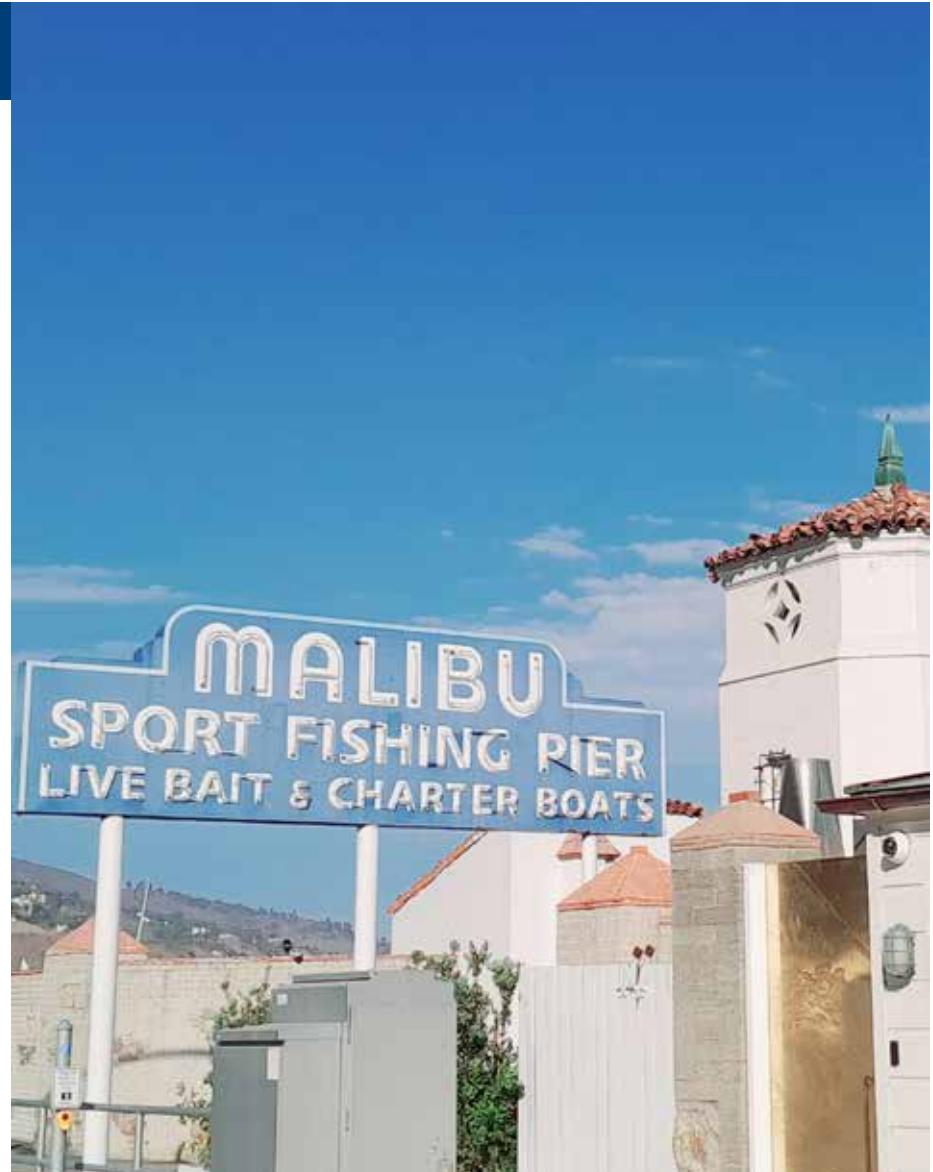




des chiens de prairie (petits rongeurs ressemblant à de mini marmottes) et 1 coyote. Et il y a ce qu'on aurait pu voir : bears (ours), moose (élan) et même des mountain lions (puma / cougars). En tout cas, ils étaient là et nous ont sans doute bien vu !

Retour en ville : la Princesse du Pacifique est une mégapole aux accents latinos qui compte 13 millions d'habitants. Plus que des quartiers, ce sont de véritables villes qui composent le comté de Los Angeles avec des noms plus évocateurs les uns que les autres : Hollywood, Beverly Hills, Malibu et j'en passe. Nous allons concentrer nos recherches au bord de l'Océan, de la plage de Santa Monica à Long Beach, en passant par Venice Beach : le site de course du triathlon pour les Jeux de 2028.

Notre ange gardien, c'est Deb. Elle habite au cœur de Westwood Village et nous fait visiter le campus de UCLA en fin de journée dès notre retour du Colorado. Elle a réponse à toutes nos questions et cela nous donne l'opportunité de mieux saisir ce qui se joue sur place. Chaque école, High School, College ou Université affiche un nom pour ses équipes sportives qui portent fièrement l'emblème, ici c'est GO BRUINS ! Une espèce d'ours de petite taille qui ressemble à Paddington. Westwood village est un quartier très calme durant l'été, les 45 000 étudiants de UCLA sont rentrés chez eux pour les vacances. Presque impossible de se faire servir à manger après 21h30, c'est « only



drinks » (boissons seulement). Pour dîner tard, il faut viser des quartiers plus animés le soir, comme sur Hollywood Boulevard.

Partout, de (gros) travaux sont en cours, y compris le soir. Il s'agit de la remise en état et de l'extension du métro et c'est l'occasion d'apprendre la véritable histoire qui se cache derrière ce chantier titanique qui est un vrai sujet de polémique, voire de scandale en Californie. Sous la pression des grands constructeurs automobiles, les lignes historiques ont été progressivement démantelées et les rames détruites à partir des années 50, et le réseau est totalement mis à l'arrêt en 1963. Il faudra attendre 30 ans pour voir réapparaître une ligne de métro (en 1990). Théoriquement, tous les travaux

devaient se terminer en 2025, mais en réalité, il faudra compter au moins une année de plus pour que tout fonctionne réellement.

Une mise au point mathématique s'impose. Aux Etats-Unis c'est le système impérial (britannique) et non le système métrique qui régit les unités de mesures. Il faut donc sans cesse faire appel aux outils de conversion pour comprendre que la limitation de vitesse à 45 miles par heure signifie 72 km/h, ou que 70° Fahrenheit correspondent à 21° Celsius. Les distances se calculent pouces, pieds, yards et miles ; les volumes en pintes, gallons et onces liquides tandis que les poids se pèsent en livres, pierres et onces. Cette complexité quotidienne apporte un certain charme au voyage !



## Welcome to the jungle

Partout, c'est la démesure. Par exemple sur l'autoroute à L.A., on roule sur deux fois 7 voies... ça fait 14 files de voitures ! Et la plupart du temps, cela ne suffit pas. Il faut ruser dans le trafic car les bouchons sont systématiques : exit only à droite, co-voiturage à gauche (même personne ne respecte la consigne). Attention pour les novices, la notion de doubler par la gauche n'existe pas ; chacun reste dans sa ligne et va le plus vite possible ce qui rend les changements de voies assez difficiles. La circulation aux US est à l'image du pays : personne ne se fait de cadeau, il faut s'en sortir par soi-même.

L'idée, c'est de longer la côte du nord au sud en passant également de l'autre côté du canyon. Au retour, on prend le risque de quitter la U.S. Route 101 direction Los Angeles pour couper par la Malibu Canyon Road, où la descente vers l'Océan est incroyable. On touche enfin au mythe, la Pacific Coast Highway (nom officiel : Los Angeles County 1) c'est-à-dire la route du bord de mer qui longe la Californie sur plus de 1 000 km ! Malibu est une colline 5 étoiles avec des villas californiennes hors normes, prouesses ou délires d'architectes. Malheureusement, la zone a subi très sérieusement les incendies récents qui ont mis le bord de mer en cendres. Seuls restent

debout quelques poteaux électriques à demi cramés et des palmiers calcinés.

Dans un autre style, le train AMTRAK est une autre option possible pour longer la côte au départ de Los Angeles : vers Seattle au nord avec la Coast Starlight et vers San Diego au sud sur la Pacific Surfliner.

Plusieurs détails, comme le fait de rouler en moto sans casque sur l'autoroute, nous rappellent que nous sommes bien dans une autre dimension. Il y en a qui ne trompent pas : les camions UPS n'ont réellement pas de portes latérales, ce qui permet au livreur de descendre sans perdre de temps !



En parlant de livreur, il y en a un qui peut surprendre : les robots roses et oranges « Coco delivery » sillonnent les rues de Los Angeles pour livrer toutes sortes de repas en un temps record ! Ceux qui ne se font pas livrer font la queue pour manger au « In and Out » burger (le McDo, c'est démodé). Pour le dessert, il suffit de traverser la route pour se régaler chez Diddy Riese qui fait les meilleurs cookies et ice cream sandwiches de la ville.

Paul est le président du L.A. Tri Club, il nous invite à la traditionnelle session de natation dans l'Océan au départ de Santa Monica. Pour accéder à la plage, il va falloir se garer. Le parking ouvre à 6h, on y laisse sa voiture pour \$15 la journée, celui d'après est à \$10, c'est mieux. Garé à côté de moi, un local m'explique qu'à partir de 62 ans, les habitants peuvent demander

une carte annuelle à déposer sur le pare-brise pour accéder sans payer. Combinaison à la main, tous les triathlètes se pressent vers le point de rassemblement pour un briefing donné à 6h30 du matin. Plus de 100 personnes sont au rendez-vous pour cet entraînement organisé en 3 groupes autour de 2 bouées situées à 200m du rivage. Douche, café et muffins sont prévus pour débriefer entre copains. On nous apprend que l'eau est particulièrement chaude ce jour-là ( $66^{\circ}$  F =  $19^{\circ}$  C).

Lieu touristique par excellence, le Santa Monica Pier est un classique, avec son fameux parc d'attraction Pacific Park qui occupe toute la partie gauche de la jetée, dont la grande roue qui domine l'Océan. Elle fonctionne à l'énergie solaire, c'est bien. On y trouve même un des restaurants de

la chaîne « Bubba Gumps Shrimp », le roi de la crevette ! (Film de 1994, ceux qui n'ont pas la référence voudront bien m'excuser)

## Venice Beach, site des épreuves

Un peu plus loin, nous y voilà : Venice Beach, site des Jeux en 2028, un subtil mélange entre sport, glamour et sans abri qui dorment sur la plage. On y croise une population cosmopolite avec une communauté française bien présente. Les commerces de rue type puces de St Ouen ouvrent en ordre dispersé au cours de la journée. Toujours, le doux parfum de smoke (weed) est présent dans les rues et à la plage. Désormais environ la moitié des états US a légalisé le cannabis à des fins récréatives pour adultes, y compris en Californie, Colorado, Illinois et 100% de la côte ouest.



Plus au sud, on aperçoit le gigantesque Queen Mary qui est bien plus qu'un navire transatlantique de la marine britannique : c'est aujourd'hui un hôtel et un site touristique emblématique accosté depuis 1967 sur le port de Long Beach. Le samedi en bord de mer, les stands de grillades et autres vendeurs de rues sont alignés le long du trottoir. Il suffit d'une tente ou d'un simple parasol pour faire partie du cortège. Dans le meilleur des cas, et c'est rare, il peut s'agir d'un smoothie de fresh fruits mais la plupart du temps on retrouve plutôt des burgers et grillades en tout genre. Pour manger, tout est cher, et la qualité laisse à désirer, on est loin du rêve de la production au kilomètre 0. Le plus simple reste de faire des courses dans les supermarchés qui proposent tout, pour le meilleur et pour le pire ! Malheureusement le « green » reste un concept assez éloigné des préoccupations du quotidien : aux USA le « tout plastique » est encore de vigueur. La taille des emballages fait mal au cœur, disons qu'il y a de la marge pour les années à venir.

Une dernière nuit proche de l'aéroport, à Inglewood : « the city of champions », en référence au parcours du marathon des JO de 1932. Le quartier est tristement connu pour avoir l'un des taux de criminalité les plus élevés du pays, à éviter absolument entre 21h et 3h du matin, fameux notamment pour les clips de rap. Pas trop le choix, alors on mange local : le Carl's JR du quartier est encore le mieux que l'on puisse trouver. À noter que le tout nouveau et ultra moderne SoFi Stadium (en pleine activité depuis 2021). Ce temple de la NFL (football américain),



partagé entre les Los Angeles Rams et les Chargers, a été construit sur le site historique de l'hippodrome d'Inglewood. L'enceinte qui propose 70 240 places (extensible à 100 000 pour les événements majeurs) sert aussi aux concerts : le méga show de Shakira avec les Black Eyed Peas y est prévu sur 2 jours de suite début août. Nul doute que ce stade sera utilisé également pour les Jeux de Los Angeles 2028.

