

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

PIERRE LE CORRE

Un bleu royal

COUP DE PROJO

- Circuit IRONMAN France 2026
- La Verticale V06
- Triathlon Monumental Nîmes Pont-Du-Gard
- T100 Triathlon 2026

REPORTAGE

- Challenge Sir Bani Yas
- Le défi Éléments
- HYROX Nice

RENCONTRE

- Justine Guérard & Casimir Moine
- Nager en eau libre

ZOOM

- Roues carbone et pneus EKOï
- Vision : l'expertise triathlon

DOSSIER

- La place de la data dans le triathlon
- Entraînement et Intelligence Artificielle

MATOS

- Ultra Cool Tech Glacier
- Chaussures Zuatu Z001
- Baume du Dragon



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

La V-06 révèle votre force intérieure. À vous d'en faire une aventure !

VILLENEUVE-
LOUBET

VALBERG

4000
m D+

COURSES ENFANTS

6/9 ans | 10/15 ans

TRIATHLON

🏊 2,5 km | 🚴 124 km | 🏃 18 km

DUATHLON

🏊 5 km | 🚴 124 km | 🏃 18 km

24
mai
2026

V-06

VERTICALE DU 06

INSCRIPTIONS



v-06.com



@laverticaledu06



Edito

En mars, ça repart !

Pas de coup de barre, mais plutôt le coup de canon qui lance cette saison 2026. Une saison qui s'annonce autant intense que longue, et qui a pourtant déjà commencé sur les chapeaux de roue avec la 3e année des IRONMAN Pro Series, sur lesquelles le Français Pierre Le Corre s'est brillamment illustré lors de l'IRONMAN Nouvelle Zélande, terminant 2^e pour son baptême du feu sur full distance.

Le signe d'une saison qui promet... Tout comme ces nouvelles courses en France, prêtes à éclore à l'approche du printemps et à offrir un festival de couleurs et d'émotions : l'IRONMAN 70.3 de Versailles et son château, la Verticale du 06, le Triathlon Nîmes Monumental au pied du Pont du Gard... Entre lieux iconiques et dépassement de soi, le bouquet du triathlon hexagonal nous enivre encore plus.

Et ce printemps s'annonce florissant de plaisir,
de courses et de performances !

Car en mars, on repart sur les routes, dans les parcs à vélo, sur les sentiers. Partout où le triathlon reprend vie et se prête à accueillir des athlètes débordants d'impatience, d'excitation, d'objectifs et de rêves. En mars, ça repart dans tous les sens, pour notre plus grand bonheur. Nous vous souhaitons une bonne lecture, une barre chocolatée à la main, vous avez le droit ! Et juste après, on repart... à l'entraînement !

la rédaction



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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : @antoninplv

Julien Absalon, Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Pierre Moulierac, Romuald Vinace, Emma Bert, Julia Tourneur, 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

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



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 **109K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **21,2 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

10



18



SOMM

/// COUP DE PROJO

- 10** CIRCUIT IRONMAN FRANCE 2026 : PRÊT À RAYONNER
- 18** LA VERTICALE V06 : POUR ATTEINDRE SES SOMMETS
- 22** TRIATHLON MONUMENTAL NÎMES PONT-DU-GARD : UNE PREMIÈRE !
- 26** T100 TRIATHLON 2026 : EN ROUTE POUR LA 3E SAISON !

/// REPORTAGE

- 36** CHALLENGE SIR BANI YAS : L'ÎLE FANTASTIQUE
- 44** LE DÉFI ÉLÉMENTS : C'EST FOU !
- 56** HYROX NICE : LE NOUVEAU PHÉNOMÈNE DES DISCIPLINES ENCHAÎNÉES

/// RENCONTRE

- 66** EN TÊTE À TÊTE : PORTRAITS DE PROS
- 90** NAGER EN EAU LIBRE ET EN TRIATHLON : STRATÉGIES, TECHNIQUES, PERFORMANCE



56



75



104

MAIRE

/// FOCUS

- 75** ROUES CARBONE ET PNEUS EKOÏ : LA MARQUE FRANÇAISE FRAPPE FORT !
- 80** VISION : L'EXPERTISE TRIATHLON
- 96** DOSSIER DU MOIS : LA PLACE DE LA DATA DANS LE TRIATHLON
- 104** ENTRAÎNEMENT ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE : COMMENT S'EN SERVIR... INTELLIGEMMENT

/// MATÉRIEL

- 110** SHOPPING
- 112** ULTRA COOL TECH GLACIER : EFFET RAFRAÎCHISSANT !
- 116** CHAUSSURES ZUATU Z001 : C'EST LE PIED !
- 120** BAUME DU DRAGON : LE COMPAGNON DISCRET MAIS EFFICACE DES TRIATHLÈTES

Zones:

France - Métropole

Labels:

Ironman

Épreuves:

Triathlon

Régions:

☒ (Toutes)

☐ Auvergne-Rhône-Alpes

☐ Bourgogne-Franche-Comté

☐ Bretagne

☐ Centre-Val de Loire

☐ Collectivités d'Outre-Mer

☐ Corse

☐ Grand Est

☐ Guadeloupe

☐ Hauts-de-France

☐ Île-de-France

☐ Normandie

☐ Nouvelle-Aquitaine

☐ Nouvelle-Calédonie

☐ Occitanie

☐ Pays de la Loire

☐ Provence-Alpes-Côte d'Azur

☐ Hors de France

29/01/2026

27/12/2026

9 courses



ns:

(Toutes)

☐ Auvergne-Rhône-Alpes

☐ Bourgogne-Franche-Comté

☐ Bretagne

☐ Centre-Val de Loire

☐ Collectivités d'Outre-Mer

☐ Corse

☐ Grand Est

☐ Guadeloupe

☐ Hauts-de-France

☐ Île-de-France

☐ Normandie

☐ Nouvelle-Aquitaine

☐ Nouvelle-Calédonie

☐ Occitanie

☐ Pays de la Loire

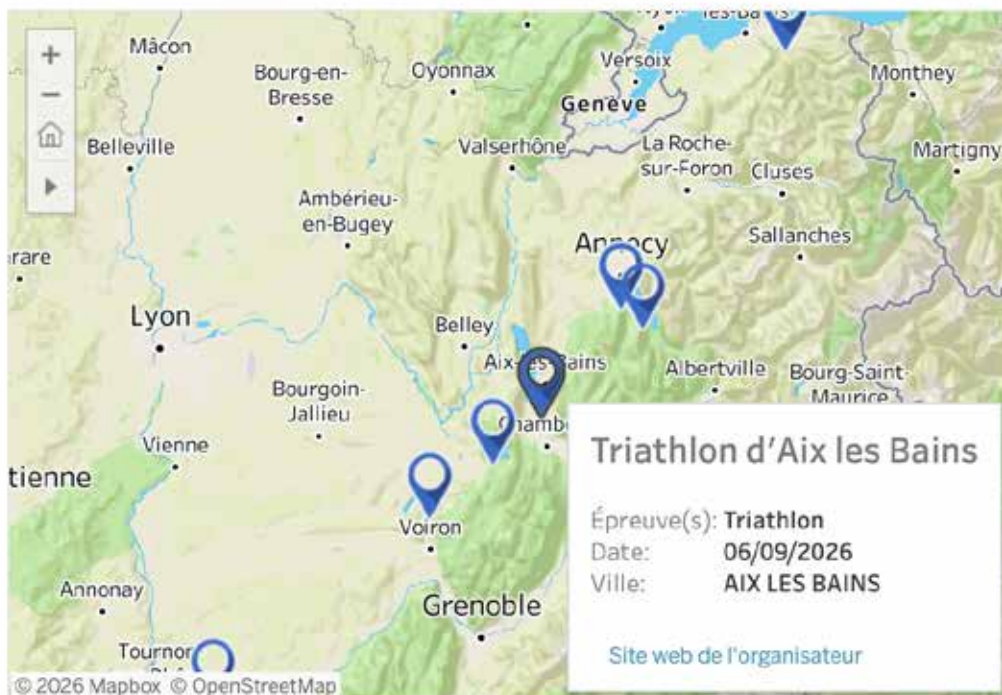
☐ Provence-Alpes-Côte d'Azur

☐ Hors de France

01/09/2026

01/10/2026

12 courses



Zones:
(Toutes)

Labels:
(Tous)

Épreuves:
(Toutes)

Régions:

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

29/01/2026
27/12/2026
934 courses



LE CALENDRIER **INTERACTIF** **DES ÉPREUVES 2026**

Le calendrier interactif Trimax est à jour pour cette saison 2026, avec plus de 900 courses répertoriées ! Et cette nouvelle version vous permet une recherche toujours plus fine et plus précise : filtres par zone géographique, par label, par date, par discipline. Il est possible de n'utiliser qu'un seul filtre ou au contraire de tous les combiner pour plus de précision !

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

NB : Chers organisateurs, si votre épreuve n'est pas inscrite à notre calendrier, n'hésitez pas à nous faire remonter l'info à contact@trimax.fr

Découvrir : <https://www.trimax-mag.com/calendrier-des-triathlons/>



CIRCUIT IRONMAN FRANCE 2026

PRÊT À RAYONNER



PAR EMMA BERT

PHOTOS IRONMAN - EPV - THOMAS GARNIER -
VILLE DE VERSAILLES



Nouvelle étape à Versailles, Mondiaux 70.3 à Nice, affluence record... Le circuit circuit IRONMAN s'annonce dense, spectaculaire et toujours plus attractif dans l'Hexagone en 2026. Tour d'horizon d'une saison qui promet de confirmer encore la place de la France comme destination phare pour les triathlètes.

« Toutes les courses sont très différentes les unes des autres et présentent des spécificités par rapport aux éditions précédentes », commence Élodie Favard, Marketing Manager IRONMAN France et Belgique. Le calendrier « très chargé » sera lancé par le 70.3 d'Aix-en-Provence le 17 mai. Suivront l'IRONMAN de Tours le 14 juin, puis le 70.3 et le full à Nice le 28 juin, avant les Championnats du monde 70.3 en septembre. Après Nice au début de l'été, un 70.3 sera proposé aux Sables-d'Olonne le 5 juillet, suivi d'un 70.3 et d'un full à Vichy le 23 août. Une manche inédite fera son entrée cette année le 12 juillet pour enrichir le programme : le 70.3 de Versailles.

Un 70.3 dans la cité du Roi Soleil

« L'intégration de Versailles est le point d'orgue de l'année du côté de l'organisation », se réjouit la responsable. Même sans parcours dévoilés, l'épreuve s'annonce déjà mythique. La natation se déroulera dans la Pièce d'Eau des Suisses, au sein même du parc du Château de Versailles. Le parcours vélo sillonnera la superbe Vallée de Chevreuse tandis que la partie course à pied empruntera notamment le Potager du Roi, point majeur du parcours. Les coureurs couperont la ligne d'arrivée sur l'Avenue de Paris, face au château. De quoi promettre des images et des souvenirs hors du commun.

« C'est une chance et un privilège pour nous, organisateurs et athlètes, d'avoir un 70.3 dans un décor splendide, qui n'est pas initialement prévu pour cela », souligne Élodie Favard. L'ajout de cette manche complète l'offre, avec une échéance « à part » pour que chacun y trouve son compte. Les inscriptions ont ouvert mi-février dernier et se sont remplies en 3 heures...



Des records de participation

Un cas qui n'est pas isolé. Toutes les manches du label ont été "sold out" en un éclair, avant décembre 2025. La tendance s'est confirmée à l'échelle européenne. Celle des Sables-d'Olonne, parcours le plus rapide du calendrier, a été complète en 6 jours. Celle de Tours et ses 2 700 dossards en moins de 3 mois. En cause, une demande très forte des coureurs français, mais aussi étrangers. L'intégration de la dernière épreuve le 12 juillet est une réponse à cet engouement autour du triathlon, post Jeux Olympiques et post Covid.





Dans cette dynamique, les records tombent sur l'ensemble du circuit : affluence inégalée d'étrangers et de féminines, à l'image de Tours qui comptera plus de coureurs étrangers (30% des inscrits) que français, tout comme Vichy (32%, et 67% de primo-participants). Avec 20% de femmes à Tours, c'est aussi l'une des manches tricolores les plus attractives pour les

dames, une représentation imitée par Vichy et ses 21%. Une attractivité qui s'explique par la variété des territoires, qui jouent un rôle majeur dans l'identité d'IRONMAN France. Courir sur la Prom' est très différent de se surpasser en territoire provençal, qui n'a rien à voir avec l'Atlantique ni avec Versailles ou avec l'Auvergne.

« Toutes les compétitions ont lieu dans des décors somptueux, dans des régions différentes », ce qui attire tous les profils de triathlètes, argumente la Marketing Manager IRONMAN. Que vous recherchiez un parcours plat, atypique, montagneux, urbain, que vous débutez ou que vous réalisez votre énième compétition, la France peut se targuer d'offrir des manches du label extrêmement variées.





Aix-en-Provence course Pro Series, un full à Tours

Au-delà des nouveautés et des multiples records, deux rendez-vous sont intégrés directement au calendrier des 18 épreuves IRONMAN Pro Series à travers le monde : Aix-en-Provence (comme l'an dernier) et les Championnats du monde 70.3 à Nice. La conséquence la plus immédiate ? La présence d'un panel de professionnels plus important et un niveau très élevé, avec l'objectif pour les athlètes de remporter les prestigieuses IRONMAN Pro Series. Une effervescence qui permettra une large visibilité, puisque les courses seront diffusées en direct sur un certain nombre de chaînes, notamment sur la chaîne YouTube IRONMAN, la chaîne l'Équipe (ou l'Équipe Live) et d'autres partenaires à l'étranger.

Du côté des changements, Tours verra la 1^{ère} édition du full après le succès du 70.3 de l'an dernier, tandis que les Sables-d'Olonne fera le chemin inverse et redeviendra un 70.3 après avoir accueilli un full en 2025. L'organisation a souhaité alterner les deux formats entre les années. À Nice, le 70.3 et le full seront toujours proposés, après les 20 ans de l'épreuve l'an dernier.

Nice, épreuve iconique et toujours autant attractive du circuit

Les Championnats du monde IRONMAN (full distance) se tiennent depuis plusieurs années à Nice, avec une 1^{ère} édition en 2023. Après ceux du 70.3 en 2019, les championnats du monde 70.3 reviennent cette année, mais les deux courses restent séparées. La course historique reste l'IRONMAN en juin, dont le circuit sera quasiment identique à celui des Championnats du monde de septembre dernier. Pour le 70.3, les athlètes qui souhaitent se préparer au mieux pour l'échéance pourront s'entraîner en conditions réelles 3 mois avant le grand championnat.

« Nice est la dernière épreuve où les triathlètes peuvent se qualifier pour les Championnats du monde 70.3 », détaille Yves Cordier, directeur de course de l'IRONMAN France Nice. « On s'attend à beaucoup de concurrents qui vont tenter d'arracher les dernières places », poursuit-il. 6 500 partants sont attendus pour les Mondiaux masculins et féminins de 70.3 en septembre prochain, avec une forte demande des Français. De quoi promettre un « plateau jamais égalé en Europe. »

La course iconique de la Côte d'Azur ne connaîtra pas de changements majeurs en 2026. L'organisation reste toutefois très attentive à l'amélioration de l'expérience athlète. Multiplication des ravitaillements,



glace en cas de fortes chaleurs, communication renforcée pour les "first timers" : rien n'est laissé au hasard. Le village expo IRONMAN s'inscrit aussi dans cette volonté, tout comme les activités pour enfants ou l'installation du coffee shop.

Ce grand rendez-vous demande une certaine agilité, puisqu'elle fait partie des rares à proposer le même jour un 70.3 et un IRONMAN. Chaque année, près de 5 000 participants se rassemblent lors de l'événement. Une contrainte de flux conséquente. « Nous devons accueillir les cyclistes alors qu'une grande partie des nageurs ne sont pas encore arrivés. Cela implique une attention particulière à la sécurité, pour éviter que les sportifs ne se

croisent », met en lumière le directeur de course. L'épreuve est massive, autant pour les engagés que pour les bénévoles, présents sur place de 9h à 23h selon un système de rotation. Le succès de la manche mythique n'est plus à prouver. La première épreuve de triathlon à Nice s'est tenue en 1982 et le premier IRONMAN en 2005, il y a plus de 20 ans. Cette année, les inscriptions ont été bouclées fin novembre, pour une épreuve IRONMAN qui figure parmi les 10 préférées au monde. Il s'agit de l'une des courses à disputer une fois dans sa vie. En cause, une météo clémente, l'image mondialement connue de la ville, les vainqueurs de renom au fil des éditions. Sans oublier une région particulièrement

attractive pour les familles entre Monaco, Antibes, Cannes et Nice.

Surtout, le parcours est exceptionnel, entre la baie des Anges, le massif des Préalpes d'Azur dans l'arrière-pays niçois et la Promenade des Anglais. « C'est notre petit Tour de France, notre Roland-Garros, la qualité de l'épreuve est historique et nous continuons à travailler sur ce rayonnement », sourit Yves Cordier, avant de conclure : « C'est atypique d'avoir un parcours vélo montagneux à seulement quelques kilomètres de la ville. Surtout, quand vous traversez la planète, que vous soyez en Australie ou aux États-Unis, tout le monde connaît Nice, et c'est beaucoup plus fort que n'importe quelle ville en France, excepté Paris. »



ENTRETIEN AVEC THIBAUT VELLARD

DIRECTEUR GÉNÉRAL D'IRONMAN FRANCE

Bonjour Thibault. Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Thibault Vellard, Directeur Général d'IRONMAN France. J'ai rejoint l'IRONMAN Group en 2016 à Singapour, avant de revenir en France en 2019. J'en ai pris la direction générale en 2021. J'ai toujours évolué dans l'univers du sport, notamment pendant 7 ans chez ASO, avec une spécialisation dans les événements de masse : course à pied, cyclisme et triathlon. En parallèle, je suis aussi papa de deux enfants... Et triathlète à mes heures perdues.

IRONMAN ne cesse de se développer. Quel regard portez-vous sur l'essor du triathlon et sur celui de la marque ?

Nous évoluons dans une dynamique très positive. Les sports outdoor, dont le triathlon fait partie, connaissent un véritable engouement. Le nombre de licenciés, d'événements et de participants progresse constamment. Aujourd'hui, notre offre ne suffit plus à répondre à la demande : toutes nos épreuves affichent complet depuis fin 2025 pour la saison 2026. Cela nous pousse à innover et à développer de nouveaux projets, comme Tours Métropole en 2025 ou Versailles en 2026. Notre ambition est d'apporter de la nouveauté tout en répondant aux attentes de notre communauté. IRONMAN rassemble des passionnés, et nous sommes heureux de leur proposer de nouvelles destinations, en France comme à l'international.

Vous avez récemment annoncé Versailles comme nouvelle destination. Est-ce une volonté de la marque de s'implanter dans des lieux iconiques ?

Versailles correspond parfaitement à notre vision. C'est une ville emblématique, chargée d'histoire, avec le château comme symbole fort. Sa proximité avec Paris, son accessibilité et la qualité de ses infrastructures en font une destination premium pour notre communauté. Nous avons déjà la chance d'être présents dans des lieux iconiques en France : la Promenade des Anglais à Nice ou encore les châteaux de la Loire à Tours, par exemple. Il est essentiel pour nous de proposer des destinations attractives, qui permettent aux athlètes de vivre une expérience sportive forte tout en offrant un cadre touristique agréable à leurs proches.

Peut-on s'attendre à de nouvelles annonces dans les prochains mois ? Quelle est la stratégie d'IRONMAN France ?

Nous ne comptons pas nous arrêter là. Malgré l'augmentation des capacités et l'ajout de nouvelles épreuves, la demande reste largement supérieure à l'offre. Les dossiers s'écoulent en quelques semaines, parfois en quelques mois. Il existe encore un potentiel de développement sur le territoire français, notamment dans des zones où nous ne sommes pas encore présents. Notre objectif



est de consolider nos épreuves historiques, qui constituent les piliers du calendrier, tout en explorant de nouvelles destinations. J'espère pouvoir annoncer prochainement d'autres projets.

Pour conclure, quelle est selon vous la clé du succès des événements IRONMAN ?

Plusieurs facteurs entrent en jeu, mais le premier reste l'équipe. Une équipe expérimentée, soudée, capable de s'adapter à toutes les situations et animée par le souci du détail. Chez nous, l'athlète est la priorité absolue. Les épreuves françaises figurent parmi les mieux notées au monde. Ce ne sont pas mes mots, mais ceux de nos participants. C'est la meilleure preuve que le travail accompli porte ses fruits. Nous avons aussi la chance d'organiser nos événements dans des cadres exceptionnels, ce qui nous permet d'offrir une expérience mémorable à tous : du premier au dernier finisher, sans oublier les accompagnants.

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



LA VERTICALE V06

POUR ATTEINDRE SES SOMMETS



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS DR -
DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES - ACTIV'MAGES



Le 24 mai prochain, les Alpes-Maritimes vont être le théâtre d'un tout nouveau triathlon XL (2,5 km de natation, 124 km de vélo et 18 km de trail). La V06, ou Verticale V06, va partir du niveau de la mer de Villeneuve-Loubet jusqu'au sommet de la Dreccia au cœur de la station Valberg, avec plus de 4 000 m de dénivelé positif. Du sport, mais surtout une aventure.



Les organisateurs de la célèbre YOTTA XP qui se déroule à Vichy et à Cannes avaient très envie de développer un nouveau concept de course. En 2026 c'est chose faite avec la Verticale 06, ou comment transformer la discipline du triple effort en une véritable aventure. L'objectif étant de partir du niveau de la mer pour rejoindre les sommets du massif alpin, le tout dans les paysages grandioses des Alpes-Maritimes. « *Pour nous, l'idée était de proposer une véritable aventure plus qu'une performance, tout en partant à la découverte de cet incroyable terrain de jeux sportif que sont les Alpes-Maritimes* », affirme Sami Driss, l'organisateur.

Un triathlon d'exception

Les 500 triathlètes vont s'élancer dès l'aube pour 2,5 km de natation dans la marina Baie des Anges, sur les plages de Villeneuve-Loubet. Un décor de carte postale avec en toile de fond le littoral azuréen si emblématique du département.

Après la première transition, place au vélo avec 124 km à travers les paysages variés des Alpes-Maritimes. Du littoral bleu turquoise au Col de Vence, des Gorges du Loup à celles du Cians, le parcours serpente un territoire à la fois rude et magnifique, où la mer laisse progressivement place aux montagnes du Mercantour.

Ce segment cycliste, riche en dénivelé positif (plus de 3 000 m d+), va mettre à l'épreuve la puissance et l'endurance des athlètes, tout en faisant découvrir des panoramas spectaculaires sur les vallées et les villages perchés typiques de l'arrière pays maralpin.

La dernière étape de ce triathlon d'exception va se dérouler à Valberg avec un trail de 18 km. Pour franchir la finish line au sommet de Dreccia, les athlètes devront emprunter le magnifique Sentier planétaire au cœur de la station de ski de Valberg. Là-haut, l'ultime récompense de tous ces efforts sera le point de vue exceptionnel à 360° sur le massif Saint-Honorat.

« La V-06 est une épreuve verticale au sens propre comme au figuré. Elle met à l'épreuve la gestion de l'effort, la stratégie, la résilience mentale », indique l'organisation.

Un duathlon innovant

« Le cyclisme et le trail étant deux disciplines qui ont le vent en poupe, nous avons envie de proposer une course qui les associe », complète Sami Driss. Au programme de ce duathlon, 146 km à répartir, en solo ou en relais, entre de la course, du vélo et du trail dans les paysages montagneux à couper le souffle.

Des relais et des courses pour enfants

Si la Verticale du 06 reste une épreuve exigeante, son organisation a voulu lui donner une dimension inclusive et conviviale, encourageant non seulement les triathlètes aguerris, mais aussi les amateurs passionnés à se dépasser. Des formats en relais



ont été proposés, permettant aux équipes de partager l'aventure tout en franchissant ensemble les étapes de la course. Pour les enfants, la V06 sera l'occasion de découvrir la discipline du trail tout en s'amusant avec deux formats : 3x300 m pour les 6 à 9 ans et 3x650 m pour les 10 à 15 ans.

Entre mer, gorges verdoyantes et sommets alpins, le département des Alpes-Maritimes offre un terrain d'expression unique pour les courses d'endurance et les disciplines outdoor. La Verticale 06 vient enrichir un agenda sportif fourni et propose une aventure hors du commun qui, à n'en pas douter, restera ancrée dans vos souvenirs.



→ Toutes les infos : <https://www.v-06.com>

EKOI



SAM LADLOW



POINT DE NEZ INTERCHANGEABLE

DESIGN HYDRODYNAMIQUE

CATÉGORIE SWI - TENTE CLAIR

TRAITEMENT ANTI-NUIS

VISION PÉRIPHÉRIQUE OPTIMISÉE

LUNETTES DE NATATION EKOI AQUA RACER

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





TRIATHLON MONUMENTAL NÎMES PONT-DU-GARD

UNE PREMIÈRE POUR MARQUER L'HISTOIRE

PAR ROMUALD VINACE

PHOTOS DR - VILLE DE RÉMOULINS - COMMUNES DE COLLIAS,
CASTILLON DU GARD - SITE DU PONT DU GARD - GARD TOURISME - VILLE DE NÎMES

Entre nature et patrimoine, le 31 mai prochain, l'aube se lèvera sur le Pont-du-Gard comme pour lever le rideau sur un hommage inattendu : le Triathlon Monumental Nîmes-Pont-du-Gard ouvrira ses portes à 1 500 mordus du triple effort venus défier le nouvel ovni bien décidé à se faire une place au soleil...

Une grande première scénarisée tel un péplum par Frédéric Moline et son équipe, qui ne cache pas son bonheur de voir ce décor antique reprendre vie sous les foulées des triathlètes. « Il était hors de question de proposer un triathlon au rabais, mais de bénéficier d'un cadre magique à l'image du Pont-du-Gard, un monument classé UNESCO qui accueille, en moyenne, plus d'un million de visiteurs par an », explique le directeur de course, Frédéric Moline. « Les coureurs auront l'opportunité de s'offrir pas moins de deux passages dans les eaux du Gardon, sous le monument », complète-t-il.

Un véritable tour de force pour FMO Organisation (depuis 2015) et ASE (depuis 2009), qui cumulent déjà l'organisation de 7 triathlons (2 Full et 5 Half). « Depuis 1987, l'équipe a créé et produit plus de 554 événements. Elle s'appuie sur l'expérience de triathlètes et de sportifs passionnés, parmi lesquels on compte 57 finishers Ironman, plus d'une centaine d'Half Ironman, une centaine de marathons, ainsi que des épreuves emblématiques comme le Marathon des Sables ou l'UTMB », explique l'intéressé, heureux de s'offrir une prochaine vitrine médiatique : la chaîne L'Équipe, qui posera ses caméras sur les deux formats au menu : le M, distance olympique, et le format L, un half avec 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21 km de course à pied.





Au-delà des chiffres, la technicité des tracés sera mise en avant au cœur des vignes et des oliviers. Entre routes sinueuses, vent et relances nombreuses, le Monumental, ovni de la scène triathlon promet souffrance et émerveillement aux 1 500 triathlètes (la barre du millier d'inscrits était déjà franchie en février dernier !) s'élanceront pour l'histoire et essuieront les plâtres d'un événement XXL qui empruntera les arènes, monument bimillénaire, lui aussi classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. « *Je le répète, ce rendez-vous s'annonce magique. Le parcours vélo s'offrira des coups de pédales sur le Pont-du-Gard que seuls les coureurs du Tour de France ont déjà emprunté* », poursuit Frédéric, déjà très enthousiaste.

Un bail de 3 ans déjà signé !

« *Ce Triathlon Monumental Nîmes-Pont du Gard ne ressemble à aucun autre. Ici, chaque foulée, chaque coup de pédale sera une rencontre avec l'Histoire et les têtes d'affiche ne s'y trompent pas. Champion du monde junior Xterra (2014) et champion du monde U23 de cross-triathlon 2019, Maxim Chané sera de la partie* », annonce l'organisateur.

Un théâtre à ciel ouvert avec les Allées Jean Jaurès, les splendides Jardins de la Fontaine, l'un des premiers jardins publics d'Europe, transformera alors le centre historique en théâtre d'exploits vers la victoire avec passage aux abords

de la Maison Carrée et vue sur la Tour Magne.

L'ambition est claire, limpide : créer une épreuve qui s'inscrira dans le temps. Un bail de 3 ans est déjà signé et Frédéric Moline voit déjà plus loin : « *Il nous faut, avec toute l'humilité qui nous caractérise, l'ancrer au cœur du territoire. Ce ne sera pas un unique triathlon de plus. Nous y travaillons au quotidien avec près de 500 bénévoles.* »

Idéalement placé au calendrier sportif, il pourrait très vite s'imposer comme une épreuve préparatoire de formats full distance. « *C'est une belle éventualité et une excellente opportunité pour ceux qui viseront Nice ou encore Francfort, par exemple* » avance Frédéric.

Dans sa quête d'attractivité pour son lancement, le Triathlon Monumental, qui sera également doté d'un prize-money récompensant les 5 premiers professionnels hommes et femmes, devrait marquer les esprits. « *Une grande part de l'investissement a été consacré au confort des athlètes en termes d'hébergement comme en course avec notamment deux parcs vélos de 1 500 places. Un DJ sera là et de belles surprises attendent les athlètes sur la finish-line* », conclut l'organisateur.

Secret bien gardé dans le prochain temple de l'effort, le 31 mai prochain s'annonce grandiose. Un premier rendez-vous avec l'Histoire qui s'est clairement offert les moyens de ses ambitions.





ULTRON

cockpit



REDEFINE YOUR AERO ADVANTAGE

ERGONOMIC CARBON COCKPIT
ENGINEERED FOR SPEED & COMFORT

CARBON COCKPIT

ULTRON
cockpit 

SUPERIOR AERODYNAMICS
& ERGONOMIC DESIGN

COMPLETE INTEGRATED
SYSTEM

PREMIUM CARBON
CONSTRUCTION



RONWHEELS.COM

EXCLUSIVE -10% OFF
FOR TRIMAX MAG READERS WITH CODE:
"TRIMAX"



T100 TRIATHLON 2026 **EN ROUTE POUR** **LA 3^E SAISON !**



PAR CÉDRIC LE SEC'H
PHOTOS T100 TRIATHLON WORLD TOUR - T100 EVENTS



T100 Triathlon World Tour, 3e du nom ! Successeur du PTO Tour, après un lancement en 2024 présenté au préalable à Londres en présence des triathlètes professionnels Alistair Brownlee et Lucy Charles-Barclay en janvier, puis une 2^e saison l'an dernier avec un élargissement au groupes d'âge, le circuit initialement réservé aux professionnels revient pour une 3e saison remodelée.

Sur ces premières saisons, le format de 100 km (2 km / 80 km / 18 km) s'est installé durablement comme un nouveau standard de la moyenne / longue distance et une constante s'est dégagée : chez les hommes et chez les femmes, à chaque fois un athlète, issu de la courte distance, a écrasé la concurrence. Taylor Knibb et Marten Van Riel en 2024, Kate Waugh et Hayden Wilde en 2025. Qu'en sera-t-il en 2026 ? Quelles sont les nouveautés ? Quelles sont les courses prévues ?... Petit tour d'horizon sur ce 3^e opus qui promet d'être palpitant.

PROFESSIONNELS : DES CHANGEMENTS MAJEURS ET... DE L'ALTERNANCE !

Le T100 Triathlon World Tour 2026 emmènera les meilleurs triathlètes professionnels du monde dans une aventure internationale qui les fera voyager à travers le monde. Ils s'affronteront dans des lieux emblématiques de mars jusqu'à la finale de la saison, qui se déroulera en décembre lors des championnats du monde de triathlon T100 au Qatar.



Finis les contrats, place à la valorisation de la performance

Mais les choses seront différentes en 2026 ! Les contrats des athlètes n'existent plus, ce qui signifie qu'aucun professionnel n'a de salaire garanti. Au contraire, tout dépendra des performances du jour et de la motivation des athlètes ! Chaque course offre un prize money augmenté de \$275 000, le vainqueur remportant le double du montant de 2025, soit \$50 000. Ensuite, il y a \$725 000 supplémentaires par sexe dans le classement T100 de fin de saison, chaque champion du monde T100 ajoutant \$100 000 à ses gains.

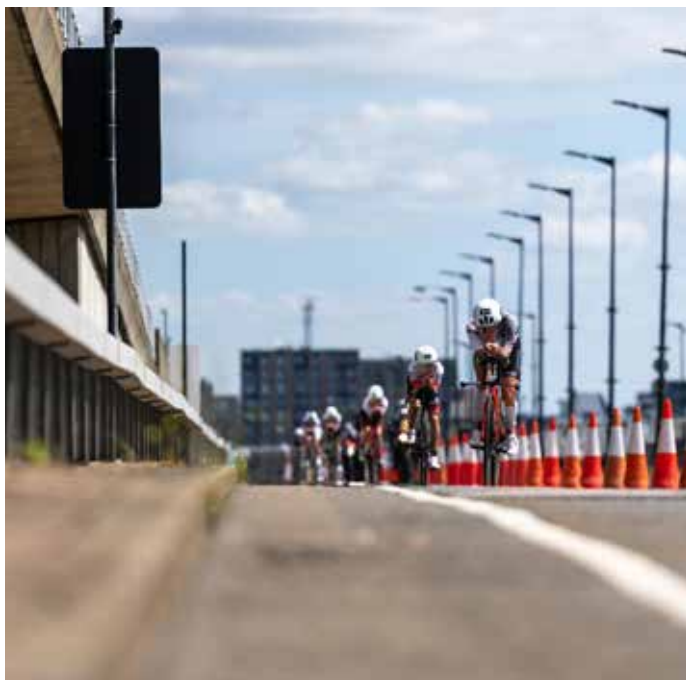
Une alternance hommes / femmes dans le calendrier

Le calendrier est également différent : non seulement il y a de nouvelles courses, mais, compte tenu des commentaires des athlètes sur le nombre de courses auxquelles ils peuvent participer en pleine forme, la saison est divisée en 4 courses professionnelles réservées aux femmes et 4 courses professionnelles réservées aux hommes, les deux groupes se retrouvant à la fin de l'année pour les championnats du monde de triathlon T100 au Qatar.

Le score final de chaque athlète à la fin de la saison sera composé de ses 3 meilleurs résultats et de ses points obtenus lors de la finale du championnat du monde de triathlon T100 au Qatar.



- ✓ **21 mars**
Gold Coast T100, Australie
course femmes
- ✓ **25 avril**
Singapour T100, Singapour
course hommes
- ✓ **23 mai**
Espagne T100, Pampelune
course femme
- ✓ **6 juin**
San Francisco T100, USA
course hommes
- ✓ **15 août**
Vancouver T100, Canada
course femmes
- ✓ **19 septembre**
French Riviera T100,
Fréjus/St Raphaël
course hommes
- ✓ **14 novembre**
Dubaï T100, EAU
course femmes
- ✓ **Novembre (date à confirmer)**
Arabie saoudite T100
course hommes
- ✓ **11 décembre**
Qatar T100 Final
courses hommes et femmes



En Europe, toutes les courses seront diffusées en direct sur Eurosport / Max , Discovery+ et bien sûr la chaîne YouTube T100 Triathlon.

Une sélection au mérite

Pour les courses féminines et masculines d'ouverture de la saison 2026 du T100, les 10 meilleurs athlètes du classement T100 2025 se voient offrir une place au départ, puis les 5 athlètes suivants du classement Contender de l'année dernière. Les places restantes sont

attribuées à titre discrétionnaire sous forme de wild cards. Elles peuvent être attribuées à des athlètes bien classés, à ceux qui ont réalisé d'excellentes performances en course ou à des athlètes de courte distance ayant le pedigree nécessaire pour avoir un impact sur la course.

Pour les autres courses (à l'exception de la finale du championnat du monde T100), les places sont attribuées comme suit :

→ jusqu'à 10 athlètes classés parmi les 10 premiers du T100

→ 8* athlètes classés parmi les 30 premiers du classement mondial PTO à la date limite initiale de 33 jours avant la course

→ 2 athlètes sélectionnés à titre discrétionnaire.

Les athlètes classés parmi les 25 premiers du classement T100 Race Tor Qatar seront invités à participer à la finale du championnat du monde T100. Tous les athlètes doivent remplir les conditions d'éligibilité de leur fédération nationale de triathlon pour pouvoir participer à la course.



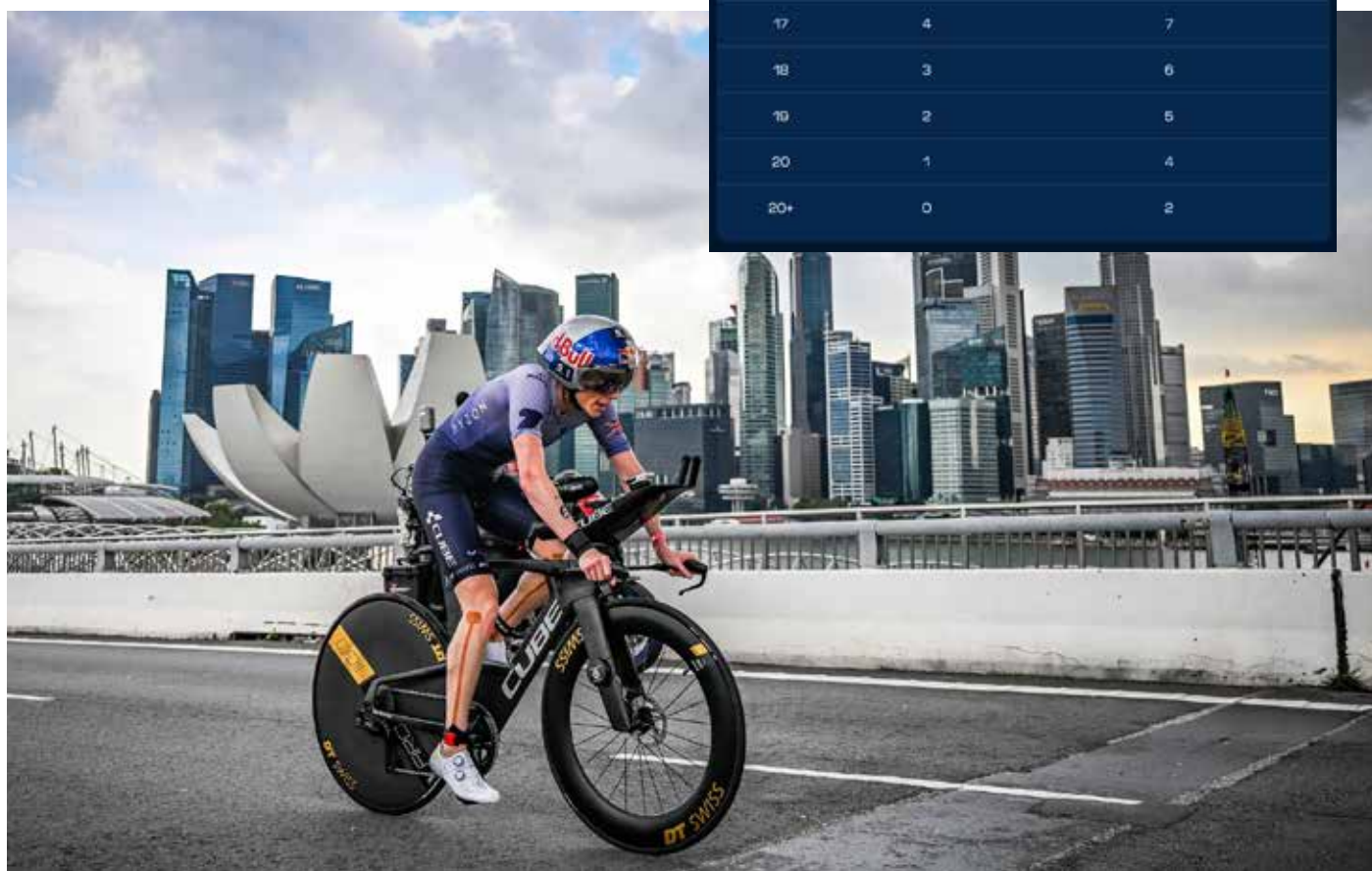
* Le nombre total de places pour les athlètes non classés dans le top 10 du T100 parmi les 30 premiers du classement mondial PTO est calculé comme suit : 20 moins 2 wild cards moins le nombre d'athlètes classés dans le top 10 du T100. Les places restantes après cette attribution sont attribuées de manière discrétionnaire.

CLASSEMENT ET POINTS

Avec 5 courses par sexe dans le T100 Triathlon World Tour 2026 (4 courses non mixtes plus la finale du championnat du monde T100 au Qatar), le score final de chaque athlète dans le classement T100 Race To Qatar sera calculé sur la base de ses 3 meilleurs résultats et de son score à la finale du championnat du monde T100.

Cela donne aux athlètes qui s'engagent à participer à au moins 4 épreuves les meilleures chances possibles de terminer en tête du classement général et de remporter un bonus provenant de la cagnotte de la Race To Qatar. Quant aux athlètes qui s'engagent à participer aux 5 courses, ils ont la possibilité d'améliorer leur résultat précédent afin d'obtenir le meilleur score possible. Les athlètes féminine et masculine ayant obtenu le total le plus élevé seront couronnés champions du monde de triathlon T100 2026.

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





DES PRIZE MONEY AUGMENTÉS

En l'absence de contrats avec les athlètes en 2026, chaque course offre davantage de prize money afin d'attirer des athlètes de classe mondiale à chaque étape du T100 Triathlon World Tour de cette saison. Chaque course comprend ainsi un prize money de \$275 000 dollars par sexe, avec un bonus de \$725 000 par sexe pour récompenser la régularité des athlètes dans le classement T100 Race To Qatar, tout en couronnant les champions du monde T100.

Au total, c'est donc un prize money de \$4.2 millions de dollars, équitablement réparti entre les hommes et les femmes, qui sera distribué selon la décomposition suivante :

- \$2.75 millions de dollars issus des courses
- \$1.45 millions de dollars de bonus pour les champions du monde

SERIES RACE POS.	\$275,000	FINAL STANDINGS	\$725,000
1	\$50,000	1	\$100,000
2	\$40,000	2	\$80,000
3	\$30,000	3	\$75,000
4	\$25,000	4	\$60,000
5	\$21,000	5	\$55,000
6	\$18,000	6	\$50,000
7	\$15,000	7	\$45,000
8	\$13,000	8	\$40,000
9	\$10,000	9	\$30,000
10	\$7,500	10	\$25,000
11	\$6,500	11	\$20,000
12	\$6,000	12	\$20,000
13	\$5,500	13	\$17,000
14	\$5,000	14	\$15,000
15	\$4,500	15	\$15,000
16	\$4,000	16	\$15,000
17	\$3,500	17	\$15,000
18	\$3,500	18	\$15,000
19	\$3,500	19	\$15,000
20	\$3,500	20	\$15,000



GROUPES D'ÂGE : POUR FAIRE COMME LES PROS, OU PAS

Avec le même calendrier que les professionnels, mais sans alternance hommes/femmes, les groupes d'âge pourront s'aligner sur la distance T100 de 100 km, ou choisir un autre format (selon la localité), allant du sprint à l'olympique, en passant par des duathlons, des aquathlons ou encore des courses à pied de 10 km ! Le tout sur des routes fermées.

Bien qu'ayant lieu les mêmes week-ends et dans les mêmes localités, les courses groupes d'âge et

professionnelles ne se déroulent pas en même temps, ce qui laisse aussi l'occasion, pour chaque groupe d'âge, d'assister au plus près à la course des pros.

Le point culminant de la saison sera la 2^e édition des championnats du monde T100 par groupes d'âge qui, comme l'an, aura lieu au Qatar en 2026. En partenariat avec World Triathlon, la finale du championnat du monde Qatar T100 est une épreuve sur qualification uniquement qui donne l'opportunité de courir sous les couleurs de son pays et de remporter le titre de champion du monde T100 dans sa catégorie d'âge. Il y a 10 places de qualification par catégorie d'âge à gagner lors de chaque épreuve T100.





LA DURABILITÉ, MAÎTRE MOT DU T100 TRIATHLON

Alors que la PTO cherche à promouvoir et à développer le triathlon à travers le T100 Triathlon World Tour, tout en soutenant et en défendant les intérêts des triathlètes professionnels, hommes et femmes, il est également important de mettre en place une activité durable, capable de prospérer et d'apporter sa contribution dans les domaines environnemental et social.

En tant qu'organisme sportif mondial détenu conjointement par ses athlètes professionnels, la PTO affirme comprendre le pouvoir et l'influence que le sport peut avoir dans ce domaine. Dans cette optique, ils ont élaboré une série d'engagements et de processus visant à accélérer leur progression vers le statut de leader en matière de durabilité, notamment des initiatives et des processus reconnus à l'échelle internationale et alignés sur les dernières avancées scientifiques.

Priorités stratégiques

« En tant qu'organisation ayant un impact considérable et une présence mondiale, nous devons concentrer nos efforts pour parvenir à un changement significatif. Nous avons défini un ensemble de thèmes stratégiques qui serviront de base à notre action au cours des prochaines années et autour desquels s'articulera notre stratégie interne en matière de développement durable. Ces thèmes englobent les domaines prioritaires dans lesquels nous mettrons en œuvre nos initiatives. »

Engagement en faveur du climat

« Nous avons adhéré au cadre d'action des Nations Unies pour le sport en faveur du climat (S4CA) et à l'initiative Race to Zero. Dans ce cadre, nous nous engageons à réduire nos émissions de gaz à effet de serre de 50 % d'ici 2030 et à atteindre la neutralité carbone d'ici 2040, conformément aux dernières données scientifiques. »



PLAN D'ACTION

« Conformément à notre engagement envers le cadre "Sports for Climate Action" des Nations Unies, et afin de réaliser des progrès tangibles vers nos objectifs en matière d'émissions, nous avons élaboré un plan d'action pour la transition climatique. Ce plan met en évidence les principaux domaines d'impact et décrit les mesures que nous comptons prendre pour réduire ces émissions. »

Ce plan comprend 3 chapitres, chacun fournissant des détails sur l'approche du T100 pour atténuer le changement climatique :

- Stratégie de réduction des émissions
- Intégration de la stratégie commerciale
- Gouvernance. Il comprend également des considérations sur les actions du T100 en faveur d'une transition juste.

Ce plan sera élaboré chaque année, en mettant l'accent sur l'amélioration de la collecte de données, afin de permettre des actions mesurables et fondées sur des données.



prologo

TOUT DONNER SINON RIEN

LIBÉREZ TOUT VOTRE POTENTIEL AVEC

Predator//01TT CPC



EN SAVOIR PLUS



DISTRIBUTEUR POUR LA FRANCE
SARL APESUD CYCLING



CHALLENGE SIR BANI YAS

L'ÎLE FANTASTIQUE



PAR PIERRE MOULIERAC - CHALLENGE FAMILY
PHOTOS CHALLENGE FAMILY - TRIMAX



Pour sa 2^e édition le 31 janvier dernier, le Challenge Sir Bani Yas s'est conclu par des performances décisives dans les 2 courses professionnelles, Jonas Schomburg (GER) remportant la victoire dans la course masculine le jour de son anniversaire et Katrine Græsbøll Christensen (DAN) s'imposant dans la course féminine. Sur le parcours unique de l'île au large d'Abu Dhabi, les professionnels ont livré une compétition passionnante en ce début de saison.

Et pour parler de cette course à nulle autre pareille, qui mieux que notre envoyé spécial Pierre Mouliérac pour en faire le récit...

« Allo Pierre, tu es disponible du 30 janvier au 2 février, il y a une course Challenge Family aux Emirats Arabes Unis ? Oui, faisable ! » Challenge Family et ADNEC Group se sont associés pour organiser une course unique en son genre. ADNEC Group est une société qui gère de nombreuses activités à Abu Dhabi, notamment le développement du tourisme, l'organisation d'événements et des lieux de réception...

La croisière s'amuse !

Le rendez-vous est donné le vendredi 30 janvier entre 7 h et 9 h au port d'Abu Dhabi pour embarquer sur un bateau de croisière ! Tout le monde se retrouve : athlètes amateurs et professionnels, organisateurs, journalistes, spectateurs... Une fois tout le monde embarqué, c'est parti pour 7 h de croisière, direction l'île de Sir Bani Yas, à environ 270 km d'Abu Dhabi, au large d'Al Dhanna City... Sur le bateau, il a fallu embarquer tous les bagages et tous les vélos !

Sur les ponts sont organisés : d'un côté, un véritable parc à vélos, et de l'autre, tout est prévu pour que les athlètes puissent s'entraîner à J-1... Home-trainers, rameurs, mécanos : rien n'est laissé au hasard. Le bateau est également doté d'une salle de sport avec des tapis roulants. Dans l'un des salons est organisée la distribution des dossards... Spectacles et animations sont proposés toute l'après-midi pour les familles et les accompagnants ! Enfin, vers 21 h, arrivée sur l'île, nous sommes accueillis par un feu d'artifice sur le site de course, digne d'un 14 Juillet.



CHALLENGE
SIR BANI YAS

ADNEC
Abu Dhabi Sports Council



CHALLENGE
SIR BANI YAS

Comme vous l'avez bien compris, le bateau sert d'hôtel pour tout le monde, car cette île est quasiment déserte : quelques palaces et un complexe hôtelier, une base militaire, un petit aérodrome... Et surtout une réserve naturelle d'animaux sauvages, avec 15 000 animaux en liberté ! Une route toute neuve fait le tour de l'île (environ 36 km) et une autre la traverse : ce sera le parcours vélo. Aucune ville à traverser, aucun feu rouge, juste un petit rond-point, très peu de dénivelé, mais une belle bosse avec de gros pourcentages et un bitume quasiment neuf. Une route bordée d'arbres qui protège un peu du vent et du sable qu'elle traverse !

3 triatlons au programme

Samedi 31 janvier, c'est parti ! Challenge ne propose pas seulement un half, mais également un full et un M ! Le full part dès 7h du matin, le half à 10h et enfin le M à 15h 30 ! Pour cette 2e édition, l'organisation a vu les choses en grand ! La zone de course est très bien aménagée malgré l'absence de ville : une mini-expo, des food trucks, des transitions séparées, une arrivée digne des plus grandes manifestations ! Beaucoup de professionnels ont été invités, avec quelques-uns des meilleurs mondiaux : Pierre Le Corre, Jonas Schomburg, Henri Schoeman...

Au moment du départ des pros, la patrouille aérienne des Émirats nous offre un spectacle impressionnant ! Tout le monde est bluffé ! Enfin, la course est lancée : les hommes pros, suivis par les femmes pros et enfin les groupes d'âge en rolling start. Une natation dans le golfe Persique, en



aller simple : un groupe fait rapidement la différence, avec notamment tous les favoris : Schomburg, Le Corre, Stapley, Schoeman...

Le parcours vélo, très rapide, favorise les gros rouleurs et les compteurs s'affolent... Après une courte mise en route, Schomburg prend rapidement les commandes. Seul Max Stapley s'accroche, mais ne peut pas suivre l'Allemand dans sa chevauchée

jusqu'à l'arrivée à T2. Peu de vent, une température comprise entre 18 et 22 °C, pas de partie technique : bref, l'occasion de faire un beau chrono, même s'il manque quelques kilomètres (82 km).

Après une transition éclair, l'Allemand part sur un gros rythme et augmente son avance à chaque tour ! Un parcours de course à pied de 2,5 km à faire 7 fois, qui a finalement

satisfait l'ensemble des athlètes : jamais seuls, toujours du monde, des ravitaillements qui reviennent vite ! Un passage sur la jetée où est amarré le bateau : un parcours très rapide malgré les demi-tours. Un petit groupe se forme derrière Jonas, avec l'Australien Ferris, l'Anglais Stapley et le Belge Heemeryck, mais Le Corre (5^e) est en chasse, pas loin derrière !



Alors que Jonas ne faiblit pas devant, Pierre remonte et finit par doubler Pieter, qui a un peu faibli, puis il rattrape le duo qui lutte pour la 2^e place, Josh et Max... Pierre est trop rapide pour eux et prend la 2^e place. L'Australien s'accroche à la 3^e place, à seulement 27" de Pierre... Il était impossible aujourd'hui de rattraper Jonas, qui finit avec plus de 4' d'avance. « *C'est mon anniversaire, je me suis donc offert un cadeau avec cette victoire* », a déclaré Schomburg. « *La course a été difficile avec une mer agitée pendant la natation, mais nous avons essayé de pousser en tête. À vélo, j'ai essayé d'accélérer après 10 km, j'ai creusé l'écart avec Pierre le Corre et j'ai contrôlé la course à pied. Je suis vraiment heureux. Je ne pouvais pas rêver mieux.* »

Les secondes valent cher ! Le Belge Heemeryck finit 4^e à 17" de Ferris. Et Stapley, qui luttait pour le podium, finit finalement 5^e après un coup de moins bien sur la fin. William Mennesson a également fait le déplacement pour couper l'hiver et passer un petit week-end au chaud : difficile de se remettre dans le match après une courte reprise, mais il finit quand même à la 19^e place malgré une start list très relevée.

Le plateau féminin n'a rien à envier à celui des hommes ! Difficile de suivre toutes les courses en même temps, mais la lutte a été sévère aussi chez les femmes. Deux Françaises avaient fait le déplacement et ont bien montré les couleurs : Nikita Paskiewiez termine 9^e et Alexia Bailly 11^e, toutes les deux contentes de leur course à ce moment de l'année et surtout

vu la concurrence ! C'est la Danoise Katrine Christensen qui s'impose en 3:37:45, intouchable comme Schomburg. Natalie Van Coevorden et Ellie Salthouse complètent le podium. « *Je n'ai pas pris le meilleur départ à la natation, mais j'ai réussi à rattraper quelques concurrentes et j'ai poussé à fond à vélo, en espérant avoir de bonnes jambes pour la course à pied* », a déclaré Christensen. « *J'ai vu deux gazelles traverser la route tout près de moi, mais j'ai réussi à les contourner. Le bateau de croisière était incroyable. C'était une expérience géniale, car je*

n'avais jamais été sur un bateau de croisière auparavant. C'était formidable d'être entouré d'athlètes professionnels et amateurs. »

Pendant ce temps-là, les athlètes du full continuent de courir, avec notamment un Français, Thierry Perret, qui termine 19^e en 11h41. Sur le M, la compagne de William Mennesson, Charlène, s'impose chez les femmes et prend la 9^e place du classement général, alors que Paul Stapley, le père de Max, prend la 11^e place et remporte sa catégorie en





50-59 ans. Sur la course open du half, Augustin Voisin, expatrié militaire à Abu Dhabi, originaire de Toulon, est venu en famille avec sa femme et ses 4 enfants pour vivre cette aventure unique ! Il prend la 17^e place !

Un festival de sport sur un lieu unique

Le samedi après-midi, une épreuve de natation grand public avec différentes distances est proposée (200 / 400 / 800 / 1 600 m). Le dimanche matin, l'organisation propose différentes

courses vélo (36 / 65 / 82 km) et courses à pied (2,5 / 5 / 10 km) ! Tout le monde y trouve son compte ! Bref, un beau week-end de sport !

La journée de samedi se termine avec une remise des prix digne d'un championnat du monde, avec un nouveau feu d'artifice pour clôturer cette belle journée ! Le dimanche matin, diverses activités sont proposées, notamment une balade en kayak, un safari animalier ou encore du scooter des mers. Pour moi, ce sera safari avec les autres pros français : antilopes, grues

ceendrées, mouflons, zèbres, girafes, panthère... Un moment magique...

Tout le monde doit être rentré au bateau pour 13h : l'heure du retour vers Abu Dhabi. Encore de nombreuses activités sont proposées pendant la traversée ! Arrivée vers 21h30, la nuit sur le bateau restant possible, et fin du séjour le lundi matin ! Quelle chance de participer à cette aventure hors norme ! Vous pouvez d'ores et déjà noter la date de l'édition 2027 pour vivre une expérience unique et dépaysante : le week-end du 29 au 31 janvier !



UNE COURSE À PART

Le Challenge Sir Bani Yas a une fois de plus démontré son caractère unique, avec des athlètes courant au milieu d'animaux sauvages en liberté, notamment des girafes, des antilopes et des gazelles, et une ambiance animée dans le village de la course qui a offert un cadre mémorable aux concurrents et aux spectateurs, sous le regard du bateau de croisière, l'hôtel flottant de l'événement.

Challenge Sir Bani Yas avait également pris la décision sans précédent de prendre en charge tous les athlètes professionnels, quel que soit leur classement mondial, en leur offrant l'hébergement en pension complète. Celui-ci a été assuré pendant 3 jours sur le bateau de croisière de l'événement, seul hôtel flottant et centre de course dédié au triathlon. Cet engagement a offert aux professionnels en devenant l'opportunité d'acquérir une expérience internationale en participant à une course et à un événement de classe mondiale.

« L'hospitalité du Moyen-Orient est légendaire et l'équipe de l'ADNEC, organisatrice du Challenge Sir Bani Yas, ne fait pas exception », déclarait en amont de la course Jort Vlam, PDG de Challenge Family. « Leur engagement en faveur de l'expérience des athlètes fait véritablement écho à l'ADN de Challenge Family, où chaque athlète compte. Chaque athlète, qu'il soit classé dans le top 10 ou dans le top 300, bénéficiera du même accueil inclusif au Challenge Sir Bani Yas, tout en participant à l'une des expériences de course les plus extraordinaires du circuit international. Où ailleurs pouvez-vous dormir dans un hôtel flottant dans un village de course en bord de mer, avec un parcours où les girafes, les guépards et les antilopes font office de spectateurs ? »

Une fois les courses professionnelles terminées, le week-end s'est poursuivi avec un programme de courses et d'activités communautaires, renforçant ainsi l'engagement du Challenge Sir Bani Yas en faveur de la participation, du sport et d'un mode de vie actif dans l'un des sites les plus exceptionnels du triathlon. À la fin du week-end, plus de 4 800 personnes ont pris part à cette course dans ce lieu extraordinaire.





CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2026

	CHALLENGE ISRAMAN 🇮🇱 ISRAEL, 30 JAN 2026	🕒 LONG MIDDLE
	CHALLENGE SIR BANI YAS 🇦🇪 ABU DHABI, 30 JAN – 1 FEB 2026	LONG MIDDLE OLYMPIC
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA 🇳🇿 NEW ZEALAND, 21 FEB 2026	MIDDLE
	CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA 🇪🇸 SPAIN, 18 APR 2026	MIDDLE
	GDANSK MARATHON 🇵🇱 POLAND, 19 APR 2026	MARATHON
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS 🇧🇷 BRAZIL, 19 APR 2026	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN 🇹🇼 TAIWAN, 23-26 APR 2026	🕒 LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CESENATICO 🇮🇹 ITALY, 10 MAY 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SALOU-COSTA DAURADA 🇪🇸 SPAIN, 10 MAY 2026	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP 🇸🇰 SLOVAKIA, 24 MAY 2026	🕒 LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE ST PÖLTEN 🇦🇹 AUSTRIA, 31 MAY 2026	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM 🇰🇷 KOREA, TBC JUNE 2026	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK 🇵🇱 POLAND, 21 JUN 2026	MIDDLE
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE 🇦🇹 AUSTRIA, 28 JUNE 2026	MIDDLE
	CHALLENGE QUÉBEC 🇨🇦 CANADA, 28 JUNE 2026	🕒 LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE SANDEFJORD 🇳🇴 NORWAY, 28 JUNE 2026	MIDDLE
	DATEV CHALLENGE ROTH 🇩🇪 GERMANY, 5 JULY 2026	🕒 LONG

	CHALLENGE TURKU 🇫🇮 FINLAND, 26 JUL 2026	MIDDLE
	CHALLENGE FORTALEZA 🇧🇷 BRAZIL, 30 AUG 2026	MIDDLE
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM 🇳🇱 NETHERLANDS, 12 SEP 2026	LONG MIDDLE
	CHALLENGE MONTRÉAL 🇨🇦 CANADA, 13 SEP 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE SAMARKAND 🇺🇿 UZBEKISTAN, 13 SEP 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO 🇮🇹 ITALY, 4 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU 🇫🇷 FRANCE, 10 OCT 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA 🇪🇸 SPAIN, 17 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE MALAYSIA 🇲🇾 MALAYSIA, 18 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA 🇪🇸 SPAIN, 25 OCT 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA 🇮🇹 ITALY, 25 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE XIAMEN 🇨🇳 CHINA, 7 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CANBERRA 🇦🇺 AUSTRALIA, 22 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS 🇧🇷 BRAZIL, 29 NOV 2026	MIDDLE



ALL RACES ARE QUALIFICATION
RACES FOR THE CHAMPIONSHIP





LE DÉFI ÉLÉMENTS

C'EST FOU !



PAR JULIEN ABSALON - PHOTOS DR



Quand un double champion olympique de VTT cross-country, Julien Absalon, et un adepte des sports d'endurance et des défis extrêmes (parfois un peu fous), Ludovic Chorgnon, décident de partager un (long) moment de sport ensemble, cela donne le défi « Éléments ». Le tour de l'île de la Réunion, mais pas que en vélo... Une fois ses esprits retrouvés, Julien Absalon a pris la plume pour revenir sur cette aventure hors du commun. Récit.

Le défi « Éléments » est né dans la tête de mon ami Ludovic Chorgnon, plus connu sous le nom de Ludo le Fou. Spécialiste de l'ultra-endurance et détenteur de nombreux records du monde extrêmes, il a notamment réalisé 41 Ironman en 41 jours, l'Ironman le plus haut du monde au Ladakh, la traversée des Annapurna en courant ou encore celle de la Manche à la nage.

J'ai rencontré Ludo il y a quelques années à La Réunion, totalement par hasard. Je venais tout juste de terminer le mythique triathlon vertical (0-3000) et je cherchais un moyen de rejoindre ma voiture stationnée à Saint-Pierre. Ludo m'a alors proposé de me redescendre à moto. Le courant est immédiatement passé.

J'étais fasciné par ses connaissances dans le monde de l'ultra-distance, de la gestion du mental, du sommeil et de l'effort sur la durée. De son côté, il s'intéressait à mon expérience du sport de haut niveau. Très vite, une amitié sincère est née.

En voyant mon intérêt grandissant pour l'ultra-endurance, et sachant que nous partageons un amour profond pour l'île de La Réunion et pour les sports de montagne, Ludo a imaginé un défi multisports unique : faire le tour de l'île et de ses trois cirques en enchaînant un maximum d'activités sportives, le tout en 50 heures non-stop.

L'objectif était clair : mettre en valeur cette île intense que nous aimons tant, faire découvrir la beauté exceptionnelle de ce territoire, véritable paradis pour les sports de montagne et d'aventure.



Après plus de vingt ans d'hyper spécialisation dans mon sport, j'ai pris, depuis la fin de ma carrière professionnelle, un immense plaisir à découvrir et à apprendre de nouvelles disciplines : trail, parapente, escalade, triathlon...

Ludo a ainsi imaginé un défi qui cochant toutes les cases :

- Mettre en lumière La Réunion, notre île de cœur
- Enchaîner l'ensemble des sports praticables sur l'île
- Me faire découvrir l'ultra-endurance au-delà de 24 heures

Le défi sportif était immense, mais le défi logistique l'était tout autant : 30 activités, 12 sports différents en 50 heures. Et comme son nom l'indique, *Eléments* imposait aussi de composer avec les éléments naturels, notamment pour les activités aériennes et aquatiques.

Le projet fut reporté une première fois suite à une blessure de Ludo au mollet, puis une seconde fois à cause de conditions météo défavorables.

Mardi 25 novembre, 5H45

Le départ est finalement donné à 6h, dans le ciel, à 4 200 mètres d'altitude, au-dessus de l'aérodrome de Pierrefonds proche de Saint-Pierre. À bord de l'avion du Paraclub de Bourbon, nous nous préparons pour un saut en parachute. Ludo saute seul. N'ayant pas la qualification, je saute en tandem avec Jérôme Servais, directeur technique du club.

Lorsque la porte de l'avion s'ouvre, j'enclenche mon chronomètre. L'aventure commence par une chute



libre à 200 km/h au-dessus du lagon. Une décharge d'adrénaline pure. À peine posés, nous enfourchons nos vélos direction les hauteurs de Saint-Leu, vers le décollage parapente des Colimassons : 27 km et 900 m de dénivelé positif. Les nuages descendent dangereusement. J'incite Ludo à accélérer, malgré le risque de partir trop vite pour un effort de 50 heures... Mais l'envie de voler est plus forte.

Mardi 25 novembre, 8H30

Arrivés au décollage, nos amis Benoit et Alexis (Volvanik et Ascendance parapente) nous avaient déjà dépliés nos parapentes, nous n'avons pas voulu attendre notre camion d'assistance de peur de manquer la fenêtre météo alors nous avons effectué le vol en tenue et chaussures cycliste, une première pour nous. J'ai effectué l'un de mes plus beaux vols, je n'ai que 45 vols au compteur, je suis un débutant dans cette activité passionnante.

Une fois les pieds, ou plutôt les chaussures de vélo, posés dans le



sable nous avons repris nos vélos pour un petit trajet d'une dizaine de kilomètres afin de rejoindre la Saline-Les-Bains et son lagon paradisiaque que nous avons longé en nageant sur 3 kilomètres, nous sommes sortis de l'eau dans la zone touristique de Saint Gilles et sommes repartis à bord d'un kayak double sur 4 kilomètres pour rejoindre la partie nord du lagon.

Cette partie aquatique n'était sur le papier pas celle qui me faisait le plus vibrer mais j'ai adoré cela m'a permis de me remettre les idées en place après les sensations fortes éprouvées dans les airs, cela nous a rafraîchi car nous commençons à avoir très chaud et nous avons profité d'un courant favorable, j'avais presque l'impression d'être bon nageur ! En revanche, nous avons fait preuve d'une vraie désynchronisation sur le kayak, nous avons avancé en zig-zag, mais nous avons bien rigolé d'autant plus que nous avions à ce moment-là une bonne avance sur notre timing prévisionnel.

Mardi 25 novembre, 13H30

Nous avons pu prendre une douche afin de nous dessaler avant de repartir à vélo en direction du nord, nous avons longé la côte, passé Boucan Canot, Saint-Paul, Le port puis La Possession, 30 kilomètres avec peu de dénivelé. Notre camion





d'assistance nous attendait à l'entrée du mythique sentier des Anglais, l'un des derniers secteurs redoutables de la Diagonale des fous.

Nous nous sommes changés et avons gravi en courant ce chemin constitué de grosses pierres volcaniques, la chaleur et l'humidité étaient terribles, nous avons pris une belle averse au sommet ce qui a rendu notre descente vers La Grande Chaloupe assez délicate. Cette petite heure de trail a été bien éprouvante, le premier effort qui a laissé des traces.

À la sortie du sentier des Anglais, nous avons repris les vélos et traversé Saint-Denis, la capitale de La Réunion. Ce n'était clairement pas la partie la plus agréable du parcours, mais elle était nécessaire pour rejoindre l'Est de l'île. Ces 35 kilomètres nous ont finalement conduits vers les hauts de Sainte-Marie, point de départ de notre session de canyoning.

**Mardi 25 novembre,
18H00**

Notre équipe d'assistance nous y attendait ainsi que Thierry Gillet, notre ami et guide de haute-montagne qui allait nous accompagner durant les 15 prochaines heures. Nous avons commencé le canyoning de Bassin Boeuf à la tombée de la nuit, nous avons effectué le premier grand rappel avec les dernières lueurs



du soleil puis avons poursuivi avec des frontales. Descendre dans des cascades et sauter dans des vasques d'eau en pleine obscurité était une expérience incroyable. Je pensais que cette activité serait peu énergivore mais je suis sorti bien rincé (c'est le cas de le dire...).

Nous sommes sortis de la rivière aux alentours de 21H, nous avons repris nos vélos pour un gros morceau : 60 km et 2 200 m de dénivelé positif afin d'entrer dans le cœur de l'île, nous avons traversé le cirque de Salazie et gravit le terrible col de Bœufs qui est le point d'accès Est vers le cirque de Mafate. Thierry, qui est un excellent cycliste (en plus d'être un guide hors pair), était vraiment facile dans cette montée.



Mercredi 26 novembre, 1H00

Le col se termine en cul-de-sac à 2 000 mètres d'altitude. Nous y arrivons à minuit trente. Un ravitaillement conséquent nous y attend avant de plonger dans le cirque de Mafate, où nous serons hors de portée de notre camion pendant plus de douze heures.

Un rougail-saucisse chaud était prévu, mais les plaques de cuisson refusent de fonctionner. Affamés, Ludo et moi décidons de le manger froid. Un choix que nous regretterons par la suite : nous sommes rapidement pris de maux de ventre et de troubles gastriques. Difficile de savoir si le rougail en était la cause, mais cela nous vaudra de nombreux arrêts tout au long de la traversée de Mafate...

Thierry a de son côté mangé plus léger et a minutieusement préparé le matériel d'escalade puis nous sommes partis pour la traversée de Mafate, après 6 heures de marche en pleine nuit nous sommes arrivés à l'aube au pied du rempart des 3 Salazes coté Mafate, le versant non tracé, Thierry nous a installé des cordes afin de grimper sur la crête séparant le cirque de Mafate de celui de Cilaos. Nous avons ensuite évolué en escalade sur cette crête d'à peine un mètre de large et avec jusqu'à 400 m de vide de chaque côté. Le panorama y est incroyable. J'étais impressionné par la maîtrise avec laquelle Thierry installait les cordes et le matériel, nous permettant d'évoluer en toute sécurité.



Au bout de cette crête, nous avons effectué plusieurs descentes en rappel dont certaines de plus de 70m afin de rejoindre le col du Taibit.

Mercredi 26 novembre, 12H30

À midi trente, nous étions sortis du Cirque de Mafate et nous avons pu nous ravitailler au camion d'assistance. Nous avons remercié Thierry, puis Ludo et moi sommes partis en VTT pour une dizaine de kilomètres vers « le Bloc », point de départ de la montée vers le piton des Neiges.

Mercredi 26 novembre, 17H00

Nous avons attaqué un autre gros morceau, la terrible montée vers le point culminant de l'Île à 3 070 m puis la traversée vers Salazie, soit 7H de trail. Les 1 500 m de dénivelé positif pour rejoindre le Piton ont été éprouvants, nous étions dans le brouillard et sous une petite pluie fine, quelques randonneurs montaient vers le Gîte de la Caverne Dufour mais au-dessus plus personne.

J'ai pris un peu d'avance sur Ludo, j'étais totalement dans mes pensées, je me parlais tout seul, j'ai commencé à avoir mes premières hallucinations. Puis à l'approche du sommet mon esprit est redevenu plus clair tout comme le ciel : une éclaircie s'est ouverte.

Ludo m'avait dit : « Il y a une chance sur un million qui fasse beau au sommet, nous allons avoir cette chance », j'adore son optimisme... Il avait eu raison d'y croire ! Je lui crie de se dépêcher, qu'il faut monter le plus vite possible. Nous effectuons les derniers mètres au sprint afin de

profiter de la rapide éclaircie. À 17H, nous sommes au sommet. Quel bonheur. Nous immortalisons ce moment par quelques photos. Mais nous ne pouvons pas nous attarder : nous avons pris du retard.

Une très, très longue descente nous attend, plus de 2 000 m de dénivelé négatif, mes jambes commencent à souffrir. Je connaissais la première partie de la descente dans les pierres mais je n'imaginais pas que la deuxième partie serait bien pire, le sentier Cap Anglais avec des racines, des marches de toutes

tailles, de la boue et flaques d'eau, des parties où il faut s'accrocher aux arbres, un véritable enfer... Nous pensions arriver avant la tombée de la nuit, mais nous avons dû sortir nos frontales bien avant la fin de la descente.

Les hallucinations sont de plus en plus fréquentes, je vois le totem de Koh-lanta, un sac à dos et une casquette, un chien... Ludo voit une cabane de jardin, nos esprits divaguent, je perds totalement la notion du temps. Nous commençons à avoir vraiment faim, nous rêvons du repas chaud qui nous



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

MONTEUX

Département
VAUCLUSE

EXTRA
SPORTS

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

EXTRA
SPORTS

@ventouxman



19 & 20 SEPT.
2026

MONTEUX - VAUCLUSE

II ÈME ÉDITION

TRIATHLON L (2 | 104 | 18) | TRIATHLON S (0,75 | 20 | 5) | SOLO & RELAIS

DUATHLON L (9 | 104 | 18) | GRAVEL TRIATHLON (1 | 40 | 9)

AQUATHLONS JEUNES | 10KM ROUTE



attend à Hell-Bourg, nous prévenons l'équipe de notre retard. Ce fichu sentier n'en finit pas...

Mercredi 26 novembre, 21H00

Nous arrivons à Hell-bourg couverts de boue. Douche chaude, repas chaud tant attendu, mais pas question de s'attarder, l'heure tourne et notre retard est désormais conséquent. Nous repartons à vélo vers Saint-Benoît à L'Est de l'Île, 30 kilomètres à profil descendant, dès les premiers virages Ludo se fait une grosse frayeur en manquant un freinage, je me positionne ensuite devant lui afin de lui ouvrir la route, notre camion d'assistance nous suit et nous éclaire.



Mercredi 26 novembre, 23H00

À 23H, nous embarquons dans nos rafts une place pour la descente de la rivière des Marsouins, le ciel est parsemé d'étoiles, mais la lune minuscule n'éclaire pas. Nous descendons dans l'obscurité totale. Je profite de chaque temps mort entre les rapides pour m'allonger sur mon bateau et fermer les yeux quelques secondes. Je lutte vraiment contre le manque de sommeil.

Jeudi 27 novembre, 00H30

Nous reprenons les vélos de route en direction du sud et des coulées de lave.



Jeudi 27 novembre, 2H00

Transition rapide, puis nous sautons sur nos VTT pour explorer le bike park de Sainte-Rose, des sentiers serpentent sur la coulée de laves de 1977. Nous gardons les VTT pour avancer un peu plus vers le Sud et rejoindre la coulée de lave de 2004.



Jeudi 27 novembre, 4H00

Nous arrivons sur le site de spéléologie. Au moment de se changer (à nouveau), je craque, je n'arrive plus à garder les yeux ouverts, j'attrape une des couvertures qui protège nos vélos dans le camion, je la jette au sol dans les cailloux, et je demande à Ludo de me laisser 5 min. Je fais une sieste éclair de 4 min qui me redonne de l'énergie puis nous partons sous terre explorer le tunnel de lave.



Jeudi 27 novembre, 5H30

Lorsque nous revenons à la surface, le soleil s'est levé. Voir la lumière du jour fait bien fou. Nous remontons sur les vélos de route afin de finir la boucle et rejoindre Saint-Pierre. Nous

n'avançons plus très vite, mais nous savons qu'il ne reste plus beaucoup de chemin. Nous y sommes presque.

Jeudi 27 novembre, 8H00

Arrivés devant le CHU de Saint-Pierre, nous enfilons les chaussures de running pour la dernière fois. Il nous reste 4 kilomètres sur le front de mer, en sens inverse du départ de la Diagonale des Fous.

Jeudi 27 novembre, 8H30

Après 50H30 d'efforts, nous franchissons la ligne d'arrivée au port de Saint-Pierre, une partie de notre équipe d'assistance nous y attend. Le défi est réussi.

Merci Ludo pour cette idée folle, merci à notre équipe d'assistance, merci à nos guides (Thierry pour la montagne, Benoit et Alexis pour le parapente, le paraclub Bourbon pour le parachute, Pierrick pour le Canyoning).



OPENLAKES

LYON MÉTROPOLE

GRAND PARC MIRIBEL JONAGE

16 & 17 MAI

GRAND PARC MIRIBEL JONAGE À LYON

HALF

OLYMPIC

PROMO

MY FIRST

TEENS

KIDS

MINI KIDS

DÉJÀ + DE 1000 INSCRITS
SUR LA NOUVELLE DESTINATION OPENLAKES !

INFOS & INSCRIPTIONS SUR WWW.OPENLAKES.EU





HYROX NICE

LE NOUVEAU PHÉNOMÈNE **DES DISCIPLINES ENCHAÎNÉES**



PAR TRIMAX MAGAZINE PHOTOS ACTIV'IMAGES



Mi-février, notre équipe s'est plongée dans l'intensité du Hyrox Nice. Entre découverte et sensations, Trimax vous raconte. Une première immersion pour notre rédaction dans cet univers hybride, à la croisée du running, du fitness et de l'endurance structurée. Dans l'enceinte du Palais des Expositions de Nice, plusieurs milliers d'athlètes se sont succédés pendant 4 jours. Lumières dynamiques, DJ, speaker, public au plus près des zones d'effort : ici, chaque mètre se vit, chaque répétition se ressent. L'événement n'est pas seulement une compétition, c'est un spectacle sportif calibré.



Hyrox : un format simple, une exigence totale

Créé en 2017, le Hyrox repose sur une mécanique limpide :

- 8 km de course à pied
- entrecoupés de 8 ateliers fonctionnels standardisés

SkiErg, Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jumps, rameur, Farmer Carry, fentes marchées avec charge, Wall Balls... L'enchaînement est codifié, identique partout dans le monde. Cette standardisation internationale permet une comparaison directe des performances, quel que soit le pays.

Accessible en solo, en double ou en relais, avec des catégories Open et Pro, l'Hyrox attire aussi bien les sportifs loisirs que les compétiteurs aguerris. Une formule inclusive mais exigeante, qui explique en grande partie son succès. Sur le terrain, la simplicité apparente laisse vite place à une réalité plus rude.

Dès les premières vagues, ce qui frappe est la gestion de l'effort. Les coureurs rapides sur les premiers kilomètres peuvent exploser sur les ateliers de force. À l'inverse, les profils issus du cross-training découvrent la difficulté de maintenir une allure stable sur 8 kilomètres cumulés.

Hyrox est un révélateur. Il expose les failles autant qu'il valorise les qualités. « Ici, on ne peut pas tricher », nous confie un participant en catégorie Pro : « Ce qui est impressionnant, c'est la vérité du format. Il n'y a pas de météo, pas d'aléa extérieur. Si tu explodes, c'est toi face à toi-même. »

Même constat chez une athlète engagée en Open : « Je viens du triathlon. J'ai retrouvé la gestion mentale de l'effort, mais avec une intensité musculaire bien plus brutale. Sur les Wall Balls, on comprend vite si on a bien géré son allure. » Ce parallèle avec le triathlon revient souvent dans les discussions en zone mixte.

L'essor français : un phénomène structuré

En France, la montée en puissance est spectaculaire. Les étapes organisées à Paris, Lyon, Toulouse ou Nice affichent complet en quelques heures. Les salles de sport adaptent leurs infrastructures. Les zones fonctionnelles deviennent des espaces permanents. Le SkiErg et le traîneau ne sont plus des accessoires marginaux : ils deviennent centraux.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : certaines étapes françaises rassemblent désormais plus de 10 000 participants sur un week-end, transformant les halls d'exposition en véritables arènes sportives.

Ce succès tient à 3 facteurs :

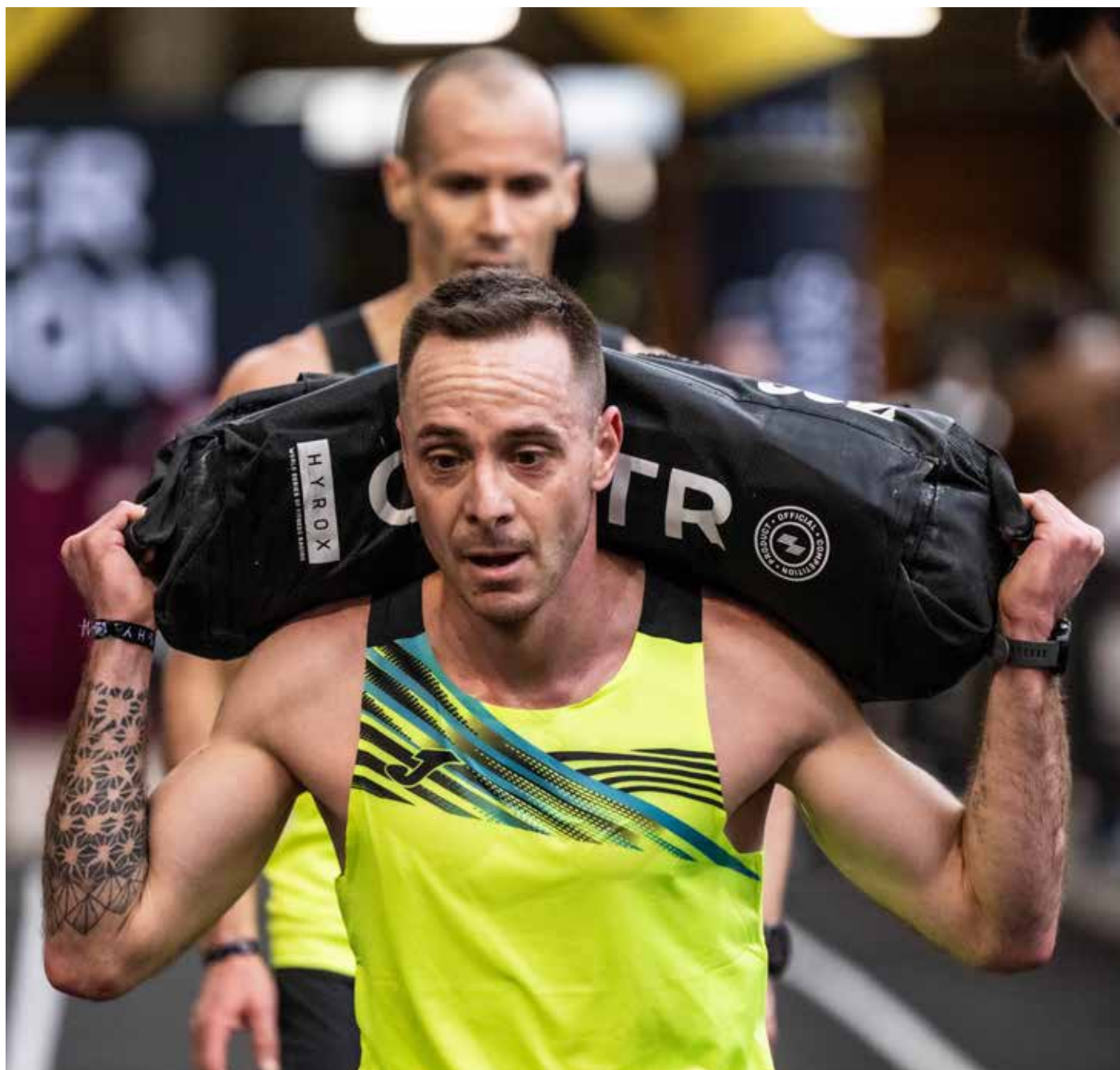
- une lecture claire du format
- une accessibilité large (Open, Pro, Doubles, Relais)
- une scénarisation moderne et immersive

Hyrox coche toutes les cases du sport contemporain : performance, communauté, expérience.

Un pont naturel avec le triathlon

L'évolution la plus stratégique ne se joue pas uniquement sur le terrain, mais dans les instances internationales. En 2025, la fédération internationale World Triathlon a intégré le "Fitness Racing" parmi ses disciplines reconnues. Sans valider la marque commerciale, elle reconnaît officiellement le format hybride course + ateliers fonctionnels





dans l'écosystème des sports enchaînés. Un signal fort.

Pour les triathlètes, le lien est évident :

- travail au seuil
- résistance lactique
- transitions sous fatigue
- puissance musculaire fonctionnelle

Hyrox devient un outil d'entraînement redoutable en période hivernale. Plusieurs triathlètes présents à Nice nous ont confirmé intégrer ce format dans leur préparation. L'officialisation par World Triathlon ouvre aussi une perspective plus large : structuration, gouvernance internationale, potentiel

développement vers des circuits fédéraux. Nous assistons peut-être à la naissance d'une nouvelle branche des disciplines enchaînées indoor.

Un public immergé dans l'action

À Nice, la proximité entre course et ateliers crée une tension permanente. Le public circule librement, encourage à quelques mètres des zones d'effort, vit chaque répétition comme un sprint final. L'atmosphère rappelle les grands rendez-vous d'endurance... Mais en version compacte et explosive.



Un organisateur nous explique : « *Ce qui est fort, c'est la diversité des profils. Anciens rugbymen, triathlètes, coureurs, pratiquants de fitness... Tout le monde se retrouve sur la même ligne de départ.* » Cette mixité est probablement la clé du succès.



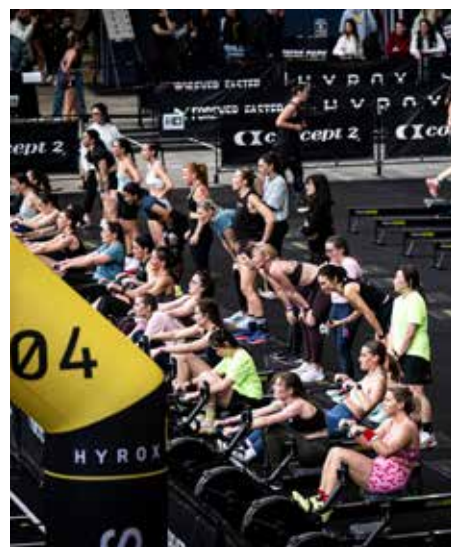
L'ANALYSE TRIMAX

Notre première immersion confirme une chose : Hyrox dépasse largement l'effet de mode.

Le format est :

- ✓ structuré
- ✓ internationalement standardisé
- ✓ médiatiquement scénarisé
- ✓ désormais observé par les instances fédérales

L'étape niçoise a démontré que la France constitue un terrain fertile pour son développement. Et l'intérêt de World Triathlon confirme que l'on ne parle plus d'une simple tendance fitness, mais d'une évolution possible des disciplines enchaînées. Hyrox pourrait durablement redessiner la frontière entre endurance et force fonctionnelle. Une chose est certaine, Trimax reviendra.





ROMAIN, TRIATHLÈTE AMATEUR

PASSÉ AU CROSSFIT ET À L'HYROX DEPUIS 1 AN — COURSE HOMMES DUO

En tant que triathlète amateur, qu'est-ce qui vous a poussé à intégrer le CrossFit et l'Hyrox dans votre entraînement ?

À la base, je me suis inscrit au CrossFit pour travailler le renforcement musculaire, car je n'arrivais pas à le faire sérieusement seul de mon côté. Ensuite, l'Hyrox est arrivé, et j'ai tout de suite accroché à l'idée de combiner renforcement et cardio dans un même effort. Les formats courts et intenses ressemblent un peu à du travail de VMA pour moi, en complément de mes séances de course à pied. J'y ai vu un excellent moyen d'ajouter de l'intensité et de la variété à ma préparation.

Qu'est-ce que l'Hyrox vous apporte que vous ne retrouviez pas dans le triathlon ?

L'Hyrox m'a apporté beaucoup d'explosivité, notamment sur le vélo et en course à pied. Je me sens plus solide sur mes appuis, plus puissant dans mes relances. Sur la natation, le travail du haut du corps aide clairement sur la poussée et la propulsion. Mais surtout, le CrossFit m'a permis de progresser en prévention des blessures. En tant que triathlètes, on est souvent assez "raides". Avec ces entraînements, j'ai gagné en mobilité et en souplesse, ce qui est un vrai plus sur le long terme.

Comment avez-vous préparé cette course en duo ? Avez-vous adapté votre entraînement par rapport à un objectif triathlon ?

Oui, nous avons adapté la préparation avec le coach. Pendant 3 mois et demi, j'ai suivi 2 entraînements Hyrox par semaine avec mon binôme. J'ai dû mettre un peu la natation de côté, car il était difficile de tout concilier. Les séances CrossFit/Hyrox génèrent pas mal de courbatures, surtout au début. Il faut le temps que le corps s'adapte.

Concernant la stratégie en duo : en course à pied, nous avons un niveau similaire, autour de 4'10/km de moyenne. Sur les stations, nous avons opté pour un partage 50/50 dès le départ. Nous nous sommes entraînés dans cette configuration pour automatiser le fonctionnement le jour J. Ces 3 mois m'ont beaucoup apporté techniquement, notamment sur la respiration. J'avais tendance à mal respirer sur les ateliers et à gaspiller beaucoup d'énergie. Le travail en binôme m'a permis de progresser sur cet aspect.

Comment avez-vous réparti les ateliers avec votre partenaire ?

Nous avons choisi un partage équitable (50/50) sur les ateliers, car nous avons un profil assez similaire en course à pied. Le critère principal a été la stratégie et la régularité : ne pas exploser, garder un rythme stable, bien gérer la respiration. L'entraînement commun nous a permis d'affiner les transitions et la communication.

Pensez-vous que l'Hyrox peut devenir un complément durable à votre pratique du triathlon ?

Oui, complètement. L'Hyrox est un excellent complément au triathlon, notamment pour le renforcement musculaire, la prévention des blessures, le travail de mobilité et l'explosivité. Et clairement, être un bon coureur est un avantage en Hyrox, car on passe plus de temps à courir qu'à faire les ateliers. À la base, ce sont souvent des pratiquants de CrossFit qui se mettent à courir — et c'est généralement plus difficile que l'inverse. Passer de coureur à des mouvements fonctionnels est, selon moi, plus accessible que de développer une grosse capacité aérobie quand on ne vient pas de l'endurance.

THIERRY ET MARIE, PÈRE ET FILLE

DUO MIXTE

D'où est venue l'idée de relever ce défi intergénérationnel ensemble ?

J'ai grandi en voyant mon père faire du sport, et notamment des épreuves de triathlon comme les XTERRA ou les IRONMAN. Il a toujours été une figure sportive très forte pour moi. De mon côté, j'ai toujours été active aussi, mais l'Hyrox m'a paru être le format idéal pour partager une compétition ensemble. Le double mixte rend l'expérience moins intimidante pour une première participation : être à côté de mon père m'a rassurée, et c'était surtout l'occasion de vivre ensemble quelque chose que nous aimons tous les deux : s'entraîner, se challenger et franchir la ligne d'arrivée côte à côte.

Comment avez-vous abordé la préparation, chacun de votre côté et ensemble ?

Nous nous sommes majoritairement préparés chacun de notre côté, car nous avons tous les deux nos objectifs personnels, en plus de la préparation Hyrox. Mais il y a eu énormément d'échanges sur la stratégie, la gestion de l'effort et l'organisation de la préparation. Ces discussions m'ont beaucoup appris. Cette dynamique père-fille, mêlant expérience et regard neuf, a été très enrichissante.

Y a-t-il eu des moments de doute ou, au contraire, des moments particulièrement forts pendant la course ?

Je n'ai pas ressenti de moment de doute. Le jour J, le travail est fait : on ne peut plus rien changer, il faut juste donner le meilleur de soi et profiter. Nous avons respecté la stratégie que nous avions prévue et nous nous sommes encouragés tout au long de la course. Nous avons su rester à l'écoute l'un de l'autre pour ne pas nous mettre dans le rouge. L'ambiance est incroyable : la musique, les autres participants, l'énergie collective... Cela permet vraiment de se dépasser. C'était ma première compétition Hyrox et j'ai adoré cette sensation de pouvoir donner le maximum sur l'instant. Et surtout, cette expérience m'a donné envie d'en refaire : en vivant la course, on comprend immédiatement ce que l'on peut améliorer pour la suite.

Qu'est-ce que cette expérience représente pour vous, au-delà de la performance sportive ?

Je suis très heureuse d'avoir partagé cette expérience avec mon père. Peu de personnes ont la chance de vivre ce type de défi ensemble, surtout à différents âges de la vie. Les gens autour de moi sont toujours impressionnés par sa performance sportive, et moi aussi. Je suis fière d'avoir pu être à ses côtés pour relever ce défi.

Pensez-vous que l'Hyrox est accessible à tous les âges ? Quel message aimeriez-vous transmettre à d'autres parents ?

Oui, absolument. L'Hyrox est une discipline complète qui combine endurance et force, permettant de devenir un athlète hybride et polyvalent. L'ambiance est incroyable et le format reste accessible avec une bonne préparation. À d'autres parents, je dirais : lancez-vous. C'est une occasion unique de partager un objectif commun avec son enfant, de créer des souvenirs forts et de se dépasser ensemble.



NEW FLAVOURS



WWW.**226ERS**.com

ENZO, TRIATHLÈTE

AYANT ÉVOLUÉ VERS UN STATUT QUASI/PRO EN HYROX — PRO HOMME SOLO

À quel moment avez-vous décidé de vous consacrer pleinement à la performance en Hyrox ?

En 2024, j'étais dans une phase de transition entre le triathlon et le CrossFit. La box dans laquelle je m'entraînais proposait plusieurs créneaux Hyrox, ce qui m'a permis de découvrir la discipline dans un cadre structuré. J'ai participé en avril 2024 à l'Hyrox de Bordeaux, en catégorie Open, et dès cette première compétition, je me suis pris au jeu. L'intensité, le format, l'ambiance... Tout m'a donné envie d'aller plus loin et de me consacrer davantage à la performance sur ce circuit.

En quoi votre passé de triathlète est-il un avantage... Ou une limite sur ce format ?

Le triathlon m'a apporté un vrai "moteur". On reste sur un effort d'environ 1h à 1h15, ce qui correspond parfaitement aux exigences physiologiques d'un Hyrox. Entre les 8 km de course et les passages en Roxzone, on avoisine les 9 km d'effort total. L'endurance est donc un atout majeur. La transition vélo-course à pied en triathlon est également un avantage. Courir sous fatigue est une habitude pour un triathlète, et cette capacité se transfère bien en Hyrox lorsqu'il faut repartir vite après un atelier. En revanche, la limite peut se situer sur le plan de la force, notamment pour les sleds en catégorie Pro. Un gabarit plus léger, typique des triathlètes, peut être désavantagé lorsqu'il s'agit de déplacer de lourdes charges.

Comment structurez-vous votre entraînement aujourd'hui pour performer sur un format aussi spécifique ?

Avec un gabarit plutôt fin, il est essentiel pour moi de travailler mes points faibles. Cela passe par un volume de musculation plus important qu'à l'époque où je préparais principalement le triathlon. Actuellement, ma semaine type comprend 3 séances de course à pied, 2 séances de musculation et 2 séances spécifiques Hyrox combinant ateliers et "compromised run". Je peux ajouter un peu de

natation pour la récupération et le développement cardio, ainsi qu'une sortie vélo ponctuelle. L'objectif est double : conserver mes qualités d'endurance tout en développant la force et la capacité à maintenir un rythme élevé malgré l'enchaînement des ateliers. Les mouvements passent de mieux en mieux, mais réussir à courir vite après reste le principal axe de progression.

Comment analysez-vous le niveau du circuit français par rapport aux grandes nations de l'Hyrox ?

Le niveau français, comme le niveau mondial, ne cesse d'augmenter. L'Hyrox est une discipline récente et en plein essor, et de plus en plus d'athlètes se lancent le défi en solo ou en double. Les compétitions prennent de l'ampleur : récemment, à Nice, l'événement s'est déroulé sur 4 jours. Lors des Championnats du monde à Chicago, de nombreux Français se sont illustrés, notamment en catégories d'âge en solo, mais aussi en double mixte avec un titre mondial. La France s'impose progressivement comme une nation compétitive sur le circuit.

Votre ambition est-elle désormais internationale ? L'Hyrox peut-il devenir un objectif majeur de carrière ?

Je n'ai pas la prétention, pour le moment, d'afficher de grandes ambitions internationales. Mon objectif principal est d'abord de m'adapter pleinement à cet effort très spécifique, différent du triathlon. L'an dernier, j'ai réussi à me qualifier pour les Championnats du monde à Chicago. Ce fut une expérience incroyable. Désormais, l'objectif est clair : faire baisser le chronomètre en Solo Pro et retourner aux Championnats du monde dans cette catégorie. En parallèle, je vise également une progression en Double Pro avec mon partenaire Silver Cusset, avec qui nous avons réalisé 55'41 à Paris. L'Hyrox prend aujourd'hui une place de plus en plus importante dans mon projet sportif. Il ne remplace pas totalement mon passé de triathlète, mais il ouvre un nouveau chapitre, avec des ambitions construites étape par étape.

YANNICK ET CAROLINE

DUO MIXTE EN COUPLE



Pourquoi avoir choisi l'Hyrox comme nouveau défi à partager avec ta femme ?

C'est un sport qui, comme le triathlon, me paraît hyper complet, et je pense que la force et le renforcement qu'il demande peuvent être un axe d'amélioration pour le triathlon. Le fait de le faire en duo m'a permis de mettre un pied dans le milieu sans me mettre de pression au niveau de la performance. De la même manière, pour Madame qui prépare davantage du trail et de l'ultra, cela lui permet de se renforcer.

Comment avez-vous organisé votre préparation entre contraintes professionnelles, familiales et entraînements ?

Honnêtement, j'avais des objectifs plus importants sur des compétitions de course à pied, donc je n'ai pas fait de grosse préparation spécifique. J'ai intégré quelques cours pour apprendre les bases, afin qu'ils me soient utiles dans ma préparation générale. Je n'ai pas augmenté le volume, mais plutôt remplacé des sessions vélo ou natation par des cours d'Hyrox.

Le fait d'être en couple est-il un avantage... Ou parfois un défi supplémentaire dans la gestion de course ?

Que des avantages à découvrir un milieu ensemble. C'est comme une sorte de team building. On s'entraide, on s'encourage et on avance en équipe. Aucune peur de l'échec puisque, même si seul on va plus vite, à plusieurs on va plus loin.

Quelle a été votre stratégie pour répartir les efforts pendant l'épreuve ?

Forcément, l'intensité sur les runs était le maître mot de la stratégie sur les stations. Caroline donnait tout ce qu'elle pouvait sur les runs et, en échange, j'attaquais les stations avec le maximum de fraîcheur pour tout donner pendant qu'elle récupérait au mieux et prenait ensuite le relais sur la station. Je reprenais la main de la même manière une dernière fois avant chaque run pour qu'elle soit la plus fraîche possible pour repartir courir.

Est-ce que cette expérience a changé ta manière de voir l'entraînement dans une saison de course à pied ou de triathlon ?

Je pense préparer sérieusement un Hyrox pour pouvoir viser plus de performance et voir où je peux aller, à refaire en duo ou en solo. Cela peut parfaitement s'intégrer à une période hivernale avant de reprendre le triathlon encore plus fort dès que les beaux jours reviennent. C'est un sport très intéressant, avec plein de données à analyser. Je pense que c'est un sport qui se marie bien avec le triple effort.



EN TÊTE À TÊTE

PORTRAITS **DE PROS**



PAR EMMA BERT PHOTOS INSTAGRAM
@JUSTINE.GUERARD ET @CASIMIR_MOINE - ACTIV'IMAGES



Et si, au-delà de leurs performances sportives, on découvrait un peu plus les triathlètes professionnels ? Leur histoire, leur quotidien, leur personnalité, leurs goûts, leur matériel, leurs rêves... Justine Guérard et Casimir Moine se sont prêtés au jeu pour ce magazine. Des portraits rafraichissants à découvrir sans transition.



Justine Guérard

Triathlète niçoise professionnelle, Justine Guérard (Team Yotta Triathlon) a toujours vécu à travers son sport. Embrasser une carrière dans le milieu était une évidence et le fruit de nombreuses années de travail acharné. La vice-championne de France 2023 de triathlon longue distance, également championne nationale 2021 en courte distance, se tourne désormais vers les formats longs, avec succès.

Depuis quand faites-vous du triathlon ?

Depuis toute petite, j'ai commencé aux alentours de mes six ans. J'ai participé à tous les championnats de France jeunes, j'ai été dix fois championne de France jeune en triathlon, aquathlon et duathlon. J'étais spécialiste des courtes distances, avant de passer sur longue distance en 2022.

Qu'est-ce qui vous a poussée à pratiquer le triathlon ?

C'est grâce à mon père, parce que lui-même en pratiquait. Il a commencé à m'entraîner dans les catégories jeunes, et

c'est lui qui m'a permis de décrocher mes premiers titres de championne de France.

Qui est votre idole en triathlon ?

En ce moment, c'est la Britannique Lucy Charles-Barclay, qui excelle sur longue distance (notamment championne du monde IRONMAN 2023 et 70.3 en 2021 et en 2025).

Quelle est votre distance de prédilection ?

À l'origine, c'était plutôt le S, distance que j'affectionnais beaucoup. Mais maintenant que je me suis tournée vers la longue distance, j'aime beaucoup le half également.

Votre matériel pour cette année ?

En 2026, côté natation, j'aurai une combinaison Deboer et une trifonction Team Purpose. Pour le vélo, je roulerai avec un Scott Plasma et Foil Tri. Je suis aidée par le magasin Vélo Top Cycles Antibes. J'ai une chape Cycling Ceramic, des roues Legend Wheels, des chaussures Cadomotus, des chaussettes Incylence, un casque Scott, une selle BiSaddle.

En ce qui concerne la nutrition, ce seront des produits 226ERS. Je suis aussi soutenue par Skoda Nice Mougins.

À quoi ressemble une journée type pour vous ?

Quand je suis à Nice, c'est vélo le matin, avec ou sans intensité, natation à midi et une petite course à pied le soir.

Vos séances préférées ?

En natation, j'aime beaucoup les distances de 400 m à 800 m. À vélo, je pense à des longues séances Z2. En course à pied, j'apprécie les seuils longs ou des séances assez intenses sur la piste. Le genre d'entraînement qui me procure une grande satisfaction quand je réussis.

Votre lieu d'entraînement préféré ?

Sans hésiter, c'est là où je m'entraîne et où je vis : Nice. J'ai aussi aimé l'île de la Réunion et les îles Canaries, ce sont des endroits très adaptés aux stages.

Un entraînement particulièrement dur qui vous a marquée ?

J'ai en tête une séance de course à pied, un très long tempo avec 20 minutes à allure half suivies de 3 x 10 minutes plus rapides.

Votre discipline préférée ? Et celle où vous travaillez le plus ?

En ce moment, ma discipline de prédilection, c'est la natation. Celle que je travaille le plus, c'est le vélo, parce que je considère que c'est mon point faible sur longue distance.

Est-ce que vous travaillez la préparation mentale et est-ce que vous avez un rituel d'avant-course ?

Je n'ai pas de préparateur mental ou de rituel d'avant-course. Je préfère éviter, parce



que parfois il peut y avoir des courses où on n'a pas le droit de s'échauffer dans l'eau par exemple. Si on a un rituel bien détaillé et qu'on ne peut pas l'appliquer pour une raison ou une autre, il y a un risque d'être déstabilisée.

Quelle est votre meilleure performance en compétition ? Votre meilleur souvenir de course, une course qui vous a particulièrement marquée ?

En 2025, j'ai eu la chance de participer à un T100. Qui plus est, c'était à domicile (ndlr : Fréjus) et j'ai adoré. Je ne peux pas non plus oublier le triathlon de

Gérardmer, où j'ai ressenti énormément d'émotions. Je ne pensais pas pouvoir faire un podium, et j'ai coupé la ligne à la 3^e place. J'étais très émue à l'arrivée, c'était incroyable.

Un rêve ultime ?

Réussir un jour à monter sur le podium d'un championnat du monde IRONMAN 70.3 ou IRONMAN.

Un grand défi de votre carrière ?

J'avais très peur de me lancer sur IRONMAN. C'est chose faite, j'ai réalisé mon premier à Nice en 2024.



Votre plat préféré ?

Le filet mignon de ma maman !

Un genre de musique qui vous motive à l'entraînement ou en compétition ?

L'électro, surtout pour les séances de course à pied.

Longue distance ou format court ? Titre ou record ?

Désormais, la longue distance, même si le court est plus drôle quand on parvient à créer des échappées et à collaborer pour éviter les retours des adversaires. Il y a une stimulation que l'on ne retrouve pas forcément en longue distance. Et je choisis le titre.

Un livre, une série, un film ?

En ce moment, je lis La Femme de Ménage de Freida McFadden. Côté série, The Beast.

Thé ou café ?

Café.

Triathlon par 35 degrés, ou par 3 degrés ?

Par 35 degrés, sans aucun doute !

Trois mots pour vous décrire en compétition ?

Conquérante, endurante et lâche-rien.

Votre moment préféré de la journée ?

Le matin, après une bonne séance de natation.

Une autre passion en dehors du triathlon ?

Je pratique le piano même si je n'en fais pas énormément, c'est quelque chose que j'apprécie et qui me détend.

Si vous n'aviez pas fait carrière dans le triathlon, dans quel sport vous verriez vous ?

Je me verrais bien dans le surf.

Votre prochaine course ?

Le Challenge Gran Canaria le 18 avril, ou le T100 Gold Coast le 21 mars, si je suis qualifiée.



Casimir Moine

Triathlète professionnel en longue distance, Casimir Moine (TriAAAthlon) s'est récemment illustré en remportant l'IRONMAN 70.3 Tours Métropole Loire Valley en 2025. Celui qui est originaire de Poitiers est aussi soldat de première classe à l'École nationale des sous-officiers de Saint-Maixent-l'Ecole, en Deux-Sèvres. L'ancien nageur, de retour d'une fracture de fatigue, se concentre désormais sur l'année 2026, qui s'annonce dense en compétitions.

Depuis quand faites-vous du triathlon ?

J'ai d'abord été nageur, j'étais dans une classe sport-études natation. Je me suis aligné sur quelques triathlons et aquathlons en catégorie minime, avant de me tourner réellement vers le triathlon à l'âge de 16 ans, en cadet.

Qu'est-ce qui vous a poussé à pratiquer le triathlon ?

J'étais très bon nageur, mais c'est un sport assez ingrat et je me suis lassé de nager seul dans une piscine dix fois par semaine. Mon père faisait un peu de triathlon, j'étais entouré de triathlètes, ce qui m'a donné envie. Je savais déjà rouler et courir, donc c'était la suite logique.

Qui est votre idole en triathlon ?

Aurélien Raphaël (notamment champion de France de triathlon courte distance en 2019). Je le connais très bien et depuis longtemps. Sa longévité, ce qu'il fait encore maintenant, je trouve que c'est extraordinaire. Je l'ai côtoyé très jeune, à mes débuts en triathlon, il m'a vu

progresser et m'épanouir dans ce que je faisais, et il a toujours été de bon conseil avec moi.

Quelle est votre distance de prédilection ?

Je me suis souvent aligné sur des courtes distances, en D1 et sur quelques coupes continentales. Là où je trouve que je suis le meilleur, c'est sur half-Ironman.

Votre matériel pour cette année ?

Je serai sponsorisé par un nouveau partenaire vélo en 2026, avec des roues DT Swiss. En nutrition, je travaille

avec 226ERS. Ekoi m'accompagne également du côté des casques et des lunettes, et sur la partie natation. Pour la course à pied, je n'ai pas de partenariats en particulier mais j'aime bien courir avec Asics, même si je vais prochainement courir avec les Hoka Cielo.

Une journée type ?

Je débute ma journée vers 7h-8h30 avec environ 5 km de natation, suivis d'un petit déjeuner. Ensuite, j'enchaîne avec une sortie vélo de 10h30 à 13h30. Enfin, je mange et je fais une sieste, et je pars pour une séance de course à pied



de 16h à 17h30. Je termine avec des soins kinés vers 18h30.

Vos séances préférées ?

Un 10 x 400 m en natation avec des départs dégressifs, c'est exigeant mais cela permet de travailler dans toutes les zones. À vélo, un 3 x 10 minutes sur les prolongateurs à allure half. Et en course à pied, un 10 x 2 minutes tempo (récup 1' active).

Un ou des lieux d'entraînements de prédilection ?

Un endroit que j'apprécie particulièrement pour l'entraînement : Gérone, ou autour de Nice, comme à Antibes, pour rester en France.

Un souvenir d'une séance particulièrement difficile ?

L'an dernier, j'avais réalisé un 20 x 400 m type VMA sur la piste.

Votre discipline préférée ? Et celle où vous travaillez le plus, et celle où vous aimeriez le plus progresser ?

Ma discipline préférée reste la natation, c'est le sport qui est le plus facile pour moi. Celle que je travaille le plus en termes de temps d'effort, c'est le vélo.



Sinon, j'aimerais progresser encore davantage sur la partie course à pied.

Est-ce que vous travaillez la préparation mentale et est-ce que vous avez un rituel d'avant-course ?

Oui, j'ai un préparateur mental. Par contre, je n'ai pas un rituel d'avant-course particulier, si ce n'est que je vérifie à de nombreuses reprises la pression des pneus.

Quelle est votre meilleure performance en compétition ? Votre meilleur souvenir de course, une course qui vous a particulièrement marquée ?

Je pense que ma performance la plus notable en compétition est ma victoire sur le 70.3 de Tours en 2025. Elle m'a particulièrement marqué parce qu'il y avait ma famille, puisque ce n'était pas très loin de l'endroit où je vis. Ce jour-là, il y avait de beaux noms, et j'ai réalisé la course parfaite, toutes les planètes étaient alignées. C'est le genre de course qui arrive très rarement dans une carrière.

Votre rêve ultime en triathlon ?

Gagner des championnats du monde IRONMAN, sur 70.3 ou même en full, à Hawaï particulièrement.

Un grand défi de votre carrière ?

Ce n'est pas facile à identifier. Peut-être que c'était de réussir à suivre les meilleurs à vélo à mes débuts sur le format half alors que je savais que je n'avais pas encore le niveau.



Votre plat préféré ?

Les sushis !

Un genre de musique qui vous motive à l'entraînement ou en compétition ?

Je suis très électro, ou de la musique des années 2010.

Longue distance ou format court ? Titre ou record ?

Aujourd'hui, je dirais longue distance même si j'adore le format court. C'est tellement amusant, on ne déconnecte pas même si cela arrive de moins en moins sur longue distance. Le format court s'apparente davantage à un jeu, c'est moins stratégique. Sinon, titre. Les records sont faits pour être battus, alors qu'un titre reste.

Une série, livre ou film ?

J'ai adoré la série Le Bureau des Légendes.

Thé ou café ?

Café.

Triathlon par 35 degrés ou par 3 degrés ?

Triathlon par 35 degrés, sans hésitation.

Comment vous décririez-vous en course ?

Compétiteur, centré, parfois presque mauvais perdant. Sanguin et extraverti, j'ai besoin d'avoir des informations pendant la course, même si elles ne sont pas utiles, et de communiquer avec mes proches.

Votre moment préféré de la journée ?

Un café après la sieste.



D'autres passions ?

Des occupations basiques, rien de particulier. Je suis proche de mes amis et de ma famille. Le triathlon est un sport qui me prend beaucoup de temps, donc j'ai besoin d'en avoir pour moi, pour me sentir bien dans mon sport.

Si vous n'aviez pas fait carrière dans le triathlon, dans quel sport vous verriez vous ?

Si j'avais été grand, j'aurais fait du basket. Mais je ne sais pas si le sport collectif aurait voulu de moi...

Votre prochaine course ?

Je pars en Uruguay pour un IRONMAN 70.3, le but est d'obtenir la qualification pour pouvoir travailler sereinement avant les championnats du monde 70.3 à Nice.



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

ZOOM





ROUES CARBONE ET PNEUS EKOÏ

LA MARQUE FRANÇAISE FRAPPE FORT !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS EKOÏ



Dans un marché en pleine mutation, EKOÏ continue de tracer sa propre route. Plébiscitée pour ses casques, lunettes, textiles et chaussures développés en collaboration avec le peloton professionnel, la marque fondée en 2001 par Jean-Christophe Rattel franchit aujourd'hui un nouveau cap stratégique : son arrivée sur le segment très convoité des roues et pneus haut de gamme.

Une réponse directe aux enjeux du marché !

Face à la montée en puissance des marques asiatiques et face à une concurrence qui s'intensifie, EKOÏ choisit la voie la plus exigeante : innover, produire et maîtriser sa production. L'idée initiale qui était de distribuer des roues chinoises sous badge EKOÏ s'est vite transformée en quelque chose de bien plus ambitieux lorsque Jeremy Queffelec, en charge du projet, met le doigt sur une opportunité bien plus grande : et si EKOÏ créait ses propres roues ? Le projet prend alors une nouvelle dimension : cap sur des roues « Made in France », développées selon les standards de performance qui ont fait la réputation de la marque. Des roues conçues comme un système et non comme un simple produit.

Partant de ce postulat, le lancement des roues entraîne naturellement un second développement : celui d'un pneu pensé pour fonctionner en synergie avec ces roues. Hors de question de se contenter d'assembler des éléments : EKOÏ veut proposer un ensemble cohérent et performant, du moyeu à la transmission de l'énergie au sol.

Des roues Made in France qui misent sur la technologie

La gamme se décline en 3 profils destinés aux usages route et triathlon : 50 mm, 62 mm et 85 mm. EKOï introduit surtout une innovation majeure : le moyeu KONIK D2W®, une mécanique de précision intégrant deux cliquets coniques flottants, un système à double rondelle ondulée et une étanchéité renforcée. Le résultat ? Un engagement rapide, une rigidité accrue et une fiabilité à long terme !

La conception des roues repose sur des jantes au design moderne (largeur de 30 mm externe et 23 mm interne), un standard pensé pour optimiser le rendement et l'aérodynamisme. Les rayons carbone VONOAR assurent quant à eux rigidité et réactivité. EKOï nous promet des paires de roues parfaitement équilibrées pour un maximum de sensation et stabilité. Côté look, EKOï opte pour une esthétique sobre, mais disposant toutefois de quelques options de personnalisation.

EKOï proposent ces roues à prix offensifs pour bousculer le marché mais le positionnement de la gamme est assumé : celui du haut de gamme ! Avec des tarifs compris entre 2 499 € et 3 499 € selon les modèles, EKOï attaque frontalement les références premium du secteur — Vision, Campagnolo, ENVE, DT Swiss — tout en affichant des poids souvent inférieurs à ceux de la concurrence.



Les tarifs selon les modèles de cette nouvelle gamme EKOï :

- ✓ RR50 (1 295 g) : 2 499 €
- ✓ RR62 (1 365 g) : 2 499 €
- ✓ RR85 (1 490 g) : 2 999 €
- ✓ Super Light 35 (1 095 g) : 3 499 €
- ✓ Et en enfin une roue Lenticulaire à 1 799 €

Un pneu premium pour compléter l'écosystème

Pour accompagner ses roues, EKOï présente également un pneu route hautes performances misant sur les sensations, le grip et le confort longue distance. Parmi les éléments





techniques marquants, on retrouve une carcasse 350 TPI en coton, du latex naturel pour une souplesse proche d'un boyau, un renfort anti-crevaison haute densité et des tringles aramide compatibles tubeless. Le tout pour un poids contenu de 279 g en 29C.

Un produit clairement destiné aux triathlètes exigeants qui recherchent un pneu rapide et confortable, pensé pour la compétition. Et pour la roue EKOï au profil de 50 mm, la panoplie est complète avec la chambre à air TPU EKOï. Son TPU de très haute performance assure un rendement optimal avec une résistance au roulement minimale. Compatible avec des pneus de 25 à 32 mm et dotée d'une valve Presta de 60 mm adaptée aux jantes jusqu'à 50 mm de hauteur, elle s'impose comme

une solution haut niveau, aussi bien en alternative au tubeless qu'en chambre de secours ultra-légère (40 g) et compacte.

Avec cette double gamme de roues et pneus, EKOï ne se contente pas d'étendre son catalogue : dans un secteur en perpétuelle évolution, elle affiche sa volonté de défier les

normes établies et de reprendre la main sur l'innovation et la fabrication en France de produits capables de rivaliser avec les géants du marché.

Un message clair pour 2026 de la part d'EKOï. Nous sommes maintenant impatients de pouvoir tester ces roues sur la route pour vous en dire encore plus !



PORQUEROLLES TOP

TRIATHLON
SAMEDI 26 SEPT. 2026

triathlon-original-de-porquerolles.fr



**OPTICAL
CENTER**

**VISION**

L'EXPERTISE **TRIATHLON**



PAR RÉDACTION PHOTOS FSA-VISION



Les racines de Vision dans le triathlon remontent à sa création lors du IRONMAN World Championship à Kona. Reconnue pour repousser les limites de l'innovation aérodynamique, Vision a perfectionné chaque composant grâce à des tests minutieux en soufflerie et à des simulations CFD. La nouvelle gamme triathlon, lancée pour Kona 2024, perpétue cet héritage en offrant aux athlètes des performances inégalées en matière de vitesse, de confort et d'efficacité.

Née à Kona, leader de l'innovation

Le lien entre Vision et le triathlon est profondément ancré à Kona, berceau de l'IRONMAN World Championship et théâtre des compétitions d'endurance les plus exigeantes au monde. C'est ici, dans les années 1990, que Vision est née, portée par les besoins d'athlètes en quête de solutions innovantes pour améliorer leurs performances.

Depuis, Vision maintient une attention constante à la recherche aérodynamique — déjà pionnière à l'époque — perfectionnant chaque détail grâce à des analyses en soufflerie et des simulations CFD (Computational Fluid Dynamics).

La gamme triathlon Vision est conçue pour une performance maximale :

- ✓ METRON TFE TEAM EDITION, pour une aérodynamique et un confort optimaux
- ✓ METRON TTW, roue lenticulaire pour une vitesse ultime en contre-la-montre
- ✓ METRON 91 SL, développée pour maîtriser les célèbres vents latéraux de Kona



Ensemble, ces produits forment une combinaison gagnante pour les athlètes qui souhaitent repousser leurs limites.

METRON TFE TEAM EDITION, LA PERFECTION AÉRO

Le METRON TFE TEAM EDITION représente l'aboutissement des extensions aérodynamiques Vision.

Développé en collaboration avec des athlètes du World Tour, il intègre :

- ✓ une plateforme relevée de 20°
- ✓ un profil d'extension plus profond
- ✓ des pads ergonomiques améliorés pour un ajustement personnalisé

Cette solution semi-sur-mesure permet aux cyclistes d'atteindre l'équilibre parfait entre confort et vitesse, devenant ainsi le choix privilégié des triathlètes de haut niveau.

Le futur est plus rapide : TFE TEAM vs TFE PRO

Les simulations CFD démontrent la supériorité du METRON TFE TEAM EDITION 2024 par rapport au TFE PRO 2021.

- ✓ À 46,8 km/h, il réduit la traînée de 1,3 %, économisant 2,4 watts
- ✓ À 55,8 km/h, l'écart devient encore plus significatif avec un gain de 6,84 watts, offrant davantage de vitesse pour un effort moindre.

Ajustement personnalisé et confort

Le METRON TFE TEAM EDITION est conçu pour offrir un large éventail de réglages :



- ✓ 3 longueurs disponibles
- ✓ ajustements importants en position avant/arrière et en largeur

La longueur accrue des pads et leur forme ergonomique garantissent un confort optimal, réduisant la fatigue lors d'épreuves longue distance comme Kona.

L'équipe R&D de Vision a utilisé des simulations CFD avancées intégrant le système complet cycliste-vélo afin d'optimiser la traînée et le confort. Les extensions ont ensuite été validées en soufflerie pour garantir

des performances optimales en conditions réelles.

Caractéristiques :

- ➔ Construction full carbone, ergonomique et aérodynamique
- ➔ Intégration pads + extensions
- ➔ Compatible Metron TFA, TriMax Carbon (plateforme 20°)
- ➔ Large plage de réglages
- ➔ Longueurs : 300 mm (S), 320 mm (M), 340 mm (L)
- ➔ Poids : S 380 g / M 386 g / L 392 g (paire)

METRON TTW, LA RÉFÉRENCE ULTIME EN DISQUE TRIATHLON

La roue lenticulaire METRON TTW établit une nouvelle référence en matière de vitesse.

Basée sur la METRON 45, elle associe :

- ✓ un profil lenticulaire avec flasques rapportées
- ✓ une largeur de jante de 21 mm

Son poids réduit favorise des accélérations rapides tandis que son design affûté minimise la traînée.

Validation en soufflerie

Les tests rigoureux réalisés au tunnel LSWT de San Diego ont confirmé son efficacité aérodynamique : la TTW réduit la traînée de 20 % par rapport au modèle précédent, devenant la roue arrière la plus efficiente de la gamme Vision.

Son profil lenticulaire et ses moyeux PRS à engagement rapide assurent une transmission de puissance fluide et efficace, même par vent fort.



Conçue pour la réactivité

Les moyeux PRS offrent :

- ✓ un engagement à 5°
- ✓ 72 points de contact

Résultat : une transmission immédiate de la puissance et des accélérations plus franches dans les moments clés.

Caractéristiques :

- Jante carbone 45 mm clincher
- Flasques UD carbone
- Tubeless Ready (avec crochet)
- Basée sur METRON 45 SL
- roulements étanches acier chromoly
- Fixation disque Center-Lock

Corps de roue libre :

- PRS aluminium
- Ratchet 72 dents
- Shimano 10-12V / SRAM XDR
- Poids : 1 008 g



METRON 91 SL, POUR MAÎTRISER LES VENTS DE KONA

La METRON 91 SL est conçue pour affronter les vents latéraux puissants de Kona.

Avec :

- ✓ un profil de jante de 90 mm
- ✓ une construction full carbone

Elle combine stabilité latérale et efficacité aérodynamique exceptionnelle.

Plus rapide que la concurrence

En soufflerie, la METRON 91 a surpassé les principales roues aérodynamiques concurrentes :

- jusqu'à 9,2 watts de gain vs Metron 81
- 5,7 watts vs Metron 60
- 3,6 watts vs une roue concurrente directe

Ces résultats démontrent sa capacité à maintenir vitesse et contrôle en conditions venteuses.

La science au service de la performance

Plus de 100 itérations CFD ont été nécessaires pour aboutir au design final.

Grâce à des techniques de maillage adaptatif avancées, les ingénieurs Vision ont optimisé le profil pour minimiser la traînée tout en assurant une stabilité maximale. Les validations en soufflerie ont confirmé ces performances.

Caractéristiques

- Jante full carbone 90 mm
- Tubeless Ready (avec crochet)
- Rayons Aero Bladed 2:1
- Moyeu à rayons direct-pull
- 4 roulements étanches chromoly
- Fixation Center-Lock
- Disponible également en version « Only Front »

Corps de roue libre

- PRS aluminium
- Ratchet 72 dents
- Shimano 10-12V / SRAM XDR
- Poids :
 - Paire : 1 850 g
 - Avant : 950 g

PORTÉE PAR L'INNOVATION : LE PROCESSUS R&D VISION

La quête permanente de perfection aérodynamique de Vision repose sur un processus R&D rigoureux :

simulations CFD, tests en soufflerie et validation terrain.

Le METRON TFE TEAM EDITION, la METRON TTW et la METRON 91 ont tous été soumis à des protocoles stricts pour garantir les plus hauts standards en matière de réduction de traînée, stabilité et confort.

LEADER DU FUTUR DU TRIATHLON

Avec les extensions METRON TFE TEAM EDITION, la roue lenticulaire





WIN THE WIND

Vision

PRO-TEAMS



Burgos **BH**



BAHRAIN
VICTORIOUS



METRON TTW et les roues METRON 91, Vision continue d'imposer sa vision du triathlon moderne grâce à des innovations de pointe. Ces produits fonctionnent comme un système intégré, optimisant aérodynamique et performance globale :

- METRON Crank, conçu pour un transfert de puissance maximal
- METRON Drinking System, solution d'hydratation profilée préservant la position aérodynamique
- METRON TFA base bar, précision de pilotage et performance aérodynamique supérieure

LE SYSTÈME AÉRO PARFAIT

Ces composants ne sont pas de simples pièces indépendantes : ils sont développés pour fonctionner en parfaite synergie. Ensemble, ils créent une configuration cohérente permettant aux athlètes de minimiser la traînée, maximiser la vitesse et préserver le confort lors des courses d'endurance les plus exigeantes.

VISION, LE CHOIX INTELLIGENT

Des produits positionnés idéalement selon le principe du « meilleur rapport qualité-prix ». VISION est le partenaire technique solide et constant en matière de roues de plusieurs équipes professionnelles (World Tour et équipes Continentales) depuis plus de 15 ans. La marque a toujours privilégié la meilleure configuration technique, guidée uniquement par la performance, en assemblant des composants (et des roues) sans compromis entre valeur, coût et prix.



Grâce à l'efficacité de son ingénierie et de sa fabrication, VISION est désormais en mesure d'intégrer l'ensemble de son savoir-faire et de sa technologie dans une configuration de roues unique capable de :

- Maintenir des standards techniques élevés.
- Proposer un prix raisonnable.

La gamme de roues « SC » (Service-Course) de VISION constitue une ligne de produits clé : des roues carbone haut de gamme proposées à un prix extrêmement compétitif.

Les nouvelles SC 45 SL et SC 60 SL incarnent pleinement cette philosophie. Évolution des précédents modèles SC, elles disposent désormais d'une largeur interne de jante de 23 mm pour une meilleure compatibilité avec des pneus plus larges et une stabilité accrue, ainsi que d'un tout nouveau moyeu P.R.S. équipé d'un système à rochet de 54 dents, garantissant un transfert de puissance plus rapide et plus efficace, issu de notre technologie haut de gamme Metron P.R.S. Performance, fiabilité et valeur – réunies en un seul choix intelligent.





NOUVEL ENSEMBLE DE ROUES SC 45 SL ET SC 60 SL

Les roues SC 45 SL et SC 60 SL sont les nouveaux produits développés par VISION. Mais il ne s'agit pas seulement d'une nouvelle paire de roues : tout commence avec le moyeu VISION V-600.

Issu du moyeu haut de gamme V-1000, présent sur les roues Metron RS, le Vision V-600 reprend le même ADN d'ingénierie dans une version plus accessible. Alors que le V-1000 propose 72 points d'engagement, des roulements en céramique et une finition mate, le V-600 offre 54 points d'engagement, des roulements en acier durables et une finition brillante. Les deux moyeux partagent le même angle d'engagement de 5° — l'équilibre idéal entre accélération, rendement et solidité mécanique.

Conçu pour s'associer parfaitement à la gamme de roues SC, le V-600 est essentiellement une adaptation optimisée de notre moyeu phare — un choix intermédiaire qui fait le lien entre performance et accessibilité.

Ainsi, la technologie PRS (Ratchet System) est désormais disponible aux niveaux METRON et SC (haut et intermédiaire), incluant : Metron 45-60 RS, Metron 45-60 SL et SC 45-60 SL. Ce système (en versions 54T et 72T) offre une amélioration de 24 % des performances d'engagement par rapport à un système de moyeu standard à 3 cliquets.

Engagement rapide et précis

Au cœur du système se trouve le mécanisme à rochet 54T, offrant un engagement rapide et fluide pour une réactivité optimale sous

charge. Les surfaces de contact inclinées des bagues PRS (angle de 5°) garantissent une transmission instantanée de la puissance dès le premier coup de pédale.

Conçu pour durer

Le corps du moyeu est forgé afin d'optimiser la résistance, la rigidité en torsion et la légèreté. Le corps de roue libre interne hélicoïdal ainsi que le rochet de grande dimension sont fabriqués grâce à un procédé avancé de power skiving, assurant des tolérances très précises et une durabilité accrue.

Prêt pour toutes les conditions

Équipé d'une étanchéité résistante aux intempéries, le moyeu PRS est conçu pour fonctionner dans une



large plage d'environnements, de -10 °C à +60 °C, en maintenant des performances constantes quelles que soient les conditions et le terrain.

Polyvalence structurelle

Disponible avec des flasques straight-pull et J-bend, le moyeu PRS s'adapte à différentes configurations de montage de roues.

Facilité d'entretien

La toute première marque de roues au monde à proposer un QR code pratique et convivial, gravé au laser sur le corps du moyeu, renvoyant directement vers un « Manuel des pièces détachées » en ligne.



Caractéristiques

- ➔ Jante entièrement en carbone
- ➔ Jante de 45/60 mm de hauteur, version clincher Tubeless Ready
- ➔ Moyeux PRS (Power Ratchet System) 54 dents (54T)
- ➔ Largeur interne de jante : 23 mm
- ➔ Rayons aérodynamiques plats en montage direct pull, rayonnage 2:1
- ➔ 6 roulements à cartouche étanches (2 à l'avant + 4 à l'arrière)
- ➔ Fixation de disque Centerlock
- ➔ Assemblage artisanal, entièrement réalisé à la main
- ➔ Poids :
 - SC 45 SL : 1 542 g / paire
 - SC 60 SL : 1 642 g / paire
- ➔ Tarifs : [SC 45 SL : 1 649€](#)
- ➔ Tarifs : [SC 60 SL : 1 749€](#)



PORQUEROLLES TOP

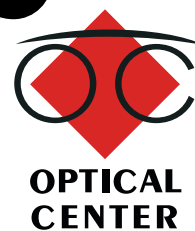


DÉCOUVREZ
AUSSI LE FORMAT
ECO RANDO



TRAIL SAMEDI 2026

COURSE EN BINOME 03 OCT. trailporquerolles.com





NAGER EN EAU LIBRE ET EN TRIATHLON

STRATÉGIES, TECHNIQUES, PERFORMANCE



PAR RÉDACTION
PHOTOS ACTIV'IMAGES - LIVRE NAGE APNÉE



Habituels à s'entraîner majoritairement en piscine dans un environnement contrôlé et aux prises de repères immédiates, nombre de triathlètes peuvent parfois (voire souvent !) percevoir la natation en eau libre comme une véritable épreuve à surmonter. Rencontre avec Olivier Silberzahn, auteur du livre « Nager en eau libre et en triathlon – stratégies, techniques, performance. »

Votre livre s'intitule « Nager en eau libre et en triathlon – stratégies, techniques, performance. » On comprend l'ambition, mais concrètement, qu'apporte-t-il de plus qu'un manuel de natation classique ?

La plupart des livres de natation vous apprennent à nager vite. Le mien essaye de vous apprendre à nager intelligemment... Ce qui est très différent dès que vous sortez d'une piscine. Quand vous nagez en triathlon, vous devez gérer une trajectoire, un peloton, des bouées, des vagues, du courant, souvent des contacts, parfois des méduses. Vous ne nagez plus dans un environnement contrôlé, mais dans un milieu mouvant. Le livre part de ce constat : quand on nage en triathlon, la performance est autant une question de décisions que de propulsion.





Le début du livre est consacré à la préparation d'avant-course. C'est si déterminant que cela ?

Absolument. Le choix de la combinaison, des lunettes, la reconnaissance du parcours ou encore la préparation mentale vont conditionner toute votre course. De la simple buée sur les lunettes, par exemple, peut ruiner votre orientation et vous faire nager 5 à 10 % de distance en plus. C'est comme décider de courir un 10 km... Mais en faisant un détour par la boulangerie. Et dès le départ, il faut déterminer sa stratégie optimale de nage, qui peut être très différente selon le type d'épreuve et la possibilité de drafte ou pas à vélo.

Vous consacrez tout un chapitre au départ. Pourtant, une course se gagne rarement dans les 100 premiers mètres...

En eau libre, on peut déjà perdre beaucoup au départ. Le départ conditionne votre placement dans le groupe, votre capacité à drafte au long de la course et votre niveau de stress physiologique. Si vous partez trop vite, vous risquez de passer en dette d'oxygène. Si vous partez trop

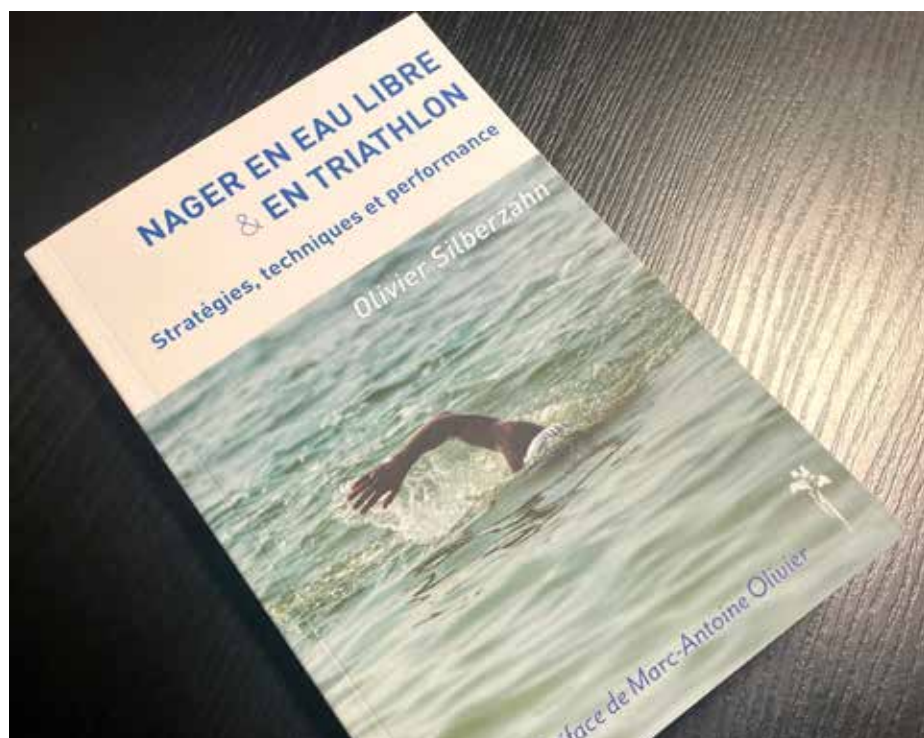
lentement, vous pouvez vous retrouver coincé dans un groupe qui ne nagera pas à votre niveau... Votre stratégie de départ doit être adaptée à votre niveau et à vos ambitions en natation. Et dans le cas d'un départ de plage, la technique de "dolphin dive" peut faire gagner plusieurs secondes sans dépenser un watt de plus. C'est toujours bon à prendre !

Le chapitre 4 entre dans des considérations très techniques : index de coordination, fréquence, amplitude... N'est-ce pas un peu pointu ?

C'est volontaire. Beaucoup de nageurs cherchent désespérément de l'amplitude, de nager le plus long possible, comme si c'était la solution universelle. Or, en eau libre, les conditions changent : vagues, clapot, densité du peloton... Il faut parfois accepter de nager plus court, avec plus de fréquence, pour rester stable. Je consacre aussi une section entière aux conséquences pratiques du principe de conservation de la quantité de mouvement. C'est de la physique appliquée à la nage : comprendre pourquoi certains gestes vous ralentissent même s'ils semblent élégants.

Le cœur du livre semble être consacré au drafting et à l'orientation.

Oui, parce que c'est là que se jouent les économies d'énergie. Un bon drafting peut vous faire économiser beaucoup d'efforts. Mais encore faut-il savoir se placer :





derrière, latéralement, ou en position mixte. Chaque option a ses avantages et ses inconvénients en termes de visibilité, de protection hydrodynamique ou de risque de collision, qu'il faut pouvoir évaluer en conditions réelles. J'insiste aussi sur le développement de l'intelligence situationnelle : savoir quand rester dans un groupe, quand en sortir, quand changer de trajectoire... Bref, transformer une nage en véritable stratégie de course.

Vous consacrez une partie entière du livre à l'arrivée de la natation et à la transition T1. Pourtant, beaucoup de triathlètes considèrent encore la natation comme un simple « passage obligé » avant le vélo. Pourquoi accorder autant d'importance à cette phase ?

Parce que, paradoxalement, c'est souvent là que se jouent de vraies différences en triathlon. Une transition mal gérée peut

vous faire perdre 20 à 30 secondes... Soit l'équivalent de plusieurs centaines de mètres à vélo. Autant il est long et difficile de gagner 20 à 30 secondes sur un 1500 m nage libre, autant il est très facile de les gagner ou de les perdre sur une transition. Là encore ce sont des secondes faciles à gagner avec un minimum de temps investi. Dans le livre, j'insiste notamment sur l'anticipation et l'automatisation : il y a une séquence de gestes bien précis à faire dans le bon ordre et au bon moment, il faut que cette séquence devienne complètement automatique. Et surtout, plus le format est court, plus la transition est importante. Sur ces distances, T1 n'est plus un simple moment logistique : c'est une phase de performance à part entière. Une bonne sortie d'eau suivie d'une transition fluide peut vous permettre d'accrocher immédiatement un bon groupe à vélo... et potentiellement de faire toute la course avec lui.

Vous allez jusqu'à consacrer un chapitre entier aux courants. C'est si important ?

Disons que lutter contre un courant sans le comprendre est rarement une stratégie gagnante. Le livre propose des bases pour comprendre et connaître les courants en rivière ou en mer, et surtout pour adapter sa trajectoire : courant de face, de dos, de travers... Avec un peu d'anticipation et de connaissance, ce qui pourrait être un handicap peut devenir une puissante assistance gratuite. Là encore, des minutes et des secondes gratuites !

On parle souvent de la natation comme de la discipline la plus technique du triathlon. Êtes-vous d'accord ?

Oui... Et non. Elle est très technique, mais elle est aussi très tactique, ce que l'on oublie souvent. Tout un chapitre est consacré à l'entraînement spécifique à

l'eau libre en piscine : drafting, gestion des contacts, prise de vue, les exercices à faire, mais aussi de tous ceux que l'on peut oublier et que l'on nous fait souvent faire quand même - j'expose un avis assez personnel sur le sujet. Il ne s'agit pas seulement de nager un crawl parfait, mais de s'entraîner à nager dans les conditions dégradées et parfois imprévisibles de l'eau libre.

Votre livre est préfacé par Marc-Antoine Olivier, médaillé olympique en eau libre. Comment s'est faite cette collaboration ?

J'ai eu la chance de pouvoir lui faire lire le manuscrit en amont de la publication, et son retour a été extrêmement encourageant. C'est un athlète qui connaît parfaitement les exigences de l'eau libre au plus haut niveau, donc le fait qu'il ait apprécié



l'approche du livre — notamment sur les aspects tactiques comme le drafting, l'orientation ou la gestion des conditions — est évidemment très valorisant. Sa préface apporte un regard de terrain, celui de quelqu'un qui a vécu ces situations au plus haut niveau, en championnat du monde ou aux Jeux Olympiques. C'est aussi une manière de rappeler que, derrière la technique de nage, la performance en eau libre repose beaucoup sur des choix stratégiques...

En refermant votre livre, qu'aimeriez-vous que le lecteur ait appris ?

Que la natation en eau libre ne consiste pas simplement à reproduire son crawl de piscine dans un lac, en mer ou en rivière. C'est une discipline où l'on doit composer avec l'environnement, les autres nageurs, et ses propres choix. Et que parfois, le meilleur moyen d'aller vite, c'est de réfléchir un peu plus, pas seulement d'aligner des longueurs en piscine.



LE MYTHE EMBRUNMAN

15 AOÛT
2026



3.8 | 188 | 42.195

km

km

km

COL DE L'IZOARD 2360 m



Parcours unique, une légende,
un rêve pour tout triathlète

SCAN FOR
MORE INFORMATION





DOSSIER DU MOIS

LA PLACE DE LA DATA

DANS LE TRIATHLON

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS DR

Quand bien même le triathlon est un sport "jeune" comparé à des "dinosaures" comme le football, dont les origines remontent à 1863, ou le cyclisme avec le 1er Tour De France en 1903, le triple effort n'a eu de cesse de se développer et d'inspirer d'autres sports grâce aux nombreuses innovations qu'il a fait naître.

De 1974 aux années 2000 avec l'apparition du triathlon aux Jeux Olympiques de Sydney, l'entraînement était empirique et même s'il s'adaptait aux découvertes scientifiques, la place de la science et des données numériques était limitée. Pourtant, les appareils de mesure ont commencé à pointer le bout de leur nez dans les années 80-90 (1977 pour le 1er appareil de fréquence cardiaque de chez Polar et 1988 pour le 1er capteur de puissance vélo par SRM). Il y a toujours un temps de latence entre la mise sur le marché d'un nouveau produit et son utilisation par la communauté à qui l'outil est destiné. Ce temps de latence est expliqué par deux raisons majeures. La première est d'ordre pécuniaire.

Lors de la mise sur le marché, un produit est très souvent hors de prix du fait de l'immense recherche et développement qu'il a nécessité. S'ensuit une phase de démocratisation où l'achat par le plus grand nombre permet de réduire la marge en compensant par le volume. La seconde raison est liée au fait que la communauté triathlétique, comme les autres d'ailleurs, est très souvent réfractaire à l'utilisation de nouveaux produits avec des arguments souvent spéculatifs ou infondés, comme par exemple les cyclistes des années 70 qui considéraient l'eau et donc l'hydratation pendant l'effort comme inutile voire néfaste.



L'évolution des modes d'entraînement

Or, les temps changent et les mentalités aussi. Aujourd'hui, l'entraînement est plus que raisonné. Tout est noté, consigné, analysé au point que la créativité et l'amusement ont presque disparu des plans d'entraînement. Des jeunes cyclistes abandonnent leur carrière alors qu'ils ont l'avenir devant eux. Des coachs perdent l'envie et la motivation comme celui de la Visma Lease A Bike. En triathlon, les capteurs de puissance sont devenus des outils indispensables. Ils commencent à l'être en course à pied. Ils le seront sans aucun doute en natation. Ce n'est qu'une question de temps. La préparation des athlètes est maintenant construite avec des buts explicités et des zones d'entraînement définies par des tests d'effort.

Avec des superstars comme Kristian Blummenfelt et ses collègues norvégiens, la lactatémie a refait parler d'elle. Sur les réseaux sociaux ou leurs vidéos, on les voit se faire tester par la prise d'une petite goutte de sang afin de vérifier si la charge de la séance est suffisante. Cette mesure est un autre outil à l'éventail complet que les Norvégiens utilisent pour dominer le monde du triple effort. Ils se basent aussi sur d'autres données telles que le CdA grâce à des capteurs aérodynamiques portatifs.



La data au service du ressenti, et réciproquement

À l'issue de ces quelques lignes, on peut légitimement se demander quelle place le ressenti et les sensations ont dans notre pratique. De moins en moins, pourrait-on penser... Or, c'est inexact. Le RPE, ou Rate of Perceived Exertion, est une échelle subjective qui définit l'effort perçu selon le ressenti. Aujourd'hui, les meilleurs athlètes mondiaux sont ceux qui utilisent les outils technologiques, mais pas seulement.

Ils mettent les mesures en relation avec leur ressenti afin d'apprendre à se connaître et pouvoir corrélérer un rythme respiratoire avec par exemple un pourcentage de leur VO2max.

Vous l'aurez compris, ce mois-ci, on vous parle des données mesurées durant votre entraînement et comment les utiliser pour devenir la meilleure version de vous-même sur un triathlon.

De nos jours, il est incroyablement facile d'utiliser la technologie pour suivre les données. La plupart des

triathlètes utilisent des montres GPS, des cardiofréquencemètres, des applications mobiles et autres gadgets pour suivre et analyser toutes sortes de données relatives à leur entraînement, leurs compétitions et leur santé en général.

Mais collecter et analyser des données, c'est une chose. Les utiliser pour orienter ses décisions d'entraînement et de compétition, ça en est une autre. Savoir filtrer et interpréter toutes ces informations peut s'avérer complexe et déroutant. Se focaliser sur les mauvais indicateurs risque de freiner votre entraînement, voire de vous mener à une blessure ou au surentraînement. Les triathlètes et les entraîneurs qui apprennent à exploiter efficacement les données peuvent en tirer des avantages considérables. Les possibilités sont quasi illimitées et ne feront que s'accroître. Ils peuvent déterminer précisément quand intensifier ou alléger leur entraînement, comment le planifier pour atteindre leur pic de forme optimal le jour de la compétition et bien plus encore.



En bref, le triathlon se trouve à la croisée des chemins. Celles et ceux qui n'adoptent pas l'entraînement basé sur les données seront inévitablement distancés par leurs concurrents qui analysent leur données. Dans cet article, vous découvrirez donc des méthodes efficaces pour utiliser les données et améliorer vos performances à l'entraînement et en compétition.

Évaluer régulièrement votre niveau

La condition préalable à un entraînement basé sur les données est d'évaluer son niveau régulièrement. Pour un entraînement basé sur les données, il est indispensable de connaître son niveau de forme physique actuel dans les 3 disciplines. Pour améliorer votre condition physique, il est essentiel d'intégrer une progression adaptée à votre programme d'entraînement. Autrement dit, vous devez soumettre votre corps à une charge d'entraînement ou à un stress adapté, et ce stimulus doit être progressif.

Bien qu'il existe quelques variations dans la terminologie, vous évalueriez essentiellement toujours votre niveau de forme physique en termes de seuil fonctionnel en natation, de puissance au seuil fonctionnelle (FTP) ou de fréquence cardiaque au seuil fonctionnelle en cyclisme, et de seuil fonctionnel ou de fréquence cardiaque au seuil fonctionnelle en course à pied.



Connaître vos seuils fonctionnels vous permet de définir des zones d'entraînement (allure, puissance et fréquence cardiaque), ce qui contribuera à rendre votre entraînement beaucoup plus efficace. Il existe plusieurs protocoles de test pour évaluer votre condition physique.

Du moment que vous restez constant et que vous effectuez les tests de la même manière à chaque fois, le choix du protocole importe peu. Voici les tests que je préfère :

- Un test chrono de 400 m et 200 m en natation permet de calculer votre vitesse critique de nage (allure de seuil fonctionnel).
- Un test chrono de 20 minutes à vélo (idéalement sur hometrainer), où 95 % de la puissance moyenne que vous pouvez maintenir correspond à votre seuil fonctionnel.

La data pour optimiser votre pic de forme

Il est essentiel de réévaluer régulièrement votre condition physique. Vous pouvez ainsi périodiser votre entraînement à l'aide du score de stress d'entraînement. De nos jours, les entraîneurs utilisent le Training Stress Score (TSS), qui prend en compte à la fois la durée et l'intensité de l'entraînement pour périodiser votre saison. Sur Training Peaks, le TSS est basé sur la puissance alors que sur Strava, il est basé sur la fréquence cardiaque. Pour la petite anecdote, la version française de Training Peaks a été traduite par un coach français que j'ai eu la chance de côtoyer en la personne de Nicolas Hémet.



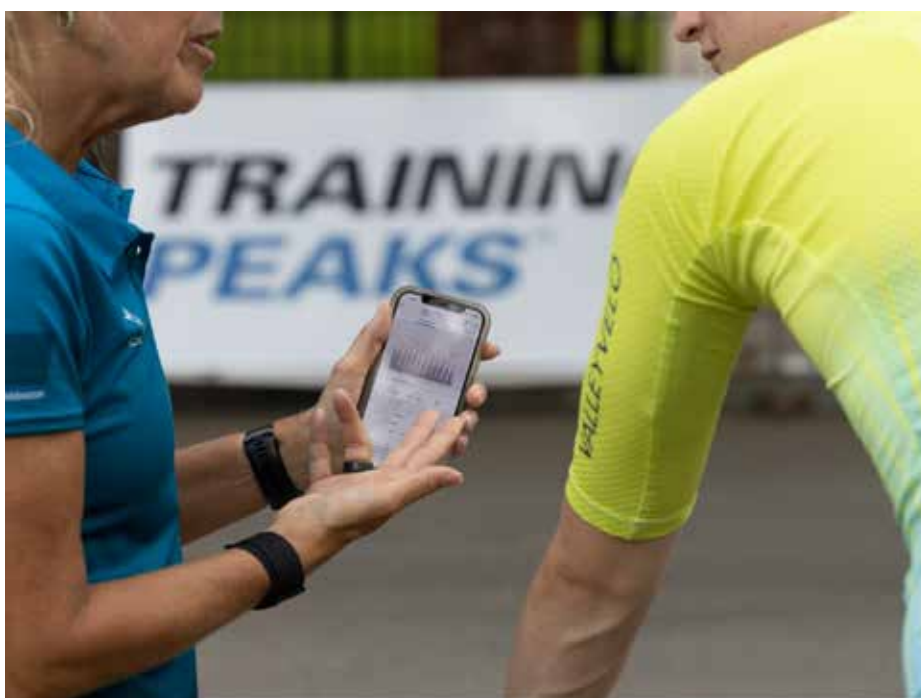
Dans le tableau de gestion des performances sur Training Peaks, les incertitudes liées à la phase de pic de forme pour les compétitions cibles sont réduites. Pour atteindre votre pic de forme optimal, votre travail consiste à optimiser deux aspects :

- Minimiser la perte de fitness (diminution du CTL)
- Amener votre forme (TSB) dans votre zone optimale.

Vous perdrez forcément en fitness pendant la phase de réduction de l'entraînement, et c'est tout à fait normal. Votre fraîcheur physique le jour de la course compensera largement

cette perte. La forme physique (TSB), quant à elle, doit augmenter, mais pas excessivement. On ne peut augmenter la TSB que jusqu'à un certain point avant que la baisse de forme ne soit trop importante et que l'équilibre ne soit rompu.

Les valeurs de référence pour le TSB se situent entre 0 et 20 le jour de la course. Mais comme pour tout en triathlon, c'est très personnel. Essayez de trouver une plage de réglage plus étroite qui vous convient parfaitement, puis ajustez votre TSB pour atteindre ce point optimal lors des prochaines courses, tout en minimisant la perte de CTL.



La lactatémie

En plus de ces données, les meilleurs athlètes utilisent également la lactatémie pour optimiser leur entraînement. En effet, la lactatémie (concentration de lactate sanguin) et la Puissance Fonctionnelle au Seuil (FTP) sont intimement liées, la FTP (généralement la puissance maximale tenue pendant 60 min) se situant proche du deuxième seuil lactique. C'est l'intensité où la production de lactate égale son élimination, marquant la limite haute de la zone d'endurance intense. C'est une donnée de terrain intéressante facilement mesurable contrairement à la cinétique de la consommation d'oxygène qui se fait généralement en laboratoire. Mais les meilleurs

athlètes mondiaux commencent déjà à utiliser les appareils VO2 Master comme Sam Laidlow.

La natation, en milieu immergée, rend la prise d'informations plus compliquée. Mais la lactatémie a été utilisée dans ce domaine depuis des décennies. Lors de mes premières années d'entraînement en Australie au club de natation de l'Université Western Australia, l'entraîneur Mel Tantrum nous infligeait une série de

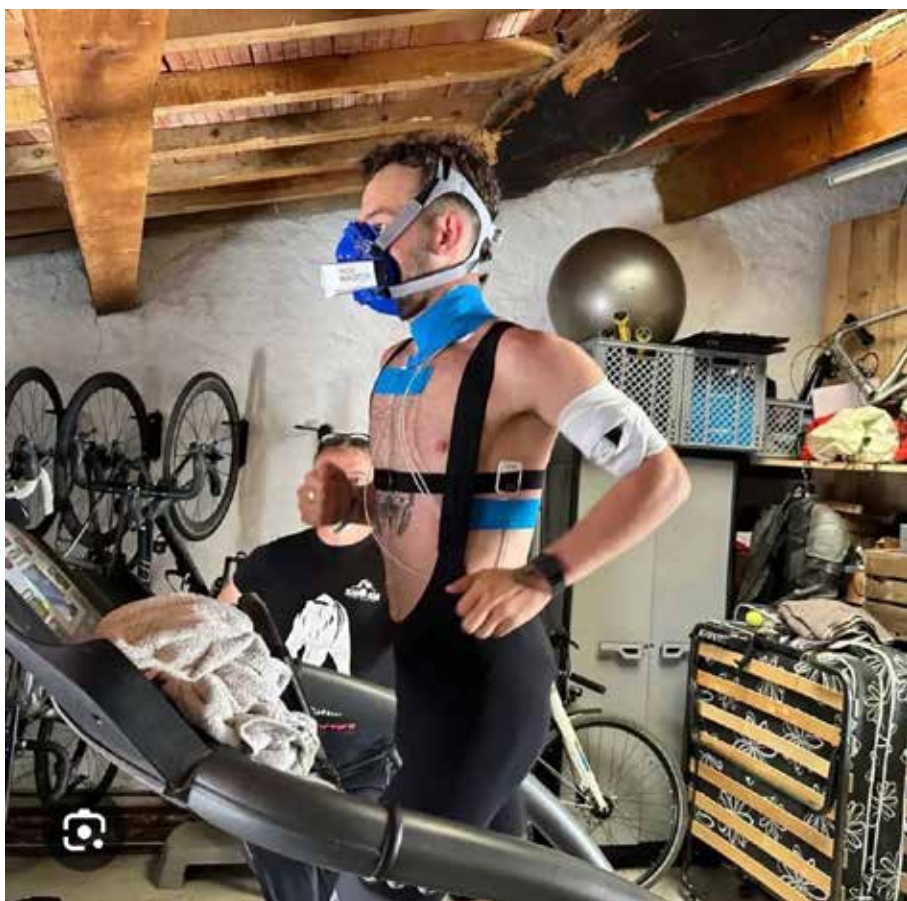
200 m à allure progressive avec prise de lactates à la fin de chaque 200 m. Cela nous permettait de déterminer des allures d'entraînement.

En 2026, peu d'athlètes connaissent l'outil EO Swim Better et pourtant, c'est l'appareil que chaque triathlète utilisera dans un avenir proche. Ces bracelets qui se tiennent dans la paume de la main permettent bien plus que de mesurer votre puissance. Ils déterminent également avec une précision démentielle la position de vos mains en temps réel et leur accélération. C'est l'outil à posséder si vous voulez commencer un triathlon du bon pied.

Des capteurs corporels

Ensuite, il y a toutes les données relatives à la thermorégulation. De mes années sur les bancs de la Faculté des Sciences du Sport à Poitiers, je me suis toujours souvenu de la phrase de l'un de nos maîtres de conférence (M. Dugue): « L'Homme est un animal tropical. » C'est bien vrai car on survit facilement dans les endroits chauds et/ou humides.

En revanche, sans accumulation de couches de vêtements, le corps humain est dépourvu de défense contre le froid. Le triathlon est un sport d'été et les triathlètes sont soumis à des climats qui challengent



la préservation de l'homéostasie. Or, l'adaptation à la chaleur est une capacité entrainable. De ce fait, des capteurs comme le Body Core Temp ont vu le jour et sont utilisés par la très grande majorité des meilleurs athlètes à l'entraînement et en compétition.

À contrario, une des données que je voyais devenir populaire mais qui a échoué récemment est liée à la nutrition. La société Supersapiens permettait grâce à un capteur de glucose de déterminer votre niveau de glucose interstitiel. Mon opinion sur cet échec est que cette nouveauté était trop en avance sur son temps. Or, l'intérêt de connaître son taux de glucose sanguin est majeur d'où l'interdiction des capteurs de glucose par l'UCI en compétition. Je suis certain qu'une autre compagnie se lancera avec succès dans ce domaine dans les décennies à venir.



CdA et aérodynamisme

Une des données que les pros utilisent et que les groupes d'âge qui se qualifient ou tentent de se qualifier pour Kona s'approprient est le CdA. Le coefficient aérodynamique est le reflet de votre efficacité aérodynamique. Des marques proposent des capteurs comme Notio Konect, AeroSensor et Body Rocket.

Ces produits sont un plus indéniable à votre arc. Cependant, encore faut-il savoir comment tester et

comment améliorer votre CdA. Ma recommandation est de faire une visite entre les mains des experts français de Aeroptimum à Magny-Cours.

Pour conclure, n'oubliez pas qu'il est inutile de collecter des données et de les analyser sans but précis. Vous devez les utiliser pour prendre des décisions éclairées en matière d'entraînement, et se focaliser sur un trop grand nombre d'indicateurs ne vous y aidera pas. Au contraire, cela risque de vous submerger.





CADEX

MAX 50 WHEELSYSTEM AERO EVOLVED*

1290 g de pure performance !

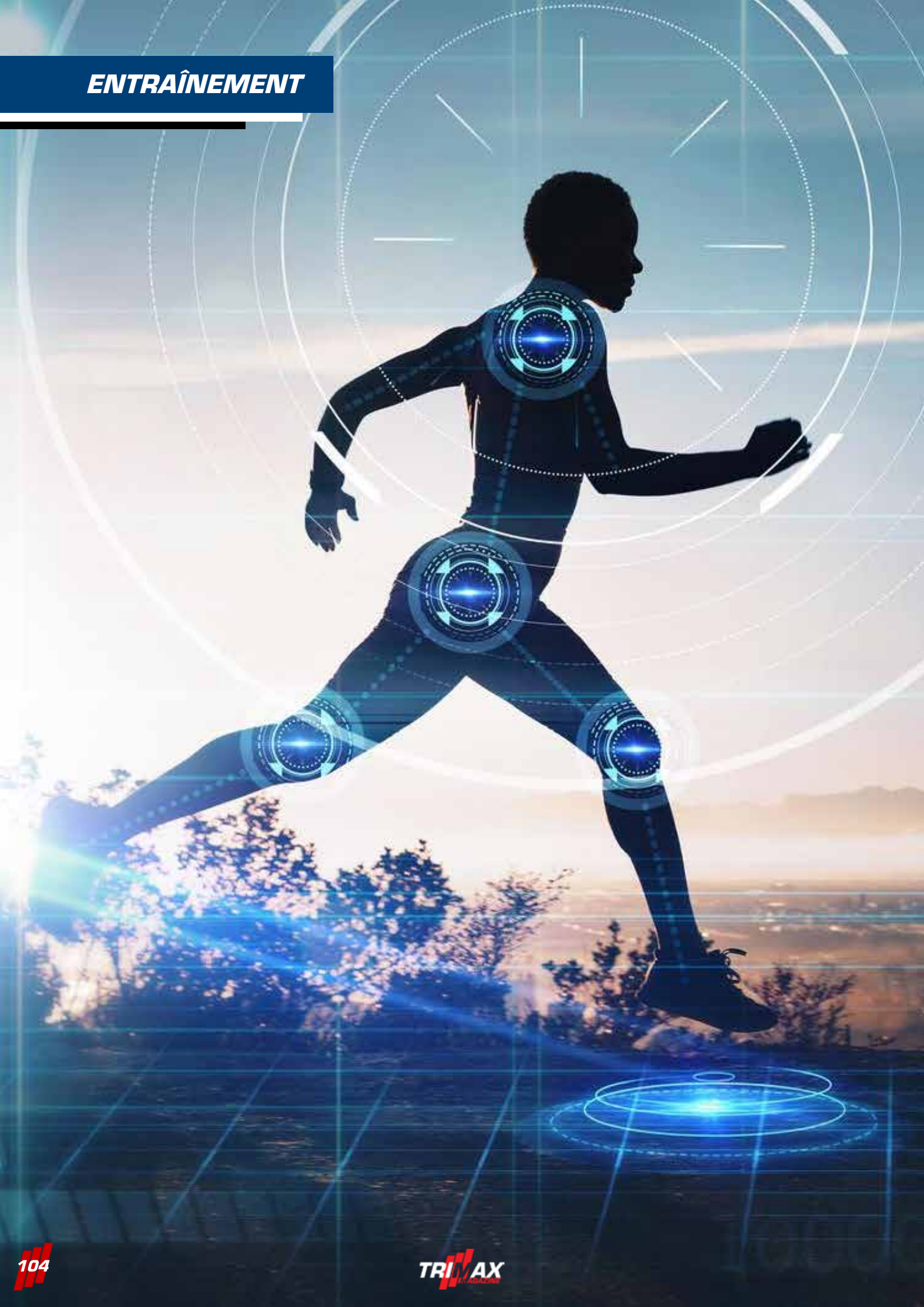
La Max 50 incarne l'expression ultime de l'ingénierie de performance CADEX, en combinant une **efficacité aérodynamique exceptionnelle**, une **rigidité élevée** et un **poids ultraléger**.

Le moyeu intégré CADEX Max et le système de rayons carbone Super Aero, optimisés pour transmettre la puissance avec un rendement maximal et fendre l'air avec un minimum de traînée. Le laçage Dynamic Balanced Lacing assure une précision de pilotage remarquable et un comportement extrêmement réactif.

L'ensemble est complété par un design de jante hookless affiné et un lay-up carbone renforcé avec précision, améliorant l'efficacité, la durabilité et le contrôle. Avec seulement **1290 g sur la balance**, la Max 50 ne se contente pas d'aller plus vite — elle redéfinit les standards de performance en conditions réelles de course.



*Aéro avancée





ENTRAÎNEMENT ET INTELLIGENCE ARTIFICIELLE COMMENT S'EN SERVIR... INTELLIGEMMENT



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



À l'heure où l'Intelligence Artificielle (IA) envahit nos vies de manière accélérée, force est de constater que le monde du sport n'est pas en reste. Examinons ce phénomène et voyons comment essayer de tirer partie de cette (r)évolution !

Introduction

Internet est apparu au cours des années 90, et son usage s'est accéléré depuis l'an 2000. Depuis cette période, Internet s'est déployé dans tous les pans de notre société, y compris dans le sport qui s'est fortement digitalisé.

Depuis 2 ans, l'intelligence artificielle est au cœur de l'actualité avec la démocratisation d'outils comme Chat-GPT, ClaudeAI, Anthropic, ou encore Le Chat de Mistral AI (seule intelligence artificielle française).

Pour ceux qui n'auraient pas encore bien compris le fonctionnement des outils d'IA, il faut imaginer ces outils comme des systèmes capables d'effectuer des tâches nécessitant normalement l'intelligence humaine. Cela inclut des capacités comme le raisonnement, l'apprentissage, la compréhension du langage, la reconnaissance d'images, ou encore la prise de décision.

Préalablement, les outils d'IA ont la capacité d'aller extraire les informations au plus profond de l'internet : sur les sites, sur les blogs, sur les réseaux sociaux, ou encore sur les banques de données scientifiques (Pubmed).

Selon moi, il faut se représenter l'IA comme un cerveau avec d'immenses ramifications neuronales, qui lui permettent d'avoir des capacités de calcul et d'analyse colossales... Toutefois, sans les émotions, l'empathie et les valeurs dont peut faire preuve un cerveau humain.

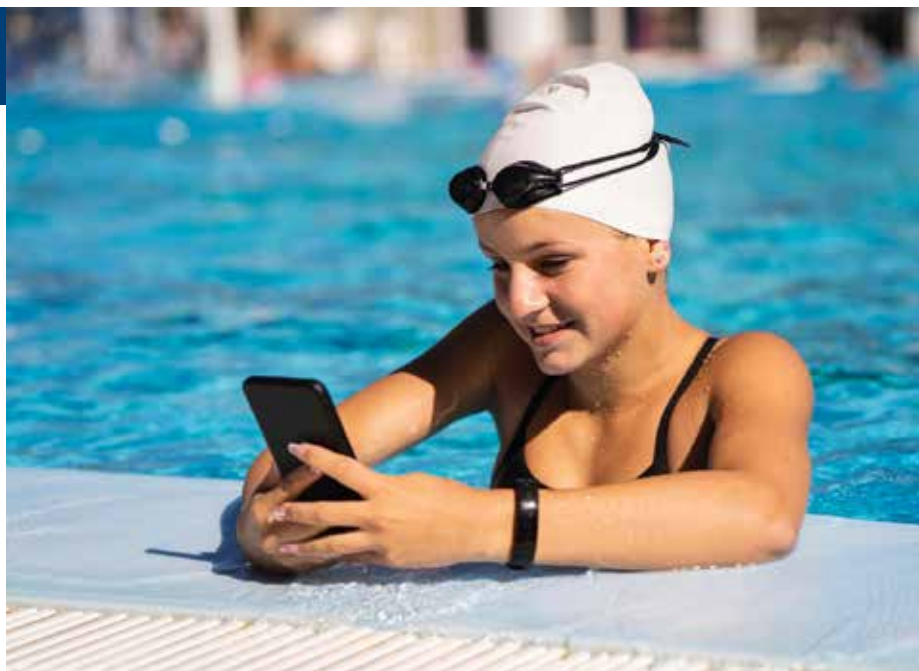
Voyons comment il est possible d'utiliser ces outils d'IA pour améliorer sa pratique du sport, et plus particulièrement du triathlon. En préambule, il faut rappeler que les outils d'IA se nourrissent de datas. Il est donc indispensable d'enregistrer ses datas lors des entraînements ou des compétitions, puis de les stocker, pour enfin les analyser avec l'IA.

1^{er} usage : l'analyse des données d'entraînement

Moyennant un import des données enregistrées sur Strava ou Garmin connect, on peut demander à l'agent IA d'analyser une séance donnée ou un cycle de séance. C'est en effet, l'usage le plus évident et le plus simple pour générer des rapports rapides et automatiques, à partir des ses datas personnelles.

En pratique : téléchargez vos données en format .csv depuis votre plateforme d'entraînement, puis importez-les dans l'IA en posant une question précise. N'oubliez pas de donner quelques informations personnelles complémentaires du type "âge", "poids", "taille", et "nombre d'années de pratique", par exemple.

N'oubliez pas non plus de préciser votre objectif, en particulier si c'est une compétition (date, distance, dénivelé). Si vous n'arrivez pas à importer les données au format .csv



dans l'IA, vous pouvez aussi faire des copies écrans. Cela fonctionne aussi.

2^e usage : la génération de plans d'entraînement

À l'issue de l'analyse initiale de vos données passées, l'IA peut vous proposer un plan d'entraînement (plus ou moins personnalisé), selon les informations que vous lui aurez fournies. Mes tests personnels montrent que c'est pour le moment assez "brouillon". En effet, les conseils prodigués par

l'IA ne respectent pas vraiment les principes de base de la préparation physique qui sont pourtant essentiels ! Néanmoins, cela peut donner une base intéressante qui sera probablement plus personnalisée qu'un plan type trouvé dans la presse ou sur internet. À l'inverse, cela sera moins précis et personnalisé qu'un plan sur mesure établi par un entraîneur expérimenté qui vous connaît dans toutes vos dimensions (physiologique, biomécanique, psychologique et émotionnelle).



3^e usage : la mise en place d'une stratégie de course

Sur la base de votre niveau d'entraînement, de vos records passés, du profil du parcours, et des prévisions météorologiques pour le jour J, l'IA peut vous aider à établir une stratégie personnalisée.

- ➔ Gestion de l'allure (pacing) : quelle allure adopter selon le profil, le vent et/ou la température.
- ➔ Alimentation et hydratation en course : quels apports prévoir à quel moment (tableau de marche nutritionnel).

4^e usage : la gestion des blessures sportives

S'il est un domaine où l'IA semble très prometteuse, c'est la médecine ! En effet, établir un diagnostic précis est une démarche médicale assez complexe, et finalement relativement aléatoire. De très nombreux patients sont hospitalisés sans que l'on sache réellement ce qu'ils ont.

En matière de médecine sportive, c'est tout aussi complexe. D'autant que les blessures sportives relèvent rarement de l'urgence, et s'apparentent le plus souvent à ce que j'appelle de la "bobologie" (NB : la bobologie se traduit par des douleurs ou des blessures qui ne gênent que lorsque l'on pratique son sport, et qui n'entravent pas la vie quotidienne comme une petite tendinite, une contracture musculaire...).

Alors, en quoi l'IA peut aider à comprendre ses blessures sportives ?

Sur la base des symptômes, de votre ressenti, de vos datas d'entraînement, voire de nutrition, l'IA peut croiser les informations pour aider au diagnostic. En croisant les témoignages de sportifs, les articles de blogs médicaux et les publications scientifiques, l'IA peut être une aide au diagnostic des blessures sportives. Attention, elle ne peut pas vous prescrire un traitement, mais aidera à orienter le diagnostic en complément de visites médicales plus classiques.





Quelques exemples :

- L'IA peut aider à comprendre l'évolution d'analyses sanguines (téléchargez directement les documents PDF)
- L'IA peut suggérer des modalités de prises en charge pour des tendinites : protocole général de soins, nutrition, adaptation de l'entraînement...

