

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

DAMIEN LE MESNAGER

Nettoie la concurrence...

COUP DE PROJO

- IRONMAN Tours Métropole
- Embrunman
- Yotta XP
- Openlakes
- XTERRA Belgium

REPORTAGE

- Challenge Gran Canaria

RENCONTRE

- Antoine Lamarche
& Camille Sénéclauze

DOSSIER

- PPG et récupération
en triathlon
- Sucres à gogo,
faut-il faire
comme les pros ?

MATOS

- Roues Wheelab DAAP
- ZONE3
- ALÉ Cycling



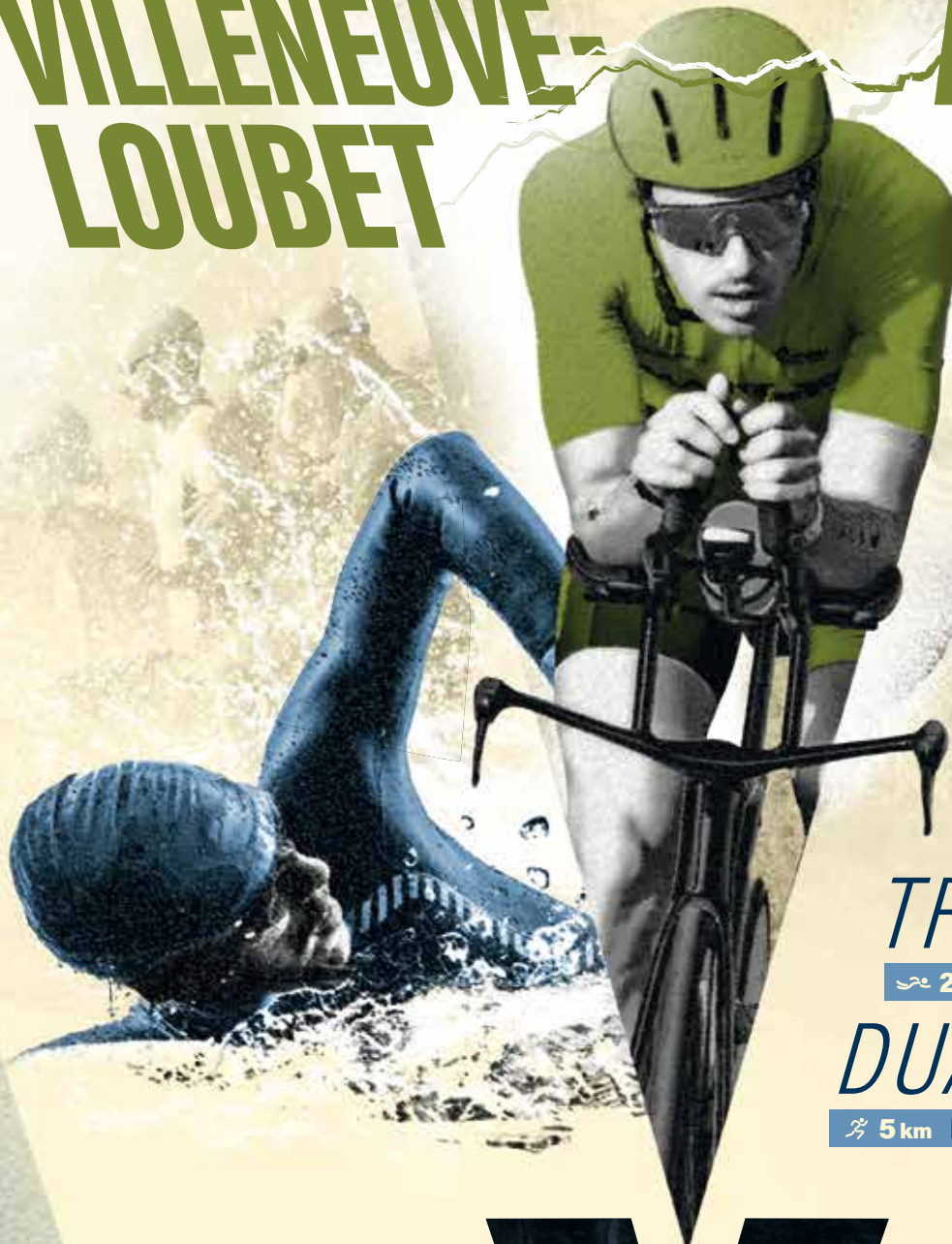
DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

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

Le règne du toujours plus.

Le corps humain est une formidable machine, qui cherche sans cesse à repousser ses limites, intellectuelles et physiques. L'évolution de ses performances dans le sport en est un parfait marqueur temporel sur le siècle écoulé. « *Citius, Altius, Fortius.* » Plus vite, plus haut, plus fort. Ces derniers mois, la devise des Jeux Olympiques n'a jamais si bien reflété cette volonté de toujours se dépasser. Mais jusqu'où ? Quelles sont ces "barrières" que l'on pensait infranchissables et qui, finalement, ne sont plus des limites ?

Le marathon "sec" en moins de 2h, en 2h30 en triathlon sur full distance pour des chronos totaux de moins de 7h30 pour les hommes et presque moins de 8h pour les femmes... Des références chronométriques qui nous paraissaient hallucinantes voire utopiques il y a encore 5 ans, et qui ne sont de plus pas le fait d'un(e) athlète isolé(e) ayant créé un "exploit", car elles sont devenues les standards pour s'imposer.

L'athlète évolue, vite, mais le matériel aussi, tout comme l'entraînement, à présent au millimètre et avec toute la technologie nécessaire. Une nutrition sportive, bien longtemps laissée au second plan, qui suit aussi cette courbe presque exponentielle, avec 120 g/h de glucides ingérés qui ont balayé en quelques saisons les 60 g/h qui semblaient être une solide base. Toujours plus, ou quand l'extraordinaire devient presque banal.

la rédaction

TRIMAX
MAGAZINE

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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Activ'images

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Emma Bert, Julia Tourneur, 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

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



SOMMA

/// COUP DE PROJO

- 10** IRONMAN TOURS MÉTROPOLE - LOIRE VALLEY : PLACE AU FULL DISTANCE !
- 16** EMBRUNMAN : UNE LÉGENDE ENTRE TRADITION ET EXIGENCE
- 22** YOTTA XP : 5 ANS À VICHY !
- 26** OPENLAKES : UNE NOUVELLE ÉTAPE À LYON
- 32** XTERRA BELGIUM : 10 ANS À LA CITADELLE DE NAMUR !

/// REPORTAGE

- 38** CHALLENGE GRAN CANARIA : CERTAINS L'AIMENT CHAUD !

50



58



74



MAIRE

/// RENCONTRE

44 ANTOINE LAMARCHE & CAMILLE SÉNÉCLAUZE :
LE PARATRIATHLON, UN PILIER POUR LEUR RÉSILIENCE

/// FOCUS

50 DOSSIER DU MOIS : PPG ET RÉCUPÉRATION EN TRIATHLON

58 ENTRAÎNEMENT : SUCRES À GOGO, FAUT-IL FAIRE COMME LES PROS ?

/// MATÉRIEL

66 SHOPPING

68 ROUES WHELLAB DAAP : ATYPIQUES ET RAPIDES !

74 ZONE3 : VOTRE PARTENAIRE TRIATHLON !

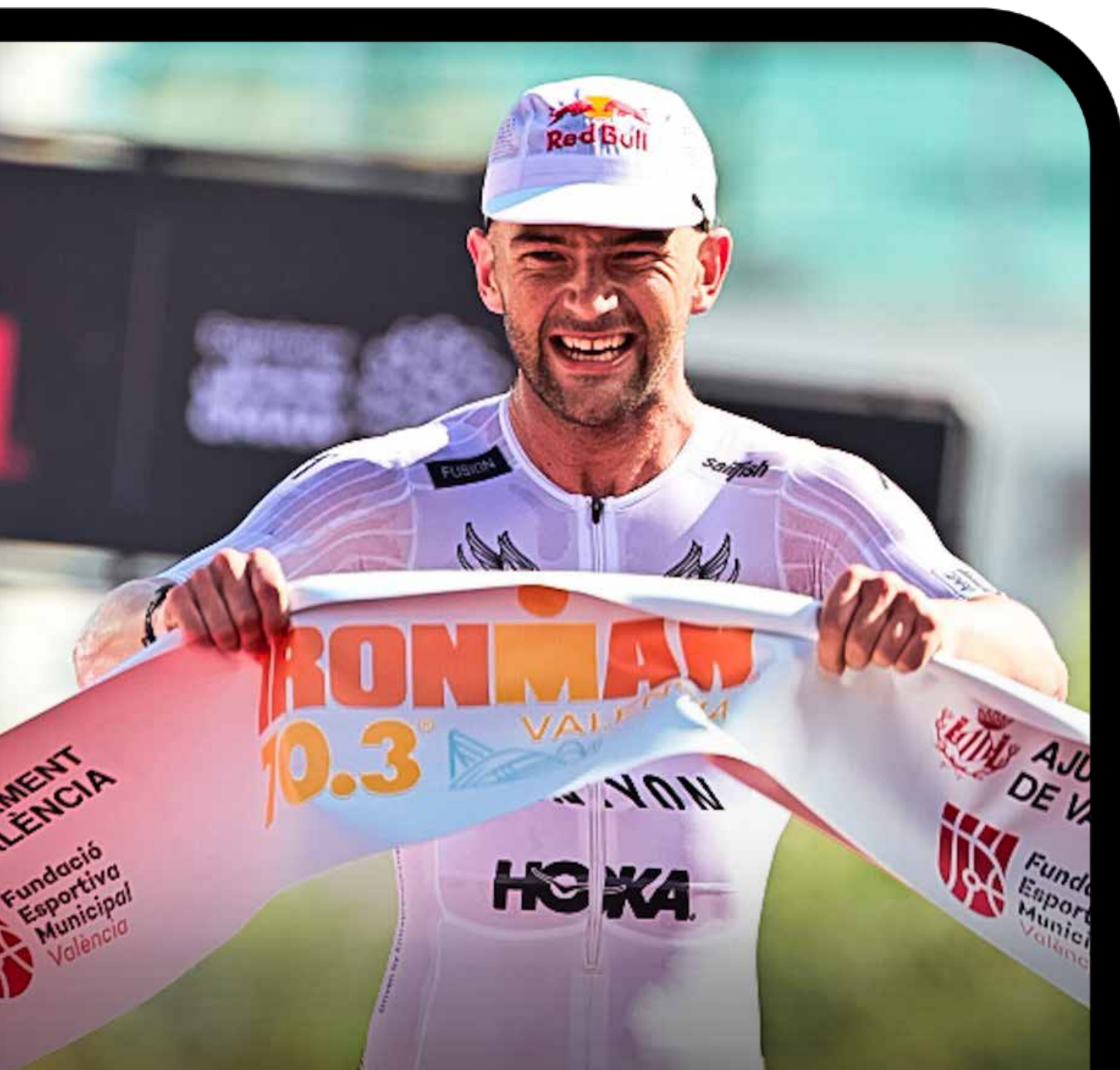
80 ALÉ CYCLING : L'EXIGENCE ITALIENNE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE



PHOTOS @PROTRINEWS - IRONMAN



Le 18 avril dernier, pour son 1^{er} full distance labellisé IRONMAN (son 2^e full après sa 4^e place au Challenge Roth 2025), Vincent Luis a pris la 4^e place de l'IRONMAN Texas en établissant la meilleure performance française sur la distance en 7:25:29, qualif' pour Kona à la clé !



Le lendemain à Valence en Espagne, Sam Laidlow, qui n'avait jamais couru d'Ironman 70.3, a fait coup double en débloquent son compte et en remportant la course en 3:33:56. Son objectif principal reste Kona (10 oct.), mais le Français est du coup qualifié pour le championnat du monde Ironman 70.3 (13 sept) à... Nice, où il avait été sacré champion du monde IRONMAN en 2023.

Les 2 Français sont respectivement 17^e (Vincent) et 18^e (Sam) au classement PTO (du 27 avril), Mathis Margirier étant le 1^{er} Français en 9^e position.



IRONMAN TOURS MÉTROPOLE - LOIRE VALLEY

PLACE AU FULL DISTANCE !



PAR ROMUALD VINACE PHOTOS ACTIV'MAGES - IRONMAN



Après une première édition réussie, l'IRONMAN de Tours change déjà de braquet. Le 14 juin prochain, l'épreuve passe au format full distance, marquant une nouvelle étape ambitieuse pour le territoire. Derrière cette montée en puissance, une organisation qui assume la pression d'une première sur ce format exigeant. « Nous serons prêts le jour J », assure Guillaume Louis, directeur de course, confiant dans la solidité de ses équipes.

Entre performance sportive et valorisation du patrimoine, l'événement entend conjuguer exigence et attractivité. Parcours repensé, expérience enrichie et ancrage local renforcé : tout est pensé pour séduire athlètes et spectateurs. Avec 3 000 participants attendus, dont une majorité d'internationaux, Tours s'impose déjà comme une destination phare. L'enjeu dépasse la seule compétition, avec des retombées économiques et



touristiques importantes. L'IRONMAN tend à s'inscrire dans la durée et il pourrait bien redessiner la carte du triathlon en France.

Après une première édition réussie, l'IRONMAN 70.3 Tours Métropole - Loire Valley, change de dimension pour devenir un IRONMAN full distance. C'est une annonce forte pour le 14 juin prochain... Comment vivez-vous personnellement la pression à l'approche de l'événement ?

Nous formons une bonne équipe, répartie sur différentes missions, ce qui nous permet d'avancer efficacement et dans les délais. Nous serons prêts le jour J, j'ai totalement confiance en l'équipe et en l'ensemble des acteurs pour assurer le bon déroulement de l'événement. La pression est là car c'est une première édition sur ce format, mais nous avons prouvé notre capacité à organiser une belle épreuve l'an dernier. Nous partons sur de bonnes bases !

Comment travaillez-vous avec les acteurs locaux en termes d'hébergement, de restauration et de tourisme ?