Hôtels vs motels ? Dans les 2 cas, la Holy Bible est toujours en bonne place dans le tiroir de la table de nuit. Petite différence quand même, le petit déjeuner n'existe pas dans les motels. On s'accroche en buvant des litres de café très américano, on tartine du pain de mie extra large

avec du creamy peanut butter de la marque Jif, et si on a de la chance on peut finir en beauté en activant la waffle machine pour faire ses propres gaufres !

Un conseil pour conserver un souvenir made in L.A. avant de repartir ? Monter à Signal Hill, les 111 m suffisent pour surplomber toute la ville avec une vue à 360°. La colline regorge de pétrole et on y voit encore des pompes en activité, c'est un autre monde. On y vient en famille ou en amoureux pour pique-niquer, manger une glace du food truck Lalo's Ice Cream et voir le coucher de soleil sur la Cité des Anges.

**Réalisé sans IA.**  
**@nicolasbecker\_official**

**ALLTRICKS**

# **DISTRIBUTEUR OFFICIEL**

## **IRONMAN EUROPE**



**PAR** EMMA BERT **PHOTOS DR - ALLTRICKS**  
- @LFVTOM - @CLEMENTHOMAS\_ - IRONMAN



*Fondée en 2008 par Gary Anssens, Alltricks est une entreprise spécialisée dans la distribution d'articles vélo, running et outdoor. La plateforme leader dans le secteur de la vente en ligne ouvre chaque année plusieurs magasins dans l'Hexagone, comme à Antibes, au plus proche des triathlètes. Une stratégie qui vise à renforcer ses liens avec les communautés de sportifs. L'enseigne a d'ailleurs signé un partenariat exclusif avec le label IRONMAN Europe.*

Alltricks s'impose comme le leader dans le domaine de la vente d'articles de sports outdoor. Le revendeur compte plus de 900 marques et plus de 100 000 produits en stock livrables en moins de 24h en France et dans plus de 70 pays dans le monde. Ouvrir des magasins s'inscrit dans la lignée des ambitions de l'enseigne. « La volonté est de se rapprocher de nos clients pour leur apporter la bonne offre et le bon service. L'objectif est d'arriver à un maillage national », éclaire Clément Courbot, Brand & Social Director de l'entreprise. Une dizaine de magasins a déjà ouvert ces dernières années (Villeneuve-d'Asq, Issy-les-Moulineaux, Coignières, Bron, Annemasse, Bordeaux, Toulouse, Antibes et Aix-en-Provence.) Une belle montée en puissance pour Alltricks qui ouvrira 3 magasins en 2026, à Paris intra muros, à Montpellier et à Rennes.

Celui d'Antibes a été inauguré en septembre 2024, après avoir ouvert en juillet. Un choix judicieux puisque « la Côte d'Azur est la Mecque des triathlètes français, grâce aux conditions d'entraînement plus agréables qu'ailleurs », explique Clément Courbot. Ce dernier ajoute que le magasin se situe sur un territoire de vélo de route, mais aussi de VTT. « S'implanter à Antibes permet de répondre au mieux possible aux attentes de nos clients que l'on sait très nombreux dans cette partie de la France », détaille le Brand & Social Director. « Notre plus value, c'est la transversalité. Par exemple, nous



# Alltricks

VELO | RUNNING | OUTDOOR

Alltricks  
VELO | RUNNING | OUTDOOR

Alltricks  
VELO | RUNNING | OUTDOOR





*avons des profils qui viennent nous voir l'hiver pour du gravel ou de la course sur route, le printemps et l'été pour du triathlon, mais aussi pour de la piscine et de la piste à l'automne. Nos clients sont fidèles et s'équipent tout au long de l'année. »*

Offrir le meilleur service au bon moment, telle est la volonté de la marque. La force du magasin, comme celle des autres en France, repose aussi dans les équipes composées de passionnés, sportifs de haut niveau pour la plupart. « Nous avons des salariés qui font un top 200 à l'Étape du Tour, ou qui sont capables de courir un 10 km en moins de 30 minutes. Ils connaissent très bien la pratique. Quand ils ne sont pas au travail, ils sont sur leur vélo. C'est rassurant pour les clients de savoir que ceux qui les conseillent ou réparent leur matériel sont de fins connaisseurs. »

Du côté des services, le magasin situé sur la Côte d'Azur est conçu comme les autres de l'enseigne. Celui-ci comprend un atelier de réparation, un service d'étude posturale vélo avec la technologie Bioracer, sans oublier la livraison en magasin en 24h. Plusieurs fois par mois, l'équipe du magasin réunit des clients dans le cadre de social run et social ride : l'occasion de tester des produits revenus par l'enseigne et de partager un moment entre passionnés.

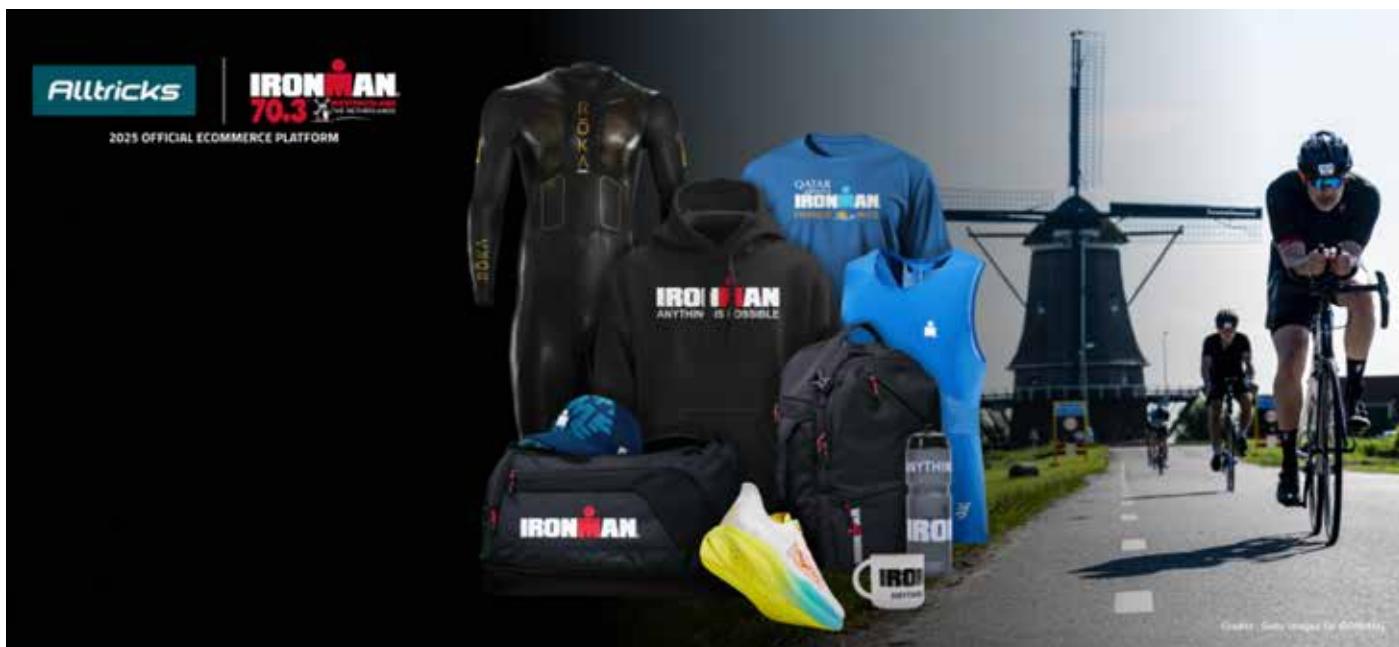
Créer du lien avec les clients



## UN PARTENARIAT AVEC IRONMAN

Cette année, l'enseigne a signé un partenariat avec IRONMAN en tant que partenaire officiel e-commerce, à l'approche des championnats du monde IRONMAN qui se dérouleront à Nice le 14 septembre prochain pour les hommes. Alltricks s'impose ainsi comme le seul revendeur officiel de produits IRONMAN en Europe. « Nous mettons à disposition notre expertise e-commerce pour IRONMAN en Europe. Nous avons un e-shop intégré de produits du label sur notre site, nous les vendons aussi en magasin, avec des mises en valeur selon les temps forts, comme à Aix ou à Antibes lors des IRONMAN », met en lumière Clément Courbot.

Un service de clic and collect est mis en place lors des événements IRONMAN en France, pour permettre aux athlètes de commander des articles sur le site et de les retirer sur place dans un stand le jour de la course. En septembre prochain, à Nice, le triathlète professionnel ambassadeur Alltricks Léon Chevalier s'alignera aux championnats du monde. De la création de contenu dédié à cet évènement majeur est prévue, pour faire vivre la course de l'athlète d'élite sur les réseaux sociaux. Une manière de renforcer les liens avec la communauté Alltricks et d'augmenter la visibilité de l'enseigne, qui a pour projet de développer davantage ses communautés sur les réseaux sociaux dans les prochaines années.

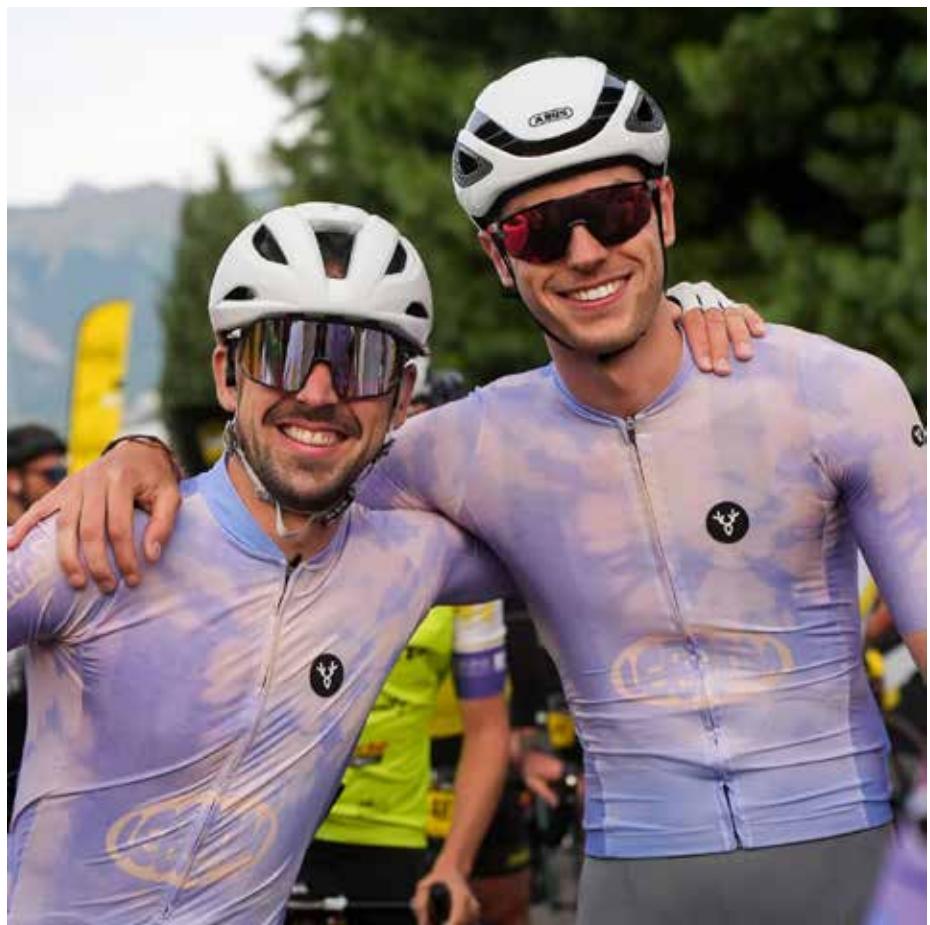


### Créer du lien avec les clients

Plus d'une centaine de social run et social ride sont organisés tout au long de l'année au départ des magasins Alltricks. Les sorties sont encadrées par des membres de l'enseigne et/ou par ceux d'une marque. « Nous le faisons beaucoup à Antibes, avec des rassemblements où nous proposons des tests produits, comme avec Hoka ou Compressport, de quoi permettre aux gens d'essayer de nouvelles choses et de les fidéliser », illustre le Brand & Social Manager. Ce qui représente autant d'occasions de rencontrer des personnes qui connaissent la marque, surtout par le biais du site Internet. « La notion communautaire est importante et va continuer à grandir », assure Clément Courbot. En juillet dernier, une sortie avec une quarantaine de consommateurs avait été organisée avec l'ambassadrice triathlète Nikita Paskiewiez, à Antibes, pour tester une paire de chaussures.

