

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

2025

UNE ANNÉE magique !

REPORTAGE

- Championnats du Monde IRONMAN, XTERRA
- T100
- Ventouxman, Bayman, Yotta
- Openlakes

RENCONTRE

- Ekoï
- Triathlon Store

DOSSIER

- Entraînement de la force
- Les périostites

MATOS

- Vitrine de Noël
- 8 tests matos



TRIATHLON MONUMENTAL



31 MAI 2026

NÎMES - PONT DU GARD [France]

HALF | L | CD | M

1.9km | 90km | 21km

1.5km | 40km | 10km

www.triathlon-monumental.fr



Edito

« A-tri-cadabra ! »

Encore une fois, la magie a opéré. Donc notre petit grain de folie nous pousse à inventer cette expression, car 2025 fut une saison de triathlon incroyable qui, même si on s'y attendait, nous a quand même surpris, comme sortie tout droit du chapeau.

Un niveau qui a (encore) franchi un palier, des chronos toujours plus impressionnants les uns les autres au fil des mois, des écarts de plus en plus minces, une densité folle, que ce soit chez les professionnels ou les groupes d'âge, du matériel de plus en plus performant... Tels sont les ingrédients de la potion magique de cette saison dont nos papilles se sont délectées. Même Panoramix n'aurait pas fait mieux !

Et ce triple effort et ses disciplines enchainées, que l'on y tombe dedans petit ou qu'on y goûte à tout âge, a cette emprise magique qui marque au fer rouge. Pourtant, point de mauvais sort ni de magie noire. Le triathlon se porte de mieux en mieux et scintille comme un feu d'artifice que nos yeux d'enfants nous faisaient passer pour un tour de magie venu du ciel. C'est cette passion innocente en intraveineuse qui continue d'attiser nos plus belles émotions : vibrer, s'étonner, s'extasier, échouer mais recommencer jusqu'à ce que ça fonctionne... Magiciens et triathlètes n'ont peut-être pas le même costume ni la même scène, mais la même aspiration secrète de toujours devenir meilleurs et de tirer la substantifique moelle de leurs capacités.

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, Romuald Vinace, Julia Tourneur, Emma Bert, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images et vous.



LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr



LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr



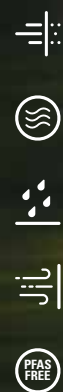
LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com



@trimaxMag

PERFETTO RoS 3

PERFORMANCE INÉGALÉE



CASTELLI-CYCLING.FR

GRÂCE À L'INNOVATION
POLARTEC® AIRCORE™,
LA PERFETTO RoS 3 EST PLUS
DÉPERLANTE, PLUS RESPIRANTE,
PLUS RÉSISTANTE QUE LA
VERSION PRÉCÉDENTE.
CERTIFIÉE SANS PFAS !



CASTELLI



POLARTEC®
AirCore™

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 **21 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **70 k** Followers



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels

ACTIV
I M A G E S



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET ... NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ

NEW FLAVOURS



WWW.**226ERS[™]**.com

PHOTO DU MOIS



PHOTOS WORLD TRIATHLON

Léa Houart et Tristan Douché champions du monde Junior à Wollongong en Australie.





/// REPORTAGE

- 10 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE : VIKINGS OF THE WORLD !
- 18 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP KONA : DAMES DE FER
- 26 VENTOUXMAN : UN DIXIÈME TOME AU SOMMET
- 30 BAYMAN : ÉMOTION ET ÉMERVEILLEMENT AU RENDEZ-VOUS
- 34 YOTTA XP CANNES : UNE PREMIÈRE QUI A EBLOUI LA CÔTE
- 38 OPENLAKES BELGIUM : PARI (ENCORE) RÉUSSI
- 42 T100 ESPAGNE : VAMOS À OROPESA !
- 54 T100 WOLLONGONG : UN TOUR "DOWN UNDER"
- 64 T100 DUBAÏ : LE GRAND 8
- 70 XTERRA WORLD CUP 2025 : ÉTAPE 8 - FINALE
- 78 XTERRA WORLD CHAMPION SHIP : CIAO MOLVENO

/// RENCONTRE

- 96 EKOÏ : LA MARQUE RÉFÉRENCE POUR TOUS EN TRIATHLON
- 104 TRIATHLON STORE : PASSION ET EXPERTISE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE
- 112 MARÍA TERESA "FLACA" GUERRERO : « LE SPORT A SAUVÉ MA VIE. »



MAIRIE

/// FOCUS

- 84 LIGUE PACA : SÉMINAIRE DES ENTRAÎNEURS ANNUEL
- 88 LIGUE PACA : LES ÉPREUVES DE PACA LABELLISÉES EN 2026
- 92 ESTEREL CÔTE D'AZUR : DESTINATION SPORT
- 118 DOSSIER DU MOIS : ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE POUR LE TRIATHLON
- 124 ENTRAÎNEMENT : LES PÉRIOSTITES, COMMENT LES ÉVITER ET LES TRAITER

/// MATÉRIEL

- 130 VITRINE DE NOËL
- 140 AÉROSOL SURFACTIS VISIODRY : LA VISION À LA FRANÇAISE
- 144 COROS DURA : UN COMPTEUR FAIT POUR DURER !
- 148 CERVELO S5 : RED DINGUE !
- 154 PROLOGO T GALE PAS : DU CONFORT POUR LE LONG
- 158 FIZIK KUDO AERO : DES KUDOS POUR L'AÉRO !
- 162 KOO NEBULA : LÉGÈRETÉ ET PERFORMANCE
- 166 CASTELLI ROS 3 : LA VESTE PRÊTE À TOUT !
- 170 LUNETTES DE NATATION EKOÏ : LA TRÈS BONNE SURPRISE !





IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP NICE

VIKINGS OF THE WORLD !

PAR IRONMAN - CÉDRIC LE SEC'H

PHOTOS BARTŁOMIEJ ZBOROWSKI-ACTIV'IMAGES FOR IRONMAN - DONALD MIRALLE
FOR IRONMAN - JAN HETFLEISCH-GETTY IMAGES FOR IRONMAN

Le 14 septembre dernier, l'histoire s'est écrite en lettres capitales sur la Côte d'Azur, lorsque le Norvégien Casper Stornes a remporté son premier titre de champion du monde IRONMAN lors de ses débuts au championnat du monde IRONMAN 2025 à Nice. Stornes a remporté la victoire avec un chrono de 7:51:39, dont un marathon exceptionnel de 2:29:25 (!) soit le meilleur temps jamais réalisé lors d'un championnat du monde IRONMAN. Ses compatriotes et anciens champions du monde IRONMAN, Gustav Iden et Kristian Blummenfelt, ont respectivement terminé 2^e et 3^e, plaçant la Norvège au sommet mondial du triathlon longue distance.

Dès le départ natation, le rythme était soutenu, deux groupes distincts de nageurs s'étant formés, le groupe de tête étant initialement mené par Jamie Riddle (ZAF), Andreas Salvisberg (CHE) et Jonas Schomburg (DEU). Le champion du monde IRONMAN 2023, Sam Laidlow (FRA), semblait bien placé derrière Wilhem Hirsch (DEU) dans le deuxième groupe, mais à la surprise générale, Laidlow s'est arrêté net, perdant ainsi de précieuses secondes et se faisant distancer par les nageurs les plus rapides. Expliquant plus tard qu'il souffrait de crampes dans le bas du dos, Laidlow a pu continuer, mais n'a jamais semblé à l'aise dans l'eau. Finalement, c'est Salvisberg qui est sorti le premier de l'eau en 45:11, suivi de Schomburg et Riddle parmi un groupe de 12 athlètes comprenant Marten Van Riel (BEL) et Casper Stornes. De nombreux favoris avant la course ont bien nagé, avec Rudy Von Berg (USA) à +00:52 du leader, Kristian Blummenfelt (NOR) à +00:56, Matthew Marquardt (USA) à +00:59 et Magnus Ditlev (DNK) à +1:00. Laidlow est sorti de l'eau en compagnie de ses collègues champions du monde IRONMAN Patrick Lange (DEU), le tenant du titre, et Gustav Iden (2022), tous trois à environ deux minutes de la tête de la course.

Laidlow, vélo de consolation

Fidèle à son habitude, Schomburg, un des rookies sur ce championnat du monde IRONMAN, a pris la tête dès la T1 et s'est élancé en premier sur le parcours cycliste ZOOT, mais son avance en solo a été de courte durée, Van Riel et Riddle rattrapant rapidement l'Allemand pour former un groupe de tête de trois. Les 90 premiers kilomètres du parcours cycliste ont toutefois été marqués par le retour en force de Laidlow, qui s'est remis de son problème de dos pour remonter le peloton et rejoindre un groupe de poursuivants composé des trois Norvégiens Blummenfelt, Iden et Stornes, ainsi que de Ditlev et Nick Thompson (AUS). Lange a eu du mal à progresser à vélo et a commencé à perdre du temps sur les leaders, l'écart atteignant près de 14 minutes à la mi-course.

Le trio de tête s'est finalement séparé après 120 km, Van Riel accélérant pour s'échapper seul tandis que Laidlow et Blummenfelt réussissaient à distancer le reste du peloton pour rattraper puis dépasser Riddle et Schomburg. Au kilomètre 150, Laidlow a finalement pris la tête de la course pour la première fois, suivi de près par Blummenfelt et Van Riel. Le peloton de poursuivants composé d'Iden, Stornes et Thompson a attaqué la descente avec force pour réduire son retard à seulement 40 secondes alors que les coureurs revenaient à toute vitesse vers la ville.



Van Riel a été le premier à descendre de son vélo, quelques secondes seulement devant Laidlow et Thompson qui ont fait une remontée tardive pour rejoindre le groupe de tête. Pour la troisième année consécutive, Laidlow, qui semblait ne pas pouvoir sortir de l'eau, s'est battu vaillamment et a réalisé le meilleur temps en vélo avec un chrono de 4:29:29, nouveau record de l'épreuve à Nice. Le Français a par ailleurs établi les records vélo des 4 dernières éditions (lire par

ailleurs) des championnats du monde IRONMAN !

À seulement 20 secondes derrière les trois premiers, le trio norvégien composé de Blummenfelt, Iden et Stornes s'est alors lancé dans une course à pied mémorable. Ditlev a été le septième à terminer l'épreuve cycliste, avec plus de cinq minutes de retard sur les leaders.

Casper, la menace fantôme

Le public a eu droit à un spectacle exceptionnel lorsque le peloton des principaux prétendants est sorti ensemble de la T2 et s'est élancé sur le parcours de course à pied HOKA. Au premier virage, vers le 5^e kilomètre, un groupe de cinq athlètes comprenant Van Riel, Laidlow, Iden, Blummenfelt et Stornes s'était détaché, chacun prenant la tête à tour de rôle alors que la course semblait ouverte à tous. Les Norvégiens ont commencé à prendre de l'avance à mi-parcours, le trio courant côte à côte, avec Laidlow et Van Riel juste derrière. Cependant, la cadence fluide et

implacable de Stornes a commencé à prévaloir, le rookie du championnat du monde prenant de l'avance sur ses compatriotes, avec Iden qui le talonnait et Blummenfelt qui commençait à souffrir de crampes.

Stornes a continué à creuser l'écart et a franchi la ligne d'arrivée en tête. Et ça, personne ne l'avait vu venir. Il n'était pas le Norvégien le plus attendu sur ce championnat du monde IRONMAN hommes à Nice, mais c'est bien lui, le 3^e du groupe souvent dans l'ombre du duo Iden-Blummenfelt, qui a décroché le titre, après une performance historique ! Perdant quelques secondes à T2, revenant une première fois sur le quator de tête au bout de 5 km, lâché après une

grosse accélération de ses compères norvégiens après la 1^{ère} boucle de 10 km, revenant à nouveau sur leurs talons au semi marathon, et s'envolant seul en tête après 27 km, pour franchir la ligne en vainqueur, en moins de 8h et surtout avec un marathon en moins de 2h30 ! (2:29:25)

« Je savais que j'avais une chance de gagner, mais je savais aussi que j'avais des concurrents très difficiles à battre », a déclaré Stornes après avoir remporté la victoire. « Je suis aux anges. Ils (Iden et Blummenfelt) m'ont poussé jusqu'à la ligne d'arrivée pendant tant d'années. Ce sont les meilleurs amis avec lesquels je puisse partager le podium et je suis très heureux. J'ai eu une transition assez mauvaise en T2. Quand je les ai rattrapés, ils ont accéléré le rythme au 2^e tour. Je me suis contenté de suivre mon plan et j'ai couru à un rythme de 3:30 (par km), convaincu que c'était pourtant trop rapide. J'ai essayé de relâcher le rythme et de l'augmenter progressivement. Je n'y croyais pas jusqu'à ce qu'il ne reste plus que 3 km à parcourir, et à ce moment-là, il était trop tard pour me rattraper. »

		SWIM	BIKE	RUN	FINISH
CASPER STORNES	NOR	45:21	04:31:26	02:29:25	07:51:39
GUSTAV IDEN	NOR	47:14	04:30:17	02:32:15	07:54:13
KRISTIAN BLUMMENFELT	NOR	46:08	04:31:20	02:34:38	07:56:36
MARTEN VAN RIEL	BEL	45:17	04:31:48	02:40:46	08:02:18
SAM LAIDLLOW	FRA	47:11	04:29:29	02:42:23	08:03:55





FAITS MARQUANTS

- Le podium entièrement norvégien composé de Stornes, Iden et Blummenfelt est le premier podium 100% d'une même nation depuis le championnat du monde IRONMAN 2016, où les Allemands Jan Frodeno, Sebastian Kienle et Patrick Lange avaient remporté les trois premières places.
- Casper Stornes suit les traces de ses partenaires d'entraînement norvégiens (Blummenfelt et Iden) en remportant le championnat du monde IRONMAN dès ses débuts.
- Rejoints par le tout nouveau champion du monde IRONMAN Casper Stornes, quatre anciens champions du monde IRONMAN ont terminé dans le top 10, dont trois dans le top 5 (Patrick Lange en 9^e position, Sam Laidlow en 5^e position, Kristian Blummenfelt en 3^e position et Gustav Iden en 2^e position).
- Andreas Salvisberg (CHE) a été le premier athlète à sortir de l'eau en 45:11, établissant un nouveau record du championnat du monde IRONMAN en natation et battant le précédent record de 46:29 établi par l'athlète professionnel Jan Sibbersen (DEU) à Kona en 2018.
- Pour la 4^e fois consécutive au championnat du monde IRONMAN, Sam Laidlow (FRA) a réalisé le meilleur temps à vélo de l'épreuve :
 - 2022, Kona - 4:04:35 - 44.16 km/h - (classement final : 2^e)
 - 2023, Nice - 4:31:28 - 39.78 km/h - (classement final : 1^{er})
 - 2024, Kona - 3:57:22 - 45.5 km/h - (classement final : 18^e)
 - 2025, Nice - 4:29:29 - 40.08 km/h - (classement final : 5^e)
- Jonas Schomberg (DEU) a réalisé la transition la plus rapide de la journée en T1 avec un temps de 2:03.
- Stornes a franchi la ligne d'arrivée en tête, réalisant le meilleur temps de la journée en course à pied avec un incroyable 2:29:25, établissant un nouveau record du parcours de course à pied du championnat du monde IRONMAN et franchissant la barre mythique des 2:30 au championnat du monde IRONMAN.



GROUPES D'ÂGE

LES 12 CHAMPIONS DU MONDE IRONMAN PAR CATÉGORIE

CATÉGORIE	PRÉNOM	NOM	LOCALITÉ	PAYS	TEMPS
M18-24	DANYIL	ODYNETS	LINZ, AUSTRIA (REPRESENTING UKRAINE)	UKR (UKRAINE)	9:09:42
M25-29	QUENTIN	AMARAL	DUBAI, UAE (REPRESENTING FRANCE)	FRA (FRANCE)	8:41:20
M30-34	CORY	MAYFIELD	PASADENA, CALIF., USA	USA (UNITED STATES)	9:01:52
M35-39	LARS	WICHERT	ASENDORF, GERMANY	DEU (GERMANY)	9:02:42
M40-44	ANDREW	HALL	SALT LAKE CITY, UTAH, USA	USA (UNITED STATES)	9:03:05
M45-49	NORMAN	STÜWE	BADEN-WÜRTTEMBERG, GERMANY	DEU (GERMANY)	9:28:14
M50-54	OLIVIER	GODART	DUBAI, UAE	ARE (UNITED ARAB EMI- RATES)	9:25:53
M55-59	LENNIE	LANGE KRISTENSEN	SJÆLLAND, DENMARK	DNK (DENMARK)	9:51:22
M60-64	ADRIAN	SANTONAS- TASO	FRAUENFELD, SWITZERLAND	CHE (SWITZERLAND)	10:32:24
M65-69	NEIL	HUNTER	GREAT HARWOOD, LANCASHIRE, ENGLAND	GBR (GREAT BRITAIN)	11:26:25
M70-74	JOHANNES	DIETRICH	RAVENSBURG, GERMANY	DEU (GERMANY)	12:47:02
M75-79	GIAN	MARCO TIRONI	NICE, FRANCE (REPRESENTING ITALY)	ITA (ITALY)	13:35:24

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



SWIM

3,8km / 1,9km



BIKE

180km / 90km



RUN

42,2 km / 21,1km

IRONMAN

IRONMAN 70.3



**KNOKKE-HEIST,
BELGIUM**



**TOURS
MÉTROPOLE -
LOIRE VALLEY**



**LES SABLES
D'OLONNE-VENDEE**



VICHY



**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



**AIX-EN-
PROVENCE**



NICE



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

4



**IRONMAN Vichy &
IRONMAN 70.3 Vichy
23 Août 2026**

5



**IRONMAN 70.3
Knokke-Heist, Belgium & 5150
05 & 06 September 2026**

6



Scannez le code QR pour plus d'informations



IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP
08:28:21
QATAR AIRWAYS
RÖKA
HOKA
AG1
HAWAIIAN



IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP KONA

DAMES DE FER



PAR IRONMAN - CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS IRONMAN - DONALD MIRALLE - DANNY WEISS - SEAN M. HAFLEY -
GETTY IMAGES FOR IRONMANEZRA SHAW



Historique. Éblouissant. Incroyable... Les mots viennent à manquer pour décrire ce championnat du monde IRONMAN 2025 des femmes à Kona. Des qualificatifs transposables aux athlètes y ayant participé, car ce sont bien elles qui, le 11 octobre dernier, ont fait de ce dernier opus 100% féminin sur Big Island la plus belle vitrine du triathlon mondiale longue distance, avant le retour aux sources en 2026 d'une seule journée pour les hommes et les femmes.

Une édition 2025 incroyable... La magnifique bataille entre Lucy Charles-Barclay et Taylor Knibb, leurs défaillances et leurs abandons, dont ce moment unique et sans prix où Reece Barclay n'est plus le coach mais avant tout le mari, et cet instant inquiétant où voir Taylor tituber et s'écrouler sur la route, 3 km avant l'arrivée, nous renvoyait aux images de July Moss en 1982. La résistance de Solveig Lovseth, soulevant la banderole avec incrédulité, 35 secondes seulement (!) devant une Katrina Matthews sur coussin d'air sur le marathon (2:47:23) et à qui il n'aura manqué que quelques hectomètres, Laura Philippe cédant son titre tout sourire après une nouvelle 3^e place (après 2023), la 6^e place pleine d'émotion de la jeune maman Holly Lawrence pour son premier Kona (son 2^e full distance seulement), la 8^e place au bout de l'effort de Sara Sensk, sortie 42^e de l'eau... Pros, groupes d'âge, merci à toutes Mesdames, vous nous avez offert un spectacle inoubliable, c'était tout juste fantastique, en performances et en émotions, vous avez porté ce sport à un niveau encore supérieur.

Et pourtant, on s'est vite demandé si nous n'allions pas revivre un remake (ennuyeux ?) de l'édition 2023, avec un cavalier seul de Lucy Charles-Barclay, car dès les premières minutes du parcours de natation - et sans surprise - la Britannique s'est hissée en tête, affirmant sa domination habituelle dans l'eau. À mi-parcours, elle était déjà en passe de battre le record de l'épreuve, avec un temps de 23:46, mais confrontée à une houle plus forte que d'habitude sur le chemin du retour vers la jetée, Charles-Barclay



a légèrement ralenti son rythme, sortant de l'eau en première position avec un temps de 49:29. Et comme lors de l'édition 2023 de la course, Hayley Chura (USA) a mené un groupe de 10 à 15 femmes à sa poursuite. À la sortie de l'eau, le groupe s'était réduit à 7 athlètes, dont Taylor Knibb (USA), Chelsea Sodaro (USA) et Holly Lawrence (GBR).

Le troisième groupe comprenait certaines des cyclistes parmi les plus fortes du peloton : Laura Philipp (Allemagne), Kat Matthews (Grande-Bretagne), Marjolaine Pierré (France) et Solveig Løvseth (Norvège). Pendant les 20 premiers kilomètres du parcours vélo, Charles-Barclay est restée en tête, suivie de près par Knibb, puis Marta Sanchez (Espagne) et Lawrence. Malgré un retard de plus de 6 minutes à la sortie de l'eau, le puissant groupe de poursuivantes composé de Philipp, Løvseth, Sodaro, Hannah Berry (NZL) et Lisa Perterer (AUT) s'est mis au travail pour combler l'écart. C'est la future gagnante qui a pris l'initiative tôt dans la course et qui a continué à remonter le peloton jusqu'à se hisser à la 3e place au kilomètre 40. Puis au kilomètre 45, le sort a frappé la championne du monde IRONMAN 2022, Chelsea Sodaro, qui a été contrainte d'abandonner en raison d'un malaise.

Charles-Barclay - Knibb, duel fatidique

Au demi-tour à Hawaï, Knibb avait rattrapé son retard de 2 minutes sur Charles-Barclay, ce qui lui a permis de faire un arrêt rapide au ravitaillement des "special needs" pour refaire le plein avec sa propre nutrition. Cependant, ce n'est qu'après avoir parcouru 6 kilomètres supplémentaires que l'Américaine a

finallement dépassé la Britannique et pris la tête de la course du championnat du monde IRONMAN pour la toute première fois.

Charles-Barclay a subi un autre coup dur peu après, lorsqu'elle a reçu un carton jaune pour avoir laissé tomber involontairement des déchets. Afin de réduire son retard, elle a accéléré pour dépasser Knibb et est restée calme et concentrée pendant la



minute qu'elle a passée dans la tente de pénalité. Alors qu'elles regagnaient la ville, Knibb a tiré le meilleur parti de l'avantage qu'elle avait acquis pendant que Charles-Barclay était dans la tente, creusant un écart d'une minute et demie. Derrière elle, Løvseth, affamée, avait réduit l'écart et rattrapait son retard sur la tête de course. Puis derrière le trio de tête, un groupe de 8 athlètes pointait à plus de 14 minutes. Ce groupe comprenait les puissantes Philipp et Matthews, deux des coureuses les plus rapides du peloton, ainsi que Perterer, nouvelle venue au championnat du monde IRONMAN et triple olympienne.

Knibb a été la première à revenir à T2, arrêtant le chronomètre à 4:31:00 pour la course, avec près d'une minute et demie d'avance sur Charles-Barclay, Løvseth arrivant troisième. Plus de 14 minutes derrière Knibb à la sortie du vélo, on retrouvait le peloton de poursuivantes composé de

Philipp, Matthews, Jocelyn McCauley (États-Unis), Berry et Perterer. Knibb a maintenu son avance sur Charles-Barclay pendant les premiers kilomètres, avant que l'athlète britannique ne commence à réduire l'écart sur la section aller-retour le long d'Ali'i Drive. Charles-Barclay a pris l'initiative en montant la côte de Palani Hill, bondée de spectateurs, et a pris la tête lorsqu'elles ont tourné à gauche pour s'engager sur la Queen Ka'ahumanu Highway.

Charles-Barclay a alors pris une légère avance sur l'autoroute, Knibb la talonnant de près. Lorsque Charles-Barclay a ralenti à un point de ravitaillement vers le kilomètre 19, l'Américaine a repris la tête. Les deux athlètes ont couru côte à côte et se sont échangées la tête jusqu'au point de ravitaillement suivant, où Charles-Barclay a de nouveau ralenti, permettant à Knibb de prendre l'avantage.



Solveig, Løvseth et match

Alors que Knibb continuait à creuser l'écart à chaque kilomètre, la chaleur a eu raison de Charles-Barclay, l'athlète britannique finissant par abandonner la course au kilomètre 27 du marathon. L'abandon de Charles-Barclay a propulsé la rookie du championnat du monde IRONMAN, Løvseth, à la 2^e place. La Norvégienne semblait voler sur les derniers kilomètres de la course, mettant la pression sur Knibb en tête. Preuve en est, à 4 kilomètres de l'arrivée, Løvseth avait réduit l'avance de Knibb à un peu plus de 2 minutes.

Puis le désastre a frappé l'Américaine et ses supporters. À un peu plus de 3 kilomètres de l'arrivée, Knibb a ralenti pour marcher à travers un poste de ravitaillement, afin de s'hydrater. Incapable de se remettre à courir, commençant à tituber et au bord de la perte d'équilibre, Knibb s'est arrêtée et s'est assise sur le bord de la route, contrainte d'abandonner la course. Une scène laissant sans voix les spectateurs massés aux abords de la zone d'arrivée, les yeux rivés sur l'écran géant.

À quelques kilomètres de l'arrivée, Løvseth s'est donc soudainement retrouvée en tête, mais la plus rapide sur le parcours était Matthews, qui allait tout faire pour rattraper la Norvégienne. Matthews a réalisé la course à pied la plus rapide de la journée, établissant un nouveau record du parcours, mais elle a finalement manqué de quelques hectomètres et a terminé à seulement 35 secondes de Løvseth...



« J'ai eu du mal à réaliser », a déclaré Løvseth après sa victoire. « Je n'ai pas fait ma meilleure performance en natation, mais j'ai réussi à garder mon calme. À la sortie du vélo, je me sentais vraiment bien et je n'arrivais pas à y croire quand j'ai commencé la course à pied. Mais la course a été très difficile dès le départ, je ne savais vraiment pas si j'allais pouvoir atteindre la ligne d'arrivée. J'ai commencé à me sentir un peu mieux à mi-parcours, ce qui est incroyable, car

je ne m'y attendais vraiment pas. J'ai essayé de garder mon calme tout au long du parcours. Je suis vraiment désolée pour Taylor [Knibb] et Lucy [Charles-Barclay]. Ce n'est pas comme ça que je voulais les dépasser. Pour la première fois, j'ai réalisé que je pouvais gagner si tout se passait bien. Cette pensée a commencé à germer dans ma tête, puis quand j'ai dépassé Taylor, j'ai compris que j'avais une chance, il fallait juste que je ne m'effondre pas. »



Dans une course d'usure où la chaleur et l'humidité hawaïennes ont fait des ravages, Løvseth a donc su tenir bon alors que les deux ultra favorites qui la devançaient ont échoué. Leur duel à distance puis côte-à-côte a-t-il précipité les abandons de Charles-Barclay et Knibb ? Difficile à dire, car

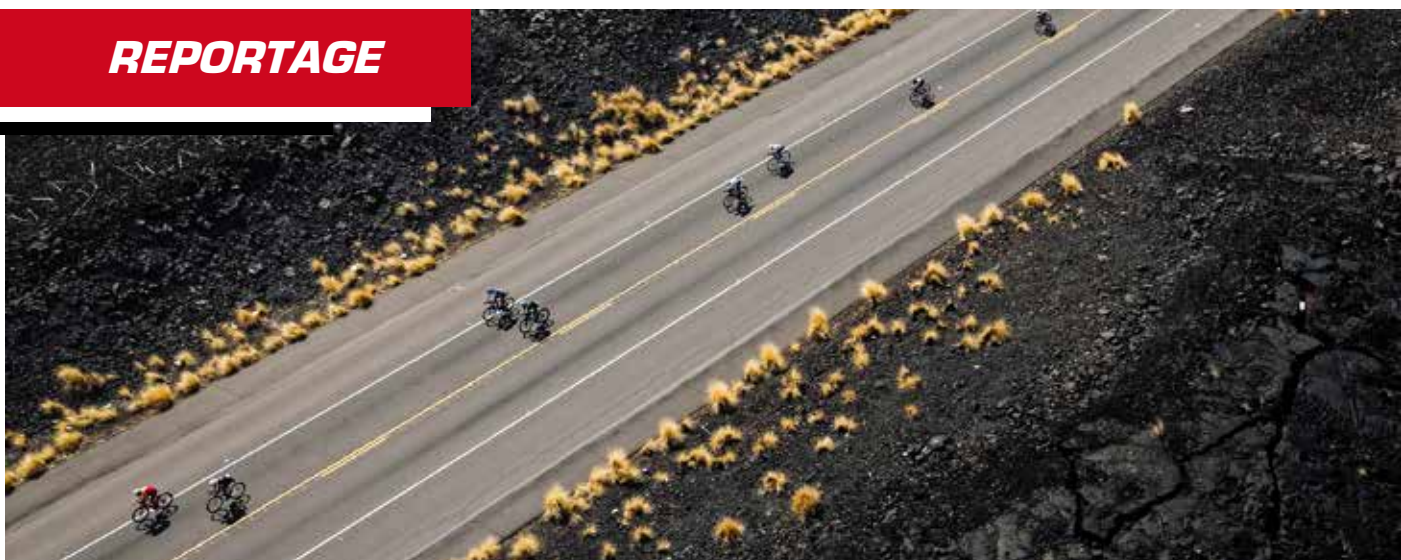
Kona est le jardin de la Britannique qui connaît plus que très bien cette course, ses pièges et ses exigences (4 fois 2^e de suite avant d'avoir été sacrée en 2023), et l'Américaine avait plus d'expérience que lors de sa 1^{ère} participation en 2023 (4^e). Mais mettez au coude-à-coude deux

compétitrices habitées par la victoire et qui ne lâchent rien sur une course à enjeu, qui plus est LE rendez-vous de l'année, il n'est pas étonnant que chacune veuille prendre l'ascendant sur l'autre...