5^e usage : l'analyse des données nutritionnelles

Pour différentes raisons, les données nutritionnelles sont très complexes à recueillir et à analyser. Jusqu'à ce jour, à moins d'être diététicien et de disposer d'outils professionnels,

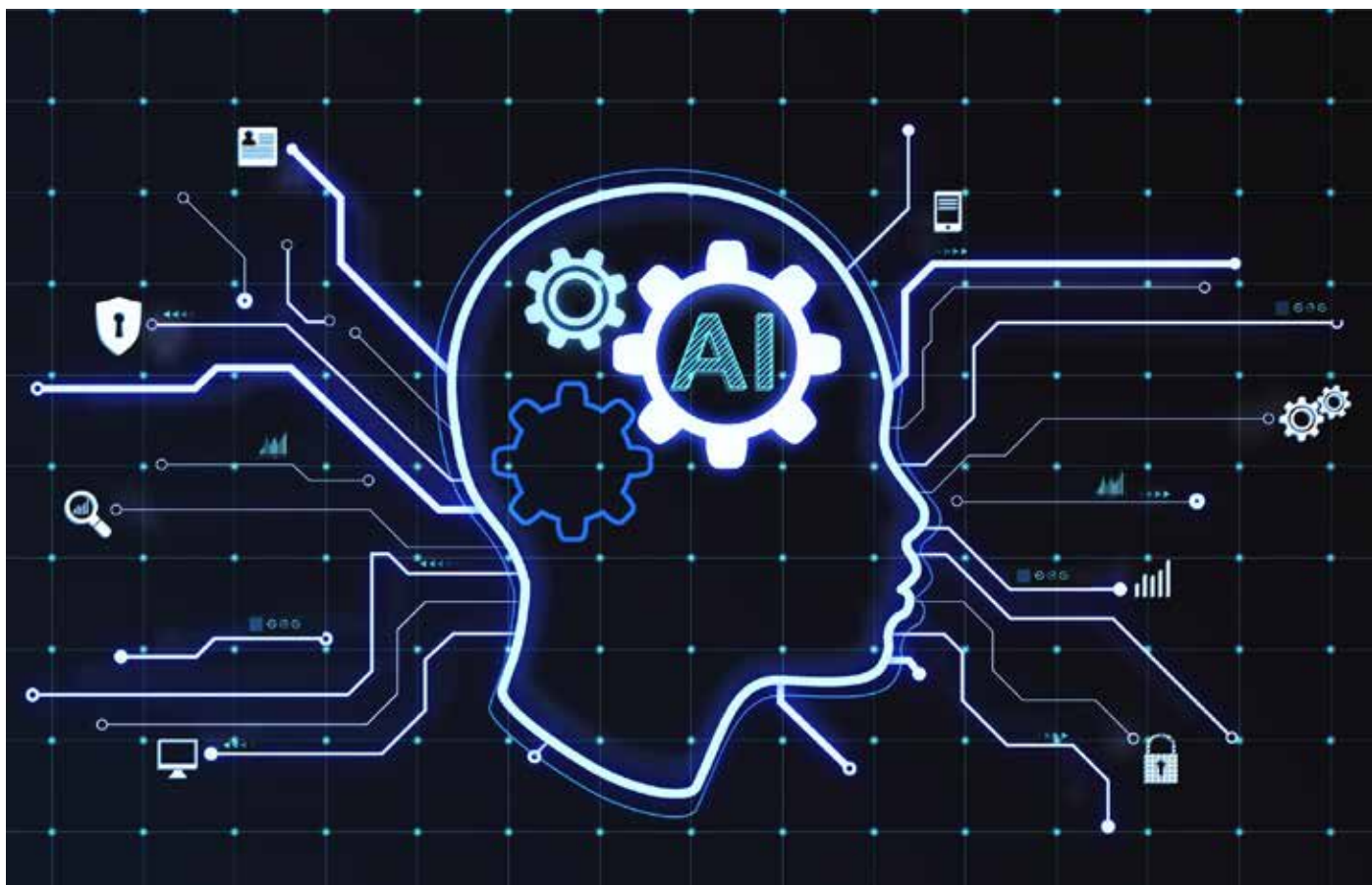
l'analyse des ingestas (ce qui est consommé) se fait manuellement. Cette gestion manuelle manque de précision, et s'avère extrêmement chronophage.

Avec l'IA, il est possible de traiter des quantités de données beaucoup plus rapidement ! On peut donc analyser les ingestas sur des durées plus longues, et pour plusieurs sportifs. In fine, cela permet d'avoir des statistiques intéressantes pour vérifier si les recommandations sont respectées au regard de l'âge, du poids, et de la charge d'entraînement d'apport en protéines.

Sur la base d'un recueil des apports sur 5 jours (carnet nutritionnel), puis de son analyse par l'IA, il est possible de répondre aux questions suivantes :

- L'apport calorique couvre-t-il la dépense énergétique induite par les activités quotidiennes ?
- Les apports en macro-nutriments (glucides, lipides et protéines) sont-ils couverts ?
- L'hydratation est-elle suffisante ?
- Les apports en fibres, vitamines et minéraux sont-ils couverts ?
- La répartition des repas est-elle optimale au regard des objectifs du sportif ?

L'IA peut aussi suggérer des exemples de menus, et même des recettes, ce qui s'avère particulièrement intéressant si on manque d'imagination ou de culture culinaire.



CONCLUSION

À l'heure où j'écris ces lignes, je pense que l'IA est avant tout un outil pour traiter plus efficacement les quantités colossales de datas enregistrées par les divers capteurs utilisés par les sportifs. L'outil est particulièrement intéressant pour "croiser" des informations (charge d'entraînement vs apports nutritionnels par exemple), et générer des propositions.

Cependant, la dimension "humaine", à savoir les émotions et l'empathie, ne sont pas des qualités dont disposent les outils d'IA. En conséquence, dans le contexte de l'entraînement et du coaching, l'IA doit être perçue comme un outil puissant permettant de mieux comprendre des mécanismes adaptatifs complexes.

De plus, les informations générées par les outils d'IA peuvent servir à la prise de décision quant à des options d'entraînement sur lesquelles il faut "trancher". En bout de chaîne, je pense que c'est le coach ou l'entraîneur qui doit faire des choix avisés, au regard des caractéristiques individuelles du sportif et des objectifs à atteindre.

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'ai l'impression que ma technique n'est pas bonne, en particulier en natation et en course à pied. Est-ce que l'IA peut analyser mon geste et m'aider à corriger certaines erreurs. »

C'est une très bonne question ! En effet, l'IA peut aider à analyser votre nage et votre foulée pour peu que vous lui fournissiez des photos, ou encore mieux, des vidéos de vos mouvements. Bien sûr, cela ne remplacera pas l'expertise de l'ergonome utilisant des outils d'analyse du mouvement comme Dartfish, mais l'IA peut aider à identifier certaines erreurs flagrantes dont vous n'avez pas conscience.



VISION

1

ROUE ARRIÈRE VISION METRON TFW

La Metron TFW est dotée d'une structure monocoque en fibre de carbone 3K ultra performante pour une grande rigidité et un poids réduit. Grâce à leur rendement aérodynamique optimisé, les roulements en céramique réduisent les pertes mécaniques. La roue Metron TFW, fabriquée à la main, est conçue pour rouler vite et c'est un modèle unique car elle utilise une peinture ultra-légère qui améliore l'aérodynamisme. D'une largeur interne de 19.5 mm et d'un poids de 975 grammes, la Vision Metron TFW est la roue la plus rapide du World Tour.

Prix : 5 157 €

www.visiontechusa.com/fr



QUICK
Anyone Can Race

2

KIT CADRE QUICK PRO TT:ONE

La marque asiatique qui n'en finit pas de se faire remarquer par la compétitivité de ses produits à des prix imbattables vient tout juste de sortir son premier vélo de chrono UCI et triathlon. Le TT:One, résultat d'une étude en soufflerie pour déterminer la forme de leurs tubes aérodynamiques. Poids du cadre : 1089 grammes, un des plus légers du marché (égal au Specialized Shiv TT), grâce à l'emploi de fibres de carbone Toray T1100 et M56. Cockpit aero avec son monopost. Doté d'un boîtier de pédalier T47, facile pour la maintenance et pour éviter les bruits de craquement, tout en améliorant la rigidité et le transfert de puissance.

Prix : \$2 699

en.quick-bikes.com.cn



VOLARI
3D

3

ELASTIQUE DE MAINTIEN DE BIDON VOLARI3D

Cette compagnie australienne spécialisée dans l'imprimante 3D s'est faite une spécialité de produire des élastiques de rétention des bidons. Certain(e)s pourraient penser qu'un simple élastique ferait l'affaire jusqu'à ce qu'ils testent par eux-mêmes d'enlever un élastique ou de le remettre en position sans la boucle Volari3D. À \$14.5 ou \$17 pour un élastique simple ou double, c'est sûr que ce n'est pas bon marché, mais perdre une bouteille avec sa nutrition pendant une course le vaut bien.

Prix : À partir de \$14.5

www.volari3d.com

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



4

CASSETTE SAMUEL FLY-MASTER 12 VITESSES

Ces cassettes sont issues d'un boîtier monobloc en acier Cr-Mo massif (plus résistant et bien plus durable que les cassettes en alliage ou modulaires). Un revêtement anticorrosion est appliqué pour une longévité maximale et un fonctionnement optimal. À 245 grammes, c'est plus léger que la cassette Shimano Dura-Ace 11-34T (253 g). La version XDR ne pèse que 255 g. Fabriquée à Taiwan, certifiée conforme aux normes JIS de résistance et de rigidité.

Prix : 307 AU\$

tipartstitanium.com/fr



RAVEMEN

5

RAVEMEN NT301

Feu arrière intelligent qui révolutionne la sécurité et l'enregistrement à vélo. Équipé d'une caméra HD ultra grand-angle de 138°, il capture des images 2K d'une netteté exceptionnelle. Sa détection intelligente d'accident verrouille automatiquement les séquences importantes pour éviter leur écrasement, tandis que l'enregistrement en boucle garantit un enregistrement continu sans se soucier de l'espace de stockage. Améliore votre présence sur la route de tous les côtés, pour une sécurité accrue à chaque sortie. Poids : 130 grammes. Autonomie : 13h30 en enregistrement seul ou 7 heures en luminosité haute.

Prix : \$204.42

www.ravemen.com



TREK

6

SONNETTE NUMÉRIQUE ET HAUT-PARLEUR TREK BELLBEATS

Sonnette numérique associée à une enceinte Bluetooth® qui se monte sans problème sur le cintre de votre vélo. Le haut-parleur de haute qualité Harman fournit un son clair pour la musique, les systèmes de navigation et les alertes. L'enceinte Bluetooth diffuse de la musique, des podcasts ou des instructions de guidage depuis le téléphone connecté. 8 sons sont préenregistrés pour alerter les autres usagers. Autonomie maximale de 6 heures, avec jauge de batterie à 4 barres DEL facilement visible. Les commandes ergonomiques facilitent l'accès pour commander la sonnette et l'enceinte. Port de charge USB-C (IP67).

Prix : 119,99 €

www.trekbikes.com/fr/fr_FR



ULTRA COOL TECH GLACIER

EFFET RAFRAÎCHISSANT !



PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** ULTRA COOL TECH - LPF.PHOTOS



La thermorégulation est la capacité du corps à gérer sa température interne. C'est essentiel à la performance en triathlon car l'accumulation excessive de chaleur diminue l'endurance et augmente le risque d'épuisement. Une adaptation efficace à la chaleur permet aux athlètes de maintenir des intensités plus élevées dans des conditions chaudes.

Depuis l'année dernière, la société Ultra Cool Tech propose des produits dotés d'une capacité à refroidir ses utilisateurs. J'ai pu tester 2 de leurs produits, la guidoline Glacier et la serviette Glacier. En voici leur description et mon retour d'expérience.

J'ai découvert Ultra Cool Tech au salon de l'Eurobike en Allemagne en 2024. Derrière cette innovation se cache Christopher Jones, qui n'est autre que l'inventeur du capteur Body Core Temp. Christopher est Australien et passionné par le triple effort. Il s'est hissé au rang d'expert dans le domaine de la thermorégulation. Il m'a gracieusement envoyé une serviette et la guidoline Glacier. J'ai pu les mettre à profit durant notre été austral. Les deux produits agissent de la même manière en étant placés contre votre peau. La serviette est idéale comme outil de cyclisme indoor ou avant le départ d'une course, en la plaçant contre votre nuque. La guidoline quant à elle est évidemment installée sur le guidon. Comme il faut que les mains soient en contact direct avec la guidoline, c'est un produit qui a donc été développé spécifiquement pour les triathlètes car les cyclistes n'utilisant pas de gants sont rares...

Activée par l'eau et/ou la transpiration, la guidoline crée une réaction endothermique qui procure un refroidissement continu sans glace, congélation préalable ou piles. La réaction endothermique en question est l'évaporation de la sueur. Cette sueur est captée par la guidoline qui s'en sert pour prolonger l'activation de fraîcheur.

Cette technologie est brevetée et approuvée par des équipes professionnelles cyclistes comme Lotto-Intermarché. Par ailleurs, j'ai pu observer sur les prolongateurs de Sam Laidlow et Patrick Lange lors de la dernière édition du championnat du Monde à Kona l'utilisation de guidoline Glacier et de repose-coudes avec la même technologie.



Cette guidoline est la seule à avoir cette propriété de refroidissement à ma connaissance. Mais pour être un produit innovant qui en vaille la peine, il lui faut également être confortable et procurer de l'adhérence comme les guidolines traditionnelles très souvent composées d'EVA ou de polyuréthane. Or, la guidoline Glacier (quand elle est mouillée) est plus sûre qu'une guidoline classique au sens où en raison la réaction qu'elle induit, elle permet de garder les mains fraîches mais aussi et surtout sèches donc induit moins de risques que les mains ne glissent sur le guidon ou les manettes de frein. Lorsque la guidoline est sèche, l'adhérence n'est pas mauvaise non plus. Mais personnellement, je préfère lorsque la guidoline est utilisée dans les conditions où elle excelle.



Par conséquent, je considère cette guidoline comme un produit saisonnier. Ou si vous possédez plusieurs vélos et que certains sont alloués à la compétition, la guidoline Glacier ne nécessite donc pas d'être enlevée pour l'hiver. Le confort thermique que la guidoline Glacier procure peut devenir évidemment un problème en hiver mais ce désagrément disparaît dès que vous portez des gants.

La guidoline Glacier accroît le confort thermique également et améliore le plaisir ainsi que la performance cognitive du fait d'un état physique moins soumis au stress ambiant. Pour l'installation comme pour profiter des effets refroidissants de la guidoline, il faut l'activer en l'imbibant d'eau. Un simple spray pour l'humidifier est nécessaire pour lui donner de la souplesse à l'installation. Du fait de son étirement limitée comparée à des guidolines en silicone ou plastique, je vous conseille de tirer légèrement moins durant l'installation.

Quand bien même, Ultra Cool Tech ne met pas en avant une amélioration de la performance dans son marketing, le simple fait que des pros l'utilisent est un gage de confiance. À quasiment 50 €, cette guidoline est évidemment plus chère que ces compétiteurs, mais ses effets en valent chaque centime.

Plus d'informations sont disponibles sur le site officiel ainsi que les conseils d'installation et d'utilisation : <https://ultracool.tech/fr>



Triathlon

ÎLE DE LA RÉUNION

LA 0-3000



SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2026

TEST MATÉRIEL



CHAUSSURES ZUATU Z001

C'EST LE PIED !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS SB - ZUATU CYCLING





Le triathlon est un sport onéreux. Et le cyclisme est la discipline pour laquelle les triathlètes dépensent le plus. En général, le vélo utilise la majeure partie du budget des pratiquants, tandis que les points de contact que sont la selle, la guidoline et les pédales ne sont que peu étudiés par les acheteurs et ces derniers négligent souvent ces accessoires. Or, les points de contact sont très importants pour la performance, mais aussi et surtout pour le confort. Si il y a bien un poste sur lequel je n'économise pas mon budget, ce sont des chaussures de cyclisme de qualité.

Par ailleurs, on sait maintenant que 60% de la population a une différence de longueur de pieds. Cela a incité quelques marques de chaussures à offrir des modèles capables de s'adapter à la morphologie de nos pieds par une structure thermoformable. Cependant, il n'y a pas que la longueur des pieds, il y a également la largeur et la forme qui peuvent influencer sur le confort.

Des pointures différentes sur chaque pied !

Or, à ce jour, hormis Zuatu que j'ai découvert en préparant mon séjour au salon de l'Eurobike en 2025, aucune marque ne permet de commander une paire de chaussures avec des pointures différentes, que ce soit la largeur et la longueur. J'ai pu longuement discuter avec Nejc Mavsar qui est le CEO et fondateur de Zuatu. Aussitôt, j'ai pu observer son attention du détail.

Ce mois-ci, je suis très heureux de vous faire découvrir la seule paire de chaussures de cyclisme qui me permet de rouler pendant des heures sans le moindre désagrément ou inconfort. Il s'agit des Zuatu Z001.

La première chose à mettre en avant, c'est la large palette de tailles disponibles allant de 36 à 49 en passant par les demi-tailles. Ensuite, vous pouvez choisir entre 3 largeurs, de standard à large ou étroit. Enfin, comme énoncé précédemment, il vous est possible de choisir entre 2 longueurs de chaussures différentes, ce qui en fait une révolution à elle-seule.

Avec les autres marques, il faut faire par défaut, c'est-à-dire choisir la taille du pied le plus fort et faire face à une chaussure trop grande pour le pied plus petit. Si vous tentez un compromis, vous ferez face à des soucis d'inconfort, d'engourdissement et de douleur aiguë dans vos pieds.

Légèreté et confort au rendez-vous

Suite à mes recherches, j'ai essayé de trouver la perle rare dans le domaine des chaussures de cyclisme. Je suis passé des soit-disant chaussures personnalisées Biomac aux chaussures thermoformable Bont, mais la déception était toujours la même. Au bout de quelques heures, l'inconfort réapparaissait au point de devenir une idée fixe. Jusqu'à ce que j'essaie et j'adopte les Zuatu Z001.

J'ai roulé 36 000 km en 2025 sur ces chaussures. Jamais en 25 ans de sport, je n'ai ressenti autant de confort sur mon vélo. Mais ce n'est pas l'unique avantage de ces chaussures. Loin de là.

Ces chaussures sont extrêmement légères (213 grammes par chaussures en taille 42 en incluant la semelle). Cela les place dans les top positions de cette catégorie. Quand on sait que le poids (la masse) influe directement sur la capacité à accélérer, chausser une paire de chaussures légères est un atout pour le cyclisme et le triathlon, que ce soit sur un terrain plat et encore plus sur un terrain ondulé ou il faut sans cesse recréer de la vitesse. À titre de comparaison, les Bont Zero + pèsent 230 grammes par chaussure en taille 42 et les Fizik Transiro Hydra sont à 225 grammes par chaussure.

Une paire de chaussures de vélo est également l'élément essentiel pour le transfert d'énergie du corps au vélo. Des chaussures qui ne permettent pas un confort optimal ne pourront jamais être efficaces pour transmettre la puissance développée au vélo. Or, les 9 couches de carbone thermoformable permettent une rigidité accrue et un ajustement optimal. Cela se ressent dès que l'on envoie des watts. Les pieds sont bien en place dans les chaussures et l'énergie dépensée est bien l'énergie transmise.

La forme des 9 couches de carbone est également pensée pour soutenir les disparités des pieds des différents



utilisateurs. Du fait d'une forme relevée sur les côtés, il est possible d'élargir ou de rapprocher la structure en carbone afin de maintenir au mieux vos pieds sans pression inutile.

Modulables et durables

Pour changer la forme de vos chaussures, il suffit de les placer dans un four à 90 degrés celsius pendant 4 minutes et de les chausser pendant 15 minutes tout en modelant les zones d'inconfort. Vous pouvez soit utiliser un four ou les plonger dans un bain d'eau chaude et les englober dans un sac étanche. Plus d'informations sont disponibles sur le site internet.

La couche carbone extérieure, de couleur or, lutte contre les abrasions, que ce soit lors de la marche ou lors

des déclipsages aux intersections. Les systèmes de micro-ajustement au nombre de 2 par chaussures permettent un maintien efficace des pieds et une répartition de la pression uniforme. Ces systèmes de micro-ajustement sont garantis à vie par Zuatu.

Concernant la partie haute de la chaussure, la tige est composée d'un seul morceau en microfibre respirant sur le devant et les côtés. La seule couture visible est sur le versant interne, là où le logo NFC apparaît. Pour Zuatu, ces initiales sont synonymes d'un compagnon intelligent. En effet, une puce électronique est insérée dans la chaussure et grâce à la technologie NFC, vous pouvez entrer en contact avec le service après-vente, ajouter 6 mois de garantie gratuitement à vos chaussures.

Côté durabilité, je les ai utilisées et usées autant que faire se peut en 2025 avec 36 000 km au compteur, des entraînements sous la pluie, des courses de vélo et de gravel dans la poussière caractéristique de l'Australie qui s'infiltre dans les moindres recoins. Or, mes chaussures blanches sont toujours en bonne condition. Le dessous de la semelle est constitué de 9 trous pour la ventilation et de deux supports pour protéger le cuir sur le devant et d'une petite cale à l'arrière pour protéger la semelle en carbone. Les inserts pour les cales sont compatibles avec les systèmes à 3 trous.

Les chaussures de cyclisme Zuatu Z001 (et la version Z001 Pro) sont des chaussures haut de gamme conçues en fibre de carbone, disponibles à différents prix selon la version et le revendeur.

→ Zuatu Z001 standard : 265,95 €

→ Zuatu Z001 Pro : 450 €

Pour des chaussures fabriquées à la main, développées en collaboration avec des champions slovènes et utilisées par des coureurs des équipes UAE Team Emirates, Jayco Alula, XDS Astana, Bahrain Victorious et Tudor Pro Cycling Team, le prix est contenu.

Plus d'informations :
<https://zuatu.com/>







Il est courant d'entendre les triathlètes parler de watts, VO₂max, gainage et nutrition, mais plus rarement de ces petits détails qui peuvent avoir toute leur importance ! Entre la natation qui sollicite le haut du corps, le vélo qui charge les quadriceps et la course à pied qui achève les fibres du mollet, les triathlètes enchaînent 3 disciplines qui cumulent micro-traumatismes et tensions. Et c'est précisément là que le Baume du Dragon peut faire la différence.

Le Baume du Dragon, c'est avant tout une formule naturelle taillée pour les sports d'endurance. Pour cela, le Baume du Dragon puise toute son efficacité dans ses ingrédients naturels avec une composition :

- ✓ De camphre pour activer la circulation et réveiller les muscles endormis
- ✓ De menthol pour son effet froid, apaisant et décongestionnant, idéal après des efforts intenses
- ✓ D'huile essentielle d'eucalyptus aux propriétés anti-inflammatoires et antalgiques
- ✓ Et évidemment de « sang du Dragon » : une sève rare aux effets anti-inflammatoires, analgésiques et cicatrisants issue d'une plante : le dragonnier.

Ces actifs naturels permettent une action immédiate et profonde, particulièrement adaptée à l'échauffement ou la récupération.

Avant l'effort : le Baume du Dragon rouge grâce à son effet chauffant est particulièrement recommandé pour la mise en route musculaire. En vrac : préparer les épaules avant la natation, activer les quadriceps et mollets avant le vélo ou encore réduire les sensations de raideur avant une sortie course à pied. Grâce à son effet chauffant puissant, il facilite la mise en route musculaire et rend plus faciles les premières minutes d'effort tout en réduisant le risque de blessure.

Moins évident, mais tout à fait possible, on peut aussi l'utiliser en course par exemple lors de la seconde transition d'un Ironman pour détendre une zone qui commence à tirer (bas du dos, cervicales, quadriceps). Son format compact en petits pots de 19 ou 30 g rend cela possible : facile à glisser dans un sac de transition !

Après l'effort, le Baume du Dragon va accélérer la récupération. Le Baume du Dragon permet d'atténuer la sensation de jambes lourdes, de réduire les douleurs



musculaires post vélo et post course, et d'améliorer la perception générale de fraîcheur lors des lendemains de courses ou grosses séances. Le Baume du Dragon blanc, à effet froid, est parfait après une séance intense ou en cas d'inflammation localisée.

Chez Trimax, on est conquis par ce petit pot aux multiples bienfaits :

- ✓ Il agit vite
- ✓ Il est polyvalent : échauffement, récupération, tensions articulaires, respiration
- ✓ Il tient dans une poche
- ✓ Il est naturel, donc bien toléré et compatible avec des usages fréquents
- ✓ Il est adapté aux contraintes multisport

Entre la charge d'entraînement, les transitions brutales entre disciplines et la répétition des chocs, le Baume du Dragon se révèle être un petit outil discret, mais terriblement efficace pour maintenir notre corps dans les meilleures conditions, avant comme après l'effort. Un "must have" dans le sac de transition, au même titre que les lacets élastiques et la tri-fonction.

cervélo

P5



NOUVELLES COULEURS ET NOUVEAUX KITS

www.cervelo.com

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