Concernant le tourisme, nous mettons tout en œuvre pour valoriser les lieux emblématiques du parcours, que ce soit à travers nos réseaux sociaux ou nos différents guides à destination des athlètes et des spectateurs. Nous travaillons beaucoup avec le tissu local aussi bien sur la partie logistique que sur la partie commerce. Nous mettons en avant les différents châteaux que les athlètes et accompagnants pourront visiter durant leur séjour à Tours.

C'est une belle marque de confiance pour votre organisation... Mais quels ont été les principaux défis à relever pour cette première édition ?

Pour cette première édition, plusieurs défis ont été à relever. L'un des principaux enjeux était de maintenir un haut niveau de satisfaction auprès des participants. Nous avons également travaillé pour proposer un parcours à la fois plat et roulant, tout en cherchant à améliorer la partie course à pied pour offrir une meilleure expérience globale. Enfin, nous souhaitons valoriser les plus beaux coins de notre territoire en les intégrant au parcours.



“ **Notre politique reste inchangée. Cette année, les femmes représentent 13 % des 3 400 inscrits, ce qui constitue également un record au niveau national.** ”

Qu'est-ce qui différencie cet IRONMAN des autres en France ou en Europe ? Tours détonnait et étonnait déjà en 2025 avec sa natation en rivière... Pouvez-vous nous décrire les spécificités du nouveau parcours ?

Cet IRONMAN se distingue par plusieurs éléments forts qui en font une épreuve unique en France et même en Europe. Le principal point différenciateur est son site d'organisation centralisée : l'arrivée, le parc à vélo ainsi que l'ensemble des départs (natation, vélo et course

à pied) sont regroupés sur un seul et même site, avec notamment des infrastructures en indoor. Cela offre un vrai confort, aussi bien pour les athlètes que pour les spectateurs, qui peuvent suivre leur participant tout au long de la journée. L'événement 2026 sera également convivial et festif, avec un concert organisé le vendredi soir, permettant aux athlètes et à leurs accompagnateurs de partager un moment de détente avant la course.



Mais encore...

Parmi les nouveautés 2026, une fan zone vélo sera présente à Cheillé. Située entre deux passages des concurrents, elle sera accessible grâce à des navettes depuis le parc des expositions, offrant aux spectateurs la possibilité de voir son athlète passer deux fois à vélo. Pour finir, son parcours vélo est roulant, mettant en avant la performance et l'accessibilité du parcours. Enfin, il met en valeur des paysages emblématiques du territoire, avec des passages notamment à proximité de sites "carte postale" comme le château de Villandry, le pont de Langeais, le château d'Ussé, les vignobles, la forteresse de Chinon ou encore le château de l'Islette.

Après les 2 300 participants accueillis sur le 70.3 l'an dernier, combien de participants attendez-vous pour cette édition ?

Cette année, nous attendons 3 000 participants, dont 53 % viennent de l'étranger, un chiffre qui constitue un record au niveau national. Cela s'explique notamment par la localisation de l'épreuve, à proximité de Paris et facilement accessible en train, mais aussi par son parcours plat et roulant, favorable à la performance.

Des grands noms sont visiblement déjà séduits... Le 70.3 était un rendez-vous accessible au plus grand nombre avec notamment 20% des femmes, votre politique a-t-elle changé ?

Notre politique reste inchangée. Cette année, les femmes représentent 13% des 3 400 inscrits, ce qui constitue également un record au niveau national.

Techniquement et stratégiquement, il vous a fallu anticiper les nouvelles difficultés... Qu'est-ce qui vous enthousiasme le plus dans ce projet ?

Ce qui m'enthousiasme le plus dans ce projet, c'est la découverte et la mise en valeur de nouveaux parcours, qui offrent une lecture différente du territoire. Ces tracés nous permettent de traverser des paysages encore peu exploités jusqu'ici, notamment au cœur de nouveaux vignobles, et de révéler toute la richesse et la diversité du département. C'est une opportunité unique de proposer une expérience renouvelée, à la fois pour les athlètes et pour le public, en alliant performance sportive et immersion dans un cadre naturel et authentique.

Avez-vous une anecdote ou un moment marquant lié à la préparation de cet événement ?

Un moment particulièrement marquant dans la préparation de cet événement a été le soutien des collectivités et des associations locales. Leur implication, leur disponibilité et leur enthousiasme nous ont permis à la fois de recruter facilement des bénévoles mais également d'avancer rapidement sur la partie parcours. Cela a créé une vraie dynamique collective, avec le sentiment qu'une partie du territoire se mobilise



COUP DE PROJO



“ *Le soutien et l'implication des collectivités locales ont été le moment marquant de la préparation.* ”

autour de cet événement, ce qui est à la fois motivant et très encourageant pour la suite.

Un prochain championnat du monde à Tours ? Nice doit-il trembler ?

Cette première édition a déjà été un vrai record, ce qui montre tout le potentiel de l'événement à Tours. Nice et Tours proposent deux profils différents et deux histoires complètement différentes. Il ne faut jamais dire jamais, mais pour le moment ce n'est pas d'actualité !

Quelle expérience souhaitez-vous offrir aux athlètes, au-delà de la performance sportive ?

Nous souhaitons offrir à nos athlètes l'opportunité de découvrir cette belle région, reconnue pour ses châteaux et ses lieux emblématiques. Au-delà de la performance sportive, notre ambition est aussi qu'ils vivent un excellent week-end, en profitant des nombreuses animations proposées sur le site de la course, à partager en famille ou entre amis.



EKOI



NOUVEAUTÉ - 1^{ER} JUIN 2026
COMBINAISON TRIATHLON
EKOI MANTA

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





EMBRUNMAN

UNE LÉGENDE ENTRE TRADITION ET EXIGENCE



PAR EMMA BERT PHOTOS ACTIV'IMAGES



Souvent considéré comme l'un des triathlons les plus durs au monde, l'Embrunman, disputé chaque 15 août depuis 1984, est bien plus qu'un triathlon. C'est un véritable mythe. Une réputation à part entière, et surtout une identité forte, celle d'un événement farouchement indépendant de tout label.

Six heures du matin, au cœur du mois d'août. Les participants plongent dans les eaux froides et encore sombres du lac de Serre-Ponçon. Le début d'une des journées les plus longues, les plus éprouvantes et les plus marquantes. Chaque été, l'épreuve façonne autant les corps que les esprits, tant en venir à bout relève de l'exploit.

Car l'Embrunman dépasse largement le cadre d'une simple compétition. C'est un défi extrême, une expérience brute qui se prolonge bien après le coucher du soleil pour de nombreux concurrents. Au-delà de la distance (3,8 km de natation, 188 km à vélo avec près de 5 000 mètres de D+ et un 42,2 km de course à pied avec 440 mètres de D+), l'enchaînement dans la chaleur et sur un terrain exigeant met à mal les organismes les mieux préparés.

L'ascension du Col d'Izoard participe pleinement à la légende, tout comme le marathon sur les routes escarpées des Hautes-Alpes. À cela s'ajoutent une météo imprévisible, parfois impitoyable, et une ambiance unique, portée par un public fidèle et fervent. Autant d'éléments qui ont hissé ce rendez-vous au rang de référence depuis plus de 40 ans.

Gérald Iacono, gardien de l'esprit Embrunman

Aux origines de cette aventure, une première édition en 1984, avec moins de 90 concurrents. « C'était les prémices, ce n'était même pas une courte distance, mais presque un sprint », se souvient Gérald Iacono, témoin des débuts de la course. « Il y avait quatre barrières et une tente, cela n'avait rien à voir avec les 1 500 personnes que nous accueillons aujourd'hui. Nous avons augmenté les distances petit à petit, parce qu'on ne savait pas comment la difficulté pouvait être acceptée. »

Une idée audacieuse portée par un instituteur local, Jean-François Bonnet. Gérald Iacono s'y associe dès le départ comme sponsor, avant de prendre progressivement la tête de l'organisation et de lui donner une nouvelle dimension. « Le projet m'a tout de suite plu. Je me suis dit qu'on pouvait en faire quelque chose, en s'appuyant sur le site, l'environnement, l'Izoard », explique l'une des figures de l'Embrunman. Faute de moyens comparables aux grandes structures, il fallait se distinguer autrement, avec « quelque chose de particulier. »



L'intégration du col mythique d'Izoard en 1989, loin d'être évidente à l'époque, deviendra l'un des marqueurs puissants de l'événement.

La force de cette compétition « ne s'explique pas forcément. C'est l'Embrunman », résume simplement le passionné. L'osmose entre concurrents, bénévoles et spectateurs, associée à un cadre et à une intensité hors norme, a façonné un rassemblement à part, une référence.

Un héritage que Gérald Iacono défend avec conviction. Ce mélange entre tradition et caractère unique lui est très cher. Le directeur historique se bat farouchement pour conserver l'esprit originel et l'indépendance de l'Embrunman. « L'objectif est de maintenir l'organisation à taille humaine, autour de 1 500 personnes, pour préserver notre ADN », insiste-t-il.



Une transmission familiale

Aujourd'hui, la continuité est assurée. Gérald Iacono a transmis les rênes à sa fille, Anne Iacono. « Mais pas complètement, parce que je suis toujours présent », glisse-t-il dans un sourire. Plongée dans l'univers du triathlon « depuis sa naissance », la successeuse connaît chaque rouage. « Elle a touché à tout. Elle est compétente et volontaire. Aujourd'hui, elle gère mieux que moi certaines dimensions, notamment les bénévoles. Il ne lui reste plus qu'à apprendre des choses qu'on

apprend avec le temps », reconnaît le passionné de 82 ans, qui se décrit comme le plus vieil organisateur au monde.

Derrière cette transmission, une implication de toute une vie. Des milliers d'heures consacrées chaque année à le faire perdurer, éviter qu'il ne disparaisse ou perde son âme. Une vigilance constante pour préserver la tradition de l'Embrunman. Cette passation représente donc une grande fierté pour celui qui a sacrifié sa vie familiale et professionnelle pour ce rendez-vous.





Des défis organisationnels complexes

Mais derrière la légende, l'organisation représente un défi permanent. Mettre en place une manifestation de cette envergure n'a rien de simple, d'autant plus avec des moyens limités. « *Les questions de sécurité, de nuisances et de durée se sont beaucoup complexifiées depuis nos débuts* », regrette le passionné. Là où certains concurrents franchissaient auparavant la ligne jusqu'à 3h du matin, l'événement doit aujourd'hui s'achever à 23h15.

Malgré quelques ajustements, notamment sur la partie course à pied, le format longue distance est resté globalement inchangé depuis les débuts. Un choix assumé, qui contribue à sa singularité. « *Les concurrents passent trois fois au même endroit, ce qui renforce la présence du public le long du parcours* », met en lumière Gérald Iacono.

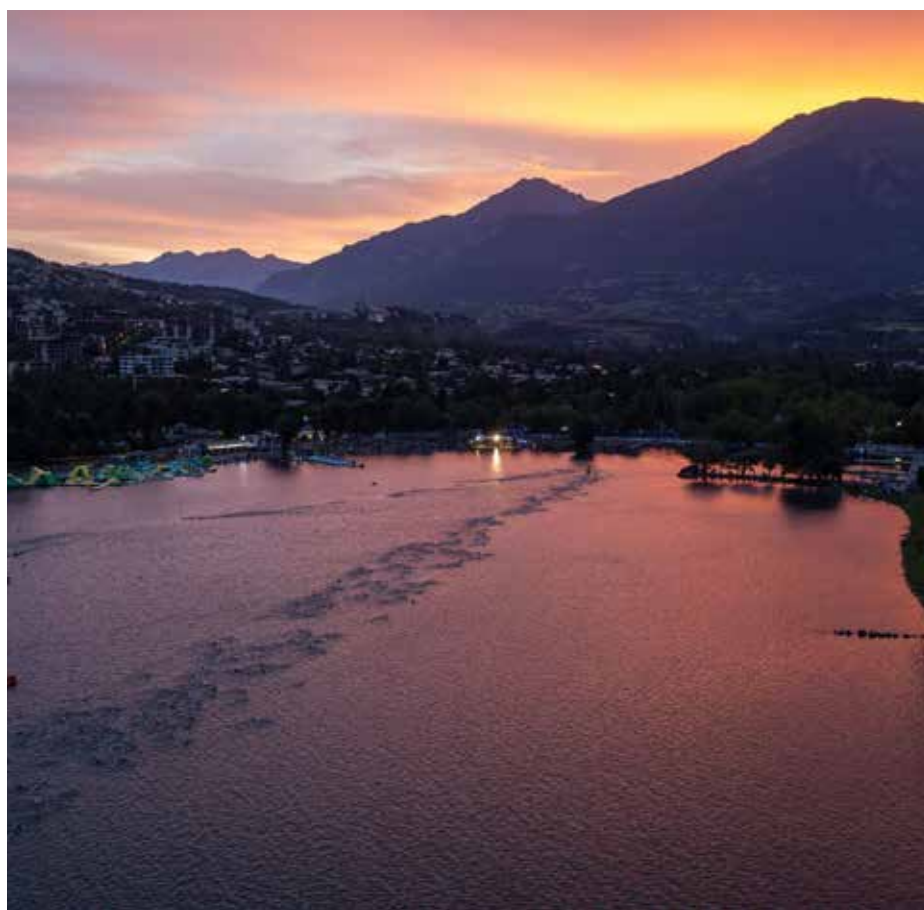
Un format quart plus accessible

Si l'ADN de l'Embrunman reste profondément ancré dans son format longue distance, l'événement a su évoluer. L'introduction d'un format quart, dans les années 2000, a permis d'élargir l'offre, jusque-là très élitiste, sans en effacer l'identité profonde. « *C'est un marche-pied vers le grand format, pour se mesurer et avoir un aperçu de la difficulté.* »

Une porte d'entrée plus accessible, plus facile à intégrer dans un calendrier, qui permet de découvrir la rudesse du site avec un avant-goût de l'épreuve reine. Au fil des années, ce format court a également accueilli des compétitions

internationales, notamment des courses européennes et même une étape de Coupe du monde dans les années 1990. Toujours sans céder à la standardisation. Une indépendance rare, dans un sport de plus en plus structuré.

Autre enjeu majeur : le manque de bénévoles, alors même que la présence de signaleurs est cruciale. Dans un territoire à faible densité de population, en pleine période touristique, mobiliser les ressources humaines nécessaires devient de plus en plus ardu.