TOP 5

	Athlète	Swim	Bike	Run	Total
1	Solveig Løvseth (NOR)	55:40	4:31:53	2:55:47	8:28:27
2	Kat Matthews (GBR)	55:43	4:40:08	2:47:23	8:29:02
3	Laura Philipp (ALL)	55:50	4:40:26	2:55:53	8:37:28
4	Hannah Berry (NZL)	52:02	4:44:37	3:04:32	8:46:25
5	Lisa Perterer (AUT)	55:41	4:40:50	3:06:03	8:48:08





FAITS MARQUANTS

- ✓ En remportant le championnat du monde IRONMAN, Solveig Løvseth devient la 4^e Norvégienne à remporter le championnat du monde IRONMAN dès ses débuts (après Kristian Blummenfelt en 2021, Gustav Iden en 2022 et Casper Stornes en 2025).
- ✓ Pour la 2^e année consécutive, deux athlètes du même pays ont remporté les éditions féminine et masculine du championnat du monde IRONMAN (2024 - Laura Philipp et Patrick Lange (Allemagne) ; et 2025 - Solveig Løvseth et Casper Stornes (Norvège)).
- ✓ Lucy Charles-Barclay (GBR) a été la première à sortir de l'eau avec un temps de 49:26, soit 10 secondes de mieux que son temps lors du championnat du monde IRONMAN 2023. Charles-Barclay a par ailleurs terminé première à la sortie de l'eau lors de ses 6 participations au championnat du monde IRONMAN à Kona.
- ✓ Taylor Knibb (États-Unis) a été la première athlète à descendre de son vélo en 4h31, soit 3 minutes de mieux que son temps de 2023.
- ✓ En route vers la 2^e place, Kat Matthews (GBR) a établi un nouveau record du parcours de course à pied de Kona avec un temps de 2:47:23, battant le record de 2:48:23 établi par Anne Haug en 2023.
- ✓ Avec son résultat, Kat Matthews remporte sa troisième 2^e place au championnat du monde IRONMAN, rejoignant ainsi Sylviane Puntous (3 - 1986, 1987, 1989), Erin Baker (3 - 1988, 1991, 1993), Lori Bowden (4 - 1997, 1998, 2000, 2001), Mirinda Carfrae (3 - 2009, 2011, 2016) et Lucy Charles-Barclay (4 - 2017, 2018, 2019, 2022) ayant réalisé cet exploit. Puntous, Baker, Bowden, Carfrae et Charles-Barclay ont toutes remporté le titre de championne du monde IRONMAN, laissant à Matthews de l'optimisme pour le futur.
- ✓ Ce qui rend la troisième 2^e place de Matthews au championnat du monde IRONMAN encore plus impressionnante, c'est que ces trois résultats ont été obtenus sur des parcours différents (2021 à St. George, Utah ; 2024 à Nice, France ; 2025 à Kona, Hawaï).
- ✓ L'écart de temps entre la 1^{ère} et la 2^e place (35 secondes) est le troisième plus faible de l'histoire du championnat du monde IRONMAN, derrière Julie Moss et Kathleen McCartney (29 s) et Dave Scott et Scott Tinley (33 s).
- ✓ La 4^e place de Hannah Berry est le meilleur résultat obtenu par une athlète néo-zélandaise depuis Joanna Lawn (4^e en 2007), et Lisa Perterer a rejoint Kate Allen en tant que meilleure athlète autrichienne avec sa 5^e place au championnat du monde IRONMAN.
- ✓ Le matin de la course, la triathlète professionnelle Anne Reischmann (DEU) a annoncé sa grossesse sur les réseaux sociaux. Après avoir consulté son médecin, Anne s'est présentée sur la ligne de départ et a terminé la course avec un temps impressionnant de 9h30'30".
- ✓ 9 ans après avoir remporté le championnat du monde IRONMAN 70.3 en 2016, Holly Lawrence a fait ses débuts à Kona lors du championnat du monde IRONMAN, où elle a obtenu une impressionnante 6^e place, un an seulement après la naissance de sa fille.

GROUPES D'ÂGE

LES 13 CHAMPIONNES DU MONDE IRONMAN PAR CATÉGORIE

CATÉGORIE	PRÉNOM	LOCALITÉ	PAYS	TEMPS
W18-24	HANNAH ROSSLER	VIENNA, AUSTRIA	AUSTRIA	9:56:04
W25-29	LOU PRIGENT	VERSAILLES, FRANCE	FRANCE	9:43:16
W30-34	SAMANTHA SKOLD	ANCHORAGE, ALASKA, USA	USA	9:34:59
W35-39	JOANNA SOLTYSIAK-VREBAC	KOŁO, POLAND	POLAND	9:45:57
W40-44	CHRISTINA PAULUS	HAMELIN, GERMANY	GERMANY	9:57:09
W45-49	JANA RICHTROVA	SPRING, TEXAS, USA	CZECH REPUBLIC	10:03:31
W50-54	SHARON SCHMIDT-MONGRAIN	LAFAYETTE HILL, PENN., USA	USA	10:06:55
W55-59	BRIGITTE MCMAHON	BAAR, SWITZERLAND, USA	SWITZERLAND	10:40:21
W60-64	CAROLINE ANDERSON	CLAREMONT, AUSTRALIA	AUSTRALIA	11:36:12
W65-69	SHARON MCDOWELL-LARSEN	GRAND JUNCTION, COLO., USA	CANADA	12:30:37
W70-74	MICHELE ALLISON	WELLINGTON, NEW ZEALAND	NEW ZEALAND	13:24:27
W75-79	SUNNY MCKEE	SAN FRANCISCO, CALIF., USA	USA	15:51:50
W80-84	NATALIE GRABOW	MOUNTAIN LAKES, N.J., USA	USA	16:45:26



VENTOUXMAN

UN DIXIÈME TOME AU SOMMET



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS DR



Thomas Huwiler est entré dans la légende en devenant le premier double vainqueur du Ventouxman au terme d'une bataille homérique face à Lilian Calmejane, Pierre Ruffaut ou encore Théo Debard. Chez les femmes, Aurélie Morizot s'est imposée avec maestria. 1 600 triathlètes s'étaient donnés rendez-vous autour du premier gravel triathlon français ou encore du championnat de France des clubs de D3 de duathlon et triathlon. Un record pour un beau succès populaire.

Une bien belle bagarre... Le mont Ventoux a livré son verdict au terme d'une empoignade qui a tenu en haleine les membres de l'organisation, les 250 bénévoles et, bien entendu, le public venu en nombre pour encourager les triathlètes engagés sur le format roi. Un format L qui aura tenu toutes ses promesses comme pour saluer les efforts consentis avant de souffler la dixième bougie du Ventouxman. « Sur le terrain, l'ancien cycliste professionnel Lilian Calmejane, 2^e de l'épreuve en un peu de 4h25, a su tirer parti d'un parcours natation réduit pour cause de brouillard », explique le directeur de course, Tom Pagani. « Il a pris un avantage sur le tracé vélo comme attendu avant de voir la concurrence de Pierre Ruffaut, Thomas Huwiler et Théo Debard s'intensifier » complète-t-il.

En terre vaclusienne, ce fut « une course de dingue avec l'ancien cycliste pro et deux anciens vainqueurs Pierre et Théo. Ensemble jusqu'au pied du Ventoux, j'ai tenté de faire la différence dans l'ascension sur le vélo », a expliqué en substance le vainqueur suisse sur son fil Instagram au sortir d'un parcours bouclé en 4h23. « Échappé au sommet, mais avec une avance insuffisante face au gouffre abyssal qui me séparait de Lilian en descente. Je pose le vélo avec 5 minutes de retard, mais avec une énorme envie d'aller chercher la gagne là où beaucoup de choses ont commencé pour moi », conclut l'intéressé.



RACE THE MYTH

A VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE 2025

1^{ER} HOMME TRIATHLON L

Chez les femmes, Aurélie Morizot (ASVEL Triathlon) n'a laissé le soin à personne de couper la ligne d'arrivée en maîtrisant les débats de bout en bout en un peu plus de 5h34, Cassandre Kimberley (5h38) et Noémie Pascual (5h47) complétant le podium.

« C'est une immense joie pour nous de voir Thomas s'imposer et devenir le premier double vainqueur du Ventouxman. C'est un bon gars dont la philosophie colle assez bien à celle que nous portons », poursuit Tom. Une surprise qui se conjugue avec le record de fréquentation. Plus de 1 600 participants se sont présentés sur la ligne de départ au Lac de Monteux. Un programme élargi avec plusieurs nouveaux formats d'épreuves et l'accueil des finales des championnats de France des clubs de Division 3 en triathlon et duathlon, pour la première fois, n'y sont pas étrangers.

Un véritable tour de force et la concrétisation du choix assumé pour tenter de maintenir en vie. « Même si nous restons dans notre questionnement, les satisfactions sont nombreuses et le spot de Monteux avec ce combo départ-arrivée au même endroit nous ouvre de nouvelles perspectives. Autour du lac, l'ambiance est festive, peut-être plus familiale encore. Le format S qui a attiré 250 triathlètes a sans nul doute joué un rôle important dans sa dynamique de découverte », se félicite Tom Pagani.

“ *Même si nous restons dans notre questionnement, les satisfactions sont nombreuses et le spot de Monteux avec ce combo départ-arrivée au même endroit nous ouvre de nouvelles perspectives - Tom Pagani*





Un nouveau public séduit et tenté par le format L ? Rien n'est moins sûr.

En parallèle, le tout premier gravel triathlon proposé sur le sol français, même interrompu après la partie vélo et amputé de la partie trail, a marqué les esprits. Des pratiquants plus sereins, plus décontractés trouvant leur motivation sur le volet aventure plutôt que sur la lutte contre le chrono

à tout prix, ont tenté l'expérience. Une expérience frustrante qui est appelée à se renouveler, prévient l'organisation, au même titre que le Sprint et d'autres formats quand les D3 ont mobilisé 80 clubs venus de toute la France.

« Nous sommes très attachés à cet événement, à ce lieu mythique et à la discipline. Les nouveautés ont donné

un autre relief au Ventouxman et nous espérons que beaucoup le cocheront dans leur agenda pour en faire un incontournable plein de surprise à l'image de celle créée par la pensionnaire du TNT Ezanville, Cindy Marceau, première au scratch sur le S, en 1h07... devant les garçons. Nous avons vérifié à plusieurs reprises », plaisante Tom pour clore le chapitre de ce dixième tome.



→ Tous les résultats : <http://chronoconsult.fr/result/2025-ventouxman/>





BAYMAN

ÉMOTION ET ÉMERVEILLEMENT AU RENDEZ-VOUS



PAR BAYMAN PHOTOS ÉDOUARD HANOTTE - ALEX MOYSAN



Pour cette 4^e édition du Bayman, le Triathlon Club des Trois-Provinces avait rejoint l'équipe d'organisation. Comme chaque année, 3 formats ont été proposés : XXL, L et M, avec le grand retour du M relais, parfait pour vivre l'expérience en équipe. Cette édition 2025 s'est également enrichie de quelques nouveautés : une ligne d'arrivée repensée pour plus de fluidité, une zone post-course rapprochée, facilitant l'accès, un village réorganisé, réunissant inscriptions, buvette, restauration, boutique Bayman et espace partenaires, puis la mise en place de dotation en option pour produire au plus juste.

Un rendez-vous unique au Mont Saint-Michel

Événement triathlon emblématique du Grand Ouest, le Bayman est devenu l'un des grands rendez-vous sportifs et populaires des régions Normandie et Bretagne. 3 formats de course ont rythmé l'événement : le mythique XXL (3,8 km natation – 180 km vélo – 42 km course à pied), le L (1,9 km – 90 km – 21 km) et le M (1,5 km – 40 km – 10 km). Chacun de ces parcours proposait une immersion totale dans un territoire d'exception, à la fois sauvage et chargé d'histoire.

De la natation dans les eaux du Couesnon, seul moment de l'année où il est possible d'y plonger, aux routes vallonnées de la Manche et de l'Ille-et-Vilaine, jusqu'aux foulées finales dans le Mont Saint-Michel et une arrivée inoubliable sur le barrage, chaque discipline a offert une expérience sportive hors du commun. Traversant bocage, villages, chemins de halage et la passerelle menant à l'abbaye, le Bayman a proposé aux triathlètes comme au public un décor grandiose, symbole d'endurance et d'émerveillement.



Et derrière l'expérience Bayman, il y a une équipe de passionnés qui œuvre toute l'année pour donner vie à cet événement hors normes. Les principales actions à l'année concernent la communication, la sécurité, les partenariats, la logistique, la préparation des actions RSE, la direction de course et la gestion des 600 bénévoles, coordonnées par 70 responsables de secteur.

En 2025, une nouvelle dynamique est venue renforcer cette organisation : le Triathlon Club des 3 Provinces (TC3P), basé à Saint-Hilaire-du-Harcouët, a rejoint l'aventure. Né de la passion de triathlètes locaux, le club a pris en charge la gestion des bénévoles et a proposé plusieurs animations le week-end des 11 et 12 octobre derniers. « *Nous sommes honorés de contribuer à la professionnalisation de l'événement. Que rêver de mieux que de développer notre jeune club tout en travaillant à l'organisation d'un triathlon dans ce lieu magnifique ?* », souligne son président, Stéphane Pibouin. « *Je suis très heureux de pouvoir pérenniser le Bayman avec le TC3P, qui apporte un vrai dynamisme ainsi que de nouvelles idées pour poursuivre le développement de ce bel événement* », ajoute Arnaud Joly, président du Bayman.

À l'aube du samedi 11 octobre, la baie du Mont Saint-Michel s'est enveloppée d'une légère brume, offrant une atmosphère à la fois mystique et émouvante pour le départ du Bayman XXL. Plusieurs centaines de triathlètes se sont élancés pour 3,8 km de natation dans ce décor hors du temps, avant d'enchaîner 180 km

à vélo et un marathon final. Chez les hommes, Yvan Jarrige s'est imposé avec brio en 8h17'45 devant Cédric Ludet (+11'21) et Lucas Van Deynze (+15'23), et chez les femmes, Marine Dulau a soulevé la banderole en 10h08'10, accompagnée de Joanna Peter Schmitt (+31'41) et Myriam Bruinen (+50'02) sur le podium.





RETOUR GAGNANT POUR MANON GENÊT SUR LE L

Ambassadrice de l'événement, Manon Genêt (La Rochelle Triathlon) s'est imposée le samedi sur le format L du Bayman, Triathlon International du Mont Saint-Michel, 2 ans après avoir mis sa carrière entre parenthèses suite à une grossesse gémellaire. Sous un ciel dégagé et des conditions idéales, la triathlète de 36 ans s'est imposée en 4h38'27, devançant Marie Mingam (+11'04) et Pauline Paillard (+17'42).

Après deux ans d'arrêt pour se consacrer à ses jumelles nées en 2023, Manon Genêt retrouvait la compétition avec émotion et détermination. Une reprise symbolique et inspirante, dans un cadre qui lui est cher : « *Le Bayman, c'est une course qui fait sens, avec une atmosphère incroyable et un public bienveillant.* »

À l'arrivée, l'émotion était palpable : « *Ce retour gagnant compte à bien des égards, surtout sur le plan personnel. Cette victoire redonne confiance. Il y a eu beaucoup de travail, mais j'ai vraiment profité de ma journée et je suis ravie d'avoir remis un dossard. Je n'étais pas très à l'aise dans l'eau ce matin, c'était saisissant, et le corps manquait encore de repères... Mais l'objectif était avant tout de prendre du plaisir. Aujourd'hui marque un nouveau départ, une étape importante pour construire la suite et préparer 2026* », confiait-elle, le sourire aux lèvres, entourée de ses proches. Avec cette victoire, Manon Genêt signe un retour prometteur et envisage déjà de nouvelles échéances d'ici la fin 2025 avant une reprise plus ambitieuse la saison suivante.

Côté masculin, Arnaud Guilloux (Les Sables Vendée Triathlon) s'est imposé avec maîtrise en 3h52'49, confirmant sa régularité sur le long format. Rémi Delagarde (La Rochelle Triathlon) a pris la deuxième place en 3h56'04, devant Florent Lefebvre (Vitrolles Triathlon) en 3h56'56. Déjà vainqueur du Bayman en 2022, le

triathlète vendéen a retrouvé des sensations solides tout au long de la journée : « *La matinée a fraîchement démarré, mais je me suis rapidement senti bien sur le vélo, capable de revenir sur les hommes forts. Jusqu'à la pose du vélo, tout s'est déroulé comme prévu. La course à pied a été plus exigeante, surtout la côte au sein du Mont Saint-Michel, mais c'est ce qui rend cette épreuve si prestigieuse. C'est vraiment un superbe événement, et pouvoir le remporter une deuxième fois, comme en 2022, est très gratifiant.* »



➔ **Tous les résultats** : https://results.sportinnovation.fr/bayman_triathlon_du_mont_saintmichel



YOTTA XP CANNES

UNE PREMIÈRE **QUI A EBLOUI LA CÔTE**



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'IMAGES



Après Vichy, c'était au tour de la Côte d'Azur d'accueillir la Yotta XP. Le 28 septembre dernier, ils étaient 400 athlètes présents à Cannes pour prendre le départ de cette première édition. La singularité de la course attire les foules et crée un véritable spectacle pour le public.



Changement de décor pour la Yotta XP en cette fin de mois de septembre. Si l'épreuve est bien implantée depuis 4 ans à Vichy au mois de juillet, c'était une grande première pour Cannes. « *Nous sommes vraiment satisfaits des retours que nous avons eus* », témoigne Sami Driss, le directeur général de Yotta Sports.

Une course dynamique

Pour cette version sudiste, la mer Méditerranée est venue remplacer le Lac d'Allier. « *L'eau était bonne, environ 22 °C. Elle était d'une clarté incroyable, les athlètes ont pu nager en voyant les poissons* », indique le directeur général. Pas sûr que le rythme effréné qu'exige la Yotta XP a permis aux participants de buller dans l'eau... En effet, et c'est cela toute sa singularité, la Yotta XP consiste à enchaîner des boucles de natation et de course à pied dans un cut off (limite de temps) réduit de 4 minutes à chaque boucle pour

gagner le droit de prendre le départ du tour suivant. Elle a vu le jour en 2022 sous l'impulsion de Sacha Rosenthal, un triathlète passionné et PDG du groupe XEFI.

Ce 28 septembre, ils étaient 400 courageux et courageuses prêts à en découdre sur 3 formats : la XP S (200 m de natation, 2 km de course à pied), la XP S en relais et la XP M (400 m de natation et 4 km de course à pied).

Alessia Zarbo, la reine de Cannes

Le matin, pour l'épreuve de la XP S, la Méditerranée était une mer d'huile, offrant des conditions idéales pour ces aquathlètes ou ces YOTTA HEROES selon l'organisation. Mais la mer du sud a aussi du caractère et dans l'après-midi, lorsque le vent s'est levé, la houle qui a commencé à se former a rendu l'épreuve de la XP M bien plus ardue. À ce jeu-là sur la partie natation, la pensionnaire de Metz

triathlon, Margot Garabedian, a été la meilleure nageuse de l'épreuve XP M en nageant le 400 m en 3'53". La triathlète se classe 4e sur la course, largement détrônée par la reine du jour, la championne de France du 10 km, Alessia Zarbo, licenciée d'Antibes Triathlon.

« Elle était favorite sur l'épreuve (01h33'51"). Elle a fait des remontées incroyables sur la partie course à pied. Alessia a littéralement survolé l'épreuve, il n'y a pas eu de match », assure Sami Driss. Derrière elle, Hanne De Vet et Justine Guérard s'octroient respectivement la 2^e et 3^e place après avoir fait du coude à coude sur les 5 boucles qu'elles terminent respectivement en 01h35'28" et en 01h36'03.

Chez les garçons, le spectacle était au rendez-vous avec une course "topissime", selon les organisateurs. Le triathlète néo-zélandais Hayden Wilde est parti avec seulement 9 petites secondes de retard sur ses adversaires lors de la 4^e boucle. Le Toulousain Nathan Lessmann est parti au combat en tentant de maintenir Hayden à distance, en vain. Ce dernier s'empare de la première place en 01h21'38". « C'était fabuleux », relatent les organisateurs totalement conquis. Nathan Lessmann, 2^e et élu meilleur nageur de l'épreuve, termine ses boucles en 01h22'06", devant Pierre Boris d'Issy Triathlon qui boucle sa Yotta XP M en 01h23'08".



Exporter le concept à l'étranger

Après une première édition réussie à Cannes, la Yotta XP entend continuer de développer le concept de sa course si singulière. En 2026, l'objectif est

d'internationaliser l'épreuve. Mais il faudra attendre encore un peu pour connaître le lieu et la date. En revanche, le rendez-vous de Vichy est d'ores-et déjà donné pour la 5^e édition. L'épreuve se déroulera les 18 & 19 juillet prochains. À vos agendas !



➔ Tous les résultats : <https://yottaxp.com>

YOTTA^{XP} **VICHY**

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



VICHY

/18-19 JUILLET

> XP S / S RELAIS

> XP M / M RELAIS

> ELITE

> XP JUNIORS

> KIDS

WWW.YOTTAXP.COM



OPENLAKES BELGIUM

PARI (ENCORE) RÉUSSI



PAR JULIA TOURNEUR

PHOTOS SPORTOGRAF - MAXMEDIA - MAXIME ASSELBERGHS



La 6^e édition de l'OPENLAKES Belgium, qui s'est déroulée les 20 et 21 septembre derniers, a rassemblé plus de 4 500 triathlètes novices ou confirmés. L'attachement et l'engouement pour cette épreuve ne font que se conforter d'année en année.

La surprise était plutôt inattendue, mais elle réjouit les organisateurs. « Depuis plusieurs mois avant l'événement

nous affichons complet. L'engouement certain pour l'épreuve se confirme », assure Florian Badoux. L'épreuve belge s'est désormais faite une place de choix dans l'agenda sportif. Il faut dire que cet OPENLAKES ne lésine pas sur les moyens. Au programme, ce sont pas moins de 7 épreuves déployées pour un large public : triathlètes confirmés, enfants et novices.



Donner le goût du triple effort

Le triathlon pour tous, c'est l'un des leitmotiv du label OPENLAKES. Dès sa 2^e édition en Belgique, l'événement met en place l'épreuve My First, conçue pour celles et ceux qui souhaitent découvrir le triple effort. Au programme, 200 m de natation, 15 km de vélo avec le matériel de son choix (vélo de course, vtt, vtc et même vélo électrique) et enfin, 3 km de course à pied. « *Il n'y a pas de classement, on affiche juste les résultats par ordre alphabétique* », décrit l'organisateur qui entend accompagner au mieux ces néophytes dans leurs premiers pas dans le triathlon. « *Nous souhaitons les accompagner face aux règles du triathlon qui peuvent, à première vue, être impressionnantes* », complète l'intéressé. Pour cela, dès lors que ces futurs triathlètes valident leurs inscriptions, OPENLAKES leur offre l'accès à des podcasts. Cette série de podcasts exclusifs, nourris par des conseils d'athlètes professionnels, d'entraîneurs expérimentés et d'experts

en nutrition, livrent toutes les clés pour relever le défi sereinement, du premier entraînement jusqu'au jour J. Tous ces moyens déployés pour encourager à la pratique ont permis au fil des éditions de fidéliser les triathlètes. Cette année, l'épreuve My First a fait un carton plein avec 400 personnes sur la ligne de départ.

Un triplé flamand sur l'épreuve du half

Le samedi, le Lac de l'Eau d'Heure a également accueilli l'épreuve du half. Chez les hommes, Heemeryck Sander et Victor Alexandre ont mené l'épreuve sur le vélo. Mais sur la partie course à pied, c'est finalement le premier cité, pensionnaire de la team Champs, qui a pris les devants en franchissant la ligne d'arrivée en 4h00'14". C'est au final un triplé flamand qui monte sur le podium avec Wouter Vander Mast à la seconde place (4h04'31") suivi de très près par Brent Van Duren (4h04'42").

Le Lustinois Victor Alexandre boucle l'épreuve à la 8^e place en 4h10'58", ce qui reste un bel exploit pour ce triathlète professionnel qui avait dû mettre sa carrière sportive entre parenthèses à la suite d'une myocardite (une inflammation du muscle cardiaque). Du spectacle, il y en a eu avec le beau retour en compétition de Diego Van Looy en 4h11'56". En 2021, à Majorque, le champion du monde de duathlon sur longue distance a été percuté par un camion qui roulait à 60 km/h. Lors de l'OPENLAKES Belgium, il s'est octroyé la 11^e place.

Chez les femmes, sans suspense, c'est Alexandra Tondeur qui monte sur la plus haute marche du podium pour la seconde année consécutive. Elle boucle le half 4h37'46", avec 15 minutes d'avance sur Demoulin Anciaux Poelaert.



Épreuve support des Championnats de Belgique

Le dimanche, place à la distance olympique avec un beau plateau de triathlètes. Cette dernière était support des championnats de Belgique de la distance olympique. « *Sur cette distance, le drafting à vélo est autorisé ce qui rend l'épreuve plus spectaculaire. Les triathlètes nous ont offert un véritable show* », s'enthousiasme l'organisateur. La jeune génération a brillé lors de cette

course avec chez les jeunes Ibe Baelde en 1h59'51" chez les garçons et Nele Dequae en 2h16'14" chez les filles.

Les OPENLAKES s'emparent de Royan en 2026

Après l'OPENLAKES en Champagne, ce festival dédié au triathlon étend sa toile l'année prochaine à Royan, sur la côte Atlantique. Rendez-vous le premier week-end de septembre prochain pour un moment aussi festif que sportif.



→ Tous les résultats : <https://www.acn-timing.com/>

TON HALF DISTANCE EN 2026 !



RANKINGS

BRONZE EVENT

**OPEN
LAKES**

LYON MÉTROPOLE
GRAND PARC MURIEL JONAGE

16 & 17 MAI

**OPEN
LAKES**

CHAMPAGNE
LE LAC DU DER

20 & 21 JUIN

**OPEN
LAKES**

ATLANTIQUE
ROYAN - CÔTE DE BEAUTÉ

5 & 6 SEPT.

**OPEN
LAKES**

BELGIUM
LES LACS DE L'EAU D'HEURE

19 & 20 SEPT.

INFOS & INSCRIPTIONS : WWW.OPENLAKES.EU

*SEULES LES ÉPREUVES HALF DE CHAMPAGNE ET BELGIQUE SONT INCLUSES DANS LE PTO RANKINGS





T100 ESPAGNE

VAMOS

À OROPESA !



PAR T100 - CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



Dernière étape européenne du T100 Triathlon World Tour 2025, après Londres (9 août) et Fréjus Saint-Raphaël (30 août), Oropesa del Mar a accueilli le 20 septembre dernier le T100 Espagne. Après 2 éditions à Ibiza, les projecteurs étaient donc braqués sur la ville historique de la province de Castellón pour cette édition hispanique. Une nouvelle destination, mais pas de nouveaux vainqueurs, puisque Lucy Charles-Barclay et Hayden Wilde, déjà lauréats à Londres, se sont à nouveau imposés.

Wilde, 4 à la suite !

Intouchable depuis son retour à la compétition, Hayden Wilde aurait été injouable à l'émission Questions pour un champion et son fameux « 4 à la suite » ! 4 courses T100 en 2025, 4 victoires. Hayden Wilde est actuellement au circuit T100 ce que Tadej Pogačar est au cyclisme. Un vainqueur implacable, presque connu à l'avance. À tel point que la victoire en devient presque sans saveur pour le Néo-Zélandais, vu son absence de réaction et son impassibilité une fois la banderole soulevée, juste pour la photo... "Job is done" comme on dit, et gagner en fait partie pour le kiwi.

À Oropesa del Mar, Wilde a une nouvelle fois appliqué son plan à la lettre et a encore donné cette impression qu'une fois la machine lancée, notamment en course à pied, l'issue de la course était inéluctable. Une course qui a commencé dans les eaux salées de la Méditerranée au large d'Oropesa del Mar, Sam Dickinson (GBR) menant le premier tour de la natation de 2 km, suivi de près par Jonas Schomburg (GER) et Vincent Luis (FRA) à la tête d'un groupe qui comptait les 17 premiers athlètes en 17 secondes au premier kilomètre (!)

Luis a pris la tête au deuxième tour pour distancer le peloton, qui s'est réduit à 15 athlètes, Hayden Wilde (NZL) étant le dernier du groupe alors que les athlètes enchaînaient les plongeurs dans les eaux peu profondes pour rejoindre la plage.

Au départ des 80 km de vélo répartis en 6 tours, Mathis Margirier (FRA) s'est rapidement retrouvé en tête, avant d'être dépassé après 12 km par Rico Bogen (GER), suivi de près par Wilde, Margirier et Jelle Geens (BEL). Cependant, l'Allemand a rapidement été contraint de s'arrêter et d'observer une pénalité d'une minute pour drafting, Kyle Smith (NZL) le rejoignant pour la même infraction.

Wilde prenait ainsi la tête, Bogen rétrogradant à la 9^e place et Smith à la 15^e, tous deux contraints de rattraper leur retard. Bogen semblait relever le défi avec enthousiasme, dépassant ses adversaires pour revenir en 2^e position après 25 km, avant de s'arrêter pour un saut de chaîne, ce qui lui fit perdre 20 à 30 secondes supplémentaires et le fit retomber à la 6^e place.

Après 50 km, Margirier avait pris 40 secondes d'avance sur le reste du peloton, Bogen était remonté à la 2^e place, Wilde, Guillem Montiel Moreno (ESP), Schomburg, Geens et Dickinson se trouvaient tous à moins de 10 secondes, et le reste du peloton à 1:20.

Souffrant de crampes aux jambes, Margirier, alors en tête, a été rattrapé par le groupe principal qui continuait à gagner du temps sur le reste du peloton. À l'approche de T2, Bogen était de nouveau en tête, entraînant le groupe vers une avance considérable de 3:10.



Grâce à une transition fulgurante, Geens a été le premier à s'élancer sur le parcours de course à pied de 18 km, laissant Wilde avec 18 secondes à rattraper. Mais au bout de 6 km, Wilde était aux côtés de Geens, tandis que Schomburg, 6^e sur le championnat du monde IRONMAN

6 jours plus tôt à Nice (!), réalisait une performance monstrueuse pour se hisser à la 3^e place devant Dickinson. Margirier était 5^e, repoussant Bogen à la 6^e place.

Geens et Wilde continuaient à pousser fort en tête, le Néo-





Zélandais maintenant la pression pour accélérer devant le Belge, l'écart se creusant jusqu'à ce que Wilde se retrouve à nouveau seul en tête. À 3 km de l'arrivée, Wilde avait porté son avance à 1:16. Geens conservait une minute d'avance sur Schomburg, Margirier se rapprochait et Dickinson était le dernier athlète à moins de 3 minutes du leader.

Wilde semblait calme et serein jusqu'à la ligne d'arrivée, remportant facilement ce T100 d'Espagne - son 4^e de la saison - en 3:09:01, avec le meilleur temps de la journée en course à pied (00:55:58). Avec 4 courses à son actif avant la finale

du championnat du monde au Qatar, le Néo-Zélandais a obtenu un score parfait en tant que leader du classement T100 Race To Qatar.

Geens a terminé deuxième, à 2:25, avec 29 points, ce qui le place deuxième au classement de la T100 Race To Qatar. Schomburg a pris une spectaculaire 3^e place pour ses débuts, avec 3:02 de retard, s'assurant ainsi une invitation pour les prochains événements T100. Comme à Fréjus, Margirier a terminé 4^e et ses 23 points lui permettent de gagner une place au classement général, où il occupe désormais la 5^e place.



