

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

AIX'TRAORDINAIRE !

REPORTAGE

- IM 70.3 Aix-en-Provence
- Challenge Samorin

ZOOM

- 226ers
- Zone3 - Casper Stornes

RENCONTRE

- DT Swiss

DOSSIER

- Le marathon sur Ironman
- Glucides, faire comme les pros ?

MATOS

- Pédalier Overfast
- Combinaison Zone 3
- Trifonction ALÉ



VENTOUXMAN

TRIATHLON - FRANCE

FINISHERS

FRENCH CYCLARD

MONTEUX

DEPARTMENT 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



Edito

L'été sera show !

Le mois de mai a brillamment rythmé ce début de saison, avec des performances françaises déjà au top. Coupe d'Europe de Caorle, Xterra Weston Park, Challenge Salou, IRONMAN de Florianopolis et de Lanzarote... Les élites et groupes d'âge tricolores ont mis le feu sur ces courses, entre podiums et victoires, dont la 2^e consécutive, en patronne, de Marjolaine Pierré sur le 70.3 d'Aix-en-Provence. Un mois de mai magnifiquement clôturé avec les 1^{ères} éditions de la Verticale du 06 et du Triathlon Monumental Nîmes Pont du Gard. Deux courses aussi inédites que différentes, dont la beauté de leur cadre le dispute à leur originalité, et sur lesquelles nous reviendrons dans un futur numéro.

Et le mois de juin dans tout ça ? Il est déjà « show bouillant », certes avec des températures caniculaires, mais surtout avec plusieurs courses dont les start lists n'ont plus à rougir par rapport à un championnat du monde sur IRONMAN, voire aux Jeux Olympiques pour les WTCS de Quiberon et WTPC de Besançon. Le niveau s'est en effet encore densifié et les athlètes sont en pleine forme de plus en plus tôt dans la saison, et maintiennent cette forme de plus en plus longtemps, pour notre plus grand bonheur, pour ce grand show qu'est le triathlon.

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



WIN THE WIND

VISION



SOCIAL

NOTRE ACTIVITÉ ET SES RÉSEAUX



WWW.TRIMAX-MAG.COM

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

+ DE 85.000 VISITEURS MENSUELS



TrimaxMag
+ de **108K** Abonnés



TrimaxMag
+ de **21,4 k** Followers



Triathlon_in_the_World
+ de **70 k** Followers



Magazine
+ de **11 000**
téléchargements
mensuels



Activimages
+ de **4 900** Abonnés



Activimages
+ de **2 700** Followers



ACTIV
IMAGES

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

**VOUS AVEZ UN PROJET ...
NOUS AVONS LA SOLUTION**

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

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

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ





16



32



38



56



80

SOMMAIRE

/// REPORTAGE

- 10 IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE : AIX'TRAORDINAIRE !
- 16 CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP : SAVOUREUX SAMORIN !

/// FOCUS

- 22 226ERS : LA MARQUE DE NUTRITION PENSÉE POUR L'ENDURANCE
- 32 ZONE 3 : CASPER STORNES REJOINT LA MARQUE

/// RENCONTRE

- 38 DT SWISS : LA QUALITÉ SUISSE AU SERVICE DES TRIATHLÈTES

/// FOCUS

- 44 DOSSIER DU MOIS : LA COURSE À PIED SUR FULL DISTANCE, CONSEILS POUR UN MARATHON INTELLIGENT
- 56 ENTRAÎNEMENT : PRÉPARER SON CORPS À LA CHALEUR ET ÉVITER L'HYPERTHERMIE D'EFFORT

/// MATÉRIEL

- 66 SHOPPING
- 68 PÉDALIER OVERFAST : AU-DELÀ DE LA VITESSE
- 74 COMBINAISON VANQUISH-X : LE MEILLEUR DE ZONE3 !
- 80 ALÉ HIVE 2.0 : LA TRIFONCTION PENSÉE POUR LE TRIATHLON LONGUE DISTANCE



PHOTOS @HOLLYCHARLESPHOTOGRAPHY - DR - IRONMAN



RETOURS GAGNANTS

Il n'y a pas qu'au tennis que les athlètes savent soigner leur retour. Et pas de double faute avec Lucy Charles-Barclay et Sam Laidlow, tous deux victorieux sur l'IRONMAN Lanzarote.



IRONMAN 70.3 AIX-EN-PROVENCE

AIX'TRAORDINAIRE !



PAR ROMUALD VINACE
PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN



Première record pour Bortolamedi, back to back pour Pierré ! Dans la course de tous les records, le transalpin et la régionale de l'étape ont réussi à faire plier la concurrence, le 17 mai dernier, à l'occasion de l'IRONMAN 70.3 d'Aix-en-Provence. Si Michele Bortolamedi a creusé l'écart dans les tous derniers kilomètres, Marjolaine Pierré a écrasé la course pour s'offrir le doublé à domicile après sa victoire en 2025. Détonant devant 2 700 participants !

Damien fait le ménage !

Bortolamedi - Bogen ! Un money-time haletant a sanctionné l'étape aixoise qualificative pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 qui se dérouleront en septembre prochain à Nice. À l'effort physique, à la torture psychologique, c'est finalement Michele l'Italien qui aura fait plier Rico l'Allemand, 2^e à 32 secondes. « Il a été trop puissant sur le final et mon coup de bluff n'a finalement pas fonctionné », reconnaissait l'ancien champion du monde IRONMAN 70.3 (2023).

Une dernière accélération dans les ultimes kilomètres, 2^e de l'IRONMAN 70.3 de Nice en 2025, Bortolamedi signe à 24 ans une victoire en lettres capitales, s'offrant le luxe de battre le record de l'absent du jour, Kristian Blummenfelt (3h41), en 3h38. Où comment lancer la saison "triple effort" de la meilleure des manières sous un beau soleil.

Toute la course à pied en tête, le futur vainqueur a appuyé dans le dernier faux plat montant des rues d'Aix-en-Provence pour couper la ligne d'arrivée sur la place de la Rotonde, Cours Mirabeau.

“ J'ai lancé à mon entraîneur :
c'est pour moi, je vais gagner ”



Sur le semi-marathon, Lasse Priester signait un 1h07 et reprenait près de 4 minutes au duo de tête. L'Allemand a réservé un finish de grande classe pour se hisser sur le podium, à 41 secondes d'un lauréat lucide et heureux. « *Je n'avais pas de bonnes sensations sur la natation, mais je voulais faire de mon mieux. Sur le vélo, il me fallait rester aux devants de la course tout au long du parcours roulant avant de tenter de faire la différence dans les ascensions assez exigeantes. J'ai ensuite tout donné sur le semi-marathon* », relatait Bortolamedi.

Serein et confiant, l'Italien avouait même ne pas avoir été contrarié par le retour de Rico. « *J'ai effectivement temporisé dans les dernières minutes et le voir revenir ne m'a pas vraiment perturbé. J'ai même lancé à mon entraîneur : je vais gagner.* »

Consolation pour la délégation tricolore masculine : plusieurs Français se sont illustrés dans le top 10 avec Nathan Guerbeur (5^e à 4 minutes), Félix Forissier (6^e à 5'36) et Simon Viain (7^e à 6'50). Ce dernier arrachant du même coup la dernière place qualificative pour les Mondiaux. Un contrat rempli et plutôt bien.

De son côté, avec 3 minutes d'avance à l'issue des 3 premiers kilomètres de la course à pied, Marjolaine Pierré, auteur d'un 16 km de moyenne, a éclaboussé la course de son talent sur un parcours qui ne lui réserve



aucun secret. L'Aixoise d'adoption n'a laissé que de miettes à la concurrence, sa dauphine Imogen Simmonds étant reléguée à plus de 3 minutes. Qu'importe la start-list emmenée par la championne du monde IRONMAN 2024, Laura Philipp (à 4'18), qui finalise un bon retour à la compétition avec une place sur le podium, et... la Française Anne-Sophie Pierre (4^e, à 5'37).

Tout en gestion et « bien en jambes », Pierré a proposé une prestation des plus abouties. Un back to back détonnant pour la Provençale qui a assumé son statut de favorite. Impressionnante sur le vélo, elle a même accéléré dans les derniers hectomètres pour battre son propre record établi l'an dernier en 4h08. Grand, très grand avec un semi en

moins de 1h20, capitalisant avec brio son retard à la mi-parcours sur les routes techniques et vallonnées !

Parmi les plus beaux parcours du circuit IRONMAN France, le triathlon d'Aix-en-Provence a de nouveau offert une copie plus que satisfaisante avec des tricolores exacts au rendez-vous.





LES RÉSULTATS DES PROS FRANÇAIS

→ Hommes

- 5. Nathan Guerbeur 3:42:54
- 6. Félix Forissier 3:44:30
- 7. Simon Viain 3:45:44
- 9. Pierre Dupuy 3:46:24
- 17. Dorian Muller 3:51:05
- 18. Rémi Delagarde 3:51:34
- 19. Lilian Pierre 3:51:39
- 20. Clément Grandy 3:52:57
- 22. Erwan Jacobi 3:55:11
- 26. Maxence Castel 3:58:30
- 31. Clément Cadot 4:01:43
- 32. Paulin Philippe 4:03:31
- 34. Thibault Colard 4:05:18
- 35. Raphaël Dassonville 4:07:43
- 37. Jean Duchamp 4:12:13

→ Femmes

- 1. Marjolaine Pierré 4:08:27
- 4. Anne Sophie Pierre 4:14:04
- 7. Solenne Billouin 4:17:29
- 11. Justine Guerard 4:23:37
- 16. Nikita Paskiewiez 4:28:27
- 17. Sandra Huon 4:29:21
- 22. Eva Marsac 4:35:05
- 23. Héloïse Bottin 4:36:14
- 26. Amélie Harter 4:41:16
- 27. Alexia Bailly 4:43:00

EKOI



RR-85 AEROLIGHT CARBON
 MOYEU AVANT MADE IN FRANCE
 TÊTES DE RAYONS INTÉGRÉES
 JANTE CARBONE DERNIÈRE GÉNÉRATION

TT ULTIMA FAST
 TUBELESS
 915 GRAMMES SEULEMENT
 RIGIDE & AÉRODYNAMIQUE

RR-85 AEROLIGHT ET TIME TRIAL ULTIMA FAST
 LE COMBO POUR DÉFIER LE CHRONO

RENDEZ-VOUS SUR | EKOI.COM

SCANNEZ POUR
 DÉCOUVRIR





CHALLENGE FAMILY THE CHAMPIONSHIP

SAVOUREUX SAMORIN !



PAR CHALLENGE FAMILY
PHOTOS ACTIV'IMAGES - CHALLENGE FAMILY - X-BIONIC SPHERE



Le 24 mai dernier, le superbe complexe de la x-bionic® sphere à Samorin en Slovaquie a une fois de plus été le théâtre du Challenge Family The Championship. Des conditions idéales ont donné lieu à des courses endiablées et à un nouveau record du parcours cycliste féminin lors de cette édition 2026, avec des victoires convaincantes de Harry Palmer (GBR) et Caroline Pohle (GER).

La palme pour Palmer

Dans la course masculine, Hannes Butters (GER) a pris la tête dès le début de la natation, creusant rapidement un écart important avec le reste du peloton. Derrière lui se trouvait un important groupe de poursuivants comptant plus de 15 athlètes et, à la sortie de l'eau, ces derniers avaient réussi à réduire l'écart à moins de 10 secondes. Butters est sorti de l'eau en 21:48, suivi de Kieran Lindars (GBR) en 2e position en 21:53, tandis que Jannik Schaufler (GER), Michele Sarzilla (ITA), Valdemar Solok (DEN) et Henry Rappo (EST) se trouvaient tous au coude à coude.

Solok a été le premier à sortir de la zone de transition et s'est rapidement emparé de la tête, affichant des vitesses pouvant atteindre 60 km/h ! Au 30^e kilomètre, il comptait déjà plus d'une minute d'avance sur Rappo, ainsi que sur Butters et Schaufler. Le grand groupe de

poursuite, composé de 9 athlètes, était mené par Palmer et comprenait également Kurt McDonald (AUS), Ivan Abele (NZL), Kieran Lindars (GBR), Malachi Cashmore (GBR) et Florian Angert (GER). Deux hommes étaient absents : Frederic Funk (GER) et Will Draper (GBR), qui accusaient un retard de plus de 3 minutes après une natation plus lente que prévu.

À mi-parcours, Solok avait porté son avance à 2 minutes. Derrière lui, le groupe de poursuivants s'était stabilisé à 14 athlètes, s'étirant sur 300 mètres le long des longues lignes droites qui longent le Danube, les coureurs roulant à 20 mètres les uns des autres, conformément au règlement anti-drafting de Challenge Family. Au 60^e km, Solok avait encore creusé l'écart pour porter son avance à 2:30, tandis que derrière lui, les premiers poursuivants, Lindars, Abele, Palmer, Schaufler, Rappo et Butters, menaient le groupe de poursuite.



Dans les 10 derniers kilomètres du parcours cycliste, le groupe de poursuite a commencé à se fragmenter. Alors que Solok entrait à T2 avec un temps de 1:52:52 sur le vélo, les poursuivants, menés par Rääpo, Butters, Palmer, Lindars, Abele et Schauffler, accusaient un retard considérable de 3:11. Une minute plus loin se trouvaient Funk, Draper, Bjerkeset et Angert, et le décor était planté pour une course à pied passionnante.