À cela s'ajoutent les normes environnementales. Le parcours traverse plusieurs zones classées Natura 2000, notamment dans la vallée de la Durance, le massif du Queyras ou autour du lac de Serre-Ponçon. Les ravitaillements et la présence des spectateurs font partie des éléments à prendre en compte. Les athlètes sont d'ailleurs soumis à des règles strictes en matière de respect de la biodiversité.

Une expérience hors normes

Malgré ces contraintes, l'Embrunman continue d'attirer des triathlètes du monde entier. La manifestation séduit à l'international par son caractère et son ambiance empreinte de tradition et d'exigence. Dans ce décor unique des Hautes-Alpes, le rendez-vous dépasse le cadre sportif et s'impose comme une immersion totale qui participe à l'attractivité du territoire. « Les athlètes ne viennent pas seulement pour la compétition, ils viennent accompagnés et prolongent leur séjour », indique Gérald Iacono. Aujourd'hui encore, l'Embrunman reste fidèle à son essence, entre rigueur, authenticité et atmosphère à part.



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



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
SERRE-PONÇON



Hauts-Alpes
le département

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

3 provence alpes côte d'azur

le dauphiné



COUP DE PROJO

YOTTA^{XP} R



YOTTA XP

5 ANS À VICHY !



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS ACTIV'MAGES



Les 18 et 19 juillet prochains, plus de 1 000 athlètes vont venir s'affronter sur le circuit de la Yotta XP de Vichy. Course à pied et natation reviennent en boucle pour cette 5^e édition.

Depuis 5 ans, le principe de cette course n'a pas changé et sa singularité en fait un véritable attrait. Pour rappel, la Yotta XP consiste à enchaîner 5 boucles de natation et de course à pied dans un cut off (limite de temps) réduit de 4

UN START



minutes à chaque boucle pour gagner le droit de prendre le départ du tour suivant. Sur le magnifique site de Vichy, la manifestation est LE rendez-vous qui vise le plein de sensations. Au total, 3 formats de course (L : 800 m / 8 km ; M : 400 m / 4 km ; S : 200 m / 2km) sont proposés et se déclinent aussi en relais pour ceux et celles qui veulent s'élancer dans l'aventure.

43 élites sur le M pour repousser leurs limites

Cette année, les 43 élites s'affronteront sur un format plus court, le M, à savoir 400 m de natation enchaînés avec 4 km de course à pied. Le spectacle sportif des élites est très attendu après une édition 2025 marquée par des intempéries et l'impossibilité d'assurer le déroulement de l'épreuve de natation. Nathan Lessmann, licencié au club de Toulouse a déjà participé à 3 Yotta et il aime y revenir. « C'est à chaque fois une belle expérience. C'est une

course qui change par rapport à ce que l'on a l'habitude de faire. » Arrivé 3e à l'épreuve de Vichy l'an dernier (derrière le Belge Jonathan Wayaffe et l'Anglais Chris Perham), il est dans les starting blocks pour monter sur la plus haute marche du podium cette année, que ce soit à Vichy, mais aussi à Cannes en septembre.



En course à pied, on se dit que l'on va s'économiser, mais en fait on ne veut perdre aucune seconde par manche donc souvent c'est à fond tout le temps.

**Nathan Lessmann,
Toulouse Triathlon**

COUP DE PROJO



Et en termes de stratégies ? « Je ne partirai pas avec les plaquettes en natation car en eau libre ça m'empêche de mettre de la fréquence, surtout que j'ai la combinaison. Pour la partie course à pied, ce sont des distances très courtes cette année donc il n'y aura pas de calculs. On part en se disant que l'on va s'économiser, mais en fait on ne veut perdre aucune seconde par manche, donc souvent c'est à fond tout le temps », rigole celui qui n'envisage pas de plan d'entraînement spécifique pour la Yotta. « C'est dans la continuité de ce que l'on fait déjà », indique Nathan Lessmann.



Du côté des femmes, Jeanne Lehair, grande gagnante de la Yotta de Vichy en 2025, ne pourra finalement pas prendre le départ en raison d'un emploi du temps sportif bien chargé avec la WTCS d'Hambourg et de Londres. Mais la pensionnaire de Poissy Triathlon n'a pas dit son

dernier mot pour assister à l'épreuve cannoise. Pour continuer d'attirer un beau plateau d'élites sur la Yotta, « un prize money de 33 200 € sera partagé entre les 10 premiers hommes et femmes de ce format », assure l'organisation.



Tout au long du week-end, le village YOTTA XP battra aux rythmes des exposants, des animations pour les enfants, de la distribution de goodies et autres spectacles sportifs. Pour cette date anniversaire, l'épreuve S (200 m / 2 km) se jouera en relais pour donner le goût de la XP au plus grand nombre. Ce qui est sûr, c'est que cette 5^e édition s'annonce déjà explosive.

YOTTAXP[®] VICHY

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE



VICHY

/18-19 JUILLET

> XP S / S RELAIS

> XP M / M RELAIS

> ELITE

> XP JUNIORS

> KIDS

WWW.YOTTAXP.COM



OPENLAKES

UNE NOUVELLE ÉTAPE

À LYON



PAR EMMA BERT

PHOTOS OPENLAKES - SPORTOGRAF - FREEPIK



Le circuit de triathlons festifs et accessibles, Openlakes, poursuit son développement et sa structuration. Avec le lancement d'une nouvelle étape à Lyon les 16 et 17 mai prochains, le label renforce son maillage en France et confirme son ambition de s'imposer comme une référence du triathlon en Europe.

Champagne, Atlantique, Belgique et désormais Lyon. L'initiative s'installe durablement dans le paysage du triathlon. Le concept repose sur un week-end convivial, pensé pour placer les participants au cœur de l'événement. La journée du samedi est dédiée aux formats longues et moyennes distances, tandis que celle du dimanche concentre les épreuves plus courtes, dont les courses enfants.

Casser l'image du triathlon comme un sport réservé à l'élite, telle est la volonté de la marque. « *Il s'agit d'un événement festif, où chacun peut trouver une épreuve qui lui correspond, et ce dès l'âge de 6 ans. Nous mettons également en avant les courses handisports depuis nos débuts* », éclaire Didier De Sousa Pinto, organisateur.

Une implantation à Lyon, territoire stratégique

Le Grand Parc de Miribel-Jonage, à quelques encablures de la métropole lyonnaise, s'est rapidement imposé, tout comme la présence du club local, Vaulx-en-Velin Triathlon. Une compétition avait eu lieu dans le département pendant plusieurs années, avant de s'interrompre. Le projet a consisté à la relancer, en s'associant avec le collectif de Vaulx-en-Velin et avec l'organisme spécialisé en événementiel sportif, Ventoux Event. « *L'idée était de collaborer avec un club local et historique, qui existe depuis plus de 30 ans, une démarche que nous appliquons depuis toujours.* »

De cette collaboration est née la première édition lyonnaise les 16 et 17 mai prochains. L'organisation tient à travailler avec des bénévoles qui possèdent la connaissance du territoire. Ces derniers conservent leur rôle d'organiseurs, notamment dans la gestion des zones.



COUP DE PROJO



« Cela leur permet de faire vivre leur club et leur territoire, tout en nous garantissant un haut niveau de qualité », résume le spécialiste qui ajoute que Ventoux Event apporte un « côté plus professionnel » au rendez-vous.

« C'est aussi une demande qui est ressortie de nos réseaux sociaux et de nos autres événements, il manquait un triathlon de grande envergure dans la région depuis l'arrêt de la compétition qui avait lieu auparavant dans le centre de Lyon », détaille Didier De Sousa Pinto. Le contexte s'y prêtait pleinement, et les premières inscriptions confirment déjà le succès de l'initiative.

Un site naturel d'exception

Au-delà de son implantation stratégique, le site séduit aussi par son décor naturel. « C'est l'un des plus beaux parcours de notre calendrier, avec des décors très sauvages, pour les amoureux de la nature », d'après Openlakes. Si les parcours vélo présentent un profil vallonné (688 mètres de D+ pour le L, 364 m de D+ pour le M), ponctué de relances régulières sans être sélectif, la course à pied se veut rapide, avec environ 30 mètres de D+. Ce qui en fait des parcours adaptés aussi bien aux débutants qu'aux athlètes aguerris. Le tracé lyonnais offre un équilibre entre accessibilité et exigence, avec un vélo rythmé et une course à pied roulante, fidèle à l'ADN du circuit.

Le choix du cadre participe à l'expérience, au-delà de la seule performance sportive. C'est même un critère essentiel pour la structure. « Nous sélectionnons avec attention les sites où nous nous implantons », argumente le passionné. La sélection ne se limite pas à de grands espaces, mais des endroits avec une identité et un patrimoine remarquables.

Cette volonté d'accessibilité se retrouve également dans les 7 distances proposées, à dimension humaine :

- ✓ Half (1900 m – 90 km – 21 km),
- ✓ Olympic (1500 m – 40 km – 10 km),
- ✓ Promo (500 m – 20 km – 5 km),
- ✓ My First Triathlon Experience (200 m – 15 km – 3 km),
- ✓ Teens (400 m – 15 km – 3 km),
- ✓ Kids (150 m – 5 km – 1 km),
- ✓ Mini Kids (50 m – 2 km – 400 m).

L'événement est ouvert aux athlètes handisports. L'inclusivité constitue un axe central, pour que la compétition soit accessible au plus grand nombre. « Nous formons les prochains champions, donc les enfants sont





accueillis dans les mêmes conditions que les adultes », indique Didier De Sousa Pinto, qui tient à remercier les partenaires de l'événement, la Métropole de Lyon mais aussi le Grand Parc de Miribel-Jonage.

Avec cette diversité, le programme s'adresse à un public familial. L'objectif est que les sportifs et leurs accompagnants restent plusieurs jours pour découvrir et profiter de la région. 1 500 participants sont attendus pour cette première édition,

dont 20% de femmes et plusieurs têtes d'affiche à l'image de César Neveu.

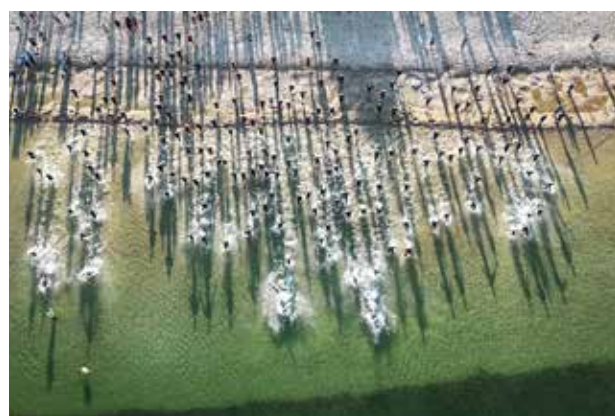
4 épreuves entre la France et la Belgique

L'étape dans le Rhône-Alpes complète une offre en pleine structuration. Avec un rendez-vous en Belgique, dans le Hainaut, mais aussi trois dans l'Hexagone (Lac du Der, Atlantique et Lyon), Openlakes poursuit son expansion. « Il en manque peut-être une



dans le nord, et une dans le sud, mais nous sommes satisfaits de nos destinations pour le moment. Nous ne nous fermons pas de possibilités si d'autres opportunités se présentent », détaille l'organisateur. Consolider les manches existantes reste une priorité, d'après l'intéressé. Les formats évoluent et se renforcent au fil des années.

« Pourquoi pas aller en chercher des nouvelles dans d'autres pays, en Suisse, en Allemagne, en Espagne, aux Pays-Bas ou ailleurs ?... L'avenir nous le dira, notre volonté est de faire grandir le concept », dévoile ce dernier.





Openlakes Champagne, une 4^e édition en 2026

Dans cette logique de complémentarité, chaque étape développe sa propre identité. Parcours très roulants ou avec des montées stratégiques, « chacun peut trouver son bonheur dans la diversité du label. Le but est de proposer des épreuves différentes, qui ne sont pas redondantes, et qui ont chacune leurs spécificités », avance Didier De Sousa Pinto.

L'événement dans le Grand Est se tiendra cette année les 20 et 21 juin pour une 4^e édition. Cette manche est d'ailleurs idéale pour les athlètes à la recherche d'un chrono, ou pour les débutants, car très accessible. L'environnement est unique, sur les rives du plus grand lac artificiel de France, également un site ornithologique largement reconnu.

Plages, forêts et villages bucoliques font de ce site un lieu d'exception. C'est dans ce contexte que cette fête du triathlon est organisée par l'association belge Sport & Tourism Promotion et le Club Champagne Triathlon Vitry-le-François. 8 distances sont au programme, dont un full distance. Les parcours restent quasiment inchangés, à l'exception d'une légère modification de la partie vélo pendant la journée du dimanche.



Le confort, l'expérience athlète et l'identité de l'événement ont été renforcés, notamment avec un village repensé, un secrétariat réaménagé et du nouveau matériel. « Nous avons mis à l'honneur le côté spectateur, que

nous avons pu mettre un peu de côté auparavant. Nous faisons en sorte que les athlètes passent un moment mémorable, mais il ne faut pas oublier les accompagnants, et nous allons mettre l'accent là-dessus. » conclut l'organisateur.



OPEN LAKES

**L'AVENTURE OPENLAKES
CONTINUE**

**ELLE CHANGE DE
VISAGE**

APRÈS PLUSIEURS ÉDITIONS MARQUÉES PAR LE DÉPASSEMENT DE SOI, LA PERFORMANCE ET L'INCLUSION, NOTRE TRIATHLON FRANCHIT UNE NOUVELLE ÉTAPE DE SON HISTOIRE.

AUJOURD'HUI, NOUS DÉVOILONS UNE NOUVELLE IDENTITÉ VISUELLE, PLUS MODERNE, PLUS AFFIRMÉE, ET SURTOUT PLUS FIDÈLE À CE QUE VOUS VIVEZ SUR LE TERRAIN :

**UNE EXPERIENCE SPORTIVE BRUTE,
ACCESSIBLE ET AUTHENTIQUE**



XTERRA BELGIUM

10 ANS À LA CITADELLE DE NAMUR !



PAR XTERRA PHOTOS XTERRA



L'événement XTERRA Belgium fêtera son 10^e anniversaire le 6 juin prochain sur le site emblématique de la Citadelle de Namur, au cœur de la capitale de la Wallonie. Cette édition anniversaire s'annonce comme un rendez-vous majeur du calendrier sportif international, réunissant élite mondiale, amateurs et jeunes sportifs dans un cadre naturel et historique unique.