LES RÉACTIONS DU PODIUM

Hayden Wilde

« Oui, je dois admettre que c'était assez difficile. J'aurais dû tenter de battre le record du monde Guinness d'enfilage de chaussettes, car j'étais juste à côté de lui [à T2] et je me suis dit "Waouh, il est déjà parti" alors que j'avais juste enfilé une chaussette. Il m'a donc pris 15 secondes d'avance au début de la course à pied, mais je me suis assuré de rester détendu et je l'ai lentement rattrapé, ce qui était sympa. Une fois que je l'ai rattrapé, j'ai vu que la course allait devenir un peu tactique. Vers le 4^e tour, j'ai décidé d'accélérer pour voir comment il se sentait et j'ai réussi à le distancer. J'ai simplement maintenu le rythme.

C'était l'une des premières fois que nous courions ensemble après le vélo, donc c'était super intéressant. Évidemment, quand vous vous lancez, vous êtes un peu stressé parce qu'il a déjà une bonne avance sur vous et qu'il est l'un des meilleurs coureurs dans cette discipline sur cette distance. J'étais un peu nerveux, mais je me suis assuré de ne pas partir trop vite, de me contrôler et de courir intelligemment, de mettre de la glace et de l'eau sur mon visage et mon corps, et de faire tout ce que je pouvais pour rester au frais et courir à mon rythme. J'espérais que cela suffirait pour revenir en tête.

Honnêtement, vous savez, je prends toujours des risques. Je pense que Rico m'a rejoint aujourd'hui dans cette prise de risque - pas de combinaison de natation - et cela a encore porté ses fruits aujourd'hui. J'étais juste derrière le groupe de tête, puis je me suis retrouvé en 3^e position et j'ai pu trouver mon rythme. C'était probablement l'un des parcours cyclistes les plus difficiles que j'ai faits cette saison, que ce soit au niveau de mes jambes ou du rythme. Je n'ai pas pu suivre Margirier à la fin. Pendant 50 km, ça a été intense, puis ça s'est un peu calmé et on a pu reprendre nos esprits. Mais j'ai poussé très fort à vélo juste pour le suivre, et j'espérais que mes jambes tiendraient le coup pendant la course à pied. Ça a vraiment été une journée difficile, surtout quand le ciel bleu est apparu et que le soleil espagnol a commencé à taper fort. (...)

C'est super sympa, vous savez, j'ai toujours hâte de courir à Wollongong et j'ai le même objectif : y aller et courir à fond, et c'est pareil pour Dubaï. J'ai déclaré que je voulais vraiment gagner toutes les courses, donc je vais tout donner jusqu'au Qatar et, comme je l'ai dit, la saison n'est pas terminée avant le Qatar. Je me suis retrouvé dans cette situation à plusieurs reprises et j'ai échoué, donc je vais tout donner pour maintenir la pression et, espérons-le, faire une bonne performance au Qatar pour remporter le titre. Mais la saison est encore longue, c'est certain. »



Jelle Geens

« Oui, comme Marten l'a dit la semaine dernière après Nice : "J'ai essayé, mais j'ai échoué." J'ai encore bien nagé, mais tout le monde était très proche, tout le monde était groupé. Je me sentais bien sur le vélo, mais malheureusement, j'ai chuté au début du 2^e tour. Quand j'étais allongé sur le sol, j'ai pensé que la course était terminée. Mais je me suis ressaisi et il m'a fallu quelques tours pour rattraper le groupe.

En gros, c'était au deuxième rond-point du 2^e tour. J'étais derrière Hayden, donc je devais le dépasser, mais au rond-point, j'ai pris un virage trop rapide, j'ai dérapé et je suis tombé assez violemment. Ma chaussure était coincée dans mon vélo et j'ai mis un certain temps à me relever et à la remettre. Je pense que j'avais 40 à 45 secondes de retard avant de rattraper lentement le groupe de tête. Je pense que j'étais là à deux tours de l'arrivée et j'ai essayé de récupérer un peu, puis j'ai fait une bonne T2 et j'ai vraiment tout donné. Ensuite, la chaleur a pris le dessus et j'ai dû passer en mode survie. C'est aussi le moment où l'on commence à ressentir les effets de la chute ; tout va bien jusqu'à ce que l'adrénaline retombe, puis on commence à souffrir. La hanche fait mal, le coude fait mal. Quoi qu'il en soit, je suis content d'être quand même arrivé deuxième.

Pour être honnête, [avec Hayden] ça n'a pas encore été une grande bataille. Du moins, ça l'a été pendant 6 km, peut-être 6 km et demi. Je pense que je peux faire mieux, je sens vraiment que ma forme physique baisse avec toutes ces courses. Je vais maintenant faire une pause et m'entraîner sérieusement en vue du championnat du monde 70.3 à Marbella, puis de la finale au Qatar. Je veux vraiment être en lice pour la victoire dans les deux courses et donner du fil à retordre à Hayden jusqu'à la fin. »

Jonas Schomburg

« Je suis super fatigué, 6 jours après avoir participé à l'IRONMAN à Nice, être ici avec les meilleurs athlètes. Je suis super content du résultat. Je n'avais aucune attente en venant ici, je n'avais rien prévu pour toute la semaine, juste me reposer et essayer de récupérer après Nice la semaine dernière. Venir ici et repartir avec un podium, c'est encore mieux.

J'ai nagé pendant 5 minutes et couru pendant 10 minutes. C'est à peu près tout. J'ai essayé de dormir autant que possible. Manger, dormir, me reposer. Ça a plutôt bien marché. En natation, j'avais une bonne position et j'ai essayé de jouer la défense de cette position toute la journée, sans forcer mes capacités. »



Charles-Barclay, tout sauf un braqué

Elle a longtemps cherché la clé pour remporter une course T100, mais après 2 années d'essais infructueux, Lucy Charles-Barclay (GBR) semble avoir enfin craqué le code pour s'imposer sur ce format, avec 2 victoires en 2025 à Londres et Oropesa.

Sans surprise, c'est elle, "la sirène" qui prenait la tête du peloton sur les 2 km de natation en Méditerranée. Le rythme soutenu imposé par la Britannique a permis à un groupe restreint de nageuses de haut niveau de se détacher, avec Jessica Learmonth (GBR), Kate Waugh (GBR) et Sara Perez Sala (ESP). On dit qu'on ne gagne pas forcément un triathlon sur la natation, mais qu'on peut le perdre. Pourtant, ce sont les 3 premières athlètes précédemment citées que l'on retrouvera sur le podium...

Au bout de 1 000 m, le quatuor comptait 26 secondes d'avance sur ses poursuivantes et, à la fin de la natation, Charles-Barclay avait porté son avance à 1 min 06 s sur Caroline Pohle (GER) et Bianca Bogen (GER). Pendant ce temps, la gagnante du T100 French Riviera T100, Ashleigh Gentle (AUS), était 10e, à 1:48 du rythme.

Sur le vélo, les quatre leaders ont d'abord roulé ensemble – Perez Sala s'est légèrement faite distancée après 20 km – avec Caroline Pohle (GER) en chasse-patate à 1:30 et Hanne De Vet (BEL), Hannah Berry (NZL) et India Lee (GBR) en tête du reste du peloton à près de 2 minutes derrière.



Cette configuration est restée pratiquement inchangée jusqu'à la mi-course, lorsque Learmonth a écopé d'une pénalité d'une minute pour avoir roulé dans le sillage d'une autre athlète (les athlètes avaient été averties que les officiels seraient stricts sur ce parcours ouvert et rapide), ce qui l'a fait sortir du trio de tête. Pendant ce temps,

Charles-Barclay et Waugh mettaient les bouchées doubles en tête.

Au 50^e kilomètre, les Britanniques avaient 57 secondes d'avance sur Perez Sala et Learmonth était à 1:18 après avoir purgé sa pénalité. Pendant ce temps, le groupe de poursuivantes (qui comprenait désormais Pohle) était



à 2:30. À l'approche de T2, Charles-Barclay et Waugh avaient 1 minute d'avance sur Learmonth et 3:23 sur les poursuivantes – Berry, De Vet, Pohle et Lee, Perez Sala ayant été distancée.

Waugh a initialement pris la tête au début de la course à pied de 18 km, mais après quelques kilomètres, Charles-Barclay a rattrapé sa compatriote britannique, reproduisant ainsi le duel entre les deux stars lors du T100 de Londres.

Au bout de 4 km, Waugh et Charles-Barclay étaient toujours au coude à coude. Learmonth se maintenait en troisième position, à 1:41, tandis

que Berry était à 3 min 34 s, avec 10 secondes d'avance sur Lee et Pohle. Derrière, Gentle avait déjà remonté 4 places pour se hisser à la 8^e place, mais avec 6 minutes de retard.

Après environ 8 km de course, le duo de tête avait encore creusé l'écart, avec désormais près de 2 minutes d'avance sur Learmonth, Berry et Pohle, qui se livraient leur propre bataille à 4 minutes. Peu après, un petit écart a commencé à se creuser à l'avant : Charles-Barclay a pris l'avantage et a progressivement augmenté son avance, Waugh étant incapable de répondre au rythme soutenu de la gagnante du London T100.

À 5 km de l'arrivée, l'avance de Charles-Barclay était largement supérieure à 1 minute. Learmonth occupait confortablement la 3^e place, avec 3:40 de retard, mais avec une avance de plus de 2 minutes sur la suivante. Derrière, Gentle fonçait sur le parcours de course à pied, gagnant 8 places depuis T2 et se hissant à la 4^e place.

À l'approche de l'arrivée, Charles-Barclay continuait à paraître forte et aérienne, la superstar franchissant la ligne d'arrivée en 3:29:29 pour remporter ce T100 d'Espagne. Avec 35 points, la Britannique est désormais première au classement du T100 Race To Qatar (à égalité de points avec Waugh).



Waugh a terminé 2^e, avec 2:01 de retard, remportant 29 points. Elle totalise désormais 119 points, à égalité avec Charles-Barclay. Learmonth a décroché son premier podium au T100, refusant de laisser la pénalité gâcher sa journée et complétant le triplé britannique. Avec 26 points ajoutés à son total dans la course T100 Race To Qatar, Learmonth occupe désormais la 6^e place au classement général de la série. La course à pied de Gentle, la plus rapide de la journée, lui a permis de se classer 4^e avec 23 points, occupant désormais la 3^e place au classement général.

— LES RÉACTIONS DU PODIUM —

Lucy Charles-Barclay

« Oui, c'était vraiment génial, une très belle journée. Dès le début, la natation s'est déroulée sans encombre, la mer était assez calme. Ensuite, j'ai essayé de donner le maximum à vélo, pour voir ce que ça donnerait, et je me suis sentie en pleine forme pendant la course à pied. Une très bonne journée dans l'ensemble, vraiment.

Comme vous pouvez le voir, les Britanniques étaient très fortes aujourd'hui, avec un triplé. Je savais que je roulais bien, les autres filles aussi. Il s'agissait juste de m'en tenir à mon plan de course tout au long du parcours et de savoir qu'il me restait un peu d'énergie pour sprinter à la fin.

J'ai eu un bloc d'entraînement très solide. J'étais au Club La Santa à Lanzarote pendant les cinq dernières semaines. J'ai décidé que je préférais venir faire cette course plutôt que de passer un week-end d'entraînement intensif à la maison. Il n'y a rien de mieux que d'avoir un bon stimulus de course et d'être sur le parcours.

Les choses s'accélérent clairement [dans la T100 Race To Qatar] – je me sens en pleine forme. J'ai l'impression d'avoir nettement progressé au fil de la saison. Je me sens de mieux en mieux à chaque course. La Race to Qatar bat son plein et j'attends avec impatience chaque course, tout en me préparant pour réaliser une bonne performance à chaque fois. »



Kate Waugh

« Je me sentais bien pendant la natation, j'étais plutôt à l'aise, pour être honnête. Mais ensuite, j'ai eu beaucoup de mal à vélo ; nous avons perdu Jess à un moment donné à cause d'une pénalité malheureuse. Je ne suis pas sûr d'être d'accord avec cette décision, mais bon. Puis, pendant la course à pied, je me sentais plutôt bien pendant les 9 premiers kilomètres, mais dès que Lucy a accéléré le rythme, je n'ai plus eu la force de suivre et j'ai eu beaucoup de mal à terminer la course, pour être honnête. La communauté T100 a récemment perdu quelqu'un qui nous était très proche. Cela m'a donné la force supplémentaire dont j'avais besoin aujourd'hui, et je pense à Sam (ndlr : Sam O'Shea, décédé début septembre lors d'une sortie vélo), Lucy (ndlr : Lucy Byram, sa compagne) et le reste de la famille. »



Jess Learmonth

« Pour être honnête, ça a été un peu les montagnes russes émotionnelles, j'étais vraiment furieuse à propos de cette pénalité. Je n'arrêtais pas d'y penser et je me disais "Oh mon Dieu, j'étais tellement de mauvaise humeur", mais honnêtement, j'étais vraiment confuse. Quoi qu'il en soit, peu importe. Je suis tellement contente d'être arrivée 3e et ce n'est pas comme si j'avais perdu quoi que ce soit.

Je ne pensais pas pouvoir remonter sur le podium. J'ai couru et tout s'est bien passé, mais quand des choses comme ça [la pénalité] arrivent, c'est très difficile à surmonter. Quand on court toute seule... Oui... Ça a été une bonne journée. Je suis vraiment très heureuse d'avoir réussi à gérer la chaleur, car il faisait très chaud et je ne suis généralement pas très à l'aise avec la chaleur. »



T100 ESPAGNE - TOP 5

→ Femmes

- 1 - Lucy Charles-Barclay (GBR) - 3:29:29
- 2 - Kate Waugh (GBR) - 3:31:29
- 3 - Jess Learmonth (GBR) - 3:39:07
- 4 - Ashleigh Gentle (AUS) - 3:35:22
- 5 - Caroline Pohle (ALL) - 3:35:51

→ Hommes

- 1 - Hayden Wilde (NZL) - 3:09:01
- 2 - Jelle Geens (BEL) - 3:11:26
- 3 - Jonas Schomburg (ALL) - 3:12:03
- 4 - Mathis Margirier (FRA) - 3:12:13
- 5 - Sam Dickinson (GBR) - 3:12:48





TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL APRÈS LE T100 ESPAGNE

T100 RACE TO QATAR

Women's

TOP 10 STANDINGS

1	LUCY CHARLES-BARCLAY	119
2	KATE WAUGH	119
3	ASHLEIGH GENTLE	96
4	JULIE DERRON	96
5	TAYLOR KNISS	90
6	JESSICA LEARMONTH	86
7	LUCY BYRAM	73
8	HANNAH BERRY	71
9	PAULA FINDLAY	66
10	INDIA LEE	53

T100 RACE TO QATAR

Men's

TOP 10 STANDINGS

1	HAYDEN WILDE	140
2	JELLE GEENS	122
3	RICO BOGEN	93
4	MIKA NOODT	93
5	MATHIS MARGIRIER	82
6	MARTEN VAN RIEL	73
7	YOURI KEULEN	71
8	GREGORY BARNABY	60
9	ANTONIO BENITO LÓPEZ	59
10	MENNO KOOLHAAS	58

THE LEAD IS TAKEN NOT GIVEN



Plus large, plus haute, plus légère - la nouvelle gamme ARC avec une jante en forme de V pour un aérodynamisme maximal tout en restant confortable. Disponible dans les hauteurs de jante 55, 65 et 85 mm et en option comme système Wheel-Tire, cette roue est ton compagnon idéal pour relever de multiples défis et battre des records. Prends la tête et remporte la victoire !

Scannez le QR code pour en savoir plus.

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE





T100 WOLLONGONG

UN TOUR

“DOWN UNDER”



PAR T100 - CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



En marge des finales WTCS et des championnats du monde de paratriathlon à Wollongong, le sol australien accueillait pour la 1^{ère} fois le 18 octobre dernier le T100 Triathlon World Tour. Une natation avec... 2 sorties à l'australienne (!), un parcours vélo sélectif et une course à pied casse-pattes avec un public pour le coup nombreux, tels ont été les ingrédients de ce T100 Wollongong. Une épreuve qui, tout en profitant de l'affluence, a ajouté avec succès un format et du spectacle à une semaine dédiée au triple effort.

Waugh surfe sur la vague

Profitant du moment à la fin de la course et souriant en réponse aux acclamations d'une foule nombreuse à Wollongong, Kate Waugh a remporté sa 2^e victoire T100 de la saison, après sa 1^{ère} victoire au T100 de Singapour en début d'année. La Britannique a devancé de plus de 5 minutes l'Australienne Ashleigh Gentle, qui a également réalisé une belle performance en terminant 2^e devant un public enthousiaste et acquis à sa cause lors des finales du championnat du monde de triathlon 2025 à Wollongong.

Mais le plus grand sourire après la course était peut-être celui de l'Espagnole de 37 ans Sara Perez Sala, qui, après avoir remporté plus tôt dans la journée les Championnats du monde de paratriathlon 2025 en tant que guide en catégorie PTVI avec Susana Rodriguez, a décroché son tout premier podium T100 en terminant 3^e. L'Australienne Ellie Salthouse mérite également d'être mentionnée pour sa 4^e place, sa meilleure de la saison en T100.

Une course féminine qui a débuté avec Lotte Wilms (NED) en tête du peloton sur le parcours de natation de 2 km et comprenant... 2 sorties à l'australienne (!) sur la plage de Wollongong Cove. Au 3^e tour, Kate Waugh (GBR), lauréate du T100 de Singapour, et Sara Perez Sala (ESP) ont pris la tête, l'athlète espagnole sortant de l'eau en 23:42.

Une fois sur le parcours cycliste de 80 km, Waugh n'a pas tardé à prendre la tête, la Britannique imposant un rythme que personne d'autre ne pouvait suivre. Dans le groupe de poursuivantes, Natalie Van Coevorden (AUS) a écopé d'une pénalité d'une minute pour avoir roulé dans le sillage d'une autre athlète. À mi-parcours, Waugh comptait 1:17 d'avance sur Hanne De Vet (BEL) et Perez Sala. Wilms s'est alors hissée en tête du groupe de poursuivantes, suivie par les athlètes belge et espagnole, Ellie Salthouse (AUS) étant seule en 5^e position. À l'approche de la fin de l'épreuve cycliste, cet ordre est resté inchangé, la gagnante du T100 French Riviera, Ashleigh Gentle (AUS), ayant remonté à la 6^e place et se trouvant à portée du podium grâce à ses excellentes performances en course à pied.

Après une transition rapide, Waugh s'est élancée sur le parcours de course à pied difficile de 18 km avec une avance de 1:33, De Vet à 2:18, Perez Sala à 3:44 et Gentle à 4:33. À mi-parcours, Waugh conservait une avance de 3:20 sur Perez Sala, tandis que Gentle avait gagné 3 places pour se hisser à la 3^e place, à 4:45, mais rattrapant son retard sur la 2^e, De Vet, Wilms et Salthouse étant à plus de 5 minutes. Alors que la course touchait à sa fin, Gentle a continué à réduire son retard, dépassant Perez Sala dans le dernier tour pour se hisser à la 2^e place.





Waugh était tout simplement imbattable : la Britannique semblait impériale, ne montrant aucun signe de fatigue après cette journée éprouvante. Franchissant la ligne d'arrivée en 3:26:55, Waugh a remporté la victoire du T100 Wollongong avec plus de 5 minutes (!) d'avance, marquant 35 points qui

lui ont permis de se hisser clairement à la première place du classement du classement T100 Race To Qatar.

La 2^e place d'Ashleigh Gentle a rapporté 29 points à l'Australienne et l'a placée en 3^e position dans la T100 Race To Qatar, tandis que Perez Salas a obtenu son meilleur classement

T100 à ce jour en terminant 3^e. Salthouse a terminé 4^e, améliorant sa 5^e place du T100 French Riviera et gagnant 5 places pour se hisser à la 10^e place du classement T100 Race To Qatar. De Vet a complété le top 5 avec son meilleur résultat en T100 à ce jour.



LES RÉACTIONS DU PODIUM

Kate Waugh

« Cela n'a certainement pas été facile, mais j'étais dans un état d'esprit très positif pendant toute la course. Ce fut une journée très agréable et je me suis sentie en forme pendant toute la course. J'avais un plan de course strict et je m'y suis tenu. Sur le plan tactique, la natation était un peu différente aujourd'hui. J'étais un peu nerveuse à l'idée de prendre les choses en main, car j'ai l'habitude de suivre les autres. Mais la journée était longue, alors j'ai essayé de rester concentrée et j'ai reçu un soutien formidable sur le parcours, ce qui était vraiment agréable.

[Sur cette saison] Je ne m'attendais pas à tout cela, mais j'ai gagné énormément en confiance en participant au T100 et cela a été très stimulant de travailler avec tous les membres de l'équipe T100. Ils prennent tellement bien soin de nous que je profite pleinement de chaque course et je suis très heureuse d'avoir remporté 2 victoires et d'être montée sur le podium à chaque épreuve.

[Pour la finale au Qatar] Ça va être difficile. J'espère que les filles qui ont couru le week-end dernier à Kona se remettent bien, car elles ont semblé passer des journées difficiles. Ce serait vraiment génial d'avoir une course forte et compétitive au Qatar. Je pense que c'est ce que tout le monde veut voir. J'ai certainement des choses à travailler. Pour donner le meilleur de moi-même au Qatar. »



Ashleigh Gentle

« Oh mon Dieu. C'était la meilleure course T100 ! C'était absolument incroyable, je dois donc vraiment remercier tous les fans australiens. Le parcours était bordé de fans. Le départ de la natation était incroyable. Même à vélo, à chaque occasion, les gens étaient là pour m'encourager et je me sens vraiment privilégié de pouvoir courir chez moi, en Australie.

[Sur cette course] Ce n'est certainement pas ma meilleure performance ni mon meilleur sentiment sur le parcours, mais j'adore la façon dont les gens se sont mobilisés derrière ce T100 en Australie. Il y a tellement de gens en Australie qui soutiennent ce que font le PTO et le T100 Triathlon World Tour ici, et je ressens tout cet amour ici, chez moi, en Australie. C'est également important pour tous les athlètes amateurs et les nombreux enfants qui sont dans la foule pour nous soutenir. Cela signifie beaucoup pour moi. Je leur en suis donc très reconnaissante.

Kate est vraiment au top en ce moment. Elle est dans une autre catégorie. Elle nage super bien. Elle est super forte en vélo et elle a probablement fait le meilleur temps en course à pied aujourd'hui, donc c'est vraiment dur de rivaliser avec elle en ce moment. Je lui tire mon chapeau. »

Sara Perez Sala

« Je ne sais pas comment l'expliquer, car je n'aurais jamais pensé pouvoir monter sur le podium. C'est incroyable. J'ai couru ce matin (ndlr : au championnat du monde de paratriathlon, en tant que guide en catégorie PTVI, médaille d'or avec Susana Rodriguez) et je ne savais pas comment mon corps allait réagir cet après-midi. J'avais très mal aux jambes sur le vélo. Quand j'ai commencé à pousser, j'ai ressenti une douleur et des crampes dans les jambes. J'ai essayé de récupérer sur le home trainer, puis je me suis reposée pendant 10 minutes sur le lit de l'hôtel, mais je ne sais pas si cela m'a fait du bien ou non. J'ai essayé de me détendre et de profiter de la course.

Je pense que c'est ma meilleure journée en triathlon. Ces deux dernières années, je n'ai pas couru au plus haut niveau. Aujourd'hui, je me sentais bien et j'ai réalisé ma meilleure course à pied, et le vélo s'est bien passé, donc je suis très satisfaite de ma performance. Je pense que je m'améliore et j'ai un nouvel entraîneur depuis juin. Tout va donc pour le mieux. Je croise les doigts pour être sur la liste de départ du Dubai T100. »



Un Wilde 5 étoiles

En bon "voisin" néo-zélandais, Hayden Wilde ne s'est pas raté en Australie. Le kiwi a remporté une incroyable 5^e victoire consécutive (!) dans ce T100 Triathlon World Tour version 2025, s'imposant de manière dominante devant un public nombreux. Cette victoire s'ajoute à celles remportées cette saison à Singapour, à Londres, sur la Côte d'Azur et en Espagne.

Une victoire qui s'est dessinée comme les 4 précédentes : au contact en natation, gros rythme imposé sur le vélo pour rapidement prendre la tête et allure impitoyable en course à pied. Pourtant, au cours des 2 km de natation en 3 tours (2 sorties à l'australienne) au large de Cove Beach, ce sont Sam Dickinson (GBR) et Menno Koolhaas (NED) qui se sont disputés la tête de course, le Britannique sortant le premier de l'eau en 21:49, devant un groupe de 14 athlètes à moins de 30 secondes, dont Hayden Wilde (NZL) à 17 secondes.

Après un ralentissement lors de la transition, Dickinson a rapidement repris la tête de la course, Wilde remontant également dans le classement pour se placer derrière le Britannique, suivi de près par Mika Noodt (GER), Yuri Keulen (NED) et Koolhaas, avec environ 1 minute d'avance sur leurs poursuivants au 20^e kilomètre. Puis à environ 25 km, Wilde a pris la tête, creusant l'écart avec les autres, Koolhaas étant le premier à lâcher prise. Keulen et Dickinson ont ensuite succombé au

rythme de Wilde, seul Noodt restant dans la roue du Néo-Zélandais, jusqu'à T2.

Noodt et Wilde ont donc entamé ensemble les 18 km de course à pied vallonnée avec 2:10 d'avance sur Keulen et Dickinson. Koolhaas pointait à 3:30 et Henry Raeppo (EST) était 6^e à la sortie du vélo pour ses débuts, avec 4:20 de retard. Coutumier du fait, Wilde n'a pas perdu de temps pour creuser l'écart sur Noodt, l'Allemand suivant son



propre rythme, sans pour autant faiblir. La situation était similaire entre Keulen et Dickinson, l'athlète néerlandais distançant le Britannique dès la sortie de la T2.

Malgré la qualité de ses poursuivants, rien n'a pu empêcher Wilde de remporter sa 5^e victoire consécutive. Le Néo-Zélandais a "facilement" (des guillemets car rien n'est jamais facile en triathlon) remporté la victoire, se permettant de discuter avec le cameraman et de taper dans les mains des spectateurs sur les derniers hectomètres. Victoire en 3:06:07, la 5^e en autant de course T100 cette année. Alors qu'il avait déjà un score parfait de 4 victoires, lui rapportant 140 points au classement T100 Race To Qatar, cette victoire empêche les autres de remporter ces points supplémentaires.

Noodt a terminé 2^e, à seulement 36 secondes, remportant 29 points qui ont remplacé un score inférieur, lui permettant d'obtenir 110 points et de se classer 3^e dans la course T100 Race To Qatar. Keulen a terminé 3^e à 1:06, son premier podium depuis sa victoire au T100 de Singapour en 2024, marquant 26 points et se hissant à la 6^e place du classement T100 Race To Qatar. Koolhaas - futur lauréat de l'IRONMAN Arizona (16 nov.) - a pris la 4^e place et 23 points, se hissant à la 8^e place du classement T100 Race To Qatar, tandis que Räppo a assuré une place dans le top 5 pour ses débuts.



LES RÉACTIONS DU PODIUM



Hayden Wilde

« J'ai adoré cette journée. C'était super sympa d'être là avec tant de visages familiers et un public vraiment enthousiaste pour le triathlon. Courir avec le sourire aux lèvres était génial et offrir un spectacle aux fans était incroyable. Cela m'a aidé à tenir le coup sur un parcours assez difficile aujourd'hui (...) J'étais satisfait de la partie natation. Je suis resté au contact. Certains des meilleurs rouleurs étaient absents cette semaine, donc le début de la partie cycliste n'a pas été très agressif, mais dans les sections plus plates, Mika a poussé et nous avons bien travaillé ensemble pour prendre quelques minutes d'avance sur le peloton. Ensuite, il s'agissait de tout donner dans la première montée. »



Mika Noodt

« Je me sentais tout à fait maître de la situation pendant toute la partie cycliste et c'était agréable de ne pas avoir Rico [Bogen] dans les parages cette fois-ci ! J'ai donc pu garder mon propre rythme. Je suis resté avec Hayden pendant la course à pied jusqu'à la première montée. Je savais que Youri réduisait l'écart, alors j'ai maintenu le même rythme jusqu'à ce qu'il se rapproche à moins de 40 secondes. Mais je me sentais en forme après une pause en milieu de saison et je suis vraiment content d'avoir terminé 2^e. »



Youri Keulen

« J'avais donc prévu avec mon entraîneur d'être dans le coup dès le départ, car ces courses avec des vagues au départ peuvent être assez imprévisibles et la natation n'est pas mon point fort. Ensuite, à vélo, mon objectif était d'utiliser la première montée pour me rapprocher du peloton de tête, et j'y suis parvenu. Hayden Wilde a décidé de lancer deux attaques fulgurantes à vélo. J'ai répondu à la première, mais je n'ai pas pu répondre à la seconde. [Ce podium], cela signifie énormément pour moi, car j'ai déjà remporté une course [à Singapour en 2024], mais je ne suis jamais monté sur le podium, car j'étais en route pour l'hôpital à Singapour. Et cela m'a fait mal. Parce que je n'ai jamais pu conclure et remporter le trophée. J'ai été proche du but cette saison, mais maintenant je peux profiter du podium, m'en souvenir et en profiter. »



T100 WOLLONGONG - TOP 5

→ Femmes

- 1- Kate Waugh (GBR) - 3:26:55
- 2 - Ashleigh Gentle (AUS) - 3:32:04
- 3 - Sara Perez Sala (ESP) - 3:32:31
- 4 - Ellie Salthouse (AUS) - 3:35:31
- 5 - Hanne de Vet (BEL) - 3:36:15

→ Hommes

- 1 - Hayden Wilde (NZL) - 3:06:07
- 2 - Mika Noodt (ALL) - 3:06:42
- 3 - Youri Keulen (HOL) - 3:07:12
- 4 - Menno Koolhass (HOL) - 3:09:25
- 5 - Henry Räppo (EST) - 3:11:04

TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL APRÈS LE T100 WOLLONGONG



SPAIN

T100

TRIATHLON



SPAIN T100

23 - 24 MAY 2026





T100 DUBAÏ

LE GRAND 8



PAR T100 - CÉDRIC LE SEC'H PHOTOS T100



8. C'était le chiffre à retenir... 8^e étape du T100 Triathlon World Tour version 2025, le T100 de Dubaï proposait 8 tours en vélo et 8 tours en course à pied, que les athlètes masculins n'ont pas tous respecté. Trop en vélo, ou pas assez en course à pied. Cette course en mode montagnes russes (ou grand huit, ça colle mieux) - du moins au niveau des sensations - a offert son lot de rebondissements pour le moins inattendus (et certes évitables). Quelques heures plus tard, un 2^e tour de manège sans anicroche chez les femmes a pourtant quelque peu éteint l'incendie dans la chaleur émiratie. Une course qui, à n'en pas douter, fera date dans l'histoire du triathlon et du développement de la Professional Triathletes Organisation...