Parmi tous ces coureurs qui ont fait bouger les choses, aucun n'a été plus impressionnant que Palmer, qui s'est immédiatement mis à réduire l'écart avec Solok. À mi-parcours, celui-ci n'était plus que de 1:27 et, au 17^e kilomètre, il a lancé son attaque pour prendre la tête à un tour de l'arrivée. Derrière lui, la plus grande remontada a été effectuée par Draper, qui avait passé la journée à rattraper son retard : 22^e à la sortie de l'eau, 9^e à la sortie du vélo, il s'est assuré la 3^e place à quelques kilomètres de l'arrivée. 12^e en 2023, 6^e en 2025, Palmer a cette fois-ci franchi la ligne d'arrivée en tête, pour la plus grande victoire de sa carrière en 3:31:55, tandis que Solok a conservé la 2^e place en 3:32:29 et que Draper a complété le podium en 3^e position en 3:33:59.



« Ça a été une journée difficile ! », a déclaré Palmer. « À la sortie de l'eau, je n'étais pas en tête et je pensais que ma journée était déjà terminée avant même d'avoir commencé ! Quand je suis arrivé au demi-tour à vélo, j'ai réalisé que j'étais plus près de la tête que je ne pensais, alors je me suis dit : "Bon, c'est parti, vas-y !" À pied, j'avais l'impression

de courir pour la 2^e place, car Valdemar avait 3 minutes d'avance, mais j'ai lentement réduit l'écart et tout s'est mis en place. C'est ma 3^e participation au Championship et c'est incroyable de venir ici et de remporter la victoire ; j'ai l'impression que c'est un très bon pas en avant pour ma carrière et mes progrès. »



Pohle en mode Formule 1

Dans la course féminine, Sophia Green (GBR) s'est montrée dominante et est sortie de l'eau en 23:20, mais Lena Meissner (GER) et Mara Sánchez (ESP) la talonnaient de près. Dès le passage au vélo, Sánchez a immédiatement pris la tête, mais elle n'a pas réussi à distancer Pohle, Meissner et Green. La dynamique a changé à mi-parcours lorsque Pohle a décidé de prendre les commandes, s'emparant de la tête et creusant rapidement l'écart avec Meissner, 2^e, tandis que Green et Sánchez suivaient en 3^e et 4^e position.

Pohle a continué à creuser l'écart, mais Sánchez s'efforçait de limiter son retard, compte tenu de la puissance de Pohle en course à pied. Celle-ci s'est toutefois montrée trop forte et a atteint T2 en 2:02:42, pulvérisant le record du parcours cycliste de 3 minutes et devançant Meissner et Sánchez de 2:39.

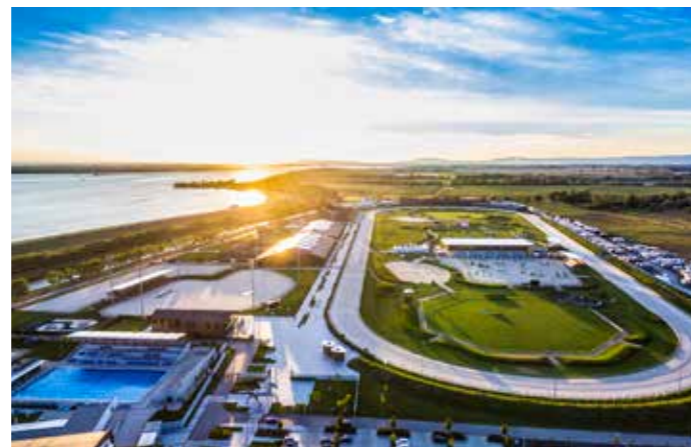
La course à pied et la chaleur ont mis les meilleures athlètes à rude épreuve. Pohle a conservé son avance, mais a été constamment menacée par Meissner, qui semblait moins affectée par la chaleur. Derrière elles, Sánchez a pris un bon départ, mais elle aussi semblait céder face à ces conditions difficiles. Il a fallu attendre le 7^e kilomètre pour que Katrine Græsbøll Christensen (DEN) démontre son exceptionnelle forme en course à pied et se hisse à la 3^e place.

Alors que les écarts continuaient de se réduire sur le reste du parcours, il n'y a pas eu d'autres changements dans le classement et Pohle a remporté une victoire émouvante en 3:34:23, Meissner franchissant la ligne d'arrivée en 3:36:01 et Græsbøll Christensen prenant la dernière place sur le podium en 3:37:35.

2^e en 2023, contrainte à l'abandon en 2024, Pohle a lavé ces affronts et monte cette fois-ci sur la plus haute marche du podium, et confirme son excellente forme de 2026 en ayant même remis ça le 31 mai dernier sur le Challenge St Pölten. Une seule position pour Pohle en 2026, la première. 3 courses et 3 victoires sur le circuit Challenge Family !

« J'ai enfin remporté la victoire ici, c'est l'une de mes courses préférées », a déclaré Pohle sur la ligne d'arrivée. « Je suis vraiment heureuse et fière de moi aujourd'hui. J'ai tout donné à vélo : j'étais frustrée après la natation, alors j'ai mis toute mon énergie dans cette épreuve. Cette course m'a permis de trouver la paix intérieure, je suis tellement heureuse et il est maintenant temps de me tourner vers Roth. » Et vu sa forme cette année, ça promet !

➔ **Tous les résultats :** <https://live.ultimate.dk/desktop/front/index.php?eventid=7418>



LA X-BIONIC® SPHERE UN TEMPLE DÉDIÉ AU SPORT

x-bionic® sphere incarne la passion par excellence ; c'est un lieu où chacun peut vivre et célébrer l'euphorie de la victoire et du succès. Ce complexe polyvalent unique en son genre s'adresse aussi bien aux athlètes professionnels qu'aux amateurs de sport, aux participants à des conférences professionnelles ou aux clients à la recherche d'activités de loisirs alliant un service irréprochable et une cuisine d'exception.

x-bionic® sphere est le Centre d'Entraînement Olympique Officiel de Slovaquie, offrant des conditions professionnelles dans 27 disciplines olympiques. Qu'il s'agisse d'organiser un événement équestre de niveau international ou une compétition locale de natation, les athlètes peuvent profiter d'installations équipées de manière professionnelle tandis que les spectateurs bénéficient d'un accueil de très haut niveau.

L'hôtel x-bionic® propose un hébergement haut de gamme pouvant accueillir jusqu'à 1 150 personnes. Conçu pour répondre aux besoins non seulement des équipes sportives en stage d'entraînement, mais aussi des particuliers et des familles avec enfants, l'hôtel x-bionic® « Flavour Sphere » offre quatre concepts de restauration différents, permettant à chacun de trouver son bonheur. Les visiteurs peuvent prendre le temps de se détendre et de se ressourcer après une journée bien remplie à l'espace bien-être x-bionic® "Wellness Sphere". Dans des locaux au design original, vous trouverez un très large choix de soins individuels de relaxation, de bien-être et de beauté, ainsi que des massages dispensés par des thérapeutes SPA certifiés. La salle de sport, d'une superficie de plus de 1 000 m² répartis sur 3 étages, est équipée d'appareils de musculation Technogym, Cybex et Eleiko.

L'espace x-bionic® gymnastic sphere offre tout ce dont un athlète a besoin, le tout en un seul endroit. La sphère sportive x-bionic® répond aux exigences les plus strictes en matière d'entraînement et de compétition pour les athlètes de tous horizons, les équipes professionnelles et les clubs sportifs. Essayez la piste ascendante/descendante de 130 mètres, parfaite pour pimenter votre entraînement de vitesse et d'endurance. La sphère aquatique x-bionic® propose des installations haut de gamme pour les nageurs professionnels et amateurs, les amateurs de sport et les familles.

Une piscine couverte de 25 mètres, une piscine olympique extérieure de 50 mètres et la possibilité de nager en eau libre dans le Danube offrent des conditions de pointe permettant de mettre en place les programmes d'entraînement les plus exigeants.

L'x-bionic® equestor sphere, d'une superficie de 379 167 m², constitue la partie la plus importante du complexe. Elle compte parmi les centres équestres olympiques les plus modernes d'Europe et est rapidement devenue une destination de prédilection pour les cavaliers du monde entier.

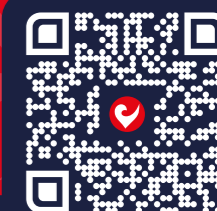


RACE CALENDAR 2026

	CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 30 JAN 2026	LONG MIDDLE		CHALLENGE TURKU FINLAND, 26 JUL 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SIR BANI YAS ABU DHABI, 30 JAN - 1 FEB 2026	LONG MIDDLE OLYMPIC		CHALLENGE FORTALEZA BRAZIL, 30 AUG 2026	MIDDLE
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA NEW ZEALAND, 21 FEB 2026	MIDDLE		CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 12 SEP 2026	LONG MIDDLE
	CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 18 APR 2026	MIDDLE		CHALLENGE MONTRÉAL CANADA, 13 SEP 2026	MIDDLE OLYMPIC
	GDANSK MARATHON POLAND, 19 APR 2026	MARATHON		CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 13 SEP 2026	MIDDLE
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 19 APR 2026	MIDDLE		CHALLENGE SANREMO ITALY, 4 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 23-26 APR 2026	LONG MIDDLE OLYMPIC		CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 10 OCT 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CESENATICO ITALY, 10 MAY 2026	MIDDLE		CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 17 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SALOU-COSTA DAURADA SPAIN, 10 MAY 2026	MIDDLE		CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 18 OCT 2026	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 24 MAY 2026	MIDDLE		CHALLENGE BARCELONA SPAIN, 25 OCT 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 31 MAY 2026	MIDDLE		CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA ITALY, 25 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, TBC JUNE 2026	MIDDLE		CHALLENGE XIAMEN CHINA, 7 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 21 JUN 2026	MIDDLE		CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 22 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 28 JUNE 2026	MIDDLE		CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 29 NOV 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			



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP





226ERS

LA MARQUE **DE NUTRITION PENSÉE** **POUR L'ENDURANCE**



PAR EMMA BERT PHOTOS 226ERS - DR -
@JULIETTE_DQSN - @JAMESMITCHELL5



La nutrition de l'effort ne cesse d'évoluer. Dans un marché très concurrentiel, composé de près de 250 marques, 226ERS s'est imposée comme une référence dans les disciplines d'endurance. L'entreprise, qui puise ses racines dans le triathlon, poursuit son développement en France avec des produits aux formulations pointues, digestes et adaptées aux exigences des sportifs.

Dans le monde de l'endurance, les performances s'enchaînent. Les limites humaines sont sans cesse repoussées. Les records tombent, les athlètes nagent, roulent et courent plus vite. Si l'évolution des méthodes d'entraînement et de l'équipement joue un rôle majeur dans cette progression, la nutrition occupe désormais une place tout aussi centrale.

L'endurance dans l'ADN

Ce paramètre crucial a très tôt attiré l'attention du fondateur de la marque, Jesús Sanchez. L'Espagnol, passionné de triathlon, s'intéresse à la nutrition dès l'âge de 13 ans. Celui qui s'est tourné d'abord vers la natation puis vers le triathlon longue distance prend conscience de l'importance de l'alimentation après avoir abandonné une épreuve de 226 km à Ibiza, en 1999. Ce triathlon, l'un des premiers Ironman organisés en Espagne, donnera ensuite son nom à la marque 226ERS, en référence aux 226 km de ce format.

L'enseigne fait ses premiers pas dans le sous-sol de sa maison, avec seulement 3 produits. Son objectif : créer une gamme de nutrition pensée par des sportifs d'endurance pour répondre aux exigences de ces disciplines, selon une philosophie produit claire. Des ingrédients digestes pour accompagner les athlètes pendant plusieurs heures d'effort. Lui-même triathlète, souvent freiné par des problèmes digestifs lors des compétitions, Jesús Sanchez se lance dans de nombreuses recherches pour en comprendre les causes et tenter d'y remédier.



En 2010, il développe ses propres compositions et se concentre sur des formules sans gluten, avec une quantité de sucre maîtrisée et des ingrédients naturels de haute qualité, à faible osmolarité. Progressivement, 226ERS se fait une place de choix dans le monde de la course à pied, du trail et du triathlon, jusqu'à devenir une véritable référence. La marque espagnole poursuit ensuite son développement à l'international et propose aujourd'hui un vaste catalogue.

« Au début, c'était une marque de niche, un petit projet qui a ensuite pris de l'ampleur », ajoute Jérémé Boesmans, brand manager, acteur central du développement de la marque en France. Coupeur suisse de la compagnie, le passionné travaille en étroite collaboration avec tous les départements et s'investit pour fédérer une communauté autour de la firme. « À l'époque, je ne travaillais pas encore pour 226ERS, mais je courais beaucoup d'ultra-trails. C'était la marque connue des athlètes, moins du grand public. Ceux qui voulaient performer s'approvisionnaient en



226ERS », se souvient le coureur. La marque s'est ensuite démocratisée et s'est étendue progressivement aux autres disciplines, comme le cyclisme sur route. « Notre but est de comprendre les spécificités de chaque sport, mais aussi la symbiose qui existe d'une pratique à une autre. Nous sommes dans une démarche de croisement des pratiques », détaille le responsable.