À l'avenir, Alltricks compte bien consolider son positionnement sur le marché français et continuer à créer du lien avec les sportifs. « Nous allons aller de plus en plus à la rencontre de nos clients lors de courses de running, de vélo ou de triathlon. Nous souhaitons nous connecter avec eux davantage », relate le Brand & Social Manager.

La mission de l'enseigne, c'est d'offrir le meilleur aux pratiquants d'activités outdoor pour leur permettre de se révéler peu importe leur niveau, de la découverte d'un sport à la pratique d'élite. « Alltricks aspire à devenir la destination plébiscitée par notre communauté pour l'expérience



utilisateur, où se mêlent expertise, crédibilité, service et inspiration », ajoute Clément Courbot. « Comme en témoigne notre omnicanalité, puisque nous sommes présents autant en ligne qu'en physique. Dernier enjeu pour l'enseigne : celui de la transversalité. Nous sommes capables de servir tous les sportifs d'endurance. » Par

exemple, l'enseigne est capable d'équiper intégralement un athlète qui souhaite se lancer dans un projet bikepacking à l'autre bout du monde ou dans son premier triathlon. L'ambition d'Alltricks est de rester au service du sportif, tout en proposant la meilleure expérience possible.

# Alltricks

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR



**Partenaire  
e-commerce officiel**

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

**IRONMAN®**  
EUROPEAN SERIES

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



# ***ST-YORRE***

## **ÊTRE FORT**

## **DANS SON CORPS**



PAR JULIA TOURNEUR  
PHOTOS ST-YORRE - ACTIV'IMAGES



*Identifiée comme une marque sportive depuis très longtemps en raison de ses vertus naturelles, l'eau minérale St-Yorre est un atout de taille pour les triathlètes qui exposent leurs corps à de rudes épreuves..*

### **Quelle est l'origine de l'eau minérale St-Yorre ?**

C'est le pharmacien Nicolas Larbaud qui découvre en 1850 au cœur du bassin du Vichy, les qualités des sources naturelles sur ses terres. En 1859, il fonde la première société des eaux de St-Yorre, marquant ainsi le début de l'exploitation de ses précieuses ressources.

### **Vous avez mené 2 études avec l'INSEP, quel était l'objectif ?**

Effectivement, nous avons mené 2 études scientifiques avec des experts que sont Eve Tiollier, Dr es science en nutrition du sport et François Chiron, doctorant à la Fédération Française d'Athlétisme et à l'Université d'Evry Paris-Saclay, entraîneur adjoint à l'INSEP. L'objectif pour nous était de confirmer les bienfaits de l'eau minérale St-Yorre sur l'organisme et les performances des sportifs.

### **Que peut-on retenir de ces études en termes d'effet de cette eau sur le métabolisme ?**

Lors de la première étude, nous avons découvert que St-Yorre a un effet bénéfique sur le pH urinaire de l'organisme par rapport au groupe placebo, quel que soit le régime alimentaire choisi par l'athlète. On remarque aussi que cette eau minérale a un effet potentialisateur (augmentation des effets) avec une alimentation alcalinisante (plus végétale). On constate enfin une augmentation de la lactatémie, associée à une meilleure régulation du pH musculaire. L'eau bicarbonatée et un régime alimentaire alcalinisant permettraient d'améliorer les performances et de favoriser une meilleure récupération métabolique.



## RENCONTRE



### **En quoi elle est un atout pour les triathlètes ?**

Pour bien s'hydrater, les triathlètes ont besoin non seulement d'eau mais aussi de minéraux. Pour le sport, on peut choisir St-Yorre qui est une eau naturellement riche en minéraux avec plus de 4g de minéraux par litre (4 774 mg/L). Elle est près de 4 fois plus minéralisée que la moyenne des eaux gazeuses vendues en grandes surfaces. Sodique et bicarbonatée, St-Yorre peut aider à compenser les pertes hydriques et minérales lors d'une pratique sportive. Une bonne hydratation est un des éléments clés pour préparer son corps à l'effort ! De plus, St-Yorre est une eau minérale naturellement gazeuse. L'eau minérale naturelle stimule la digestion. (Arrêté du 14 mars 2007). Or la digestion est parfois le trouble des triathlètes dans un effort intense.

### **Avec quels triathlons collaborez-vous ?**

Cela fait maintenant plus de 10 ans que nous collaborons avec différentes organisations de triathlon. Pour nous, ce sport incarne à la fois l'entraide, la solidarité et la recherche de performance, des valeurs que nous associons à une bonne nutrition et à une hydratation optimale. St-Yorre est partenaire de courses emblématiques de cette discipline à l'instar de l'IRONMAN, du triathlon de Cannes, du Xtrem Alpsman, du triathlon de l'Alpe d'Huez et bien d'autres....





St-Yorre

CA  
VA  
FORT  
TRÈS FORT



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).

## RENCONTRE

### Quels sont vos axes de développement dans le monde du sport ?

Nous continuons d'abord à faire ce qui fait déjà notre force : accompagner les sportifs et entretenir des partenariats solides dans le monde du sport et des courses. Ensuite, notre ambition est de renforcer encore davantage notre présence, aussi bien auprès des athlètes de haut niveau que des amateurs. Plusieurs projets sont à l'étude et se préciseront prochainement, toujours avec l'idée de renforcer notre présence et notre engagement aux côtés du sport.



**1<sup>ère</sup> ÉDITION**

**SWIM 1.8 KM  
BIKE 77.6 KM  
RUN 18 KM**

**KM**

**12 OCTOBRE  
SAINT-LEU**

**DUATHLON  
SWIMBIKE  
RELAY**



*Nicka*



## DE LA MÉDITERRANÉE AU MONT BLANC...

# LE TRIATHLON DE LA DÉMESURE DE FRANÇOIS CHABAUD



PAR CHRISTOPHE ROUSSEAU  
PHOTOS FRANÇOIS CHABAUD



*Marseille, Corniche Kennedy. Ici se dresse un bâtiment méconnu : le Marégraphe. Érigé au XVII<sup>e</sup> siècle, il fixe le niveau zéro, point de référence des altitudes de l'Europe occidentale. C'est là, le 11 juin 2025 à 11h36, que François Chabaud a choisi de plonger. Ancien triathlète professionnel, vainqueur de l'IRONMAN France (à Gérardmer en 2022), cela fait un bail qu'il ne court plus après les podiums. Mais son corps d'athlète et son âme de voyageur réclamaient un nouveau défi : relier par la seule force humaine la mer Méditerranée au sommet du Mont Blanc, du point zéro au toit de l'Europe.*

Cette date n'était pas marquée d'une pierre blanche sur son agenda, c'est la météo qui en a décidé. Incapable d'annoncer à ses amis et partenaires quand il allait partir, il a fallu attendre les conditions idéales, pour nager et pédaler certes, mais pour s'engager en montage surtout. Et puis l'annoncer, « *les gars c'est pour dans deux jours, la fenêtre météo est là, je pars.* »

La première étape s'ouvre par une traversée de 4,6 kilomètres à la nage, depuis le Marégraphe jusqu'à la Digue des Prophètes. Aucune difficulté majeure, l'exercice lui est familier. Chabaud longe la corniche, contourne l'île d'Endoume, passe derrière le Rocher des Pendus avant de revenir vers la côte. Une immersion inaugurale, la mer devient la matrice d'une aventure hors normes, la montagne en sera l'apogée.

Le vélo ne sera pas une sinécure et il le sait, la transition se fait dans le calme. Aucune urgence, aucun chrono, il va juste falloir durer. Commence alors une chevauchée de 24 heures : 472 kilomètres et 6 054 mètres de dénivelé positif en mode bikepacking.

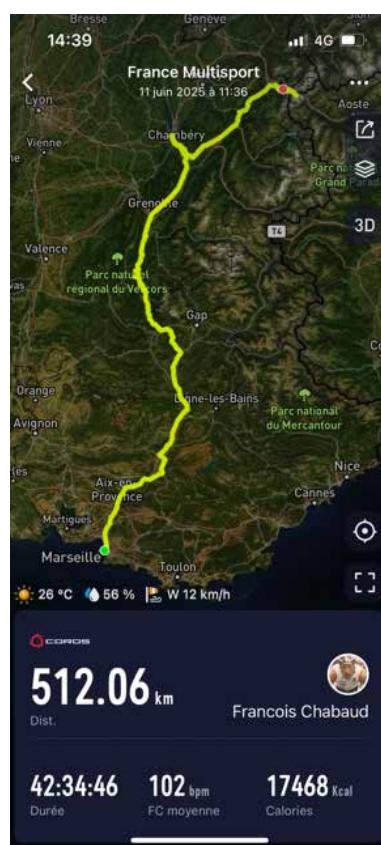


La route serpente de la Provence jusqu'au pays du Mont-Blanc. Un bug GPS l'égare du côté de Chambéry, lui infligeant 40 kilomètres de détour. Mais peu importe, rien ne détourne l'homme de sa trajectoire. Chabaud roule seul, lesté de nourriture et de vêtements chauds, croisant parfois son ami posté en point relais. La diagonale de bitume se termine au parking du Crozat, il pose le vélo à Bionassay, point de départ de la voie normale du Mont-Blanc.

Là, le vélo cède la place à l'alpinisme. Un pote l'attend sur le parking avec son matériel de montagne. François s'équipe. Il n'en est pas à son coup d'essai... La montagne, il a appris à l'apprivoiser et à la connaître ces dernières années. Il est parti en cordée avec des spécialistes, des bons, et même sans être lui-même un grand spécialiste, il a pleinement intégré cette discipline.

Devant lui, 36,6 kilomètres d'ascension, 4 153 mètres de dénivelé positif, une marche vers les neiges éternelles. Jusqu'au Nid d'Aigle, il est accompagné durant cette phase d'approche. Mais passé ce seuil, il poursuit seul. Seul face à la fatigue accumulée ces dernières heures, dans l'eau, sur le vélo, seul face aux glaciers, aux crevasses, aux pierres du couloir du Goûter. À Tête Rousse, les gardiens le dévisagent : il est en solo intégral, sans assistance. La veille, une alpiniste a trouvé la mort dans ce même couloir. La montagne rappelle sa loi : chaque pas est un engagement.

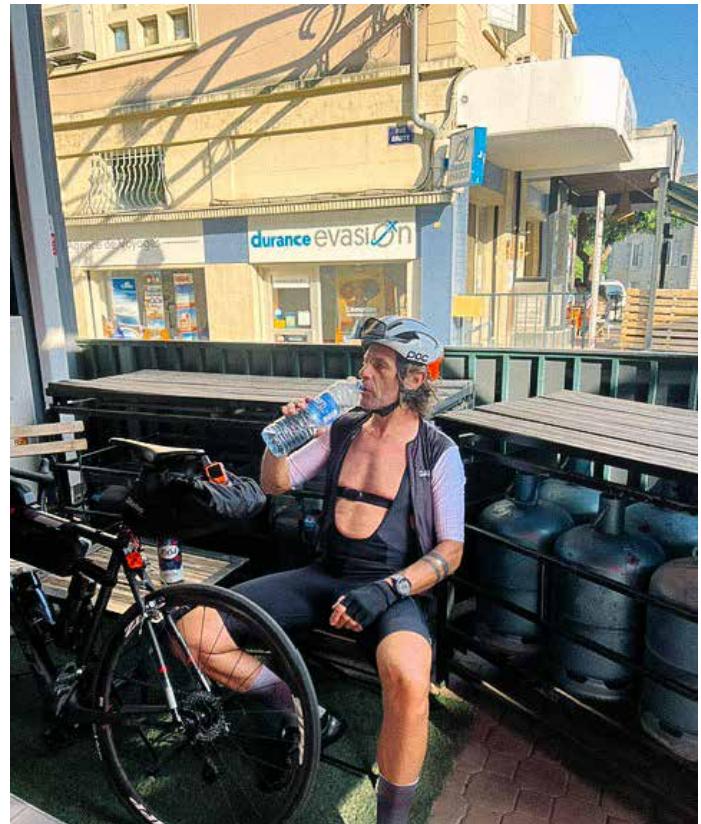
Chabaud avance, concentré, lucide. Il connaît ses limites et ne les franchit jamais. Dans la nuit, les refuges brillent



comme des phares. Puis vient l'aube et avec elle le sommet. 4 809 mètres, le toit de l'Europe. En contrebas, invisible mais présente, la mer de Marseille qu'il a quittée 2 jours plus tôt. L'axe est tracé : 553 kilomètres, +10 207 mètres de dénivelé positif, une ligne reliant la Méditerranée au ciel. L'exploit ne se joue pas à l'aller mais au retour. Descendre, avec la fatigue accumulée, demande plus de vigilance que la montée. Chabaud le sait. Chaque pas est pesé, chaque geste est mesuré. Enfin, il retrouve

le Crozat. Le chronomètre s'arrête : 50 heures et 44 minutes après le départ du marégraphe de Marseille. L'aventure prend fin.