Pearson se fait un nom

En tête après les 2 km de natation, l'Américain a ensuite limité la casse grâce à une excellente performance sur les 80 km de vélo. Alors que les favoris de la course, le leader de la série Hayden Wilde (NZL) et Mathis Margirier (FRA) ont accidentellement poursuivi un tour supplémentaire et inutile à vélo avec le Belge Marten Van Riel, Pearson a quitté T2 en 4^e position, en lice pour la victoire. Grâce à sa formidable vitesse à pied, qui a permis à l'équipe américaine de remporter deux médailles d'argent olympiques en relais mixte (Tokyo en 2021 et Paris 2024), Pearson s'est hissé à la première place et a remporté la victoire malgré une nouvelle confusion dans le comptage des tours pour les athlètes pendant la course à pied.

En raison de problèmes techniques avec le tableau de comptage des tours et le chronométrage, certains athlètes ont en effet effectué 7 tours au lieu de 8, ce qui a conduit à déterminer le résultat officiel de la course masculine après le 7^e tour – le dernier point de chronométrage officiel connu – conformément aux directives de World Triathlon. Le jury de la compétition a également rejeté une réclamation d'un athlète concernant l'épreuve cycliste après que Hayden Wilde, Mathis Margirier et Marten Van Riel aient manqué T2 et effectué un tour supplémentaire à vélo.

Pourtant, tout avait bien débuté ce 15 novembre. Surtout si on est un peu chauvin... Car interprétant parfaitement les courants, Vincent Luis (FRA) a parcouru les 2 km de natation en tête, entraînant avec lui un groupe de tête composé notamment de Morgan Pearson (USA), Marten Van Riel (BEL), Jonas Schomburg (ALL) et Sam Dickinson (GBR), loin du reste du peloton. Distaçant les favoris Hayden Wilde (NZL) et Mika Noodt (ALL) de plus d'une minute, Pearson est sorti de l'eau en tête et, une fois sur le parcours cycliste de 80 km, l'Américain a partagé le travail avec Dickinson et Van Riel alors que la course se dirigeait vers l'emblématique hippodrome de Meydan.

Si le plan était d'échapper à Wilde qui semblait inarrêtable, il a rapidement été contrecarré : le Néo-Zélandais était en tête et dictait sa loi dès le 20^e kilomètre. Sa marque de fabrique. Puis au fur et à mesure de la course, le trio composé de Wilde, Margirier et Van Riel s'est détaché, creusant un écart de plus de 2 minutes sur Noodt et Dickinson alors que le parcours cycliste touchait à sa fin.

Et là, catastrophe pour les leaders : Wilde a continué au lieu de rentrer en transition, entraînant Margirier et Van Riel dans un tour supplémentaire et inutile à vélo. Dickinson, perplexe, est donc entré le premier à T2, suivi de près par Noodt. Gregory Barnaby (ITA) étant troisième avec 1:40 de retard. Alors que la température augmentait, Noodt, toujours constant et performant,



a pris la tête à 8 km, mais Pearson était remonté à la 3^e place et était le coureur le plus rapide sur le parcours. Derrière, Barnaby courait bien tandis que Dickinson s'effondrait. Dépassant Noodt à 5 km de l'arrivée, Pearson, la star américaine double médaillée d'argent olympique en relais mixte, a foncé vers la ligne d'arrivée.

Pearson s'est ainsi hissé en tête avec sa toute première victoire au T100, enregistrant un temps de 3:06:17 qui lui a permis de remporter \$25 000 et 35 points, et de gagner 10 places au classement T100 Race to Qatar, passant de la 15^e à la 5^e place. 8^e à San Francisco, 7^e à Vancouver, 6^e à Fréjus, victorieux à Dubaï...



L'Américain commence à se faire un nom sur le circuit T100.

Noodt a quant à lui terminé 2^e pour la 3^e fois cette saison, remportant \$17 000 et améliorant son total dans la série de 3 points. Barnaby a obtenu la 3^e place et \$13 000 dollars, conservant sa 10^e place au classement de la T100 Race To Qatar. Jason West (États-Unis) est passé de la 9^e à la 4^e place, tandis que Luis a complété le top 5 avec son meilleur résultat en T100 à ce jour.

Derron, c'est carré

Pas de problème de maths pour Julie Derron, qui sait bien compter jusqu'à 8 pour remporter une course. Meilleur temps T1, meilleur temps vélo, meilleur temps course à pied, victoire avec plus de 5 minutes d'avance... Copie (presque) parfaite, c'est la bonne élève de ce T100 de Dubaï. Sa 2^e victoire sur le





Triathlon World Tour 2025, après celle de San Francisco. Après avoir effacé le mauvais résultat obtenu au T100 de Singapour, Derron occupe désormais la 2^e place du classement T100 Race To Qatar, gagnant deux places pour dépasser Lucy Charles-Barclay et se retrouver à seulement 6 points de Waugh au classement général.

Seule "ombre" au tableau pour la Suisse, elle avait un peu de retard en natation, Jessica Learmonth (GBR) étant en tête après les 2 km de natation, suivie de Taylor Spivey (USA), Kate Waugh (GBR) et Sara Perez Sala (ESP) dans le peloton de tête, avec 31 secondes d'avance sur Holly Lawrence (GBR), Georgia Taylor-Brown (GBR) et donc Julie Derron (SUI).

Au début des 80 km de vélo, Derron a rapidement comblé son retard et a rejoint le groupe de tête. Au fur et à mesure que la course avançait, Learmonth et Derron menaient la charge, Waugh s'accrochant tant bien que mal. Le trio s'est détaché des poursuivantes, Taylor-Brown étant la meilleure du reste du peloton, leur avance augmentant tout au long du parcours pour atteindre plus de 4 minutes à T2.

La star suisse a été la première à sortir de la zone de transition et semblait imperturbable sous la chaleur de

Dubaï, alors que la course à pied de 18 km débutait. Waugh s'est hissée à la 2^e place dès le premier kilomètre, et le podium ainsi que le top 5 étaient (déjà) déterminés. Derron a remporté une victoire convaincante, franchissant la ligne d'arrivée en 3:27:50, avec un temps de course à pied de 1:03:22 (pour 8 tours), soit près de 3 minutes de mieux que les autres concurrentes.

La victoire de Derron lui a rapporté 35 points et \$25 000, remplaçant ainsi son moins bon résultat au T100 de

Singapour et la plaçant en 2^e position au classement T100 Race To Qatar. La solide 2^e place de Waugh lui a rapporté \$17 000 et, même si cela ne lui a pas permis de dépasser son précédent résultat, la Britannique reste en tête du classement T100 Race To Qatar. Learmonth a complété son trio de 3^e places cette année, son score de 26 points à Dubaï lui permettant de gagner une place dans le top 5 et de remporter un chèque de \$17 000. Taylor-Brown s'est classée 4^e et Lawrence 5^e, plaçant ainsi 4 Britanniques dans le top 5.





T100 DUBAÏ - TOP 5

→ Femmes

- 1 - Morgan Pearson - 3:06:17
- 2 - Mika Noodt (ALL) - 3:06:53
- 3 - Gregory Barnaby (ITA) - 3:07:41
- 4 - Jason West (USA) - 3:08:18
- 5 - Vincent Luis (FRA) - 3:08:43

→ Hommes

- 1- Julie Derron (SUI) - 3:27:50
- 2 - Kate Waugh (GBR) - 3:31:03
- 3 - Jess Learmonth (GBR) - 3:33:46
- 4 - Georgia Taylor-Brown (GBR) - 3:35:55
- 5 - Holly Lawrence (GBR) - 3:37:42

TOP 10 CLASSEMENT GÉNÉRAL APRÈS LE T100 DUBAÏ







XTERRA WORLD CUP 2025

ÉTAPE 8 - FINALE



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



La 3^e édition de la XTERRA World Cup a atteint son apogée dans les Dolomites du Trentin, en Italie, jeudi 25 septembre dernier. La finale s'est déroulée sur un parcours qui combinait l'énergie d'un village accueillant pour les spectateurs - avec des bermes, des ponts et des vues panoramiques - et les sentiers sauvages des collines de Paganella avec en toile de fond le Lac Molveno, élu à maintes reprises le plus beau lac d'Italie.

Le public a envahi le village, les familles ont longé le parcours et d'innombrables personnes ont suivi l'événement en direct dans le monde entier. C'est le genre de cadre qui a fini par définir ce qu'est cette série de la Coupe du monde : la communauté au cœur de l'événement, des courses de classe mondiale et une connexion avec un lieu qui a donné à la finale l'impression d'être plus grande que le sport lui-même.

Une finale que Loanne Duvoisin (CHE) a remporté chez les femmes en 36:03, Solenne Billouin (FRA) étant 2^e et Isla Hedley (GBR) 3^e. Marta Menditto (ITA) avait déjà remporté le classement général avant cette dernière étape, devenant ainsi la première athlète non française à remporter la Coupe du monde, et ce à domicile. Chez les hommes, Sullivan Middaugh (USA) a réitéré son triomphe de 2024 pour s'imposer à nouveau en 31:37, devant Jens Emil Sloth Nielsen (DNK) et Arthur Serrières (FRA). Félix Forissier (FRA) a terminé 4^e mais a conservé son titre de champion du monde, devant son frère Arthur.

Le Championnat du Monde XTERRA n'étant plus inclus dans la Coupe du Monde, la série s'est achevée pour la première fois par une épreuve de Short Track au format explosif. Peu d'endroits auraient pu offrir un meilleur final, car le parcours du Trentin a une fois de plus donné lieu à des courses rapides, tout comme en 2023 et 2024, lorsque les vainqueurs ont été départagés par une seconde ou moins. Au cours des 8 étapes et des 11 courses de 2025, chaque montée, descente et transition a compté pour les points de la série et le titre général. Et après sa troisième année, la coupe du monde XTERRA est devenue la plus grande scène au plus haut niveau du cross-triathlon, chaque série produisant des courses plus rapides et des arrivées plus serrées.

Pour les hommes justement, les marges étaient très étroites à l'approche de cette dernière course, ce qui signifiait que la moindre erreur pouvait coûter la série. Les efforts déployés au bon moment se sont avérés décisifs, puisque Félix Forissier (FRA) a défendu sa couronne avec 766 points, devançant son frère Arthur Forissier (FRA) avec 745 points. Sebastian Neef (DEU) a complété le podium masculin avec 598 points. Chez les femmes, Marta Menditto (ITA) a remporté le titre avec 729 points devant son public. Aneta Grabmüller (CZE) a pris la 2^e place avec 600 points, tandis qu'Alizée Paties (FRA), grâce son excellent début de saison (invaincue avant son forfait sur blessure) a pris la 3^e place avec 550 points.



A triathlete in a red and black athletic outfit is running through a lush green field. In the background, several sheep are grazing on the grass. The sky is clear and blue. The overall scene conveys a sense of nature and outdoor activity.

UN MODE DE VIE NATURE

Rejoignez un mouvement mondial où le triathlon se mêle à la culture, aux rencontres et à l'exploration des territoires les plus sauvages de la planète.



50+ courses,
20+ pays
1 communauté mondiale.

XTEERRA



LES RÉACTIONS DES ATHLÈTES

Loanne Duvoisin, lauréate de la finale

« Dans la montée sur le vélo, c'était un bon endroit pour attaquer, et après deux tours, j'ai rattrapé l'avant du groupe et j'avais de bonnes jambes pour la fin. »

Marta Menditto, lauréate coupe du monde XTERRA 2025

« Je suis fière de la mentalité que j'ai et que j'ai eue. J'aimerais enfin me prouver que le travail acharné finit par payer. Gagner la coupe du monde est un accomplissement que je ne pensais pas pouvoir réaliser au départ de la saison. »

Sullivan Middaugh, lauréat de la finale

« L'année dernière, j'ai été un peu surpris par ma performance, mais cette année, je suis parti avec plus de confiance et je savais vraiment que je pouvais hausser le rythme à l'avant. Une fois que j'ai commencé à courir, je n'ai pas hésité à aller jusqu'à la ligne d'arrivée. Je ne voulais pas que l'arrivée se fasse au sprint contre les Français cette fois-ci. »

Félix Forissier, lauréat coupe du monde XTERRA 2025

« Mon objectif n'était pas de gagner la course, mais de sauver ma première place au classement de la coupe du monde. J'y suis parvenu et je suis assez content. Je suis aussi content que mon frère soit sur le podium avec moi - le triathlon, c'est dans la famille. »










Esterel
Côte d'Azur
C'EST ICI ET PAS AILLEURS

**Préparez votre saison
sur un littoral spectaculaire**








RÉSULTATS























RÉSULTATS DES FEMMES SHORT TRACK (TOP 5)

#	Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 LOANNE DUVOISIN	36:03	06:27	17:51	10:43	€900	75	133	↑ 20
2	 SOLENNE BILLOUIN	36:30	06:33	17:59	11:11	€700	67	316	10
3	 ISLA HEDLEY	36:40	05:59	18:28	11:24	€500	61	335	↑ 8
4	 BARBARA RIVEROS	37:05	06:11	19:07	11:01	€250	56	156	↑ 15
5	 ALANIS SIFFERT	37:19	06:16	18:34	11:26	€150	51	51	32

HOMMES SHORT TRACK RÉSULTATS (TOP 5)

#	Athlète	Temps	Swim	VTT	Exécuter	Prix en argent	Points	Total	Rang
1	 SULLIVAN MIDDAGH	31:37	05:45	16:00	09:10	€900	75	240	13
2	 JENS EMIL SLOTH NIELSEN	31:44	05:55	15:46	09:07	€700	67	589	↑ 4
3	 ARTHUR SERRIERES	31:55	05:43	16:11	09:12	€500	61	308	11
4	 FÉLIX FORISSIER	32:04	05:38	16:10	09:28	€250	56	766	1
5	 MAXIM CHANE	32:15	05:43	16:01	09:44	€150	51	51	38

CLASSEMENT FINAL

Hommes	Points	Femmes	Points
 FÉLIX FORISSIER <i>FRA</i>	766	 MARTA MENDITTO <i>ITA</i>	729
 ARTHUR FORISSIER <i>FRA</i>	745	 ANETA GRABMULLER <i>CZE</i>	600
 SEBASTIAN NEEF <i>DEU</i>	598	 ALIZEE PATIES <i>FRA</i>	550
 JENS EMIL SLOTH NIELSEN <i>DNK</i>	589	 HANNAH LEE YOUNG <i>AUS</i>	519
 MICHELE BONACINA <i>ITA</i>	585	 EMMA DUCREUX <i>FRA</i>	508
 KIERAN MCPHERSON <i>NZL</i>	583	 ROMY SPOELDER <i>NLD</i>	457
 BENJAMIN FORBES <i>AUS</i>	513	 LORENA ERL <i>DEU</i>	436
 FEDERICO SPINAZZE <i>ITA</i>	487	 ISLA HEDLEY <i>GBR</i>	335
 SÉBASTIEN CARABIN <i>BEL</i>	347	 KERRI ANN UPHAM <i>GBR</i>	334
 SCOTT ANDERSON <i>DEU</i>	319	 SOLENNE BILLOUIN <i>FRA</i>	316
 ARTHUR SERRIERES <i>FRA</i>	308	 ELIZABETH ORCHARD <i>NZL</i>	223

→ Tous les résultats : <https://www.xterraplanet.com/world-cup-stops/2025/trentino>



MOLVENO, UN SITE ET UNE AMBIANCE UNIQUES

Le village de la course dans le Trentin a mélangé avec brio musique, divertissements et espace d'exposition conçu pour célébrer la communauté XTERRA et son histoire. Un grand écran diffusait l'action en direct, tandis que des stands de restauration et la zone du podium offraient aux spectateurs un lieu central pour se rassembler. Les limites du parcours sans ruban, marquées par un filet et des poteaux

réutilisables, se sont distinguées comme une caractéristique durable et ont permis à la foule de suivre facilement la course à partir de différents points le long du parcours.

Un Short Track que nombre de groupes d'âge, engagés sur le championnat du monde le samedi, se sont en effet délectés à suivre. L'énergie qui régnait dans le village n'était que le début, un avant-goût de

ce qui restait à venir avec la remise des prix de la coupe du monde et la cérémonie d'ouverture du jeudi soir, où la communauté du cross-triathlon se réunit pour des performances en direct, des moments partagés autour de la diffusion des meilleurs moments de la saison, donnant ainsi le coup d'envoi d'un week-end de célébration.







XTERRA WORLD CHAMPIONSHIP

CIAO MOLVENO



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



Le 29^e championnat du monde XTERRA s'est déroulé à Molveno, dans les Dolomites de Brenta, le 27 septembre dernier, marquant la 4^e et dernière édition italienne de l'événement le plus important du cross-triathlon. Plus de 1 000 athlètes de 54 nations se sont unis dans un village de course rempli de supporters, tandis que les fans du monde entier suivaient l'événement en direct. Un prize-money élite de 100 000 € a été attribué, mais l'atmosphère est allée au-delà des résultats, car la communauté mondiale du cross-triathlon s'est réunie dans un cadre qui était devenu une seconde maison pour XTERRA depuis ses origines à Maui en 1996.

Les familles et les amis se sont alignés le long des sections du parcours, encourageant les athlètes comme une force collective qui continue d'être le pionnier d'une nouvelle façon de vivre avec XTERRA, qui fêtera son 30^e anniversaire l'année prochaine.

Les températures étaient fraîches : 11 °C dans l'air et 17,4 °C dans le Lac Molveno, mais après les dernières vérifications, la Fédération Italienne de Triathlon, organisme officiel de direction du championnat du monde XTERRA 2025, a confirmé que les conditions étaient sûres, ce qui a permis à la course de se dérouler, en commençant par la natation de 1,5 km. Le défi était clair alors que les athlètes plongeaient dans les eaux alpines, puis grimpaient sur les sentiers de la Paganella où la beauté et l'exploration le disputaient aux racines, aux rochers, à la boue et aux pierres branlantes.

Déjà victorieuse sur le Short Track le jeudi, Loanne Duvoisin (CHE) s'est montrée à la hauteur de l'événement en remportant son premier championnat du monde XTERRA en 3:15:18, après avoir pris le contrôle sur le vélo et scellé la victoire sur la course à pied, tandis que Félix Forissier (FRA) a livré une performance décisive, terminant en 2:44:18 pour remporter (enfin) son premier titre de champion du monde XTERRA, après ses 2^e places en 2023 et 2024. Triple champions du monde en titre, les Français Solenne Billouin et Arthur Serrières n'ont pas démerité et ont terminé respectivement vice-championne du monde et médaillé de bronze.



Pour les groupes d'âge, les athlètes qui ont gagné leur place lors des qualifications du XTERRA World Tour ont couru le parcours emblématique côte à côte, de Teresa Beraus (DEU), 20 ans, à Keiji Matsuba (JPN), 70 ans, prouvant que cette journée appartenait à toutes les générations et à tous les héritages.

Quant aux jeunes, dont les championnats du monde (Youth A, Youth B et Juniors) avaient lieu le dimanche, il faut saluer la performance de la Française Mila Lantelme, qui est devenue la première athlète à remporter à remporter un titre mondial à la fois en Junior (18-19 ans) et en Youth B (16-17 ans) après sa victoire l'an dernier en Youth B.





LES RÉACTIONS DES ATHLÈTES

Loanne Duvoisin, championne du monde XTERRA 2025

« Je ne pouvais pas demander plus, le vélo était vraiment difficile, et j'ai essayé de faire de mon mieux, mais je savais que je pouvais jouer mes cartes sur la course à pied. Dans l'ensemble, tout s'est bien passé aujourd'hui. »

Solenne Billouin, vice-championne du monde XTERRA 2025

« Après quatre ans, je réfléchis à ce que j'ai accompli et je suis très fière. Peut-être que j'ai inspiré quelques jeunes femmes à commencer le sport, à être actives, à trouver une passion. Le sport rassemble les gens, et c'est très important. »

Félix Forissier, champion du monde XTERRA 2025

« C'était une course incroyable, et c'est un rêve devenu réalité d'être champion du monde. Je tiens à remercier tout le monde, en particulier Arthur Serrières, qui s'est entraîné avec moi en altitude juste avant. »

Arthur Serrières, médaille de bronze championnat du monde XTERRA 2025

« J'avais deux gars super forts à l'avant. XTERRA est la meilleure expérience que l'on puisse vivre. Je suis super content pour Félix, il a travaillé très dur et je suis très heureux pour lui. »

Mila Lantelme, championne du monde Junior XTERRA 2025

« Avant la course, j'étais inquiète car j'avais été malade plus tôt dans la semaine et je ne savais pas si je pourrais donner le meilleur de moi-même. Mais lorsque nous sommes arrivés et que nous avons vu les conditions, la boue et le terrain technique, je me suis sentie plus confiante, car je suis à l'aise dans les moments difficiles. Je suis vraiment fière d'avoir réussi cela, et c'est une si belle expérience. »

RÉSULTATS

Pos.	Athlete	Nat.	Division	Race Time	WPI
1	DUVOISIN Loanne	CHE	ELITE	03:15:18	223.67
2	BILLOUIN Solenne	FRA	ELITE	03:19:30	221.95
3	RIVEROS Barbara	CHL	ELITE	03:22:40	220.66
4	GRABMULLER Aneta	CZE	ELITE	03:24:47	219.79
5	MENDITTO Marta	ITA	ELITE	03:26:08	219.24
6	DUCREUX Emma	FRA	ELITE	03:26:25	219.12
7	HEDLEY Isla	GBR	ELITE	03:30:15	217.55
8	BOGIATTO Noemi	ITA	ELITE	03:32:09	216.77
9	CURRIDORI Elisabetta	ITA	ELITE	03:32:24	216.67
10	SIFFERT Alanis	CHE	ELITE	03:34:07	215.97

Pos.	Athlete	Nat.	Division	Race Time	WPI
1	FORISSIER Felix	FRA	ELITE	02:44:18	223.88
2	SLOTH NIELSEN Jens Emil	DNK	ELITE	02:45:52	223.12
3	SERRIERES Arthur	FRA	ELITE	02:47:13	222.46
4	CHANE Maxim	FRA	ELITE	02:50:49	220.71
5	MCPHERSON Kieran	NZL	ELITE	02:51:53	220.19
6	MIDDAUGH Sullivan	USA	ELITE	02:52:40	219.81
7	FORISSIER Arthur	FRA	ELITE	02:53:33	219.38
8	DURE Nicolas	FRA	ELITE	02:54:28	218.93
9	MIDDAUGH Porter	USA	ELITE	02:56:12	218.09
10	CARABIN Sebastien	BEL	ELITE	02:56:12	218.09

→ Tous les résultats : <https://results.xterraplanet.com/results/c5d7a050-2079-4279-9b50-0b9468bf3f62>

— LES GROUPES D'ÂGE, UNE COMMUNAUTÉ SOUDÉE ET UNANIME —

La majorité des participants sur ce championnat du monde XTERRA, ce sont les athlètes des groupes d'âge qui ont tout donné et qui ont trouvé l'énergie nécessaire pour se rapprocher les uns des autres. « *C'est mon troisième championnat du monde XTERRA. C'est une question d'amitié avec les gens que vous rencontrez ici* », a déclaré Mitchell Addison (CAN, M30-34). Chris St. Croix (CAN, M40-44) a ajouté : « *Il est important de se rappeler que XTERRA est vraiment une histoire de communauté. Partout où nous allons, les gens se reconnaissent, vous discutez au départ et cela devient quelque chose d'amusant. L'endroit lui-même est incroyable, et c'est l'une des raisons pour lesquelles nous sommes venus.* »

Le parcours lui-même était tout aussi caractéristique que les athlètes. « *C'est du vrai VTT et la partie la plus amusante, c'est quand on arrive au petit lac au sommet et qu'on tombe dans Blade Runner. C'est tout en contrebas et en "jungle"* », a déclaré Renell Brennan (GBR, F55-59). « *La communauté est l'une des principales raisons pour lesquelles je reviens. Il y a quelque chose dans cette communauté qui ressemble à une famille. On ne court que contre quelqu'un le jour J, mais que l'on soit sur le podium ou non n'a pas vraiment d'importance. Pour certains, le simple fait d'atteindre la ligne de départ est une véritable victoire.* »

Beaucoup ont parlé de la beauté et de la signification de Molveno lui-même. « *Les montagnes, le paysage autour du lac, c'est tout simplement magnifique et cela rend l'expérience spéciale* », a déclaré Marianne Mendiara (FRA, F20-24). Ulrika Eriksson (SWE, F45-

49) l'a décrit comme « *l'aventure parfaite - parfaitement organisée dans un environnement magnifique.* » Renata Karska (POL, F35-39) a déclaré : « *Cela m'a montré que rien n'est impossible. J'ai atteint des objectifs que je pensais hors de portée, et ce voyage a été le chapitre le plus coloré de ma vie jusqu'à présent* ». Sheri Schrock (USA, F70-74) a admiré la dureté du parcours : « *XTERRA a choisi le chemin difficile - au lieu de serpenter le long du lac, le sentier monte directement sur la falaise - une aventure ! J'ai même apprécié le single track boueux.* »

Et Lars Hanschke (MEX, M45-49) a trouvé sa plus grande fierté en la partageant avec sa famille : « *C'est mon premier championnat du monde avec mon fils Diego. Pouvoir partager cette expérience et courir à ses côtés était très spécial pour moi.* »

Des groupes d'âge conquis et qui ont conquis, avec une mention spéciale pour les deux premiers athlètes des groupes d'âge qui ont franchi la ligne d'arrivée : Loïc Menoux (FRA) en 3:12:28, et Paula Leupold (DEU) en 3:51:51.





LIGUE PACA

SÉMINAIRE

DES ENTRAÎNEURS 2025



PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA



Une journée riche en échanges à Aix-en-Provence. Le mardi 11 novembre 2025, la Ligue Provence-Alpes-Côte d'Azur de Triathlon a organisé son séminaire annuel des entraîneurs au Novotel d'Aix-en-Provence. Cette édition a rassemblé près de 60 entraîneurs et éducateurs venus de toute la région, confirmant l'intérêt et l'attachement de la communauté à ce rendez-vous devenu incontournable.

Tout au long de la journée, les participants ont pu bénéficier d'interventions mêlant apports scientifiques, retours d'expérience et outils directement applicables sur le terrain. La matinée a été consacrée à la biomécanique et à la préparation physique pour la course à pied en triathlon, avec Jean-Benoît Morin. À travers une approche à la fois rigoureuse et accessible, il a permis aux entraîneurs de mieux comprendre les mécanismes de la foulée, les déterminants de la performance et les leviers à activer pour prévenir les blessures chez leurs athlètes.

« Nous avons trouvé que cette intervention était très accessible. Jean-Benoît Morin arrive à faire passer des messages en vulgarisant, avec des mots simples, même lorsqu'il aborde des notions complexes », rapporte un des participants au séminaire.

Une mise en pratique a également été proposée en extérieur, sur la pelouse du Novotel. Ce temps de démonstration a permis d'illustrer concrètement le rôle de la préparation physique dans la performance en course à pied et de faire le lien entre la théorie abordée en salle et son application sur le terrain.

L'après-midi a débuté avec l'intervention de Cyril Gautier sur la pédagogie dans l'entraînement sportif. Son intervention, centrée sur la théorie, est revenue sur les grands principes de la pédagogie appliquée à l'entraînement, en insistant sur l'importance d'adapter son discours, de créer une relation de confiance avec l'athlète et de favoriser son autonomie au fil de la saison.

La fin de journée a été marquée par la prise de parole de Bertrand et Nicolas Billard, autour de l'entraînement longue distance. Bertrand Billard, double champion du





monde longue distance (2013 et 2014), est revenu sur son parcours et sur les exigences spécifiques de ce type de préparation. Avec son frère Nicolas, ils ont abordé la planification, la gestion de la charge d'entraînement et l'équilibre à trouver tout au long d'une saison, notamment lorsque les objectifs sont multiples.

Au-delà des interventions, ce séminaire a été l'occasion pour les entraîneurs des différents clubs de la région d'échanger sur leurs pratiques respectives, de comparer leurs méthodes de travail et de partager leurs expériences de terrain. Ces moments de discussion ont notamment porté sur la coordination entre plusieurs entraîneurs autour d'un même athlète, sur l'encadrement en paratriathlon, ou encore sur la combinaison d'objectifs en distance olympique et en longue distance.

La journée s'est clôturée par un temps d'échange autour d'un apéritif dînatoire, dans une ambiance conviviale, favorisant les rencontres et les discussions informelles entre entraîneurs, intervenants et membres de la Ligue.

Ce séminaire s'inscrit pleinement dans la volonté de la Ligue de soutenir la formation continue des entraîneurs et de renforcer la qualité de l'encadrement sur l'ensemble du territoire. Une journée qui, de l'avis général, représente chaque année un véritable apport, tant sur le plan technique que sur le plan humain.



Alltricks

VÉLO | RUNNING | OUTDOOR



~~Notre~~ La liste de Noël



Faites vous plaisir
les yeux fermés.



↖
aussi sur
alltricks.fr



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

**LIGUE PACA**

LES ÉPREUVES DE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR LABELLISÉES EN 2026



PAR LIGUE PACA PHOTOS LIGUE PACA



Les circuits de Division 3 by LFCC – Le French Cyclard

Les Circuits de Division 3 ouvriront leur saison 2026 sous le naming LFCC – Le French Cyclard, avec un programme structuré autour de 2 étapes de duathlon puis 3 de triathlon. Côté duathlon, Massilia Triathlon chez les femmes et les Sardines Triathlon chez les hommes avaient remporté le classement 2025 et repartiront cette année pour défendre leur première place.

La première étape sera le Duathlon des Vignobles, organisé le 15 mars à Orange, sur un format S individuel avec aspiration-abri. Une semaine plus tard, le 22 mars, les clubs se retrouveront au Duathlon de Marseille, disputé sur le site de Luminy, également sur un format S individuel avec aspiration-abri.

Le circuit de triathlon by LFCC – Le French Cyclard reprendra ensuite le relais, avec en mémoire les résultats 2025 : Saint-Raphaël Triathlon avait remporté le classement féminin et l'AS Monaco Triathlon le classement masculin, avant l'accession de Monaco en Division 2 pour l'année 2026.

La première étape de triathlon aura lieu le 17 mai à Veynes sur le Sprintrî, dans les Hautes-Alpes, sur un format S individuel sans aspiration-abri. La deuxième étape sera le Triathlon de l'Ail, le 24 mai à Piolenc, sur un format S individuel avec drafting. Enfin, la dernière manche se déroulera à Digne-les-Bains avec le Triathlon des Ferréols, proposé en contre-la-montre par équipe sur distance S.



CHALLENGE ADULTE

Pour le Challenge Adulte, les clubs titrés en 2025 repartiront avec l'objectif de défendre leur place : Marignane Triathlon en Régionale 1, La Ciotat Triathlon en Régionale 2 et BMP Marseille en Régionale 3.