Des produits techniques et plus digestes

Avec un catalogue de plus de 80 références, 226ERS cherche à développer des produits à base d'ingrédients naturels, avec des formulations moins sucrées et sans huile de palme. Une partie de la gamme est également sans gluten et vegan. L'idée est de



www. **226ERS** .com

s'inspirer de l'alimentation naturelle et de l'endurance longue durée, pour proposer des produits moins chimiques et plus digestes après de longues heures d'effort. Les produits ne ciblent d'ailleurs pas uniquement la nutrition pendant l'effort, mais aussi le quotidien des sportifs.

« Nous arrivons à proposer des gammes de très bonne qualité, à des prix raisonnables, avec des usages très larges », résume le passionné. « Par exemple, l'Energy Drink High Fructose est très bien placé sur le marché. Peu importe la température ou le pH de l'eau, la poudre se mélange toute seule et le bidon reste propre. » Le format permet de doser selon les besoins propres à l'athlète. La volonté de la marque : « ne pas surcompliquer les recettes » et rester sur des produits simples et adaptés. Les gels High Fructose et High Energy Gel sont aussi plébiscités. « Pour ceux qui cherchent à être très performants, il est possible de prendre deux gels High Fructose par heure », souligne le spécialiste. D'ailleurs, l'enseigne a été l'une des premières à démocratiser les apports élevés en glucides, avec des produits qui permettent d'atteindre jusqu'à 80-100 g/h, voire 120 g/h.

Une autre volonté de 226ERS : le goût. Il s'agit de l'une des marques qui propose la plus grande variété de gels et de saveurs. « Cela fait partie de notre identité et de la culture espagnole », se réjouit Jérémy Boesmans. Certains produits se démarquent par leur originalité, comme le gel Sub9 Race Day à très forte densité glucidique, conçu pour les efforts longs et intensifs, ou les Race Day Bar, des barres digestes pensées pour être consommées à haute intensité.



Le No Kramp et le Tart Cherry Juice font partie des produits les plus identitaires, parce qu'ils répondent à des problématiques spécifiques aux sports d'endurance. Le No Kramp est probablement le plus culte, le produit signature de 226ERS. Il s'agit d'un complément liquide au packaging compact pour limiter les crampes musculaires à l'effort, grâce à une stimulation neuro-musculaire

provoquée par des ingrédients très concentrés et au goût marqué. Le Tart Cherry est également devenu emblématique. Il est principalement utilisé pour la récupération et le sommeil, deux enjeux devenus centraux. Ces produits illustrent bien la philosophie de l'enseigne, qui propose des solutions très ciblées et techniques, loin des produits grand public standardisés.



Jérémy Boesmans ajoute que les gels et autres compléments pour l'effort ne doivent pas se substituer à une alimentation consciencieuse et solide. « C'est un équilibre. Peu importe la marque, le corps ne peut pas supporter uniquement des gels. Sinon, la performance chute. L'important est de toujours s'hydrater, avec des électrolytes quand il fait chaud, de manger du solide sur les ravitaillements et d'écouter son corps. » Pour lui, la plus grosse erreur en nutrition est le manque de constance pendant une course ou un long entraînement. Il vaut mieux manger en petites quantités de manière régulière plutôt que d'absorber énormément d'un coup avant de ne plus rien consommer pendant une longue période. « Sinon, l'athlète est écoeuré, et il ne peut plus manger pendant des heures, ce qui impacte directement son effort. Se surcharger n'est jamais une bonne solution. »

Une communauté forte

226ERS soutient les athlètes élités comme ses ambassadeurs. Plusieurs équipes cyclistes professionnelles, dont certaines évoluant en World Tour, travaillent avec l'enseigne comme partenaire nutrition. Cofidis, TotalEnergies, Movistar dans le cyclisme sur route, Klimatiza Orbea, Buff Megamo ou encore Decathlon Ford Racing en VTT, mais aussi des équipes de trail, de voile, de sports automobile, de cross-country olympique, de basket ou de cyclocross ont intégré le collectif. Des triathlètes font aussi partie de l'équipe, à l'image de Patrick Lange ou de Susana Rodriguez.

« Le fait de travailler avec énormément d'athlètes nous permet d'évoluer. Nous avons beaucoup de données sur ce dont ils ont besoin », souligne Jérémy Boesmans. Si les athlètes élités sont essentiels pour 226ERS, la communauté occupe elle aussi une place centrale. « La communauté est l'âme d'une marque, et cela ne s'achète pas », insiste le brand manager. La

présence sur les événements, le lien avec les clients et le travail avec les ambassadeurs constituent selon lui la clé du développement. « Ils représentent l'esprit de 226ERS. Nous adorons ces personnes solaires, qui ont des valeurs humaines et sportives. Nous valorisons énormément le côté humain, et nos ambassadeurs sont aussi importants que nos élités. »



De nouveaux produits et une gamme textile

La visibilité et le développement d'un sentiment d'appartenance au collectif important beaucoup pour 226ERS. Dans cette logique, la gamme textile, produite en petite quantité, permet de renforcer son identité. Plusieurs marques ont d'ailleurs réalisé des collaborations avec la marque de nutrition, dont Gobik. Les athlètes et ambassadeurs incarnent ainsi l'image de l'enseigne.

« Un bidon 226ERS sur un triathlon se remarque de très loin, comme un hoodie à notre effigie. C'est l'occasion d'avoir de la visibilité et de donner du textile à nos athlètes », argumente le brand manager.

La France représente un marché stratégique pour le fabricant espagnol. Avec 1 000 km de frontière en commun, la proximité entre les deux pays est grande. Surtout, l'Hexagone est une référence dans le monde des



sports d'endurance. Championnats du monde IRONMAN à Nice, UTMB à Chamonix, Tour de France ou encore classiques de cyclisme sur route comme Paris-Roubaix, la France organise « les plus beaux événements sportifs de la planète », selon Jérémie Boesmans. « Tout se passe ici, donc développer 226ERS en France est notre priorité absolue depuis 6 ans », appuie l'intéressé. Dans ce contexte, nouer

des partenariats avec des équipes et des athlètes tricolores est une préoccupation majeure de la firme.

De nouveaux produits devraient d'ailleurs voir le jour d'ici quelques mois. « Beaucoup de choses sont en train de se mettre en place en ce moment, nos gammes vont évoluer et plairont très certainement », se réjouit Jérémie Boesmans.



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



ZOOM



JUSTINE GUÉRARD

TRIATHLÈTE PROFESSIONNELLE NIÇOISE, SOUTENUE PAR 226ERS DEPUIS 2022

Une collaboration installée dans la durée pour la vice-championne de France 2023 de triathlon longue distance, tout comme pour son compagnon Thomas Navarro, lui aussi athlète de la marque. Au fil des années, les deux sportifs ont noué des liens d'amitié avec Jérémy Boesmans et les équipes de 226ERS.

Pour la championne de France de triathlon courte distance en 2021, la force de la marque réside avant tout dans la diversité de son catalogue. « C'est très varié, de la nutrition d'effort aux produits de récupération, en passant par les électrolytes et les compléments alimentaires », explique celle qui prépare actuellement l'IRONMAN de Hambourg, prévu le 7 juin. Habitée des gels énergétiques, Justine Guérard alterne entre les High Fructose et les High Energy, notamment en saveur neutre, cassis, citron, speculoos, ou encore cola-caféine.

« Les gels existent dans différents formats et avec des textures variées. Entre les formats de 80 grammes, les XS de 44 grammes et les isotoniques, plus liquides et parfaitement adaptés à la course à pied, j'ai trouvé ce qui me correspond », souligne-t-elle. La triathlète apprécie aussi les saveurs plus originales, particulièrement adaptées aux efforts par temps chaud, comme menthol ou pastèque. La Niçoise utilise également régulièrement les Gummy Bar sur les longues distances, afin de varier les textures et de ne pas consommer uniquement des gels pendant l'effort.



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



ZONE3

CASPER STORNES **REJOINT LA MARQUE**



PAR REDACTION
PHOTOS TRIANGLE SAS - DR- ZONE 3



Le champion du monde IRONMAN 2025, premier homme de l'histoire à courir le marathon d'un IRONMAN en moins de 2h30, signe un partenariat majeur avec le leader britannique du triathlon.

C'est l'un des transferts les plus significatifs de la saison sur la planète triathlon. Casper Stornes, l'homme qui a redéfini les limites de l'endurance à Nice l'an dernier, a choisi de faire confiance à la marque britannique Zone3 pour l'accompagner dans sa quête de records.

Une performance historique au cœur du projet

À 29 ans, le Norvégien originaire de Bergen a marqué l'histoire de la discipline lors des derniers Championnats du Monde IRONMAN. En s'imposant avec un temps stratosphérique de 7:51:39, il a surtout sidéré le monde du sport en bouclant le marathon final en 2:29:25. Une première historique qui fait de lui l'athlète le plus rapide de l'histoire sur la section pédestre d'un Championnat du Monde IRONMAN.

Le choix de la technicité : la Vanquish X à l'honneur

Pour un athlète de ce calibre, où chaque gain marginal compte, le choix de l'équipement de natation est crucial. Après une batterie de tests intensifs, Stornes a jeté son dévolu sur la célèbre Vanquish X, la combinaison phare de Zone3.

« J'ai choisi Zone3 après des tests approfondis », explique Casper Stornes. « La combinaison Vanquish m'a offert une sensation d'aisance incroyable à chaque mouvement, ce qui s'est traduit par des temps très rapides en bassin. Quand chaque seconde compte, ces détails font toute la différence. »

Une marque en pleine ascension

Fondée en 2006 par l'ex-triathlète d'élite James Lock, Zone3 confirme son statut d'acteur majeur du marché mondial. Ce partenariat intervient alors que la marque célèbre une année charnière, marquée par sa transition vers un modèle d'actionnariat salarié et l'obtention du prestigieux "King's Award for Enterprise".

Mike Martin, CCO de Zone3, se félicite : « Que le champion du monde en titre choisisse Zone3 après avoir testé les meilleures combinaisons du marché est la plus belle des validations pour nos équipes. Casper est un athlète d'une résilience rare, capable de revenir au plus haut niveau après son accident en 2024. Son feedback sera précieux pour développer nos prochaines générations de produits. »

Cap sur la défense du titre

Après avoir prouvé sa résilience suite à un accident de voiture qui l'avait privé des Mondiaux 70.3 en Nouvelle-Zélande fin 2024, Casper Stornes repart au combat. Avec son nouvel équipementier, il aura pour objectif principal de défendre son titre de Champion du Monde IRONMAN plus tard cette année, tout en continuant de repousser les frontières de la performance humaine.



À propos de Zone3 : Marque "Athlete-Approved. Performance Proven.", Zone3 est reconnue mondialement pour la qualité de ses combinaisons, accessoires de natation et équipements de triathlon, maintes fois récompensés par la presse spécialisée pour leur innovation et leur vitesse.

➔ **Plus d'informations :**
<https://www.trianglesas.fr/>





TRIANGLE SAS

DISTRIBUTEUR OFFICIEL DE ZONE3 EN FRANCE POUR LES DÉTAILLANTS

Fondée en 1998, TRIANGLE SAS est implantée dans l'Est parisien. Animée par sa passion pour la petite reine, l'équipe s'engage à sélectionner les meilleures marques, reconnues pour leur innovation, leur design et leur qualité irréprochable.

Depuis sa création, la société cultive des relations de confiance et de fidélité avec ses partenaires historiques, témoignant de son engagement à long terme envers des marques d'excellence, comme Zone3. « Nous sélectionnons des marques alliant qualité, innovation et design. Notre but étant de travailler dans la continuité avec ces marques afin de vous offrir les meilleurs produits et services possibles », précise la société.

TRIANGLE SAS poursuit le développement de son catalogue avec l'intégration de marques stratégiques et au delà du

triathlon, la société est également un acteur incontournable sur les marchés du vélo urbain, de la course, de la piste, du gravel et du VTT, avec un seul objectif : offrir à ses clients des produits à la pointe de la technologie, adaptés à toutes les pratiques cyclistes.

Une approche de passionnés qui repose sur 3 piliers majeurs : livraison en 24-48h, service client de qualité et catalogue de référence avec les meilleures marques du marché. « Nous attachons beaucoup d'importance à la sélection des nos marques, que nous testons toujours en interne et auprès de notre panel de clients. Nous sommes intransigeants sur la fiabilité, le design et la rentabilité économique pour le détaillant », appuie la société.



ZONE3

APPROUVÉE PAR LES ATHLÈTES.
PERFORMANCE PROUVÉE.



DT SWISS

LA QUALITÉ SUISSE

AU SERVICE

DES TRIATHLÈTES



PAR JULIA TOURNEUR PHOTOS DT SWISS - DR



Créée en 1994 sous sa forme actuelle, l'entreprise suisse DT Swiss est l'un des leaders mondiaux en équipements et composants de roues de vélos. Philippe Esquirol en est le PDG de la filiale DT Swiss France. Basée à Bar-sur-Loup, dans les Alpes-Maritimes, la filiale française de DT Swiss rayonne également en Slovénie, Croatie, Italie, Espagne, Portugal, et bien sûr, en hexagone. Rencontre.