Une vision née en 2016

L'histoire d'XTERRA Belgium commence en 2016, lorsque Florian Badoux et Denis Detinne, deux passionnés de triathlon et de nature, décident de relever un défi ambitieux : organiser le premier XTERRA en Belgique.

Le choix du terrain s'impose rapidement comme une évidence. Avec sa citadelle majestueuse dominant la vallée, ses sentiers techniques et ses panoramas spectaculaires, Namur offre un décor parfaitement adapté au cross-triathlon. La natation se déroule dans la mythique Meuse, artère fluviale majeure du pays, tandis que les parcours VTT et trail serpentent autour de la citadelle, véritable terrain de jeu naturel pour les athlètes.

Dès ses débuts, l'événement séduit par son authenticité, son exigence sportive et la beauté de son parcours.

Une ascension vers l'excellence internationale

En seulement quelques années, XTERRA Belgium s'est imposé comme une référence européenne, puis mondiale, du cross-triathlon. L'événement attire désormais les meilleurs athlètes internationaux et figure parmi les étapes les plus prestigieuses du circuit.





Trois jalons majeurs ont marqué cette progression :

- ✓ **2023** : Championnat d'Europe de cross-triathlon XTERRA
- ✓ **2024** : Championnat du Monde de cross-triathlon XTERRA
- ✓ **2026** : Championnat de Belgique de cross-triathlon

Ces reconnaissances internationales ont confirmé la place d'XTERRA Belgium parmi les événements incontournables de la discipline.

L'élite mondiale... et l'accessibilité pour tous

Au-delà de la performance de haut niveau, XTERRA Belgium défend depuis ses débuts une ambition forte : ouvrir le cross-triathlon au plus grand nombre. L'édition anniversaire 2026 proposera 9 épreuves adaptées à tous les profils, de l'élite aux débutants, en passant par les jeunes sportifs :

Triathlon

- ✓ **Triathlon Full Distance** – Championnat de Belgique
- ✓ **Triathlon Distance Découverte** – amateurs 20+
- ✓ **Triathlon Sprint** – 16 à 19 ans
- ✓ **Triathlon Rookie** – 14 à 15 ans
- ✓ **My First Triathlon** – amateurs 16+

Duathlon

- Duathlon Full Distance**
- Duathlon Découverte**
- Duathlon Kids** – 10 à 13 ans
- Duathlon Mini Kids** – 6 à 9 ans



I IDENTITE **4 DESTINATIONS**

OPEN
LYON MÉTROPOLE
LAKES

16 & 17 MAI

OPEN
CHAMPAGNE
LAKES

20 & 21 JUIN

OPEN
ATLANTIQUE
LAKES

5 & 6 SEPTEMBRE

OPEN
BELGIUM
LAKES

19 & 20 SEPTEMBRE

CE CHANGEMENT REFLÈTE L'ÉVOLUTION DE L'ÉVÉNEMENT AU FIL DES ANNÉES. UNE COMMUNAUTÉ QUI GRANDIT, DES PARCOURS TOUJOURS PLUS IMMERSIFS, ET UNE VOLONTÉ CONSTANTE DE PROPOSER UN DÉFI HORS DU COMMUN.

SI NOTRE IMAGE ÉVOLUE, NOTRE ADN RESTE INTACT : DES EXPÉRIENCES ACCESSIBLES ET INCLUSIVES, CONÇUES POUR REPOUSSER SES LIMITES QUEL QUE SOIT SON NIVEAU.

CETTE NOUVELLE IDENTITÉ MARQUE LE DÉBUT D'UN NOUVEAU CHAPITRE. ET IL S'ÉCRIRA, COMME TOUJOURS,

AVEC VOUS.

WWW.OPENLAKES.EU



Pour cette édition spéciale, les parcours des plus petites distances ont été entièrement repensés afin d'offrir une expérience encore plus accessible, progressive et sécurisée pour celles et ceux qui souhaitent découvrir la discipline.

Un rendez-vous sportif et populaire

Au fil des années, XTERRA Belgium est devenu bien plus qu'une compétition : c'est un événement festif et familial, rassemblant sportifs, supporters et passionnés de nature dans une ambiance unique.

Cette édition des 10 ans promet :

- ✓ La présence de l'élite internationale
- ✓ Des milliers de participants et de spectateurs
- ✓ Une célébration exceptionnelle d'une décennie d'aventure sportive.



L'ESSENTIEL

→ **Événement** : XTERRA Belgium – 10^e anniversaire
→ **Date** : samedi 6 juin 2026

→ **Lieu** : Citadelle de Namur, Belgique
→ www.xterraplanet.com/event/xterra-belgium

VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

MONTEUX

Département
VAUCLUSE

EXTRA
SPORTS

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

EXTRA
SPORTS

@ventouxman



19 & 20 SEPT.
2026

MONTEUX - VAUCLUSE

11^{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



CHALLENGE GRAN CANARIA

CERTAINS

L'AIMENT CHAUD !



PAR CHALLENGE FAMILY

PHOTOS ACTIV'IMAGES - TRIMAX MAGAZINE - BZBOROWSKI



Placée en début de saison, sous le soleil des îles Canaries, l'Anfi Challenge Mogán-Gran Canaria attire tous les ans nombre de pros impatientes d'en découdre après un hiver studieux, et groupes d'âges précocement avides d'endorphines. Cette année encore, la saison européenne de Challenge Family a donc débuté le 18 avril dernier par des courses mémorables chez les pros, avec les victoires de Damien Le Mesnager (FRA) et Caroline Pohle (GER).

Damien fait le ménage !

2^e du Challenge Peguera Mallorca en 2025, Damien Le Mesnager a dépoussiéré son armoire à trophées avec cette victoire sur le Challenge Gran Canaria, sa 1^{ère} chez les professionnels. Sa journée a débuté sous un temps calme et chaud, alors que les participants, pour lesquels tous les billets avaient été vendus, se rassemblaient sur la plage d'Anfi del Mar.

Bortolamedi est sorti de l'eau en tête en 21:55 et a rapidement pris le contrôle de la course à vélo, creusant d'emblée un écart d'un peu moins d'une minute sur ses poursuivants, Vicente Hernández Cabrera (ESP) et Pierre Dupuy (FRA), atteignant par moments des vitesses de 80 km/h. Il a continué à creuser l'écart tout au long du parcours cycliste, stupéfiant les athlètes des catégories d'âge en les dépassant à plus de 60 km/h sur les portions plates. Derrière lui, Dupuy le talonnait, mais c'est Le Mesnager qui a réalisé la plus belle remontée, passant de la 17^e à la 3^e place au 35^e kilomètre, roulant même plus vite que Bortolamedi.

Tout a basculé au début du 4^e et dernier tour lorsque Le Mesnager a lancé son attaque, dépassant Bortolamedi pour prendre la tête. Mais Bortolamedi n'était pas prêt à le laisser filer : il a repris la tête à deux reprises avant d'arriver en tête à la T2 avec seulement 3 secondes d'avance ! C'est toutefois Le Mesnager qui a signé le meilleur temps à vélo en 2:03:35, soit 4 minutes de moins que Bortolamedi. Derrière eux, Dupuy a terminé 3^e, 50 secondes plus loin, tandis que Matt Kaminer (RSA) a terminé 4^e, à plus de 3 minutes.



Après avoir couru au coude à coude avec Bortolamedi pendant les deux premiers kilomètres, Le Mesnager a pris la tête et n'a plus jamais regardé en arrière, remportant sa première victoire professionnelle en 3:48:09. Bortolamedi a conservé la deuxième place en 3 h 50 min 05 s, tandis que la troisième place est revenue à Michele Sarzilla (ITA) en 3 h 55 min 31 s, un athlète déterminé qui est remonté de la 13e place à la sortie du vélo et a réalisé le meilleur temps de course à pied de la journée en 1 h 13 min 59 s.

« Ça a été une journée difficile, il y avait beaucoup de vent à vélo et en course à pied », a déclaré Le Mesnager. « J'ai mal nagé, je sors avec 3:30 de retard et j'ai tout donné à vélo pour rattraper Michele au 70^e km en vélo ; je pensais que la course à pied était déjà jouée. Mais c'était un peu "sauve qui peut" pour tout le monde. Très chaud, beaucoup de vent. Les 5 derniers kilomètres de course à pied ont été très durs, trop durs, hyper longs, interminables ! Mais je suis très heureux de remporter ma première victoire chez les pros ici aujourd'hui. Je suis super content, je gagne devant des mecs qui font des T100. »

Une magnifique victoire qui place le Français dans les meilleures dispositions pour la suite de sa saison : « Pour être honnête, mon gros objectif c'est l'IRONMAN Lanzarote (23 mai). J'aimerais bien aller chercher la qualif pour Kona. Après, entre un half ici et un full distance à Lanzarote, il y a un monde. Ça lance bien la saison, mais il y a encore du boulot ! »





Phole position pour Caroline

Dans la course féminine, Sarah-Jane Goodwin (RSA) est sortie de l'eau en tête en 24:45. Pohle, qui accusait un retard de 23 secondes, a pris la tête dès le premier kilomètre du parcours cycliste et n'a plus jamais été menacée par la suite. Derrière elle, les poursuivantes étaient bien réparties,

chacune menant sa propre course à environ une minute d'intervalle. Justine Guérard (FRA) a mené la poursuite pendant la première moitié du parcours à vélo avant que sa compatriote, Anne-Sophie Pierre, ne la relègue à la 3^e place. Derrière elles, les athlètes britanniques Meg McDonald et Nikki Bartlett avaient remonté le peloton pour se hisser respectivement en 4^e et 5^e position.

À leur arrivée en T2, Pohle avait 2:50 d'avance sur Pierre, Bartlett occupant la troisième place, avec quatre minutes de retard supplémentaires. Tout au long de la course à pied, ces classements n'ont pas changé, Pohle continuant à dominer la course à pied comme elle l'avait fait à vélo. Elle a remporté la victoire en 4:18:17, Pierre terminant 2^e en 4:21:44 et Bartlett complétant le podium en 3^e position en 4:24:24.



REPORTAGE

« Cette victoire est très spéciale pour moi, car l'année dernière a été très difficile ; c'est très émouvant », a déclaré Pohle à l'arrivée. « C'est la meilleure façon de commencer la saison. Je suis de retour et je suis tellement heureuse ; j'ai travaillé très dur pour ça et je suis très fière de moi. Ça a été très dur pour tout le monde : il faisait très chaud et le vent soufflait à une vitesse folle ! »



→ Tous les résultats : <https://toptime.live/resultados/challenge-mogan-gran-canaria-2026/>



CHALLENGE FAMILY

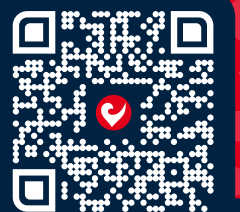
RACE CALENDAR 2026

	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	 MIDDLE
	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



RENCONTRE



ANTOINE LAMARCHE & CAMILLE SÉNÉCLAUZE

LE PARATRIATHLON, UN PILIER POUR LEUR RÉSILIENCE



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS WORLD TRIATHLON - DR -
INSTAGRAM @CAMILLE_SNCLZ & @ANTOINE_LMRH



À 21 ans, le Rochelais Antoine Lamarche performe dans le haut niveau en catégorie PTS4. La licenciée de Clichy Levallois, Camille Sénéclauze, 27 ans, a participé aux JOP de Paris dans la même catégorie. En équipe de France de paratriathlon, ces deux athlètes qui préparent les World Triathlon Para Series de Yokohama en mai prochain évoquent leurs projets et délivrent de précieux conseils.



Quels souvenirs gardez-vous de vos détectations en équipe de France ?

Antoine Lamarche : Je garde de très bons souvenirs avec beaucoup d'excitation, de découverte et de rencontres. C'était une étape importante pour moi, avec un mélange de stress et de motivation. Cela m'a permis de me situer et de voir où j'en étais dans mon parcours vers le haut niveau.

Camille Sénéclauze : Un bon souvenir parce que c'était vraiment mes premiers pas dans le monde du haut niveau, j'avais encore beaucoup à apprendre et les rencontres que j'y ai faites m'ont permis d'avancer plus vite. J'ai ensuite été sélectionnée en équipe relève, ce qui a marqué le début de mon parcours pour arriver en équipe de France.

En 2019 Camille, on vous diagnostique une sclérose en plaques (SEP) et vous Antoine, en 2022, vous êtes victime d'un accident de vélo. Quelle place le sport a-t-il alors pris dans votre vie ?

A.L. : Le sport a pris une place encore plus importante dans ma vie. Il est devenu un véritable moteur, à la fois pour me

reconstruire physiquement et mentalement. C'était un repère dans mon quotidien, un objectif qui me permettait d'avancer, de rester motivé et de me projeter malgré les difficultés.

C.S. : Le sport avait déjà une place centrale dans ma vie, j'ai grandi en faisant de la gym puis de l'athlétisme. Mon diagnostic est tombé en même temps que ma découverte du triathlon et je me suis tout de suite raccrochée à ce sport en me disant que quoi qu'il arrive, je continuerai le triathlon. C'est paradoxal parce qu'avec la SEP, j'ai énormément de fatigue chronique et le volume nécessaire en triathlon est assez élevé et donc induit beaucoup de fatigue. Mais j'ai toujours voulu prouver que c'était possible, que tant que je poursuivais ma passion et mes ambitions je trouverais des moyens d'y arriver !

Quels sont les trois points forts de l'un et l'autre ?

A.L. : Je dirais qu'elle a une motivation constante, une grande détermination et une vraie force de caractère au quotidien.

C.S. : Un truc que je trouve très fort chez lui, c'est qu'on a l'impression qu'il ne se met aucune barrière mentale et je

pense que c'est ce qui lui permet de progresser aussi vite dans une catégorie aussi dense. Je pense qu'il arrive à s'adapter aussi très rapidement, et sur le plan purement sportif, il est très fort à pied et techniquement sur le vélo alors qu'il pilote à un seul bras.

Que vous apportent les stages en équipe de France ?

A.L. : *Ils me permettent de m'entraîner dans un cadre de haut niveau, avec des athlètes performants, ce qui me pousse à progresser et à me dépasser au quotidien. C'est aussi l'occasion de bénéficier de l'encadrement des entraîneurs, de conseils techniques précis et d'un suivi de qualité.*

C.S. : *Le fait de pouvoir profiter de l'énergie du groupe, que ça soit à l'entraînement ou en dehors, et d'avoir ce temps pour se retrouver tous ensemble en dehors des compétitions.*

Qui est le plus dissipé en stage ?

A.L. : MOI !

C.S. : Antoine !

En tant que sportifs para, est-ce que vous discutez beaucoup de votre handicap ou bien jamais ?

A.L. : *On en parle, mais ce n'est pas du tout le sujet central. Ça peut arriver dans certains moments d'échange ou pour partager des expériences.*

C.S. : *Ça dépend. J'ai l'impression qu'on est tous assez ouverts sur le sujet, on connaît tous à peu près l'histoire de chacun. Parfois on peut se retrouver sur pas mal d'aspects liés au handicap, mais je pense qu'on se considère tous avant tout comme athlètes de haut niveau donc on discute plus souvent de triathlon finalement !*



Camille, vous avez pu participer aux JOP de Paris. Est-ce que cela a été un tremplin en termes de sponsoring ensuite ? Et avez-vous des conseils à donner à Antoine ?

C.S. : *En termes de sponsoring, je pensais qu'une 4^e place aux Jeux allait changer beaucoup de choses. Mais la réalité, malheureusement, est différente : comme beaucoup d'athlètes (même médaillés) j'ai connu un peu la désillusion post Jeux. Heureusement, j'ai réussi à m'en sortir assez rapidement et j'ai des partenaires qui ont continué à me suivre, ce qui me permet aujourd'hui de continuer à m'entraîner*

à temps plein. Le plus gros conseil que je pourrais lui donner, c'est d'essayer de s'entourer au mieux, que ça soit du côté des partenaires, mais surtout du côté de l'entourage sportif et personnel. Pour moi, c'est ce qui fait vraiment la différence à l'approche des Jeux.

Le triathlon impose une discipline totale. Qu'est-ce que vous avez dû sacrifier pour atteindre votre niveau actuel ?

A.L. : *Le triathlon impose effectivement beaucoup de rigueur, et il y a forcément des sacrifices au quotidien. Ce n'est pas seulement sur le plan social, mais aussi*

dans l'organisation de la vie de tous les jours. Par exemple, chaque déplacement demande une vraie logistique : trouver une piscine, pouvoir transporter le vélo, anticiper les lieux d'entraînement... Ce sont des contraintes en plus qui demandent du temps et de l'énergie.

C.S : Je ne vois pas du tout les choix que je fais comme des "sacrifices". Au contraire, je mesure à quel point j'ai de la chance de pouvoir vivre de ma passion et pratiquer mon sport tous les jours. C'est sûr que c'est un quotidien très spécial qui demande un investissement énorme : ce n'est pas que l'entraînement, c'est aussi bien manger, bien dormir, bien récupérer, faire particulièrement attention à sa santé mentale... Et il faut aussi que ton entourage comprenne tout ça et souvent y prend même part. Évidemment, il y a des jours où c'est hyper dur, où on a juste envie de rester au lit ou alors d'aller profiter de "la vraie vie" et de ne pas entendre parler de triathlon. Mais en général, dans ces moments là je me demande « Est ce que je préférerais être dans un bureau tous les jours ? » et la réponse n'a pour l'instant jamais été oui.



En 2026, vous préparez tous les deux les championnats du Monde et les championnats d'Europe. Pour ces échéances, quelle est la stratégie d'entraînement mise en place et y a-t'il des nouveautés par rapport à l'an dernier ?

A.L : Pour ces échéances, la stratégie d'entraînement reste globalement la même que l'an dernier, en s'appuyant sur ce qui a déjà bien fonctionné pour

progresser de manière constante. La nouveauté cette année, c'est le stage en altitude, qui permet de renforcer l'endurance, d'améliorer l'efficacité cardiovasculaire et de se concentrer pleinement sur l'entraînement dans un cadre exigeant.

C.S : J'ai changé d'entraîneur et pas mal de choses dans mon entraînement après les Jeux. Ça a été plus que bénéfique parce que non seulement je prends beaucoup plus de plaisir à l'entraînement maintenant, mais aussi parce que ça m'a permis de pas mal progresser et d'être championne du monde en 2025. Le but cette année, c'est de continuer sur cette lancée, en allant encore plus loin dans ce qui me correspond à l'entraînement.

Quels conseils donneriez-vous à un jeune qui veut se lancer ?

A.L : Je lui dirais de se lancer sans hésiter, mais avec patience et régularité. Le triathlon demande du temps, de la discipline et beaucoup d'entraînement, mais chaque effort est récompensé. Il faut aussi rester curieux et ouvert, apprendre de chaque expérience, écouter son corps et surtout garder





le plaisir au centre de la pratique. La motivation et la persévérance sont les clés pour progresser et atteindre ses objectifs.

C.S : *De croire en soi, de surtout bien s'entourer de personnes de confiance et de ne pas oublier que la progression en triathlon se fait sur le long terme donc ça ne sert à rien de se cramer dès le début.*

Si vous deviez vous adresser un message l'un à l'autre pour la prochaine course, ce serait quoi ?

A.L : *Reste bien sur ta droite quand je vais te doubler !*

C.S : *Que j'espère nager plus vite que lui !*

Complétez cette phrase « Être sportif(ve) de haut niveau c'est... »

A.L : *Se dépasser chaque jour, rester discipliné et motivé, tout en apprenant à gérer les sacrifices, les réussites comme les échecs, et garder toujours le plaisir de pratiquer au cœur de chaque effort.*

C.S : *Savoir performer au bon moment et sur le long terme.*





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





PPG ET RÉCUPÉRATION EN TRIATHLON

COMPOSANTES ESSENTIELLES DE L'ENTRAÎNEMENT



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS FREEPIK



Le triathlon est reconnu à juste titre comme un test d'endurance requérant beaucoup de discipline et un mental à toute épreuve. Les athlètes passent des heures incalculables à s'entraîner pour améliorer leur patron de locomotion en natation, augmenter leur puissance de pédalage et à accroître leur efficacité en course à pied. Mais, malgré toute cette bonne volonté et ces heures d'entraînement, deux des critères les moins privilégiés et les plus négligés par les triathlètes, qui sont pourtant indispensables pour le succès à long terme, sont la PPG (Préparation Physique Générale) et la récupération.

Autrement dit, il ne suffit pas d'accumuler les heures d'entraînement et d'augmenter l'intensité, mais il convient à un athlète de récupérer le mieux possible et de construire une fondation via une préparation physique générale sérieuse.

La récupération : le lien manquant de la performance

L'entraînement crée du stress, mais du bon stress ! De ce stress ou de ces contraintes, le corps s'adapte. Ce procédé d'entraînement qui veut qu'un stimulus engendre une adaptation est connu de tous. Il vous rend plus rapide, plus fort et plus efficace. Mais comme vous le savez tous, ces adaptations s'opèrent pendant votre récupération. Sans récupération adéquate, votre corps ne peut réparer les fibres musculaires. Il ne peut pas non plus remplacer les stocks d'énergie dépensés ou recalibrer le système nerveux.

Le pire dans l'ignorance de la nécessité de récupérer, ce n'est pas que l'on atteigne pas notre meilleur niveau (même si c'est contre-productif), mais en plus, cela peut amener à des périodes de fatigue intense, de stagnation de la performance voire des blessures.

La récupération n'est pas seulement une case qu'il faut intégrer à son plan d'entraînement pour se donner bonne conscience. Une journée de repos par semaine et le tour est joué. Ce serait trop facile ! La récupération est l'ensemble du processus structuré qui inclut le sommeil, la nutrition, l'hydratation et les stratégies de récupération active.

Le sommeil est en particulier l'outil le plus efficace pour récupérer. Il est aussi le plus abordable. Les Norvégiens qui dominent le triple effort longue distance ne font rien selon eux d'exceptionnel dans la façon dont ils s'entraînent. Ils s'entraînent beaucoup, mangent beaucoup et "dorment" beaucoup. La sieste quotidienne fait partie de leur routine. Ils privilégient également une nuit avec un nombre d'heures de sommeil optimal.

Evidemment, tout cela n'est pas forcément facile à intégrer dans une vie bien chargée d'un groupe d'âge. Mais leur exemple est flagrant. Au lieu de faire 80 heures d'entraînement, ce qu'ils pourraient faire numériquement partant du fait de leur disponibilité. Au lieu de cela, ils font entre 20 et 40 heures, mais se donnent les moyens de récupérer d'une journée à l'autre et

“

La récupération est l'ensemble du processus structuré qui inclut le sommeil, la nutrition, l'hydratation et les stratégies de récupération active.



même d'une séance à une autre. C'est la clé pour éviter de s'entraîner pour juste la satisfaction de remplir des cases dans le cahier d'un "boulimique". Pour en revenir au sommeil, vous savez que le sommeil profond supporte la production d'hormones de croissance, la synthèse musculaire, restaure les fonctions cognitives. Tout cela est essentiel pour la performance et les prises de décision durant les courses.

La récupération active est également à ne pas négliger. La fin d'une séance avec un retour au calme est non seulement important pour le système cardio-vasculaire, mais aussi nerveux. La récupération active par des séances faciles et courtes de vélo ou de natation permet aussi de promouvoir l'élimination des déchets lactiques issus des efforts intenses et/ou de longue durée.

“

Ignorer la récupération est la meilleure façon de se creuser un trou dans lequel tomber. Le surentraînement est la résultante.

**COMPRESSPORT
ATHLETES TEAM 2026**



**TRAIL
RUNNING
TEAM**



**TRIATHLON
TEAM**



**CYCLING
TEAMS**



BORN TO RACE

WHEREVER YOU RACE
WE SUPPORT YOU

Le stretching aide à maintenir une amplitude de mouvement articulaire. Le stretching réduit les risques de blessures dues aux répétitions de gestes communs en triathlon comme les tendinites des épaules en natation ou des fléchisseurs de hanches (psoas iliaques) trop tendus du fait du cyclisme.

Ignorer la récupération est la meilleure façon de se creuser un trou dans lequel tomber. Le surentraînement est la résultante. Les symptômes incluent une fatigue persistante, une humeur changeante, un sommeil de mauvaise qualité, et une baisse de la motivation. Pour les triathlètes qui évidemment s'entraînent dans 3 sports au lieu d'un pour un athlète normal, le risque est accru. La récupération doit donc être une part non négligeable du programme d'entraînement.

La préparation physique générale, ou comment construire le châssis de son moteur

Même si la très grande majorité des entraînements qui devraient constituer un programme d'entraînement pour



un triathlète devrait être la pratique de l'un de ces 3 sports indépendamment les uns des autres ou les 2 ou 3 à la suite, la préparation physique générale constitue la base, la pyramide, la fondation qui supporte le reste. La PPG améliore la force, la flexibilité, la coordination et la résistance.

L'entraînement en force est la pierre angulaire de la PPG. Il permet d'augmenter

l'harmonie musculaire dans les chaînes antérieures et postérieures, mais aussi latérales. L'entraînement de la force musculaire améliore aussi la stabilité des articulations et accroît la puissance d'exécution.

Par exemple, avoir une chaîne postérieure basse plus forte (fessiers et ischios jambiers) peut non seulement améliorer votre efficacité en cyclisme, mais vous protège aussi contre les risques de blessures en course à pied. De la même manière, la force du haut du corps contribue à un patron de locomotion plus efficace en natation.

La flexibilité et la stabilité sont aussi importantes l'un que l'autre. Les triathlètes développent souvent des déséquilibres liés aux répétitions des mouvements comme des mollets tendus du fait de la course à pied, une flexibilité thoracique limitée du fait de la position en cyclisme recroquevillée ou une limitation de l'amplitude des épaules en natation. Prendre ces limitations au travers d'exercices dédiés





assure une bonne exécution du geste dans une amplitude plus grande et donc plus libre. Le risque de blessures est évidemment réduit.

La PPG implique également de travailler ses muscles du tronc. Ces muscles souvent délaissés par la communauté sont essentiels pour optimiser le transfert d'énergie d'un groupe musculaire à une action coordonnée. La posture est aussi maintenue plus facilement lorsque les muscles stabilisateurs sont forts. Les muscles abdominaux et du tronc facilitent l'efficacité d'un geste.

Relation entre récupération et PPG

La récupération et la PPG sont interconnectés. Une récupération totale permet un entraînement consistant, ce qui est à la base d'un entraînement de qualité. La PPG, quant à elle, assure que le corps peut absorber la charge d'entraînement. Ensemble, ils créent la symbiose que tout triathlète recherche : la surcompensation due à un stimulus et une récupération. La force musculaire, la flexibilité, la coordination sont les ingrédients indispensables afin de pouvoir s'entraîner dur, récupérer rapidement, et évidemment répéter ce procédé encore et encore.



“ *La récupération permet au corps de s'adapter pendant que la PPG assure que votre corps sera en mesure de faire face aux contraintes. Ensemble, ils forment la fondation d'une performance durable.* ”

Un triathlète qui donne la priorité seulement au volume, s'entraîne dans les 3 sports sans considérer la PPG verra sûrement des améliorations à court terme, mais il verra sans l'ombre d'un doute des revers de médailles

avec des blessures, des plateaux de stagnation... À l'inverse, un triathlète qui intégrera la force, la flexibilité, des stratégies de récupération construira un système robuste pour une amélioration durable et pérenne.

APPLICATIONS PRATIQUES

L'ajout de la récupération et de la PPG ne nécessite pas la refonte complète d'un plan d'entraînement. De petites modifications ou ajouts peuvent assurer des gains significatifs.

- ✓ Planifier un jour de repos complet par semaine
- ✓ Inclure 2 séances d'entraînement de la force par semaine en se focalisant sur des gestes spécifiques au triathlon
- ✓ Dormir entre 7 et 9 heures par nuit
- ✓ Ajouter quelques étirements après les séances
- ✓ S'assurer que les séances faciles restent faciles.

CONCLUSION

Pour conclure, on pourrait vous citer la célèbre phrase tirée de la pièce de Racine en 1668 « Qui veut voyager loin ménage sa monture. » Or, ça serait trop simpliste. Pour atteindre votre objectif, il ne faut pas conserver ses forces ou ses ressources quand l'objectif est de progresser, mais il faut surtout savoir prendre le temps de les reconstituer.

La récupération permet au corps de s'adapter pendant que la PPG assure que votre corps sera en mesure de faire face aux contraintes. Ensemble, ils forment la fondation d'une performance durable. En clair, un triathlète qui s'entraîne plus intelligemment comparé à un triathlète qui se concentrera sur le volume verra ses résultats s'améliorer d'année en année.



RON★

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"





SUCRES À GOGO

FAUT-IL FAIRE COMME

LES PROS ?



PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)
PHOTOS 226ERS - MAURTEN



Nul besoin d'être un triathlète professionnel pour savoir que la consommation de glucides est essentielle pour avoir un effort relativement constant en course. Dès les années 1980-1990, certaines publications ont montré que la consommation de glucides à l'effort permettait de repousser la fatigue et d'améliorer l'endurance (Coyle et Al. 1986). La règle du 60 g de glucides par heure d'effort est pendant longtemps restée un repère solide pour les athlètes d'endurance. Est-ce toujours le cas aujourd'hui ?...

Depuis quelques années, une tendance forte est apparue chez les athlètes pros : la consommation de glucides à des doses supérieures à 100 g par heure de course. On peut aussi observer des doses allant jusqu'à 182g/heure comme Casper Stornes, le champion du monde IRONMAN en titre ! Cela représente tout de même $182 \times 7h51 = 1430$ grammes de sucres... 1,4 kg !

Quelle est la différence entre l'entraînement et la course ? Qu'en est-il pour les amateurs, les jeunes athlètes, les féminines ou encore les masters athlètes ? Cette tendance à absorber des sucres en très grande quantité est-elle saine ? Passons en revue ces questions.

Introduction

En préambule, il est bon de rappeler que les glucides (avec les lipides) sont au cœur du métabolisme énergétique dans le corps humain. Sans rentrer dans les détails, rappelons que le glucose est transformé en ATP (Adénosine Triphosphate) au sein des mitochondries pour permettre la contraction musculaire. L'énergie chimique est donc transformée en énergie mécanique.

Les réserves glucidiques dans le corps sont relativement limitées (+/- 4000 kcal chez un athlète mince) tandis que les réserves graisseuses sont presque illimitées (+/- 50000 kcal chez des athlètes minces). Ces 2 substrats énergétiques sont utilisés comme source de "carburant" par les mitochondries lors d'effort d'intensité basse (inférieur au premier seuil ventilatoire) à moyenne (entre le 1er et 2nd seuil ventilatoire). Lorsque l'effort devient intense (au 2nd seuil ou au-delà), les glucides deviennent la source de carburant exclusive pour les muscles.

Comme l'explique Asker Jeukendrup dans un article très récent : « Les glucides présentent plusieurs avantages à ces intensités : ils constituent le carburant le plus efficace en termes d'utilisation de l'oxygène et possèdent la capacité de resynthèse d'ATP la plus rapide. Le maintien d'une disponibilité élevée en glucides peut donc présenter plusieurs avantages, allant du retardement de l'épuisement du glycogène au maintien de l'euglycémie, en passant par des taux élevés d'oxydation des glucides avec les augmentations associées de l'efficacité de l'oxygène et de la capacité de resynthèse rapide de l'ATP. »

Il y a donc une quasi-unanimité quant à la consommation de glucides en compétition de triathlon. Sur le terrain, la tendance va à l'augmentation des apports, pour suralimenter des métabolismes toujours plus puissants, comme l'illustre Kristian Blummenfelt et sa VO2Max supposé à 100 ml/min/kg!

Cependant il reste de nombreuses interrogations :

- ✓ Certaines catégories d'athlètes peuvent-elles bénéficier de tels apports ? Les amateurs, les femmes, les masters, les jeunes... La question se pose pour chaque catégorie d'âge et de sexe.
- ✓ Quels peuvent être les effets négatifs potentiels ? A court et long terme.



La méthode utilisée à haut niveau

À ce jour, il n'existe que peu d'articles scientifiques traitant de l'usage de haut dosage de glucides à l'effort. Néanmoins, un certain nombre de témoignages semblent montrer que l'on se dirige de plus en plus vers une individualisation de la ration alimentaire avant, pendant et après l'effort. En termes de méthode, les équipes cyclistes professionnelles ont un temps d'avance sur les autres sports semble-t-il.

Cette démarche se traduit par de nombreuses équipes cyclistes qui mettent en place des tests poussés avec des laboratoires, ainsi qu'avec les marques de nutrition sportive partenaires des dites équipes. Ces

tests visent à déterminer la dose optimale utilisable par chaque athlète.

Les équipes ont maintenant en leur sein des nutritionnistes spécialistes des datas qui peuvent analyser les dépenses énergétiques des athlètes et proposer des rations personnalisées pour chacun. En fonction du profil des étapes (plat, vallonné ou montagneux), de la météo, il est alors possible d'estimer les besoins caloriques, protéiques et glucidiques des athlètes. Cette démarche prend tout son sens lors des courses à étapes où la récupération est fondamentale.

Dans les autres sports (marathon, trail, triathlon), la démarche est la même pour les athlètes, mais c'est un peu moins structuré que





dans le cyclisme pro. Lors de son record à l'UTMB 2022 (171 km en 19h49min30sec), l'immense Kilian Jornet a décrit avec beaucoup de transparence sa nutrition pendant la course. Le point 80 de son analyse post-course est ainsi le suivant « Eat, eat and eat more. A ultratrail is a eating challenge while running and hiking on nice places. » (Manger, manger et manger encore plus. Un ultratrail est un défi culinaire qui se déroule en courant et en marchant dans de beaux endroits). Dans le cas précis de ce record, l'apport calorique, en particulier glucidique, avait été minutieusement préparé avec un véritable tableau de marche nutritionnel.

En pratique, qu'observe-t-on ?

Les athlètes s'entraînent à absorber / digérer de grandes quantités de glucose comme le décrit cet article de l'Équipe du 25 mars 2026 :

« Fin décembre, début janvier, les coureurs s'entraînent. Pas seulement en tournant

les jambes. Mais aussi en mangeant. Ou plutôt en absorbant. Des gels et boissons énergétiques ou encore des gummies, ces pâtes de fruits fondantes. Du sucre, du sucre, encore du sucre. Ce grand gavage a un nom, en anglais : "gut training", littéralement entraînement intestinal. Un passage indispensable pour supporter de telles doses. Les staffs techniques en parlent comme d'un objectif en watts à atteindre lors d'un exercice de fractionné. Aujourd'hui, on va "aller chercher" 100 g de glucides par heure. Demain, on essaie de "taper" les 120. On développe la paroi intestinale exactement

comme un muscle. L'idée est de stimuler les "transporteurs" à un apport massif sans subir nausées, ballonnements, diarrhées, voire vomissements. L'exercice a valeur de crash-test : on pousse à fond, et si ça passe à l'entraînement, ça passera en course. »

Une fois en course, la consommation de glucides est colossale : gels, boisson, gommes. On peut monter à 120, 150 voire 180 g par heure !

En triathlon, en particulier longue distance, la stratégie est la même, en





particulier pendant la partie cycliste, seul moment où il est vraiment possible de s'alimenter.

Et les amateurs ?

Pour les amateurs, tout dépend de l'objectif !

✓ Si l'objectif est la performance, alors il convient de s'inspirer de ce que dit la science et des usages du haut niveau. Il convient alors de tout tester à l'entraînement et sur des courses de préparation

afin de trouver le dosage optimal. Une remarque : sur full distance, 180 km de vélo effectués dans un chrono très honorable de 5h nécessiterait donc de tendre vers $100g \times 5 = 500g$ de glucides, soit l'équivalent de 20 gels dosés à 25 g de glucides. Cela fait 1 gel toutes les 15 minutes !

✓ Si l'objectif est d'être finisher, alors les méthodes d'antan (les fameux 60 g / h) suffiront probablement et vous éviteront dégoût du sucre et autres caries.

Quoi qu'il en soit, il paraît un peu illusoire de vouloir imiter "à la lettre" ce que font les pros car la démarche "high carb" repose sur une individualisation scientifique des apports. Le dosage qui fonctionnera pour l'un, sera peut être contre productif pour l'autre.

En outre, l'un des gros points noirs de la méthode "high carb", c'est la santé dentaire. Pour limiter les dégâts, il est vivement conseillé de se brosser les dents dès la fin de l'entraînement, soit 4 à 5 fois par jour.



CONCLUSION

En l'état actuel des connaissances scientifiques, il est indéniable que les glucides permettent de fournir l'énergie la plus immédiate pour produire de la puissance sur une longue durée. À l'inverse, les lipides ne permettent pas d'aller vite, contrairement à ce que peuvent laisser penser certains "experts".

Chez la plupart des athlètes, un ravitaillement riche en glucides (de 50 à 100g par heure) sera donc la ration la plus efficace pour boucler son prochain triathlon, en particulier si c'est un longue distance !

N'hésitez donc pas à préparer un tableau de marche nutritionnel afin de savoir précisément ce que vous allez manger et à quel moment. Suivre ce tableau ne constitue pas la garantie de terminer en boulet de canon, mais à minima de finir à peu près "proprement". À ce jour, les potentielles répercussions d'un apport massif de glucides sur le tube digestif (dents, estomac, intestin) ne sont pas encore bien évaluées.



Références

Coyle, E.F., Coggan, A.R., Hemmert, M.K., & Ivy, J.L. (1986). Muscle glycogen utilization during prolonged strenuous exercise when fed with carbohydrates. *Journal of Applied Physiology*, 61(1), 165–172.

Burke, L.M., Whitfield, J., Heikura, I.A., Ross, M.L.R., Tee, N., Forbes, S.F., Hall, R., McKay, A.K.A., Wallett, A.M., & Sharma, A.P. (2020). Adaptation to a low carbohydrate high fat diet is rapid but impairs endurance exercise metabolism and performance despite enhanced glycogen availability. *Journal of Physiology*, 599(3), 771–790.

Jeukendrup AE, Redegeld M, Martins G, Whitfield J, Burke LM, Mujika I, Dolan E, Gonzalez JT. UCI Sports Nutrition Project: Race Nutrition for Road Cycling. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2026 Mar 31;36(3):215-232

L'EXPERT VOUS RÉPOND

« Certains spécialistes de l'entraînement ou de la nutrition disent qu'il est plus efficace d'entraîner le corps à fonctionner sans glucides, en adoptant un régime type keto (cétogène) ou paléo. Qu'en pensez-vous ? »

Le régime keto pour aller vite et battre des records dans les sports d'endurance, c'est un vieux mythe qui à la vie dure ! Si vous êtes un athlète dans la force de l'âge, proche de votre poids de forme et que vous vous entraînez quotidiennement, alors vous n'avez aucun intérêt à supprimer les glucides. Les glucides vont vous permettre de fournir une énergie immédiatement utilisable à vos muscles et de refaire vos stocks de glycogène rapidement après l'effort.

En l'absence de glucides, vous risquez de manquer d'énergie, de vitesse, la récupération sera ralentie, et à long terme vous risquez une forme de "burn-out" physique et mental régulièrement décrit par certains athlètes ayant utilisé un régime keto tout en s'entraînant dur.

À l'inverse, si vous êtes un athlète en surpoids marqué, alors je suis plus mesuré. Il est possible que le régime cétogène adopté lors des jours de repos soit assez bénéfique. À envisager dans un cadre médical avec votre médecin du sport, votre diététicien diplômé (et pas improvisé) ou votre coach s'il est expérimenté sur cette question. Et il ne faudra pas espérer de miracle d'un tel régime pour aller vite !

NB : il est possible que certains individus "hors normes" aient une capacité à être très performants sans manger beaucoup de glucides. Ce sont des cas particuliers dont il ne faut pas s'inspirer.

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



RideNow

1

RIDENOW TPMS T1

Ce petit obus de 6 grammes permet de surveiller la pression de gonflage de vos pneus, directement sur votre compteur ou téléphone mobile. L'installation est aisée. Il suffit de retirer le bouchon de la valve et de le remplacer par le capteur RideNow. Fonctionne avec une batterie CR1025 dont la durée de vie est optimisée par une mise veille automatique lorsque vous ne vous entraînez pas. Résistant aux intempéries (IPX9), 3 cm de long et disponible en 2 couleurs (noir ou rose). La plage de pression qu'il évalue se situe entre 0 et 150 PSI avec une précision de plus ou moins 1.5 PSI.

Prix : 89 €

www.ridenowtech.com



NEUTRON

2

CASSETTE NEUTRON MK2

Si vous êtes un adepte des montages ultra légers mais pas seulement, les cassettes Neutron MK2 sont pour vous. Elles sont disponibles en 11 (11-28 et 11-32) et 12 vitesses (11-30 et 11-34). 2 revêtements différents confèrent des particularités exceptionnelles : le traitement DLC (carbon diamanté) permet d'obtenir une cassette ultra légère (185 gr en 11-34 12 vitesses) et dotée d'un coefficient de friction très bas (inférieur à 0,1) et le traitement PVD (dépôt physique en phase vapeur) permet d'améliorer la résistance à l'usure (durée de vie supérieure à 15 000 km).

Prix : \$339

www.neutron.bike



COMPRESSPORT

3

COMPRESSPORT GLOBE TROTTER BAG

Sac de sport / voyage ultra fonctionnel. Fabriqué en matériau Ripstop ultra résistant à l'abrasion avec un revêtement déperlant DWR. Capacité de 45L avec un compartiment principal qui s'ouvre intégralement grâce à une fermeture éclair à double sens. À l'intérieur : plusieurs poches et compartiments matelassés imperméables pour ranger votre nutrition, vos accessoires, votre téléphone... À l'extérieur : compartiment extensible pour casque de vélo ou chaussures boueuses, poignées renforcées sur le haut et les côtés, détails réfléchissants et de points d'attache pour mousquetons.

Prix : 200 €

www.compressport.com

SHOPPING

LA SÉLECTION DU MOIS



VISION



Favero

4

VISION METRON TFE EVO

Les Metron TFE EVO représentent le summum du savoir-faire de Vision en matière de développement aérodynamique pour les postes de pilotage carbone de contre-la-montre. (lire notre article dans le magazine n°250). Dotés d'une plateforme surélevée de 20°, d'un profil d'extension plus profond et de coussinets ergonomiques améliorés pour un ajustement personnalisé. Les extensions TFE EVO sont conçues pour être 100% compatibles avec la majorité des vélos de triathlon/contre-la-montre du marché grâce à des adaptateurs dédiés (vendus séparément). Disponible en 3 longueurs: 280 mm (XS), 300 mm (S), 320 mm (M), 340 mm (L) Poids: 540 g.

Prix : 679 €

shop.visiontechusa.com

5

CAPTEUR DE RESPIRATION TYMEWEAR

Tymewear est un capteur de technologie portable de nouvelle génération. Il est positionné sur la ceinture thoracique VitalPro qui mesure la fréquence respiratoire, le volume courant et la ventilation minute pour fournir des données métaboliques de qualité laboratoire, identifier des zones d'entraînement personnalisées et optimiser les performances d'endurance. Il offre des informations en temps réel sur la respiration, permettant aux athlètes de s'entraîner plus intelligemment.

**Prix : Ceinture VitalPro
US\$299**

**Abonnement annuel
US\$150**

www.tymewear.com

6

FAVERO ASSIOMA PRO RS-2

Ces pédales compatibles avec les cales Shimano SPD-SL sont dotées d'un capteur de puissance dans chaque pédale. Elles fournissent les données de puissance, cadence, équilibre gauche/droite, PCO, phase de puissance (PP), position assise/en danseuse (RP), efficacité du couple (TE), fluidité du pédalage (PS). À moins de 125 grammes par pédale, ce sont les plus légères du marché. Avec un stack height de 10,5 mm et un facteur Q de +53 mm, elles sont optimisées pour un transfert de puissance. Une batterie pleine vous permettra une utilisation de 160 heures.

Prix : 578 €

cycling.favero.com

TEST MATÉRIEL



ROUES WHEELLAB DAAP

ATYPIQUES
ET RAPIDES !



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS WHEELLAB



Si vous êtes un fidèle lecteur de Trimax Magazine, la marque Wheelab ne vous est pas inconnue. On vous a déjà présenté leur guidon V-Wing qui permet d'obtenir une position très aéro sur un vélo de route. Aujourd'hui, on vous présente leur modèle de roues DAAP 50 qui, selon nous, est la meilleure paire de roues dans sa catégorie.

Dans cet article, on va vous décrire la philosophie du design de Sosan Cheon (le fondateur de Wheelab), l'ingénierie, les caractéristiques techniques, le ressenti sur le terrain et où se placent ces roues par rapport à la concurrence.

DAAP est un mot coréen qui a plusieurs significations. Dans le contexte des roues Wheelab, Sosan Cheon lui attribue le sens de "réponse" et "solution". Dans sa logique, le design de ces Wheelab DAAP se veut la solution sans compromis pour une performance ultime. Pour ce faire, Sosan Cheon, un chercheur de l'Université de Séoul spécialisé dans les nanotechnologies, le graphène, la thermoconductivité entre autres, mais aussi l'un des meilleurs cyclistes en Corée du Sud, a construit une paire de roues sans utiliser les codes, les designs existants ou les cadres prédéfinis de l'industrie cycliste. Au lieu de cela, Sosan et son équipe d'ingénieurs ont créé une paire de roues en développant leur propre composants et design. Ce qui est important de souligner ici et d'insister sur ce point, c'est que Wheelab n'utilise pas de moules pré-existants de roues. Ils ont créé leur propre moule. Ces roues sont plus proches d'un produit artisanal au sens où elles sont réalisées à la main par des experts qualifiés qui allient savoir-faire technique et recherche esthétique. Contrairement à la production industrielle, ces pièces sont produites en petites séries, portant une forte identité artistique qui est visible dans les choix des matériaux et du design (rayons en carbone, laçage des rayons, géométrie de moyeux exclusive).

Cette démarche philosophique de la marque Wheelab se rapproche de marques comme Lightweight ou Princeton qui tente d'offrir des produits offrant un produit unique et exceptionnel. Explorons maintenant les caractéristiques techniques de ces Wheelab DAAP et les implications sur le terrain.

Le laçage des rayons E3

C'est la marque de fabrique des roues Wheelab DAAP. Le laçage des rayons en carbone sur les DAAP est différent de tout ce qui se fait sur le marché, hormis peut-être les



Campagnolo Bora Ultra. Les rayons sont groupés par 3 et l'espacement entre les rayons est minime. L'idée cachée derrière cette innovation est que le 1^{er} rayon est le seul à être réellement exposé au vent. Les suivants sont abrités dans le sillage aérodynamique.

Dans les faits, ces roues sont très rapides et le ressenti est proche de l'usage de roues à bâtons en carbone. La stabilité est aussi bonne qu'un laçage traditionnel car le nombre de "bâtons" ou de groupes de rayons est de 6. Or, les roues à bâtons avec un nombre de bâtons pairs sont bien plus stables que leur homologues à nombre impairs. Le gain aérodynamique en théorie est présent. Dans les faits, il est marginal si vous aviez un nombre de rayons équivalent aux roues concurrentes. Or, les Wheelab DAAP n'en ont que 18 par roue. Moins de rayons, moins de traînée aérodynamique. Ajoutez à cela une forme de jantes optimisée et le bon choix de pneus, vous obtenez une paire de roues qui est excellente. Ce laçage E3 permet également un montage plus homogène de la répartition de la tension des rayons, ce qui se traduit par un comportement plus lisse du fait d'une rigidité accrue.



Les rayons en carbone

Toujours dans le but d'augmenter la rigidité, Wheelab a choisi des rayons en carbone. Sur les DAAP, le choix d'utiliser des rayons en carbone comparé aux rayons en acier trempé réside en 2 arguments :

- ✓ Les rayons en carbone sont environ 40% plus légers que leurs homologues en acier.
- ✓ La résistance à la traction ainsi que la rigidité sont plus élevées.

Sur le terrain, il est aisé de sentir que ces roues ne demandent qu'à être poussées dans leur retranchements. Les rayons en laçage E3 confèrent une rigidité latérale que je n'avais encore jamais testée. Le seul petit inconvénient qui me vient à l'esprit est que comme tout produit différent, se procurer des pièces de rechange (moyeux, rayons) implique qu'il faut se mettre en relation avec l'équipe Wheelab. Mais comme la majorité des travailleurs asiatiques, Wheelab est passionné par ses produits et délivre un service après-vente sans faute qui se rapproche du 24/7.

Renforcement local en fibres de carbone

Du fait du laçage des rayons en E3 qui permet d'augmenter la tension des rayons et donc la rigidité latérale, il a fallu renforcer la jante en carbone par des sections plus épaisses pour soutenir la traction accrue. Dans les sections dépourvues de rayons, la jante est au contraire plus fine pour alléger la jante mais aussi et surtout absorber les vibrations. Il en résulte une roue durable mais aussi très confortable.



Le profil des jantes et leurs dimensions

Les jantes DAAP ont une hauteur de 50 mm et des largeurs (interne/externe) de 23/30.8 mm. Le site internet recommande des pneus de 25-28c pour une optimisation du comportement aérodynamique.

Pour ma part, je les ai testées avec mes pneus favoris qui sont pour l'avant le Continental Aero 111 en 700x29c et pour l'arrière le Continental Archetype en 700x30c. C'est selon moi, un montage encore plus aéro que si vous utilisez un Continental GP 5000 en 700x28c car l'épaisseur du pneu avant correspond exactement à la largeur de la jante.

30.8 mm de large avec une largeur interne de 23 mm est la nouvelle référence des roues haut de gamme

Développement d'un moyeu spécifique

Ces moyeux sont usinés avec une tolérance dont la précision (~0.01 mm) ferait pâlir de jalousie la NASA. Le design permet d'obtenir une distribution de la tension des rayons uniformes. Enfin, ces moyeux peuvent encaisser des transferts du couple d'entraînement lors de sprints ou d'accélération, mais aussi le transfert du couple de freinage au-dessus de 3 000 W. Ces moyeux se caractérisent par un transfert de puissance immédiate.



PORQUEROLLES TOP

TRIATHLON
SAMEDI 26 SEPT. 2026

triathlon-original-de-porquerolles.fr



OPTICAL
CENTER

TEST MATÉRIEL



de ces dernières années avec les pros cyclistes et triathlètes passant du 700x25c au 700x28c voire 30c/32c.

Le poids de cette paire de roues en version pneu est de 1 265 grammes selon ma balance (Feedback Sports). C'est très léger pour une paire de roues en 50 mm. Qui plus est, pour une version de jante à crochets. Ainsi, elles se comportent à merveille, que ce soit sur des terrains plats, mais aussi vallonnés.

Evidemment, ces roues ne sont pas aussi rapides du point de vue aérodynamique que des roues de 80/90 mm, mais pour leur hauteur, elles sont définitivement rapides. Mon engouement pour ces roues est leur capacité à accélérer. Que ce soit un critérium ou un triathlon sprint ou distance olympique, c'est la paire idéale. Elles sont aussi très appréciées sur les routes dont le grain est gros. En Australie, où la qualité des routes reste à désirer, ces roues sont salvatrices pour mon dos.

Leur stabilité en vent de travers est également très bonne du fait du groupement des rayons par 3. Ces 6 bâtons ne changent pas la surface de contact devant et derrière la fourche à un instant t donc ne pénalise pas le couple de braquage (la force qu'il vous faut pour maintenir le guidon droit). Ces roues se comportent aussi très bien en côte du fait de leur poids minimaliste. Les roues Wheelab DAAP sont garanties pendant 5 ans.

Comme tout produit artisanal, le prix est plus élevé que des roues sorties d'une ligne de production. À US\$2924 pour les DAAP Sigma et US\$3872, ces roues sont un investissement, mais comparées à des Zipp à US\$4000, je sais lesquelles je préfère...

Une des caractéristiques de Wheelab qui pourrait effrayer la

communauté est la relative jeunesse de la société. Wheelab a été fondée en 2016 et n'a donc qu'une décennie d'existence. Mais au contraire, si vous surfez sur leur site internet et vous voyez l'ensemble de la gamme, vous constaterez que l'innovation est constante et que l'implantation à l'international d'importateur/distributeur s'amplifie.



CONCLUSION

En conclusion, ces roues Wheelab DAAP sont des produits de haute technologie et de haute ingénierie. L'accent est mis sur l'innovation afin d'obtenir la paire de roues la plus performante dans sa catégorie. Ces roues se caractérisent par un rapport poids-rigidité exceptionnel, une ingénierie unique, un savoir-faire remarquable et un produit dont la résultante est un aéro optimisé pour des courses techniques et vallonnées.

La démarche de Wheelab n'est pas de développer une autre paire de roues, mais de redéfinir ce qu'est une roue de très haute performance comme l'en atteste le prix iF du Taipei show en 2024.

➔ Plus d'informations : <https://wheelabkr.imweb.me/home>

PORQUEROLLES

TOP



PORQUEROLLES
Commune d'HYÈRES

DÉCOUVREZ
AUSSI LE FORMAT
ECO RANDO



TRAIL SAMEDI 2026

COURSE EN BINOME 03 OCT. trailporquerolles.com



OPTICAL CENTER

[FITTED SHOULDER PANEL DESIGN]

ZONE3



ZONE3

VOTRE PARTENAIRE

TRIATHLON !



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS ZONE3 - GWEN TOUCHAIS



Sur un marché très concurrentiel, certaines marques arrivent encore à se distinguer par leur capacité à allier innovation technologique, compréhension de nos besoins et... accessibilité en termes de prix. Zone3 fait partie de celles-ci. Fondée au Royaume-Uni, la marque s'est imposée en une quinzaine d'années, avec une spécialité : la combinaison néoprène.

D'un lac d'entraînement aux pelotons internationaux

L'histoire de Zone3 débute début 2010, née d'un triathlète, James Lock. Son constat est simple : trop de triathlètes débutent avec du matériel coûteux et pourtant souvent mal adapté. Zone3 voit alors le jour avec une ambition claire : démocratiser l'accès à des produits performants, sans compromis sur la qualité, et adaptés à chacun.

Très vite, la marque se forge une réputation solide, d'abord au Royaume-Uni, puis à l'international. Les premières combinaisons sont testées dans des conditions réelles, lors de séances d'entraînement en eau libre, dans les eaux souvent froides et exigeantes d'Angleterre. Un environnement idéal pour développer des produits fiables, durables et performants.

Si Zone3 propose aujourd'hui une gamme complète pour le triathlon (textile, trifonctions, accessoires, swimrun), la natation reste son cœur de cible. Ses combinaisons néoprène, souvent plébiscitées pour leur excellent équilibre entre flottabilité, souplesse et confort thermique, restent le fer de lance de la marque.

De l'entrée de gamme à la combinaison "premium", chaque modèle repose sur une approche pragmatique : l'optimisation de la position du nageur dans l'eau, la réduction de la traînée, et la liberté de mouvement des épaules, et enfin le confort sur la durée. Un point distingue cependant la marque de la concurrence : une volonté d'éviter la course au « toujours plus cher ». Même ses modèles premium restent positionnés de façon compétitive, là où certains concurrents réservent leurs meilleures technologies à des prix élevés.



Une marque pensée pour tous les triathlètes

Zone3 s'adresse aussi bien au débutant qui prépare son premier triathlon sprint qu'au triathlète confirmé sur distance Ironman. Autre point soulignant cette volonté de polyvalence de la marque, Zone3 porte une attention toute particulière portée aux modèles féminins. Zone3 a été l'une des premières marques à proposer des combinaisons réellement conçues pour les femmes, avec des panneaux néoprènes et des épaisseurs spécifiques, allant bien au-delà d'une simple adaptation de la taille des modèles masculins.



Zone3 ne revendique pas une innovation "bling bling", mais une innovation pragmatique, basée sur les retours athlètes. Chaque évolution est testée, validée puis intégrée. La marque a par exemple largement travaillé sur la répartition des épaisseurs de néoprène pour améliorer la position du nageur sans pénaliser la mobilité. De même, une attention particulière est portée aux doublures internes plus résistantes pour augmenter la longévité des produits.

Cette approche se retrouve également dans les trifonctions et accessoires : textiles résistants, peau de chamois pensée pour l'effort prolongé, finitions soignées... Zone3 privilégie des choix rationnels et fonctionnels pour la conception de sa gamme.



Une reconnaissance internationale, une image de marque préservée

Aujourd'hui, Zone3 est présente dans plus de 40 pays et n'hésite pas à devenir partenaire officiel de nombreuses épreuves de triathlon et de natation en eau libre. Malgré cette croissance rapide, Zone3 s'évertue

à conserver une image de marque accessible, proche des pratiquants et toujours à l'écoute des triathlètes.

Sans publicité tapageuse, la marque britannique a su se construire une réputation solide, misant sur la performance, la durabilité et l'accessibilité. Plus qu'un simple équipementier, Zone3 se positionne comme votre partenaire triathlon !

TEST MATÉRIEL

LA TRISUIT ZONE3 ACTIVATE SANS MANCHE



Avant de profiter du mois de mai pour tester la combinaison Vanquish, nous avons mis à l'épreuve la trisuit Activate de la marque. Sans aucun doute, cette trifonction se classe dans la catégorie des trisuits accessibles plutôt à destination des débutants ou de ceux qui ne veulent pas (dans un premier temps) casser leur tirelire. Pour autant, elle coche toutes les bonnes cases ou presque.

Dans l'équipement du triathlète, la trifonction est l'un des seuls vêtements techniques réellement spécifiques à la discipline. Elle doit

savoir tout faire : nager, pédaler et courir. Avec la trisuit Activate sans manche, Zone3 vise un objectif clair : proposer une trisuit polyvalente, performante et pensée pour le confort... Le tout à un prix accessible !

Une entrée de gamme assumée... mais sérieuse !

Chez Zone3, la trisuit Activate est l'entrée de gamme des trifonctions. Sans sacrifier à l'essentiel, la marque britannique veut proposer un prix contenu tout en proposant un produit abouti. Visuellement (trop ?) sobre, la version sans manche affiche une coupe moderne et ajustée, même si aujourd'hui le "sans manche" semble moins à la mode. Elle se positionne plutôt sur les formats sprint à distance olympique pour lesquels le port de la combinaison néoprène est autorisé. Elle s'adresse aux triathlètes débutants, voire pratiquants réguliers, qui recherchent une tenue fiable aussi bien pour l'entraînement que pour la compétition.

Le choix du sans manche ?

En natation, l'absence de manches peut être un avantage pour les débutants. La trisuit Activate libère les épaules, favorise un roulis naturel et évite toute sensation de contrainte sur la phase aérienne du crawl pour les triathlètes n'ayant pas eu la chance de nager jeune. Sur les courses où la combinaison néoprène est autorisée, elle se fait totalement oublier sous la combi.



Son utilisation en eau libre sans néoprène reste tout à fait possible : elle reste confortable et ne génère pas de frottements gênants, mais la trifonction n'offrira que peu de performance au vu du tissu employé qui n'est pas des plus hydrophobes et qui offre peu de compression.

Le tissu sèche rapidement à la sortie de l'eau, limitant la sensation de froid ou d'inconfort sur le vélo. Zone3 a opté pour un textile Lycra-Sport robuste, très légèrement compressif, sans chercher l'extrême technicité. Il en résulte un assez bon maintien musculaire et une élasticité suffisante, même si on est bien loin du niveau de performance des trisuits haut de gamme. À l'inverse, ce choix de tissu garantit une bonne résistance à l'usure pour qui veut porter sa trifonction régulièrement et non seulement lors des courses.

La coupe est assez près du corps, correctement ajustée au niveau du buste et des cuisses. Les bandes silicone en bas de jambes assurent un bon maintien à vélo sans effet garrot, même après plusieurs kilomètres. Pour être honnête, on est encore assez loin de la qualité du maintien offert par les trifonctions premium. Pour le vélo, la trisuit Activate est équipée d'une peau de chamois spécifique triathlon, volontairement fine. Elle offre un confort correct pour les formats courts et intermédiaires, sans gêner ensuite la foulée lors de la course à pied. Ce choix reste cohérent : il s'agit clairement d'une trifonction ayant pour but la polyvalence plus que pour affronter les longues heures de selle. Le tissu est respirant et les poches arrière minimalistes permettent d'emporter un gel ou des barres fines sans ballonnement excessif.



À qui s'adresse la Zone3 Activate sans manche ?

Elles s'adressent clairement aux triathlètes débutants ou intermédiaires pour les formats sprint et olympique. Elle comblera les athlètes recherchant fiabilité, confort et simplicité lors des entraînements ou compétitions. La trisuit Activate plaira donc moins aux triathlètes en quête de compression élevée ou d'un meilleur aérodynamisme sur les épreuves longue distance (half / Ironman).

Avec la trisuit Activate sans manche, Zone3 ne nous prend pas pour des "pigeons" : elle nous propose du matériel honnête, cohérent et efficace, sans surenchère technologique inutile.

Ce n'est pas une trifonction destinée à battre des records, mais une trisuit confortable et durable, parfaite pour se lancer en triathlon ou enchaîner les courses sans se poser de questions. Un seul petit bémol à notre goût, un design trop sobre et un seul choix de couleur bien trop sage !

Au prix de 119 €, cette trifonction est un choix cohérent pour qui veut débiter et ne dispose pas encore d'une tenue club. Pour 20 € de plus, chez Trimax on vous conseille de vous orienter vers la version manche longue de cette même trisuit. Cela vous offrira encore plus de polyvalence au quotidien et vous protégera du soleil... Et vous aurez l'air d'un vrai triathlète !

ZONE3 



**APPROUVÉE PAR LES ATHLÈTES.
PERFORMANCE PROUVÉE.**

TEST MATÉRIEL



ALÉ CYCLING
L'EXIGENCE ITALIENNE
AU SERVICE DE LA PERFORMANCE
EN TRIATHLON



PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - ALÉ CYCLING





En triathlon, où chaque détail compte et où l'athlète exige l'impossible entre confort, aérodynamisme et durabilité de l'effort, certaines marques comme ALÉ Cycling parviennent à faire la différence en cultivant leur savoir-faire. Marque italienne qui reste relativement discrète auprès du grand public, ALÉ s'impose pourtant comme un acteur de premier plan dès lors que l'on parle de vêtement technique haut de gamme.

Une marque issue de la performance

ALÉ n'est pas née d'un concept marketing, mais d'un héritage industriel solide. La marque s'appuie sur plusieurs décennies d'expertise textile au sein du groupe italien APG (Athletic Performance Gear), reconnu pour avoir longtemps développé et produit des équipements pour certaines des plus grandes équipes professionnelles du peloton mondial.

Cet ADN explique aussi la philosophie assumée d'ALÉ : concevoir, développer et produire en Italie, avec un contrôle total de la chaîne de fabrication. Dans un marché où la délocalisation est devenue la norme, ce choix revendiqué illustre une vision exigeante du produit et une bonne compréhension des besoins des athlètes.

Quand le cyclisme nourrit le triathlon

Si ALÉ s'est d'abord fait un nom dans le cyclisme de haut niveau, le triathlon s'est rapidement imposé comme un nouveau terrain d'expression naturel. Les exigences sont proches et souvent plus complexes encore : liberté de mouvement en natation, confort sur le vélo, gestion et évacuation de la chaleur à pied.

ALÉ a su transposer son expertise route vers des produits spécifiquement pensées pour le triathlète, intégrant :

- Des textiles hydrodynamiques limitant la traînée en natation
- Des panneaux compressifs pour retarder la fatigue musculaire
- Une gestion précise de la thermorégulation, essentielle sur les courses longues distances
- Et des peaux de chamois minimalistes, adaptées à la double contrainte vélo et course à pied.

Le résultat ? Des équipements qui ne se contentent pas d'être polyvalents, mais réellement optimisés pour l'enchaînement des disciplines.

Chez ALÉ, l'innovation ne se résume pas à un slogan. Chaque gamme repose sur un travail poussé sur les fibres utilisées, les tissages et les assemblages. Les essais en soufflerie, les simulations de position, les tests avec certains athlètes professionnels font partie intégrante du processus de développement.

Grâce à ces efforts, ALÉ parvient à développer des vêtements disposant de structures textiles adaptées selon les différentes zones de flux d'air sur le corps, de coutures judicieusement positionnées pour réduire les turbulences, de textiles à séchage rapide limitant le poids et les irritations, d'un fitting précis et pensé pour la position prolongée en appui aéro. Autant d'éléments invisibles à l'œil nu, mais décisifs sur la performance.



Une approche premium

L'une des signatures d'ALÉ réside dans son esthétique sobre et racée. Ici, pas d'effets tape-à-l'œil ni de graphismes agressifs : la marque revendique une élégance italienne fonctionnelle, où le design sert la performance avant tout. Ce parti pris séduira les triathlètes exigeants, à la recherche d'un équipement performant, technique, durable, tant dans les matériaux utilisés que dans l'identité visuelle.

ALÉ ne s'adresse pas à ceux qui cherchent simplement un logo, mais à ceux qui veulent comprendre la valeur du produit qu'ils achètent dans une optique d'amélioration de leur performance. Sa montée en puissance dans le monde du triathlon reflète une tendance : le retour à des produits pensés par des techniciens, testés par des athlètes, et fabriqués avec certaines convictions. Dans un sport où le gain marginal peut faire la différence, ALÉ propose sa vision : mettre la technologie au service de l'effort, sans compromis.



TEST MATÉRIEL

ENSEMBLE ALÉ DEEP & MAGIC COLOUR : POUR AVOIR DU STYLE À L'ENTRAÎNEMENT !



Sur le plan thermique, le DEEP se montre particulièrement convaincant. Les textiles respirants assurent une bonne ventilation, même lors des efforts prolongés en intensité élevée — exactement ce que l'on attend sur des blocs tempo ou Z2. La capacité d'évacuation de l'humidité est excellente, évitant l'effet "maillot détrempé" souvent problématique lors des longues sorties estivales. Un point clé pour ceux cherchant à reproduire les conditions de course, notamment en climats chauds.

Si la trifonction reste notre outil de compétition par excellence, l'essentiel de notre temps se passe à l'entraînement — souvent dans une configuration cycliste pure. Avec le jersey DEEP associé au cuissard MAGIC COLOUR, ALÉ nous propose un ensemble conçu pour enchaîner les heures de selle sans compromis sur le confort et l'efficacité. Nous avons testé ce combo dans un contexte d'entraînement de sorties longues, typiques d'une préparation half et full distance.

Maillot DEEP Sobriété et efficacité

Le jersey DEEP propose une coupe pensée pour le confort avec pour objectif de durer. ALÉ propose un maillot classique mais performant, capable d'encaisser des sorties de 2 à 5 heures. La coupe est proche du corps sans excessivité, ce qui le rend accessible à un large éventail de morphologies, y compris chez les triathlètes moins habitués aux tenues cyclistes parfois très ajustées.

Le textile utilisé offre une excellente élasticité, garantissant une totale liberté de mouvement, que ce soit en position aéro sur les prolongateurs ou en danseuse. Les manches épousent bien le bras sans compression excessive, limitant les points de pression sur la durée.

Détails utiles pour l'entraînement : les trois poches arrière sont plutôt profondes, suffisamment solides pour transporter nutrition, téléphone et petits outils sans affaissement. Le maintien est assuré par une bande silicone efficace, maintenant le maillot en place dans toutes les positions.



Enfin, pour ce qui est de l'esthétique, ALÉ reste fidèle à son ADN : design épuré, couleurs maîtrisées, identité visuelle premium.

Cuissard MAGIC COLOUR : le confort longue distance comme priorité

Le MAGIC COLOUR surprend dès l'enfilage par sa sensation de maintien. Le tissu compressif est bien dosé, apportant un soutien musculaire progressif, particulièrement appréciable sur les quadriceps lors des longues sorties ou des enchaînements de sorties. La coupe est précise, sans effet garrot, et la stabilité du cuissard reste exemplaire, même après plusieurs heures en selle. Rien ne bouge, rien ne flotte.

La peau de chamois est discrète, mais redoutablement efficace ! ALÉ équipe le MAGIC COLOUR d'une peau pensée pour les efforts prolongés. Suffisamment protectrice pour les longues distances, elle reste discrète lors des sorties pour lesquelles vous mettez un peu plus d'intensité. Sur home-trainer comme sur route, la répartition des appuis est homogène, avec une excellente absorption des vibrations. Aucun point chaud, même après plusieurs séances consécutives.



Les bretelles plates, respirantes et bien positionnées contribuent à l'excellent confort général. Elles assurent une répartition uniforme de la pression sans jamais se faire sentir, même torse nu sous le maillot. Côté qualité, le tissu conserve ses propriétés de maintien même après plusieurs lavages de ce que nous avons pu constater, nous laissant présager d'une bonne durabilité.

Verdict : un ensemble idéal pour l'entraînement

Le jersey DEEP et le cuissard MAGIC COLOUR forment un duo parfaitement cohérent, pensé pour les heures d'entraînement qui forgent la performance

le jour J. Sans fioriture, ALÉ propose ici un ensemble fiable, confortable et durable, capable d'accompagner la charge d'entraînement des triathlètes motivés et ambitieux. Un choix pertinent pour ceux à la recherche d'un ensemble premium, efficace et élégant, aussi à l'aise sur les sorties longues qu'à la terrasse des cafés.

Un mot sur les prix ? Environ 135 € pour le cuissard et 95 € pour le maillot... De quoi donc s'habiller avec style pour un prix très raisonnable. On est très loin des prix souvent abusifs pratiqués par certaines marques délocalisant leur production, et rien que pour cela, la gamme ALÉ vaut le coup qu'on s'y attarde.

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