- La saison commencera le **1^{er} février** à Ancelle avec le **Sud Raid Blanc**, sur un format S.
- Le **8 mars**, les athlètes participeront au **Duathlon de Salon-de-Provence**, avec un nouveau parcours vélo et sur un format S individuel en aspiration-abri.
- Le calendrier se poursuivra avec le **Bike & Run du Dragon**, organisé le **4 avril** à Draguignan, sur un format S.
- Le **2 mai**, le **Triathlon des Marettes** sera organisé à Vitrolles, sur un format S individuel sans aspiration-abri.
- Le **14 juin**, Digne-les-Bains proposera sur son **triathlon des Ferréols** une nouvelle épreuve longue distance.
- Le **20 juin**, les adultes pourront s'affronter sur un Aquathlon : **l'Aquathlon de Salon** aura lieu à Saint-Chamas, sur un format S.
- La **finale du challenge** sera organisée le **11 octobre** à Cassis, sur un format M individuel sans aspiration-abri.





CHALLENGE JEUNES

Chez les jeunes, les équipes victorieuses de 2025: Triathl'Aix en Régionale 1, Grand Avignon Triathlon en Régionale 2 et Amsl Fréjus Triathlon en Régionale 3, repartiront Pour une nouvelle saison articulée autour de 10 épreuves réparties sur le territoire, selon les catégories.

Pour les catégories Mini-poussin, Poussin, Pupille et Benjamin :

- Le premier rendez-vous sera le **Duathlon des Rois**, organisé le **20 janvier** à Gémenos.
- Le calendrier continuera avec le **Duathlon du Dragon**, le **4 avril** à Draguignan, pour les catégories Mini-poussin à Pupille.
- Le **24 mai**, les catégories Mini Poussin à Benjamin participeront au **Triathlon Jeunes de La Ciotat***.
- Le **6 juin**, ils seront engagés sur le **Triathlon des Jeunes et des Familles.***
- Le **20 juin**, ils prendront part à l'**Aquathlon de Salon** à Saint-Chamas, pour les catégories Mini-poussin, Poussin et Pupille.
- La finale se déroulera au **Triathlon de l'Étang**, le **27 septembre** à Berre-l'Étang.

Pour les catégories Benjamin, Minime, Cadet et Junior :

- La saison débutera avec le **Duathlon de Salon**, le **8 mars**. Les Minimes courront sur un format XS, les

Cadets et Juniors sur un format S. L'épreuve sera support sélectif pour les Championnats de France et support du Championnat Régional.

- Le **11 avril**, les catégories benjamin à Junior participeront à la **Sud Raid Cup** à Veynes, sur un format XS.
- Le **3 mai**, ils seront présents au **Triathlon des Lumières** à La Ciotat, avec un XS pour les Minimes et un S pour les Cadets et Juniors.
- Le **20 juin**, l'**Aquathlon de Salon** à Saint-Chamas sera support sélectif pour les Championnats de France d'aquathlon et support du Championnat Régional pour les catégories Benjamin à Junior.
- La saison se poursuivra avec le **Triathlon d'Apt**, organisé le **13 septembre**, sur des formats XS Jeune et S Jeune ouverts aux Minimes, Cadets et Juniors.
- La grande finale aura lieu le **27 septembre** au **Triathlon de l'Étang**, sur des formats XS et S jeunes en aspiration-abri, pour les catégories Benjamin à Junior.

Avec un calendrier complet et des formats variés, la saison 2026 offrira à chacun l'occasion de s'exprimer et de porter les couleurs de son club.

**Pour la catégorie benjamins, sous réserve de modification en cas de date nationale simultanée.*

ZOOM





ESTEREL CÔTE D'AZUR

DESTINATION SPORT



PAR ESTÉREL CÔTE D'AZUR
PHOTOS YANNICK - DRONE PRO AIR - SPARTAN -
Y-CREATIVITY - SIDINHO MONTEIRO



Entre littoral et reliefs volcaniques, la destination Estérel Côte d'Azur conjugue plages, circuits d'exception et terrains d'aventure. Chaque sentier, chaque route, chaque crique devient une invitation à rouler, marcher, méditer... Et performer sur les mêmes parcours que les plus grands champions. De l'automne au printemps, du Roc d'Azur au T100 Triathlon, en passant par la Spartan Race Estérel et les grands rendez-vous nautiques – autant de moments qui confirment sa place de destination sportive incontournable.

Fréjus, ton shot de nature

Ici, on range le chrono. Pas de course, pas de podium : juste toi et l'instant. Les roches de l'Estérel allument le décor, les forêts s'étirent à perte de vue et l'air a le goût de liberté. Au sommet du Mont Vinaigre, le panorama déroule la Méditerranée comme une fresque infinie. C'est brutal, puissant ! Côté étangs de Villepey, c'est un autre tempo : calme, reflets mouvants, horizon qui s'étire, et tu te surprends à écouter le silence. Puis la côte te rattrape, avec le sentier des douaniers : pins, criques, embruns, chaque souffle d'iode te donne une gorgée d'énergie. Fréjus, c'est ton sas de décompression. Tu poses le vélo, tu ouvres grand les yeux, tu respirez. Simple, brut, vrai. L'évasion version Côte d'Azur signée Fréjus.





Puget-sur-Argens, de la glisse à la grimpe

Là où sport, nature et culture se rencontrent. Entre plaine et collines, Puget-sur-Argens offre un cadre privilégié pour vivre le sport au rythme de la nature. Cycliste, randonneur ou amateur, cette commune est une invitation permanente à bouger en plein air. Ici, la Méditerranée n'est jamais loin, et les reliefs de l'Estérel ouvrent grand les portes d'un terrain de jeu idéal pour s'entraîner, se dépasser ou tout simplement s'évader.

À Puget-sur-Argens, place à l'innovation sportive avec un trio inédit :

South Wake pour les amateurs de glisse, terrains de padel pour les duels ensoleillés, et le spectaculaire Block Park, paradis des grimpeurs. Trois univers qui transforment la commune en véritable carrefour des loisirs actifs.

Parce que le sport se vit aussi en musique, direction le Mas des Escaravatières à Puget-sur-Argens. Ce lieu unique mêle convivialité, concerts intimistes et grands rendez-vous estivaux avec des artistes de renom. En hiver comme en été, c'est un passage obligé pour compléter son échappée sportive d'une touche culturelle, festive et inspirante. Un bel équilibre entre effort, détente et émotions, à savourer toute l'année.

Saint-Raphaël, un décor de carte postale

Du vélo aux grands événements, Saint-Raphaël s'impose comme un paradis pour les passionnés d'outdoor. Parcours exceptionnels, criques sauvages, ports traditionnels et routes panoramiques aux dénivellés variés. Du bord de mer jusqu'aux pistes de l'Estérel, les amateurs de cyclisme et de randonnée trouvent ici un décor singulier, où performance sportive rime avec plaisir visuel. Ajouté à 300 jours de soleil par an, Saint-Raphaël coche toutes les cases pour pédaler, grimper, pagayer ou courir toute l'année.



La ville sportive par excellence vibre au rythme d'événements. Du Triathlon de Saint-Raphaël by Roxim au rendez-vous mondial du T100, la cité azurée accueille chaque année les meilleurs athlètes de la planète. Le calendrier se poursuit avec la mythique Spartan Race Estérel Saint-Raphaël, la Futnet Cup internationale, sans oublier les matchs de haut niveau du Saint-Raphaël Var Handball ou encore le Championnat de France de natation. Spectateurs et sportifs trouvent ici une ambiance électrisante, où l'énergie collective donne envie de se dépasser... Ou d'applaudir des milliers de participants.

C'est une destination idéale pour conjuguer sport, loisirs et détente en famille. Randonnées guidées dans l'Estérel, sorties vélo en bord de mer, activités nautiques ou programmes vacances spécialement pensés pour petits et grands : tout est fait pour donner le goût de l'effort dans un cadre de rêve. Saint-Raphaël se vit en toutes saisons, avec des raisons de revenir toute l'année pour respirer, bouger, partager... Et se ressourcer.



ESTÉREL CÔTE D'AZUR

- + de 800 loisirs
- Événements
- Circuits rando / vélo / VTT / trail
- Séjour club sportif dès 10 personnes
- <https://www.esterel-cotedazur.com/>



EKOÏ

LA MARQUE RÉFÉRENCE **POUR TOUS** **EN TRIATHLON**



PAR EMMA BERT
PHOTOS DR - EKOÏ - ACTIV'IMAGES



L'entreprise française Ekoï fête cette année ses 24 ans. Spécialisée dans le cyclisme, la course à pied et la natation, l'entreprise renforce progressivement sa gamme triathlon. En parallèle, la plateforme de vente en ligne ambitionne d'accentuer sa présence dans plusieurs pays. Rencontre avec une référence de l'équipement qui séduit par son savoir-faire et ses innovations constantes.

« Ekoï se distingue par un positionnement et des choix audacieux, atypiques et hors du commun », commence Alexandre Freliger, directeur de communication de l'enseigne. Née en 2001 à Roubaix, ville surnommée "L'Enfer du Nord" pour sa célèbre course cycliste, la firme a été créée par Jean-Christophe Rattel il y a 24 ans. Installée à Fréjus dans le sud de la France, entre l'Estérel et la Corniche d'Or, Ekoï a été l'un des pionniers dans la vente e-commerce. « Il fallait oser se lancer dans le 100% numérique à l'époque, c'était vraiment atypique et on a parfois tendance à l'oublier », souligne celui qui est aussi coureur.

Autre particularité : proposer des équipements complets, de la tête aux pieds pour chaque discipline. Casques, lunettes, chaussures, textiles et depuis quelques mois matériel de vélo, l'entreprise développe sans cesse de nouvelles innovations. Les pédales PW8, le lancement des roues made in Ekoï et bientôt de pneus en témoignent. Aucune discipline cycliste n'est mise de côté. Triathlon, cyclisme sur route, cyclo-cross, gravel, VTT et maintenant cyclisme urbain, la référence française s'intéresse à toutes les pratiques, un signe distinctif inhérent à l'ADN d'Ekoï.

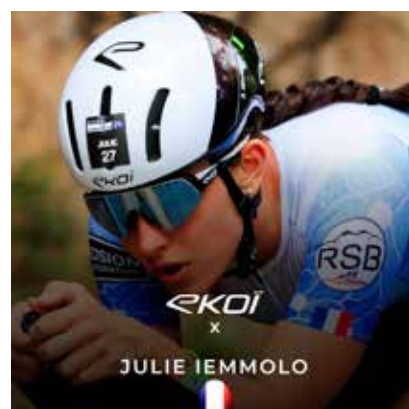


Le sponsoring, axe primordial

Le sponsoring fait partie intégrante de son identité. Une stratégie qui permet à EKOI de se distinguer. « *Nous sommes les plus représentés sur le Tour de France, avec des équipes comme Lotto, Cofidis, Arkéa* », détaille Alexandre Freliger. Dès 2009, EKOI se fait remarquer grâce à la victoire du tricolore Brice Feuille lors de la 7^e étape du Tour de France... qui portait un casque EKOI. 2012 signe ensuite l'entrée en World Tour en équipant de casques l'équipe AG2R. Une ascension remarquable au sein du cercle très restreint des partenaires du Tour. Une percée fulgurante pour la société, qui n'a cessé de multiplier les partenariats casques, lunettes et chaussures avec les équipes cyclistes professionnelles. L'an dernier, plusieurs coureurs comme Carlos Rodriguez et Thymen Arensman (Ineos Grenadiers), Valentin Madouas (Groupama-FDJ) et Guillaume Martin (Cofidis) étaient chaussés des C12 pro team, une première dans l'histoire de la plateforme.

Les partenariats concernent aussi le cyclo-cross et le triathlon, avec en figure de proue l'Allemand Patrick Lange, triple champion du monde d'Ironman. Sans oublier l'Américain Rudy Von Berg, multiple vainqueur de 70.3, Philippe Gilbert, champion du monde de cyclisme 2012 ou encore Léo Bergère, Sam Laidlow, Julie Derron, Julie Iemmo, India Lee... « *Nous aspirons à travailler avec les meilleurs mondiaux de chaque discipline* », ambitionne le coureur.

Dans le viseur, le titre sur le format full IRONMAN avec Sam Laidlow ou Patrick Lange. Ce dernier a d'ailleurs conquis l'épreuve à Kona l'an dernier. Ou encore du côté de T100, et d'aider India Lee à accéder aux prestigieux podiums. Surtout, la firme souhaite continuer à développer les liens



avec les jeunes pépites françaises ou européennes, « *pour prendre la relève des champions*. » EKOI est aussi partenaire avec le club de Poissy Triathlon, qui compte notamment la Luxembourgeoise Jeanne Lehair et les Français Dorian Coninx, Tom Richard ou le jeune talent Nils Serre Gehri.

ekoï

SAM LADLOW



LUNETTES DE NATATION EKOI AQUA RACER

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





L'innovation, axe majeur

L'organisation s'appuie sur ses athlètes pour perfectionner ses équipements. Ingénieurs, chefs de produits, designers travaillent en commun pour définir comment rendre les articles toujours plus performants. Les prototypes sont testés sur logiciel puis en soufflerie, avant d'être confiés à un panel d'athlètes. Des retours précieux visent à les améliorer avant de les tester de nouveau, jusqu'à ce qu'ils conviennent aux attentes. « L'équipe compte sur l'expertise de Stéphane Rossetto, ancien professionnel de l'équipe Cofidis. Il est en charge du sponsoring des triathlètes et des coureurs sur route et de la partie équipement. Les phases de test en interne passent par lui. »

Stéphane Rossetto n'est pas le seul spécialiste à contribuer au développement du matériel. Philippe Gilbert, Johan Museeuw ou encore Claudio Chiappucci effectuent des retours précieux sur les futurs modèles de chaussures et de pédales. « Les athlètes nous aident à travailler sur notre image, à générer des ventes et nous sommes l'une des rares enseignes à les solliciter dans le processus d'élaboration des équipements. »

La fin d'une image d'une marque d'entrée de gamme

« Les clients ont souvent tendance à nous résumer à une politique de prix peu élevée et nous souffrons parfois de cela », met en lumière le directeur de communication. « Cette perception évolue peu à peu. Avant, le public avait cette image de produits pas chers avec une qualité moyenne. Maintenant, nous inversons ce message. Nous mettons

l'accent sur l'innovation, avec de nouveaux pneus, des roues et des articles sur mesure. Les retours sont très bons sur la qualité et sur l'esthétique. » Exemple emblématique : le casque aéro spécial triathlon « que tout le monde s'arrache. »

Pour satisfaire l'ensemble du marché, EKOI propose 3 segments : start (l'entrée de gamme), perf (pour ceux qui s'entraînent 4 ou 5 fois par semaine) et racing (pour les professionnels.) « Les clients se rendent de plus en plus compte





que EKOI n'est pas seulement synonyme de bas prix, mais aussi de matériel top prix », résume Alexandre Freliger. C'est là que la stratégie 100% e-commerce prend tout son sens. La vente en ligne permet de réduire les intermédiaires et les distributeurs qui prennent des marges, tout en étant reliés directement aux consommateurs. D'où une politique tarifaire compétitive, souvent perçue comme avantageuse et qui séduit toujours autant. Et pas qu'en France.

EKOI poursuit son expansion internationale

L'enseigne française ne se limite pas aux frontières de l'Hexagone. La clientèle, composée de nombreux triathlètes, s'étend aujourd'hui dans plusieurs pays européens, particulièrement en Allemagne mais aussi en Italie, en Espagne, en Belgique, au Luxembourg et aux Pays-Bas. L'Angleterre reste une exception, dans un pays où les

références nationales sont privilégiées par rapport aux labels internationaux. « Il y a un vrai potentiel en Amérique du Sud et en Asie, ce sont des marchés sur lesquels nous misons », complète Alexandre Freliger. Côté américain, le processus s'est complexifié avec l'arrivée de Trump au pouvoir. EKOI n'a pas dit son dernier mot et espère bien s'exporter sur le sol du pays de l'Oncle Sam, tout en renforçant la clientèle européenne et asiatique.

Ex-partenaire de la Fédération Française de Triathlon, l'entreprise est partenaire officiel d'IRONMAN pour les casques, lunettes, chaussures et dès 2026 avec les pédales PW8. Un contrat signé également avec le T100 (casques, lunettes et pédales.) « Nous sommes très présents du côté des partenariats sur les deux circuits les plus importants et populaires en termes de triathlon, et indirectement avec la PTO.

Nous avons une visibilité intéressante sur les circuits de Coupe du monde, c'est important pour nous », souligne le directeur de communication.

Le client roi, le triathlète

Chaque site ou magasin a son profil de client préféré. Chez EKOI, le triathlète occupe une place de choix. « Plus en attente et en affection avec la partie matériel et innovation » comme l'avance Alexandre Freliger, ce type de sportif est aussi celui qui investit le plus. Parce qu'il pratique 3 disciplines, mais aussi parce que le triathlète est sensible à son équipement. « Par exemple, il se posera plus la question de comment économiser quelques watts à vélo qu'un pur cycliste sur route », illustre le spécialiste.

L'enseigne l'a bien compris, c'est pourquoi les pièces du triple effort se multiplient sur le site. Les lunettes de



natation Racing AQUA RACER Mirror SW, conçues en collaboration avec Sam Laidlow en sont l'illustration parfaite.

Une attention particulière portée aux femmes

D'autres articles dédiés à la natation et au triathlon sont attendus dans les prochaines semaines, comme l'arrivée d'une véritable collection running. Dans un premier temps, cette dernière se destina aux hommes, toujours en 3 catégories en fonction des besoins du client. Ensuite, l'ambition est de développer les gammes running, cyclisme et natation spécifiquement pour les femmes.

Ekoï souhaite aussi créer une communauté féminine avec du contenu dédié. L'entreprise veut également développer des produits spécialement conçus pour les sportives. « L'objectif n'est pas de proposer des articles hommes déclinés en coloris femmes, mais des articles adaptés à leur morphologie, aux menstruations. Parmi les pistes, des cuissards conçus pour les règles, des casques et des lunettes compatibles avec les crânes et visages féminins. Il reste encore beaucoup de choses à faire pour les femmes, c'est une volonté d'Ekoï d'accélérer là-dessus avec l'arrivée d'une nouvelle personne en charge de développer tout cela », conclut le passionné.





WIN THE WIND

Vision

PRO-TEAMS



Burgos **BH**



BAHRAIN
VICTORIOUS





TRIATHLON STORE ***PASSION ET EXPERTISE*** ***AU SERVICE DE*** ***LA PERFORMANCE***



PAR EMMA BERT PHOTOS TRIATHLON STORE



Née il y a 15 ans, Triathlon Store s'est imposée comme une référence dans la vente d'articles de triathlon. Présente en ligne et à travers ses magasins à Paris, à Nice et désormais à Gérone (Espagne) et à Saint Paul de la Réunion, l'enseigne au logo ailé mêle exigence, expertise et passion toujours au plus près des pratiquants. Portrait d'une entreprise de passionnés qui place la performance au cœur de son ADN.

« Sélectionner uniquement les marques qui répondent à nos exigences en matière de qualité, de performance et d'innovation. Chaque produit sur le site a déjà été testé, approuvé et choisi pour aider nos clients à progresser et à repousser leurs limites. » Telle est la devise de Triathlon Store, enseigne du giron de DAGG Distribution, créé par les frères Guillaume et Alexandre Girout, gérants de la société Triathlon Store.

Chez les Girout, le sport est ancré, c'est une histoire de famille, une ligne de vie. En 1997, alors âgés de 15 et 18 ans, les frères rêvent de devenir cyclistes professionnels. Dans le sous-sol familial, les deux adolescents transforment des cadres vélo en machines de course. Quelques années plus tard, au début des années 2000, ils signent dans des équipes pro. Les cyclistes donnent vie à GIRS, leur propre marque de cycles. Première étape d'un parcours entrepreneurial qui les emmènera loin.

Des pelotons professionnels aux rayons triathlon

Quand Alexandre et Guillaume Girout mettent un terme aux compétitions de cyclisme, leur intérêt se porte vers la course à pied, puis vers le triathlon. « Nous avons découvert le triathlon lors de l'IRONMAN de Nice en 2011 », commence Alexandre Girout, propriétaire des enseignes Triathlon Store et Bicycle Store. « Nous étions exposants IRONMAN avec un partenaire, la marque Sailfish. Le lendemain, nous avons voulu voir le départ de la course. Nous avons senti une vibration, quelque chose qui nous



a donné envie d'essayer ce sport et de créer des enseignes liées à cela, ça nous a tout de suite passionnés. »

Les athlètes décident alors de se lancer dans l'aventure triathlon, mais ils se rendent compte qu'il n'est pas facile de se fournir pour pratiquer. Dans les années 2010, « *il n'y avait pas forcément de réponses aux besoins de chacun* », éclaire le chef d'entreprise. Il ne leur en faut pas plus pour imaginer un magasin spécialisé, le tout premier dédié au triathlon dans la capitale. Le siège social sera à Corneilles-en-Vexin. Une niche, une révolution. Un grand pas pour la discipline encore confidentielle. En 2012, leur boutique parisienne ouvre, puis celle de Nice en 2017 et la deuxième dans la capitale en 2022.

Gérone, eldorado des triathlètes

Aujourd'hui, la marque a ouvert cinq magasins, deux à Paris, un à Nice et tout récemment à Saint Paul de la Réunion et à Gérone, en septembre 2025. Au fil des années, l'enseigne a su s'imposer comme un incontournable pour les initiés exigeants, du débutant au confirmé. Les fondateurs avaient vu juste. Le nombre de licenciés en triathlon connaît une croissance exceptionnelle et s'est imposé comme l'un des sports les plus dynamiques de France, avec 66 000 licenciés en 2025 contre moins de 37 000 en 2011.

L'implantation des boutiques est stratégique mais aussi guidée par le cœur. Parisiens, leurs premiers magasins ont vu le jour dans la Ville



Lumière. L'ouverture d'une antenne dans la Cité des Angès, véritable temple du triathlon, s'est ensuite imposée comme une évidence à leurs yeux. Les cyclistes développent leurs propres magasins en fonction des endroits qui leur plaisent et qui leur donnent envie d'être présents : « *On a découvert Nice au détour des triathlons. C'est un endroit incroyable pour pratiquer notre triple discipline. Le*

lieu nous plaisait, que ce soit pour les événements ou les conditions météo. » Des choix de villes au coup de cœur qui les ont poussés à installer leur première enseigne à l'étranger à Gérone, en Espagne. Le nouveau fief de Vincent Luis ne pouvait échapper à leur radar. « *On a découvert l'endroit il y a quelques années, c'est une ville qui donne envie de faire du sport, on a eu envie de s'y implanter.* »

Équiper, conseiller, inspirer

La motivation première de Triathlon Store est d'initier les triathlètes et de les guider grâce à une sélection de produits de marques réputées. Le détaillant propose des articles destinés à faire progresser chaque profil, du débutant au confirmé. « *Nous ne sommes pas forcément un magasin élitiste. Nous arrivons juste derrière les magasins de grande distribution avec des produits plus qualitatifs, avec des marques qui répondent aux besoins de l'intégralité de nos clients* », complète le passionné.

Les marques proposées sont soigneusement choisies, une à deux par domaine. Côté natation par exemple, c'est la marque de combinaisons néoprène Orca qui remplit tous les critères pour les propriétaires. « *On a choisi Orca parce que leurs produits sont qualitatifs et qu'on peut équiper n'importe quel triathlète du meilleur au moins bon nageur, peu importe le gabarit, comme il existe plusieurs dizaines de tailles.* » Côté textile, la franchise italienne



Castelli a conquis les dirigeants. La marque française de cycles créée par Alexandre et Guillaume Girout, GIRS, y figure aussi, aux côtés de la gamme Factor, des lunettes Oakley, des lunettes de natation Zoggs et Aquasphere. Sans oublier Hoka et Brooks pour la course à pied. Un service d'étude posturale à Paris et à Nice complète l'offre de l'entreprise. La volonté de Triathlon Store n'est

pas de travailler avec toutes les marques liées au triathlon, mais d'en choisir certaines très précisément pour répondre au mieux aux besoins des clients. « *Nous ne nous dispersons jamais dans notre sélection pour le triathlète. Il n'y a pas beaucoup de marques chez nous, même en diététique où nous proposons deux ou trois marques maximum* », résume Alexandre Girout. Chaque article est minutieusement testé par Triathlon Store et par leurs athlètes avant d'être mis sur le marché. Les articles d'une marque doivent répondre à un besoin et à plusieurs critères, comme la qualité et la disponibilité. Rien n'entre en rayon sans avoir affronté le terrain.

Travailler avec des enseignes capables de fournir des produits toute l'année et pas seulement pendant une saison est essentiel pour le site de vente en ligne et en magasins physiques. « *Le triathlon, ce n'est pas que saisonnier, il y a des courses toute l'année, donc nous devons trouver des fournisseurs capables de nous suivre sans discontinuer* », appuie le gérant.



L'expertise testée... et approuvée

Triathlon Store est apprécié des sportifs pour leur présence sur le terrain, par exemple à l'occasion des événements majeurs comme l'IRONMAN de Nice ou les Championnats du Monde IRONMAN. Le but de l'enseigne, faire vivre le triathlon pendant la semaine qui précède la compétition. Une volonté qui passe par des initiations, des communityrun, des rencontres avec des athlètes et des swim sessions en mer. « Nous tenons à continuer à passionner les pratiquants et à initier les nouveaux venus. Lors de nos swim sessions, certains découvrent la nage en eau libre en mer. Ce n'est pas rare de rencontrer des personnes devenues triathlètes qui étaient venues à nos événements. »

Derrière le comptoir de chaque magasin, des salariés. Mais surtout, des triathlètes prêts à partager leur expérience. La base de l'enseigne pour Alexandre Girout. « Quand on entre chez Triathlon Store, on est sûrs de parler à au moins un triathlète dans la boutique. » Les vendeurs et conseillers sont toujours pratiquants d'au moins un des trois sports, natation, cyclisme ou course à pied. « Ils sont triathlètes le plus souvent, même si nos cyclistes et coureurs sont souvent tentés par le triathlon », éclaire le responsable.

Soutenir, équiper, fédérer

L'enseignée à Paris soutient quelques athlètes dans leur progression, à l'image de Quentin Barreau, triathlète spécialisé dans les longues distances. Ce dernier a d'ailleurs remporté en juillet l'IRONMAN 70.3 de Manta, en Équateur. Triathlon Store est également partenaire de



clubs locaux comme le Stade Français, en leur fournissant de l'équipement à l'effigie des boutiques.

Le secret de la réussite d'après le chef d'entreprise ? Une ligne de conduite qui n'a jamais changé, un détaillant qui ne s'est jamais dispersé et qui possède le statut de première entreprise spécialisée dans ce secteur. « On restera toujours les premiers », souligne Alexandre Girout.

Visionnaires, les deux adeptes ont pressenti la vague triathlon avant qu'elle ne déferle. Les entrepreneurs ont su se lancer et devancer la concurrence au moment clé. « On a eu de la chance que ce sport grandisse autant. Au début, nous n'étions pas sûrs que Triathlon Store allait être porteur, on n'imaginait pas que le triathlon allait exploser de cette manière chaque année. Le sport d'endurance en général attire de plus en plus d'adeptes. »



C'est pour cette raison que Triathlon Store, spécialisée dans ces trois sports, s'adresse non seulement aux triathlètes mais aussi aux coureurs, cyclistes et nageurs. Souvent, le triathlète n'est triathlète que le jour de la course. Le reste du temps, il est cycliste, nageur ou coureur. « Nous proposons un choix intégral pour chaque sportif. Nous vendons des maillots de bain pour nager, l'équipement pour s'entraîner à la piscine, des vélos pour les cyclistes, des chaussures pour courir. »

Toujours une longueur d'avance

Les dirigeants des boutiques et du site en ligne poursuivent leur chemin. L'objectif, continuer à pérenniser l'enseigne et à la développer à l'étranger. Cette exportation hors des frontières de l'Hexagone a débuté avec l'ouverture du magasin de Gérone. Alexandre Girout préfère analyser les opportunités sans se précipiter. La suite serait peut-être de franchiser Triathlon Store, qui n'en est pas encore une puisque tous leurs magasins leur sont propres.

« Nous sommes fidèles aux marques et partenaires avec qui nous travaillons, tant qu'ils répondent aux besoins de notre clientèle. Nous sommes à l'écoute de ce qu'il peut se passer sur le marché », ajoute le sportif. Les dirigeants restent à l'affût des nouveautés et des tendances qui se profilent, toujours avec cet "œil visionnaire" pour tester et contacter des marques qui répondent à leurs attentes.



RENCONTRE



Développer une communauté et créer un club autour de Triathlon Store est aussi un objectif majeur pour les responsables. « *Ce n'est pas rare de croiser une cinquantaine d'athlètes vêtus de trifonctions frappées du logo ailé lors de compétitions* », illustre le passionné qui aimerait voir l'enseigne devenir la plus grande communauté de triathlètes en France.

Le secret de la réussite de Triathlon Store ? Des pratiquants passionnés qui arpentent le terrain en permanence, à l'écoute des consommateurs. Le tout avec un œil aiguisé sur les évolutions pour être prêts à répondre aux besoins des clients. « *C'est surtout notre passion et le fait que nous soyons pratiquants qui font que nous sommes aussi présents* », conclut Alexandre Girout. De Paris à

Gérone en passant par Saint Paul de la Réunion, Triathlon Store continue d'écrire son histoire avec une conviction intacte : rester l'enseigne de passionnés, experte et pionnière, toujours sur la ligne de départ.

Vous pouvez retrouver les produits de Triathlon Store sur le site :
➔ <https://triathlonstore.fr>



FACTOR *ALUTO*

PENSÉ POUR LA COURSE. PRÊT POUR LE GRAVEL.



FACTORBIKES.FR



Never.[™]
Status.
Quo.



MARÍA TERESA "FLACA" GUERRERO

« LE SPORT A SAUVÉ MA VIE. »



PAR JULIA TOURNEUR
PHOTOS DR - PHOTOS SHOOTING EKOÏ



À 46 ans, la triathlète équatorienne María Teresa "Flaca" Guerrero se bat contre un cancer des ovaires diagnostiqué en avril dernier. Cette ancienne animatrice à la télévision équatorienne a décidé de parler de sa maladie sur ses réseaux. Avec ses 1,8 millions d'abonnés sur Instagram, María Teresa "Flaca" Guerrero entend inspirer les gens à mener une vie saine et active.

Aujourd'hui comment vous sentez-vous ?

Je me sens reconnaissante d'être en vie après avoir suivi un traitement qui a complètement changé ma vie plus tôt cette année, un cancer des ovaires de stade 3. Aujourd'hui, je ne ressens que de la gratitude d'avoir terminé la chimiothérapie et d'être en rémission. Je suis uneoureuse de la vie. Je suis quelqu'un qui se bat chaque jour pour rester sur cette belle terre.

Vous pratiquez le triathlon depuis plus de 15 ans. Comment vous êtes-vous mise à la triple discipline ?