La matière première chez vous, c'est d'abord la matière grise avec une solide équipe d'ingénieurs, expliquez-nous.

En effet il y a beaucoup d'ingénieurs qui travaillent chez DT SWISS (plus de 30) et développent les produits. Justement, de nouveaux concepts et aussi plusieurs brevets techniques sont déposés chaque année pour protéger nos technologies.

Comment DT Swiss maintient sa place de leader en tant que fabricant de composants de roues de vélo dans un secteur si concurrentiel ?

En travaillant et en optimisant nos produits existants, nouvelles technologies de jantes, développement sur les moyeux, les transmissions (RATCHET EXP, DEG...), les rayons et l'aérodynamisme.

“ *Les triathlètes ne sont pas des cyclistes comme les autres car ils sont en constante recherche de performance et d'innovation technique.* ”



Vous avez un laboratoire dédié aux tests techniques, en Suisse, à Berne. En quoi est-ce un atout ?

Nous avons en effet un laboratoire de test et d'homologation où sont testés les produits avec notamment des machines uniques développées par DT SWISS pour simuler toutes sortes de contraintes terrain.

Depuis environ 6 ans, vous travaillez en partenariat avec SwissSide, expert en aérodynamique. Que vous apporte cette technicité ?

En effet SWISSIDE assure tout le développement aéro de nos roues carbone et les études en soufflerie. Ils interviennent à tous les niveaux de la roue et nous ont permis d'avoir développé des roues parmi les plus performantes du marché.



DT Swiss s'est ouvert au marché du triathlon. Les triathlètes sont-ils (elles) des cyclistes comme les autres ?

Les triathlètes ne sont pas des cyclistes comme les autres car ils sont en constante recherche de performance et d'innovation technique et à ce titre ils représentent une communauté très intéressante avec laquelle travailler. Ils veulent de la data, comprendre leur matériel comme par exemple le gain précis en aéro. Ils sont aussi très friands de nouvelles technologies, là où un cycliste sur route sera plus conservateur et, disons, traditionnel.

En termes d'innovations, quelles sont vos actualités ?

La gamme 2027 présentée récemment aux distributeurs en Suisse est très prometteuse avec de nouveaux profils de jantes et des gains spectaculaires en matière de poids. De nouveaux modèles vont apparaître également et donc il y aura une grosse actualité.

— CES TRIATHLÈTES FRANÇAIS PROFESSIONNELS — QUI ROULENT AVEC DT SWISS



Marjolaine Pierré

« DT Swiss m'apporte fluidité, rapidité et efficacité. Les équipes sont animées par la poursuite de l'excellence et de la performance tout comme je le suis lors de mes entraînements et ça se ressent dans les produits. Je suis ravie de travailler avec des équipes qui partagent mes valeurs. »



Casimir Moine

« Rouler en DT Swiss m'apporte une grosse fiabilité et beaucoup de confiance. Le rendement est excellent et les roulements céramiques apportent une vraie fluidité. Ma préférence va aux ARC 1100 55, très abouties en matière d'aéro, stables au vent latéral et performantes sur une grande variété de parcours. C'est un montage clairement taillé pour le haut niveau. »



THE LEAD IS TAKEN NOT GIVEN



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

DT SWISS ENGINEERING PERFORMANCE



LA COURSE À PIED SUR FULL DISTANCE

CONSEILS POUR UN MARATHON INTELLIGENT



PAR SIMON BILLEAU PHOTOS MAGNIFIC - WORLD ATHLETICS
- IRONMAN - ACTIV'IMAGES - DR



Le marathon d'un full distance... Comment le courir intelligemment quand tout fait mal ? Cela peut paraître une évidence, mais il est important de le rappeler : un marathon sur un full distance n'est pas un marathon. Ça peut paraître étrange car la distance est toujours la même (42,2km), mais chaque triathlète qui a franchi la ligne d'arrivée d'un IRONMAN le sait. Après avoir nagé 3,8 km en eau libre et roulé 180 km sans aspiration, le marathon devient un autre sport..

Il est clair que la vitesse pure a moins d'incidence, au contraire de la patience, de la discipline, de la nutrition et du contrôle mental. Les athlètes qui courent le mieux sur IRONMAN sont rarement les athlètes qui se sentent les plus forts en quittant la transition vélo-course à pied. Les triathlètes les plus intelligents sont ceux qui savent s'en tenir à leur plan.

Les champions que sont Kristian Blummenfelt et Sabastian Sawe (recordman du marathon en 1:59:30) démontrent deux leçons différentes mais très précieuses au sujet de la performance en endurance. Blummenfelt montre l'importance de la précision du contrôle de la souffrance dans la durée. Sawe représente l'efficacité pure sur marathon avec un rythme d'horloger, une économie de course hors du commun, une patience remarquable et un contrôle de l'allure comme nul autre pareil. Les triathlètes peuvent - énormément - apprendre de ces deux champions.



1. Le gros problème d'un marathon sur full distance

La plupart des ambitions des triathlètes sont "ruinées" sur le marathon lors des 10 premiers kilomètres. Les triathlètes quittent la transition avec beaucoup d'émotions d'en avoir fini avec la partie cycliste. Le public les supporte. Les sensations dans les jambes sont étonnamment bonnes après avoir été assis sur le vélo pendant plusieurs heures. L'adrénaline masque la fatigue. Le rythme semble facile.

Oui, mais seulement les dégâts sont déjà faits. Courir à un tempo 10-15" par kilomètre trop vite peut détruire votre dernière heure de course. Le glycogène est souvent dépleté en fin d'une si longue épreuve. La température corporelle est trop élevée. Il y a aussi une composante lente de la fréquence cardiaque et la fatigue musculaire s'accroît. Une fois dans cette spirale, il est quasi impossible de s'en sortir.

Un marathon de full distance "intelligent" commence par un rythme conservateur au point qu'on sente que l'effort est trop facile. C'est la raison pour laquelle les meilleurs triathlètes sont aussi performants. Ils tiennent en compte et respectent le coût de l'effort différé.

2. Les 10 premiers kilomètres ou l'exécution d'une allure contrôlée

La première partie d'un marathon devrait être vécue comme le calme avant la tempête. Il faut être sur la retenue.

Les priorités devraient être :

- Essayer de réduire le rythme cardiaque après le vélo
- Se mettre dans un rythme respiratoire confortable relatif
- Ingérer aussi tôt que possible des glucides
- Relâcher le haut du corps
- Garder une fréquence de foulée assez haute et efficace



cervélo

P5



NOUVELLES COULEURS ET NOUVEAUX KITS

www.cervelo.com



Beaucoup de triathlètes professionnels qui gagnent courent les premiers kilomètres plus lentement que leur rythme prédéterminé. Ce n'est pas un hasard ou une faiblesse. C'est un choix calculé et à part entière de leur stratégie. Regardez les athlètes comme Kristian Blummenfelt au début du marathon à l'IRONMAN du Texas. Il semble être en total contrôle et avancer sans effort. Son patron de locomotion est efficace. Son rythme est lissé pour éviter les variations d'allures. Il est focalisé sur la tâche en cours. Rien ne détourne son attention. Tout est calculé. Les marathons de full distance réussis sont ceux courus avec un contrôle des émotions.

3. Gérer le vélo sur full distance est l'une des clés pour courir un beau marathon

Comme chacun le sait, le marathon d'un full distance est impacté par la partie vélo subséquente.

Un bon marathon vient :

- D'un rythme à vélo maîtrisé
- D'une stratégie nutritionnelle appliquée à la lettre
- D'une hydratation optimale
- Des dégâts musculaires limités
- D'une maîtrise de la température corporelle

Une stratégie sur la partie vélo mal exécutée a pour conséquence un marathon en mode survie. L'une des erreurs que les triathlètes font quand ils jugent la performance d'une partie vélo sur full distance est d'analyser via des données chiffrées, comme la vitesse moyenne ou par la puissance en watts. Or, une performance sur la partie vélo est celle qui vous permet de courir à votre meilleur potentiel jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les triathlètes professionnels comprennent cela parfaitement. Même les meilleurs coureurs du circuit IRONMAN ne peuvent se permettre d'être au-dessus de leur rythme prédéterminé. Blummenfelt ne pose pas le vélo dans le top 12 à l'IRONMAN du Texas. Il a géré son vélo pour courir intelligemment. Si vos quadriceps sont épuisés en entrant à la seconde transition, le marathon se fait en contrôlant les dégâts plus qu'en ralliant l'arrivée à une vitesse optimale.

4. Manger et boire tôt, plutôt que trop tard

L'une des plus grosses différences entre un marathon "sec" et un marathon sur full distance est la demande énergétique. Durant un marathon "sec", les athlètes comptent



plus sur les stocks de glycogène que leur homologues du triple effort. En effet, les stocks de glycogène des athlètes Ironman sont déjà déplétés du fait des nombreuses heures de course à l'entame du marathon. Les triathlètes qui courent le mieux et le plus fort sur les fins de marathons sur full distance sont ceux qui ont commencé à ingérer des glucides plus tôt. En reprenant notre exemple de Kristian Blummenfelt à l'IRONMAN du Texas, durant la couverture médiatique en live, on le voit durant T1 ne pas se précipiter avec son vélo comme ceux qui courent comme des dératés pour s'élancer sur la partie cycliste. Au contraire, on le voit s'hydrater même avant de monter sur son vélo.

De même, sur le vélo, lorsqu'il pensait avoir une crevaisson de sa roue avant, on le voit converser avec un arbitre et demander l'assistance d'un mécanicien. Aussitôt la demande faite, il se remet en position et la première chose qu'il fait est de boire quelques gorgées de son bidon entre les bras.

Enfin, durant le marathon, lorsqu'il dépasse la 1^{ère} fois Marten Van Riel, un ravitaillement s'ensuit. Blummenfelt ralentit pour attraper chaque gobelet



pour soit s'asperger, soit boire le contenu. Marten Van Riel, de son côté, repasse Blummenfelt et ne prend qu'un gobelet sur ce ravitaillement. Or, l'IRONMAN du Texas est chaud et humide. La différence intrinsèque de niveau entre Kristian Blummenfelt et Marten Van Riel est sûrement proche ou inférieure à 1%. Mais l'un est concentré à l'exécution de ses tâches (contrôle du tempo, maîtrise de l'apport de glucides, contrôle

de la température corporelle) alors que l'autre n'a pas intégré tous les facteurs limitants et déterminants de la performance dans son équation. À la fin, ce n'est pas forcément le plus fort qui gagne mais c'est sans aucun doute le plus intelligent. Et cette intelligence de course se confirme semaine après semaine. En effet, Blummenfelt a réussi à enchaîner 4 courses en 6 semaines avec 3 victoires à la clé.





Quelques règles nutritionnelles sont à respecter pour un marathon réussi :

- Commencer votre apport énergétique dès les premiers kilomètres
- Manger avant que la faim s'installe
- Buvez avant que la soif n'apparaisse
- Garder un apport de sodium correspondant à vos pertes en conditions chaudes
- Utiliser les ravitaillements selon votre stratégie nutritionnelle plutôt que le coup des émotions

Quand la fatigue s'installe sur la fin de course, la prise de décision se détériore. C'est la raison pour

laquelle la stratégie énergétique est primordiale et se doit d'être travaillée à l'entraînement pour devenir un geste automatique. Les derniers 10 kilomètres du marathon sont souvent une réflexion de votre discipline au niveau nutritionnel durant la première partie de votre course.

5. Apprendre des meilleurs marathoniens

Même si Sabastian Sawe n'est pas un triathlète, nous pouvons étudier sa biomécanique et sa discipline au niveau du rythme de course. Lors de son record du monde sur le marathon de Londres en avril dernier, il a montré

une régularité impressionnante avec des passages tous les 5 km en un peu plus de 14' avec des kilomètres courus en 2'50" de moyenne.

Quand bien même ce tempo était plus rapide que le record de l'épreuve, il était calqué sur le record du monde du marathon. Il s'est "contenté" de se retenir sur le premier semi pour ensuite courir le 10 km le plus rapide de l'histoire du marathon entre le 30e et le 40e kilomètre. Il a couru ce 10 km en 27'36" ! Il est à noter que les conditions météo étaient aussi parfaites (vent quasi nul, température de 11°C) pour que 3 participants battent le précédent record du monde de 2:00:35 établi par le regretté Kelvin Kiptum sur le marathon de Chicago en 2023 :

- Sabastian Sawe 1h59'30"
- Yomif Kejelcha 1h59'41"
- Jacob Kiplimo 2h00'28"

Il est aussi à noter que les deux premiers portaient les Adidas Adizero Adios Pro Evo 3. Ces chaussures sont un concentré de technologie avec une lame en carbone et une mousse avancée. Et cette chaussure ne pèse que 97 grammes ! On voit donc



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



bien ici que l'économie de course est améliorée en réduisant le poids au niveau des extrémités (montre, chaussures, chaussettes...).

Quelques conseils provenant de l'observation des meilleurs marathoniens :

- Avoir des épaules relâchées
- Avoir une cadence stable
- Réduire au maximum les oscillations verticales
- Avoir un balancier des bras efficient,
- Avoir un rythme régulier
- Avoir de la patience/retenue au début de l'épreuve.

Alors que bien souvent, les triathlètes Ironman deviennent tendus et rigides sur les fins de course avec pour conséquences :

- Des épaules qui se crispent`
- Une cadence qui diminue
- Une longueur de la foulée qui s'effondre
- Une forme qui se dégrade

Le but n'est pas de courir plus fort. Le but est de maintenir une efficacité technique alors que la fatigue s'accroît. Une foulée compacte et une cadence élevée permettent en général de survivre à la fatigue induite d'un full distance mieux qu'un patron de locomotion avec des foulées trop amples.



6. Les opportunités que représentent les ravitaillements

En effet, les ravitaillements sont des opportunités tactiques. Au lieu de sprinter durant l'un de ces nombreux passages clés, les meilleurs triathlètes les passent en ralentissant pour en tirer un maximum de profit :

- Attraper les gobelets efficacement
- Refroidir le corps
- Réinitialiser le rythme respiratoire
- Se concentrer mentalement.

Dans les conditions chaudes, la thermorégulation joue un rôle majeur sur la performance. Quelques astuces :

- Placer de la glace dans la trifonction
- S'asperger la tête et les épaules
- Placer des éponges froides dans la trifonction
- Maintenir un rythme d'hydratation optimum.

Ces actions complémentaires à l'action de courir préviennent la dégradation inexorable des performances.

1 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



7. La bataille mentale commence à partir du 30^e km

Evidemment, elle commence à différents moments pour tout un chacun. Mais elle intervient à un moment ou à un autre. Le corps entier fait mal. Le rythme décroît. Les pensées négatives font leur apparition. Des tâches simples deviennent difficiles. C'est à ce moment-là que les meilleurs

triathlètes se détachent des autres. Au lieu de se concentrer sur la distance qu'ils leur restent à parcourir, les meilleurs triathlètes réduisent leur concentration sur :

- Courir jusqu'au prochain ravitaillement
- Garder une forme/technique correcte pendant le prochain kilomètre
- S'assurer d'appliquer la stratégie nutritionnelle
- Garder la cadence optimale
- Contrôler la respiration

Les meilleurs triathlètes ne tombent pas dans une spirale émotionnelle négative. Ils acceptent l'inconfort sans paniquer. C'est cet état d'esprit qui permet à des athlètes comme Kristian Blummenfelt de rester concentré sur l'effort, par son habileté à rester déterminé quand les conditions physiologiques, biomécaniques, psychologiques deviennent brutalement inconfortables.



CONCLUSION

Vous l'aurez compris, un marathon sur full distance est le résultat de multiples petites prises de décision :

- ✓ Se retenir au début de la course
- ✓ Se nourrir et s'hydrater constamment
- ✓ Garder une température corporelle optimale
- ✓ Courir relâché
- ✓ Gérer ses émotions
- ✓ Respecter la distance

Souvent, les meilleurs triathlètes ne sont pas les plus affûtés, mais ceux qui exécutent simplement un plan de manière optimale. Vous aussi, vous pouvez apprendre de champions comme Kristian Blummenfelt et Sebastian Sawe. L'un démontre une endurance sous une fatigue extrême. L'autre est la définition d'un rythme efficient et contrôlé. Si vous appliquez ce qu'ils font, votre marathon sur full distance deviendra moins une bataille pour la survie et plus une partie pour performer intelligemment quand les autres s'effondrent.





ENTRAÎNEMENT

PRÉPARER SON CORPS À LA CHALEUR ET ÉVITER L'HYPERTHERMIE D'EFFORT

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)
PHOTOS ACTIV'IMAGES - IRONMAN - DR - MAGNIFIC - UNSPLASH

Avec l'été qui approche, tous les médias dans leur intégralité parlent des premières chaleurs. La nouveauté, c'est qu'ils évoquent aussi les événements sportifs qui doivent s'adapter à un nouveau contexte lié au réchauffement climatique. Du côté des athlètes, la problématique de l'adaptation thermique devient de plus en plus importante.

En effet, on peut être en difficulté si l'on n'a pas pris soin de se préparer physiquement et mentalement à affronter des températures plus chaudes que prévu. Examinons comment s'acclimater à la chaleur et comment éviter la dangereuse "Hyperthermie Maligne d'Effort".

Comment s'acclimater à la chaleur ?

L'acclimatation à la chaleur peut se faire soit de manière active, soit de manière passive.

La méthode "active" consiste à s'entraîner en conditions chaudes. Plusieurs modalités sont possibles :

- En été, si vous habitez dans une région chaude, il suffit tout simplement de s'entraîner aux heures les plus chaudes de la journée.
- En hiver, ou si vous habitez dans une région froide, alors le plus simple est de faire du sport en intérieur, dans une pièce chauffée, et en portant une tenue chaude.



La méthode "passive" consiste à planifier des temps d'exposition à la chaleur juste avant ou juste après des entraînements classiques :

- Bain très chaud (38-40°C)
- Sauna (70-80°C)

Dans les deux cas, il est très important de s'exposer progressivement à la chaleur, à la fois en durée et en intensité. Il est tout aussi important de s'hydrater de manière suffisante avec une boisson riche en minéraux (électrolytes) afin d'éviter toute déshydratation. En général, on recommande de boire 1,5 x le volume de fluides perdus, dans les heures qui suivent l'arrêt de l'effort. Pour cela, il convient de se peser immédiatement avant et immédiatement après la séance.

La méthode passive est moins impactante sur la qualité des entraînements, puisqu'il est possible de maintenir un travail en volume et en intensité. Avec la méthode active, il est probable que l'intensité de l'entraînement soit réduite, du fait de la chaleur.

Quels sont les bénéfices de l'acclimatation à la chaleur ?

L'acclimatation à la chaleur engendre un certain nombre d'adaptations physiologiques :

- Après acclimatation, on observe une augmentation du volume plasmatique. En effet, le plasma se comporte comme le liquide de refroidissement dans un moteur de voiture. Il permet de récupérer la chaleur centrale au niveau des muscles, et de transporter cette chaleur vers la périphérie (la peau), afin de l'évacuer par convection.

Il contribue aussi à une meilleure efficacité de l'évapo-transpiration (la sudation).

- Après acclimatation, la mécanique de la transpiration se met en place plus rapidement et plus efficacement. On transpire plus et de manière plus générale.
- Au niveau central, l'acclimatation permet de diminuer la température centrale, tant au repos qu'à l'effort.
- Sur le plan psychologique, l'acclimatation permet d'avoir une meilleure tolérance à l'inconfort, induite par une température plus élevée. Les sensations sont meilleures.



PORQUEROLLES TOP

TRIATHLON SAMEDI 26 SEPT. 2026

triathlon-original-de-porquerolles.fr

L'acclimatation à la chaleur : une histoire de planification

Le processus d'acclimatation doit se faire de manière progressive et contrôlée. Pour cela, il convient d'augmenter progressivement le temps d'exposition, mais aussi la fréquence des expositions.

En général, on adopte un protocole comprenant :

- Une phase initiale de 7 à 14 jours, permettant aux principales adaptations de se mettre en place ;
- Une phase de maintien de 10 à 20 jours, au cours desquels il convient de faire une séance d'entretien tous les 3-4 jours.

Durant ces phases, la combinaison des méthodes passives et actives est tout à fait possible, comme l'exemple suivant le montre :

- ✓ **Jour 1** : Sport en pleine chaleur (1h en extérieur, ou 30 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 2** : Bain chaud ou Sauna après l'effort, pendant 20 min.
- ✓ **Jour 3** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 4** : Bain chaud ou Sauna après l'effort, pendant 20 min.
- ✓ **Jour 5** : Sport en pleine chaleur (1h30 en extérieur, ou 45 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 6** : Bain chaud ou Sauna après l'effort, pendant 20 min.
- ✓ **Jour 7** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 8** : Sport en pleine chaleur (1h30 en extérieur, ou 45 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 9** : Bain chaud ou Sauna après l'effort, pendant 20 min.
- ✓ **Jour 10** : Sport en pleine chaleur (1h30 en extérieur, ou 45 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 11** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 12** : Sport en pleine chaleur (2h en extérieur, ou 60 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 13** : Bain chaud ou Sauna après l'effort, pendant 20 min.
- ✓ **Jour 14** : Sport en pleine chaleur (2h en extérieur, ou 60 min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 15** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 16** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 17** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 18** : Rappel (1h30 en extérieur, ou 45min en intérieur chauffé).
- ✓ **Jour 19** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 20** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 21** : Repos (pas d'exposition à la chaleur)
- ✓ **Jour 22** : Compétition.



PORQUEROLLES TOP

DÉCOUVREZ AUSSI LE FORMAT ECO RANDO

TRAIL SAMEDI 2026 03 OCT. trailporquerolles.com

COURSE EN BINOME



Qu'est-ce que l'Hyperthermie Maligne d'Effort (HME) ?

L'HME, ou coup de chaleur d'exercice, correspond à un déséquilibre entre la production de chaleur par le corps, et sa dissipation par sudation ou par convection. C'est un phénomène assez courant qui touche les travailleurs, les militaires, et les athlètes. L'HME est à distinguer de la fièvre, qui est une élévation pathologique de la température corporelle en réaction à un état inflammatoire.

Dans les cas les plus graves, l'HME peut conduire à des séquelles définitives au niveau des reins, du foie, du cœur, ou encore du système nerveux. Lorsque la situation est devenue incontrôlable, l'HME peut entraîner le décès du sportif.

On parle d'hyperthermie "maligne" d'effort, car ce syndrome est assez difficile à diagnostiquer. L'hyperthermie maligne d'effort comprend deux symptômes principaux :

- Des troubles cognitifs ou du comportement (voile blanc, vertiges, apathie, nervosité, ataxie...)
- Une élévation de la température corporelle centrale supérieure à 40°C.

Si les deux symptômes sont présents en même temps, et s'il n'est pas traité dans les 30 minutes, alors le pronostic vital est engagé.



NB : La seule manière objective de mesurer la température centrale, consiste à utiliser une sonde oesophagienne ou rectale. En effet, lors d'un effort, la mesure de la température cutanée avec un pistolet thermique ou une montre connectée, n'est pas suffisamment précise et fiable pour caractériser une hyperthermie.

Quels sont les risques d'HE pour les triathlètes ?

Le triathlon est un sport très exigeant, en particulier en cas de conditions de forte chaleur, comme on peut en rencontrer lors des épreuves estivales, ou lors d'épreuves exotiques comme certains Ironman (Brésil, Australie, Hawaï...).

Même si les triathlètes sont directement exposés au risque d'hyperthermie notamment en natation et en course à pied, les cas d'HME sont assez rares. En effet, les règles sont strictes quant au port de la combinaison en natation, et la dissipation de la chaleur se fait

plutôt très bien en vélo. Reste la partie course à pied, où il convient d'être prudent en portant une tenue adaptée, et en se rafraîchissant dès que possible.

Repousser l'apparition de la fatigue, qu'elle soit centrale (système nerveux) ou périphérique (muscle), est donc la pierre angulaire de la réussite en triathlon, en particulier lorsque la température et l'hygrométrie sont élevées. Du fait de l'enchaînement des 3 disciplines, les triathlètes sont confrontés à une problématique particulière en ce qui concerne la prévention de l'hyperthermie.

Voici quelques conseils pratiques pour performer en ambiance chaude :

- 1 Essayer de s'acclimater en amont de l'épreuve, soit en s'entraînant chez soi en conditions spécifiques (en milieu de journée), soit en arrivant plus tôt sur le lieu de la course. Il faut compter 10 à 15 jours pour être bien acclimaté à des conditions chaudes.
- 2 Porter une tenue vestimentaire adaptée : casquette, vêtements clairs et couvrants, lunettes de soleil. Les lunettes sont un moyen efficace pour diminuer la perception et les effets de la réverbération du rayonnement lumineux sur le système nerveux.
- 3 Se sur-hydrater (2 litres par jour)



les jours précédant l'épreuve, pour constituer des stocks hydriques.

- 4 Faire un réveil musculaire le matin de l'épreuve (4h avant) pour préparer l'organisme à opérer une thermolyse efficace, notamment par la stimulation des protéines de choc thermique (Heat Shock Proteins).
- 5 Planifier avec soin les apports en boisson pendant la course : une fois la compétition entamée, dès la première transition puis pendant toute la partie cycliste, il faut songer à s'hydrater régulièrement avec une boisson énergétique, à raison de 750 ml par heure d'effort. Il n'est pas nécessaire de boire plus. Durant la course à pied, il vaut mieux boire très régulièrement de petites quantités afin d'éviter un blocage gastrique. L'idéal est de

boire une boisson énergétique un peu moins concentrée que celle consommée durant la partie cycliste. Une alternative consiste à absorber 1 gel de 20g toutes les ½ heures avec un verre d'eau.

- 6 Augmenter les apports en sodium en ajoutant 1 pincée de sel par bidon.
- 7 Consommer des gels enrichis en caféine pour stimuler la synthèse des "protéines de choc thermique".
- 8 Refroidir les muscles actifs en s'aspergeant d'eau froide, en particulier en vélo dans les ascensions, et en course à pied où la vitesse de déplacement est plus faible. Les cuisses, la nuque, le crâne sont les zones qui doivent être privilégiées.

CONCLUSION

Les problématiques d'hyperthermie sont globalement sous-estimées par nombre de sportifs, de coaches, ou même d'organisateur de course. Les vagues de chaleur précoce (comme récemment en Europe) sont assez redoutables car personne n'est encore acclimaté ! L'élévation inexorable du climat va probablement contribuer à faire évoluer les mentalités et la prise de conscience.



Références

1- Exertion heat stroke in sport and the military: epidemiology and mitigation. Périard JD, DeGroot D, Jay O. Exp Physiol. 2022 Oct;107(10):1111-1121

2- McIntyre, R. D., Zurawlew, M. J., Mee, J. A., Walsh, N. P., & Oliver, S. J. (2022). A comparison of medium-term heat acclimation by post-exercise hot water immersion or exercise in the heat: adaptations, overreaching, and thyroid hormones. American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology, 323(5), R601-R615.

3- Zurawlew, M. J., Walsh, N. P., Fortes, M. B., & Potter, C. (2016). Post-exercise hot water immersion induces heat acclimation and improves endurance exercise performance in the heat. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 26(7), 745-754.

L'EXPERT VOUS RÉPOND

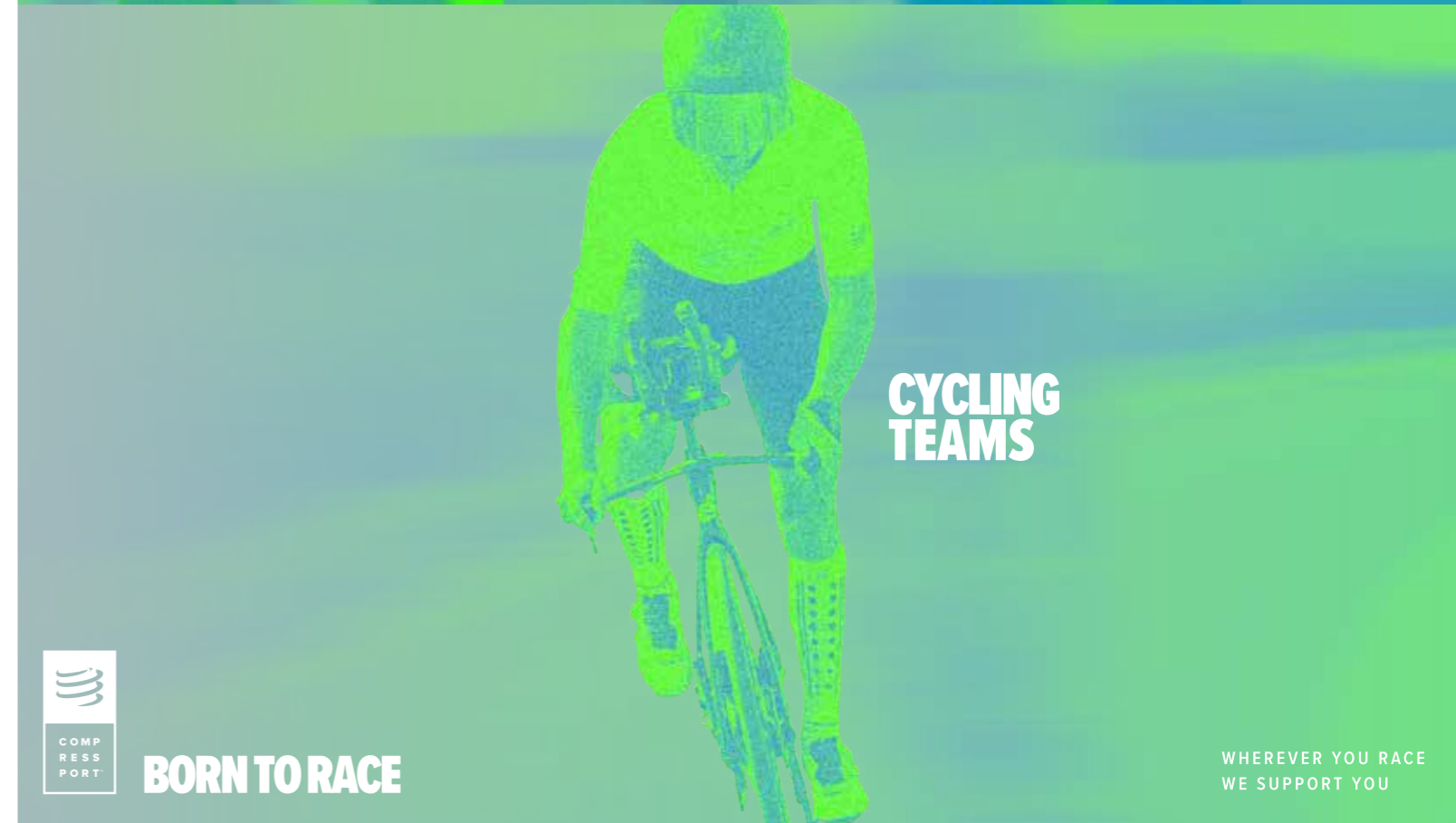
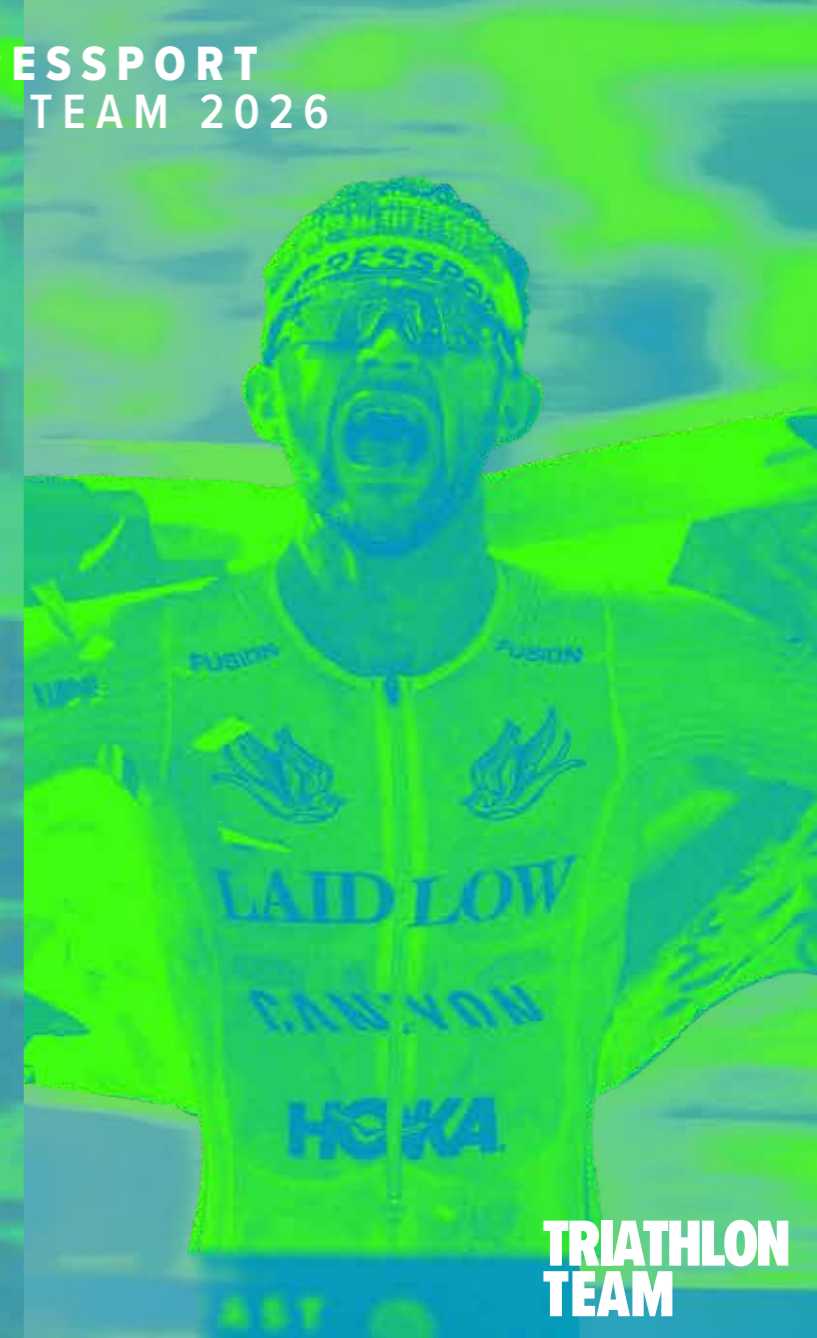
Lors du dernier IRONMAN d'Hawaï, les deux premières concurrentes (Taylor Knibb et Lucy Charles Barclay) ont dû abandonner car elles ne pouvaient plus courir. Probablement un début d'hyperthermie. Quel traitement mettre en place en cas de soupçon d'hyperthermie maligne d'effort chez un athlète ?

Le Dr Bermon, médecin-chef de World Athletics, spécialiste de l'hyperthermie maligne vous répond :

« Lorsqu'un athlète présente un comportement incohérent en course, il convient d'agir rapidement pour poser le diagnostic, puis de procéder aux premiers soins :

- 1. Traiter sur place, sur le site de la course, et ne pas envoyer à l'hôpital qui n'est que très rarement équipé pour traiter les hyperthermies malignes d'effort. Les services d'urgences n'ont ni l'habitude ni le matériel pour diagnostiquer une HME.
- 2. Utiliser un thermomètre rectal ou œsophagien pour poser le diagnostic (temp>40 C et troubles cognitifs). Le thermomètre tympanique ou cutané rate 80% des diagnostics.
- 3. Refroidir l'athlète idéalement avec une immersion en eau froide sans dépasser un délai de trente minutes entre le malaise du patient et l'atteinte d'une température centrale cible de 39 C.
- 4. Planifier avant la course 20 kg de glace par bain d'eau, des piscines gonflables, des thermomètres rectaux. Il faut aussi former le personnel en charge des secours. »

Pour plus d'informations consultez le site de World Athletics : <https://worldathletics.org/waendurancemedicine/remc>





1

OVERFAST PHANTOM DISC

La marque chinoise Overfast est en quelques années en train de devenir la référence mondiale des composants en carbone. Le dernier salon du cycle à Shanghai leur a servi au lancement officiel d'une gamme de roues. À 790 grammes avec peinture, cette roue lenticulaire est la plus légère du monde. Et cela sans compromettre la rigidité grâce à l'emploi de fibres de carbone T1100. Associée à des roulements en céramique.

Prix : N / A

www.overfastbike.com



2

CADRE VOICEVELO ECHO AERO

Grâce à des tubes profilés (avec un ratio longueur-épaisseur de 8 pour 1, optimisé des dernières mises à jour UCI), ce kit cadre route (975 grammes) de la marque chinoise VoiceVélo (déjà spécialiste dans le VTT) transpire la vitesse, que ce soit du point de vue de l'esthétique, de la géométrie et du design. Permet l'emploi de pneus allant jusqu'à 700x34c. Boîtier de pédalier: T47. La batterie Shimano se loge sous le boîtier de pédalier au lieu de la tige de selle. Passage des câbles internes via le système FSA ACR. Disponible en 4 coloris.

Prix : À partir de US\$1 399

www.voicevelo.com



3

MANCHONS COMPRESSPORT R2 AERO 2.0

Utilisés par Sam Laidlow ! Nouveaux manchons de compression ultra légers et aérodynamiques avec les Aero.stripes et les 3D Aero.dots testés en soufflerie (avec Aeroptimum à Magny-Cours) pour réduire la traînée. La compression est ciblée, offrant un léger soutien musculaire dans les zones clés pour retarder la fatigue et garder les jambes fraîches plus longtemps. Zones de ventilation optimisées pour une thermorégulation performante et un confort optimal lors des courses sous forte chaleur.

Prix : 80 €

www.compressport.com



4

PRECISION FUEL & HYDRATION PF60

Le rapport énergie/poids d'un carburant est crucial lorsque le poids est un facteur limitant. Ces barres énergétiques contiennent 60 g de glucides pour seulement 68 g. La saveur menthe et citron est une option rafraîchissante par temps chaud, ou goût original pour celles et ceux qui préfèrent un goût légèrement sucré sans saveur particulière.

Prix : 11,99 € pour 3 barres

www.precisionhydration.com



5

PORTE-BIDON VISION TRIMAX HIGH GRIP

Ce porte-bidon rigide, composé de nylon renforcé de fibres, est idéal pour éviter les pertes accidentelles de votre bidon. Les renforts et la base robuste permettent un placement et un retrait facile du bidon. Le réglage sur 20 mm facilite une position de montage optimale. Ce porte-bidon noir avec ses graphismes neutres ne pèse que 48 grammes.

Prix : US\$29

www.fsaproshop.com



6

AENOMALY S WITCHGRADE PRO

Cet adaptateur d'inclinaison de selle fabriqué à Whistler au Canada, à partir d'aluminium 7075-T6 et 6061-T6, permet de modifier l'inclinaison de votre selle de 2 à 8 différentes positions sur une plage de 35 degrés. Cet adaptateur est compatible avec des rails de selle ronds ou ovales de 7x9 et 7x10mm. Il ne pèse que 145 grammes pour des dimensions contenues (92x55x40 mm).

Prix : 182 €

www.aenomallyconstructs.com



PÉDALIER OVERFAST AU-DELÀ DE LA VITESSE

PAR SIMON BILLEAU PHOTOS OVERFAST

Dans le triathlon moderne, la recherche de la performance est devenue une obsession. Autrefois, les triathlètes se concentraient sur les roues, le cadre et leur position. Aujourd'hui, l'attention à optimiser chaque composant du vélo est grandissante. Et pour cause, chaque pièce a une incidence sur l'aérodynamisme et le poids de l'ensemble vélo-triathlète.

Dans un passé pas si lointain, l'une des croyances absurdes était que le choix du pédalier, d'un système de transmission 1x ou 2x et des chaussures de triathlon n'avaient que peu ou prou d'incidence sur l'aérodynamisme global du fait d'une zone turbulente liée à l'action de pédalage.

Or, cette dernière décennie a fait mentir ces préjugés. On sait aujourd'hui qu'un système 1x (sans dérailleur avant) est plus aérodynamique qu'un système 2x. On sait aussi que les chaussures à lacets sont "plus rapides" que les chaussures avec les systèmes BOA sur le côté. En ce qui concerne les pédales, l'interrogation actuelle des triathlètes se concentre autour de la longueur des manivelles. Et cela se comprend car des manivelles plus courtes aident notamment à ouvrir l'angle des hanches mais aussi et surtout à avoir un tronc plus plat donc plus aérodynamique.

Cependant, le design en lui-même du pédalier a un rôle sur l'aérodynamisme. Et c'est là que la marque Overfast a créé le pédalier le plus rapide de l'histoire du vélo pour économiser chaque watt possible. Overfast est une compagnie chinoise née en 2021 après des années à travailler pour des marques prestigieuses. Leur premier produit mis sur le marché avec succès était leurs axes traversants ne pesant que 30 grammes. Je les avais découverts au salon de Taipei en 2025.

Qu'est-ce qui rend ce pédalier Overfast différent?

L'attention au design est jusqu'au-boutiste. Cette démarche repose sur 3 points :

- 1 : l'aérodynamisme
- 2 : la légèreté
- 3 : la rigidité extrême

La plupart des pédales modernes se concentrent sur la rigidité avec raison car le pédalier est le moteur de la transmission. Au centre de la transmission, il convertit



l'énergie musculaire en mouvement rotatif. Sa rigidité, sa longueur de manivelle et son choix de plateaux sont essentiels pour optimiser l'efficacité du pédalage, transmettre la puissance sans perte et adapter l'effort au relief. Jusqu'alors, les marques de pédalier tentaient de limiter son poids. Overfast a optimisé ces 3 points jusqu'à leur paroxysme. Overfast a même commencé leur paradigme en se focalisant sur l'aérodynamisme en priorité.

Cela est visible dans les moindres détails :

- des bords d'attaque fins
- une zone de transition ovale
- un capot aérodynamique du côté opposé au(x) plateau(x)
- un design des manivelles à la géométrie d'une aile d'avion

L'idée est de lisser les flux d'air autour du pédalier dans une zone aux flux d'air turbulents. C'est un composant difficile à optimiser du fait de la complexité des turbulences aérodynamiques dans cette région. Chaque coup de pédale expose la manivelle à des flux d'air et des angles changeants, qui plus est à des angles de lacet élevés.



À l'essai

Overfast, du fait de la refonte totale du design aérodynamique de leur pédalier, a réussi à obtenir un pédalier sans compromis. Je l'ai testé avec Aeroptimum à la soufflerie de Nevers Magny-Cours. Je l'ai également testé avec mon capteur aérodynamique (Notio Konect) sur une piste cyclable plate abritée du vent dans un environnement le plus contrôlé possible.

J'ai effectué 4 tests à 240 watts sur 10 km (5 km aller et retour) en tenant la même position sur mon BMC Speedmax. J'ai comparé le pédalier Overfast aux pédales de 3 autres marques réputées que sont Shimano Dura Ace, Rotor Aldhu et Sram Red. Ces 4 pédales étaient équipés de manivelles de 165 mm pour garder une position identique. Le capteur de puissance utilisé était les pédales Favero Assioma Duo, connues et reconnues pour leur fiabilité. J'ai fait 2 fois les 10 km avec la même configuration pour m'assurer de la fiabilité des résultats. J'ai conservé la même puissance sur tous les tests. Le vent était faible, sous les 10 km/h, et cela sur l'entièreté de la séance de tests. J'ai moyenné les résultats et les voici dans le diagramme ci-dessous.

Comme vous pouvez le constater, le pédalier Overfast est le plus rapide, suivi par le pédalier Sram à 3 watts, Rotor à 6 watts derrière et Shimano ferme la marche avec un surplus de 7 watts comparé à Overfast. Durant ce test comparatif, j'ai également mesuré la largeur et l'épaisseur des manivelles.



Pédalier	Largeur (en mm)	Epaisseur (en mm)	Ratio
Overfast	70	16	4.37
Sram	38	14	2.71
Shimano	44	15	2.93
Rotor	43	15	2.86

En voici les mesures : **Rapide, rigide et... léger !**

Les bords d'attaque jouent un rôle important également dans l'aérodynamisme global d'un pédalier. Overfast, et dans une moindre mesure Sram, ont un bord d'attaque arrondi alors que Rotor et Shimano ont "carrément" des bords d'attaque tronqués.

En pratique, ces gains dus au pédalier Overfast se traduisent par :

- des secondes économisées sur un 40 km de contre-la-montre
- un coût métabolique réduit sur des triathlons longue distance
- ou une vitesse plus élevée pour un effort similaire

Dans le domaine du poids, on pourrait penser que le pédalier Overfast, du fait de l'extrême aérodynamisme et du design plus complexe et volumineux que celui de ses rivaux, est plus lourd. Or, c'est l'inverse ! Avec un axe en titane de 24 mm, le pédalier Overfast ne pèse que 328 grammes.

À titre de comparaison, le Sram avec axe DUB (28.99mm) pèse 330 grammes, le Rotor Aldhu en axe en aluminium de 30 mm pèse 360 grammes et enfin Shimano Dura Ace R9200 pèse 397 grammes avec un

axe de 24 mm. Cela place le pédalier Overfast comme l'un des pédales les plus légers du marché.

À ce poids plume, on peut ajouter le fait que le pédalier Overfast est disponible avec des manivelles allant de 155 mm à 172.5 mm de longueur de 2.5 mm en 2.5 mm, la tendance actuelle étant à la réduction de la longueur des manivelles pour ouvrir l'angle des hanches, améliorer l'aérodynamisme, réduire les douleurs aux hanches, augmenter la cadence de pédalage.

Par ailleurs, ce pédalier, du fait de sa modularité, est compatible avec les marques de groupe périphérique que sont Shimano, Sram... Et l'interface Easton Cinch est universelle. Pour ma part, j'ai installé une étoile en carbone de 25 grammes avec 4 trous pour un BCD de 110. J'ai pu monter mon plateau Stone de 64 dents. La rigidité n'est pas en reste, bien que la compagnie Overfast n'ait pas publié de données, ce qui est habituel dans un milieu qui cultive les secrets.

Mais ils ont certifié que leur pédalier a une très bonne rigidité en torsion (la résistance à se tordre durant le pédalage). Il y a également 2 autres types de rigidité : la rigidité latérale et la rigidité en flexion. En cyclisme, seulement les 2 premiers sont à retenir. Des critères nous permettent de dire que le pédalier Overfast peut se targuer d'être rigide. Tout d'abord, le pédalier est fait de manivelles en carbone. Or, le carbone est plus rigide que l'aluminium.

Ensuite, la géométrie joue un rôle majeur dans la rigidité. Les manivelles

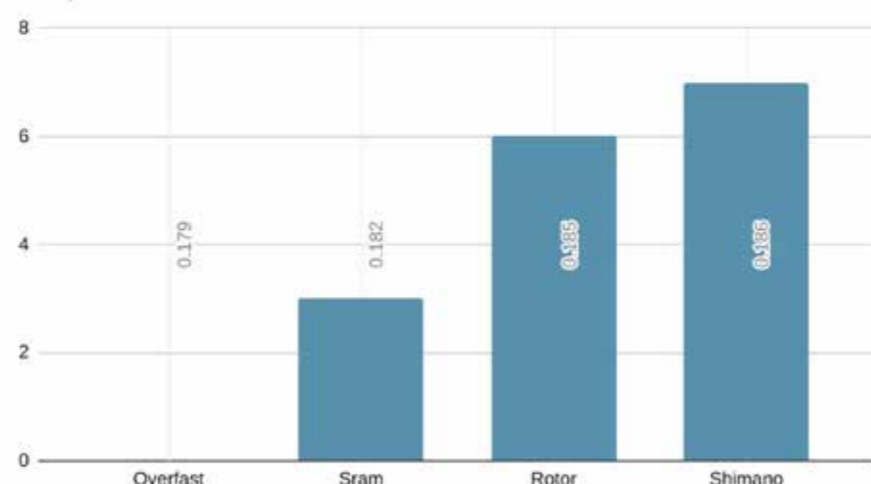


du pédalier Overfast ont des sections transversales larges, des sections plus profondes et des manivelles évidées. Cela est rendu possible par l'emploi de fibres de carbone haut module. Le drapage ainsi que l'orientation des fibres de carbone ont été optimisés. Pour contenir le poids, l'épaisseur des parois des manivelles a été déterminée pour obtenir le meilleur compromis poids-rigidité. On peut enfin supposer que le pédalier avec l'axe en carbone DUB (28,99 mm) devrait être plus

rigide que celui avec l'axe en titane de 24 mm. La seule inconnue réelle est la durabilité de ce pédalier, ce qui est évident pour une marque qui ne possède qu'une demi-décennie d'existence.

Côté prix, il se situe dans les intervalles habituels autour des US\$500. Ce n'est pas plus cher qu'un pédalier Sram Red ou Shimano Dura Ace et pour moi, il n'y a pas photo, que ce soit en termes d'aérodynamisme, de légèreté, de rigidité et d'esthétique.

CdA pedalier



TEST MATÉRIEL



EN CONCLUSION

Outre le test en soufflerie et les tests en extérieur effectués, j'ai fait des milliers de kilomètres avec ce pédalier. Cela fait maintenant 6 mois que je l'utilise et je n'ai pas eu à effectuer de maintenance particulière. Aucun bruit suspect n'est apparu. J'ai eu la chance de l'utiliser au championnat d'Australie de contre-la-montre.

Pour toutes celles et ceux qui aiment aller vite et avoir un vélo esthétiquement attrayant, ce pédalier est pour

vous. Quand les victoires ou les qualifications se jouent sur des secondes, chaque détail compte.

La marque Overfast est de loin celle qui crée le plus d'émotion dans le milieu du deux roues. Au récent salon du cycle à Shanghai, Overfast a montré que leur département de recherche et développement est en ébullition. Retenez bien cette marque. Vous la verrez partout au Tour de France et à Kona en 2026.



→ Plus d'informations : <https://overfast.mzh.one>

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.





COMBINAISON VANQUISH-X

LE MEILLEUR DE ZONE3 !

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS ZONE3 - GWEN TOUCHAIS

Présentée comme le modèle le plus abouti de la marque, la Vanquish-X incarne la haute performance chez Zone3. C'est avec impatience que nous avons pris le temps de la tester, assortie des lunettes Venator-X pour compléter la panoplie Zone3.

Conception et matériaux premium

La Vanquish-X repose sur un assemblage judicieux de néoprènes haut de gamme, avec une utilisation massive de Yamamoto de différentes versions, choisis pour leurs propriétés spécifiques :

- **du Yamamoto #40 SCS 1mm sur les épaules et bras** : néoprène ultra-souple, permettant une mobilité maximale sur la phase aérienne, avec pour but de minimiser la fatigue lors des efforts prolongés.
- **du Yamamoto #39/#38 pour le buste et les jambes** : optimisation de la flottabilité afin de maintenir une position horizontale efficace, sans générer de contrainte excessive au niveau du tronc. Sur les jambes, Zone3 utilise un Yamamoto "Bio-Caoutchouc" exclusif, développé dans le cadre d'un accord mondial avec Yamamoto. Ce Bio-caoutchouc utilise une technologie d'émission infrarouge conçue pour augmenter le flux sanguin et réduire l'accumulation d'acide lactique dans les jambes.

Ces différents panneaux néoprènes sont assemblés par collage puis coutures invisibles internes, limitant les entrées d'eau et améliorant la durabilité. La répartition des épaisseurs est plutôt classique et vise à optimiser la flottabilité et la position du nageur : 5 mm sur les cuisses et les hanches, 4 mm sur le torse et 1 à 3 mm sur les épaules et les bras.

Résultat, la Vanquish-X aide à corriger la position du nageur. Même chez les triathlètes au gainage perfectible (les spécialistes de l'élastique me comprendront), la combinaison apporte un réel soutien postural tout en conservant une grande liberté au niveau du roulis. Sur un plan d'eau calme, la combinaison favorise la glisse, sans exagérer l'impression de flottaison. Rassurez-vous, l'effet "combinaison" reste quand même très présent.



Hydrodynamisme et gains marginaux : lorsque chaque détail compte !

La Vanquish-X bénéficie d'un revêtement de surface hydrophobe qui réduit la friction avec l'eau. Les bénéfices escomptés sont une meilleure glisse, une sensation de vitesse à allure seuil et une meilleure efficacité dans les phases d'accélération (départs, bouées, sorties à l'australienne). Dans la pratique, les gains réels sont toujours un peu difficiles à estimer, mais peu de doute que ce revêtement hydrophobe ne peut que rendre la combinaison plus rapide !





À l'essai, la coupe ajustée contribue tout autant à la performance. Celle-ci élimine les poches d'eau qu'on peut parfois constater sur des combinaisons "entrée de gamme" (néoprène moins souple ou coupe disposant de moins de panneaux), et cela permet à la combinaison de parfaitement épouser le corps du nageur. Pour autant et grâce à la qualité du néoprène employé, enfiler la combinaison ne pose pas de problèmes particuliers. Notre modèle d'essai est une taille SM qui semblait à première vue et à tort, notamment au niveau des épaules, plutôt petite au point de nous avoir fait douter au moment de l'enfiler. C'est bien sur ce point qu'on constate les progrès réalisés sur les néoprènes haut de gamme qui procurent une élasticité exceptionnelle permettant d'ajuster bien mieux les combinaisons que par le passé.

“ Une flottabilité parfaitement dosée, une mobilité exceptionnelle des épaules et un confort longue durée !

Flexibilité et nage longue distance

C'est sur la durée que la Vanquish-X nous aura le plus favorablement impressionnée. Sur des efforts d'une heure environ : aucune fatigue inutile ressentie au niveau des épaules, aucun mal de dos et un excellent confort thermique (ni trop chaud ni trop froid en ce mois de juin).

Un autre avantage de l'élasticité exceptionnelle de la Vanquish-X (au niveau de la cage thoracique) est également qu'elle limite le sentiment d'oppression que peuvent parfois ressentir les triathlètes sur les premières centaines de mètres. La doublure interne « Silk-X » limite les frottements au cou et sous les aisselles, sans même l'application de crème anti-frottement ou de vaseline, nous n'avons déploré aucune irritation sur nos différents entraînements.

La transition : rapide et efficace !

Zone3 a porté un soin particulier aux zones de dégagement rapide au niveau des chevilles et des poignets. Le néoprène plus fin et les découpes préformées facilitent le retrait de la combinaison et favorise une transition rapide pour les plus compétiteurs.

Notre seul bémol : le panneau « cool spot » sur l'avant-bras. Pour une marque limitant son utilisation

d'argument purement marketing pour ses produits, ce panneau sur l'avant-bras destiné à améliorer le "catch" ne nous aura pas convaincu. Il en fait une pièce rapportée d'une texture et flexibilité différente sur le bras, rendant l'ajustage de la combinaison un peu plus difficile pour un gain qui nous aura paru peu concluant (peu de chance que ceux d'entre vous n'ayant aucun ressenti de ce fameux "catch" y voient une différence). Aussi, ce panneau ralentit légèrement le défilage de la combinaison.

Performance et arguments marketing

La Vanquish-X est la combinaison citée comme la plus performante de l'étude indépendante de Loughborough Sport. Elle apporte des améliorations mesurables pour chaque mesure clé (efficacité, vitesse et charge physiologique) liée à la performance en triathlon. Ces conclusions s'appuient sur les chiffres suivants : +10,3 % d'amélioration de l'efficacité, +5,2 % plus rapide sur 750 m et -25 % de réduction de la charge physiologique (lactate sanguin). Des résultats toujours à prendre avec des pincettes mais qui ont au moins le mérite d'essayer de mettre des chiffres concrets sur les gains espérés.



Verdict

La Vanquish-X est sans aucun doute une combinaison haut de gamme et cohérente. Elle s'adresse clairement aux triathlètes confirmés à experts, performants en natation et capables d'exploiter pleinement leur potentiel sur les formats olympiques, half et longue distance, où sa flottabilité, sa souplesse et son excellente glisse font merveille.

S'il fallait résumer en quelques points les principaux atouts de la Vanquish-X : une flottabilité parfaitement dosée, une mobilité exceptionnelle des épaules et un confort longue durée !

Au prix de 859 €, cela fait de la Vanquish-X un bon rapport performance / prix sur le segment très haut de gamme de la combinaison de Triathlon. À ce prix, elle se réserve tout de même aux triathlètes ambitieux en quête de performance. Les triathlètes moins performants en quête de défi se tourneront plutôt sur les autres modèles plus abordables de la marque.

Avec la Vanquish-X, Zone3 démontre qu'il est possible de proposer une combinaison premium sans surenchère inutile, où chaque choix technique (ou presque) a un impact réel sur la performance. Une réussite qui confirme la maturité et la crédibilité de la marque britannique en triathlon.



TEST MATÉRIEL



LUNETTES VENATOR-X

Pour conclure ce test, nous voulions aussi vous parler des lunettes Venator-X, qui sont un parfait complément pour vos sorties en eau libre ! Les lunettes de natation Venator-X pourraient être la paire de lunettes la plus confortable que vous aurez jamais portées. Conçus pour la performance, la monture flexible et les joints en silicone souples offrent un ajustement sûr et sans pression, pour un confort durable sans fuites ni marques.

Le petit "plus" des Venator-X est de nous proposer une gamme élargie de verres, nous permettant de choisir la meilleure option selon les conditions de visibilité ou de lumière :

- des verres miroir polarisés : vous réduisez l'éblouissement et les reflets, améliorant la clarté et le confort des yeux dans des conditions extérieures lumineuses. Cela fait de ce modèle le partenaire idéal pour la natation en eau libre pendant les mois d'été.
- des verres photochromatiques qui s'adaptent automatiquement aux changements de lumière, s'assombrissent en cas de soleil éclatant et s'éclaircissent dans des conditions de faible luminosité, garantissant une meilleure polyvalence pour les conditions changeantes.

- des verres teintés classiques qui adoucissent l'éclairage artificiel, ce qui les rend parfaits pour l'entraînement et les compétitions en piscine intérieure.
- et enfin des verres clairs et colorés qui améliorent la visibilité dans les environnements faiblement éclairés, aidant les nageurs à voir clairement tôt le matin ou lors des séances intérieures.

Évidemment, les Venator-X protègent contre 100 % des rayons UVA/UVB. Pour une meilleure visibilité, les verres incurvés grand angle HORIZON maximisent la vision périphérique, tandis que le revêtement antibuée LUCID assure une vision claire sur la durée. Côté maintien, Le système de double sangle à dégagement rapide permet des ajustements rapides, garantissant une tenue parfaite pour les départs groupés.

Le prix ? Les Venator-X sont disponibles au prix public de 45 €. Chez Trimax, on vous recommande la version verre polarisée qui reste la plus intéressante pour vos triathlons cet été, mais aussi pour les entraînements en eau libre. Pour les séances en piscine, les Venator-X présentent moins d'intérêt à ce prix, et mieux vaut les préserver en optant pour un autre modèle d'entraînement plus abordable.

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

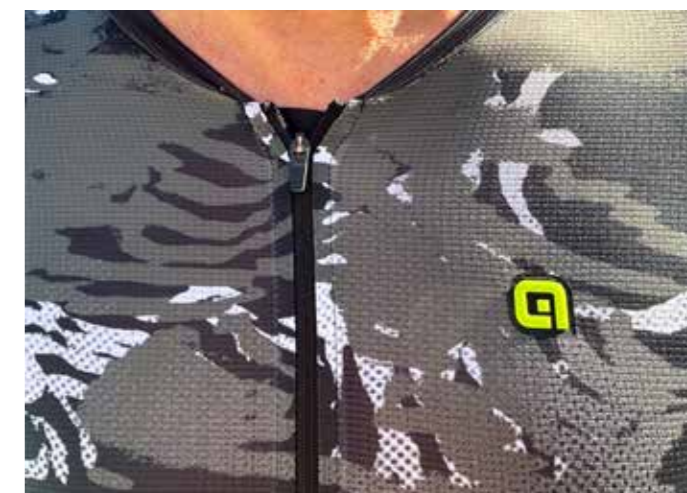
EXCLUSIVE -10% OFF
FOR TRIMAX MAG READERS WITH CODE:
"TRIMAX"



ALÉ HIVE 2.0

LA TRIFONCTION PENSÉE POUR LE TRIATHLON LONGUE DISTANCE

PAR GWEN TOUCHAIS PHOTOS GWEN TOUCHAIS - ALÉ



Pour faire suite à notre article précédent sur la marque ALÉ (dans notre magazine n°251), nous étions impatients de vous faire un test de l'une des trifonctions de la marque ! Avec la Hive 2.0, ALÉ ne cherche pas à multiplier les effets de manches. Fidèle à son ADN issu du cyclisme de haut niveau, la marque italienne propose une trifonction qui mise sur la technicité et la qualité des matériaux employés, sur une certaine sobriété esthétique et une approche résolument orientée performance.

Prise en main, ajustement et premières impressions

Dès l'enfilage, la Hive 2.0 se distingue par un "fitting" très ajusté, qui semble clairement inspiré des combinaisons chrono du peloton professionnel. La coupe est près du corps, sans compression excessive, avec une sensation immédiate de maintien plutôt homogène aussi bien sur les jambes que sur le haut du corps.

ALÉ a opté pour une construction multi-panneaux offrant une excellente liberté de mouvement, notamment au niveau des épaules, zone critique en natation. Aucun point "dur", aucune gêne au niveau des coutures, même lors des mouvements amples. La trifonction se fait oublier, ce qui reste l'un des meilleurs indicateurs de qualité sur ce type de produit.

Natation : hydrodynamisme et neutralité

En natation, la Hive 2.0 affiche un comportement très équilibré. Le textile utilisé limite la prise d'eau et conserve de bonnes qualités de glisse. Contrairement à certaines trifonctions bien plus compressives, ALÉ a trouvé ici un compromis plutôt pertinent : la Hive 2.0 ne limite pas le mouvement et évite toute sensation de tension sur les épaules, même sur la longueur et pour ceux passant plus d'une heure dans l'eau.

À la sortie de l'eau, la combinaison sèche rapidement, facilitant une transition efficace mais aussi un bon confort thermique sur le vélo – un détail loin d'être anodin lorsque la journée s'annonce longue.

Vélo : aérodynamisme et confort

C'est sur la partie cycliste que la Hive 2.0 révèle pleinement ses qualités. Les panneaux compressifs stratégiquement placés apportent un bon soutien musculaire sur les quadriceps. Le tissu utilisé sur les bras et les cuisses favorise l'aérodynamisme, particulièrement sensible à haute vitesse. Pour les bras, la contrepartie est



qu'il vous faudra éviter les séances de musculation à outrance si vous voulez pouvoir enfiler la trifonction. Celle-ci s'inspire en effet plus pour sa coupe des bras d'un cycliste que de ceux d'un triathlète. Sans afficher une radicalité extrême, la Hive 2.0 s'inscrit clairement dans la catégorie des trifonctions visant la performance plutôt qu'une pratique loisir.

L'assise est stable et confortable, même en appui prolongé sur les prolongateurs. La peau de chamois intégrée, minimaliste mais bien dessinée, joue parfaitement son rôle sur la durée. Suffisamment protectrice sur le vélo, elle reste discrète à pied et évite l'écueil classique des modèles trop orientés cyclisme.



Course à pied : thermorégulation et respirabilité

Sur la partie pédestre, la Hive 2.0 conserve ses qualités de maintien tout en se montrant étonnamment respirante. Les zones de ventilation, combinées à des textiles légers, permettent une gestion efficace de la chaleur, même lorsque l'intensité de l'effort augmente. Aucune sensation de surchauffe, pas d'irritations au niveau de l'entrejambe ou des aisselles, et une liberté de foulée totale.

La trifonction accompagne le mouvement sans jamais entraver la cadence, y compris dans les derniers kilomètres où la fatigue augmente souvent les contraintes. Les poches, discrètes mais accessibles, permettent d'emporter l'essentiel sans créer de flottement ni de ballonnement lors de l'effort.

Finitions et durabilité : du made in Italy !

La qualité de fabrication est irréprochable. Coutures plates, zip robuste, bandes de maintien efficaces sans compression douloureuse : la Hive 2.0 inspire confiance et durabilité. Esthétiquement, ALÉ reste fidèle à sa philosophie : design épuré, identité forte mais élégante, loin des codes parfois surchargés du triathlon. Une trifonction qui vous accompagnera quelques saisons sans se démoder.



TEST MATÉRIEL

Verdict

Avec la Hive 2.0, ALÉ signe une belle trifonction, pensée pour les triathlètes exigeants qui privilégient l'efficacité. Sans chercher à impressionner, elle a su nous convaincre par son équilibre, sa technicité et sa capacité à répondre aux contraintes du triathlon longue distance.

Un produit cohérent, performant et durable, parfaitement adapté aux triathlètes qui veulent se concentrer sur leur effort — pas sur leur équipement. Profil idéal : triathlète longue distance ou half, amateur exigeant ou compétiteur, à la recherche d'un produit premium sobre et efficace.



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...