Cet « Ironman des cimes » n'était pas une compétition. Il n'y avait ni dossard, ni classement. C'était une odyssée intime. Partir du point zéro, rejoindre le sommet, tracer une diagonale à travers la France, embrasser le monde horizontal de la mer et l'univers vertical des montagnes.



François a déjà d'autres projets en tête. Quand il en parle, on a tendance à le croire, il va remettre ça à coup sûr. Il rêve déjà de son « *plus beau triathlon du monde* », une diagonale insensée qui relierait la mer aux glaciers, les calanques aux Écrins. Le départ s'imaginera au Cap Morgiou, 6 kilomètres de nage jusqu'à Cassis dans l'eau turquoise des Calanques.

Puis viendrait l'épopée de bitume : 572 kilomètres et 12 000 mètres de dénivelé, traversée des forteresses provençales — Sainte-Baume, Sainte-Victoire, Luberon, Ventoux — avant de hisser la route vers les cols alpins, l'Izoard, Briançon, et la Vallouise. Enfin, le royaume minéral : quitter le vélo au Pré de Madame Carle pour affronter le glacier des

Écrins, gravir le Dôme ou la Barre, sommet ultime des Alpes du Sud.

Pour François Chabaud, l'exploit n'est pas un pari insensé, mais une quête lucide. Nulle doute qu'il vient de lancer une nouvelle façon de vivre le triple effort. Une aventure grandeur nature à suivre.



**DOSSIER DU MOIS**





# ***LES TENUES EN TRIATHLON***

## **SPÉCIFICITÉS**

## **PAR DISCIPLINE**



**PAR SIMON BILLEAU**  
**PHOTOS DR - ACTIV'IMAGES**



*Lors de mon premier triathlon à Royan en 1999 sur le triathlon découverte, j'ai commis quasiment toutes les erreurs de débutant que l'on peut faire, à savoir porter un maillot de bain classique pendant toute la course, d'enfiler un t-shirt en lycra à la transition et de remettre mes lunettes de vue à la transition. Or, trouver la bonne tenue de triathlon ne se résume pas à une question d'apparence ou d'esthétique. Il s'agit de se préparer à être à l'aise et à réussir à enchaîner les 3 disciplines le plus rapidement et confortablement possible. Ce mois-ci, on vous conseille donc sur les tenues et accessoires pour vous aider à franchir la ligne d'arrivée de votre triathlon.*

Comme indiqué en introduction, les maillots de bain sont à éviter, sauf si vous concourrez en équipe. Et encore, comme vous le verrez plus loin, c'est loin d'être la meilleure solution. L'attrait des tenues de triathlon réside dans leur polyvalence. Contrairement aux coureurs qui n'ont besoin que d'une tenue de course ou aux cyclistes qui peuvent se contenter d'un rembourrage important, les triathlètes ont besoin de vêtements performants pour la natation, le cyclisme et la course à pied, tout en étant suffisamment confortables pour être portés pendant des heures.

La pièce maîtresse de la garde-robe de la plupart des triathlètes est la combinaison trifonction, une merveille technique conçue spécifiquement pour notre sport. Grâce à sa fine peau de chamois (beaucoup moins volumineuse qu'un cuissard classique), son tissu à séchage rapide et sa compression stratégique, une bonne trifonction vous permet de parcourir les 3 segments sans changer de tenue, d'où son nom. Cela vous fait gagner de précieuses minutes en transition et vous aide à maintenir votre rythme de course.

### La combi néoprène

La science confirme également certains choix d'équipement. Des études montrent que le port d'une combinaison de triathlon (ou wetsuit en anglais) peut améliorer les temps de nage grâce à une flottabilité accrue et un hydrodynamisme amélioré selon une méta-analyse de Ana Gay et co., en 2022. Ce n'est pas qu'un effet marketing. Le néoprène engendre une flottabilité accrue qui permet de soulever les hanches et les jambes, maintenant ainsi une position plus horizontale dans l'eau. Cette meilleure position du corps réduit considérablement la traînée. Un autre débat qui n'a plus lieu est celui entre les combinaisons à manches ou sans manches.

Les combinaisons à manches longues offrent un meilleur hydrodynamisme. Cette couverture intégrale en néoprène crée une surface plus lisse dans l'eau, réduisant ainsi la traînée des bras. Elles offrent également une protection thermique maximale, essentielle lors des séances de nage par temps froid, où le maintien de la température corporelle affecte les performances. L'épaisseur des manches augmente aussi la surface de propulsion. Autrefois, les équipementiers favorisaient du néoprène de 2 mm pour que les triathlètes puissent "sentir l'eau". Or, la réglementation autorise une épaisseur de 5 mm. Il a fallu attendre des décennies pour qu'une marque, en l'occurrence Deboer, décide d'augmenter l'épaisseur sur les avant-bras.

Le seul moment où je conseillerais d'utiliser une combinaison de triathlon sans manche est un full distance où la combinaison est obligatoire



malgré une température de l'eau élevée. C'est le cas à l'IRONMAN de Cairns par exemple ou la multitude d'animaux dangereux (méduses box et irukandji, crocodiles, requins, ...) sont présents.

Certains nageurs, notamment ceux aux épaules puissantes ou ayant une expérience en natation, se sentent limités par des manches longues.

C'est une préoccupation légitime, même si la plupart des athlètes s'habituent à cette sensation avec la pratique et que les équipementiers utilisent maintenant du néoprène très fin et flexible. La dernière Deboer, la Tidal, ne fait d'ailleurs plus que 0.3 mm d'épaisseur au niveau des épaules et des bras.

→ <https://deboerswim.com>





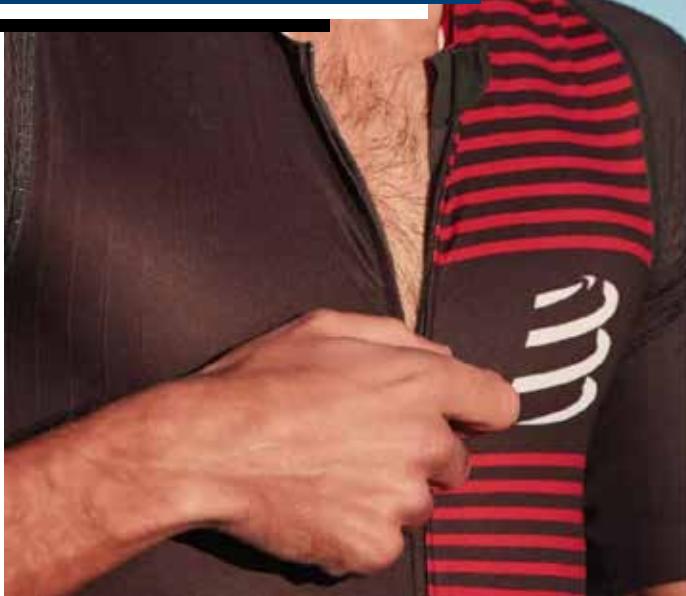
Cependant, le port de la combinaison de triathlon est dépendante de la température de l'eau. Au-dessus de 24°C, la combinaison est interdite (24,5°C pour IRONMAN). En dessous des 18°C, elle est obligatoire. Entre les deux, elle est optionnelle. Vous comprendrez qu'il est judicieux de la porter dès qu'elle est autorisée. Notez que les règles du port de la combinaison sont différentes selon la catégorie pro et amateur ainsi que les distances.

Si la combinaison de triathlon est interdite, il existe des "swimskins" qui sont des maillots de bain qui se portent par-dessus votre trifonction. Ces tenues sont plus compressives, plus hydrodynamiques, en général sans manches et sans poches (on vous conseille donc de replier votre trifonction au niveau des hanches pour favoriser une liberté articulaire au niveau des épaules et faciliter la respiration).

D'autres équipements de natation sont indispensables. Comme vous le savez, le bonnet de natation est obligatoire sur les épreuves FFTri. Or, certaines organisations n'en fournissent pas ou plus. Pensez donc à toujours en avoir un dans votre sac de transition. Et si l'eau est froide, la superposition de 2 bonnets de

silicone voire un bonnet en néoprène aident à conserver la chaleur. Le bonnet aide également à maintenir les cheveux hors de votre visage. Puis pour voir où vous allez, une paire de lunettes de natation anti-buée est essentielle pour conserver une vision claire tout au long de la nage et vous permettre de maintenir le cap.





### La trifonction

Les vêtements de triathlon à compression peuvent réduire la fatigue musculaire et favoriser une récupération plus rapide. C'est un réel avantage lorsque l'on sollicite son corps pour pratiquer 3 sports différents à la suite. Compressport est le leader dans ce domaine, si vous recherchez une trifonction qui saura vous apporter confort et maintien compressif. Si vous doutez toujours de l'importance de la compression des muscles à l'entraînement ou en compétition, alignez vous sur une épreuve qui amplifie les dommages musculaires genre trail des templiers ou l'UTMB. Lorsque vos quadriiceps haïront les descentes, vous n'aurez plus de doute. Une compression adéquate soutient vos muscles et peut améliorer votre circulation sanguine pendant la course.

D'après Valérie Laur de chez Compressport, leur trifonction n'est pas la plus aérodynamique du marché. En revanche, ce que je sais par expérience, c'est que si avoir un bon équipement est important, trouver ce qui convient à votre corps est primordial. La trifonction la plus aérodynamique du monde ne vous servira à rien si elle vous irrite au bout de 5 kilomètres à vélo.

Que vous vous préparez pour votre premier triathlon sprint ou votre énième full distane, comprendre les critères essentiels de la tenue de triathlon vous aidera à vous entraîner et à concourir en toute confiance. Tout d'abord, le débat entre une tenue une pièce contre 2 pièces ne fait plus rage. Aujourd'hui, la grande majorité des athlètes utilisent une trifonction.

Ensuite, les bons vêtements de triathlon sont fabriqués dans des matières à séchage rapide qui ne vous laisseront pas trempé après la natation. Ils intègrent également des propriétés d'évacuation de l'humidité pour évacuer la transpiration pendant les efforts intenses à vélo et à pied. Privilégiez les coutures plates qui restent bien à plat sur la peau pour éviter les frottements lors des mouvements répétitifs, et des



**cervélo**

# P-SERIES



**NOUVELLES COULEURS ET NOUVEAUX KITS**

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

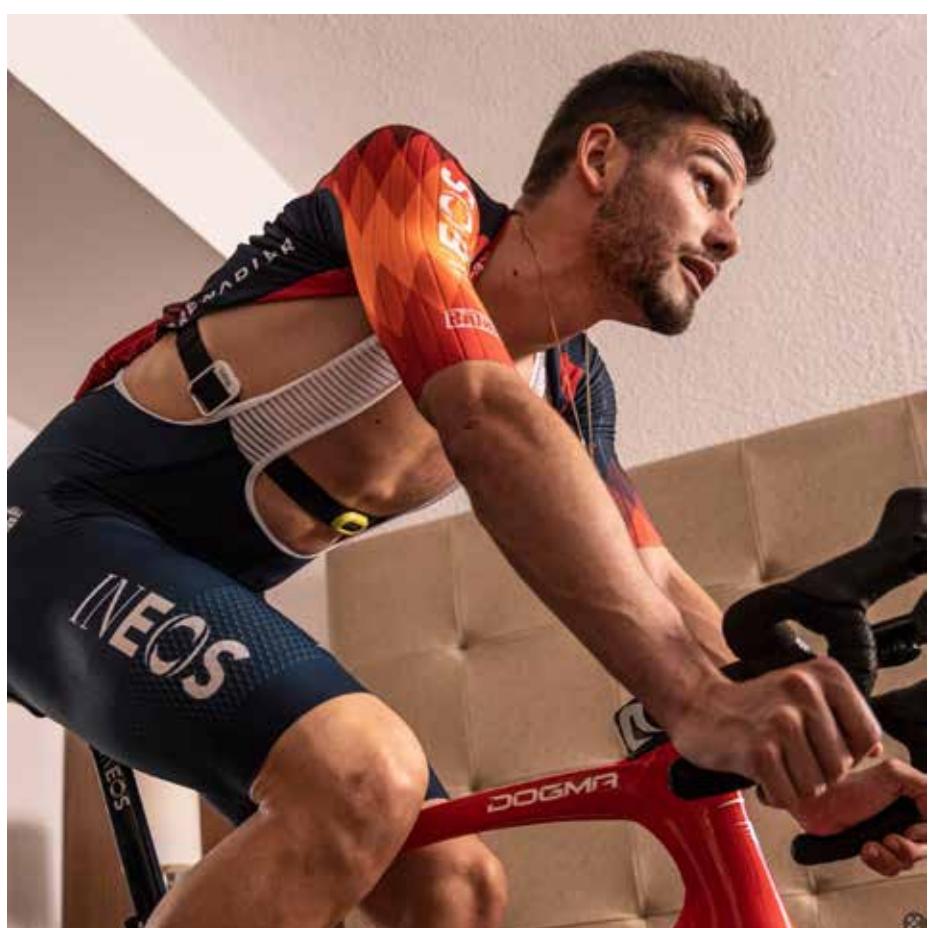
matières qui vous aident à rester au frais quelles que soient les conditions météorologiques.