Ce qui m'a poussée à commencer le triathlon, c'est en réalité la gratitude. J'ai toujours été une athlète. Avant le triathlon, j'étais une sauteuse en hauteur. Après un accident de voiture il y a plus de 15 ans, j'ai décidé de participer à mon premier triathlon pour remercier la vie de m'avoir donné une seconde chance. Depuis, j'ai terminé plus de 55 courses IRONMAN 70.3. Je m'étais qualifiée pour le championnat du monde IRONMAN 70.3 à Marbella, mais je n'ai pas pu y aller à cause de mon diagnostic. J'ai dû tout arrêter et me concentrer sur la guérison, sur le fait de vivre.

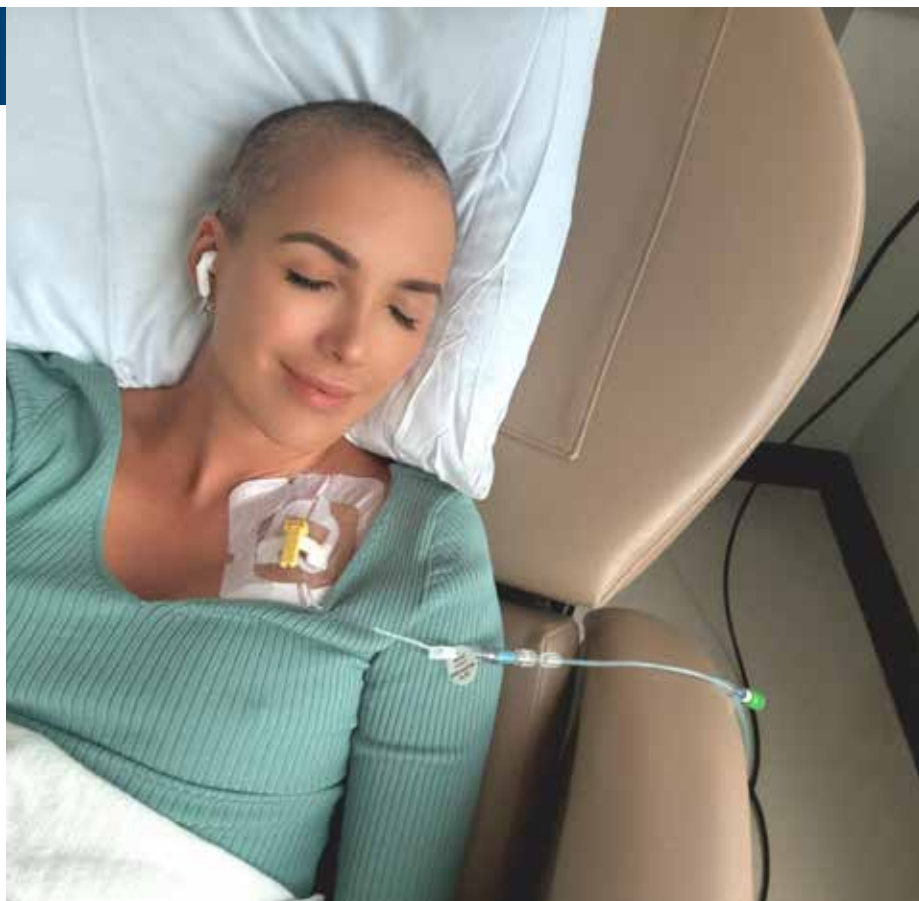


Votre dernière course était en mars, lors de l'IRONMAN 70.3 de Monterrey, au Mexique.

Oui, je termine 3^e de ma catégorie en tant qu'amatrice, mais je représente fièrement plusieurs marques de mon pays. Je suis originaire d'Équateur, mais je vis aux États-Unis depuis plus de 15 ans, et plus récemment à Boulder, dans le Colorado. Lorsque j'ai reçu mon diagnostic de cancer en avril dernier, j'ai dû arrêter l'entraînement pour commencer le traitement.

Comment le sport vous aide au quotidien à surmonter ce cancer ?

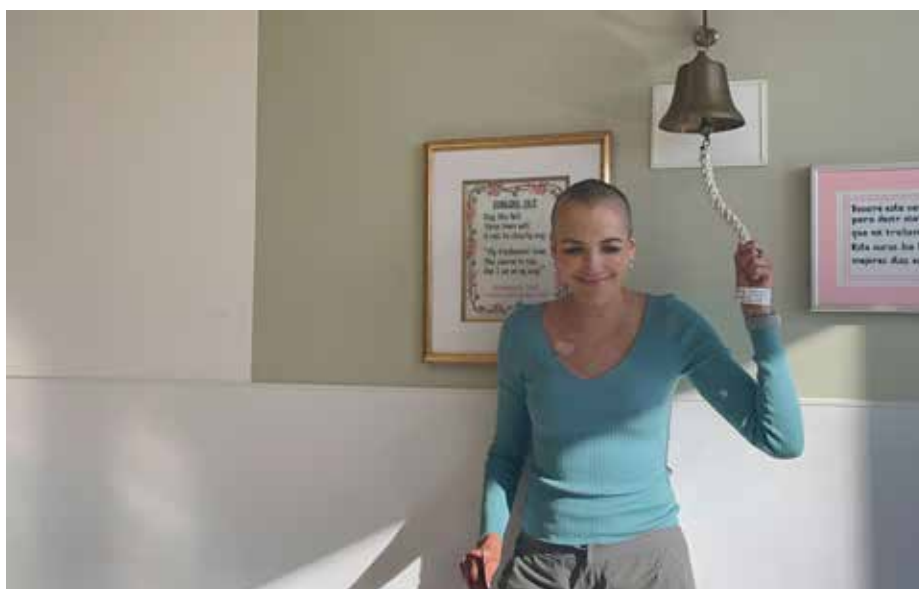
Le sport est essentiel. Je n'ai jamais cessé de bouger pendant tout mon traitement. J'avais mes séances de chimiothérapie le lundi, et dès le jeudi, je courais déjà 5 kilomètres. C'était devenu mon rituel, ma façon de célébrer la vie. Pendant sept mois, je ne pouvais pas m'entraîner comme avant, mais ce n'était pas nécessaire. Mon objectif était de guérir, et ces petites courses m'ont apporté espoir et force. Le sport m'a vraiment préparée à affronter cette épreuve. Même si je ne peux pas encore courir, je continue à m'entraîner. Je crois sincèrement que le sport a sauvé ma vie. J'ai affronté le cancer avec un corps fort et en bonne santé, et cela m'a donné une vraie chance de me battre. Pendant la chimiothérapie, je comparais souvent le cancer à un triathlon : chaque séance de chimio ressemblait à une nouvelle étape de la course. Et quand je suis finalement entrée en rémission, j'ai eu l'impression de franchir la ligne d'arrivée.



Vous avez été mannequin pendant presque 16 ans en Equateur et avez été l'image de nombreuses marques, là-bas et en Colombie, avant de vous consacrer au sport. Comment vivez-vous les changements de votre corps liés à la maladie ?

Perdre mes cheveux à cause de la chimiothérapie m'a beaucoup marquée. J'ai reçu le diagnostic au début de cette année. Mais j'ai appris à me regarder avec compassion et à accepter que cela peut

arriver à n'importe qui, pas seulement à moi. Être sportive ne me rend pas invincible, mais cela m'a sauvée. Le sport et un esprit fort m'ont aidée à survivre. Avoir un corps sain a fait la différence face à un diagnostic comme le cancer. Aujourd'hui, j'ai appris à m'aimer et à accepter cette nouvelle version de moi-même. J'ai des cicatrices sur le ventre à cause d'une grande opération et d'une biopsie, mais la beauté est diverse, c'est ce que j'ai compris à travers cette expérience.





Sur vos réseaux, vous êtes un modèle de force et vous montrez toutes les facettes de la maladie. Pourquoi ce choix ?

J'ai choisi de partager mon parcours parce que je me suis sentie investie d'une responsabilité. Je voulais atteindre d'autres personnes qui pourraient se sentir effrayées, perdues ou abattues après un diagnostic. Être athlète ne te rend pas immunisée contre le cancer, cela peut arriver à n'importe qui, et c'est arrivé à moi. J'ai donc décidé d'utiliser ma plateforme pour montrer qu'il est possible d'affronter cela avec courage, foi et transparence. Si mon histoire peut aider ne serait-ce qu'une seule personne à ne pas abandonner, alors cela en vaut la peine.

Que voulez-vous dire aux femmes sportives qui vous entourent ?

À toutes les femmes fortes, je veux leur dire que nous pouvons accomplir tout ce que nous décidons avec du courage, de la foi et de l'amour pour notre corps. Aujourd'hui, j'honore le mien plus que jamais et je le remercie de m'avoir aidée à survivre. Je suis en rémission



maintenant, mais je vais poursuivre un traitement d'entretien pendant encore un an et je le ferai avec gratitude : envers Dieu, envers la vie et envers mon corps qui me permet de rester ici.

Quelles relations entretenez-vous avec la France ?

Eh bien, je suis allée en France plusieurs fois. La première fois que j'y suis allée, c'était pour le championnat du monde IRONMAN 70.3 à Nice en 2019. J'ai vraiment adoré. En fait, c'est là que j'ai eu mon record au semi-marathon – 1 heure et 30 minutes – ce qui peut être lent pour certains, mais pour moi, c'était vraiment bien. J'ai vraiment apprécié ce 70.3 en 2019. J'y suis ensuite retournée plusieurs fois plus tard à cause d'un ex-petit ami moitié français et moitié américain. Je lui ai rendu visite plusieurs fois et je suis également allé le voir participer à un IRONMAN à Nice. Les gens en France ont été incroyablement gentils avec moi. J'ai aussi eu la chance de travailler avec Ekoï et de réaliser une séance photo à Nice. La nourriture est





spectaculaire et la France a toujours été un endroit où j'aime retourner. L'année dernière, j'y suis retournée avec mon partenaire actuel, mais cette fois à Paris, et ce fut l'un des voyages les plus enrichissants que j'ai jamais fait. C'était pendant l'année olympique, et pouvoir ressentir toute cette atmosphère olympique était vraiment spécial.

En termes d'entraînements, quels sont les endroits que vous affectionnez en France ?

Mon endroit préféré pour m'entraîner en France est définitivement l'ascension du Col de Vence à Nice. Ouah ! C'était l'un des plus beaux endroits que j'ai jamais vus. Je me souviens avoir voulu arrêter de rouler juste pour sortir mon téléphone et enregistrer les vues imprenables et la nature incroyable autour de Nice. J'ai aussi eu l'occasion de me former à Valbonne, où vivait mon ex-petit-ami, et j'ai trouvé cette région très belle aussi. Le sud de la France est vraiment magnifique, sans aucun

doute. J'espère vraiment y retourner un jour. J'espère quand même me sentir mieux l'année prochaine et tenter de me qualifier à nouveau pour revenir à Nice, un endroit qui me rappelle de si beaux souvenirs.

Quel est votre prochain rêve sportif ?

Aujourd'hui, j'apprends à aller plus lentement, à mettre mon ego de côté et à me concentrer sur ma santé et

ma vie. Avant, je faisais jusqu'à 5 IRONMAN 70.3 par an. Maintenant, à cause de mon traitement d'entretien, qui provoque parfois de la fatigue et de l'anémie, je dois être plus prudente. Mon objectif pour l'année prochaine est simple mais puissant : terminer à nouveau un IRONMAN 70.3. Cela signifierait tout pour moi. La compétition n'est plus une question de victoire, c'est une célébration de la vie et de la santé.





ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE POUR LE TRIATHLON

LES 10 COMMANDEMENTS



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS FREEPIK



Il est rare de voir des triathlètes dans les salles de musculation. Avec des emplois du temps chargés, des vies de famille et professionnelle bien remplies, cela se comprend. Mais l'un des 10 principes de l'entraînement que l'on m'a appris à la faculté des Sciences du Sport est qu'il faut être consistant pour performer, ou tout du moins éviter les blessures. À ce titre, des séances à l'allure aérobie pourraient être remplacées au profit de séances de renforcement musculaire. Ce mois-ci, spécialement avec le retour de la fraîcheur, on va donc vous encourager à développer votre force !

La force en triathlon apporte des avantages significatifs, notamment de meilleures puissance, vitesse et tolérance à la fatigue pour nager, pédaler et courir plus vite. Cependant, elle présente des inconvénients si elle est mal gérée, tels qu'un risque accru de blessures, une potentielle prise de masse musculaire contre-productive pour l'endurance, et l'éloignement du geste spécifique aux 3 disciplines ainsi que de l'enchaînement de celles-ci qui constitue la nature même de notre sport.

Alors dans cet article, on va vous guider sur la possible intégration d'un programme de force pour optimiser vos patrons de locomotion et devenir la meilleure version triathlétique de vous-même. On finira cet article par les 10 commandements, que vous pouvez lire directement si vous êtes à court de temps car ils regroupent les informations importantes.

Les avantages attendus

Que pouvez-vous attendre de séances de renforcement musculaire axées sur le développement de la force ? La littérature scientifique est formelle : vous obtiendrez une augmentation de 5% de la performance en course à pied, 7% en cyclisme et 10% en économie de course.



Cet article se veut être un guide pour bénéficier d'un renforcement musculaire d'une manière scientifiquement prouvée. Les références utilisées pour cet article viennent d'auteurs français (Millet 2002 et Hausswirth 2010). Les raisons d'intégrer de la musculation dans votre programmation sont la performance, la longévité et la santé globale.

En préambule, oubliez cependant le renforcement musculaire si votre emploi du temps ne vous autorise qu'à 2 entraînements par sport par semaine. Si vous pouvez incorporer une autre séance, cela devrait être le renforcement musculaire. Pourquoi ? Car le renforcement musculaire peut améliorer l'économie de course, le seuil anaérobie et la capacité anaérobie. Or, ce sont des déterminants de la performance. En soulevant des poids, vous obtiendrez une réduction de la fatigue après des efforts longs. Vous améliorerez votre force maximale et votre vitesse de mouvement. Et les améliorations en économie de course et seuils physiologiques ont montré des progressions de la performance en endurance (comme par exemple le temps de soutien ou des meilleurs chronos en contre-la-montre) pour des efforts allant de quelques minutes à plusieurs heures.

Enfin, il est aussi important de noter que le renforcement musculaire axé sur le développement de la force a des effets bénéfiques sur la longévité, que ce soit dans le sport ou la vie en général. Les effets sur la santé sont nombreux, comme un accroissement du niveau des hormones de croissance, la santé



osseuse, la composition corporelle, le métabolisme et bien d'autres. Evidemment, le renforcement musculaire est bénéfique à tout âge, mais il est essentiel pour les aînés.

Quels risques y a-t-il à soulever de la fonte ? Prendre de la masse musculaire délétère à traîner avec soi en course à pied sort souvent dans les bouches des détracteurs. Or, si vous faites ce qu'il faut, à savoir soulever des poids lourds avec peu de répétitions, il n'y a aucune

chance pour gonfler. Qui plus est, pour prendre de la masse, il vous faut avoir une balance nutritionnelle positive. Or, avec une alimentation équilibrée et saine adaptée aux sports d'endurance, le surplus de calories ingurgitées est inexistant.

Maintenant que vous êtes sûrement convaincu sur l'utilité et la nécessité du renforcement musculaire en force, nous allons vous expliciter quels types d'exercices à faire en fonction des disciplines ciblées.

Que faire et comment ?

Pour la course à pied, il est recommandé de soulever aussi lourd que possible avec des séries de 3 à 6 répétitions. Soulever de manière explosive autant que faire se peut. Faire des exercices en pliométrie est également conseillé. Attention cependant avec ces derniers car le risque de blessures est plus grand qu'avec des exercices de type concentrique, excentrique ou isométrique.

Garder à l'esprit que les exercices faits pour la course à pied se doivent d'être exécutés avec une composante d'explosivité sur la phase concentrique seulement. Cela induit qu'il est préférable d'utiliser des poids légèrement inférieurs que pour le cyclisme. Par exemple, si vous faites un squat, la descente (excentrique) doit être contrôlée et lente et la montée (concentrique) aussi rapide que possible. L'entraînement pliométrique est un exercice qui est basé sur le passage rapide d'une phase d'étirement à une phase de contraction comme les sauts sur une boîte et les rebonds.



En cyclisme, c'est plus simple. Il suffit de soulever aussi lourd que possible avec des séries de 3 à 6 répétitions. Puis en natation, il semblerait que le renforcement musculaire améliore également la performance et possiblement aurait un effet positif sur le patron de locomotion. Mais les études sont encore trop peu nombreuses pour en déduire des conclusions définitives.

Structure d'une séance type :

→ **Echauffement et mobilisation des articulations** : 10 minutes (comme par exemple marche en crabe)

→ **Corps de la séance** : 3 à 4 exercices.
3 séries avec 3 à 6 répétitions

→ **En option**, vous pouvez ajouter des exercices pliométriques, des exercices de renforcement des muscles stabilisateurs du tronc (abdos et lombaires, fessiers, ...)

→ **En récupération**, des étirements et auto-massage avec un rouleau en mousse

Notez que la récupération entre deux séries doit être égale ou supérieure à 2 minutes afin que le stock d'ATP et de créatine phosphate soit synthétisé.





Voici la liste des exercices à inclure :

- ✓ squat
- ✓ lunge (fente)
- ✓ soulevé de terre roumain
- ✓ développeur fessiers-ischios
- ✓ step up
- ✓ flexion du buste en avant
- ✓ lunge inverse
- ✓ power clean
- ✓ leg press - développé des jambes
- ✓ tirage à la barre
- ✓ tirage latéral avant avec prise serrée
- ✓ rockers - bascule
- ✓ triceps - machine a dips

Sachez qu'un plan d'entraînement devrait inclure 2 séances par semaine pendant 8 à 12 semaines idéalement pour obtenir des résultats significatifs. N'oubliez pas qu'une bonne technique est primordiale pour soulever lourd et surtout pour éviter les blessures. Ainsi, prenez 2-3 semaines en guise de familiarisation. Vous pouvez aussi vous attacher les services d'un coach spécialisé. Aussi, il est important de maintenir votre force en période de compétition, mais avec seulement une séance par semaine avec moins de séries.

Pour optimiser les résultats, il convient d'espacer temporellement un entraînement aérobie de votre séance de musculation de 8 heures, si possible pour éviter les interférences. Si ce n'est pas possible, faites les 2 séances malgré tout.

Dans les exercices précédemment cités, aucun n'est focalisé sur le renforcement des muscles du tronc (stabilisateurs). Et même si la littérature n'a pas encore montré de lien direct entre la performance et la force des muscles du tronc, les scientifiques ont néanmoins démontré l'existence d'un risque accru de blessures en cas de faiblesses de ces muscles.

Notez aussi que les études scientifiques ne se sont jamais penchées sur le rôle des muscles du tronc en état de fatigue avancée. Or, comme tout athlète de fond que vous êtes, vous savez que notre patron de locomotion a tendance à se dégrader biomécaniquement parlant après quelques heures d'effort.

LES 10 COMMANDEMENTS

- ❶ Faites une combinaison de renforcement musculaire avec charge élevée (poids lourd, peu de répétitions) et renforcement musculaire explosif.
- ❷ Donner la priorité aux exercices qui englobent plusieurs articulations et particulièrement ceux ayant des similarités avec les patrons de locomotion en triathlon.
- ❸ Faites 3 séries pour chaque exercice avec une récupération de 2-3 minutes.
- ❹ Espacer de 8 heures une séance aérobie d'une séance de musculation
- ❺ 2 séances de musculation par semaine pendant 8 à 12 semaines.
- ❻ La périodisation de l'entraînement en renforcement musculaire est importante (phase d'adaptation, phase de développement et phase de maintenance).
- ❼ Inclure des séances de musculation toute l'année (au minimum 1 tous les 10 jours).
- ❽ Inclure une phase d'adaptation au début pour vous familiariser avec la technique (charge légère à modérée, peu de répétitions).
- ❾ Inclure des exercices de renforcement musculaire du tronc toute l'année.
- ❿ Vous pouvez inclure des exercices pliométriques, mais en étant très vigilant aux risques de blessures.

Que la force soit avec vous !



BE THE
ATHLETE

HOKA
UTMB
MONT-BLANC



OFFICIAL SUPPLIER



COMPRESSPORT®
www.compressport.com

WHEREVER YOU RACE,
WE SUPPORT YOU.





LES PÉRIOSTITES

COMMENT LES ÉVITER

ET LES TRAITER



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



La périostite est une blessure qui est causée par une inflammation du périoste, la membrane externe qui entoure l'os. Lorsque l'inflammation est forte, la périostite se manifeste par une douleur sur le bord interne du tibia, souvent sur les 2/3 inférieurs (la partie médiale basse du tibia). La douleur survient à la palpation et/ou lors des séances de course à pied. Elle peut toucher un tibia et parfois les deux en même temps. Très douloureuse, elle oblige souvent à une d'adaptation et parfois même à un arrêt de la pratique.

Les causes

Chez les coureurs à pied, elle survient généralement lors d'une augmentation trop rapide du volume ou de l'intensité en course à pied. Elle est très rarement induite par l'entraînement natation ou vélo.

Elle peut aussi être liée à un déséquilibre musculaire (mollets, fessiers, stabilisateurs du bassin) ou un problème d'ordre biomécanique : pronation ou supination excessive, surpoids...

Enfin, elle peut être induite par une cause externe comme :

- Courir trop souvent / longtemps sur une surface dure (béton, piste en tartan)
- Courir avec des chaussures trop usées, toutes neuves ou inadaptées
- Utiliser des semelles orthopédiques inadaptées

Bien entendu, c'est souvent une combinaison de causes qui est à l'origine des périostites.

Comment prévenir et éviter la périostite ?

L'intersaison est un moment idéal pour faire le point sur ses forces, et surtout ses faiblesses. Si vous êtes fréquemment sujet aux périostites, si vous sentez que vous êtes "à risque" dès que la charge d'entraînement augmente, alors profitez de cette période plus calme pour faire un point médical complet. Rendez visite à votre médecin du sport pour évaluer votre état de santé et trouver des solutions à vos périostites.

Concrètement, la prévention de 80% des blessures sportives passe par les aspects suivants :

❶ L'échauffement progressif

Il est indispensable avant chaque séance, surtout s'il fait froid. Pour qu'une structure osseuse et surtout musculo-tendineuse fonctionne de manière optimale, il est nécessaire que la température corporelle augmente de manière significative.

- ✓ En natation, commencez vos séances par 5 à 10 minutes de mobilisation articulaire, puis enchaînez par quelques mouvements musculaires à sec (travail à l'élastique ou à poids de corps).
- ✓ En vélo, commencez systématiquement vos séances sur le petit plateau et "moulinez" à une cadence supérieure à 90 rpm pendant 15 minutes pour échauffer progressivement vos articulations. Bref, évitez de rouler en force, et préférez la vélocité (cadence de pédalage > 70 rpm en côte et > 90 rpm sur le plat).
- ✓ En course à pied, commencez vos séances par 5-10 minutes de mobilisation articulaires. Ensuite, essayez de réduire l'impact de la foulée en déroulant le pied, voire en attaquant par la pointe de pied. Courez sur un terrain souple (terre, herbe) si vos tibias sont sensibles / fragiles.

❷ L'hydratation et la nutrition

Les os, les tendons et les muscles sont très sensibles à l'état d'hydratation de l'organisme. Il convient donc de s'hydrater régulièrement par petites quantités pour prévenir les inflammations en tout genre. La



quantité dépend de l'activité et de la température (entre 1,5 et 3L). Un seul objectif : avoir des urines claires tout au long de la journée.

Si vous êtes en état inflammatoire, essayez de réduire les aliments acidifiants comme l'alcool, le café ou le thé noir, la viande rouge, les fromages, les produits laitiers de la vache, les sodas, les sucreries. À l'inverse, il convient d'augmenter les aliments alcalins, c'est-à-dire principalement les fruits et les légumes, les graisses riches en Oméga-3 (maquereau, sardines, saumon, huiles de colza et de noix).

❸ L'hygiène bucco-dentaire

Elle est fondamentale en prévention des blessures inflammatoires. Une mauvaise santé dentaire (caries ou autres) est une source d'infections

pour l'organisme. Un bilan dentaire annuel est indispensable pour tout athlète. Le brossage des dents 3 fois par jour est très efficace. En outre, n'utilisez pas de boisson glucidique à chaque entraînement, uniquement sur les séances longues/dures. Vos dents apprécieront.

❹ Le matériel

En triathlon, le matériel peut avoir une incidence majeure sur la survenue de technopathies (NDR : les pathologies induites par le matériel), et plus spécifiquement des périostites.

Pour la course à pied, prenez le temps de bien choisir vos chaussures de running avec un spécialiste. Testez vos chaussures et si vous ne vous sentez pas bien dedans, changez de marque ou de modèle. Si vous êtes sensibles, utilisez plusieurs paires de chaussures et changez-en

d'une séance à l'autre. Privilégiez les chaussures avec un amorti important (On Cloud, Hoka, Asics).

En vélo, soignez les réglages relatifs à la position sur votre vélo en ayant recours à un spécialiste de l'ergonomie. La réalisation d'une étude posturale est un incontournable à chaque saison et à minima à chaque nouvel achat de vélo. Si vous souffrez de périostites, évitez les semelles de chaussures en carbone, souvent trop rigides. En effet, celles-ci ne filtrent pas trop les vibrations du vélo, et par conséquent les renvoient vers les pieds, les chevilles et les tibias. Pensez aussi à utiliser des pneus de sections importantes : 700 x 25 minimum, idéalement 28 ou 30. Plus la section du pneu est importante, plus il est possible de rouler à une pression basse, et plus le confort est grand.



⑤ La posture

En cas de déséquilibre postural, les chaînes musculaires sont mises en tension de façon déséquilibrée. Avec l'entraînement, un surmenage s'instaure jusqu'à pouvoir déclencher des lésions inflammatoires. La "porte d'entrée" peut être une cicatrice proéminente, une asymétrie oculaire ou mandibulaire, un problème de statique au niveau des pieds... Consultez un posturologue pour entamer un travail de fond.

⑥ Les pieds

Nos pieds sont de formidables "outils" pour nous déplacer et courir (vite). Il convient donc d'en prendre soin.

- ✓ De manière préventive, muscliez vos pieds en marchant et en courant pieds-nus régulièrement.
- ✓ Si vous avez des problèmes de périostites chroniques, consultez un podologue afin de voir si l'usage de semelle peut aider à résoudre le problème.





NB : si vous n'avez pas de problèmes particuliers, il n'est pas forcément utile de courir avec des semelles orthopédiques.

7 L'entraînement

La préparation physique générale (PPG) est aujourd'hui unanimement plébiscitée par les préparateurs physiques. Il faut en faire tout au long de l'année de manière plus ou moins poussée. Quelques exemples :

- L'amélioration de la force vous sera extrêmement bénéfique dans les 3 sports, en particulier pour prévenir les problèmes musculo-articulaires. Pour les périostites, focalisez vous sur les mollets et travaillez en mode excentrique (charge lourde à la descente).
- En course à pied, travaillez la force vos jambes en situation d'instabilité afin d'améliorer le gainage et le contrôle moteur. Essayer de courir à une cadence haute pour minimiser les chocs (+ de 170 ppm).

→ En période de montée en charge, si vous êtes sujet aux périostites, ne pas augmenter la charge d'entraînement en course à pied de plus de 10% d'une semaine à l'autre.

Au-delà de la pratique des 3 sports, l'incorporation d'une ou deux séances

hebdomadaires de pilates et de yoga ne peut que contribuer à prévenir les blessures. En effet, ces deux activités permettent de travailler de manière concomitante le gainage, la souplesse, l'équilibre et la respiration. Des qualités dont manquent nombre de triathlètes !



COMMENT SOIGNER UNE PÉRIOSTITE

En phase de périostite aiguë, il convient de :

- ✓ Alléger la charge d'entraînement, mais ne surtout pas se mettre au repos complet. En pratique, il convient de cesser toute activité générant de la douleur, et de ne surtout pas forcer sur une douleur croissante et/ou aiguë. En effet, notre corps est très bien fait et la douleur aiguë est le meilleur indicateur qui soit pour signaler que quelque chose ne va pas. Il est possible de maintenir un entraînement adapté et allégé pour peu qu'il ne génère pas de douleur.
- ✓ Compresser : utilisez des manchons de compression (R2 3.0 Compressport) pendant les séances de course à pied et de vélo. Cela peut aider à réduire les vibrations et à drainer les tissus.
- ✓ Glacer / Compresser / Élever les tibias pendant 15 minutes après les séances. Cela va contribuer à drainer les tissus et à réduire l'inflammation.
- ✓ Ensuite, il convient de consulter dans cet ordre précis :
 - ✓ Un médecin du sport pour un examen clinique approfondi et établissement d'un diagnostic précis. Il s'agit notamment de voir s'il vous prescrit des examens complémentaires s'il le juge utile (radiographie, échographie)
 - ✓ Consulter son ostéopathe si besoin, pour réduire les tensions musculo-articulaires et drainer.
 - ✓ Des soins kinésithérapeutiques pourront être prescrits par le médecin, notamment pour réaliser des séances d'ondes de choc, particulièrement bénéfiques en cas de périostites (attention ce sont des soins désagréables, voire douloureux).

Autres adjuvants thérapeutiques :

- ✓ Cryothérapie : la cryothérapie locale peut aider à réduire les symptômes, mais elle ne soignera pas les causes.
- ✓ Electrostimulation sur les tibias et mollets en mode "drainage" ou "antalgique".

NB : Attention à l'automédication ! Les antalgiques masquent la douleur, effaçant en conséquence le signal de la douleur, permettant ainsi le maintien de l'entraînement. C'est un leurre ! Même problème avec les anti-inflammatoires (AINS ou cortisone). Faites confiance à votre médecin du sport.



L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai 35 ans, je fais du triathlon depuis 3 ans et je suis très motivé. Je suis particulièrement vigilant à mon matériel, mon alimentation et ma récupération. Depuis plusieurs mois, je souffre de périostite quand je cours plus de 3 fois par semaine, ce qui me décourage. Je n'arrive pas à comprendre d'où cela vient. »

Effectivement, c'est une situation frustrante. En matière de blessure sportive, il ne faut pas confondre blessure accidentelle et blessure par sur-sollicitation. Les secondes arrivent progressivement après des sollicitations sportives un peu trop importantes. Une blessure, quelle que soit son origine, n'arrive jamais par hasard. Elle est toujours la conséquence d'un état de stress. La blessure oblige alors au repos ou à la réduction de l'entraînement afin de permettre au corps de retrouver un état d'homéostasie. Il convient donc de percevoir la blessure comme un mécanisme de régulation qui doit inciter à réduire la charge d'entraînement ou même à se reposer complètement !

Dans votre cas, je vous invite à consulter un médecin du sport qui vous indiquera le meilleur traitement à effectuer. En attendant, vous pouvez mettre l'accent sur la natation et le vélo. Pour ce qui est de la course à pied, je vous invite à réduire la durée des séances mais à augmenter leur fréquence : 6 séances de 20 minutes chaque semaine, cela permettra de conserver de bons acquis en limitant l'amplification des problèmes. Vous pouvez aussi porter des bas de compression, pour réduire les vibrations.

SHOPPING NOËL



La Vitrine de Noël







3,50 €



2,80 €



13,99 €



549 €

1. 226 - HIGH ENERGY GEL : Le gel à haute énergie est un gel énergétique basé sur les glucides, la cyclodextrine et les arômes naturels, avec une contribution élevée de glucides, 30gr et 50gr par gel dans les formats 45g et 76g - 3,50€ l'unité pour 76g - Existe en boîte de 6 et 24 gels **2. 226 - HIGH FRUCTOSE GEL :** Gel d'énergie formulé avec la maltodextrine et le fructose, en proportion 10: 8, avec une contribution élevée des glucides, 30 g et 55 g par gel, en formats 44 g et 80 g (220Kcal) - 2,80€ l'unité pour 80g Existe en boîte de 6 et 24 gels **3. ALLTRICKS - Ceinture Porte-Dossard Orca Race Belt :** Notre porte-dossard doté de cordons permet de fixer tous types de dossards et de gels, les maintenant à l'horizontale pour éviter rebonds et pertes. La boucle de fermeture centrale et réglable s'ajuste parfaitement à votre ceinture. L'accessoire indispensable à tout triathlète - 13,99 € **4. ALLTRICKS - Chaussures Route Nimbl Ultimate Exceed x Xana Blanc/Gris :** Cette édition spéciale de la Ultimate Exceed est plus qu'une simple chaussure de performance - c'est un hommage à la résilience. Inspiré par la Fundación Xana, le design de la tige symbolise le courage, l'espoir et la force des jeunes guerriers qui font face aux batailles les plus difficiles de la vie - 549 €

5



219,99 €

7



2 499 €

6



149,99 €

5. ALLTRICKS - Combinaison de triathlon Orca Athlex Float V2 Homme : Fabriquée en néoprène Yamamoto, la combinaison Athlex Float V2 associe une flottabilité et une élasticité élevées : une combinaison très équilibrée, idéale pour les nageurs ayant besoin d'une flottabilité supplémentaire pour corriger leur posture dans l'eau - 219,99€

6. ALLTRICKS - Sac de Sport Ironman Hybrid Duffel 48L : Préparez votre prochain voyage sportif grâce au sac duffel IRONMAN, disponible en exclusivité chez Alltricks (48L) - 149,90 €

7. CERVELO - Roue Reserve Infinity Disc : Les roues Reserve Infinity Disc sont votre arme ultime contre le temps et le vent. Alliant aérodynamisme sans compromis, stabilité et vitesse, les Infinity Disc ont permis à Wout van Aert, de l'équipe Visma, de décrocher l'argent olympique aux Jeux de Paris. Leur profil interne repensé accueille des pneus plus larges et optimise le flux d'air, tandis que la surface en carbone profilée génère un puissant « effet voile » transformant les vents latéraux en vitesse. Quand chaque watt compte et que chaque seconde pèse, faites confiance à la vitesse éprouvée et à la confiance absolue des Infinity Disc - Tarif: 2 499 € Vendue avec corps de roue libre Xdr et HG-EV - Existe aussi en roue avant.



55 €



8



9

65 €



8. COMPRESSPORT - ICE BOB : Le Ice Bob a été conçu pour des courses intenses dans les conditions les plus extrêmes. Avec sa coupe tendance et protectrice ainsi que ses propriétés rafraîchissantes améliorées il a déjà conquis les plus grands champions. La poche à glace intégrée et stable aide à réguler la température corporelle par temps très chaud. Tissu en maillage ventilé et hautement respirant qui évacue rapidement la transpiration et évite la surchauffe lors d'activités sportives intenses. Exceptionnellement léger avec une base évasée tendance pour une protection solaire complète de la tête - Taille unique Blanc - 55 €

9. COMPRESSPORT - R2 AERO : Le manchon de compression emblématique redessiné pour une aérodynamique inégalée. Des performances aérodynamiques éprouvées avec des bandes aéro et la technologie aero.dots pour réduire la résistance et augmenter la vitesse. Tissu ultraléger autour du mollet pour une ventilation et un confort performants lors des courses chaudes. Soutien musculaire de haut niveau pour les mollets, réduisant le risque de blessures et de crampes grâce à une compression ciblée à 360 degrés - 4 tailles - 2 couleurs - 65 €

10



2 399 €

11



2 049 €

10. DTSWISS - ARC 1100 DICUT® DISC : Un concentré de technologies de pointe pour optimiser votre aérodynamisme et vos performances sur le plat comme sur les routes vallonnées. Avec l'ARC 1100 DICUT DISC, les spécialistes du contre-la-montre et les triathlètes n'ont qu'une envie : pédaler encore plus fort ! PPC : à partir de 2 399 €

11. DTSWISS - ARC 1100/1400 DICUT® : Depuis le lancement de nos roues ARC, une référence dans le domaine, nous n'avons jamais cessé de les perfectionner. La 3^e génération est dotée d'une largeur interne plus importante couplée à une forme en V exclusive qui permet de ne pas compromettre l'aérodynamisme. Développées conjointement avec notre technologie WTS, les jantes ARC peuvent être montées avec le pneu AERO 111 pour une configuration aérodynamique optimale. PPC : à partir de 2 049 €

12



59,99 €*

13



350 €*

12. EKOI - Lunettes de natation EKOI Racing AQUA RACER Gold Mirror SW1 : Inspirées par la quête de vitesse du Champion du monde Sam Laidlow, les lunettes de natation Ekoï Aqua Racer (disponible en 2 teintes de verres) adoptent un design hydrodynamique ultra-profilé pour fendre l'eau avec un minimum de résistance et une stabilité irréprochable. Leur traitement anti-buée garantit une vision parfaitement nette dans toutes les phases d'effort, tandis que la catégorie SW1 à teinte claire les rend idéales en piscine ou en extérieur par faible luminosité. Dotées d'une vision périphérique optimale grâce à leur forme incurvée et au revêtement miroir anti-reflet, elles s'adaptent à toutes les morphologies via un pont de nez interchangeable (3 tailles) et un système breveté Ekoï, complété par une double sangle pour un réglage précis et sécurisé. Prix public : 59.99€ *Prix remisé jusqu'au 7/12 (-30%) : 41.99€

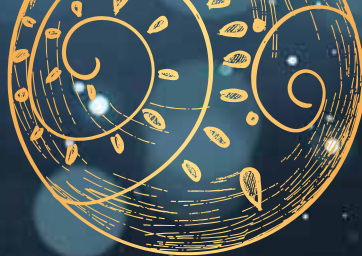
13. EKOI - Casque EKOI Racing PURE AERO Mirror Cat2 Blanc Holo Silver : Conçu après des années de simulations et tests en soufflerie, le PURE AERO repousse les limites de l'aérodynamique : sa forme s'intègre parfaitement aux épaules pour réduire la traînée, avec jusqu'à 13 W économisés. Sa visière Catégorie 2 offre une vision claire par forte lumière, tandis que le système BOA + la sangle magnétique Fidlock permettent une fermeture ultra rapide – un vrai atout en transition. Léger et ventilé, il offre un confort prolongé, idéal pour les longs formats de triathlons. Prix public : 350 € - * Prix remisé jusqu'au 7/12 (-30%) : 245 €

14



239,90 €

14. TRIATHLON STORE - Trifonction Sanremo 3 : La nouvelle Free Sanremo 3 révolutionne encore une fois notre combinaison de triathlon emblématique. Plus aérodynamique, plus respirante et pensée pour la performance sous la chaleur, elle intègre un nouveau design des manches et épaules issu de tests CFD et soufflerie. L'ouverture Sanremo offre ventilation et praticité, tandis que les tissus techniques optimisent vitesse, confort et maintien. C'est l'évolution ultime de notre combinaison la plus performante - 239,90 €



evolve®



JUINTECH

1

COMPRESSPORT PRO RACING V4.0 RUN HIGH IRONMAN 2025 WC KONA

Chaussettes de course à pied performantes de nouvelle génération offrant un confort supérieur, une prévention des ampoules et une ventilation optimale sur toutes vos courses. Le tissu léger et hautement ventilé assure l'évacuation rapide de la sueur et de l'humidité. La prévention des ampoules est optimisée grâce à un ajustement ergonomique, une voûte plantaire serrée et un rembourrage en tissu éponge sur le gros orteil.

Prix : 25 €

www.compressport.com

2

CADRE DE VÉLO EVOLVE CIMA

Evolve Cima, marque chinoise, (re) définit les lois de la légèreté des vélos en frein à disque. À 650 gr (sans peinture) en taille M, le vélo monté complet flirte avec les 5 kg. Géométrie : 6 différentes tailles pour convenir aux personnes de 1,46 à 2,02 m. Pour obtenir un comportement optimum, le déport de la fourche est différent ainsi que la hauteur du boîtier de pédalier selon la taille du cadre. Rigidité améliorée de 12% grâce à l'emploi de matériaux de dernière génération (T1100, T800 et M40). Aérodynamisme : développé et validé en soufflerie, ce kit cadre est l'arme ultime sur route à la moitié du prix des marques occidentales.

Prix : \$2 299

www.evolvebicycles.com

3

ETRIERS DE FREIN À DISQUE JUIN TECH ETF

Cette marque taïwanaise utilise la meilleure qualité d'aluminium pour créer des étriers à seulement 75 grammes en version d'huile minérale (Shimano, TRP...) ou 79 grammes avec le liquide M Dot de Sram. Dotés de 4 pistons, la performance de freinage est au plus haut de nos attentes. Ces étriers sont montés en flat mount ce qui rend l'installation aisée et précise. La finition est anodisée pour un look ravageur et une protection contre la rouille durable.

Prix : \$82.5 soldé
(au lieu de \$144)

<https://juintechs.shop/>

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



HOPP
carbon parts

4

SYSTÈME DE GALETS SURDIMENSIONNÉS HOPP CARBON PARTS

Les systèmes de galets surdimensionnés sont légion sur le marché aujourd'hui, même ceux qui tombent dans la catégorie aéro. Or, ces derniers sont souvent plus lourds et pire encore difficiles à nettoyer du fait des côtes englobant les galets. La parade nous vient de Hopp Carbon Parts avec ce système spécifique pour la transmission Sram, qui allie un poids léger (moins de 68 grammes) et des galets en fibre de carbone de haute qualité qui tournent sur des roulements en céramique hybride pour une friction minimale.

Prix : 399,90 €

<https://hoppcarbonparts.com/>



ELEVATE O²

5

BOÎTE D'OXYGÈNE PUR À 95% ELEVATE O2

Quand bien même les recherches scientifiques ne sont pas encore unanimes quant à son efficacité sur la performance physique, il est indéniable que l'apport d'oxygène aux muscles et au cerveau est vital. Qui plus est, il semblerait que des résultats bénéfiques soient significatifs lors d'effort en altitude. Cette supplémentation est facile à emporter avec vous. Disponible en flacon en 10L.

Prix : \$39.99

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



ZENO
DRIVEN PERFORMANCE

6

CONNECTEUR DE FREIN HYDRAULIQUE ZENO Q-CONNECTOR

Le temps est loin où le changement d'un câble de frein était simple comme un jeu d'enfant. Aujourd'hui, les freins hydrauliques rendent l'installation et le service de ces freins plus complexes, coûteux et demandent des compétences mécaniques accrues. Avec le connecteur Zeno, le flexible de frein peut être connecté et déconnecté en un instant, sans outil et presque à l'infini. Un produit révolutionnaire, tout spécialement lorsque vous souhaitez modifier votre position et donc changer la longueur des gaines.

Prix : \$48

<https://zenocycleparts.com/>



AÉROSOL SURFACTIS VISIODRY

LA VISION

À LA FRANÇAISE



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU - VISIODRY



Le triathlon et les disciplines enchaînées sont des sports d'été (hormis le triathlon des neiges). Mais la météo n'est pas quelque chose que l'on peut contrôler. La nature est souvent capricieuse et avec son lot de désagréments (pluie, brouillard, neige...), notre vision est souvent impactée négativement.

Une paire de lunettes de soleil est très utile pour se protéger les yeux des insectes et des poussières véhiculées par le vent. Elles vous protègent également des rayons UV. Or, si ces lunettes sont "contaminées" par des gouttes d'eau ou de la poussière, votre champ visuel est réduit.

Une société française, angevine de surcroît, est leader du marché dans le traitement des surfaces superhydrophobes. Vous avez sûrement entendu parler des produits hydrophobes mais pas des superhydrophobes. La différence n'est pas que linguistique. Elle est surtout marquée par une différence de performance en termes d'affinité ou plutôt d'antipathie avec l'eau.

Une surface rendue superhydrophobe est une surface quasi-impossible à mouiller. L'hydrophobie est décrite par la loi de Cassie, selon laquelle un angle de contact supérieur à 150° ne permet pas à l'eau d'accrocher (si $90^\circ < \theta < 150^\circ$, on parle d'effet hydrophobe). Or, avec Visiodry, que ce soit à l'arrêt ou en mouvement avec un angle de 10° , les gouttes d'eau "rebondissent" sur les verres de la monture.

Inspiré par la nature

Qu'est-ce qui a inspiré Surfactis Technologies, entreprise spécialisée dans les nano revêtements pour les secteurs militaire, de la surveillance extérieure et des lunettes de protection, à développer ce produit révolutionnaire ? Les chercheurs se sont appuyés sur une propriété qui existe dans la nature et notamment sur les feuilles de lotus ou de capucine. La surface des feuilles de ces plantes présente des rugosités hydrophobes permettant d'emprisonner de l'air sous chaque goutte. Une goutte d'eau se comporte donc comme si elle était sur un coussin d'air sans aucune affinité avec la surface. Ce phénomène appelé "effet lotus", confère à la surface des capacités autonettoyantes bénéfiques pour la plante. Les gouttes d'eau roulent sur la surface et emportent avec elles les poussières et particules.



Contrairement à un revêtement hydrophobe classique, qui nécessite un effort (de l'énergie) ou un mouvement pour que l'eau s'écoule, Visiodry crée un revêtement temporaire (1 mois environ) superhydrophobe. Ce produit est sans danger pour tous les verres, qu'ils soient à effet miroir ou photochromiques. L'aérosol de 35 ml permettrait 50 applications sur des lunettes de vélo.

À l'essai

L'application est simple. Il suffit de pulvériser sur la monture à environ 15 cm de distance. Le spray forme une fine pellicule qui s'évapore en une trentaine de secondes. La surface doit être propre et sèche avant l'application. À ce titre, Surfactis vend en complément Visio Crystal qui est un nettoyant haute performance. Il élimine efficacement les traces, saletés et résidus pour garantir une surface



propre et lisse. Idéal pour les visières de casque, lunettes, écrans ou tout support lisse, il assure une transparence parfaite sans laisser de traces pour seulement 10,90 € pour le spray de 250 ml, qui permet 500 nettoyages de paires de lunettes.

Attention toutefois à ne pas toucher les verres car vous devrez renouveler l'application. Sans contact, la protection s'enlève complètement en frottant avec un chiffon en microfibre. Je l'utilise depuis cet hiver en Australie et cela m'a été bien utile. J'ai appliqué une couche de Visiodry sur mes lunettes de vélo. En s'évaporant, le revêtement est

invisible sur les verres. J'ai fait des milliers de kilomètres sous la pluie cet hiver et des courses de gravel et de route. La pluie et la boue glissent sur les verres. J'ai fini certaines courses marron de la tête aux pieds à cause de la terre ferrugineuse du sol australien. Mais les lunettes, du moins les verres, sont restés propres. Portant des lentilles de contact, je ne peux pas me passer des lunettes de soleil sur ce genre de courses.

Certains ou certaines pourraient penser que ce produit est un nouveau produit facultatif de l'arsenal d'un triathlète. Or, je pense l'inverse. Tout ce qui peut m'aider à optimiser les nombreux

critères déterminants et limitants de la performance m'intéresse au tout premier plan. Il en va aussi de la sécurité. En vélo, on se déplace à vive allure. Si notre vision est réduite et que l'on veut néanmoins continuer à prendre des trajectoires optimales, on prend le risque de diminuer les prises d'information du milieu extérieur et donc de ne pas être en mesure d'intervenir à temps. L'équipe Décathlon AG2R La Mondiale l'utilise par ailleurs avec succès sur le circuit World Tour. Le Visiodry est disponible en 4 contenants: aérosol de 35 ou 75 ml et spray de 15 ou 20 ml.

→ **Pour plus d'informations :**
<https://visiodry.fr/visiodry/>





**CHALLENGE
FAMILY**

VOTRE MEILLEURE COURSE COMMENCE ICI

**REJOIGNEZ LA SÉRIE MONDIALE DE TRIATHLON FONDÉE
SUR UNE PROMESSE: CHAQUE ATHLÈTE COMPTE
DES DÉBUTANTS AUX PROFESSIONNELS, NOUS COURONS
ENSEMBLE SUR DES PARCOURS D'EXCEPTION, DANS DES
DESTINATIONS INOUBLIABLES AUX QUATRE COINS DU MONDE.**

**CHOISISSEZ VOTRE CHALLENGE 2026
DÈS AUJOURD'HUI — VOTRE MOMENT VOUS ATTEND !**



#EVERYATHLETEEVERYCHALLENGE

#HEARTOFTRIATHLON

WWW.CHALLENGEFAMILY.COM

TEST MATÉRIEL



COROS DURA
UN COMPTEUR
FAIT POUR DURER !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SIMON BILLEAU - COROS



La marque Coros, qui s'est faite connaître grâce aux appareils de course à pied et multisports, n'en finit pas de me surprendre. Après sa montre Pace 2 que j'avais testée en 2022 et découverte grâce au meilleur marathonien de tous les temps, Eliud Kipchoge, le Dura est le premier ordinateur de vélo de Coros. Son excellente autonomie est un atout majeur, mais ce n'est pas tout. Toutes les fonctions essentielles sont présentes et fonctionnent à merveille. Il est également compatible avec les principales applications tierces et son prix est inférieur à celui de nombreux concurrents.

Spécifications du Coros Dura

Comme beaucoup des meilleurs compteurs de vélo, le Dura est particulièrement apprécié pour son écran tactile couleur ultra-net et sa navigation GPS bi-fréquence/ Destinés à tous les types de cyclistes, le Dura propose des versions vélo de route, vélo électrique, gravel, VTT et vélo indoor.

Autonomie

La caractéristique phare du Dura, c'est l'autonomie de la batterie : 120 heures annoncées (!) sur une seule charge. La montre Pace 2 de Coros m'avait déjà bluffé il y a trois ans de par sa légèreté et son autonomie exceptionnelle.

La durée de vie annoncée de la batterie est en grande partie due à sa composition solaire, même si 70 heures (également annoncées) sans aide solaire est déjà un exploit en soi (comparé aux 12 heures de mon petit Garmin 130+).

Ecran et ergonomie

L'écran mesure 69 mm, tandis que le panneau solaire mesure 30 mm. Il mesure également 60,8 mm de large et 15,7 mm de profondeur. La résolution de l'écran est de 400x240 pixels et il dispose de 64 couleurs. Le Dura pesait 101 g sur ma balance, avec 44 g supplémentaires pour le support de guidon avant.

L'autre atout esthétique majeur est la molette manuelle que l'on tourne pour changer de fonction et que l'on appuie pour sélectionner. Ce composant, présent sur de nombreuses montres Coros, est plus grand.



Le Dura dispose également d'un écran tactile, ainsi que d'un seul bouton dans le coin droit, principalement pour allumer l'appareil et revenir en arrière dans les fonctionnalités. Il est doté de nombreuses fonctionnalités, notamment sa capacité de navigation où, via l'application Coros, vous pouvez soit créer vos propres itinéraires, soit télécharger à partir de plateformes tierces populaires telles que Ride with GPS et Strava.

Connectivité

Le Coros Dura est également doté d'une multitude de fonctionnalités pour le cycliste axé sur la performance. Connectez-vous à la fonction de test FTP sur votre home trainer et vous recevrez une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance sur lequel vous déterminerez des zones d'entraînement.



Coros n'a pas révolutionné ces fonctionnalités, mais elles placent le Dura sur le même terrain de jeu que ses concurrents. L'appareil est compatible ANT+, Bluetooth et Wi-Fi. Si vous êtes un adepte des capteurs, vous pouvez en connecter jusqu'à 12 simultanément.

À l'essai

Tout d'abord, l'autonomie de la batterie a tenu ses promesses et je n'ai eu besoin de recharger le Dura qu'une seule fois par mois, avec 1 000 km parcourus cet hiver chaque semaine et une luminosité

réduite, surtout avec des sorties très matinales (avant le lever du soleil). En comparaison, j'avais besoin de charger mon Wahoo Bolt tous les 3-4 jours...

La durée de vie de la batterie est impressionnante, surtout lorsqu'on la compare à des concurrents plus chers tels que l'Elemnt Roam V2 de Wahoo (17 heures annoncées) et 20 heures annoncées pour le Garmin Edge 1050. Après chaque sortie enregistrée, l'autonomie restante et la charge solaire sont affichées.

Vous pouvez utiliser l'écran tactile ou la molette comme outil de défilement

des pages. Personnellement, j'apprécie l'écran tactile pour vérifier l'heure et la température, mais je me sers de la molette pour changer de page. Les écrans de la molette sont précis et font défiler les pages avec précision et justesse. Les deux sont néanmoins intuitifs et permettent une réactivité rapide lors du défilement des fonctionnalités.

La détection GPS est rapide et maintient bien le signal (même en Australie). Vous disposez d'une flèche bleue qui vous représente sur une carte. Elle est facile à suivre ; vous pouvez zoomer et dézoomer sur l'écran tactile et déplacer la carte, toujours avec l'écran tactile.

Vous accédez ensuite à une navigation avancée grâce aux itinéraires. Créer votre propre itinéraire est facile grâce à l'application Coros. Il vous suffit de placer l'épingle au début, puis à la fin, pour créer un itinéraire. Le téléchargement d'itinéraires via Strava s'est avéré tout aussi simple après le couplage initial des comptes. La synchronisation entre votre smartphone et l'appareil est incroyablement impressionnante : l'envoi des données est quasi instantané. Il suffit ensuite de cliquer sur « Navigation » sur l'appareil, de choisir le mode de conduite souhaité pour l'itinéraire et de démarrer.

Lorsque vous parcourez un itinéraire téléchargé et que vous rencontrez une montée, environ le tiers inférieur de l'écran affiche le profil ascendant, avec la pente de la montée indiquée par la couleur - similaire aux fonctionnalités Summit de Wahoo. Le rouge indique une pente raide, le jaune une pente modérée et le vert une pente plate ou en descente.





C'est une fonctionnalité pratique que l'on retrouve à présent sur nombre de compteurs vélo. Le changement d'itinéraire a parfois été compliqué et le fait que le Dura doit être connecté à l'application Coros pour que le changement d'itinéraire s'effectue est énergivore sur ma batterie de téléphone.

À la fin de votre entraînement, l'arrêt d'une session permet une synchronisation instantanée, inégalée jusqu'à ce jour. L'analyse des sessions sur l'application Coros est simplifiée grâce à la présentation claire des données sous forme de graphiques. La quantité de données que vous devez analyser dépend bien sûr du nombre de capteurs que vous avez connectés, mais tous les principaux sont couverts (y compris la fréquence cardiaque, la puissance et la cadence).

À 289 €, le Coros Dura est 80 € moins cher qu'un Garmin 540 qui n'a pourtant qu'une autonomie de 26 heures... Je suis aussi très impressionné par de nombreuses fonctionnalités du Dura, comme la mémorisation rapide du GPS.



CONCLUSION

L'autonomie de sa batterie est incomparable et si vous recherchez un compteur pour vos entraînements et vos escapades en gravel ou bikepacking, le Dura est de loin mon choix préféré. Pour ce qui est des compétitions, je préfère personnellement le compteur le plus léger du marché avec des fonctions simples comme le Garmin Edge 130+. Mais pour celles et ceux qui veulent faire un seul achat, le Coros Dura est sans faille et est utilisé par certains des meilleurs triathlètes mondiaux comme le champion olympique Alex Yee.

➔ **Plus d'informations** sur le site de Coros : <https://fr.coros.com/dura>

TEST MATÉRIEL



CERVELO S5

RED DINGUE !



PAR GWEN TOUCHAIS **PHOTOS** GWEN TOUCHAIS - CERVELO



6.3 watts plus rapide, 124 grammes plus léger et une couleur rouge démoniaque... Les chiffres du Cervélo S5 donnent le tournis pour ce qui était déjà, à notre avis, le vélo de route aéro le plus abouti et le plus rapide du marché ! Il est difficile de contester le savoir-faire et l'expérience de Cervélo dans ce domaine dans la mesure où la marque produit des cadres route aéro depuis près de 25 ans maintenant, et ceci bien avant n'importe quelle autre marque !



Peu s'en souviennent encore, mais il n'est pas si loin le temps où la marque Cervélo était presque moquée pour son Soloist en aluminium quand elle a débarqué dans le peloton professionnel. Il semble pourtant que Cervélo avait tout compris, et cela bien avant tout le monde. Depuis, il semble difficile pour les autres marques de combler l'écart comme nous le prouve encore Cervélo avec cette nouvelle mouture du S5. Que ce soit entre les jambes de Wout Van Aert ou Jonas Vingegaard, le S5 semble être devenu ce parfait "vélo à tout faire", aussi bien prêt à affronter les plus hautes montagnes qu'à avaler les longs bouts droits.

Preuve en est que ce S5 reste une référence, Cervélo n'a pas eu besoin d'opérer une véritable révolution pour cette nouvelle version 2025. L'essentiel reste : géométrie, potence en V iconique et fourche baïonnette du S5 sont toujours là. Et pourtant, une multitude de détails ont été revus pour en faire un vélo encore plus rapide.

Version 2025, les changements

Les plus grands changements se trouvent à l'avant du vélo, là où les gains aérodynamiques sont les plus significatifs. Les fourreaux de la fourche et le tube de direction ont été optimisés, et le tout nouveau poste de pilotage monobloc s'inspire de la potence en V originale – en allant encore plus loin en matière de performance.

Le poste de pilotage utilise le concept « Plus-Four », ce qui signifie que la largeur au niveau des cocottes est 4 cm plus étroite qu'en bas du cintre (par exemple : 38 cm / 42 cm). Cette approche permet de maintenir une position plus aérodynamique les mains sur les cocottes, tout en assurant stabilité et contrôle avec les mains en bas pour les descentes et les sprints.

Pour que ce poste de pilotage procure les gains aérodynamiques annoncés, encore faut-il en avoir choisi la bonne taille ! Pour ce faire, Cervélo a créé 9 combinaisons de tailles différentes pour le cockpit, et lorsque vous achetez un S5, votre revendeur agréé Cervélo vous aidera à choisir la bonne combinaison. Le meilleur dans tout ça ? Vous pouvez encore changer la taille de votre cintre gratuitement dans les 60 jours suivant l'achat.

À noter que le Reach a aussi été réduit à 75 mm pour s'adapter aux nouvelles cocottes SRAM et notre test aura confirmé dès les premiers tours de roue que cela impacte très favorablement le confort du cintre, mais aussi la recherche aéro en position mains aux cocottes.

“ Ce S5 n'est pas qu'une bête à rouler, il est aussi destiné à affronter tous les terrains. ”



Comme déjà mentionné, le nouveau S5 est 124 grammes plus léger que son prédécesseur malgré une surface de cadre plus importante. Bien que la largeur ait été augmentée au niveau de la fourche et du tube de direction (avec un petit embonpoint), Cervélo a optimisé sur le reste du cadre la stratification du carbone et les composants afin d'alléger au final l'ensemble du système.

Aussi et comme souvent avec ces vélos dit aéro, il faut voir le vélo dans son ensemble pour en apprécier les gains de performance. Dans cette optique, la nouvelle paire de roues Reserve 57/64 a été co-

développée par Reserve et Cervélo, spécialement pour ce nouveau S5. En effet, l'asymétrie de la roue arrière correspond à celle du tube de selle, garantissant un flux d'air fluide sur l'ensemble. Ce nouveau jeu de roues est 3 watts plus rapide que les roues 52/63, tout en conservant le même poids.

Au niveau des changements, le S5 devient compatible UDH, permettant le montage des dérailleurs Direct Mount comme le SRAM XPLR de notre modèle de test et son mono plateau SRAM Red, une version parfois aussi utilisée par les coureurs de l'équipe Visma | Lease a Bike.

Du côté de la géométrie, rien ne change si ce n'est une boîte de pédalier plus basse de 2 mm et un déport de fourche légèrement revu pour s'accommoder de pneus voyant leur section sans cesse augmenter (ici du 29 mm pour notre modèle de test).

Les caractéristiques techniques de notre modèle de test, le Red XPLR AXS 1

- Pédalier SRAM Red AXS 50 dents avec capteur de puissance
- Dérailleurs SRAM Red AXS
- Cassette SRAM Red 10-46 13 vitesses
- Roues Reserve 57/64 DT Swiss Dicut 180
- Pneus Vittoria Corsa Pro TLR 700x29
- Selle Selle Italia Novus Boost Evo Superflow Carbon
- Tailles : 48, 51, 54, 56, 58

La principale particularité de ce montage est donc l'utilisation du groupe mono plateau RED XPLRS AXS 1. Avec ce groupe, force est aussi de constater que Cervélo brouille un peu les cartes et nous montre que les différentes pratiques route, gravel, chrono ne sont au final pas si éloignées les unes des autres. Annoncé au départ comme une déclinaison gravel de son groupe SRAM RED, Cervélo choisit d'en équiper son modèle phare pour mettre en évidence la polyvalence de ce S5. On comprend alors que ce S5 n'est pas qu'une bête à rouler, il est aussi destiné à affronter tous les terrains et dispose de la transmission adéquate pour le faire.



À L'ESSAI



Lors de notre test nous n'avons pas été particulièrement déstabilisés par cette transmission mono-plateau. Sur notre sortie référence (60 km, 1000 m D+) empruntant les routes de l'Ironman de Nice, il s'est avéré que nous avons peu utilisé les extrêmes (petit ou grand pignon) et que l'étagement plutôt régulier des pignons sur le centre de la cassette permet d'affronter la plupart des parcours. Le petit pignon de 10 dents suffit pour la plupart des descentes, même pentues, et le pignon de 46 offre plus que la marge nécessaire dans les ascensions. Alors évidemment, sur les 2-3 derniers pignons, les "sauts" sont un peu plus importants... Mais une fois encore, ces pignons se limitent à des pentes qu'on n'affronte pas sur toutes les sorties.

On s'habitue très rapidement à n'avoir qu'un passage de vitesses à gérer sur le dérailleur arrière, oubliant

presque après quelques sorties à quoi pouvaient bien servir ces 2 plateaux à l'avant. Le freinage est également à l'honneur sur ce groupe SRAM ; souple et puissant il donne confiance au pilote. Le plus remarquable reste la facilité avec laquelle on peut moduler celui-ci à l'aide d'un doigt sans effort.