L'une de ses caractéristiques les plus importantes est sa peau de chamois fine et à séchage rapide. Contrairement aux cuissards de cyclisme encombrants, les peaux de chamois de trifonction offrent juste assez de rembourrage pour vous assurer un confort optimal sur le vélo, sans avoir l'impression de courir avec une couche pendant la dernière étape. De nombreuses options de haute qualité intègrent également des éléments de compression qui soutiennent vos muscles et peuvent contribuer à réduire la fatigue.

Un détail qui compte, mais d'importance : ne portez jamais de sous-vêtements avec votre cuissard ou votre trifonction ! C'est une erreur courante chez les débutants, qui peut entraîner des irritations.

Une bonne trifonction peut aider à thermoréguler. Des panneaux en mesh très fins facilitent l'évacuation de la sueur de la peau vers le milieu ambiant. Des couleurs claires aident aussi à limiter l'absorption de chaleur par les rayons UV. Un outil précieux peut également vous aider à contrôler votre température corporelle. Il s'agit du capteur de température Core Body Temp que l'on peut apercevoir sur la ceinture de fréquence cardiaque de Tadej Pogačar, Filippo Ganna encore Kristian Blummenfelt.

→ <https://corebodytemp.com/>



Selon la distance de votre triathlon, il y a grossso modo 2 choix de trifonction. Votre tenue de triathlon idéale doit être adaptée aux exigences de la distance de votre course.

Pour les épreuves de sprint et de distance olympique, une approche plus minimaliste est recommandée. Comme vous passerez moins de temps sur le vélo, vous pourrez vous contenter d'un rembourrage plus léger. L'accent est mis sur l'hydrodynamisme pour la natation,

où les secondes gagnées peuvent avoir un impact plus important sur votre temps global. De nombreux spécialistes des bassins privilégiuent les modèles sans manches pour la liberté de mouvement des épaules qu'ils offrent pendant la natation.

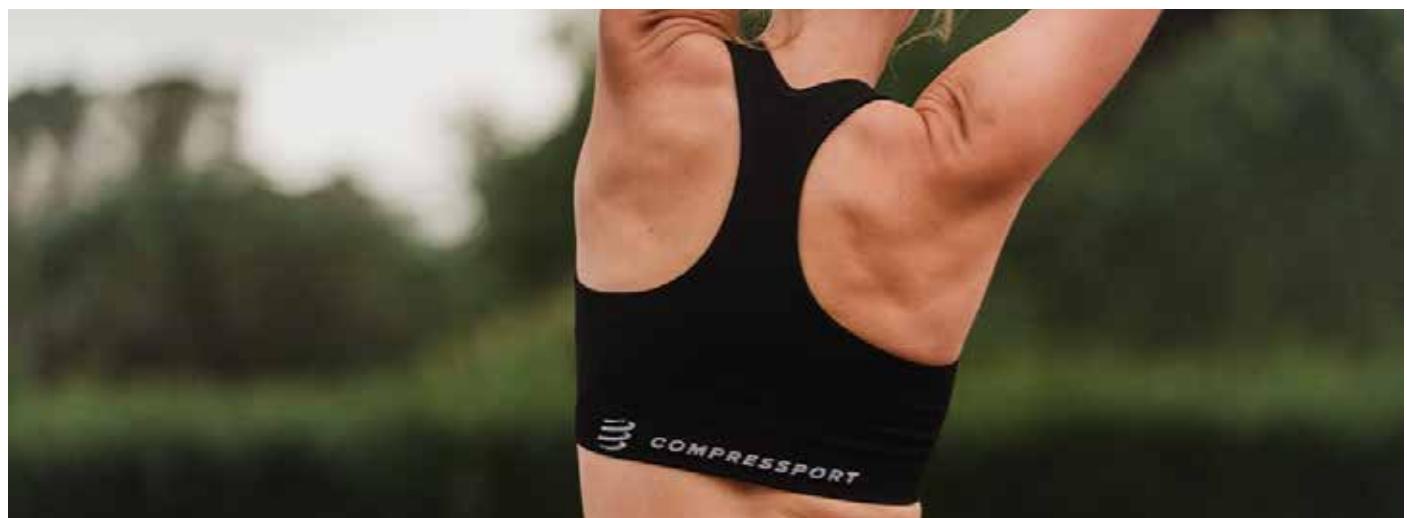
Une bonne trifonction comporte également des poches de rangement pour la nutrition et quelques marques ont intégré une poche pour la glace, car emporter tout le nécessaire est crucial ainsi que maintenir une

température optimale. De nombreux athlètes de longue distance préfèrent les modèles à fermeture éclair frontale, qui simplifient les pauses toilettes aussi. La dernière trifonction d'Ekoï issue d'un partenariat avec Patrick Lange, champion du monde IRONMAN 2024, remplit tous ses critères.

→ <https://www.ekoï.com/>

Pour les femmes, les modèles avec soutien-gorge intégré peuvent offrir un maintien supplémentaire. Et si le maintien est encore insuffisant, la brassière FeelFree Seamless Bra de chez Compressport est le complément idéal.

→ <https://www.compressport.com/>





## Les accessoires vélo

### ✓ La selle

Lorsque vous vous attaquez à la distance half ou full distance, vos priorités changent. Le temps passé en selle devient important. En aparté, les selles sont l'un des 3 points de contact avec votre corps. Il est donc primordial d'en choisir une qui est spécifique à votre sport et distance.

La dernière Prologo Predator 01TT offre tous les atouts pour passer de nombreuses heures sur votre vélo sans souffrir tout en améliorant l'aérodynamisme. Ce n'est pas un hasard si Sam Laidlow l'a choisi. La largeur de 110 mm optimise la rotation du pelvis et le canal central évidé supprime les pressions sur les tissus mous.

→ <https://prologo.it/en>

### ✓ Les chaussures

Les chaussures de cyclisme sont évidemment essentielles. Les semelles en carbone transfèrent la puissance

plus efficacement aux pédales que les semelles en plastique. Par ailleurs, la seule marque à ma connaissance qui permet d'acheter une paire de chaussures de deux pointures différentes s'appellent Zuatu. Par ailleurs, cette marque, en plus d'offrir la plage la plus grande de pointures en étroit, standard ou large, a une construction de ses semelles qui leur permettent d'être thermo-malléable. Ainsi, vous pourrez améliorer le confort de vos pieds.

### ✓ Le casque

Le casque est obligatoire selon le règlement de la course et indispensable pour la sécurité. En triathlon courte distance, les athlètes utilisent en général un casque bien ventilé et léger tandis que les athlètes du longue distance favorisent des casques aérodynamiques comme le casque porté par Sam Laidlow, EKOI Pure Aero.

→ <https://www.ekoi.com>



La visière intégrée au casque (ou les lunettes de soleil) protège des rayons UV, du vent et des débris pendant le vélo. Une marque française basée à Angers permet à vos visières et lunettes de soleil de rester libres de buée (Visiofog) et de gouttelettes d'eau (Visiodry) grâce à un traitement superhydrophobe.

## Les accessoires running

### ✓ Les chaussures

Légères et réactives, avec des lacets extensibles pour améliorer les performances. Aujourd'hui, les chaussures offrant une plaque en carbone et une épaisseur maximale d'EVA sont utilisées par toutes celles et ceux qui peuvent se les offrir.

### ✓ La visière

La visière offre une protection solaire, et contrairement à la casquette, permet de faciliter l'évacuation de chaleur au niveau de la tête. Compressport, partenaire d'IRONMAN, a dans sa collection la plus belle et efficace des visières.

→ <https://www.compressport.com/>

### ✓ Les chaussettes

Les chaussettes de course sont considérées comme facultatives mais peuvent prévenir les ampoules sur les parcours plus longs. Personnellement, je pense que le confort est synonyme de performance. Qui plus est, quand votre paire de chaussettes peut s'avérer être bénéfique pour votre aérodynamisme également.

Les chaussettes Compressport Aero en blanc sont mes préférées. Des turbulateurs contrôlent le flux d'air ce que j'ai pu observer à la soufflerie de Magny-Cours avec les experts en aérodynamisme en France, Aeroptimum.

→ <https://www.compressport.com/>





---

## CONCLUSION

---

Vous l'avez compris, la trifonction est l'article primordial de votre pratique triathlétique. En investissant dans une bonne trifonction, vous pouvez améliorer considérablement votre confort, réduire l'inconfort et optimiser votre expérience de triathlon. Mère Nature n'a que faire de votre calendrier de course. Il est donc essentiel d'avoir des stratégies vestimentaires pour différentes conditions lors de la sélection de votre tenue de triathlon.

Pour les courses par temps froid, privilégiez les couches faciles à retirer. Les manchettes sont idéales. Elles procurent de la chaleur au départ, mais peuvent être baissées ou retirées complètement à mesure que l'épreuve progresse.

Les cyclistes des équipes pro vélo ne jurent que par les gilets légers qui protègent le corps sans restreindre les mouvements des bras.

Les tenues de triathlon ne se limitent pas à un simple équipement sophistiqué pour vous donner une allure de pro. Elles remplissent des fonctions essentielles. Contrairement aux vêtements spécifiques à un sport, les tenues de triathlon sont conçues pour être performantes en natation, cyclisme et course à pied, sans nécessiter d'en changer entre les épreuves. De bons vêtements de triathlon réduisent considérablement les temps de transition et de chaque discipline. Choisissez-les avec soin et surtout, testez-les avant le jour !



BE THE  
ATHLETE



OFFICIAL SUPPLIER



COMPRESSPORT®  
[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

WHEREVER YOU RACE,  
WE SUPPORT YOU.





## ENTRAÎNEMENT

# 5 VARIANTES POUR S'ENTRAÎNER À JEUN



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH

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



PHOTOS FREEPIK - MAURTEN

*Depuis des décennies, l'entraînement à jeun est une modalité plébiscitée par les athlètes en raison des nombreux avantages que cela comporte. Mais avant tout, il est bon de rappeler ce qu'est l'entraînement à jeun ! C'est une manière de s'entraîner qui consiste à pratiquer sans avoir absorbé de repas dans les heures qui précèdent la séance. La plupart du temps, l'entraînement à jeun se pratique le matin au réveil après une nuit de jeûne, et avant le petit-déjeuner.*

Quand on fait du sport le matin à jeun, on est donc dans un état physiologique particulier qui peut se résumer par quelques points principaux :

- 1- L'estomac est vide
- 2- La glycémie est basse
- 3- Le cortisol (hormone du stress) est haut
- 4- Les réserves en glycogène hépatique (foie) sont réduites

### Quels sont les effets attendus ?

Le contexte physiologique de l'entraînement jeun est intéressant pour influencer le métabolisme énergétique notamment via :

- Une meilleure sensibilité à l'insuline, permettant un meilleur contrôle de la glycémie
- Une amélioration du métabolisme lipidique (stockage, oxidation)
- Une meilleure aisance à l'effort en l'absence de processus digestif
- Une meilleure flexibilité métabolique

### Que dit la science ?

La première étude sur le métabolisme énergétique de rats date de 1947 : « Maintenance of liver glycogen by rats fasted after feeding individual amino acids » par Todd et al. Par la suite, les chercheurs se sont penchés sur d'autres rats, des souris et même des chiens ! Ce n'est qu'à partir des années 1980 que les chercheurs ont commencé à étudier les êtres humains.



En 2011, Hespel et al., a montré qu'après 6 semaines d'entraînement à jeun (3 séances de 1 à 2h par semaine à 75% de VO<sub>2max</sub>) :

- Le glycogène musculaire est mieux préservé
- La capacité oxydative du muscle est améliorée, notamment par le biais d'une meilleure efficacité enzymatique
- L'oxydation des lipides est modifiée positivement, notamment par le biais d'une meilleure dégradation des triglycérides intramusculaires

En 2021, Tovar et al. de l'université de Californie ont montré que 4 semaines d'entraînement 16/8 (16h à jeun pour 8h en s'alimentant) permettaient de réduire la masse grasse sans altérer la masse musculaire chez 27 coureurs masculins bien entraînés.

Enfin en 2023, MN Eroglu et al ont montré que 24h de jeûne n'avait pas d'influence négative sur les performances de sportives adeptes du crossfit.

## En pratique

Il existe différentes variantes de l'entraînement à jeun. Ces variantes dépendent principalement de la durée du jeûne en amont de la séance, de la durée / intensité de la séance, et du moment où on réintroduit un apport calorique.

### Variante N°1 dite « Classique »

#### Protocole :

- Boire un grand verre d'eau plate dès le réveil
- S'entraîner en endurance pendant 15 à 45 minutes

- Ne pas dépasser 80% de la FCmax
- Prévoir un gel en cas d'hypoglycémie soudaine
- Boire un grand verre d'eau à l'issue de la séance
- Prendre un petit déjeuner reconstituant à l'issue de la séance

La progression passe essentiellement par l'augmentation de la durée des séances (sans toutefois dépasser 2h) et par la réalisation d'exercices de travail technique (pédalage sur une jambe, variations de cadence...) en restant dans une intensité d'effort basse à moyenne (< 80% de FCmax).



# NEW FLAVOURS



[www.226ERS.com](http://www.226ERS.com)

Après plusieurs mois d'entraînement régulier à jeun, il est possible d'introduire de courtes phases de travail intensif. De nombreux athlètes de haut niveau s'entraînent de la sorte, à commencer par les coureurs africains... L'objectif de cette méthode est d'habituer l'organisme à utiliser la lipolyse et la néoglucogenèse pour produire de l'énergie pour l'organisme.

## **Variante N°2 dite « Low glycogen »**

Cette variante reprend la variante N°1 en prenant soin de manger un repas « low carb » (pauvre en glucides) la veille au soir. En procédant de la sorte, la séance à jeun du lendemain sera effectuée avec des stocks de glycogène hépatique (foie) et musculaire au plus bas, plaçant donc l'organisme dans un état de déplétion glycogénique hépatique plus marqué que le simple entraînement à jeun.

## **Variante N°3 dite « Metabolic training »**

Cette variante consiste à débuter à jeun puis à s'alimenter pendant la séance avec des aliments glucidiques tels que boisson énergétique, barres ou gels. Cette modalité permettra de limiter l'impact négatif de la séance à jeun tout en préservant une intensité de travail significative. Cette méthode peut aussi contribuer à entraîner le tube digestif à assimiler les glucides dans un contexte particulier.





# ALL-IN<sup>\*</sup> AERO

LE TOUT NOUVEAU  
TRINITY

**GIANT**



## Variante N°4 dite « 5/2 »

Avec le 5/2 on planifie 2 jours de jeunés dans la semaine afin de stimuler l'organisme de manière plus profonde. Cette méthode est à réservé aux athlètes les plus expérimentés.

## Variante N°5 dite « Double jeûne »

Avec le double jeûne, on réalise une séance intensive (PMA par exemple) la veille au soir afin d'épuiser le glycogène hépatique. À l'issue de cette séance, on prend un repas « low carb » (poisson et légumes verts par exemple) avant de dormir, puis de s'entraîner à jeun le lendemain matin.

Cette variante permet de réaliser une séance qualitative la veille et de travailler la flexibilité métabolique le lendemain. Cette variante est à réservé aux athlètes les plus expérimentés.

## Les dangers de l'entraînement à jeun

La méthode de l'entraînement à jeun n'est pas dénuée de risques.

- 1 Le risque d'hypoglycémie est beaucoup plus important lorsque l'on s'est abstenu d'absorber un petit-déjeuner. Il est donc judicieux de prévoir une source de sucres rapides au cas où (par exemple un gel).
- 2 Dans la foulée de la séance, la survenue d'un coup de fatigue prononcé en fin de matinée est lui aussi fort probable.

- 3 À plus long terme, l'excès d'entraînement à jeun aura un impact cellulaire négatif :
  - Les acides gras essentiels, composant de base des membranes cellulaires, subissent une oxydation accélérée

• Le pool d'acides aminés va être entamé, notamment au niveau musculaire, entraînant la création de nombreux déchets azotés (urée, ammoniacal, corps cétoniques...)

4 Si vous vous entraînez très intensivement en vue d'un objectif précis, alors l'entraînement à jeun n'est pas indispensable car vous avez besoin d'énergie pour réaliser des entraînements qualitatifs et surtout récupérer ! Dans un tel cas, de figure, 1 à 2 séances par semaine suffisent !

### Ce qu'il faut éviter de faire :

- S'entraîner trop longtemps (plus de 1h30 dès la première sortie)
- S'entraîner trop intensivement (rouler à plus de 90% FCmax)
- Rester à jeun de longues heures après la séance

# CONCLUSION

Intéressante, et pratique, la méthode de l'entraînement à jeun n'est pas dénuée de risques. Nutrition et entraînement doivent donc être individualisés pour maximiser le rapport bénéfice / risque de cette méthode.



## L'EXPERT VOUS RÉPOND

*« Que manger après une séance à jeun ? »*

L'objectif est de rompre rapidement le catabolisme induit par la séance à jeun. Il convient donc de consommer un petit déjeuner complet comprenant par exemple :

- a. Fruit
- b. Céréales ou pain (à volonté)
- c. 20g beurre + miel/confiture
- d. 10 fruits secs (noisettes, amandes, noix)
- e. 2 œufs
- f. 1 boisson chaude

Comme il est indispensable de couvrir ses besoins en acides gras essentiels (oméga 3) et en acides aminés ramifiés (leucine, isoleucine, valine), l'utilisation de suppléments est possible.

### Références

*Beneficial metabolic adaptations due to endurance exercise training in the fasted state.* Van Proeyen K. et al. *J Appl Physiol.* 2011 Jan; 110(1):236-45.

*Periodized Nutrition for Athletes*  
Jeukendrup AE. *Sports Med* 2017 Mar 47:51-63.

*Four Weeks of 16/8 Time Restrictive Feeding in Endurance Trained Male Runners Decreases Fat Mass, without Affecting Exercise Performance*  
Tovar AP et al., *Nutrients*. 2021 Aug, 13(9), 2941.

*The Effects of 24-h Fasting on Exercise Performance and Metabolic Parameters in a Pilot Study of Female CrossFit Athletes.*  
Eroglu MN et al., *Nutrients* 2023, 15(22), 4841.



1

**COMPRESSPORT TRAINING SS TSHIRT M - IRONMAN**

T-shirt fonctionnel à manches courtes IRONMAN®, ultra polyvalent et élégant, pour un confort supérieur lors des entraînements de tous les jours. Embarque des matériaux plus légers que les générations précédentes pour encore plus de confort. Son tissage en microfibre doux, ergonomique et hautement fonctionnel élimine tout risque d'irritation ou de frottement. Le tissage 3D Thermo signature évacue rapidement la transpiration et l'humidité pour vous garder au frais et au sec. Conception sans couture, col rond et manches Raglan.

**Prix : 65 €**[www.compressport.com](http://www.compressport.com)

2

**CAPTEUR DE PUISSANCE MAGENE P715**

Ces pédales donnent une puissance avec une marge d'erreur de l'ordre de 1%. Capteurs de puissance placés dans l'axe des pédales, au plus près du point de production de la puissance. Associée à un gyroscope, la vitesse angulaire est mesurée de manière précise pour améliorer la mesure de puissance. Un algorithme compense les variations liées à la température et l'altitude. 157 grammes par pédale seulement. Après 3 heures de charge, ces pédales pourront vous renseigner sur votre puissance pendant 120 heures de pratique. Fonctionnent en Bluetooth et ANT+. Disponible en 2 coloris (noir et argent).

**Prix : \$499**[www.magene.com](http://www.magene.com)

3

**GROUPE PÉRIPHÉRIQUE TRP VISTAR POWERSHIFT**

TRP vient de s'associer à Classified (moyeu) pour lancer son groupe électronique Vistar Powershift, qui permet d'avoir un mono plateau (de 44 à 52 dents) à l'avant associé à une cassette 12 vitesses allant de 11-30 à 11-40. TRP offre 1x16 vitesses et 530% d'écart de braquet. Allie les avantages du 2x sans les inconvénients du 1x : plus aéro, plus léger, moins de maintenance, meilleur alignement de chaîne et moins de friction. Aucun câble ne relie les composants entre eux.

**Prix : 2 800 €**<https://eu.trpcycling.com>

# **SHOPPING**

## **LA SÉLECTION DU MOIS**



**Surfactis  
Technologies**

**4**

### **SPRAY SURFACTIS VISSIDRY PRO**

La société angevine a développé le Visiodry Pro, le seul produit anti-pluie superhydrophobe et transparent disponible sur le marché. Appliquées par simple pulvérisation sur tous types de supports (visière, lunettes de soleil, lunettes de vue...), les gouttes d'eau "rebondissent" sur la surface sans jamais la mouiller. Disponible en aérosol de 35 mL ou pulvérisateur de 50 ml. La sécurité n'a pas de prix et bien voir dans toutes les conditions météorologiques est maintenant possible.

**Prix : À partir de 22,99 €  
(couvrant 6 mois de traitement)**

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

**cervélo**

**5**

### **KIT CADRE CERVÉLO P5**

Aussi à l'aise en triathlon que dans un contre-la-montre au Tour de France, le P5 permet des performances exceptionnelles. Sur ce nouveau kit cadre, l'aérodynamisme a été encore amélioré, le "Basebar" est plus bas pour améliorer la pénétration dans l'air tout en étant plus facilement réglable et les extensions peuvent être maintenant ajustées de 0 à 30 degrés d'inclinaison. Disponible en tailles 48, 51, 54, 56, 58, 61 et en 2 couleurs : Five Black et Deep Dahlia. Le kit cadre inclut : cadre / fourche, jeu de direction, guidon et extensions, tige de selle et axes de roues.

**Prix : 5 999 €**

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

**LITZMO**

**6**

### **PÉDALIER YMA LITZMO UL-01**

Le nouveau pédalier de Litzmo, le UL-01, redéfinit ce qu'est la légèreté. Avec un design en carbone, chaque manivelle ne pèse que 98 g. Le pédalier pèse 310 g et associé à un plateau (50/34, 46/30, 43/30) compact d'ingénierie taiwanaise, le poids total est de 510 g. Disponible en 6 longueurs de manivelle (150/155/160/165/167.5/170) et compatible avec les plateaux du marché. Le diamètre de l'axe est de 29 mm. Enfin, le type de plateau compatible doit être EASTON-CINCH.

**Prix : N/A**

<https://litzmo.com>



## ***REX BLACK DIAMOND***

## **LA CIRE ULTIME**



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS REX - SB



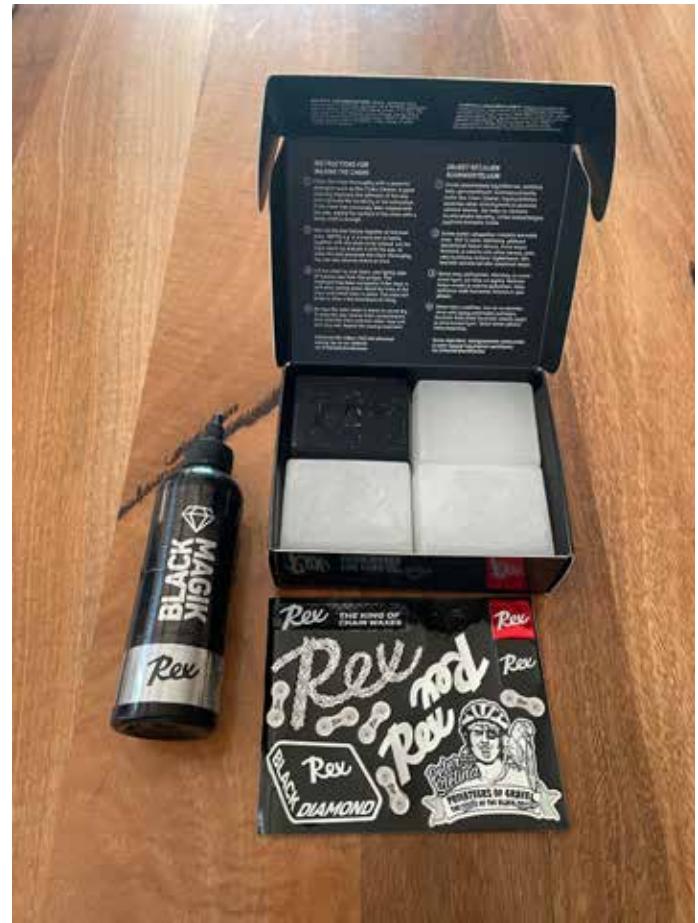
*Si vous êtes comme moi obsédé par la vitesse et tentez d'optimiser tout ce qui peut l'être, vous savez qu'un vélo propre est un vélo rapide : « Clean bike = fast bike ! » Et vous savez sûrement aussi que la chaîne de votre vélo doit être remplacée quasiment aussi souvent que vos pneus. Mais vous êtes vous posé la question de savoir pourquoi ? La réponse est simple : la friction entre les éléments de la chaîne et ces derniers avec les autres composants de la transmission est responsable de l'usure et de la perte de quelques watts...*

Par le passé, je vous avais déjà relaté tout le bien que je pensais de Molten Speed Wax qui était à l'époque le leader des produits de lubrification pour chaîne vélo. Le leadership a évolué et c'est une marque finlandaise qui a lorgné la place de numéro 1. Il s'agit de la marque Rex avec leur cire au nom de Black Diamond. Fort de mes recherches, j'ai rencontré Antti Peltonen au salon de l'Eurobike en 2024. Cela fait donc un peu plus d'une année que j'utilise la cire Rex Black Diamond et je suis prêt à vous livrer mes impressions.

Mais d'abord, voici un résumé de l'historique de la marque Rex. En effet, pour savoir comment une marque en est arrivée à son niveau actuel, il est intéressant de voir d'où elle vient. Rex est une société qui est née en 1952 (comme les JO d'Helsinki...). Fort de son expérience dans le domaine du ski, le secteur "cycliste" a été ajouté au business en 2015. Aujourd'hui, Rex est distribué dans plus de 20 pays et continue de gagner des parts de marché.

Pour en revenir à ce qui nous intéresse, à savoir comment économiser quelques watts sans se ruiner, place maintenant à un peu de mécanique. Les frottements ou frictions interviennent de diverses façons dans une chaîne de vélo, mais ce sont les mouvements les uns contre les autres des différents composants de la chaîne qui créent l'usure et la perte d'efficacité. Jason Smith de Friction Facts a estimé qu'il y a 40 000 pièces en contact lorsque la chaîne est en mouvement.

Une chaîne de vélo se compose de maillons formés par des plaques intérieures et extérieures, reliées par des axes et des rouleaux. Ces éléments permettent la transmission de la puissance du pédalier à la roue arrière via les pignons.



L'usure de la chaîne se matérialise par un allongement de celle-ci. Cette chaîne allongée suit son chemin en touchant le haut des dentures causant une détérioration exponentielle qui se sent dans la facture lorsque l'on change les plateaux et la cassette en plus de la chaîne. Quand j'étais encore un athlète, je consultais les résultats de Jason Smith de Friction Facts pour connaître la meilleure lubrification pour chaîne. Suite au rachat de sa société par Ceramicspeed en 2016, ses recherches et ses efforts se sont concentrés pour développer des produits pour ses nouveaux employeurs.



Heureusement pour nous, un autre passionné des gains marginaux spécialisés dans l'optimisation des transmissions a pris la relève. Il s'agit de Adam Kerin de Zéro Friction Cycling. Pour l'anecdote, Adam vit à Adelaide en Australie, là où le Tour Down Under a lieu en janvier.

Selon les résultats d'Adam, la cire Rex Black Diamond est la plus efficace pour prolonger la durée de vie de votre chaîne. Pour faire simple, une chaîne 12 vitesses mal entretenue ne vit ou survit qu'environ 2 000 km. Avec l'emploi de la cire Rex Black Diamond, vous pouvez conserver cette même chaîne pendant 15 000 km. En clair, pour un athlète lambda, la cire Rex permet de multiplier la durée de vie de votre chaîne de 2 mois à plus d'une année si vous roulez 250 km par semaine.

Vous vous demandez sûrement comment est-ce possible ? La réponse n'est pas forcément simple, mais on va tenter d'expliquer dans les grandes lignes pourquoi la cire est meilleure que l'huile de chaîne, mais aussi et surtout pourquoi Rex Black Diamond est la cire qu'il vous faut.

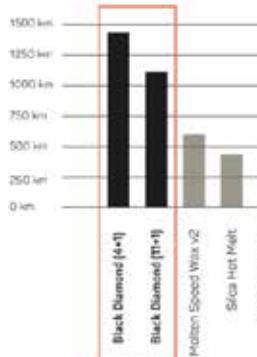
Pour comprendre, il faut imaginer qu'au niveau microscopique, les plaques intérieures et extérieures de la chaîne en acier ne sont pas totalement lisses. Les aspérités et les creux créent des frottements. La cire comme l'huile remplissent ces creux et réduisent donc les frottements. Seulement, l'huile n'est pas imperméable aux polluants et contaminants. Pire, ils facilitent

## SINGLE APPLICATION LONGEVITY TEST

KM's at 250W until chain lubrication fails and wear rate increases by 1% vs 250W until chain wear reaches 0.1% incl. 0.1%

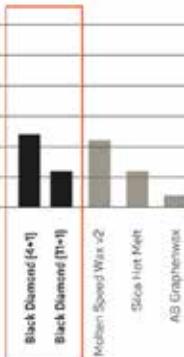
### 1. Dry road conditions

Rear world limit to wear ratio jump point



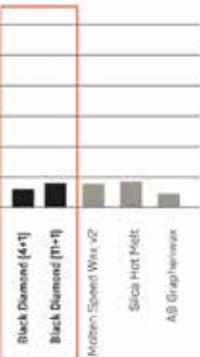
### 2. Dry MTB / Gravel / CX

Rear world limit to wear ratio jump point



### 3. Extreme Conditions

Rear world limit to reach total wear allowance



[zerofrictioncycling.com.au](http://zerofrictioncycling.com.au)

l'accès de ces contaminants au niveau des articulations de la chaîne. À l'inverse, la cire, solide, repousse les contaminants.

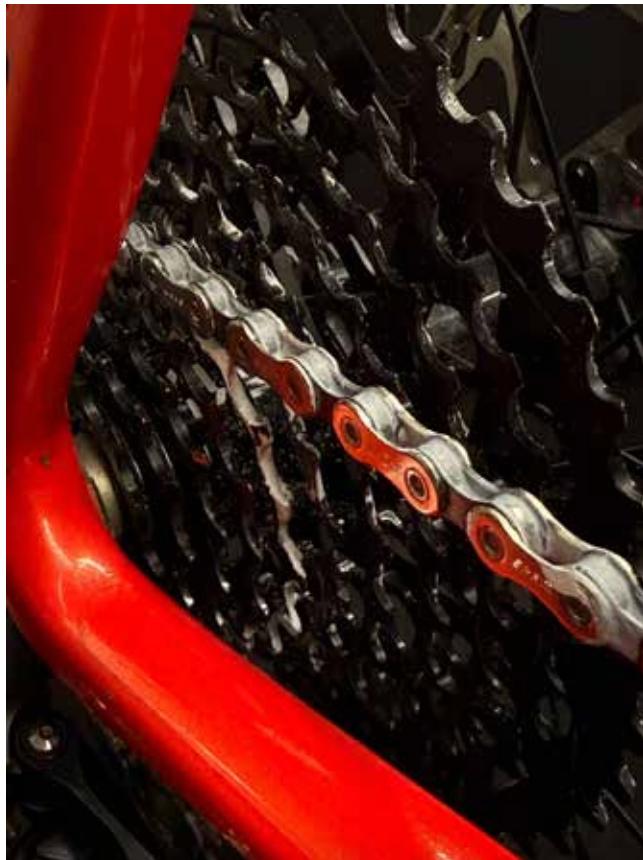
Il faut cependant reconnaître que l'huile peut être la solution optimale dans un environnement contrôlé (laboratoire ou piste) voire un environnement sec et propre car l'huile a un meilleur pouvoir lubrifiant. Cependant, la friction ou frottement ne se limite pas à la lubrification. La traînée visqueuse et la friction statique entrent également dans l'équation. À ce jeu, Rex à décodé le code.

lors de son test standardisé. Au bout de 1 000 km, l'elongation de la chaîne est de 0% ou de 1.4%. Il convient de donner une précision ici : Adam Kerin a effectué 2 tests avec la cire Rex Black Diamond. Le 1er, qui récolte une usure de 0% est obtenu lorsque vous mélanger dans son mijoteur le module noir qui contient les produits chimiques (ce sont des additifs qui modifient la friction) et 3 modules de paraffine de couleur claires. Le second résultat est obtenu lorsque l'ensemble du contenu est mélangé à savoir le module noir et les 11 modules clairs.

En effet, Adam Kerin a révélé que Rex Black Diamond est capable de créer une barrière robuste contre les contaminants performants à 100%

Dans un autre test où il incorpore des contaminants pour reproduire les conditions extérieures d'une journée pluvieuse, Adam obtient une inversion





des performances. Le mélange 1 engendre plus d'usure (18,3%) contre 4,6% pour le second mélange. Enfin, après 5 000 km de test mixant les conditions sèches et mouillées avec contaminants, Rex Black Diamond est sur la plus haute marche du podium avec une elongation de 8,9% contre 11,9% pour Molten Speed Wax et 19% pour Silca Hot Melt. De ces résultats, on peut en déduire que le mélange 1 (1 module noir et 3 modules clairs) est le plus efficace en conditions sèches. Le mélange 2 (1 module noir et 11 modules clairs) est plus efficace en conditions mouillées.

De manière pratique, voici mes recommandations pour prendre le maximum d'avantage de ce produit : utilisez le mélange 1 dans la majorité des cas car il est le plus performant sauf si vous prévoyez des conditions dantesques. Comme il vous reste 8 modules clairs de paraffine, vous pouvez les conserver lorsque vient l'hiver et les ajouter à votre mijoteuse en prévision des sorties sous la pluie. Alternativement, Rex vend sur son site internet le module noir

séparément, ce qui permet d'ajouter la bonne quantité de produits chimiques à votre mix avec l'apport de 3 modules clairs déjà en stock. Cela peut vous être nécessaire dès le départ si votre mijoteuse est trop grande.

Enfin, la cire liquide Rex Black Magik Drip Wax est le produit idéal pour celles et ceux qui souhaitent bénéficier des effets bénéfiques sur l'usure et la réduction des frictions sans les inconvénients d'avoir à retirer la chaîne, la tremper dans une mijoteuse et de la remettre en place. Rex en partenariat avec l'Université d'Helsinki a réussi à créer une émulsion dont la composition est similaire au mélange 2, c'est-à-dire un mix de 1 module noir et 11 modules clairs. Ainsi, cette cire liquide est l'atout idéal, tout spécialement en hiver. En effet, même si la cire Rex Black Diamond est la meilleure et que la protection de votre chaîne est optimisée, je vous recommande de toujours placer votre chaîne dans la mijoteuse après une sortie sous la pluie.

Sachez également que la cire Rex Black Diamond est efficace même lorsque un son de frottement commence à survenir après quelques milliers de kilomètres. C'est un phénomène normal qui intervient chez tous les fabricants de cire. Pour finir avec la cire liquide Rex Black Magik, il convient de placer votre chaîne sur le pignon du haut (le pignon avec le développement le plus aisé) pour allonger la chaîne et faciliter la pénétration de la cire liquide à l'intérieur des éléments. Une fois appliquée, il faut la laisser sécher pendant la nuit. Votre vélo est prêt le lendemain.

Cette cire liquide Rex Black Magik est disponible en flacon de 180 ml pour 55,95 €.

De même, le pack de cire pour mijoteuse est au même prix. Enfin, le module noir contenant les additifs revient à 36,95 €.

→ Plus d'informations :  
<https://rex.fi/en/frontpage>

**TEST MATÉRIEL**



**JOLT**

# LA RÉCUPÉRATION XXL



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - JOLT



**JOLT**, c'est l'assurance de permettre à chacun, sportif ou non, de récupérer efficacement après une séance, une blessure ou tout simplement une longue journée. L'objectif de JOLT est de créer des solutions simples, naturelles, accessibles et inspirées des pratiques professionnelles (kinésithérapie, cryothérapie...). Depuis le lancement de leur premier produit, le pistolet de massage Bolt, JOLT ne cesse de grandir pour notre plus grand plaisir.

Si on devait résumer JOLT en quelques phrases ?

- Une approche centrée sur le bien-être et la performance
- Des produits naturels et technologiques
- Une philosophie d'accessibilité, avec des prix justes et des contenus éducatifs pour guider les utilisateurs
- Une très large gamme de produits pour explorer tous les aspects de la récupération sportive

## Une gamme complète de récupération

La gamme JOLT est donc structurée autour de 4 types de technologies : la pressothérapie, la cryothérapie, la thermothérapie et enfin le massage dit à « percussion ».

Pour ce qui est de la pressothérapie, le principe est simple : une compression séquentielle pour améliorer la circulation et accélérer la récupération.

JOLT a su développer toute une gamme de produits dans cette optique :

- JOLT Boots : bottes pour jambes lourdes et drainage lymphatique que nous testons ici
- JOLT Pants : jambes + fessiers
- JOLT Core : ceinture abdominale
- JOLT Wings / Wings Duo : bras, épaules, pectoraux
- JOLT Control Unit pour contrôler le tout

La Cryothérapie, quant à elle, s'attache à réduire les inflammations et soulager les douleurs grâce à un traitement par le froid.

Pour cela, JOLT propose :

- Le Cryo Pad : pour l'application localisée du froid
- L'Ice Bath / Ice Bath Pro / Duo : des bains froids immersifs
- Le Cold Mini 2 : un refroidisseur portable



3<sup>e</sup> aspect de la récupération : la thermothérapie, qui utilise la chaleur pour détendre les muscles.

JOLT propose là aussi différents produits :

- Le Thermo Pad : un pad chauffant
- JOLT Hammam / Sauna : dispositifs portables pour relaxation profonde
- Warm & Cold Head

Enfin, et sûrement plus commun chez le triathlète, le massage à percussion qui s'effectue principalement à l'aide de pistolets pour soulager les tensions musculaires.

- Le Bolt+ : version haut de gamme du pistolet chez JOLT
- Le Bolt : modèle standard
- Et le JOLT Mini pour un modèle plus compact et léger

Comme vous le constatez, une gamme très large couvrant tous les aspects de la récupération, et ce à un prix toujours raisonnable. Chez Trimax, nous avons jeté notre dévolu sur les bottes de pressothérapie que nous apprécions tout particulièrement pour la récupération, mais aussi comme outils de détente après une longue journée.



### Qu'est-ce que la pressothérapie ?

La pressothérapie est une technique de soin issue des techniques du massage draino-lymphatique : il s'agit d'une action mécanique basée sur des mouvements de pression physiologiques. La technique de soin par pressothérapie consiste donc à exercer un mouvement de pression à l'aide de bottes ou de manchons pour stimuler la circulation du sang et de la lymphe.

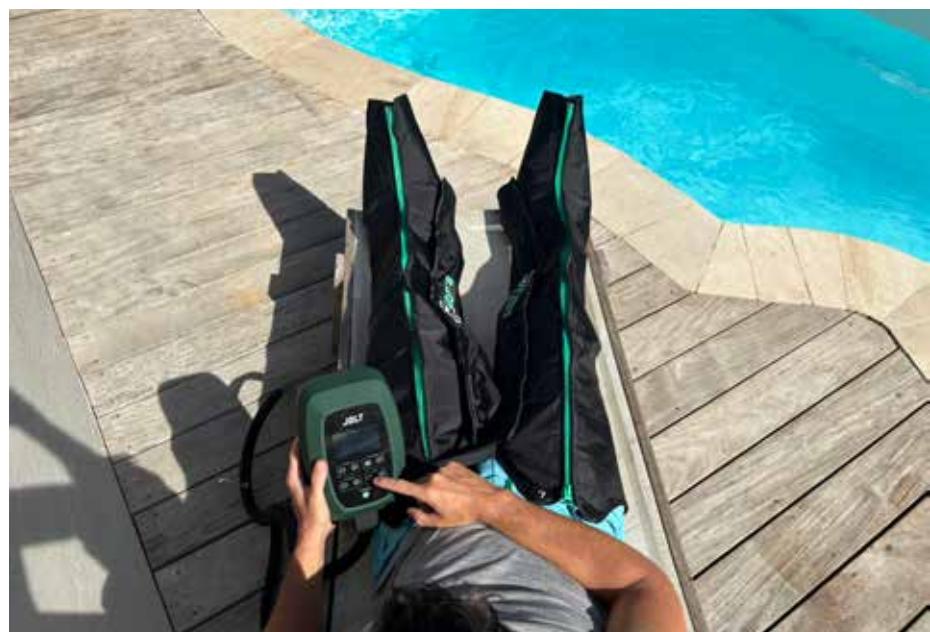
Exercés sur les jambes (mais aussi les bras ou autres parties du corps avec les ustensiles adaptés), les pressions sont générées par un compresseur à air afin d'améliorer le retour veino-lymphatique.

Une récupération plus rapide commence en effet par une évacuation totale des toxines dans le sang. La réduction de la douleur et de la fatigue commence par la circulation - plus vous évacuez efficacement les déchets métaboliques et faites circuler du sang frais et oxygéné dans les muscles sollicités, plus vite vous récupérerez et êtes apte à enchaîner les séances. La pressothérapie accélère ce processus.

## — LES BOOTS JOLT À L'ESSAI —

Ces bottes ont été pensées pour procurer une récupération optimale grâce aux 6 compartiments à air. Les 6 compartiments permettent de travailler sur toute la longueur des jambes de façon précise et différenciée. Il est aussi possible de désactiver une ou plusieurs chambres individuellement (si vous avez une blessure au mollet par exemple et que vous ne souhaitez masser que vos cuisses).

Les 6 chambres à air ont été développées avec la technologie « Soft Flow ». Leur fabrication en superposition permet à l'air de circuler à 360° sans angle mort, assurant une compression optimale et un meilleur ressenti. Enfin, les bottes offrent une puissance de compression importante, avec un minimum de 30 mmHg et jusqu'à 260 mmHg (34,7 kPa). Chacun peut ainsi choisir le niveau de compression souhaité, ainsi que la durée de la session.





## Ce qu'on a aimé avec les Boots JOLT

- La simplicité d'utilisation : mise en place et démarrage se font en 1 à 2 minutes à peine. Rien de compliqué, tout est très intuitif et efficace !
- La récupération évidemment. D'autant plus sensible après les séances course à pied, il semble évident qu'une séance de bottes, même courte, accélère la récupération !
- L'aspect relaxation et délassement par l'élimination de sensations "jambes lourdes" lors des fortes chaleurs. Un vrai plus également pour ceux faisant de la rétention d'eau ou souffrant d'impatiences !
- La qualité du produit : des bottes à l'unité de contrôle, tout respire la robustesse. Avec un bruit limité pour se détendre et apprécier sa série Netflix préférée en même temps. Sur ce point, nous constatons de net progrès par rapport aux premiers systèmes de pressotherapie sortis il y a quelques années.
- Et bien sur le prix ! 699 € restent un budget, mais on est bien loin des précédents produits de pressothérapie... Et ce pour une bien meilleure qualité !



## Ce qu'on aurait aimé

On souligne l'effort de JOLT de nous proposer un sac dédié... Malgré cela, le système reste quand même un peu encombrant pour voyager. Cela dit, il est difficile de faire mieux si on veut proposer un système pouvant fournir les pressions suffisantes à un massage efficace.

Avec les Boots JOLT, vous allez pouvoir récupérer plus rapidement tout en réduisant les risques de blessures et les douleurs musculaires liées aux courbatures. Investir dans la pressothérapie, c'est miser sur une meilleure récupération pour améliorer vos performances. Vu comme cela, l'investissement est plutôt rentable !



**CÉBÉ OUTFLOW  
DES LUNETTES  
AU SOMMET POUR LE TRI**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS



*Vous connaissez sans aucun doute la marque CÉBÉ, une marque française née dans le Jura et bercée par la nature et le sport, qui fut pionnière dans la fabrication de lunettes de sport en France. À l'affût des nouvelles tendances et des nouvelles pratiques sportives, c'est dans les années 1940-1950 que CÉBÉ se développe dans la fabrication de casques et de masques de ski, et ce à l'aube du boom du ski alpin. La marque le fait d'ailleurs avec un certain succès, concevant masques et casques des champions de l'époque, y compris Jean-Claude Killy, triple champion olympique aux JO d'hiver à Grenoble en 1968.*

Depuis, CÉBÉ est resté fidèle à ses origines, casques et masques de ski étant toujours au cœur de l'activité de la marque, mais a su également élargir ses horizons avec une gamme de lunettes complète et adaptée à tous les sports outdoor.

## Des verres au top

Réputée pour la qualité de ses verres et montures, la marque CÉBÉ s'appuie sur différentes technologies avancées pour le développement de sa gamme de lunettes. Les verres tout d'abord, se déclinent en 2 types : « PEAK » et « ZONE ». Les verres minéraux PEAK ont une qualité optique supérieure. Ils offrent aussi une résistance aux rayures et une durabilité optimale. Le verre CÉBÉ Peak est parfait en haute montagne, dans le désert ou dans d'autres environnements sujets à une luminosité ou à des conditions météorologiques exceptionnelles. Le verre polycarbonate ZONE est quant à lui 20 fois plus résistant aux impacts qu'un verre standard, et aussi plus léger.

De plus, les verres en polycarbonate offrent le meilleur compromis entre protection, performance et confort visuel. À cela, CÉBÉ ajoute une douzaine de traitements différents pour ses verres, afin de s'adapter au mieux à tous les sports et conditions.

Évidemment, la gamme CÉBÉ comprend des verres photochromiques ou polarisés, tous deux très adaptés à notre pratique. Les verres photochromiques ZONE Vario, disponibles en Cat.0-3 et Cat.2-4 s'adaptent aux variations de luminosité en moins de 20 secondes (enregistré sous 23°C). Les verres Zone Polarized contiennent un filtre qui bloque les lumières réfléchies (sur les surfaces plates comme la route, l'eau, le capot des voitures provoquant une luminosité plus intense) réduisant l'éblouissement ainsi que la fatigue oculaire, assurant ainsi une vision optimale.



Pour compléter notre tour d'horizon des technologies appliquées aux verres CÉBÉ, on retrouve les classiques mais néanmoins indispensables traitement anti-reflets, traitement anti-buée, traitement anti-rayures et enfin traitement miroir sur certains modèles.

Côté monture, l'accent est mis sur le confort :

- des montures souples afin d'éviter tout point de pression
- des embouts de branches ajustables
- une gomme anti-dérapante au niveau du nez et des branches
- et enfin un pont nasal ajustable



## — À L'ESSAI : OUTFLOW STANDARD, S ET LITE —

La CÉBÉ OUTFLOW est LE modèle de la marque dédié au vélo et à la course à pied. Avec un design "masque" enveloppant, elle offre une protection maximale tout en garantissant une vision claire et dégagée. Son pont nasal en gomme est réglable, ses branches fines et droites assurent une parfaite ergonomie et un ajustage facile sous une casquette ou un casque. Ces montures fabriquées à partir de nylon biosourcé s'avèrent légères et robustes.

3 versions sont donc disponibles pour ce modèle. Chez Trimax, on apprécie particulièrement les versions standard et S pour leur look. La version S est dotée des mêmes caractéristiques techniques et fonctionnelles que la version standard OUTFLOW mais adaptée à un visage plus petit. CÉBÉ nous présente cette version S comme une version "ado", mais elle conviendra

tout à fait à quiconque veut une lunette d'un gabarit plus petit.

La version Lite présente une monture plus "simple" dans la mesure où le verre n'est en contact avec la monture que sur sa partie supérieure. Le gain de poids est marginal, la différence se faisant davantage sur un champ de vision légèrement plus dégagé sur la partie basse.

Le verre de notre modèle de test (rose pink mirror) offre une protection de catégorie 3 qui s'avère très efficace par condition bien ensoleillé. Si tel est le cas, les lunettes sont très confortables et apaisantes au fur et à mesure des heures passées au soleil. À l'inverse, par temps couvert ou en sous-bois, le verre peut s'avérer un peu trop sombre. Dans ces conditions, un verre photochromique serait plus adapté afin de garder une bonne visibilité des obstacles et reliefs. De notre côté nous

avons tout particulièrement apprécié la OUTFLOW lors de nos sorties estivales en montagne, terrain sur lequel le savoir-faire de CÉBÉ semble exceller. Dernier atout des CÉBÉ OUTFLOW et pas des moindres, le prix ! Nous avons déjà testé par le passé des lunettes de qualité mais chères, des lunettes chères mais de qualité discutable sur la durée... Et c'est donc la première fois que nous testons des lunettes très abordables et de qualité ! Pour un prix se situant entre 50 et 80 euros selon le modèle et le verre choisi, avec les OUTFLOW vous avez l'assurance d'une protection optimale sans pour autant sacrifier à votre look de triathlète.

CÉBÉ, c'est au final la possibilité de vous offrir 2 paires de lunettes (un verre photochromique et un verre mirror par exemple) pour moins que le prix d'une paire de lunettes chez la concurrence !



**prologo**

**TOUT DONNER SINON RIEN**

LIBÉREZ TOUT VOTRE POTENTIEL AVEC

Predator//01TT CPC



EN SAVOIR PLUS



DISTRIBUTEUR POUR LA FRANCE  
SARL APESUD CYCLING

# CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

## PHOTOS

STUDIO | ACTION | ÉVÉNEMENTS

## VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

## SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

ACTIV<sup>•</sup>  
IMAGES

VOTRE COMMUNICATION  
CLÉ EN MAIN

## LIVE

STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

## GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

Ps      Ai      Fl



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