Difficile de juger ce qui confère à ce nouveau S5 cette impression de vitesse toujours un peu déconcertante : un cadre fabuleux, les roues RESERVE 57/64, des équipements au top... Chez Trimax, on croit dur comme fer que chaque élément y contribue, même si le cadre reste bien évidemment l'élément principal autour duquel tout vient s'assembler et sans quoi rien ne serait possible.

Nos premiers tours de roues confirment une évidence. Pour les nombreux habitués de la marque, vous ne serez pas dépayés ! Géométrie et tailles restent inchangées, Cervélo

a su conserver ce qui a déjà fait le succès des précédentes versions. 15 petites minutes sur la route, voilà le temps qu'il m'aura fallu pour ajuster le vélo à mes cotes. Cela confirme la simplification des systèmes de réglages, mais aussi le choix judicieux d'avoir conservé une géométrie ayant fait ses preuves.

C'est sans aucun doute sur tous les faux plats (descendants et ascendants) que le S5 se met immédiatement en évidence. Mains sur les cocottes, tête baissée, on se laisse griser par la rigidité de l'ensemble et le ronronnement des roues Reserve. La stabilité du S5 reste exceptionnelle malgré l'augmentation de la hauteur de jante des roues. La stabilité est par ailleurs un des points forts de ce S5 ; cela lui garantit de conserver et entretenir sa vitesse malgré l'enchaînement et la technicité des courbes. Les descentes de cols ne font pas peur à ce vélo, loin de là, et il est difficile de le prendre à défaut tant il s'inscrit facilement dans les courbes.

Le S5 répond à ce délicat cahier des charges consistant à proposer un vélo aéro qui reste utilisable et performant sur tous les types de terrain et pour tous les gabarits. C'est ce qui a fait et continue de faire sa force : la performance sans sacrifier à la polyvalence ! Avec ce S5 on peut se permettre des parcours variés, techniques avec la certitude d'être performant.

Les relances sont grisantes grâce au poids sans cesse en baisse du S5.

Même si le poids est rarement un argument de vente chez Cervélo, il reste une priorité dans la mesure où il se destine également aux coureurs cyclistes pro. Et on constate toujours que ces gains ne se font jamais au détriment de la rigidité.

L'exercice est toujours difficile, à savoir vous retranscrire ce qui souvent restent plus des sensations, des convictions plutôt que des faits concrets. On peut toujours vous dire que oui, nos segments Strava le confirment aussi, ce Cervélo S5 est vraiment très rapide... Mais il faut avouer que rien que de sortir avec cette beauté vous donne déjà des ailes et un surplus de motivation !

Le S5 donne au final cette agréable impression de filer sur un coussin d'air (merci les grosses sections de pneus) : il profite du moindre mouvement de terrain pour accélérer et générer de la vitesse. Il est difficile de ne pas être convaincu par cette nouvelle version du S5... Et sa couleur rouge dingue !

La seule limite à nos yeux serait que vous possédiez déjà la version précédente du S5. Si tel est le cas, alors il n'est pas sûr que le changement s'impose tant ce modèle était déjà abouti. Pour tous les autres, vous ne pouvez pas vous tromper avec le S5... À moins que vous n'hésitez avec le P5 (modèle chrono), ce qui est encore une autre histoire.



À quel prix ?

Plusieurs montages sont proposés par Cervélo... Mais préparez-vous à casser la tirelire dans tous les cas !

- ➔ RED AXS au tarif de 13 999 €
- ➔ RED XPLR AXS 1 lui aussi au tarif de 13 999 €
- ➔ Dura Ace Di2 encore au tarif de 13 999 €
- ➔ Force AXS au tarif de 9 999 €
- ➔ Ultegra Di2 au tarif de 9 999 €
- ➔ Et enfin le Frameset (kit cadre) pour 5 999 €

Un vélo qui n'est donc pas à la portée de toutes les bourses puisqu'il vous faudra déboursier près de 14 000 € pour notre version de test. Certes je ne pense pas qu'on puisse faire mieux pour un vélo de route aéro, mais cela reste quand même cher. Si vous pouvez vous le permettre, vous ne serez pas déçu, vous aurez ce qu'il se fait de mieux. Pour les autres, il reste une solution : partir sur le Frameset et essayer de faire quelques économies sur le montage.

cervélo

P5



NOUVELLES COULEURS ET NOUVEAUX KITS

www.cervelo.com

TEST MATÉRIEL



**PROLOGO T GALE PAS
DU CONFORT
POUR LE LONG**



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS





Prologo aime le triathlon et cela se voit. Une gamme de 3 modèles très complémentaires nous est proposée par la marque : la Predator, la T GALE et enfin, plus polyvalente, la Dimension Tri. Encore plus fort, ces modèles se déclinent en différentes versions : Tri ou TT ainsi qu'en plusieurs finitions puisque il vous est possible de choisir entre rails alu ou carbone. Les 2 modèles T GALE et Dimension sont particulièrement adaptés au triathlon, seule la Predator reste un peu exclusive de par son tarif... Mais rien n'empêche de vous faire plaisir !

De notre côté, nous nous sommes tout particulièrement intéressés à la T GALE dans sa version PAS, qui semble la plus adaptée à une pratique triathlon longue distance. Partons à sa découverte au travers de ce test.

Caractéristiques

La nouvelle T GALE PAS reprend la plupart des innovations introduites sur la version TT développée pour les équipes professionnelles "route" partenaires de la marque, avec une nouvelle structure plus fine et une répartition optimisée du rembourrage selon les zones d'appui.

En comparaison du modèle TT et pour se destiner plus particulièrement au triathlon, la T GALE PAS offre un bec de selle plus large (50 mm) et un point d'appui plus en arrière de 10mm. Une solution qui augmente la surface de contact de la selle sur l'avant et permet une plus grande liberté de mouvement pendant l'effort.

La T GALE PAS se distingue par un design très singulier, la destinant essentiellement à une pratique triathlon.

Vous aurez remarqué la partie arrière de la selle se réduisant à seulement quelques millimètres d'épaisseur ; cette partie n'est en effet pas destinée à être utilisée ! Son but est pourtant double : réduire le poids de la selle en minimisant la matière à cet endroit... Et offrir un léger avantage aérodynamique en canalisant le flux d'air en arrière du cycliste.

3 parties bien distinctes sont donc présentes sur cette T GALE PAS :

- Un bec de selle, complètement plat, doté d'un rembourrage généreux pour offrir un meilleur soutien et un meilleur confort lors du pédalage en position aéro
- Dans la partie centrale, un rembourrage qui se réduit cette fois à 18 mm
- Enfin donc cette partie arrière, qui ici n'est pas réellement utilisée par le cycliste, où le rembourrage est lui considérablement réduit à seulement 3 mm

Mais la caractéristique distinctive de notre modèle PAS est bien ce large canal central qui court le long de la selle, avec un rembourrage plus conséquent sur les côtés pour augmenter le confort du triathlète lorsque la distance s'allonge. Aussi et pour améliorer encore plus la stabilité et éviter tout mouvement de va-et-vient, le concept Slide Control est utilisé en remplacement de la technologie CPC, avec de discrets inserts 3D positionnées uniquement sur le bec de selle.

La structure de la selle, réalisée en carbone et d'une épaisseur de 5 mm, contribue à la réduction du poids global de celle-ci qui, avec 216 g en rail carbone et 251 g en rail alu, est plutôt légère pour sa catégorie.

Mêmes dimensions pour chacune des versions : 240 mm de long pour 128 mm de large sur l'arrière. Côté prix, il vous en coûtera 229 € pour la NACK et seulement 169 € en version TIROX.

À l'essai

Rien à signaler au montage, d'autant plus pour ce modèle TIROX à rail alu rond qui est compatible avec la plupart des chariots de selle. De plus, la selle dispose d'un marquage vous aidant à la positionner au millimètre en fonction de vos points d'appui.

L'avantage de cette T GALE PAS est de rester plutôt polyvalente et toutes les ascensions restent possibles ! En se reculant légèrement, mais pas trop, il est possible de s'attaquer à n'importe quelle pente. La largeur de 50 mm du bec de selle de la PAS ne gêne pas le pédalage en position relevée pour peu que vous n'ayez pas des cuisses de sprinteur.

Et une fois en position aéro, la T GALE PAS révèle alors tout son potentiel. Elle s'appuie pour cela sur un design et une géométrie éprouvée sur la plupart des selles triathlon existantes. On apprécie donc l'appui de part et d'autre de la selle facilitant une bonne bascule du bassin qui soulage ainsi l'appui sur le périnée. Malgré le rembourrage, il faut noter que l'appui reste ferme et que la coque carbone n'offre que peu de déformation. PROLOGO vise la performance avant tout.

Côté "look", la T GALE confère au vélo





une ligne épurée, là où beaucoup de selles triathlon ont plutôt un look un peu massif. Pas très fun par contre pour la couleur, cela sera noir... Ou noir ! Dommage quand on sait que d'autres modèles de la marque s'offrent un peu de couleur !

La T GALE PAS offre tout ce dont on attend d'une selle triathlon : plus de confort, une large surface d'appui tout en disposant d'un poids et un prix plutôt contenus ! Elle est donc tout à fait adaptée à notre pratique, d'autant plus si votre truc à vous c'est les longues distances. La seule raison qui peut éventuellement vous pousser vers sa petite sœur, la T GALE TT, serait la recherche d'une selle légèrement plus étroite au niveau

du bec de selle, certains athlètes étant parfois gênés à ce niveau. Validée par la rédaction, PROLOGO nous propose avec la T GALE PAS

un excellent produit adoptant les dernières innovations en termes de performance.





FIZIK KUDO AERO
DES KUDOS
POUR L'AÉRO !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS FIZIK - GWEN TOUCHAIS



Vous êtes habitués aux chaussures et selles Fizik ? Il va vous falloir aussi apprendre à connaître la gamme casque de Fizik ! Fizik fait en effet une entrée remarquée sur le marché des casques avec le Kudo Aero, un modèle orienté performance pour la route. Ce casque dans la tendance actuelle combine aérodynamisme, sécurité avancée, et design élégant, tout en intégrant quelques fonctionnalités innovantes. Connaissant Fizik et son expérience, il est à parier qu'il va falloir surveiller de près leur progression sur ce nouveau segment auquel la marque s'attaque !

Design et confort

Le Fizik Kudo se caractérise par une coque aérodynamique fermée et un "béquet" arrière le rendant reconnaissable au premier coup d'œil ! Son poids se situe dans la moyenne avec 280 grammes, présentant un compromis raisonnable pour un casque de route misant sur l'aérodynamisme. Pour le confort, rien de révolutionnaire, on dispose ici d'un système d'ajustement précis avec inserts personnalisables pour un maintien optimal.

Sécurité et Technologie

Fizik, comme de nombreuses marques, fait confiance au système MIPS Air Node qui protège contre les impacts rotationnels, réduisant les risques de lésions cérébrales lors d'un impact. Le casque avec cette technologie MIPS reçoit une note de sécurité 5 étoiles par l'institut Virginia Tech, véritable gage de fiabilité.



Enfin et bravo Fizik, le casque dispose d'une lumière arrière intégrée et rechargeable, avec réflecteur interchangeable pour une visibilité accrue de jour comme de nuit. Une solution simple, évidente, à se demander pourquoi aujourd'hui chaque casque n'en est pas équipé. À l'entraînement vous mettez l'insert avec éclairage, en compétition vous l'enlevez... Simple comme bonjour.

Ventilation

Évidemment, le Kudo Aero n'est pas le casque le plus aéré du marché, mais tel n'est pas son objectif. Pour autant, nous avons utilisé celui-ci en montagne sur des cols et son usage reste tout à fait possible. On est loin d'un casque full aéro avec lequel la surchauffe n'est jamais très loin lors des grosses chaleurs.

Bilan du test

Le Fizik Kudo Aero est un casque hautement technique, qui pour un premier essai de la marque est une vraie réussite. Il coche toutes les cases en matière de sécurité, de confort et de performance aérodynamique.



Il représente une excellente option pour ceux qui recherchent un casque de route moderne, à la pointe en termes de protection et stylé comme toujours chez Fizik. Son Look est en effet à la fois sage de par les couleurs disponibles (noir, blanc ou argent) et très élégant : on note le marquage Fizik très stylé, la forme de la coque puis le béquet sur l'arrière rendant l'ensemble très sympa !

Ce qu'on a particulièrement apprécié lors de ce test, c'est aussi la forme et la taille de la coque. En effet, souvent casque "aéro" se traduit par un casque plus imposant, voir massif qui peut paraître peu élégant pour ceux ayant un tour de tête plus petit. Ici en taille S (52-56), le Kudo Aero garde un look qui flatte le ou la cycliste (le casque est disponible en 3 tailles S, M ou L).

À noter que le Kudo est aussi disponible, au même prix, dans une version standard (comprendre non aéro). Pour autant chez Trimax, nous vous recommandons fortement la version aéro sauf si vous ne roulez que l'été en montagne. Celle-ci s'avère très polyvalente sans trop sacrifier aux avantages présents sur la version standard (essentiellement l'aération)

Le prix du Kudo Aero le place sur un segment premium puisqu'il faut compter 1 € du gramme pour ce casque Fizik Kudo Aero. Vous l'avez donc compris, il vous faudra débourser 290 € pour acquérir ce



très beau casque. Ce qui est sûr, c'est qu'avec ce premier casque, Fizik s'assure une très belle entrée sur ce nouveau marché. Pour un coup d'essai, c'est déjà un coup de maître et Fizik vient directement concurrencer les références existantes.

Notre seul reproche ? Autant on aime beaucoup la version noire ou blanche, autant le gris nous laisse de marbre. En remplacement, Fizik aurait pu proposer un peu de couleur pour une alternative un peu plus fun. Nul doute que nous y aurons droit dans le futur !



prologo

TOUT DONNER SINON RIEN

LIBÉREZ TOUT VOTRE POTENTIEL AVEC

Predator//01TT CPC



EN SAVOIR PLUS



DISTRIBUTEUR POUR LA FRANCE
SARL APESUD CYCLING

TEST MATÉRIEL



KOO NEBULA
LÉGÈRETÉ
ET PERFORMANCE



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - KOO





Nous avons eu le plaisir de tester les lunettes NEBULA, nouvelles venues dans la gamme KOO, qui combinent une technologie de verre avancée avec un design parfait pour le triathlète. Adaptées à une utilisation multisport, les lunettes NEBULA de par leur design se prêtent tout aussi bien aux longues sorties vélo qu'à vos footings.

Sans monture et extrêmement légère, la NEBULA ne pèse que 21 grammes et est conçue pour offrir un maximum de confort sans encombrement. La particularité de ce modèle réside dans le tout nouveau design de la lentille torique en nylon qui améliore le confort, les performances visuelles et la protection des yeux.

Conçues avec un pont nasal en caoutchouc interchangeable et des branches enveloppantes, les lunettes NEBULA garantissent un ajustement sûr et sans glissement, par toutes conditions, offrant ainsi un confort d'utilisation et une stabilité optimale. Pour ne rien gâcher, La collection NEBULA offre une belle palette de couleurs tendances aussi bien pour les montures que les verres... À chacun son look !

On retrouve donc 6 variantes de couleurs : Vanilla Matt Dark Gold, Teal Matt Dark Turquoise, Chocolate Matt Rose Gold et Iris Matt Super Pink, auxquelles s'ajoutent 2 versions avec verres photochromiques : Midnight Blue Matt et Black Glass.

Ces 2 versions de verres disponibles : photochromiques et miroirs, permettent d'affiner votre choix en fonction de vos besoins : votre pratique, vos terrains de prédilection ou le type de luminosité le plus fréquemment rencontré.

Les caractéristiques de la NEBULA en bref :

- **Verres ZEISS toriques en nylon** : Excellente perception de la profondeur et large champ de vision.
- **Protection UV** : Les verres ZEISS® garantissent une clarté exceptionnelle et une protection complète contre les UV.
- **Une monture ultralégère**, 21 grammes seulement pour la paire de lunettes !

La NEBULA à l'essai

Ultra Légères et confortables sont sans aucun doute les deux adjectifs collant le mieux à cette nouvelle paire de lunettes KOO. 21 grammes c'est vraiment peu et cela se ressent quand on passe d'une paire de lunettes à une autre. Cela joue principalement sur le confort ressenti à l'usage, que ce soit en course à pied ou vélo. Aucune pression ne se fait sentir, on oublie très rapidement qu'on les a sur le nez ! Ce poids réduit n'a pas d'incidence sur le maintien qui est parfaitement assuré par la monture. Aucun mouvement parasite, même en course à pied.

On apprécie aussi énormément le large champ de vision qu'offre la NEBULA, surtout sur le vélo. Cela est évidemment accentué par le design de la monture qui libère complètement le champ de vision vers le haut. Résultat ? Un réel gain de confort visuel sur le vélo, d'autant plus en position aéro !

Notre modèle de test disposait de verres miroirs qui se sont trouvés tout à fait adaptés aux fortes luminosités estivales, rendant la NEBULA particulièrement adaptée aux sorties en montagne, que ce soit vélo ou randonnée.

Seul le prix pourrait vous freiner. La NEBULA est disponible au prix de 180 € dans la version miroir et de 220 € dans la version photochromique. Un prix à mettre en perspective, les lunettes KOO étant entièrement conçues et fabriquées en Italie. KOO se distingue par un parti pris privilégiant toujours la technicité de ses produits, associé à un choix de matériaux de première qualité et un design sophistiqué.

TEST MATÉRIEL



Pour renforcer cet aspect qualitatif et premium, la marque a choisi de travailler depuis quelques années avec ZEISS, référence mondiale dans la production de lentilles et verres capables de fournir des solutions pour une visibilité et une protection inégalées. Enfin, les produits KOO Eyewear sont évidemment fabriqués selon les normes les plus strictes, avec des tests rigoureux pour garantir la sécurité des athlètes. Un prix qui se justifie donc par une qualité au-dessus de la moyenne.

Au final, une très jolie paire de lunettes, très technique, qui se prête parfaitement à une pratique triathlon. Il ne vous reste plus qu'à choisir votre couleur. De notre côté, on trouve notre modèle de test "chocolat" très sympa !





ÇA
VA
FORT
TRÈS FORT



FOURNISSEUR OFFICIEL

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

L'EAU APPRÉCIÉE DES SPORTIFS

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



CASTELLI ROS 3
LA VESTE
PRÊTE À TOUT !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - CASTELLI





Conçue en utilisant la technologie Polartec AirCore, la nouvelle veste Perfetto RoS ne cesse, version après version, de s'améliorer en matière de performance. Respirante, protectrice mais taillée pour la vitesse, elle permet de rouler fort et longtemps dans toutes les conditions météo. Une seule veste pour un nombre infini de possibilités ! Pourquoi « RoS » ? Pour « Rain or Shine » (pluie ou beau temps)... C'est-à-dire une veste avec laquelle vous sortirez par tout temps.

Qu'est-ce que la technologie Polartec AirCore ?

La Perfetto RoS 3 pourrait bien être la veste parfaite. Une veste adaptée à tous vos besoins. Coupe-vent tout en étant extrêmement respirante. Imperméable mais sans PFAS. Légère et extensible pour une coupe parfaitement ajustée. Même son look vous donne l'impression d'être un coureur pro !

Tout cela est le résultat de 15 années de développement chez Castelli afin d'obtenir un produit « Perfetto ». La Perfetto RoS 3 constitue l'évolution la plus importante depuis le modèle original Gabba, grâce au nouveau textile exclusif Polartec AirCore et à sa membrane partiellement perméable à l'air.

Dans le but de toujours voir s'améliorer cette veste, la RoS dans cette nouvelle version est bien plus qu'une simple évolution. Elle est sensiblement plus respirante et résistante à l'eau que le modèle précédent. Elle est aussi plus extensible, avec pour résultat une coupe plus proche du corps sans être trop serrée pour autant. Elle assure une excellente ventilation avec ses ouvertures zippées sur la poitrine et sa fermeture éclair à double sens que vous pouvez ouvrir par le haut ou par le bas.

Elle est également légèrement plus fine que le modèle précédent, la rendant adaptée à vos sorties par des températures plus douces. Mais en y ajoutant des couches isolantes, elle permet aussi d'affronter des conditions plus froides.

La collaboration entre Castelli et Polartec symbolise l'association parfaite entre innovation et excellence technique, avec une volonté commune de repousser les limites de la performance pour un vêtement technique. La technologie AirCore évacue activement la transpiration en facilitant la circulation de l'air dans le textile, tout en créant un "microclimat" gardant le cycliste au chaud lors de l'effort.

Perméable à l'air, la membrane exclusive Polartec AirCore, pour seulement 150 grammes, confère à la veste RoS la meilleure respirabilité de ce segment. Grâce à l'AirCore, la RoS 3 se permet de combiner 4 qualités difficilement compatibles sur le papier : respirante, isolante, coupe-vent et déperlante !

En plus de l'apport du Polartec Aircore, Castelli a su évidemment conserver ce qui faisait déjà de la RoS un best-seller :

- des coutures étanches et réfléchissantes sur les épaules pour une meilleure protection contre la pluie,
- une Fermeture éclair YKK® Vislon qui coulisse facilement et s'ouvre par le haut et par le bas, elle-même protégée contre le vent et la pluie,
- des ouvertures de ventilation zippées sur les côtés de la poitrine,
- 3 poches sur l'arrière,
- une coupe plus longue au bas du dos pour protéger des projections.

La veste RoS 3 à l'essai

Avec 244 grammes sur la balance, la RoS 3 étonne par sa légèreté ! C'est l'assurance de rouler avec une veste qui s'apparente plus à un maillot qu'à une veste d'hiver. Et pourtant, ne vous y trompez pas, cette RoS 3 va vous permettre d'affronter des conditions difficiles à très difficiles... À une condition cependant, celle de pédaler un tant soit peu activement ! J'entends par là que la RoS 3 n'est toujours pas une veste avec laquelle vous ferez vos sorties de récupération ni vos sorties club "au chaud" dans les roues. Vous risqueriez dans ce cas d'avoir un peu froid.

La veste RoS est en effet redoutable tant que la température extérieure se situe entre 5 et 15 degrés et que vous pédalez ! En dessous, vous risquez un peu d'inconfort... Au-dessus, c'est la surchauffe assurée au moindre effort soutenu. Véritable veste "2 en 1", elle peut cependant se transformer grâce à sa coupe et sa légèreté en une couche intermédiaire l'hiver par température très froide. Il vous suffit pour cela d'ajouter une couche plus isolante par-dessus.

La veste RoS 3 ravira ceux qui veulent retrouver des sensations de performance lors de leurs sorties un peu musclées de mi-saison, voire l'hiver. Une fois mise en température, la RoS nous garde au chaud tout en évacuant la transpiration. Il faudra tout de même s'assurer d'ouvrir la veste si les ascensions se prolongent,



mais aussi bien la fermeture éclair que les aérations supplémentaires sont parfaitement pensées à cet usage.

Coupe-vent et déperlante, elle vous sauvera de nombreuses fois si le temps est instable... Mais ne comptez pas rouler 4 heures sous une pluie battante pour autant !

Si vous êtes susceptibles de vous retrouver sous quelques averses lors de vos sorties, par temps frais, c'est la veste qu'il vous faut. Et si vous évitez les sorties lorsqu'il pleut ou que vous emportez de quoi vous protéger en cas de pluie, allez jeter un coup d'œil à la Perfetto Air Jacket qui vous offrira encore plus de respirabilité que la RoS.





On apprécie tout particulièrement la coupe de cette nouvelle RoS qui est bien plus près du corps que les versions précédentes. Visant à ne pas sacrifier l'aérodynamisme du cycliste, la coupe reste pour autant très confortable. À ce sujet, il faut garder en tête qu'on a affaire ici à une coupe "performance", comprenez bien ajustée. Il vous faudra donc veiller à bien choisir votre taille... Le mannequin sur le site Castelli (voir photos) portant un modèle M (!) pour une taille de 1m91. Vous comprendrez que cette veste ne pardonnera que peu à ceux qui abuseront des chocolats à Noël !

CONCLUSION

Au prix de 250 €, la Perfetto RoS n'est pas donnée, mais elle représente le meilleur de ce qui se fait en matière de veste "performance". Disposant des dernières innovations techniques et véritable fer de lance de la gamme « Rosso Corsa », elle se destine avant tout à un usage compétitif puisqu'elle a été conçue selon les exigences du peloton professionnel. Elle sera donc parfaite pour qui cherche performance et polyvalence, pour qui roule seul (ça tombe bien on

est triathlète avant tout) ou avec des copains parfois énervés, et ne craint pas quelques gouttes de pluie.

Côté look, elle est disponible en 4 couleurs très sympa : noire, marron, bleue et rouge. Enfin pour la taille, aucun risque de ne pas trouver la vôtre dans la mesure ou la Perfetto RoS 3 est disponible en 7 tailles, du XS au 3XL ! En conclusion, un beau cadeau à mettre sous le sapin.

TEST MATÉRIEL



LUNETTES DE NATATION EKOÏ

LA TRÈS BONNE SURPRISE !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - ACTIV'IMAGES





Les lunettes de natation de Sam Laidlow, ni plus ni moins... Et la plupart du temps, on peut dire qu'elles sont très efficaces ! EKOï, pas forcément la marque qui vous viendrait en tête pour vos prochaines lunettes de natation, et pourtant nous avons été bluffés par ces lunettes. Pourquoi ? Sûrement car chez EKOï, les lunettes de natation sont avant tout conçues pour le triathlon... Et ça se voit !

Nous avons testé 2 modèles différents pour nous faire une meilleure idée de la gamme EKOï : les Aqua Racer (Gold mirror, LE modèle « Sam Laidlow ») et un modèle plus axé sur l'entraînement et la nage en eau libre avec les Perf Wavecut (Silver mirror). Dans les 2 cas, le résultat de notre test s'est avéré plus que concluant.

Bien que l'on parle de gains marginaux, le modèle du champion du monde IRONMAN Sam Laidlow a été conçu pour optimiser la glisse que ce soit en piscine, en lac ou en mer. Le profil hydrodynamique des verres réduit la résistance dans l'eau pour mettre toutes les chances de votre côté. Mais ce que le commun des mortels appréciera tout autant, c'est son traitement antibuée très efficace qui garantit une vision parfaitement nette, quelle que soit l'intensité de l'effort.

La jupe en TPR (Thermoplastic Rubber), ergonomique et confortable, assure une étanchéité parfaite tout en épousant la forme du visage. Le double strap garantit un maintien stable, et les 3 tailles de pont de nez interchangeables offrent un ajustement sur mesure pour tous.

Dans notre version de test « Gold » (verres clairs), elles sont idéales pour la nage en piscine, mais aussi en extérieur par faible luminosité. Par luminosité forte, vous préférerez la version « Silver mirror » afin de soigner au mieux vos trajectoires sans être ébloui.

Aqua Racer

Les Aqua Racer dispose donc d'un joint en Thermoplastic Rubber, un matériau qui réunit les avantages du caoutchouc et du plastique. Il est connu pour être flexible et résistant dans le temps. Il assure aussi la sécurité des triathlètes en cas de contact, minimisant le risque de blessure. Le joint, combiné avec le double strap, assure un excellent positionnement des lunettes afin qu'elles restent parfaitement en place (même lors des départs plongés) sans pour autant devoir exercer un serrage excessif. Ayant fait essayer ces lunettes à 3-4 nageurs différents, elles semblent s'adapter à la plupart des morphologies, même sans ajuster le pont de nez.

Perf Wavecut

Bluffés par le modèle Aqua Racer, nous ne pensions pas l'être tout autant par sa petite sœur, la Perf Wavecut. Vision parfaite et plus généreuse que les Aqua Racer : cette paire de lunettes est parfaite pour vos compétitions en lac et en mer.

Conçues pour allier glisse optimale et confort, elles sont idéales pour la nage en eau libre, particulièrement par forte luminosité grâce aux verres de catégorie 4. La jupe avec sa technologie "amortisseurs" brevetée assure un excellent confort et une stabilité optimale tandis que le traitement anti buée des verres assure un large champ de vision.

Plus confortable, procurant une meilleure visibilité, mais moins hydrodynamique... Il nous est bien difficile de départager ces deux paires de lunettes et notre préférence va tout aussi bien vers l'une que vers l'autre.

EN CONCLUSION

Au quotidien et si vous nagez en extérieur, préférez plutôt une paire de Perf Wavecut, vous ne serez pas déçu ! Et vous pourrez réserver les Aqua Racer (en version Silver ou Gold selon les conditions météo) aux jours de compétition.

Si nous devons résumer les qualités et défauts de ces lunettes ?

- **Un champ de vision au-dessus de la moyenne** : traitement anti buée efficace, forme et taille des lunettes.
- **Confort** : jupe en Thermoplastic Rubber ergonomique et ajustement personnalisé grâce aux ponts de nez interchangeables.
- **Stabilité** : double sangle qui reste en place, même lors des départs rapides ou plonges.
- **Durabilité** : matériaux résistants au chlore et au sel.
- **Et enfin, hydrodynamisme pour les plus compétitifs** : une forme profilée réduisant la résistance dans l'eau.

Pour les défauts la liste est bien moins longue, on peut tout juste mentionner que les verres clairs sont exclusivement à réserver aux journées couvertes ou à un usage intérieur. Mais dans ce cas contraire, il est toujours possible d'opter pour les verres Silver.

Le prix des lunettes est dans la moyenne haute, à savoir 59,99 € pour les Aqua Racer et 39,99 € pour les Perf Wavecut.





Mais (et c'est important), la marque EKOI est bien connue pour ses promos régulières et on peut par exemple trouver ces 2 modèles en promo au jour où nous écrivons cet article : 41,99 € pour les Aqua Racer... Et une vraie affaire, seulement 16 € pour les Perf Wavecut ! À ce prix, c'est

tout simplement imbattable, vous ne trouverez pas mieux.

En conclusion, chez Trimax, on aime les marques qui s'investissent dans le triathlon pour nous faire profiter de produits adaptés à notre pratique au juste prix. EKOI fait ici bien mieux que

bon nombre de marques estampillées "natation" qui nous proposent pour la plupart des lunettes chères, peu durables et moins adaptées. Notre conseil est de tout simplement pister les promos chez EKOI et de vous faire votre propre idée. Croyez-nous, vous ne serez pas déçu !



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS

PHOTOS

STUDIO | ACTION | EVÉNEMENTS

VIDÉOS

RÉALISATION | MONTAGE | PRODUCTION

ACTIV
I M A G E S

VOTRE COMMUNICATION
CLÉ EN MAIN

SOCIAL

COMMUNITY MANAGER

LIVE STREAMING

VIDÉO | RÉSEAUX SOCIAUX

GRAPHISME

WEB | AFFICHES | PLAQUETTES | ROADBOOK

NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR



CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR