TRIMAX MAGAZINE

n°254
Automne
Hiver 2026

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

VINCENT LUIS
La plus belle des révérences



La vitrine de noël

COUP DE PROJO

- MadinTri 2027

ZOOM

- WAYVE Club

REPORTAGE

- IRONMAN World Championship
- Championnats du monde IRONMAN 70.3
- IRONMAN Vichy
- IRONMAN 70.3 Versailles
- YOTTA XP Menton
- Openlakes
- VentouxMan
- BAYMAN 2026
- Challenge Forte Village

DOSSIER

- Kona, technologie & stratégie
- Entraînement gravel

MATOS

- Roues Vision
- Casque Nank Runner Diver2 Pro
- Tenues vélo Matchy Altitude

IRONMAN

WWW.TRIMAX-MAG.COM

EKOÏ

BLACK FRIDAY



TOUT LE SITE À

-60%*

UNE OFFRE
UNIQUE AU MONDE

*hors produits RACING

RENDEZ-VOUS SUR | EKOI.COM





Edito

2026, une saison inoubliable !

Des premières courses printanières aux derniers rendez-vous automnaux, le triathlon nous a une nouvelle fois offert son lot d'émotions, de joies et parfois de désillusions, mais surtout de passion et de partages. Car c'est aussi cela, notre sport : une aventure humaine où chaque ligne d'arrivée raconte une histoire. Et au moment de refermer cette année 2026, une image restera gravée dans nos mémoires : celle de Vincent Luis franchissant la ligne d'arrivée à Kona. Champion du monde IRONMAN sur sa dernière course, la plus belle des révérences… Un exploit majuscule, une performance historique et une immense fierté pour le triathlon français.

Cette victoire symbolise à elle seule une saison qui illustre ce qui fait la richesse du triathlon : poursuivre son rêve. Plus qu'à travers les podiums et les chronos, le triathlon se vit avant tout dans les heures d'entraînement, les premiers départs, les défis personnels et le bonheur de franchir une ligne d'arrivée qui n'est jamais acquis d'avance.

Alors, avant de tourner définitivement la page de 2026, savourons ces beaux moments et ces exploits qui nous inspirent déjà pour la suite. Merci à tous de faire vivre cette formidable aventure à nos côtés. Rendez-vous en 2027, avec toujours la même passion : nager, pédaler, courir et partager. Très belles fêtes de fin d'année à toutes et à tous !

la rédaction

TRIMAX MAGAZINE





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

Ont collaboré à ce numéro :

Photo couverture : Activ'images - Bartez022

Gwen Touchais, Simon Billeau, Jean-Baptiste Wiroth, Romuald Vinace, Emma Bert, Sabine Loeb, Frédéric Millet, Enemesis & Arts, Cédric Le Sec'h, Jacvan, Activ'images et vous.

LA RÉDACTION
redaction@trimax.fr

LA RÉGIE PUB
contact@trimax.fr

LES TESTEURS
trimax.tests@gmail.com

@trimaxMag

LE MADINTRI ET LA LIGUE DE TRIATHLON DE MARTINIQUE PRÉSENTENT LE

TRIATHLON INTERNATIONAL DE MARTINIQUE

MADINTRI TRI

4ÈME EDITION

[11 AVRIL 2027]
[XS/S/M/L]
[AQUATHLONS]
[DUATHLONS]



INFOS SUR WWW.MADINTRI.FR

Crédit Mutuel Didier
Ligue Régionale de Triathlon Martinique
Mutuelle MGPA Mon allié au quotidien
Banane de Martinique
Martinique Recyclage
Evea
Karibea
Sud Martinique Office de tourisme
fbtelecom
AIR CARAÏBES
Didier
TDR Terre de Running Martinique

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 **21,5 k** Followers

Triathlon_in_the_World
+ de **66,3 k** Followers

Magazine
+ de **11 000** téléchargements mensuels



WWW.ACTIV-IMAGES.FR

VOUS AVEZ UN PROJET . . . NOUS AVONS LA SOLUTION

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

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

Activimages
+ de **5 200** Abonnés

Activimages
+ de **3 400** Followers

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ







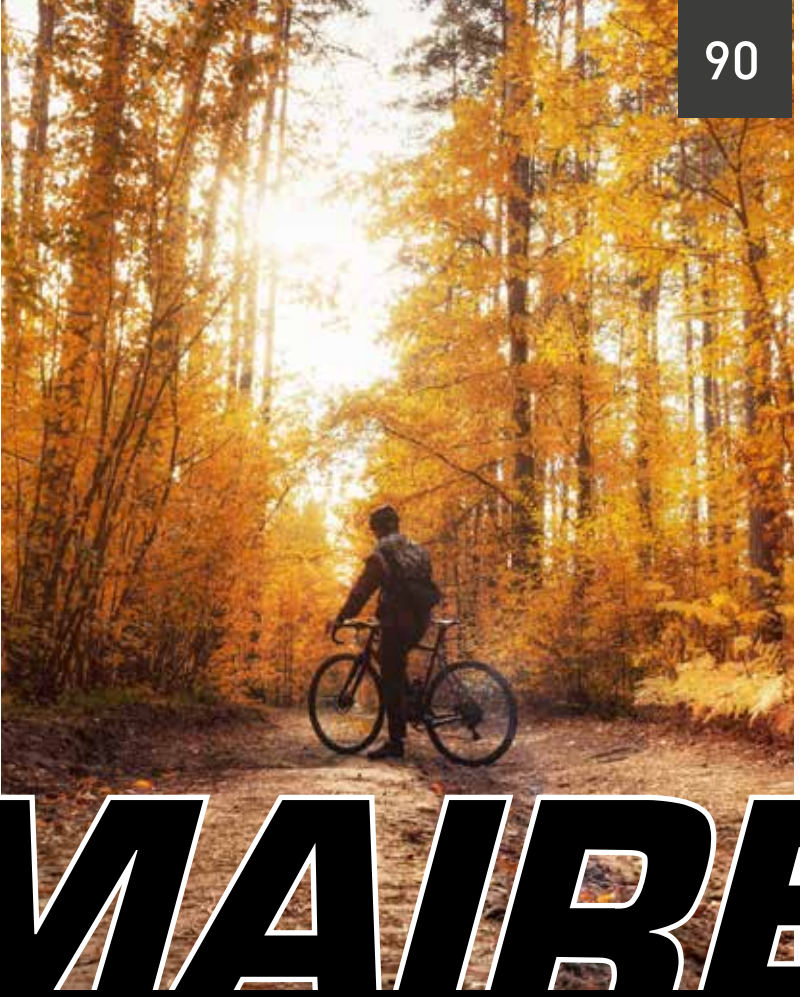
SOMM

COUPS DE PROJO

08 MADINTRI 2027 : ENCORE PLUS DE FORMATS, ENCORE PLUS DE SPORT, TOUJOURS PLUS D'AMBITIONS !

REPORTAGE

14 IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP : KONA, SON UNIVERS IMPITOYABLE
26 CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN 70.3 : CLASSE MONDIALE À NICE
32 IRONMAN VICHY : UN WEEK-END DE TRIATHLON EFFERVESCENT !
38 IRONMAN 70.3 VERSAILLES : UNE PREMIÈRE ÉDITION ROYALE
44 YOTTA XP MENTON : BEAUCOUP PLUS QU'UN ZESTE DE RÉUSSITE !
50 OPENLAKES : DES LACS À L'OCÉAN
56 VENTOUXMAN : LE VENT EN POUPE
62 BAYMAN 2026 : CARTON PLEIN !
68 CHALLENGE FORTE VILLAGE : LA CLASSE À L'ITALIENNE



90



100



114

MAIRE

FOCUS

72 WAYVE CLUB : LA PERFORMANCE A TROUVÉ SON CLUB AU NORD DE LYON

78 IRONMAN HAWAÏ 2026 : QUAND LA TECHNOLOGIE NE SUFFIT PLUS, LA STRATÉGIE FAIT LA DIFFÉRENCE

90 ENTRAÎNEMENT HIVERNAL : L'INTÉRÊT DU GRAVEL POUR PROGRESSER EN TRIATHLON

MATÉRIEL

100 LA VITRINE DE NOËL

108 SHOPPING DE NOËL

110 ROUES VISION : UNE GAMME COMPLÈTE POUR LE TRIATHLON

114 NANK RUNNER DIVER2 PRO : LE CASQUE QUI AIME AUSSI L'EAU !

120 MATCHY ALTITUDE : HAUTE COUTURE FRANÇAISE

MADINTRI 2027

ENCORE PLUS DE FORMATS, ENCORE PLUS DE SPORT, TOUJOURS PLUS D'AMBITIONS !

PAR MADINTRI **PHOTOS** MADINTRI

Le 11 avril 2027, le MadinTri revient à Sainte-Luce, en Martinique, pour une 4e édition qui s'annonce particulièrement ambitieuse. Au programme : l'arrivée d'un nouveau triathlon S, en complément des formats XS, M et L, mais aussi le développement des aquathlons et duathlons pour les jeunes et les adultes. Une offre élargie qui confirme la volonté des organisateurs de faire du MadinTri un rendez-vous incontournable du triathlon dans la Caraïbe, aussi bien pour les amateurs que pour les athlètes de haut niveau et professionnels.

Depuis sa création, le MadinTri poursuit un objectif : développer la pratique du triathlon en Martinique et faire découvrir aux sportifs d'ici et d'ailleurs un terrain de compétition exceptionnel. Édition après édition, l'événement grandit et affirme progressivement son identité internationale.

Pour 2027, les organisateurs ont décidé de franchir une nouvelle étape en proposant une offre sportive encore plus complète, avec une ambition simple : permettre au plus grand nombre de prendre le départ, quel que soit son âge, son niveau ou son expérience.

Une offre sportive toujours plus riche

C'est la grande nouveauté de cette 4e édition : le MadinTri élargit encore ses formats ! Jusqu'ici organisés autour des distances XS, M et L, les triathlons accueilleront désormais un format S. Cette nouvelle distance vient combler un espace entre le format découverte et le format olympique. Elle devrait séduire aussi bien les sportifs souhaitant se lancer dans leur premier triathlon que les triathlètes confirmés à la recherche d'une course dynamique et intense.





Le programme proposera donc 4 formats de triathlon : XS, S, M et L. Ce dernier, sur la distance longue de type 70.3, constituera une nouvelle fois le temps fort sportif de la journée, avec la présence de plusieurs triathlètes professionnels sur la ligne de départ.

Cette participation d'athlètes professionnels contribue pleinement à la dimension internationale de l'épreuve. Le MadinTri entend ainsi réunir sur un même événement des sportifs de tous horizons : des amateurs venus relever leur premier défi, des triathlètes expérimentés et des professionnels venus se mesurer aux conditions de course martiniquaises.









L'élargissement du programme ne concerne pas uniquement le triathlon

En 2027, les aquathlons et les duathlons occuperont également une place plus importante, avec des épreuves destinées aussi bien aux jeunes qu'aux adultes. Les aquathlons permettront de découvrir l'enchaînement natation-course à pied, tandis que les duathlons offriront une alternative associant course à pied et vélo. Au total, ce sont 11 épreuves qui seront proposées au programme de cette édition !

« Notre ambition est de faire grandir le MadinTri chaque année, sans jamais perdre son esprit d'origine. Nous voulons proposer une véritable compétition internationale sur le format L, tout en permettant à chacun, du jeune débutant au triathlète expérimenté, de vivre sa propre expérience sportive. L'arrivée du format S et le développement des aquathlons et duathlons vont justement dans ce sens. Nous souhaitons que le MadinTri soit une grande fête du triathlon, ouverte à tous », explique Olaf Kasten, organisateur du MadinTri.



Le triathlon pour tous, dès le plus jeune âge

Les jeunes auront évidemment aussi leur place avec des aquathlons de 6 à 13 ans, et le triathlon, duathlon ou aquathlon XS à partir de 14 ans. L'objectif est de leur permettre de goûter aux émotions de la compétition dans un environnement convivial et sécurisé.

Pour les adultes, les nouveaux formats aquathlon et duathlon offrent également la possibilité de participer sans nécessairement être triathlète. Que l'on soit nageur, cycliste, coureur ou simplement sportif amateur, il existe désormais une épreuve pour chacun. Le MadinTri souhaite ainsi favoriser la pratique sportive, encourager les clubs et les familles à participer et faire découvrir les disciplines enchaînées à un public toujours plus large.



Un cadre de course exceptionnel au cœur des Caraïbes

Si le MadinTri attire des sportifs de plus en plus nombreux, c'est aussi grâce à son cadre de compétition exceptionnel. La course prend ses quartiers à Sainte-Luce, sur le magnifique site de l'Anse Corps de Garde. Les concurrents commencent leur épreuve dans les eaux turquoise de la mer des Caraïbes, avec une température particulièrement agréable à cette période de l'année.
Le parcours vélo permet ensuite de découvrir un autre visage de la Martinique. Les routes offrent aux triathlètes de belles possibilités de s'exprimer sur leur machine, dans un environnement tropical qui donne à la course une atmosphère bien particulière.

La course à pied constitue enfin l'un des moments les plus singuliers de l'épreuve. Une partie du parcours emprunte les routes de Sainte-Luce, tandis que l'autre passe par le magnifique sentier du littoral, avec ses passages de sable et de gravier, au plus près de la mer.

Ce mélange de performance sportive et de découverte des paysages martiniquais donne au MadinTri une identité particulière. Peu de compétitions peuvent offrir une telle diversité de décors au cours d'une même épreuve.

Le parcours en boucles permet également aux spectateurs et accompagnateurs de suivre les concurrents à plusieurs reprises, créant une proximité et une ambiance particulièrement appréciées.







Bien plus qu'une compétition : une destination sportive

Pour les participants venus de métropole, des Caraïbes ou de l'étranger, le MadinTri est aussi l'occasion de découvrir la Martinique. Sainte-Luce bénéficie d'une situation idéale pour profiter de l'île, de ses plages, de ses restaurants et de ses paysages. Les possibilités d'hébergement à proximité du site de course facilitent également l'organisation du séjour.

Les sportifs peuvent ainsi prolonger leur expérience en profitant des nombreuses possibilités offertes par l'île : sorties vélo, natation en mer, course à pied, randonnée ou tout simplement découverte des paysages et de la culture martiniquaise.

L'ambition est de faire du MadinTri une véritable destination triathlon, où les participants viennent autant pour relever un défi sportif que pour vivre une expérience au cœur des Caraïbes.



RENDEZ-VOUS LE 11 AVRIL 2027 !

Avec l'arrivée du format S, le développement des aquathlons et duathlons et la présence de professionnels sur la distance L, le MadinTri 2027 confirme sa volonté de franchir un nouveau cap.

Une compétition internationale, des épreuves accessibles à tous, un cadre naturel exceptionnel et une organisation professionnelle et passionnée : tous les ingrédients sont réunis pour faire de cette 4e édition un grand rendez-vous sportif. Plus de formats, plus de participants, plus d'ambition… Et toujours la même envie de partager le plaisir du triathlon sous le soleil des Caraïbes ! Rendez-vous le dimanche 11 avril 2027 à Sainte-Luce, en Martinique.

➜ **Infos et inscriptions : www.madintri.fr**

IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP

KONA, SON UNIVERS IMPITOYABLE

PAR RÉDACTION **PHOTOS** ACTIV'IMAGES - IRONMAN - BARTEZ022

Vincent Luis a décroché le titre le plus important de sa carrière, Taylor Knibb a pris sa revanche sur la déception de l'année précédente, tandis que Solveig Løvseth a connu une défaillance spectaculaire dans le dernier kilomètre. Sam Laidlow et Patrick Lange ont eux aussi découvert à quel point l'épreuve hawaïenne pouvait être sans merci. Une nouvelle fois, Kona a rappelé qu'être le plus fort ne suffit pas. Encore faut-il aller au bout.

Kona était une nouvelle fois au centre du monde du triathlon. Le samedi 10 octobre 2026, sur la Grande Île d'Hawaï, les athlètes se sont affrontés pour décrocher les titres les plus convoités du triathlon longue distance. Après plusieurs années durant lesquelles les championnats masculins et féminins se déroulaient sur des sites différents, les Championnats du monde IRONMAN ont retrouvé leur format réunissant les deux élites lors d'un même événement.

Au programme : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon de 42,2 km. À l'arrivée, la gloire, un rêve accompli ou la douloureuse constatation que des mois de préparation n'avaient pas suffi.

Ce fut une journée où la victoire pouvait échapper à un athlète dans le dernier kilomètre et où une grande carrière pouvait se voir ajouter un chapitre douloureux, plutôt que les adieux rêvés.




IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
Kona | Hawai'i
07:47:30
RŌKA
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
2026
HOKA
FLY HUMAN F
CUISINE
SOLUTIONS
HAWAII
ISLAND



Luis au sommet, Iden de retour parmi les meilleurs

Chez les hommes, le Français Vincent Luis s'est imposé en 7 h 47 min 27 s. Le Norvégien Gustav Iden a pris la deuxième place en 7 h 49 min 03 s, tandis que l'Américain Matthew Marquardt a complété le podium en 7 h 49 min 59 s.

Luis, surtout connu pour ses performances remarquables sur les distances plus courtes et en triathlon olympique, a réalisé un exploit exceptionnel. Il a battu des spécialistes de la distance reine sur un parcours où l'expérience, la résistance à la chaleur et la gestion de l'effort comptent autant que la puissance pure. Son succès confirme que les frontières entre les différentes spécialités du triathlon moderne ne cessent d'évoluer.

Pour Gustav Iden, l'un des athlètes les plus talentueux de sa génération et vainqueur des Mondiaux hawaïens en 2022, cette médaille d'argent marque un retour au premier plan mondial. Le Norvégien a démontré qu'il pouvait toujours se battre pour les plus grands titres. Il lui a manqué moins de deux minutes pour décrocher la victoire.

La performance de Marquardt mérite également d'être saluée. L'Américain a terminé troisième, à seulement 56 secondes d'Iden. Sur un parcours aussi long, exigeant et sensible aux changements de conditions, un écart aussi faible illustre l'intensité de la lutte pour le podium.

Juste derrière le trio de tête figurent les Italiens Gregory Barnaby (7 h 51 min 02 s) et Pierre Le Corre (7 h 53 min 29 s). L'Américain Sam Long a terminé sixième en 7 h 55 min 21 s, l'Allemand Jonas Schomburg septième en 7 h 56 min 42 s, et le Norvégien Kristian Blummenfelt huitième en 7 h 58 min 07 s.

Ces résultats confirment qu'au sommet du triathlon mondial, aucun athlète ne peut désormais espérer dominer systématiquement, quelles que soient les circonstances de la course.



Sam Laidlow : deuxième après le vélo, puis le rêve s'effondre



L'une des histoires les plus douloureuses de la course masculine est celle de Sam Laidlow. Le Français, champion du monde IRONMAN en 2023, était arrivé à Hawaï avec l'ambition de se battre pour la victoire. Il connaissait déjà la saveur d'un succès sur la plus grande scène du triathlon longue distance et figurait donc naturellement parmi les favoris.

Pendant une grande partie de la course, Laidlow a démontré qu'il n'était pas venu à Hawaï simplement pour obtenir un bon résultat. Après la natation, il est resté au contact des leaders et a continué à jouer la victoire sur le vélo. Au terme des 180 kilomètres, il est arrivé à la deuxième transition en deuxième position, à seulement 87 secondes du leader, Magnus Ditlev.

C'était une position qui lui permettait réellement d'envisager le titre. Mais il restait un marathon à courir et, sur le parcours hawaïen, la course à pied constitue souvent l'épreuve ultime de la préparation.
Pour Laidlow, les difficultés ont commencé presque immédiatement après être descendu de son vélo. Il a rencontré des problèmes à la jambe, a tenté de se rafraîchir et a essayé de reprendre la course, mais il n'a pas été en mesure de poursuivre à un niveau suffisant pour lutter pour le podium. Il a finalement abandonné avant même d'avoir parcouru les cinq premiers miles du marathon.

Quelques instants plus tôt, il était le deuxième homme de la course et pouvait encore raisonnablement espérer rattraper le leader. Soudain, tout s'est arrêté. Au lieu d'un duel pour le titre mondial, il a dû se résoudre à un DNF — Did Not Finish, autrement dit un abandon.

C'est l'une des dimensions les plus impitoyables de l'IRONMAN. La position après le vélo peut donner l'illusion de maîtriser la course, mais elle ne garantit rien. Sur la distance reine, peu importe la force affichée par un athlète pendant les sept premières heures. Si son organisme ne lui permet plus de poursuivre l'effort, tous ses avantages précédents cessent de suffire.

Laidlow n'a pas perdu une place sur le podium dans les derniers kilomètres. Il n'a pas été battu au sprint. Il n'a pas été dépassé par un adversaire mieux préparé. Sa course s'est terminée avant même que le marathon ait véritablement commencé.
Pour le champion du monde 2023, cette expérience a dû être particulièrement difficile. Hawaï lui offrait l'occasion de confirmer une nouvelle fois qu'il faisait partie des meilleurs triathlètes de la planète. À la place, une question demeure : comment la course aurait-elle évolué si ses problèmes à la jambe ne l'avaient pas privé de la possibilité de se battre ?

À Kona, le vainqueur n'est pas toujours désigné au terme d'un affrontement direct. Parfois, la course prive simplement les athlètes de la possibilité de le déterminer.





Hawaï a accueilli les athlètes sous la pluie

Kona peut se montrer impitoyable même lorsque le ciel est couvert et que le soleil ne brûle pas la peau dès les premières minutes. Cette année, la course a commencé sous la pluie. Avant l'aube, les athlètes parcouraient les rues de Kailua-Kona en essayant de se protéger de l'humidité, tandis que les parkings et les abords du parcours conservaient les flaques laissées par les averses nocturnes.

La natation dans la baie de Kailua n'a pas non plus été une partie de plaisir. La mer était agitée et la houle matinale compliquait le maintien du rythme et de la trajectoire. Dans ces conditions, la natation ne se résume plus à une simple épreuve d'endurance. L'orientation, la capacité à trouver sa place dans le groupe et l'aptitude à garder son calme lorsque chaque respiration demande davantage d'attention deviennent essentielles.

Plus tard, la pluie a laissé place au soleil et la température est montée autour de 30 °C. L'humidité élevée et le vent ont encore compliqué la tâche des concurrents. Cette combinaison de chaleur, d'air humide et d'exposition directe au soleil a constitué l'un des principaux facteurs influençant le déroulement de la course.

Sur la Queen Ka ahumanu Highway, connue de tous sous le nom de Queen K, les athlètes ont traversé de vastes étendues de champs de lave. Le paysage est spectaculaire, mais il n'offre pratiquement aucun abri. De longs tronçons sont dépourvus d'ombre et le vent peut transformer une portion apparemment facile en un combat pour conserver sa vitesse et sa stabilité.

Le véritable prix d'un effort trop ambitieux à vélo se paie toutefois souvent pendant le marathon. C'est alors que l'on découvre si l'on a consommé suffisamment de liquides et d'énergie, si l'allure était adaptée et si l'on a conservé assez de réserves pour les derniers kilomètres.



Knibb et Charles-Barclay : un duel qui a (à nouveau) enflammé la course féminine

Chez les femmes, deux athlètes ont attiré l'attention dès le départ : l'Américaine Taylor Knibb et la Britannique Lucy Charles-Barclay. Toutes deux avaient connu des déceptions douloureuses lors des précédents championnats et voulaient démontrer qu'elles pouvaient exploiter pleinement leur immense potentiel sur le parcours hawaïen.



Charles-Barclay a une nouvelle fois démontré sa classe en natation. Pour la septième fois en sept participations à Hawaï, elle est sortie la première de l'eau. La Britannique compte depuis longtemps parmi les meilleures nageuses du triathlon longue distance féminin et a une nouvelle fois utilisé cet avantage pour imposer son rythme à ses adversaires.

Knibb n'a toutefois pas laissé son adversaire conserver son avance à vélo. L'Américaine a rapidement comblé son retard et les deux femmes ont livré un duel fascinant sur le parcours cycliste. La tête de la course a changé de mains à plusieurs reprises. Aucune n'a réussi à se détacher durablement.

Ce n'est que dans la dernière partie des 180 kilomètres que Knibb est parvenue à creuser un écart plus net. Elle est entrée dans la zone de transition en 4 h 40 min 07 s, avec trois minutes et six secondes d'avance sur Charles-Barclay. La Britannique devait donc entamer le marathon en sachant qu'un énorme effort l'attendait.

À ce stade, Knibb semblait posséder tous les atouts nécessaires pour décrocher le titre mondial. Mais Kona a déjà appris à de nombreux athlètes que même plusieurs minutes d'avance ne constituent aucune garantie.









Le dernier kilomètre qui a tout changé

Le moment le plus dramatique de la course féminine s'est joué sur la course à pied. Knibb était en tête, mais son avance diminuait progressivement. Derrière elle, la Norvégienne Solveig Løvseth, championne du monde en titre, revenait à toute vitesse. Dans la dernière partie du marathon, la Norvégienne a dépassé Charles-Barclay avant de se rapprocher progressivement de l'Américaine qui menait la course.

Knibb luttait contre une défaillance de plus en plus sévère. Løvseth, de son côté, semblait avoir mieux géré ses forces et être en mesure de profiter de la faiblesse de sa rivale au moment décisif. À moins d'un mile de l'arrivée, la Norvégienne a pris la tête.

Tout laissait penser que le scénario du championnat précédent allait se répéter, mais dans une configuration inversée. Knibb, qui avait perdu ses chances de victoire dans les derniers instants de la course à pied un an plus tôt, se retrouvait une nouvelle fois au bord de perdre le titre mondial.

C'est alors qu'est survenu un retournement de situation que personne n'aurait pu prévoir. Dans le dernier kilomètre, Løvseth s'est soudainement retrouvée incapable de courir. Ses mouvements sont devenus de plus en plus difficiles et elle peinait même à marcher. Knibb a repris la tête et s'est envolée vers la victoire.

L'Américaine a franchi la ligne d'arrivée en 8 h 36 min 29 s. Elle est devenue championne du monde IRONMAN, atteignant un objectif qui, un an plus tôt, avait semblé si proche et pourtant inaccessible.

Løvseth est finalement parvenue à terminer à la huitième place. Son arrivée a suscité une vive émotion. À cet instant, le classement était secondaire : l'essentiel était que la Norvégienne soit parvenue jusqu'à la ligne d'arrivée après une défaillance aussi spectaculaire.





Laura Philipp et Julie Derron saisissent leur chance

Derrière Knibb et Løvseth, Laura Philipp et Julie Derron ont livré de remarquables performances. L'Allemande Philipp a pris la deuxième place en 8 h 39 min 34 s. Sa course a été un exemple de patience et de détermination constante. Elle n'avait pas besoin d'être la plus rapide à chaque étape pour monter sur le podium. En triathlon longue distance, il ne suffit pas de savoir qui entame la course à pied en tête : il faut aussi déterminer qui est capable de maintenir un niveau élevé pendant les kilomètres suivants.

La Suissesse Julie Derron a terminé troisième en 8 h 46 min 25 s. Un résultat remarquable pour ses débuts à Hawaï. Son chemin vers le podium n'a toutefois pas été entièrement facile : elle a reçu une pénalité de trois minutes pour une infraction au règlement cycliste. Malgré cela, elle est restée dans la lutte pour les premières places et a su saisir sa chance de figurer parmi les meilleures triathlètes du monde.



Philipp et Derron ont montré que, même dans une course dominée par de grands noms, il est possible de sortir de l'ombre des favorites et d'écrire sa propre histoire.

Lucy Charles-Barclay : une nouvelle fin douloureuse

L'un des plus grands drames de la course féminine a été celui de Lucy Charles-Barclay. La Britannique a une nouvelle fois démontré sa capacité à dominer la natation et à rivaliser avec les meilleures à vélo. Mais, pendant le marathon, ses forces ont commencé à l'abandonner. Løvseth l'a d'abord dépassée, puis Charles-Barclay a été de plus en plus visiblement confrontée à des difficultés.

Aux alentours du 28e kilomètre, elle s'est arrêtée avant d'abandonner la course. Ce fut un nouveau coup dur pour une athlète qui a connu de grands succès, mais aussi des expériences particulièrement difficiles à Hawaï.

Son résultat illustre la mince frontière qui sépare la lutte pour le titre mondial de l'impossibilité de poursuivre l'effort. Charles-Barclay avait accompli un travail considérable sur les deux premières disciplines, mais elle n'a pas pu aller jusqu'au bout.

Pour une athlète de cette classe, il serait injuste de parler d'un manque d'ambition ou de préparation. L'IRONMAN est une épreuve dans laquelle même le meilleur plan ne résiste pas toujours à la confrontation avec les conditions, la physiologie et l'accumulation de la fatigue.



Patrick Lange, des adieux que personne ne souhaitait

Chez les hommes, Patrick Lange a suscité une émotion particulière. L'Allemand, triple champion du monde IRONMAN, était venu à Kona pour sa dernière participation aux Championnats du monde à Hawaï. C'est ici qu'il a remporté certains des plus grands succès de sa carrière, avec des victoires en 2017, 2018 et 2024.

Cette fois, son histoire ne s'est pas terminée sur la ligne d'arrivée d'Ali i Drive. Après un début prometteur et une bonne natation, Lange a été contraint d'arrêter pendant la partie cycliste, aux environs de Hawi. Il souffrait de problèmes musculaires, de douleurs à l'arrière de la cuisse et dans le bas du dos. Des difficultés similaires étaient déjà apparues lors d'une compétition au Texas.

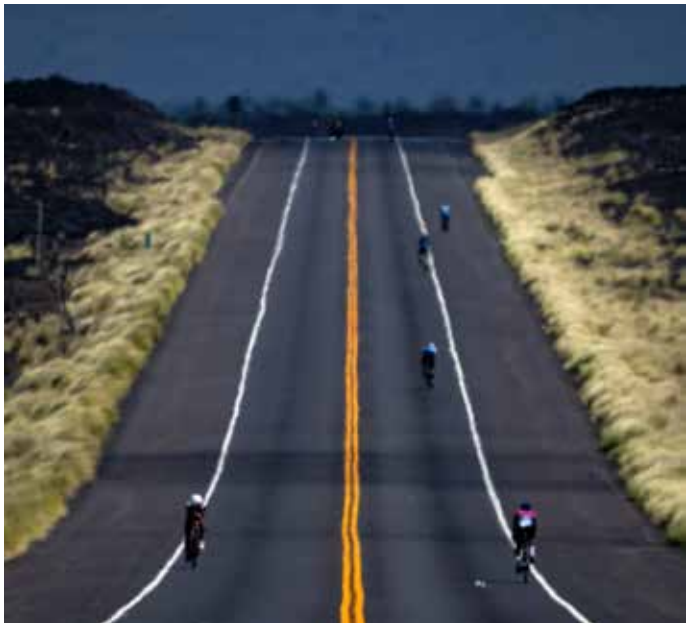
Au lieu d'un nouvel exploit héroïque jusqu'à la ligne d'arrivée, il a dû se résoudre à abandonner. Pour un athlète qui doit tant à Kona, ce fut un moment particulièrement amer. Lange reste l'un des spécialistes de la longue distance les plus connus du monde du triathlon. Sa carrière ne se résume pas à trois titres mondiaux : elle témoigne également de sa capacité à atteindre son meilleur niveau pour le rendez-vous le plus important de la saison. Mais dans les sports d'endurance, il n'est pas toujours possible de conclure une histoire exactement comme on l'avait imaginée.

Pour les supporters, sa dernière participation aux Mondiaux hawaïens restera dans les mémoires non pas comme une lutte pour la victoire, mais comme un rappel : même les athlètes les plus titrés demeurent impuissants face aux limites de leur propre organisme.









Les absents qui ont également marqué les championnats

Avant même le départ, plusieurs grands noms manquaient déjà à l'appel. Casper Stornes, champion du monde en titre après sa victoire à Nice, n'a pas pris le départ à la suite d'un accident à vélo. Son absence a privé les spectateurs de la possibilité de voir une nouvelle performance de celui qui avait incarné la domination norvégienne la saison précédente.

Chelsea Sodaro, championne du monde en 2022, a quant à elle renoncé en raison de problèmes de santé. Son absence a affaibli le plateau féminin et privé la course d'une autre candidate potentielle aux premières places.

Cela fait également partie des Championnats du monde. Un événement de cette importance ne commence pas au coup de pistolet du départ. Pendant des mois, les athlètes organisent leur entraînement, leur alimentation et leur récupération autour de cette échéance. Pourtant, un seul accident, une infection ou un problème de santé peut suffire à rendre tout ce travail caduc.

POURQUOI KONA RESTE-T-ELLE UNIQUE ?

Les résultats d'Hawaï ne sont pas un simple tableau de chronos. Ils racontent une histoire de gestion de l'énergie, de résistance mentale et de capacité à s'adapter à des conditions changeantes.

La natation en pleine mer peut coûter davantage d'énergie que ne le laisse penser le seul temps réalisé. Rouler sur la Queen K exige une concentration permanente et la capacité de réagir au vent. Le marathon dans le secteur de l'Energy Lab peut, quant à lui, révéler chaque erreur commise lors des étapes précédentes.

Le plus grand adversaire n'est pas toujours celui qui roule quelques secondes devant soi. Il peut s'agir de sa propre allure, d'une stratégie nutritionnelle mal adaptée ou de la décision de répondre à l'attaque d'un rival alors qu'il aurait fallu continuer à économiser ses forces.

C'est précisément pour cette raison que Kona occupe une place si particulière dans l'histoire du triathlon. Il ne s'agit pas simplement d'une course auxa meilleur temps. C'est une épreuve qui permet de mesurer jusqu'où l'être humain peut repousser les limites de ses propres capacités.





Des championnats qui resteront dans les mémoires

Les championnats de cette année ont offert deux images très différentes de la victoire. Vincent Luis a démontré qu'il était possible de décrocher le titre suprême grâce à un mélange de polyvalence, d'ambition et de capacité à saisir sa chance. Taylor Knibb, quant à elle, a remporté une course qui semblait encore lui échapper dans le dernier kilomètre.

Gustav Iden a retrouvé le podium, Matthew Marquardt a confirmé sa place parmi l'élite mondiale, tandis que Laura Philipp et Julie Derron ont pleinement exploité leur potentiel dans une course riche en rebondissements.

Dans le même temps, Solveig Løvseth a connu une défaillance qui restera à jamais associée à ces championnats. Lucy Charles-Barclay n'a pas terminé la course, Sam Laidlow a perdu ses chances de victoire presque dès le début du marathon et Patrick Lange a fait ses adieux aux championnats hawaïens d'une manière qu'il n'aurait jamais souhaitée.

Kona ne promet pas une fin heureuse. Même les champions du monde n'en ont aucune garantie. En revanche, Kona offre la possibilité d'entrer dans l'histoire : parfois par une victoire, parfois par un combat extraordinaire, et parfois simplement en essayant de terminer une course lorsque le corps refuse d'obéir.

Et c'est précisément pour cela que le monde du triathlon revient chaque année à Hawaï. Parce que sur ce parcours, chacun a son histoire et que personne ne peut jamais être certain de la manière dont elle se terminera avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.






THE LEAD IS TAKEN NOT GIVEN
ARC 1100
DT SWISS
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

CHAMPIONNATS DU MONDE IRONMAN 70.3

CLASSE MONDIALE À NICE

PAR FRÉDÉRIC MILLET **PHOTOS** ACTIV'IMAGES - IRONMAN

Comme en 2019 pour le 70.3 et en 2023, 2024 et 2025 pour le full distance, Nice était encore une fois cette année l'épicentre de la planète triathlon pour décerner les couronnes mondiales IRONMAN. Les 12 et 13 septembre derniers, les victoires de Taylor Knibb et Hayden Wilde ont marqué cette édition. Avec une nouvelle domination américaine chez les femmes, un duel exceptionnel chez les hommes et des performances françaises contrastées…

C'était le choc attendu ! La confrontation entre le tenant du titre sortant, le Belge Jelle Geens, le Néo-Zélandais Hayden Wilde, champion du monde du T100 l'an passé, sans oublier les "monstres" norvégiens Stornes, Iden et Blummenfelt, auteurs d'un triplé extraordinaire en 2025 lors des mondiaux IRONMAN disputés également à Nice, dans la cité des anges. Et le spectacle a été au rendez-vous !

Sorti de l'eau en 22e position, Wilde a progressivement remonté le peloton avant de faire la différence à vélo. Mais c'est à pied que le duel a pris toute son intensité. Le Néo-Zélandais a dû résister au retour de Blummenfelt, auteur d'un semi-marathon record en 1:05:12 (!). Wilde a vécu une circonstance inhabituelle : il a perdu sa montre au début de la course à pied et a terminé sans ses repères chronométriques habituels. Une situation qu'il a dû gérer au ressenti, tout en s'appuyant sur les indications du public.


IRONMAN 70.3
WORLD CHAMPIONSHIP
Nice | France
ANDREW BREMER 06:22:07
ALAIN BOUTEAU 06:18:11
DUNCAN ENGLISH 05:55:23
PATRICK ARGI 05:25:14
PRECISION
HOKA
RŌKA
VILLE DE NICE
BREITLING
OMAN
IRONMAN PRO SERIES



Wilde-Blummenfelt, 18 secondes pour un titre...

Finalement, Hayden Wilde a remporté le titre mondial en 3:50:51, avec seulement 18 secondes d'avance sur le Norvégien Kristian Blummenfelt, battu au finish pour moins que ça l'an passé à Marbella par Jelle Geens. Le Belge complète le podium en 3:52:40. Blummenfelt estime pour sa part avoir laissé échapper le titre dans la descente du Col de Vence. Après avoir perdu du temps dans cette portion technique, il a tenté de refaire son retard sur la course à pied. Il témoigne : « *C'est évidemment décevant de perdre une course comme celle-ci dans une descente face à Hayden. Deux minutes trente au départ du semi-marathon, c'est beaucoup. C'était encore une bataille épique, dommage d'être cette fois du mauvais côté du résultat.* »



Le champion sortant, Jelle Geens, a lui aussi dû composer avec les difficultés du parcours vélo. Après une période perturbée par les blessures, le Belge a réalisé une remontée à pied qui lui a permis de retrouver le podium. Il déclare : « *Dans la montée, il me manquait quelques watts. J'ai atteint le sommet avec un écart trop important et je n'ai pas réussi à revenir sur le groupe de Gustav avant la deuxième transition.* » Sa 3e place reste néanmoins une performance notable après plusieurs mois difficiles. Quant aux autres Norvégiens, Ils terminent 4e pour Iden et 6e pour Stormes, nouvelle preuve de la densité de ce pays.







Knibb, une 4e couronne au prix d'un effort total

Chez les femmes, Taylor Knibb a rapidement écrasé la course ! Fidèle à son habitude, l'Américaine a construit sa victoire sur le vélo, en creusant un écart que ses adversaires n'ont jamais réussi à combler. Elle a ensuite contrôlé la course à pied pour décrocher un 4e titre mondial en 5 ans sur la distance. Après avoir inauguré le palmarès du T100 en 2024, elle confirme qu'elle est bien la reine de la moyenne distance. À 28 ans, elle n'est plus qu'à une longueur des 5 titres mondiaux 70.3 de la légende Daniela Ryf…

La victoire n'a pourtant pas rimé avec facilité. Knibb a décrit sa performance parmi les meilleures de sa carrière sur la distance, tout en reconnaissant avoir pris peu de plaisir pendant l'effort. L'exigence du parcours et la densité du plateau l'ont maintenue sous pression malgré son avance.

Derrière elle, Julie Derron a signé la remontée la plus spectaculaire. Seulement 11e à la sortie du vélo, la Suissesse a réalisé un semi-marathon en 1:13:04 pour remonter jusqu'à la 2e place : « *Je ne me fixe jamais un temps à réaliser. Je cherche simplement à courir aussi vite que possible. Ça ne m'a jamais traversé l'esprit de courir en 1 h 13, je voulais juste l'emporter.* »

Pour sa compatriote Alanis Siffert, le bronze constitue une consécration inattendue. À 24 ans, la Suissesse a déjà un palmarès enviable sur longue distance avec ses victoires à l'Embrunman, à l'Alpe d'Huez et Gérardmer ainsi qu'au challenge Roth, mais elle disputait juste son premier championnat du monde 70.3 à Nice. « *Je commence seulement à réaliser. C'est incroyable d'être sur ce podium. Je n'aurais pas pu rêver mieux.* » Le podium féminin illustre ainsi la solidité et la régularité du triathlon suisse, avec deux représentantes sur les trois premières marches.





Marjolaine Pierré, le podium qui s'éloigne à pied

5e en 4:26:38, Marjolaine Pierré a longtemps pu croire à une médaille. Après avoir compté 8 minutes de retard au sommet du Col de Vence, la Française a réalisé une remontée remarquable à vélo, jusqu'à atteindre la 2e place à la sortie de la transition. Mais la course à pied a changé le scénario. Épuisée, elle n'a pas pu soutenir le rythme des meilleures et a progressivement reculé au classement. *« J'ai vraiment rêvé de ce podium et finir 5e, c'est quand même une déception. J'étais si fatiguée que durant la course à pied, je ne pensais qu'à m'arrêter et m'allonger… »* Elle dit même ne plus se souvenir de certaines portions du parcours à pied… Malgré sa frustration, sa performance niçoise confirme son potentiel, après sa 5e place à Marbella en 2025, mais montre aussi l'écart qui lui reste à combler pour rivaliser jusqu'au bout avec les meilleures mondiales.



Une 2e Française intègre le top 10 : Audrey Merle, 8e en 4:29:08. *« Mon objectif est plus que rempli malgré une natation moyenne. De plus, mon capteur de puissance ne fonctionnait plus alors j'ai dû m'adapter… »* Elle reconnaît aussi avoir encore du travail à accomplir face aux meilleures descendeuses. Un an après la naissance de son fils, la Française arrive à composer avec les exigences du haut niveau et celles de la vie familiale pour signer une remarquable performance à 31 ans.



Simon Viain, meilleur grimpeur et Anne-Sophie Pierre dans le Top 15



Les autres tricolores à s'être mis en évidence sont Simon Viain chez les hommes (13e) et Anne-Sophie Pierre (12e). Premier Français chez les hommes, Simon a effectué une superbe performance à vélo dans le Col de Vence, où il a réalisé le meilleur temps de l'ascension en 26:37 et a terminé 13e en 3:56:50. Cette performance montre sa capacité à rivaliser avec les meilleurs sur un secteur décisif du parcours. Il lui reste à franchir de nouveaux paliers sur la course à pied pour se rapprocher des meilleurs.

12e mondiale, Anne-Sophie Pierre s'est distinguée avec le 3e meilleur temps vélo de l'ensemble de l'épreuve. Sur un parcours particulièrement exigeant dans l'arrière-pays niçois, la jeune triathlète d'Embrun confirme sa capacité à rivaliser avec les meilleures sur l'enchaînement vélo-course à pied.

Le bilan français féminin est donc solide, celui des hommes un peu moins, mais il est vrai que les Sam Laidlow, Vincent Luis ou Pierre Le Corre avaient dans le viseur le mondial d'Hawaï, et n'ont pas participé à l'événement sur notre territoire. Dommageable lorsque l'on sait qu'il y a peu de chances de revoir à court terme des mondiaux IRONMAN à Nice…

Les réactions d'après-course rappellent aussi la part d'incertitude qui subsiste au plus haut niveau. Une montre perdue, une montée difficile, un semi-marathon exceptionnel ou une fatigue impossible à repousser peuvent modifier le classement d'un championnat du monde. Et c'est bien, tout ce qui fait le sel de ce sport !





IRONMAN VICHY

UN WEEK-END DE TRIATHLON EFFERVESCENT !

PAR RÉDACTION **PHOTOS** ACTIV'IMAGES

Le dimanche 23 août 2026, la Reine des villes d'eaux a vécu une grande journée de triathlon avec la tenue simultanée de l'IRONMAN Vichy et de l'IRONMAN 70.3 Vichy. Près de 3 300 athlètes amateurs, représentant 74 nationalités, se sont retrouvés dans la cité thermale pour enchaîner natation, vélo et course à pied. Sur le format longue distance, le Français Alexandre Caille et l'Allemande Amelie Ingenbleek ont remporté les honneurs tandis que sur le 70.3, le Français Antoine Viertaix et la Britannique Lily De Lacy se sont imposés au terme d'une journée marquée par la réussite française.

Alexandre Caille, impérial sur la distance reine

Sur la distance reine, Alexandre Caille a signé une performance de premier plan. Le Français a bouclé les 3,8 km de natation, les 180 km de vélo et les 42,195 km de course à pied en 8:31:29, s'adjugeant la victoire au terme d'un effort particulièrement solide. Pour preuve, le deuxième de l'épreuve, son compatriote Amandin Colvray, a franchi la ligne en 8:52:43, à plus de 20 minutes (!). Le Belge Niels Vandenbroele a complété le podium en 8:56:09







Le marathon a notamment fait la différence : Alexandre Caille a parcouru les 42,195 km en 2:46:12, meilleur temps de la journée sur cette portion (pour 8 secondes de mieux que le Vandenbroele). Après les routes auvergnates, les athlètes ont retrouvé les berges de l'Allier pour les quatre boucles pédestres qui les conduisaient vers l'arrivée, dans une ambiance portée par les encouragements du public.

Amelie Ingenbleek s'impose chez les femmes

La course féminine a été remportée par l'Allemande Amelie Ingenbleek en 10:05:41. Elle a devancé deux Françaises : Anaïs Robin, deuxième en 10:11:51, et Léa Vieljeuf, troisième en 10:17:20. Un podium qui illustre la densité du plateau féminin et la capacité des athlètes françaises à rivaliser sur le format le plus exigeant du week-end.

Au total, 895 triathlètes ont terminé cette édition de l'IRONMAN, sur 981 partants. Derrière les podiums, chaque finisher a dû gérer son effort sur plusieurs heures, trouver le bon rythme à vélo et conserver suffisamment d'énergie pour affronter le marathon final.



IRONMAN 70.3 : Veni, Vedi, Vichy pour les Français !

Quelques heures après le départ de la distance reine, l'IRONMAN 70.3 Vichy a offert un autre spectacle. Sur ce format composé de 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course à pied, les Français ont dominé la course masculine avec un magnifique triplé !Antoine Viertaix a remporté l'épreuve en 4:07:07. Il a devancé César Neveu, deuxième en 4:10:12, et Alexis Dupuy, troisième en 4:11:33.

Le vainqueur a notamment construit son succès grâce à un enchaînement solide et efficace sur les trois disciplines : 28:05 dans l'eau, 2:15:34



à vélo et 1:17:03 sur le semi-marathon. César Neveu, plus rapide à vélo en 2:10:19, n'a cependant pas réussi à conserver son avantage face à la course à pied plus rapide de Viertaix. Le podium confirme ainsi la densité du triathlon français sur cette distance, avec trois représentants tricolores aux trois premières places.

Chez les femmes, la Britannique Lily De Lacy a remporté le 70.3 en 4:42:21. Elle a devancé Emily Taylor-Nagel, représentante des Bermudes, qui a terminé en 4:46:57, puis une autre Britannique, Charlotte Brooks, troisième en 4:51:40. Première Française, Charlotte Juteau a pris la quatrième place en 4:52:25, à moins d'une minute du podium.

Vichy, capitale du triathlon le temps d'un week-end

Au-delà des résultats, cette journée du 23 août a confirmé l'attrait de Vichy pour le triathlon longue distance. Aucun professionnel n'était engagé car les courses étaient réservées aux triathlètes des groupes d'âge, mais ce sont près de 3 300 athlètes amateurs, issus de 74 nationalités qui ont rythmé l'événement.
Le week-end avait commencé dès le vendredi avec la Night Run de 5 km, avant de se poursuivre le samedi avec l'IRONKIDS. Le village installé dans le parc omnisports a accueilli participants, proches et supporters tout au long de ces journées consacrées au sport d'endurance.

Le cadre vichyssois a une nouvelle fois constitué un atout majeur : l'Allier pour la natation, les paysages vallonnés d'Auvergne pour le vélo et les berges animées de la ville pour la course à pied. Un parcours qui associe défi sportif, découverte du territoire et proximité avec le public.







International, avec la “French touch”

Avec les victoires d'Alexandre Caille et d'Amelie Ingenbleek sur l'IRONMAN, puis celles d'Antoine Viertaix et de Lily De Lacy sur le 70.3, Vichy a vécu une journée riche en performances et en émotions, avec une internationalisation de l’épreuve toujours au rendez-vous.

La domination française sur le podium masculin du format 70.3, (et 8 Français dans le top 10 !) constitue à ce titre l'un des faits marquants de cette édition, tandis que la distance reine a récompensé la régularité et la capacité de résistance d'Alexandre Caille, particulièrement performant sur le marathon.

Pour tous les participants, qu'ils aient joué la victoire ou simplement cherché à franchir la ligne d'arrivée, cette journée a représenté l'aboutissement de longs mois de préparation. À Vichy, le triathlon a une nouvelle fois démontré ce qui fait sa singularité : trois disciplines exigeantes, un effort de longue haleine et une arrivée qui récompense autant la stratégie que la volonté.

Les regards sont désormais tournés vers la prochaine édition, annoncée pour le 22 août 2027 à Vichy.

RÉSULTATS IRONMAN 70.3 VICHY

https://www.ironman.com/races/im703-vichy/results

RÉSULTATS IRONMAN VICHY

https://www.ironman.com/races/im-vichy/results











www.226ERS.com

IRONMAN 70.3 VERSAILLES

UNE PREMIÈRE ÉDITION ROYALE

PAR EMMA BERT **PHOTOS** ACTIV'IMAGES

Initialement programmé en juillet, l'IRONMAN 70.3 Versailles, dans les Yvelines, a finalement été reporté au 11 octobre dernier en raison de la canicule et de la pénurie d'eau dans le département. Cette première édition s'est donc tenue à l'automne, dans un cadre singulier où patrimoine historique et performance sportive se sont côtoyés. Une épreuve qui a offert aux triathlètes l'occasion de découvrir Versailles sous un autre angle.

« Nous sommes très satisfaits que l'événement ait pu avoir lieu, parce que ce n'était pas gagné d'avance. Lorsque nous avons appris son annulation à quelques jours du départ, nous avons forcément accusé le coup, mais nous nous sommes remobilisés en pensant à nos athlètes », souligne Thibault Vellard, directeur général d'IRONMAN France. Le 11 octobre a finalement été retenu pour permettre un report qui s'intègre au mieux dans le calendrier. Les 1 500 participants ont ainsi bénéficié de conditions fraîches et favorables pour cette toute première édition, remportée par le professeur d'EPS Mathieu Gallet (3h58'54) et par l'Allemande Hella Haak (4h33'33.)

Ce report a demandé une forte capacité d'adaptation à l'organisation. *« Même si nous ne partions pas d'une feuille blanche, puisque l'épreuve était déjà programmée en juillet, il a fallu reprendre les échanges avec de nombreux acteurs, notamment les prestataires et la ville. Cela a représenté beaucoup de travail pour nos équipes »*, ajoute le directeur général.




GALLET
APURNA
LOUBSOL
ZOGGS





Un choix stratégique et logique

L'implantation d'une épreuve IRONMAN aux portes de Paris s'est imposée comme une évidence. Avec une population importante, plusieurs clubs majeurs de triathlon et de nombreux pratiquants, licenciés ou non, la région parisienne est un territoire particulièrement dynamique pour la discipline. D'autant qu'elle ne dispose pas encore d'une offre de courses à la hauteur de ce potentiel. *« C'était aussi une réponse à la demande, qu'elle vienne des Franciliens ou des athlètes étrangers »*, complète Thibault Vellard. 40 nationalités étaient représentées au départ, tandis que les femmes comptaient pour 15% des inscrits.

La capitale bénéficie par ailleurs d'une accessibilité intéressante pour les Français, mais aussi pour les athlètes internationaux. Le principal défi pour organiser une épreuve en Île-de-France reste toutefois de trouver un plan d'eau adapté, ce qui limite les sites potentiels. *« Versailles faisait partie des lieux susceptibles d'accueillir un tel événement. Il a fallu des mois, voire des années de discussions pour faire aboutir le projet. C'était aussi l'occasion de permettre aux Parisiens de courir à domicile »*, appuie Thomas Vellard.







Versailles, un cadre historique reconnu dans le monde entier

L'organisation souhaitait prouver qu'un site aussi chargé d'histoire pouvait également accueillir un événement sportif de grande ampleur. Associer dépassement de soi et patrimoine, telle est l'originalité de cette nouvelle manche versaillaise. Du Potager du Roi aux allées bordant la Pièce d'Eau des Suisses, en passant par la natation dans le Grand Canal, les participants ont évolué dans un décor singulier, connu bien au-delà des frontières françaises.

« Notre volonté est toujours de proposer la ligne d'arrivée la plus extraordinaire possible sur chacune de nos courses », souligne Thibault Vellard. *« Il est difficile de faire plus grandiose et emblématique que celle de Versailles, pour des participants venus de France comme de l'étranger. »*

Côté vélo, le parcours emprunte les routes de la vallée de Chevreuse, bien connues des triathlètes franciliens. Car Versailles, malgré sa proximité avec Paris, offre aussi de véritables échappées vers la campagne. *« Il y a de quoi surprendre ceux qui ne connaissent pas la région. C'était également l'occasion d'impliquer différentes communes dans le projet et de mettre en valeur le territoire des Yvelines, entre densité urbaine et espaces naturels. »*

Avec 90 km et environ 800 m de d+, le tracé propose un profil vallonné. Sans être particulièrement exigeant ni franchement roulant, il alterne montées, descentes et nombreuses relances, de quoi entamer les organismes.











Le semi-marathon mêle quant à lui portions bitumées et chemins, avec des passages par les vastes allées de la Pièce d'Eau des Suisses et du Potager du Roi, le tout avec des vues remarquables sur le château. Le parcours traverse également l'Ecole Nationale Supérieure d'Architecture de Versailles avant de rejoindre le centre-ville et la très animée rue de Satory, bordée de restaurants. Un passage qui contribue à l'ambiance chaleureuse et familiale du triathlon. *« Il y a une forte densité de spectateurs sur cette partie pédestre et les athlètes reçoivent de nombreux encouragements. De plus, le parcours passe plusieurs fois près de la ligne d'arrivée. L'expérience des athlètes comme celle des spectateurs est essentielle pour nous »*, ajoute Thibault Vellard.

CAP SUR 2027



La natation, à l'origine du report de l'épreuve, reste un sujet de réflexion pour les prochaines éditions. La canicule prolongée a fortement affecté les plans d'eau, rendant la Pièce d'Eau des Suisses impraticable. Après avoir étudié plusieurs possibilités, le groupe IRONMAN a dû trouver rapidement une solution, en concertation avec le Cchâteau de Versailles. Le choix s'est finalement porté sur le Grand Canal. *« Un lieu encore plus emblématique que la Pièce d'Eau des Suisses »*, estime le directeur général. Des discussions sont en cours pour déterminer si ce site sera conservé pour les prochaines éditions.

« L'objectif est de faire de cette manche une date majeure et emblématique du calendrier français, voire international. Nous avons envie de faire grandir cette épreuve et de faire découvrir ce terrain de jeu encore méconnu », conclut Thibault Vellard.

RÉSULTATS IRONMAN 70.3 VERSAILLES

https://www.ironman.com/races/im703-versailles/results

➜ Infos : https://www.ironman.com/races/im703-versailles


ZONE3
APPROUVÉE PAR LES ATHLÈTES.
PERFORMANCE PROUVÉE.


MONACO
MONACO

REPORTAGE

YOTTA XP MENTON

BEAUCOUP PLUS QU'UN ZESTE DE RÉUSSITE !

PAR ROMUALD VINACE **PHOTOS** ACTIV'IMAGES - YOTTA XP

Déjà vainqueur sur le même format à Vichy en juillet, Igor Dupuis s'est de nouveau imposé au sprint, devant Yanis Seguin, le 10 octobre dernier, sur la Riviera. Chez les féminines, l'étape mentonnaise a souri à la vice-championne du monde WTCS de 2025 qui découvrait l'aquathlon. Une première édition spectaculaire, pleine de peps et de promesses.

Menton a-t-il trouvé sa pépite dans le paysage duathlon français ? S'il est encore trop tôt pour s'avancer, de solides arguments sont d'ores et déjà avancés sur la scène sportive après le verdict de la première édition de la YOTTA XP Côte d'Azur, le plus grand aquathlon de France en boucles.

Le 10 octobre dernier, il aura suffi de se pencher sur les podiums de cette toute nouvelle étape de duathlon qui a éclaboussé la Riviera pour s'en persuader. Du lourd, du très lourd, aura coupé la ligne d'arrivée devant un public conquis et rapidement mis dans l'ambiance.

Jugez plutôt : sur le format M où professionnels et amateurs - ils étaient près de 500 - se sont réunis sous une même bannière, celle du double effort, l'élite mondiale n'a pas raté le rendez-vous. Déjà étincelant sur le format de Vichy en juillet, le champion de France Igor Dupuis (1h25) n'a pas laissé le soin à la concurrence de le priver d'un beau doublé pourtant contesté par l'Allaudien Yanis Seguin dans les 800 derniers mètres. Un duel qui aura séparé les mondialistes de 13 petites secondes comme une prime à la fraicheur, Guillaume Hay complétant le podium.

Nelson Monfort et Christophe Pinna sous le charme

Dans la lutte contre le chrono offrant son relief spectaculaire à l'épreuve, qui a réussi son tour de force en bousculant les codes à défaut de renverser la hiérarchie, le lauréat a déjà acté sa présence en 2027. « *Le format, le décor et le plateau ont été à la hauteur de l'événement* », confie en substance l'intéressé.

Chez les femmes, la vice-championne du monde WTCS 2025, Léonie Périault (1h34), a dominé la messine Jeanne Lehair, pourtant vainqueur de la YOTTA XP Vichy en 2025 et championne d'Europe 2023. Reléguée à 1'49, elle a précédé Barbara de Koning (pointée à plus de 3 minutes de Léonie).

Un premier succès probant sur cette discipline pour la championne de France, d'Europe et du monde de triathlon en relais mixte. Et une belle manière pour la pensionnaire d'Issy Triathlon de mettre un point final à la saison après s'être lancée à l'assaut du 5e tour après avoir repris 17 secondes sur le 3e. Au forceps, le talent en plus !



> *Menton est fait pour la YOTTA XP, l'inverse est aussi vraie.*











Sous la bénédiction de la basilique Saint-Michel Archange, la Plage des Sablettes s'est offert un air de fête et un beau soleil d'automne. Il n'en fallait pas plus pour séduire le public, à l'image des parrains de cette première édition, le journaliste Nelson Monfort et l'ancien champion du monde de karaté, Christophe Pinna, unanimes face à la réussite de l'événement soutenu par le Département des Alpes-Maritimes.
Accessible à tous avec 8 formats au programme, la YOTTA XP de Menton ancre déjà de belles promesses d'avenir avec la volonté affichée de s'installer progressivement comme une véritable place forte de l'aquathlon français. Le port de Garavan en toile de fond que les jeunes ont foulé jusqu'au dépassement de soi, savant équilibre entre endurance, vitesse et gestion de l'effort, Menton s'est offert un joli coup de projecteur et pour le top 10, un solide prize-money de 33 200 € en partage. Le prix de la sueur et de l'entraînement !











Une journée sportive et conviviale unique, entre palmiers, DJ, mer bleue et vue à couper le souffle. De l'émotion à l'état pur comme l'avait promis le Directeur Général de Yotta Sport, Sami Driss : *« C'est incontestablement une belle réussite et les retours de l'ensemble des participants dont la plupart découvraient le format, du public comme des collectivités locales le confirment »*, se félicite l'intéressé. *« Depuis 2022, l'Aquathlon n'a cessé de se développer pour aujourd'hui offrir une autre visibilité à des athlètes reconnus sur le circuit international, comme Igor Dupuis qui s'impose comme la référence absolue dans cette discipline. Une belle première qui en attend d'autres et notamment la 2e édition, à Menton, ville totalement adaptée à la YOTTA. L'inverse doit être aussi vraie d'ailleurs et la bataille que se sont livrés les favoris en atteste. »*

L'aquathlon au sommet de la vague, Sami Driss concède déjà travailler au développement de ce sport au sein d'autres villes susceptibles d'accueillir de nouveaux mordus du double effort. *« Si des villes affichent leur intérêt et nous tendent la main, nous serons présents pour saisir les opportunités »*, conclut Sami Driss. Un avenir radieux s'annonce…





LES PODIUM DU M

HOMMES

1. Igor Dupuis, 1h25'56"

2. Yanis Seguin, à 13"

3. Guillaume Hay, à 1'03"

FEMMES

1. Léonie Périault (Issy), 1h34'21"

2. Jeanne Lehair (Poissy), à 1'49"

3. Barbara de Koning (HOL, Toulouse), à 3'23"

YOTTA XP

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE

www.yottaxp.com

@yottaxp



SWIM RUN REPEAT X5
JUSQU'OU IRAS-TU ?



OPENLAKES

DES LACS À L'OCÉAN

PAR EMMA BERT
PHOTOS OPENLAKES - SPORTOGRAF

Né en Belgique, le circuit de triathlons Openlakes poursuit son développement en France. Après le lancement d'une nouvelle étape à Lyon, le label a investi Royan, en Charente-Maritime, avec l'ambition de faire évoluer le traditionnel Triathlon Royan Côte de Beauté. Cette expansion s'inscrit dans une stratégie plus large : proposer des événements festifs et accessibles, où la convivialité occupe une place centrale, tout en renforçant sa présence sur ses terres historiques belges.



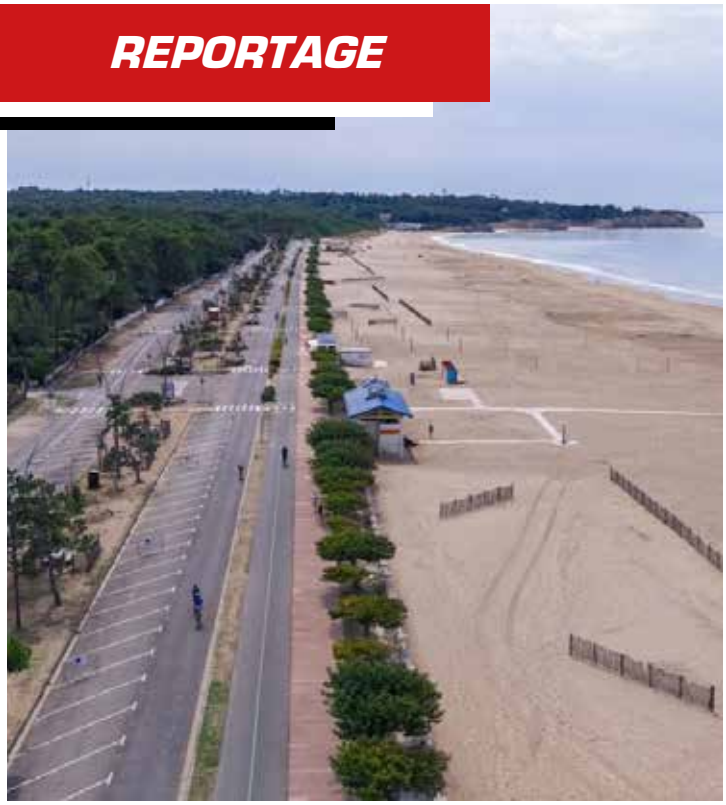
Le concept d'Openlakes repose sur un week-end consacré au triathlon, pensé pour placer les participants au cœur de l'événement. Le samedi est traditionnellement dédié aux formats longues et moyennes distances, tandis que le dimanche rassemble les épreuves plus courtes, ainsi que les courses enfants. L'objectif est de rendre la discipline accessible au plus grand nombre et de casser son image de sport réservé à l'élite. Avec des formats adaptés à différents niveaux, chacun peut trouver une épreuve à sa mesure, dès l'âge de 6 ans.

Reprendre les racines du Triathlon Royan Côte de Beauté *« Nous avons réussi à faire évoluer véritablement cette manifestation, et c'est très positif »*, se réjouit Mathieu Blaise, event manager d'Openlakes pour la manche de Royan. Initialement concentré sur une seule journée, le rendez-vous s'étend désormais sur un week-end complet sous le nom Openlakes Atlantique, avec une offre de courses élargie.

Ce changement se reflète également dans le profil des participants *« Nous arrivons davantage à toucher notre public cible, donc des débutants, des familles, des personnes qui ne viennent pas forcément des clubs. C'est ce que nous attendions d'Openlakes »*, explique Mathieu Blaise. La participation féminine est elle aussi en nette progression. Selon l'organisation, la part de femmes est passée de 10-15 % à 30 % en une édition. Au total, 1 000 participants étaient réunis sur 7 formats. Le passage de 2 à 7 courses a d'ailleurs représenté un véritable défi organisationnel.

« Le revers de la médaille, c'est que nous n'avons peut-être pas suffisamment réussi à nous adresser aux clubs. C'est un axe sur lequel nous allons travailler pour les prochaines éditions », reconnaît-il. L'organisation vise d'ailleurs les 1 500 inscrits l'année prochaine.

Déjà impliqué dans l'organisation du Triathlon Royan Côte de Beauté avant sa reprise par Openlakes, comme une





grande partie de l'équipe, Mathieu Blaise connaît bien les spécificités de l'épreuve. Sa connaissance du terrain, associée au travail mené avec les équipes belges et les acteurs locaux, a permis d'accompagner cette nouvelle étape dans l'histoire du triathlon royannais.

Des parcours variés, entre océan et centre-ville

Si les nouveaux parcours vélo ont été ajustés à la marge et empruntent globalement les mêmes routes que sur l'ancienne course, les parcours pédestres ont davantage évolué. *« Nous n'avons pas encore pu faire tout ce que nous souhaitons, mais, sur le format L par exemple, nous sommes passés de 2 boucles de 10,5 km à 3 boucles de 7 km. L'idée était de rapprocher les coureurs du village, des commerces et de la zone d'arrivée. »* Une manière de profiter davantage de l'ambiance du centre-ville et du front de mer, avec la volonté de renforcer encore cette proximité lors des prochaines éditions.

Car les parcours royannais réservent quelques surprises. Sur le papier, les tracés semblent roulants, mais le terrain peut se révéler plus exigeant qu'il n'y paraît. *« À vélo comme en course à pied, il y a de belles bosses avec des pourcentages élevés, sans oublier le vent de face à vélo. Cela peut créer des écarts importants entre les concurrents »,* rappelle l'event manager. Sur le format L, les participants doivent notamment franchir une côte à trois reprises, une fois par boucle. Les autres formats proposent davantage de portions roulantes, notamment sur le front de mer, avec des itinéraires en aller-retour.









La natation constitue, quant à elle, l'une des particularités de l'événement et du circuit Openlakes dans son ensemble. « *Openlakes rejoint l'océan* », sourit Mathieu Blaise, particulièrement attaché à cette dimension maritime. Cette année, les conditions étaient favorables, avec une mer calme, presque comme un lac. Une configuration idéale pour découvrir la natation en eau libre dans des conditions rassurantes, même si l'océan peut réserver un tout autre visage selon les éditions.

Au-delà des parcours, l'organisation a fait évoluer le village et ajouté de nouveaux formats afin d'améliorer l'expérience des athlètes, des spectateurs, des familles et des bénévoles. « *Nous allons continuer à développer tout cela pour créer un véritable lieu de vie pendant le week-end, et peut-être faire évoluer certains parcours à la marge, principalement en course à pied* », souligne Mathieu Blaise.

Autre particularité de la manche royannaise, il s'agit de la seule du circuit à se dérouler en plein centre-ville. Les autres rendez-vous prennent place dans des sites plus excentrés, où le public se compose essentiellement des athlètes et de leurs proches. À Royan, cette implantation offre une visibilité supplémentaire à l'événement et permet de toucher un public qui ne connaît pas nécessairement le triathlon. Un atout que l'organisation entend continuer à exploiter.



Enfin, les courses enfants occupent une place importante dans l'identité du circuit. « *J'espère que nous aurons encore davantage de jeunes inscrits sur nos formats lors de la prochaine édition. Je trouve que cela renforce encore la dimension familiale de l'événement. Ce sont des courses très chouettes à organiser* », conclut Mathieu Blaise.

Le rendez-vous est en tout cas déjà pris pour l'an prochain, rendez-vous les 4 & 5 septembre 2027 pour la 2e édition et un nouveau nom pour l'OPENLAKES Royan Atlantique !

RÉSULTATS OPENLAKES ATLANTIQUE

https://racescore.fr/course/openlakes-atlantique-royan

OPENLAKES BELGIUM

AUX ORIGINES DU CIRCUIT

Lancé en 2019, Openlakes Belgium est la première manche du circuit. En 2026, la manifestation s'est tenue les 19 et 20 septembre aux Lacs de l'Eau Heure. L'ambition initiale était de proposer l'un des plus grands formats de triathlon en Belgique, dans un esprit familial. Un défi de taille, avec un Half et un Full dès la première édition. Si le format Full n'est plus au programme aujourd'hui, son retour n'est pas totalement exclu. L'événement poursuit néanmoins son développement, avec un programme qui s'est progressivement étoffé pour accueillir différents profils de participants.



L'expérience des spectateurs est également devenue une priorité pour l'organisation. « *Les spectateurs n'ont pas toujours été notre préoccupation principale. Nous travaillons cela avec attention, à travers un village amélioré, des passerelles pour accéder facilement aux parties natation, vélo et course à pied, la mise en place d'un live, tout en valorisant nos athlètes* », détaille Didier de Sousa Pinto, chef de projet Openlakes Belgique.

Des parcours fermés à la circulation

L'intégration du Half au calendrier PTO permet également de mettre en lumières les élites. L'épreuve accueille par ailleurs les championnats de Belgique Middle Distance. Cette année, une dotation totale de 10 000€ était réservée aux 5 premiers du classement général Elite, ce qui a contribué à attirer un plateau relevé.

Côté parcours, le Half propose 92 km à vélo, répartis en deux boucles de 46 km avec environ 900 m de D+, puis 21 km de course à pied sur 3 tours, avec environ 120 m de D+. Le tracé vélo, entièrement fermé à la circulation, constitue l'un des atouts majeurs de l'événement.







Une collaboration avec une association engagée dans le handisport

Le bilan de cette édition est très positif, avec 4 500 triathlètes sur l'ensemble des épreuves, selon Didier de Sousa Pinto. *« Nous avons eu le même pourcentage de participation que d'habitude, peut-être un peu plus faible sur le My First, même si nous tendons vers la parité pour ce format et pour le Promo. Les courses Promo ou Olympic ont rencontré beaucoup de succès »*, énumère le chef de projet.



Entre 15 et 20 triathlètes handisports ont également pris part aux différentes courses. L'événement travaille en effet avec l'ASBL Leg's Go, qui favorise la pratique sportive inclusive et finance des prothèses adaptées à la pratique sportive pour les personnes en situation de handicap. *« Nous avons récolté un peu plus de 2 000 € pour l'association »*, précise Didier De Sousa Pinto. Une collaboration mise en place dès les débuts et qui sera reconduite en 2027.

« Nos ambitions sont de conserver l'expérience athlète et l'améliorer, mais aussi de nous pencher sur celle des spectateurs, en améliorant la signalétique autour du site, faire en sorte que les gens passent un bon moment au village et en valorisant notre live qui a beaucoup plus cette année », conclut l'organisateur, qui adresse ses remerciements aux Lacs de l'Eau Heure, aux communes de Froidchapelle et de Cerfontaine, ainsi qu'aux partenaires techniques, logistiques et privés.

RÉSULTATS OPENLAKES BELGIUM

https://www.acn-timing.com/?lng=FR#/events/21416210180443 54/ctx/20261920_open/cms/SAM





VENTOUXMAN

LE VENT EN POUPE

PAR SABINE LOEB
PHOTOS ACTIV'IMAGES - YSEMAT

Après plusieurs éditions bousculées par la météo, le VentouxMan a enfin pu se dérouler sans encombre. Entre les victoires de Pierre Gouault et d'Eva Estler sur le format L, l'attrait du Gravel M et l'arrivée du 10 km, l'événement provençal a réuni 1 300 participants autour du Lac de Monteux.

Pour sa 11e édition, le VentouxMan a connu l'un de ses plus grands succès. « *Le plus beau bilan jamais fait* », souligne Tom Pagani, directeur général d'Extra Sports, l'entreprise organisatrice de l'événement. Depuis son lancement, en 2015, les galères se sont succédé, accompagnées de nouveautés qui n'ont pas toujours pu



se dérouler dans leur intégralité. « *Tous les formats qu'on avait imaginés dans le programme ont pu se faire de A à Z* », insiste-t-il. Une satisfaction après une décennie de rebondissements, marquée par des intempéries qui ont contraint les organisateurs à annuler la seconde édition et à raccourcir certains parcours en 2020 et 2025. « *L'année dernière, on a dû couper la partie gravel et la natation du L pour cause d'orage* », ajoute celui aux manettes de la course.

Pour une fois, la météo est plus qu'au rendez-vous. Les rayons de soleil transperçant le ciel bleu azur ont transformé l'expérience des participants, rendant l'ascension du mythique Ventoux envoûtante, entre les reliefs à l'horizon et les roches blanches du sommet. Ils ne sont pas près d'oublier cette édition. Pierre Gouault encore moins, car il repart avec la plus symbolique des médailles, celle le couronnant sur le triathlon L. « *C'est la première fois que j'y participais parce que j'avais des triathlons dans ma région qui concurrençaient jusqu'à présent celui-ci. Là, en termes de calendrier, ça s'y prêtait bien. C'est sans regret, au-delà de la victoire, parce que c'est vraiment un triathlon à faire* », déclare l'ancien cycliste professionnel. Au fil des éditions, cette épreuve historique s'est déclinée en plusieurs formats, du S au duathlon L, en passant par un triathlon Gravel M.

Un 10 km qui prend ses marques

Cette année, un 10 km route était également au programme, avec en tête d'affiche Ambre Grasset, la championne du monde junior de triathlon, qui s'est imposée haut la main en 36'08. Peu vallonné et particulièrement roulant, ce tracé, associé à une date idéale en ouverture de saison, offre une belle occasion de se tester sur la distance. Deux arguments qui ont poussé l'entraîneur Guillaume Lepors, de l'Académie Performance & Training d'Apt, à venir avec son groupe. « *Le centre d'entraînement pour les jeunes triathlètes élites*





est à 50 minutes de route. Il en a profité pour leur faire faire une séance, en leur donnant à tous des consignes différentes. C'était sympa parce que ça a amené de la densité, et eux, ça leur a permis de faire une séance sans stress sur une épreuve avec peu de monde », explique Tom Pagani.



Une centaine de coureurs ont répondu présents pour découvrir ce 10 km de Monteux. Des débuts prometteurs pour cette nouvelle épreuve, que les organisateurs souhaitent développer, notamment auprès des accompagnants. Avec une capacité d'accueil pouvant atteindre 1 000 participants, la marge de progression est importante. Organisée le samedi en soirée, cette course est venue clôturer comme il se doit une première journée bien remplie.

Le S lance les festivités, le Gravel apporte sa touche d'originalité

Avant le 10 km, deux autres épreuves ont rythmé la journée. D'abord, le triathlon S a donné le coup d'envoi des festivités, puis le triathlon Gravel M, avec sa formule innovante, a dynamisé l'après-midi. Tous deux ont vu le jour en 2025 et ont rapidement trouvé leur public.



De bon matin, plus de 300 athlètes se sont élancés pour 750 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied. Chez les femmes, AV Lily-Canelle s'est imposée en 1h09'50, reléguant sa poursuivante, Laura Berruer, à plus de 5 minutes. Coralie Martin leur a emboîté le pas. Chez les hommes, la victoire est revenue à Léo Vanberten, un jeune athlète de 20 ans venu du Nord et licencié au Triathlon Club d'Hazebrouck. Vincent Buiatti et le Suisse Benoit Marin s'adjugent respectivement les deuxième et troisième places.

L'épreuve Gravel a, elle, rassemblé près de 100 athlètes et permis d'aborder le triathlon autrement, au plus près de la nature. Au programme : 1 km de natation, 30 km de vélo avec 500 m de dénivelé positif, puis 9 km de course à pied avec 250 m de dénivelé positif, sur un parcours alternant chemins gravel et sentiers de trail. Favori logique, l'ancien cycliste professionnel et vainqueur du VentouxMan L en 2024, Anthony Roux, réalise une performance notable en 2h16'29, devant Florentin Body et Romain Lavernhe. Emma Richeux se fait remarquer chez les femmes, avec un beau chrono de 2h48'10 et une trentaine de minutes d'avance sur sa poursuivante Julie Sylvestre. Annette Werle complète le podium.

Le dimanche, place au Géant de Provence

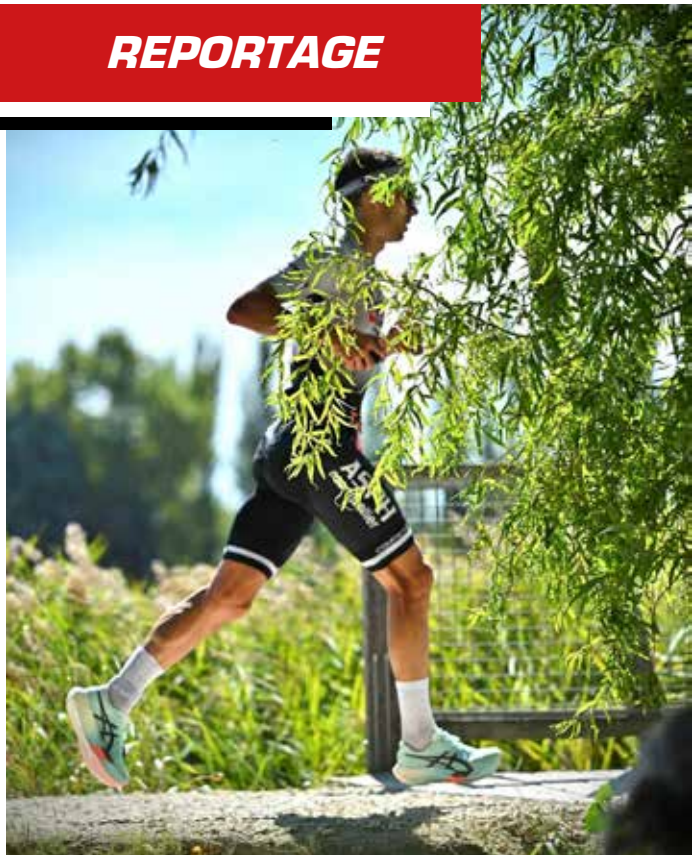
Le Mont Ventoux entre en scène dès les premières heures de la matinée. À partir de 7h30, les athlètes inscrits au duathlon L quittent les abords du Lac de Monteux pour prendre d'assaut le Géant de Provence. Ils enchaînent 8 km de course, 104 km de vélo, puis rechaussent leurs baskets pour finir par 18 km. Tout ça sans se mouiller (à part avec leur propre sueur !). L'Espagnol Gonzalo Fuentes triomphe en 4h45'03, loin devant Gaël Dureuil, qui accuse plus de 13 minutes de retard. Auryan Guyon-Riera prend la troisième place. Côté féminin, le trophée était taillé pour Marjolaine Burin, qui a survolé la course à pied et franchi la ligne d'arrivée en 5h45'39, avec un bon matelas d'avance sur Chloé Magnani et Marion Sicot.

Dans la foulée, le départ du triathlon L est donné. Les triathlètes parcourent près de 2 km de natation, 104 km de vélo avec 2 200 m de dénivelé et 18 km de course à pied, ponctués de quelques montées autour du lac. L'ascension du Ventoux se fait par Bédoin, avec un retour par Malaucène. Cette année, le chronométrage est neutralisé dans la descente, une innovation très bien reçue par les participants, rassurés













quant à leur sécurité. L'Allemande Eva Estler sort en tête de l'eau et effectue une transition éclair avant de se lancer sur les pentes du Ventoux. Jamais rattrapée par ses adversaires, elle mène la course de bout en bout et l'emporte devant deux athlètes britanniques (Lucy Barnes et Sally Harding) en 5h42'14. Pierre Gouault a, lui, vaincu sans trembler le "tas de cailloux". « *Ça m'a permis de découvrir le Mont Ventoux que je connaissais, mais que je n'avais pas monté à vélo. J'ai donc lié l'utile à l'agréable sur un parcours qui correspond à mon profil de triathlète* », précise-t-il.

Après avoir fait la différence à vélo, il ne lui restait que la partie pédestre, le juge de paix du triathlon. Le rouleur de formation n'a pas flanché et a tenu son rang en décrochant la victoire. « *Je venais pour essayer de gagner, comme la plupart des triathlons que je fais. Mais on n'est jamais sûr de rien. Je suis assez confiant, mais tant que la ligne n'est pas franchie, tout peut arriver* », confie-t-il. Avec un temps de 4h49'29, il précède de plus de 8 minutes Julien Passereau et Cédric Leclercq. Un trio de triathlètes fidèles à l'effort extrême.

➜ **Tous les résultats :**
https://chronoconsult.fr





12e édition

VENTOUXMAN

TRIATHLON – FRANCE

18 & 19 SEPT. 2027

MONTEUX
VAUCLUSE

TRIATHLON L | (2 | 104 | 18) | SOLO & RELAIS

TRIATHLON S | (0,75 | 20 | 5) | SOLO & RELAIS

DUATHLON L | (8 | 104 | 18)

GRAVEL TRIATHLON | (1 | 30 | 9)

10KM ROUTE |







PARTENAIRES OFFICIELS

FINISHERS FRENCHCYCLARD

FOURNISSEURS OFFICIELS

orca ventoux AOC

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

VAUCLUSE LE DÉPARTEMENT MONTEUX LAC MONTEUX PROVENCE Sorgues du Comtat



REPORTAGE

BAYMAN 2026

CARTON PLEIN !

PAR BAYMAN **PHOTOS** BAYMAN - @LUCAS_PAVY
TONY ESNAULT - MAXIME DELOBEL

Les 10 et 11 octobre derniers, le BAYMAN, Triathlon International du Mont Saint-Michel, a réuni 2 026 athlètes représentant 29 nations. Avec ses trois formats complets plusieurs mois avant le départ, plus de 2 000 inscriptions sur liste d'attente et une note moyenne de satisfaction de 9/10, cette 5e édition confirme l'attractivité de l'événement. Retour sur un week-end sportif à découvrir également dans l'aftermovie officiel 2026.

Un engouement inédit pour les inscriptions

L'intérêt pour le BAYMAN 2026 s'était manifesté bien avant les premiers départs. Le format M affichait complet dès janvier, suivi du L en mai. Le 8 juillet, le XXL atteignait à son tour sa jauge maximale de 400 participants.

Pour la première fois depuis sa création, le BAYMAN affichait complet sur ses trois formats plusieurs mois avant l'événement. Plus de 2 000 inscriptions figuraient également sur les listes d'attente, illustrant une demande particulièrement forte

Le XXL a franchi un cap important avec 400 inscrits, contre un maximum de 250 lors des éditions précédentes. Près d'un quart des participants de cette distance venaient de l'étranger. Au total, 29 nations étaient représentées, avec 12 % d'athlètes internationaux sur l'ensemble des épreuves.

Une expérience sportive au pied du Mont Saint-Michel

Après une natation dans les eaux du Couesnon, les triathlètes empruntent les routes de la Manche et de l'Ille-et-Vilaine avant de retrouver la baie pour la course à pied.

Sur le XXL, les participants enchaînent 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied, avec notamment l'ascension du Mont Saint-Michel, dont certains passages atteignent 15 % de pente. Un moment aussi exigeant que marquant pour les triathlètes.





Cette année, le vent sur les parcours cyclistes a ajouté une difficulté supplémentaire aux épreuves.

Sur le XXL, Baptiste Delmas s'est imposé en 8 h 30 min 51 s, tandis que Marine Dulau remportait l'épreuve féminine en 10 h 29 min 45 s.

Une belle mobilisation autour de l'événement

Cette cinquième édition a mobilisé 610 bénévoles, avec l'appui du TC3P, Triathlon Club des 3 Provinces, club support de l'événement.

Avec plus de 20 000 spectateurs présents tout au long du week-end, le BAYMAN a également bénéficié d'une belle ambiance sur les parcours et aux abords de la ligne d'arrivée.





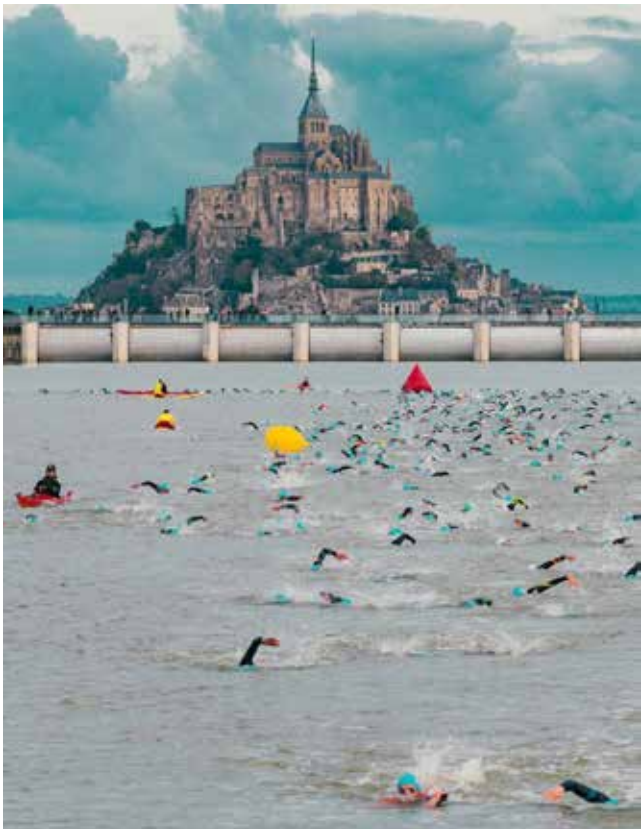


LE MOT D'ARNAUD JOLY

PRÉSIDENT-FONDATEUR DU BAYMAN

« Voir les trois formats complets plusieurs mois avant le départ, avec plus de 2 000 inscriptions sur liste d'attente, était déjà une grande satisfaction. Mais ce qui nous fait surtout plaisir aujourd'hui, ce sont les retours des athlètes.
Depuis sa création, nous avons souhaité donner au BAYMAN une identité qui lui est propre : une épreuve exigeante sportivement, dans un cadre exceptionnel, mais qui reste avant tout une aventure humaine. Nous tenons à préserver cette ambiance conviviale, cette proximité avec les athlètes et cette simplicité qui font partie de l'ADN du BAYMAN. Notre ambition est de proposer une expérience de qualité, accessible au plus grand nombre, sans perdre cet esprit.

Cette note de 9/10 nous conforte dans cette approche et récompense le travail réalisé par toute l'équipe, les bénévoles et nos partenaires. »







Revivez le BAYMAN 2026 en images

Des départs dans le Couesnon aux arrivées sur le barrage, en passant par les parcours vélo, l'ascension du Mont Saint-Michel et les encouragements du public, l'aftermovie officiel revient sur les moments forts de cette cinquième édition.

Quelques minutes pour retrouver les paysages de la baie, l'ambiance du week-end et les émotions vécues par les triathlètes.

Découvrir l'aftermovie officiel du BAYMAN 2026

Après cinq éditions, le BAYMAN a construit une identité sportive forte, associant des parcours exigeants, un cadre singulier et une attention particulière portée à l'expérience des triathlètes.

➜ **www.bayman.fr**







prologo

predator//02



La selle la plus rapide du triathlon.

Le choix de **Sam Laidlow**

EN SAVOIR PLUS



REPORTAGE

CHALLENGE FORTE VILLAGE

LA CLASSE À L'ITALIENNE

PAR RÉDACTION
PHOTOS CHALLENGE FAMILY - ACTIV'IMAGES

Pour sa 12e édition, le Challenge Forte Village Sardinia a une nouvelle fois transformé le sud de la Sardaigne en terrain de jeu pour les passionnés de triathlon. Les 24 et 25 octobre derniers, plus de 500 athlètes représentant une trentaine de nationalités se sont retrouvés dans le cadre exceptionnel du Forte Village Resort pour un week-end rythmé par les épreuves Aquabike, Duathlon Kids, Sprint et Middle Distance. Entre les eaux cristallines de la Méditerranée, les routes vallonnées de l'île et les chemins côtiers, la compétition a offert un spectacle de haut niveau, marqué notamment par les victoires du Français Pierre Dupuy (3h37'56) et de la Britannique Nikki Bartlett (4h09'50) sur la distance reine. Une édition placée sous le signe de la performance, du partage et de l'art de vivre sarde.



Comptant parmi les parcours les plus pittoresques du circuit Challenge Family, l'épreuve Middle Distance comprenait 1,9 km de natation avec un départ échelonné, une épreuve cycliste de 90 km passant par Santa Margherita di Pula, Domus de Maria, Teulada et Sant'Anna Arresi, ainsi qu'une course à pied de 21 km le long de la côte jusqu'à la plage de Cala d'Ostia, avec une arrivée sur la nouvelle piazza du Forte Village.

Pierre qui roule...

... Amasse les 1ères places ! Le Français Pierre Dupuy, qui a mené la course de bout en bout, bouclant le parcours en 3 h 37 min 56 s, a signé sa 3e victoire consécutive en un mois, après celles sur le XL de Gérardmer et sur le Challenge Vieux Boucau. En Sardaigne, il a effectué la natation en 22 min 31 s, avec une avance d'une minute sur le groupe de poursuite composé de 16 athlètes. Sur les 45 premiers kilomètres du parcours cycliste, Ruben Zepunkte (GER) a tenté de réduire l'écart sur Dupuy, mais le Français s'est montré très solide.

Dupuy a bouclé l'étape cycliste en 2 h 03 min 31 s, avec 4 minutes d'avance, et a réussi à conserver un avantage de 2 minutes lors de la course à pied, franchissant la ligne d'arrivée en tête en 3 h 37 min 56 s, devant l'athlète belge Joran Driesen, qui a terminé en 3 h 39 min 47 s, et le concurrent allemand Tom Hug, qui a bouclé la course en 3 h 40 min 14 s après une grosse performance en course à pied.

« Je suis très satisfait de ma course », a déclaré Dupuy. *« J'ai tout donné à vélo, j'ai effectué un premier tour de course à pied en contrôlant mon effort, puis j'ai tout donné jusqu'à la ligne d'arrivée. »*



Nikki Bartlett, la renaissance

Dans la compétition féminine, Ellie White (GBR) est sortie de l'eau en tête en 25 min 43 s, aux côtés des Italiennes Ilaria Zane, Denise Cavallini et Lilli Gelmini. À vélo, Justine Guérard (FRA) a pris la tête dès le début et creusé un écart d'une minute sur Zane et d'une autre minute sur Nikki Bartlett (GBR). À l'issue des 90 km à vélo, Bartlett a réduit l'écart sur Zane à 40 secondes et a rapidement renversé la situation lors de la course à pied, prenant la tête dès le premier des deux tours. L'athlète britannique Nikki Bartlett s'est imposée en 4 h 09 min 50 s, suivie de l'Allemande Daniela Kleiser en 4 h 11 min 33 s et de la Française Justine Guérard en 4 h 16 min 32 s.

« C'était incroyable », a déclaré Bartlett. *« C'est le plus bel endroit qui soit. J'ai admiré tous les paysages. J'adore ce genre de parcours. »* À 39 ans, la Britannique réalise sur 2026 une de ses meilleures saisons avec une 3e place au Challenge Gran Canaria, une 2e place sur le 70.3 de Cascais et des victoires sur le 70.3 de Krakow, sur l'IRONMAN Wales et sur ce Challenge Forte Village.



Aux côtés des professionnels, de nombreux athlètes des catégories d'âge ont parcouru les mêmes distances, s'affrontant dans leurs catégories d'âge respectives et unis par leur passion pour le triathlon et un fort esprit sportif.

Le Challenge Forte Village Sardinia reviendra les 23 et 24 octobre 2027, offrant à nouveau un week-end placé sous le signe du sport, des paysages spectaculaires de la Sardaigne et de la solidarité à Forte Village.









Forte Village Resort, le luxe au cœur de la Sardaigne



Niché sur la côte sud de la Sardaigne, à Santa Margherita di Pula, le Forte Village Resort est bien plus qu'un complexe hôtelier de prestige : c'est une véritable destination dédiée au sport et au bien-être. Au cœur d'un domaine de 50 hectares de jardins méditerranéens, bordé par une plage de sable blanc et les eaux cristallines de la Méditerranée, ce resort d'exception conjugue hébergements haut de gamme, gastronomie, spa et infrastructures sportives de premier plan.

Un cadre idyllique qui prend une dimension toute particulière à l'occasion du Challenge Forte Village Sardinia : entre mer turquoise, paysages sauvages et douceur méditerranéenne, les triathlètes profitent d'un décor exceptionnel, aussi propice à la performance qu'à la récupération. Une expérience où le sport se mêle à l'art de vivre italien.



RÉSULTATS OPENLAKES BELGIUM

https://www.endu.net/fr/events/challenge-forte-village-sardinia-triathlon/results?eventId=102344&raceId=63330&categoryId=0&optionId=652589



FOCUS

WAYVE CLUB

LA PERFORMANCE A TROUVÉ SON CLUB AU NORD DE LYON

PAR YOTTA **PHOTOS** YOTTA

En triathlon, l'objectif de toute une saison n'est pas d'être performant toute l'année, mais d'être au sommet de ses capacités lors de la ou des compétitions les plus importantes. Cet état particulier, appelé pic de forme, est le résultat d'un entraînement minutieusement planifié, d'une récupération optimale et d'une excellente gestion de la fatigue.

Un nouveau terrain de jeu dans la « cité de la performance »

Nager, rouler, courir... Et tout ce qui se joue entre les séances. Préparation physique, mobilité, récupération : c'est souvent là que se gagnent les minutes le jour de la course. C'est précisément sur ce terrain que se positionne le WAYVE Club.

Installé au cœur de la Yottacity, *« la cité de la performance »* portée par Sacha Rosenthal, PDG du Groupe XEFI, le club a ouvert ses portes le 1er décembre 2026 à Rillieux-la-Pape, à quelques minutes du centre de Lyon. Sa promesse tient en trois mots, qui forment sa signature : PERFORM ▪ CONNECT ▪ CARE.

L'idée est simple : réunir dans un même lieu tout ce dont un athlète engagé a besoin pour progresser, sans multiplier les adresses ni les trajets. Pour un triathlète qui jongle entre trois disciplines et une vie professionnelle, le gain de temps est réel.

Le bassin : nager mieux, pas seulement plus

Le cœur du club, c'est son bassin semi-olympique couvert. Il est accessible dès 6h30 en semaine, de quoi caler une séance de natation avant la journée de travail, et jusqu'à 21h30 pour ceux qui préfèrent le soir.



Sa vraie singularité est ailleurs : le bassin est équipé de caméras Vogoscope. Ce système filme le nageur sous l'eau et permet une analyse posturale précise de sa nage. Position du corps, rotation, attaque de la main, battement : ce que l'on ne ressent pas dans l'eau devient visible à l'écran.

Pour un triathlète, souvent issu du vélo ou de la course à pied, c'est un outil précieux. La natation reste la discipline où la technique pèse le plus, et où quelques corrections peuvent faire gagner beaucoup d'énergie pour la suite de la course.

L'installation a d'ailleurs reçu une visite de marque. En octobre 2026, Alain Bernard, double champion olympique de natation, est venu tester les équipements et superviser la mise en place du dispositif.

Le bassin est encadré par une équipe dédiée, emmenée par deux Responsables Bassin, avec une surveillance assurée en continu par des maîtres-nageurs sauveteurs.

Préparer, renforcer, récupérer

Autour du bassin, le club a construit tout l'écosystème de la préparation. La salle de sport, avec vue sur la piscine, est dédiée au fitness et à la préparation physique. Une équipe de coachs diplômés y accompagne les membres, du renforcement musculaire au travail spécifique. Le studio Pilates Reformer complète l'offre. Gainage profond, mobilité, posture : autant de qualités qui protègent le dos sur le vélo et améliorent l'économie de course.

Enfin, l'espace récupération rappelle une évidence trop souvent oubliée : on progresse pendant la récupération, pas seulement pendant l'effort. Pour des athlètes qui enchaînent les volumes d'entraînement, c'est un maillon essentiel de la chaîne.





Un club privé, où le sport rencontre le réseau

Le WAYVE Club se définit comme *« le club privé où performance, bien-être et relations d'affaires se rencontrent »*. Le nombre de membres y est volontairement limité, et l'adhésion se fait par cooptation.

Ce choix n'est pas anodin. Il garantit des installations disponibles, un encadrement attentif et une communauté choisie : dirigeants, entrepreneurs, décideurs et sportifs exigeants. Tous partagent la même exigence de progression, physique comme professionnelle.

Après l'effort, le business club et le rooftop de 400 m² prennent le relais. Ici, on peut échanger avec un partenaire d'entraînement le matin et retrouver un partenaire d'affaires l'après-midi. Les valeurs revendiquées sont claires : excellence, dépassement de soi et partage. Elles parleront à tous ceux qui ont déjà franchi une ligne d'arrivée.



Une équipe au service de la progression

Derrière le lieu, une équipe a été constituée pour accompagner chaque membre. Deux Responsables Bassin et des maîtres-nageurs pilotent le pôle aquatique. Des coachs diplômés encadrent la préparation physique, une professeure anime le studio Pilates Reformer, et une équipe hospitality veille à l'accueil des membres.

Carole Chenevard, directrice du WAYVE Club, résume son ambition : « Les sportifs que nous accueillons ont des agendas très chargés. Notre rôle, c'est de leur faire gagner du temps et de leur donner les meilleurs outils pour progresser : un bassin de qualité, l'analyse vidéo, la préparation physique et la récupération, au même endroit. Le WAYVE Club, c'est un lieu où l'on vient s'entraîner sérieusement, et où l'on repart avec de l'énergie et des rencontres. »



WAYVE CLUB EN PRATIQUE

- ✔ **Adresse :** Yottacity, 65 rue Hélène Furth, 69140 Rillieux-la-Pape
- ✔ **Ouverture :** Depuis le 1er décembre 2026
- ✔ **Horaires :** 6h30–21h30 du lundi au vendredi, 7h30–12h30 le week-end
- ✔ **Équipements :** Bassin semi-olympique couvert avec analyse vidéo Vogoscope, salle de préparation physique, studio Pilates Reformer, espace récupération, business club, rooftop de 400 m²
- ✔ **Adhésion :** Club privé réservé aux adultes, sur cooptation ; particuliers et entreprises ; formule annuelle



WIN THE WIND

Vision



jonnymole.com

TFA EVO BASEBAR + TFE EVO EXTENSION

THE PERFECT AERO SYSTEM

TFA EVO BASEBAR

TFE EVO EXTENSIONS

VISIONTECHUSA.COM


IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP
08:36:32
HOKA
OMAN
ROKA
HAWAIIAN
IRONMAN
WORLD CHAMPIONSHIP



IRONMAN HAWAÏ 2026

QUAND LA TECHNOLOGIE NE SUFFIT PLUS, LA STRATÉGIE FAIT LA DIFFÉRENCE

PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** IRONMAN - GETTY IMAGES

Le paradoxe du triathlon moderne... Jamais les triathlètes professionnels n'ont disposé d'autant d'outils pour préparer un full distance. Capteurs de puissance, vélos aérodynamiques, roues optimisées (180 mm à 3 bâtons à l'arrière), textiles techniques (avec des vortex générateurs), protocoles de refroidissement, stratégies nutritionnelles individualisées, chambres climatiques et dispositifs de suivi du sommeil : la préparation d'une course comme le championnat du monde IRONMAN à Kona est devenue une véritable science.

Pourtant, le parcours hawaïen continue de rappeler une vérité fondamentale : la performance ne dépend pas uniquement de la sophistication de l'équipement, mais de la capacité à maintenir un effort physiologiquement et mentalement soutenable pendant plusieurs heures, malgré la chaleur, l'humidité, le vent et la fatigue.

Les abandons des professionnels constituent, à ce titre, un indicateur particulièrement intéressant, d'autant plus cette année (lire chiffres plus bas). Ils interrogent les limites de la préparation moderne et la différence entre une stratégie théoriquement optimale et une stratégie réellement applicable le jour de la course.

L'exemple de triathlètes capables de rester fidèles à leur plan, comme Vincent Luis lorsqu'il adopte une approche maîtrisée de l'effort, permet d'aborder une question essentielle : dans un sport où chaque seconde compte, la meilleure stratégie consiste-t-elle toujours à aller plus vite, ou parfois à accepter de perdre du temps pour éviter de tout perdre ?



Une précaution s'impose toutefois : le nombre exact d'abandons des professionnels à l'édition 2026 doit être établi à partir des résultats officiels de cette édition. Il serait trompeur d'avancer un chiffre ou d'attribuer des abandons à une cause précise sans données vérifiées. L'analyse qui suit distingue donc les constats physiologiques généraux des conclusions qui nécessitent les statistiques officielles de la course 2026.

Quelques chiffres qui parlent d'eux même :



Le chiffre est particulièrement frappant : plus d'un professionnel sur cinq ayant pris le départ n'a pas terminé le championnat du monde 2026. La répartition est presque identique entre les hommes et les femmes. Elle ne suggère donc pas, à elle seule, une vulnérabilité propre à une catégorie basée sur le genre. Pour mesurer l'ampleur du phénomène, il faut aussi replacer ce résultat dans son contexte historique.

Ici, nous nous intéressons seulement aux éditions à Kona en excluant celles de Nice (2023 hommes, 2024 femmes et 2025 hommes)

Année	Configuration	Abandons	Taux d'abandon
2022 (2 jours de course)	Hommes	7 sur 51	13,7 %
	Femmes	13 sur 45	28,9 %
2023	Femmes	3 sur 49	6,1 %
2024	Hommes	12 sur 54	22,2 %
2025	Femmes	10 sur 54	18,5 %
2026	Hommes et femmes	22 sur 99	22,2 %

Ces chiffres sont révélateurs, mais ils ne démontrent pas que les athlètes abandonnent davantage à cause d'un excès de technologie ou d'une mauvaise stratégie. Ils soulignent plutôt que la performance reste soumise à de nombreuses variables, dont certaines ne sont pas entièrement contrôlables.



WHEREVER YOU RACE
WE SUPPORT YOU

BORN TO RACE



STREAM SS TRISUIT
M - NORSE BLUE



PRO RACING SOCKS BIKE
NORSE - BLUE/WHITE

SAM LAIDLOW
IRONMAN WORLD CHAMPIONSHIP
2023 1ST

COMP
RESS
PORT®





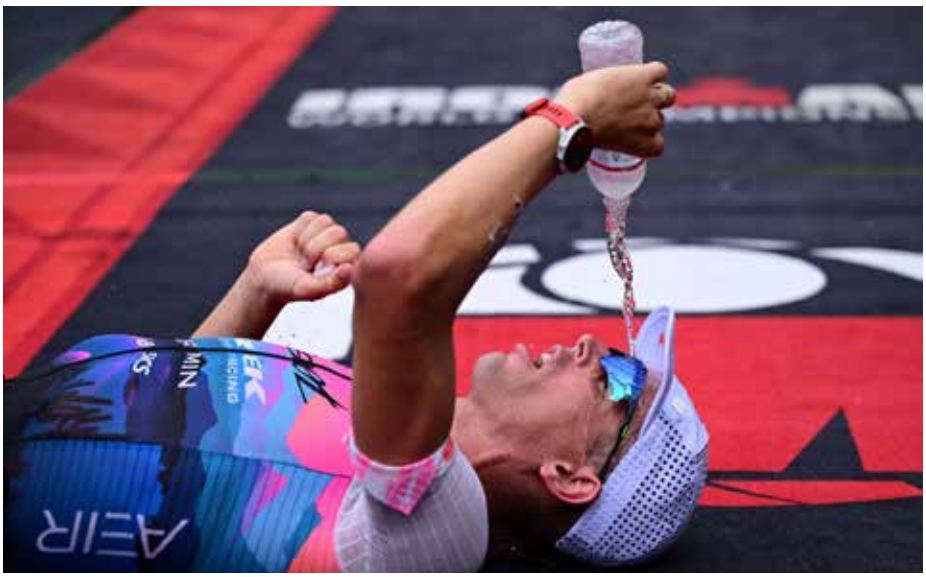


La technologie a fait progresser les performances, mais n'a pas supprimé les limites humaines

L'évolution du matériel est spectaculaire. Les cadres et cockpits aérodynamiques, les roues à profil élevé, les combinaisons de natation, les casques optimisés et les vêtements techniques permettent de réduire certaines résistances et d'améliorer le rendement.
Les outils de mesure permettent aussi de quantifier la puissance, la fréquence cardiaque, la vitesse, la variabilité de la fréquence cardiaque et, selon les appareils, certains paramètres de température ou de récupération.

Mais il faut distinguer deux objectifs :

- ✔ **Optimiser le rendement mécanique :** aller plus vite pour une dépense énergétique donnée.
- ✔ **Préserver la capacité physiologique :** conserver assez de ressources pour nager, pédaler puis courir à une intensité élevée jusqu'à la ligne d'arrivée. Ces deux objectifs sont liés, mais ils ne sont pas interchangeables.



Un vélo plus aérodynamique ne protège pas automatiquement contre une surintensité. Un capteur de puissance ne garantit pas que la puissance ciblée soit soutenable sous une chaleur inhabituelle. Et un équipement parfaitement adapté ne compense pas une stratégie nutritionnelle mal tolérée.

À Kona, la question n'est donc pas seulement de savoir combien de watts un athlète peut produire. Il faut aussi déterminer combien de ces watts il peut soutenir sans compromettre son marathon.

La chaleur : le véritable adversaire invisible

La chaleur hawaïenne est un facteur de stress physiologique majeur. L'humidité limite l'évaporation de la sueur, tandis que le rayonnement solaire et la chaleur du sol augmentent les contraintes thermiques.

Pour maintenir l'effort, l'organisme doit simultanément alimenter les muscles et favoriser la dissipation de la chaleur. La circulation sanguine et les ressources énergétiques doivent répondre à ces besoins concurrents.

Les conséquences peuvent inclure :

- ✔ Une hausse de la fréquence cardiaque à puissance identique
- ✔ Une augmentation de la perception de l'effort
- ✔ Une déshydratation progressive lorsque les pertes ne sont pas suffisamment compensées
- ✔ Des troubles digestifs et une baisse de la capacité à absorber les glucides
- ✔ Une diminution de l'allure de course à pied

La dérive cardiaque est particulièrement importante. Un athlète peut conserver la même puissance sur le vélo alors que son organisme subit une contrainte thermique croissante. Le chiffre affiché sur le compteur reste rassurant, mais le coût physiologique de l'effort augmente.

L'acclimatation : un avantage, pas une assurance

Une préparation à la chaleur bien planifiée peut améliorer la sudation, la régulation thermique et la tolérance à l'effort dans des conditions chaudes. Elle doit cependant être individualisée, progressive et suffisamment éloignée de la compétition pour permettre la récupération.

Elle ne garantit pas que l'athlète résistera à toutes les conditions rencontrées le jour J. Un protocole de refroidissement peut également aider : glace, eau sur le corps, vêtements adaptés et stratégies de refroidissement avant le départ. Leur efficacité dépend du contexte, de la tolérance individuelle et de la manière dont ils sont intégrés à la course.



Le piège serait de considérer l'acclimatation comme une permission de prendre davantage de risques. Être mieux adapté à la chaleur ne signifie pas que l'on peut ignorer les signaux de son organisme.

La nutrition : les grammes de glucides ne font pas toute la stratégie

La nutrition sportive a connu des progrès importants. Les boissons énergétiques concentrées, les gels à forte teneur en glucides et les stratégies associant différents types de glucides permettent à certains athlètes d'augmenter leur apport énergétique pendant l'effort.

Mais la stratégie ne se résume pas à atteindre un chiffre ambitieux en grammes par heure. Il faut que l'athlète ait entraîné son système digestif à tolérer les apports prévus, que les produits soient accessibles pendant la course et que l'hydratation soit cohérente avec les pertes individuelles.

La chaleur peut rendre cette équation plus difficile. Les troubles digestifs peuvent limiter l'absorption, et une



stratégie élaborée en laboratoire peut devenir moins efficace lorsque l'intensité, le stress et la température augmentent.

La même prudence s'applique à l'hydratation. Boire trop peu peut favoriser une déshydratation importante, mais boire excessivement, notamment des liquides pauvres en sodium sur une longue durée, peut contribuer à une hyponatrémie associée à l'exercice. Il n'existe donc pas de volume universel adapté à tous les athlètes.

La bonne question n'est pas : *« Combien de glucides ou de litres faut-il consommer pour battre les autres ? »* C'est plutôt : *« Quelle quantité puis-je absorber de façon répétée, à l'intensité prévue, dans les conditions réelles de course ? »*

Le décalage horaire et la préparation au voyage

Kona ne se gagne pas uniquement pendant les semaines d'entraînement. Le voyage, le sommeil et l'adaptation au fuseau horaire font également partie de la préparation.

Le décalage horaire peut modifier l'heure d'endormissement, la vigilance, l'appétit et la perception de l'effort. Le voyage peut aussi perturber les habitudes alimentaires et la récupération.

Une préparation sérieuse prévoit donc :

- ✔ Une adaptation progressive des horaires de sommeil lorsque cela est possible
- ✔ Une exposition à la lumière adaptée au nouveau fuseau horaire
- ✔ Des repas organisés selon les horaires locaux
- ✔ Une marge suffisante pour récupérer du voyage et régler le matériel
- ✔ Une diminution de la charge d'entraînement avant l'épreuve.



Ces mesures peuvent améliorer les conditions de départ, mais elles ne garantissent pas une performance optimale. Les réponses individuelles au décalage horaire sont variables.

Il faut surtout éviter de vouloir tout optimiser simultanément : un athlète qui multiplie les séances de chaleur, les essais nutritionnels et les ajustements de sommeil à quelques jours de la course risque d'accumuler de la fatigue au lieu de la réduire.

Le cas Vincent Luis : une victoire construite sur la patience

La victoire de Vincent Luis constitue le meilleur exemple de cette analyse. Pour sa première participation au championnat du monde à Kona, le Français a remporté le titre le 10 octobre 2026 en 7 h 47 min 27 s. Ce résultat est remarquable, non seulement par la performance, mais aussi par la manière dont la course s'est déroulée.



La V-06 révèle votre force intérieure.

V-06
VERTICALE DU 06

À vous d'en faire une aventure.



2ème ÉDITION

16 MAI 2027

QR Code d'nscriptions

www.v-06.com

@laverticaledu06

DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Valberg
The place to be



Le parcours cycliste a été marqué par des conditions venteuses et des changements de position. Magnus Ditlev a pris la tête sur le vélo et l'a conservée jusqu'à la deuxième transition. Plusieurs concurrents ont ensuite perdu du terrain ou abandonné.

Luis, lui, est resté dans la course sans chercher à régler le résultat trop tôt. Il a progressivement réduit l'écart pendant le marathon avant de prendre l'avantage dans les derniers kilomètres.

Cette approche illustre plusieurs principes :

Ne pas confondre domination momentanée et victoire finale

Le meilleur temps sur le vélo n'est pas une garantie de victoire comme Vincent Luis l'a fait remarquer dans son interview à l'arrivée. Une avance importante à la deuxième transition ne signifie pas que le travail est terminé.

La performance doit être considérée comme un ensemble. Un athlète qui dépense trop d'énergie pour construire son avance peut se retrouver vulnérable lorsque le coût physiologique du marathon augmente.



Accepter de laisser les autres prendre des risques

La tentation de répondre immédiatement à chaque accélération est forte dans une course de championnat du monde. Mais suivre toutes les attaques peut conduire à dépasser les limites prévues.

Luis a pu rester dans le jeu puis accélérer au moment décisif. Il ne s'agit pas d'affirmer qu'il a suivi un plan parfait ou qu'il n'a jamais pris de risques, mais de constater que son approche lui a permis de préserver ses chances jusqu'à la fin.

Faire confiance à sa préparation

Une stratégie n'a de valeur que si elle a été construite sur des données réalistes : puissance soutenable, capacités de course à pied, tolérance nutritionnelle, acclimatation et expérience de l'effort.

Il ne s'agit pas de courir lentement par principe. Il s'agit de courir à une intensité qui permette encore de produire une performance décisive lorsque les autres commencent à faiblir.

C'est cette capacité à distinguer l'effort nécessaire de l'effort simplement spectaculaire qui fait la différence dans un IRONMAN.

Magnus Ditlev, Sam Laidlow et les limites de la performance

La course 2026 fournit aussi des exemples instructifs de la difficulté à maintenir un effort de très haut niveau. Magnus Ditlev a longtemps mené la course, avant de connaître un passage difficile pendant le marathon. Il n'a finalement pas terminé. Sam Laidlow a lui aussi abandonné pendant la course à pied après avoir connu des difficultés sur le vélo.

Ces exemples ne prouvent pas qu'ils avaient mal préparé leur course ou qu'ils n'avaient pas respecté leur plan. Les informations publiques ne permettent pas d'établir avec certitude les causes physiologiques de chaque abandon. On sait que Sam a souffert d'un problème vasculaire dans la jambe gauche.

Ils montrent toutefois qu'un athlète peut disposer d'une excellente préparation et connaître malgré tout une journée difficile. Un problème de santé, une douleur, une mauvaise tolérance à l'effort ou une combinaison de facteurs peuvent compromettre la course.

Il serait donc injuste de résumer chaque abandon à une erreur de stratégie. Le véritable enseignement est plus nuancé : les meilleurs athlètes doivent savoir ajuster leur plan lorsque la réalité s'écarte des prévisions, et reconnaître le moment où poursuivre devient dangereux ou irréaliste.

Respecter son plan ne signifie pas obéir aveuglément à son compteur
La notion de plan de course est souvent mal comprise. Certains athlètes se fixent une puissance cible, une fréquence cardiaque maximale ou une allure précise et tentent de respecter ces paramètres coûte que coûte.

Or, un plan doit être un cadre de décision, pas une règle rigide. Une stratégie cohérente repose sur plusieurs niveaux de contrôle :

- ✔ Paramètre
- ✔ Objectif
- ✔ Adaptation nécessaire
- ✔ Puissance vélo
- ✔ Limiter les pics d'effort inutiles
- ✔ Réduire l'intensité si la contrainte physiologique devient excessive
- ✔ Fréquence cardiaque
- ✔ Suivre la réponse cardiovasculaire
- ✔ Interpréter les variations selon la chaleur, la fatigue et le stress
- ✔ Nutrition
- ✔ Assurer un apport énergétique régulier
- ✔ Adapter les prises selon la tolérance digestive et les conditions
- ✔ Hydratation
- ✔ Compenser les pertes sans excès
- ✔ Tenir compte des besoins individuels et de la durée
- ✔ Allure de course
- ✔ Préserver la capacité à accélérer en fin d'épreuve
- ✔ Éviter de poursuivre une allure devenue insoutenable
- ✔ Perception de l'effort
- ✔ Détecter les signaux de fatigue
- ✔ Réévaluer l'objectif si l'effort devient anormalement difficile

Le meilleur athlète n'est pas nécessairement celui qui respecte chaque chiffre à la lettre. C'est celui qui sait distinguer une difficulté normale d'un signal indiquant que sa stratégie doit évoluer.



Ce que les entraîneurs devraient retenir de Kona 2026



Le nombre d'abandons est une invitation à analyser les courses plus finement, et non à rejeter les innovations technologiques. Pour mieux comprendre les causes des abandons, il faudrait comparer les données de course des professionnels : puissance sur le vélo, vitesse, évolution de la fréquence cardiaque, position à la deuxième transition, allure du marathon et informations médicales lorsqu'elles sont disponibles.

Il faudrait aussi distinguer les abandons liés à une blessure ou à une maladie de ceux qui surviennent après une baisse progressive de la performance. Sans cette distinction, toute explication reste partielle.

Pour les athlètes et les entraîneurs, plusieurs principes pratiques ressortent néanmoins

- ✔ Tester le matériel, la nutrition et les protocoles de refroidissement à l'entraînement plutôt que de les découvrir en compétition
- ✔ Construire des zones d'effort à partir de données réellement soutenables, et non de valeurs maximales isolées
- ✔ Préparer des scénarios alternatifs pour les conditions de chaleur, le vent et les difficultés nutritionnelles
- ✔ Considérer le voyage, le sommeil et l'acclimatation comme des éléments de la préparation globale
- ✔ Prévoir des critères de décision pour ralentir, modifier l'objectif ou arrêter la course en cas de problème sérieux.

La préparation moderne ne devrait pas servir uniquement à augmenter le plafond de performance. Elle devrait également améliorer la capacité de l'athlète à gérer les imprévus.

CONCLUSION

À Kona, la meilleure technologie reste celle que l'on sait utiliser. Les 22 abandons professionnels de Kona en 2026 rappellent que le triathlon longue distance demeure une épreuve exigeante, même pour les athlètes les mieux préparés au monde.

Les progrès aérodynamiques, les outils de mesure, les stratégies nutritionnelles et les protocoles d'acclimatation ont transformé la discipline. Ils permettent aux professionnels d'aller plus vite et de mieux comprendre leur organisme. Mais ils ne suppriment ni la chaleur, ni la fatigue, ni les incertitudes propres à une course de près de huit heures.

La victoire de Vincent Luis apporte une réponse particulièrement forte au paradoxe de la performance moderne. Il a remporté son premier championnat du monde IRONMAN à Kona en restant compétitif jusqu'aux derniers kilomètres, dans une course où plusieurs favoris ont connu des difficultés.

Il ne faut pas en déduire que tous les abandons sont dus à un excès d'ambition ou que la patience suffit à gagner. Mais son succès rappelle qu'une performance réussie exige de savoir quand produire l'effort, quand contrôler ses adversaires et quand préserver ses ressources.

La technologie aide à repousser les limites. La stratégie permet de décider jusqu'où les repousser. Et, sur un IRONMAN, la victoire revient souvent à celui qui conserve la capacité d'accélérer quand la course entre dans sa phase décisive.

OPEN LAKES

8 FORMATS DE COURSE

XXL - L - M - S - XS - TEENS - KIDS - MINI KIDS

4 DESTINATIONS EN 2027

OPEN LYON MÉTROPOLE LAKES

GRAND PARC MIRIBEL JONAGE
15 & 16 MAI

OPEN CHAMPAGNE LAKES

LAC DU DER
19 & 20 JUIN

OPEN ROYAN ATLANTIQUE LAKES

ROYAN
4 & 5 SEPTEMBRE

OPEN BELGIUM LAKES

LACS DE L'EAU D'HEURE
18 & 19 SEPTEMBRE

INFOS & INSCRIPTIONS SUR WWW.OPENLAKES.EU



ENTRAÎNEMENT HIVERNAL

L'INTÉRÊT DU GRAVEL POUR PROGRESSER EN TRIATHLON

PAR JEAN-BAPTISTE WIROTH
DOCTEUR EN SCIENCES DU SPORT (WWW.WTS.FR)
PHOTOS UCI - UCI GRAVEL WORLD SERIES - MAGNIFIC

Depuis quelques saisons, une véritable révolution silencieuse secoue le monde de l'endurance. Longtemps cantonné à une niche d'aventuriers ou d'adeptes du bikepacking, le Gravel est devenu un phénomène incontournable du paysage cycliste mondial. Désormais, cette discipline hybride, à mi-chemin entre le vélo de route et le VTT, est le segment du cyclisme "sportif" qui se développe le plus rapidement actuellement.

En 2026, toutes les marques de vélo proposent des vélos Gravel à leurs catalogues (même Commencal qui est surtout une marque dédiée au VTT descente et enduro). En parallèle, les événements Gravel se multiplient et la discipline s'invite massivement dans le quotidien des sportifs d'endurance, qu'ils soient cyclistes, triathlètes, ou même coureurs à pied.

Du côté du triple effort, les signaux ne trompent pas. L'emblématique champion olympique et triple champion du monde IRONMAN Jan Frodeno a ouvert la voie il y a quelques années en créant l'évènement "SGRAIL100" à Gérone, un format audacieux mêlant natation en eau libre, vélo Gravel, et trail running. En France, cette tendance se confirme aussi avec l'intégration d'un format Gravel au programme d'épreuves historiques comme le Ventouxman.

Parallèlement, les stars du peloton cycliste professionnel, de Mathieu Van der Poel à Marianne Vos, tous deux champions du monde de la discipline (2024 pour MDVP, 2024 et 2026 pour Vos), en passant par Romain Bardet ou encore Pierre Rolland, n'hésitent plus à délaisser le bitume pour s'aligner sur les pistes et les sentiers forestiers.



Mais au-delà de l'effet de mode et de la dimension ludique, quel est le véritable intérêt physiologique, biomécanique et psychologique du Gravel pour un triathlète ? Comment exploiter cette discipline durant la période hivernale pour bâtir des fondations plus solides et transférer ces acquis vers le vélo et la course à pied au printemps ? Voici mon analyse et mes recommandations.

Qu'est-ce que le Gravel et pourquoi séduit-il l'élite cycliste ?

Sur le plan du matériel, un vélo Gravel reprend la géométrie d'un vélo de route d'endurance, mais avec une fourche et des bases élargies permettant de monter des pneumatiques plus larges (généralement de 38 à 45 mm), des freins à disque puissants et des braquets adaptés aux forts pourcentages. Cette polyvalence permet d'évoluer aussi bien sur l'asphalte que sur les chemins carrossables, les pistes forestières ou les sentiers caillouteux.

Si les cyclistes professionnels sur route s'y intéressent autant aujourd'hui, ce n'est pas un hasard :

- ✔ **L'absence de tactique d'équipe :** comme l'a souligné Mathieu Van der Poel lors de son sacre mondial en 2024, les courses de Gravel ressemblent davantage à des efforts individuels au long cours qu'à des courses sur route cadenassées par les équipes. Un fonctionnement qui se rapproche finalement beaucoup de la philosophie du triathlon longue distance sans drafting !
- ✔ **La polyvalence technique :** des coureurs comme Marianne Vos ou Matej Mohorič utilisent des terrains variés pour entretenir leur agilité, leur lecture du terrain, et leur capacité de relance.
- ✔ **Le retour aux sources :** pour des coureurs comme Romain Bardet ou Pierre Rolland, tous deux retraités du peloton pro, le Gravel offre une liberté d'exploration loin de la pression du peloton et des dangers de la circulation automobile.

Pour le triathlète habitué à passer de longues heures la tête dans le guidon sur son vélo de contre-la-montre ou de route, cette approche ouvre de nouvelles perspectives, particulièrement pertinentes durant l'intersaison hivernale.

5 bénéfices majeurs

L'hiver est une période charnière dans la planification annuelle du triathlète. Selon le modèle de la pyramide de la performance sportive (inspiré des travaux de Stephen Seiler sur l'entraînement polarisé), l'hiver doit servir à élargir la base de la pyramide avant d'aborder le travail spécifique au printemps. Voici pourquoi le Gravel est un outil intéressant à cette période.

1 Construire un socle aérobie solide à basse intensité

En hiver, l'objectif prioritaire est le développement de l'endurance fondamentale (Zones 1 et 2). Sur la route, le froid, le vent et la monotonie des parcours incitent souvent les triathlètes à rouler trop vite pour "se réchauffer" ou par habitude de groupe.


cervélo
P5



En Gravel, la résistance au roulement plus élevée et la nature du terrain imposent naturellement une vitesse moyenne plus faible (souvent autour de 15 à 20 km/h), tout en maintenant une sollicitation cardiovasculaire régulière et optimale.

Ce travail quantitatif à basse intensité engendre des adaptations physiologiques fondamentales :

- ✔ Une musculation cardiaque "douce" (augmentation du volume d'éjection systolique)
- ✔ Une augmentation de la densité mitochondriale au sein des fibres musculaires.
- ✔ Un développement du réseau sanguin capillaire favorisant l'irrigation et l'oxygénation des muscles.
- ✔ Une optimisation de la lipolyse (capacité à utiliser les graisses comme carburant énergétique), essentielle pour les formats half-Ironman (70.3) et Ironman.

2 Développer la force musculaire spécifique et le gainage

Contrairement au vélo de route sur un bitume lisse où le pédalage est très linéaire, le Gravel impose une résistance permanente liée aux irrégularités du sol (cailloux, boue, racines, herbe). Le cycliste doit constamment produire un couple de force plus élevé pour maintenir sa vitesse et franchir les obstacles.

Par ailleurs, la gestion des trajectoires, l'absorption des vibrations et le maintien de l'équilibre, sollicitent intensément les muscles stabilisateurs du tronc (abdominaux, lombaires, muscles profonds du dos), ainsi que le haut du corps (épaules, triceps, avant-bras).

En somme, une sortie Gravel de 2h combine le travail d'endurance cycliste et une séance de renforcement musculaire fonctionnelle. Un gain de temps précieux pour le triathlète amateur qui doit déjà jongler entre 3 disciplines et sa vie familiale et professionnelle !

3 Améliorer l'habileté technique et la proprioception

C'est un secret de polichinelle : beaucoup de triathlètes disposent d'un gros moteur physiologique, mais pèchent par manque d'aisance technique sur le vélo (freinage tardif, trajectoires hésitantes dans les





virages, appréhension sous la pluie ou en descente).

La pratique régulière du Gravel agit comme une véritable école de pilotage. Apprendre à gérer la perte d'adhérence de la roue arrière dans la boue, doser son freinage sur des graviers fuyants, ou déplacer son centre de gravité dans les descentes cassantes affine considérablement la proprioception et les réflexes.

Au printemps, lorsque vous remonterez sur votre vélo de route ou de triathlon, vous constaterez une aisance et une sécurité accrues dans le peloton, les rond-points humides, ou les descentes de cols.

4 Protéger l'organisme du froid et réduire le risque d'accident

L'hiver apporte son lot de contraintes météorologiques et sécuritaires. Sur la route, les vitesses élevées (30 à 40 km/h) génèrent un refroidissement éolien important (windchill) qui glace les extrémités et augmente la dépense énergétique liée à la thermorégulation. En Gravel, le fait de rouler à 20 km/h à l'abri des arbres, en forêt ou dans des chemins creux, coupe le vent et permet de rester au chaud beaucoup plus facilement.

De plus, quitter le réseau routier pour les pistes forestières et les chemins agricoles permet de s'affranchir du stress lié à la circulation automobile, particulièrement dangereuse en hiver lorsque la luminosité baisse et que les chaussées sont glissantes. En outre, en cas de chute en Gravel, on tombe souvent moins vite, et on atterrit sur un sol moins dur : herbe ou terre.

5 Préserver la fraîcheur mentale et le plaisir

La préparation d'un objectif triathlon s'étale souvent sur 6 à 9 mois. Si l'athlète s'enferme dès le mois de novembre dans une routine rigide (home-trainer, tours de piste, longueurs de bassin), le risque de lassitude psychologique, voire de surentraînement, guette dès le mois d'avril.

Le Gravel ré-introduit la notion d'aventure, de découverte, et de jeu. Explorer de nouveaux sentiers près de chez soi, rouler entre amis sans regarder en permanence son capteur de puissance ou sa moyenne horaire, permet de recharger les batteries nerveuses.



Le transfert des capacités du Gravel au triathlon (et vice versa)

La question centrale soulevée par les entraîneurs et les physiologistes concerne le transfert d'apprentissage et d'adaptations entre les disciplines. Est-ce que rouler en Gravel améliore réellement les performances en triathlon sur route et en course à pied ?

Ce que le Gravel apporte à la route et au contre-la-montre

Le transfert énergétique (VO2max, seuils ventilatoires, endurance aérobie) est quasi total entre le Gravel et le vélo de route, car les groupes musculaires sollicités (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, mollets) et la biomécanique du pédalage sont identiques.

Mieux encore : le travail de force-endurance réalisé à faible cadence sur des chemins meubles ou des raidillons escarpés, se transfère directement sur la capacité à emmener de gros braquets sur le plat en position aéro, ou à grimper des cols au train.

Par ailleurs, la nature imprévisible du terrain tout-terrain génère des micro-accélérations répétées (sorties de virages, franchissement de bosses) qui stimulent naturellement la filière lactique et la puissance maximale aérobie (PMA), sans avoir besoin de programmer des séries d'intervalles austères.

Le lien subtil avec la course à pied et le trail

Pour le triathlète, le Gravel crée également un pont intéressant vers la course à pied. Le pilotage actif en tout-terrain sollicite le gainage dynamique et l'équilibre unipodal (lorsque l'on se met en danseuse sur terrain instable). Ces qualités de stabilité pelvienne sont déterminantes pour maintenir une foulée économique en fin de triathlon, lorsque la fatigue musculaire s'installe et que le bassin a tendance à s'affaisser.

De plus, le Gravel se prête merveilleusement bien aux enchaînements (bricks) Gravel + Trail en hiver. Enchaîner 1h30 de chemins boueux avec 30 minutes de footing en forêt permet de travailler la transition T2 dans un environnement ludique, tout en épargnant les articulations grâce à la souplesse des sols naturels (terre, herbe, feuilles), comparativement au bitume.

Attention aux limites : la spécificité avant tout !

Si le Gravel est un outil hivernal exceptionnel, il ne doit pas faire oublier l'un des principes fondamentaux de l'entraînement sportif : le principe de spécificité.

À l'approche des compétitions (dès le mois de mars ou avril pour les premiers objectifs), le triathlète doit impérativement revenir sur son vélo de route ou de contre-la-montre pour :

- ✔ Réhabituer sa nuque, ses épaules et son bassin à la position aérodynamique (prolongateurs)
- ✔ Travailler le pédalage fluide à cadence élevée (85-95 tr/min) sur le plat.
- ✔ Calibrer ses allures de course précises à l'aide du capteur de puissance.



EN PRATIQUE

COMMENT INTÉGRER LE GRAVEL DANS VOTRE SEMAINE HIVERNALE ?

Pour tirer le meilleur parti du Gravel sans perturber l'équilibre de votre préparation triathlétique (qui doit toujours inclure la natation, la course à pied, et le renforcement musculaire), voici comment structurer votre hiver entre novembre et février.

RÉPARTITION HEBDOMADAIRE IDÉALE

Pour un triathlète s'entraînant entre 8 et 12 heures par semaine durant l'hiver, le vélo représente généralement 2 à 3 séances hebdomadaires :

- **1 séance qualitative sur home-trainer (45 min à 1h15) :** c'est l'outil idéal en semaine pour travailler des filières précises (vélocité, force sous-maximale, PMA ou seuil) en un minimum de temps, à l'abri des intempéries et de l'obscurité.
- **1 sortie longue en Gravel le week-end (2h à 3h30) :** c'est la séance maîtresse de votre socle aérobie. L'objectif est de rouler principalement en endurance fondamentale (Zone 2), en privilégiant les parcours vallonnés, les pistes forestières, et les chemins blancs.
- **Optionnel :** 1 sortie récupération ou technique en Gravel (1h à 1h30). Idéale pour travailler l'agilité, les virages et le freinage sur terrain gras, éventuellement suivie d'un court footing de 20 minutes en sous-bois.

3 SÉANCES TYPES EN GRAVEL POUR LE TRIATHLÈTE

Séance 1 : la sortie foncière « Vallonnée & Force » (2h30 à 3h)

- Objectif : développer l'endurance fondamentale et la force musculaire.
- Contenu : rouler en Zone 2 sur un parcours varié. Dans toutes les côtes de 3 à 8 minutes, rester assis sur la selle en utilisant un braquet légèrement plus gros que d'habitude (cadence autour de 60-65 tr/min), mains en haut du cintre, en gardant le buste bien gainé.
- Intérêt triathlon : Renforce les quadriceps et les fessiers pour les parcours vélo exigeants sans générer de fatigue nerveuse excessive.

Séance 2 : le « Fartlek Nature » (1h30 à 2h)

- Objectif : stimuler la PMA et la capacité de relance de manière ludique.
- Contenu : après 30 minutes d'échauffement progressif, utiliser le relief naturel du parcours pour placer des accélérations franches (30 secondes à 2 minutes) à chaque sortie de virage serré, chaque faux-plat montant ou chaque secteur technique. Récupérer en souplesse entre les efforts.
- Intérêt triathlon : travaille les changements de rythme et la tolérance aux lactates sans la contrainte mentale du chronomètre.

Séance 3 : Le Brick hivernal « Gravel + Trail » (2h)

- Objectif : entretenir l'adaptation neuromusculaire aux transitions.
- Contenu : 1h30 de Gravel à allure soutenue (fin de sortie en Zone 3 / Tempo sur les 20 dernières minutes), suivie immédiatement de 30 minutes de course à pied sur sentier souple (10 min souples pour retrouver sa foulée, 15 min à allure semi-marathon/10 km selon les sensations, 5 min de retour au calme).
- Intérêt triathlon : maintient les automatismes de la transition T2 tout au long de l'hiver tout en protégeant les tendons des chocs du bitume.





L'EXPERT VOUS RÉPOND

« J'envisage de partir en vacances bikepacking pendant 10 jours avec mon Gravel. Est-ce utile en vue de la saison de triathlon à venir. »

Tout à fait ! C'est même la meilleure manière de faire du volume sans s'en rendre compte. Je l'ai vérifié à de maintes reprises avec ma femme et mes deux filles, aujourd'hui âgées de 20 et 22 ans. Nous partons chaque année en voyage à vélo en Afrique du Sud avec nos Gravel (ou nos VTT) sur des itinéraires montagneux. La combinaison volume à basse intensité + altitude + chaleur + vélos lestés fait que nous revenons systématiquement avec des fondations d'endurance très solides. J'ai déjà évoqué le sujet du bikepacking dans le Trimax n° 241 publié en 2024.

CONCLUSION

Loin d'être une simple mode passagère, le Gravel s'impose comme un allié stratégique de premier plan pour le triathlète moderne. En s'inspirant des champions du cyclisme mondial et des pionniers du triathlon XTERRA, je pense que le fait d'intégrer cette pratique durant les mois d'hiver permet de casser la monotonie, de sécuriser sa pratique, de renforcer son gainage, et de développer une aisance technique qui fera la différence au printemps sur les triathlons.

Références

- *Weineck J. Manuel d'entraînement. Éditions Vigot (1983).*
- *Seiler S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? Int J Sports Physiol Perform. 2010 Sep;5(3):276-91.*
- *Schuerger C, et al.. Fluid Intake and Hydration Responses to Mass Participation Gravel Cycling. Int J Exerc Sci. 2024 Dec 1;17(2):1648-1662.*



TRIATHLON MONUMENTAL®

Dimanche 13 juin 2027

L | M | RELAIS M | RELAIS L

M	L
1,5 KM	1,9 KM
40 KM	90 KM
10 KM	21 KM
RELAIS M	RELAIS L

www.triathlon-monumental.fr




La vitrine de
Noël

SHOPPING NOËL

1



5,00 €

2



3,00 €

3



2,80 €

1 226 - LACT8 GEL : Une nouvelle dimension de l'énergie. Gel énergétique avancé associant 45 g de glucides (ratio glucose:fructose 10:8), 5 g de lactate, 2 g de L-arginine et 300 mg de sodium. Une formulation innovante qui intègre le lactate, une molécule utilisée naturellement comme carburant pendant l'effort. Disponible en 4 parfums, avec et sans caféine. **2 226 - HIGH FRUCTOSE GUMMY BAR :** L'énergie multi-transportable en format à mâcher. High Fructose Gummy Bar est une barre énergétique au format gomme, formulée pour fournir une énergie rapide et durable pendant l'effort. L'association glucose : fructose 10:8 exploite différents transporteurs intestinaux (SGLT1 pour le glucose et GLUT5 pour le fructose), ce qui permet d'augmenter l'absorption des glucides et d'optimiser l'apport énergétique pendant la pratique sportive. Facile à consommer. Une absorption plus efficace. Une énergie optimisée pour la performance. Chaque gummy de 60 g apporte 46 g de glucides, soit 77 % de sa composition. **3 226 - HIGH FRUCTOSE GEL :** Gel énergétique formulé avec de la maltodextrine et du fructose, dans un ratio 10:8, offrant un apport élevé en glucides : 30 g et 55 g par gel, en formats de 44 g et 80 g. Cette formulation repose sur des « glucides multi-transportables ». Des études* ont démontré que, lors d'efforts prolongés, l'utilisation de glucides absorbés dans l'intestin par différents transporteurs est le seul moyen d'augmenter le taux d'assimilation et d'oxydation des glucides exogènes au-delà de 60 g/heure*. Pour cela, la recherche confirme qu'il est fortement recommandé de combiner des sources de glucides comme la maltodextrine et le fructose.

4



80,00 €

5

55,00 €



6



2 399,90 €

7



2 799,90 €

4 COMPRESSPORT - R2 AERO : Manchons de compression aérodynamiques - Des performances aérodynamiques testées en soufflerie, avec les Aero.stripes et les 3D Aero.dots pour réduire la traînée et gagner en vitesse. - La compression ciblée apporte un léger soutien musculaire aux zones clés pour retarder la fatigue et garder les jambes fraîches plus longtemps. - Un tissu ultraléger et des zones de ventilation optimisées pour une thermorégulation performante et un confort accru lors des courses par temps chaud. **5 COMPRESSPORT - STAY FRESH ICE BOB :** Poche à glace intégrée pour aider à réguler la température corporelle lors des courses par très forte chaleurTissu ripstop ventilé et respirant, avec des empiècements en mesh qui évacuent rapidement la transpiration et évitent la surchauffe pendant les efforts intenses. - Large bord prolongé à l'arrière pour une protection solaire efficace au cœur de la course. **6 DT SWISS - ARC 1100 DICUT 55 LTD :** Un moyeu 180, des rayons AEROLITE®, une jante PURE carbone de 55 mm : l'ARC 1100 DICUT 55 LTD réunit tout ce qui fait le succès de notre ARC 1100 DICUT 55, associé à un élégant moyeu blanc. Elle arbore également un double marquage blanc, inspiré des roues utilisées par nos coureurs professionnels, pour un style unique. **7 DT SWISS - ARC 1100 DICUT® DISC :** Fruit de notre collaboration avec des experts en aérodynamisme, ce bijou de technologie tout carbone décuple vos performances sur le plat comme sur les parcours vallonnés. L'ARC 1100 DICUT DISC représente l'aboutissement ultime en matière d'équipement pour les triathlètes et les spécialistes du contre-la-montre.

SHOPPING NOËL



400,00 €
(promo)

9



41.99 €
(promo)

10



569,00 €

11



490,00 €

8 EKOÏ - COMBINAISON MANTA : Pensée pour les triathlètes qui veulent nager vite sans gaspiller d'énergie, la combinaison MANTA est une combinaison néoprène de compétition développée avec des athlètes professionnels. Chaque panneau, chaque matière et chaque couture a été travaillé pour réduire la traînée et faciliter le geste. - Le néoprène Yamamoto SCS®, avec son revêtement hydrophobe Super Composite Skin, favorise la glisse. Les zones d'effort, épaules, bras, dos, restent très souples, pour une nage fluide, proche du ressenti en peau. Le gainage du buste aide à tenir une position haute et stable dans l'eau. Ultra légère (900 g en taille S,), elle se retire rapidement en sortie d'eau grâce à une sangle d'ouverture accessible derrière la nuque. **9 EKOÏ - LUNETTES EKOÏ AQUA RACER GOLD SW1 :** Modèle porté par le champion du monde IRONMAN Sam Laidlow, les AQUA RACER sont conçues pour optimiser la glisse en piscine, en lac ou en mer. - Le profil hydrodynamique des verres réduit la résistance dans l'eau. La forme incurvée élargit le champ de vision périphérique, tandis que le traitement anti-buée et le revêtement miroir anti-reflet maintiennent une vision nette. - Classées SW1 , elles sont destinées à la piscine et à l'extérieur par faible luminosité. **10 PROLOGO - PREDATOR//02 TRI :** La selle PREDATOR//02 TRI a été conçue par Prologo pour les triathlètes à la recherche d'une efficacité aérodynamique maximale et d'un confort sur les longues distances. Son design innovant et sa base en fibre de carbone moulée par injection, dotée d'un rail Nack intégré et modulaire, permettent de maintenir une position de conduite agressive et efficace, tandis que l'avant plus large et ultra-rembourré de 60 mm offre un meilleur maintien et un confort accru lors des efforts prolongés. Haute performance, technologie de pointe et sans compromis. **11 CHOICE :** La Prologo CHOICE est la première selle de route intégrée, alliant une aérodynamique de pointe, une construction légère et une modularité innovante. Son rail en carbone NACK entièrement intégré et ses ailes latérales aérodynamiques optimisent l'écoulement de l'air, tandis que la mousse à densité variable de pointe garantit un confort et des performances exceptionnels. Conçue pour maximiser l'efficacité, le transfert de puissance et le contrôle, la Choice redéfinit l'avenir des selles de course.



12 VISION - TFA EVO BASEBAR : La TFA EVO Basebar est une base de cintre monobloc en carbone haut module, conçue pour optimiser l'aérodynamisme, la rigidité et la légèreté. Son architecture mono-riser réduit la résistance à l'air tout en simplifiant le montage et les réglages. Elle intègre un passage interne des câbles, une compatibilité Di2 et une largeur de 400 mm, offrant un cockpit épuré et performant pour les spécialistes du contre-la-montre et du triathlon. **13 VISION - TFE EVO EXTENSIONS :** Les TFE EVO Extensions en carbone intégral sont conçues pour offrir un équilibre optimal entre aérodynamisme, confort et personnalisation. Leur plateforme inclinée à 20° et leurs repose-bras ergonomiques favorisent une position aérodynamique adaptée aux longues distances. Disponibles en quatre longueurs, elles proposent de nombreuses possibilités de réglage en largeur et en position. Compatibles avec la METRON TFA EVO et la TriMax Carbon Si032, elles répondent aux exigences des triathlètes et spécialistes du contre-la-montre. **14 ZONE 3 - ASPIRE :** L'Aspire est l'une des combinaisons de triathlon les plus performantes aujourd'hui. Elle est portée par Casper Stornes, champion du monde Ironman 2025, ainsi que par des milliers d'autres athlètes qui la choisissent pour sa souplesse en course, son soutien avancé de la position du corps et sa sensation d'une douceur incomparable, qui lui a valu sa réputation de combinaison parmi les plus confortables du marché. **15 ZONE 3 - VENATORE-X :** Conçues exclusivement par ZONE3, les lunettes Venator-X offrent un confort et une clarté exceptionnels, ainsi qu'une protection optimale grâce à leurs verres polarisés. C'est vraiment le bon choix pour l'entraînement en piscine et la compétition en eau libre.

SHOPPING NOËL







FastTT®

ZUATU
CYCLING SHOE

PRECISION
FUEL & HYDRATION

1

COCKPIT FAST TT PRO-X1

Le FastTT Pro-X1 est un prolongateur monobloc (mono aérobar) haut de gamme conçu pour le triathlon. Développé en soufflerie, son design monocoque hybride intègre de la fibre de carbone pour les zones de contrainte et un polymère imprimé en 3D avancé pour la console centrale, offrant une rigidité et une sécurité maximales. Permet d'économiser jusqu'à 30 watts par rapport aux configurations standards de repose-bras et d'extensions séparés. Disponible en 3 tailles et 6 largeurs (ajustables de -20 mm grâce à des cales spécifiques incluses). Il s'installe facilement sur presque tous les vélos (mono-pivot, double-pivot ou cintre rond de 31,8 mm) et prend en charge les transmissions électroniques Shimano, SRAM et Campagnolo.

Prix : $1395

fasttt.bike

2

CHAUSSURES DE VÉLO ZUATU Z1 PRO

Les Zuatu Z1 PRO sont des chaussures de cyclisme sur route haut de gamme conçues pour offrir un équilibre optimal entre légèreté, rigidité et confort. Poids ultra-léger , environ 190 g par chaussure (taille 41). Semelle en carbone : construction hybride 3K et UD optimisée par zones pour un transfert de puissance maximal. Adhérence : Intégration de caoutchouc antidérapant Vibram® DuraStep/. Fermeture : système de serrage à double cadran métallique bidirectionnel. Compatibilité : standard de cales à 3 boulons (SPD-SL / Look Keo).

Prix : 550 €

zuatu.com

3

GOMMES PRECISION FUEL & HYDRATION

Les PF 30 Energy Chew - Watermelon de Precision Fuel & Hydration sont des gommes énergétiques conçues pour les sportifs d'endurance. Apport énergétique : chaque sachet contient 2 gommes de 15 g, soit un total de 30 g de glucides pour faciliter le dosage pendant l'effort. Goût et texture : une saveur de pastèque subtile et rafraîchissante qui aide à lutter contre la fatigue gustative, avec une texture tendre facile à mâcher. Composition : ingrédients naturels, sans gluten, sans ingrédients artificiels, et adaptés aux régimes vegan (sans électrolytes ni caféine intégrés). Utilisation : une alternative pratique et compacte aux gels énergétiques.

Prix : 2,99 €

pfandh.fr







4

VISIÈRES OMIUS AIRSHADE

Le Omius AirShade est un double écran solaire réfléchissant innovant qui s'adapte directement sur les lunettes de soleil de sport. Contrairement aux casquettes ou visières classiques, sa structure à lames ouvertes protège le visage et le front du soleil tout en assurant une circulation d'air maximale. Fixation sur la plupart des lunettes grâce à des bandes élastiques ajustables (Fit Bands). 3 configurations modulables selon les besoins en protection : intégrale (Full Shield), écran supérieur seul (Upper only) ou écran inférieur seul (Lower only). Aération optimale : Ses lames ouvertes et réfléchissantes bloquent les rayons du soleil sans étouffer ni couvrir la peau.

Prix : $99

omius.com

5

MATELAS ET SURMATELAS EIGHT SLEEP POD

Le Eight Sleep Pod 5 est un système de sommeil intelligent haut de gamme axé sur la régulation active de la température et le suivi biométrique. Thermorégulation bi-zone : Le système fait circuler de l'eau (via un réservoir externe appelé « Hub ») dans un réseau de tubes fins intégrés au surmatelas. IA Autopilot : ajuste automatiquement la température en temps réel au cours de la nuit en fonction de vos phases de sommeil et de l'environnement de la chambre pour maximiser le sommeil profond. Suivi biométrique (sans appareil connecté) : des capteurs invisibles mesurent la fréquence cardiaque, la variabilité de la fréquence cardiaque (HRV), la fréquence respiratoire et la qualité globale des phases de sommeil.

Prix : 3 099 €

www.eightsleep.com

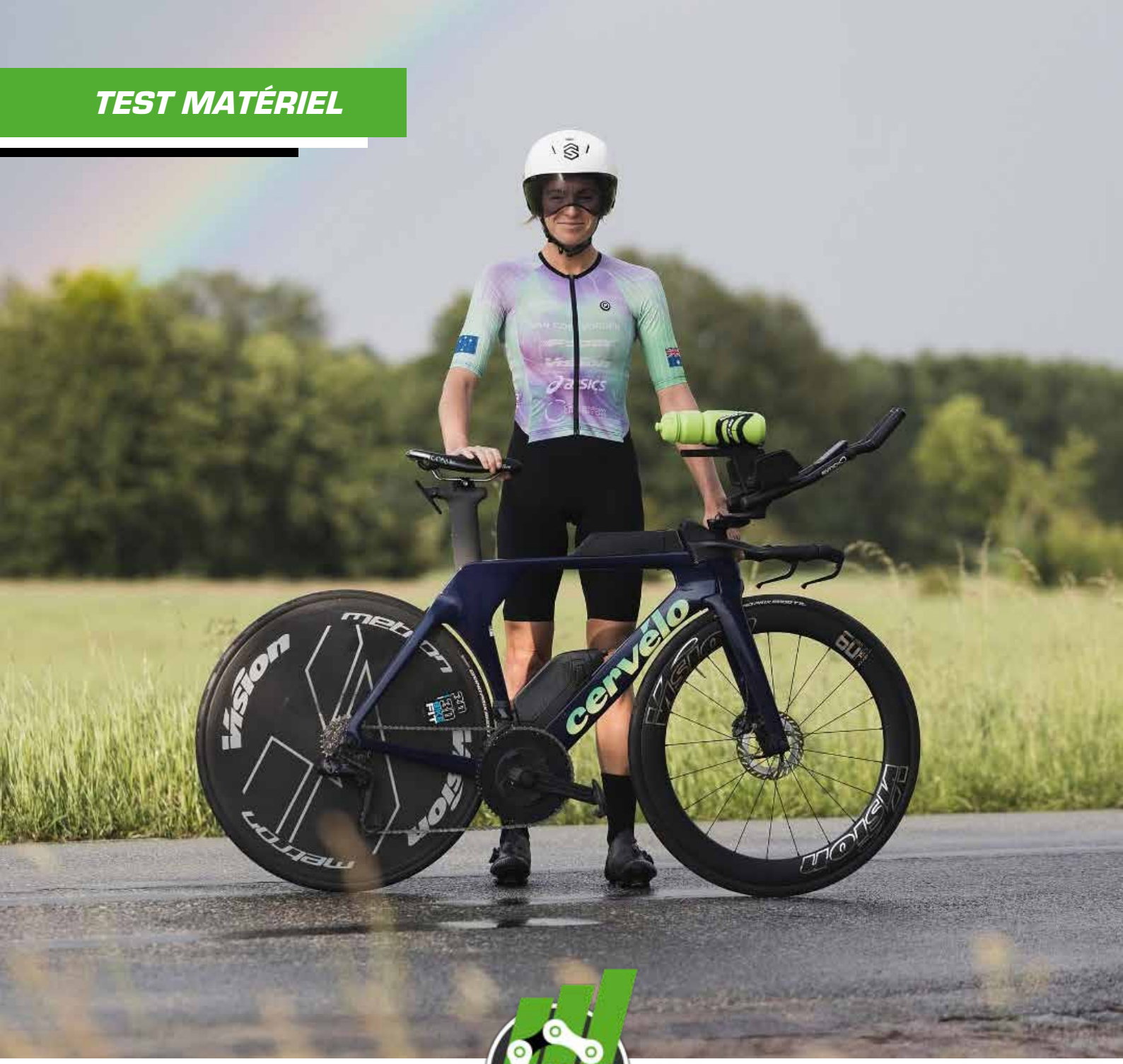
6

FACTOR HANZŌ

Vélo de contre-la-montre et de triathlon haut de gamme, conçu pour repousser les limites des règles de conception de l'Union Cycliste Internationale (UCI). Sa caractéristique principale réside dans son profil avant extrêmement fin (tube de direction de seulement 14 mm d'épaisseur), réduisant la surface frontale jusqu'à 60 % pour fendre l'air. Grâce à une construction monocoque en carbone qui intègre la fourche, la potence et le cintre en une seule pièce ultra-rigide, il élimine les pièces superposées pour offrir un aérodynamisme maximal et un transfert de puissance optimal sans perte d'énergie. Conçu en collaboration avec des cyclistes professionnels, le Hanzō intègre également des haubans élargis à l'arrière pour canaliser et stabiliser les flux d'air perturbés par les jambes du coureur en mouvement.

Prix : À partir de 7 599 €

https://eu.factorbikes.com



MATOS

ROUES VISION

UNE GAMME COMPLÈTE POUR LE TRIATHLON

PAR SIMON BILLEAU **PHOTOS** VISION - DR

Dans l'univers des roues de vélo de route et de triathlon, Vision occupe une place particulière. La marque s'est construite autour d'une approche technique associant aérodynamisme, rigidité, poids et fiabilité, avec une présence importante en compétition, notamment dans le cyclisme sur route et le contre-la-montre. En effet, pas moins de 14 équipes du peloton professionnel utilisent leur roues comme Bahrain Victorious, EF Education ou encore XDS Astana.



Sa gamme s'adresse à des profils très différents : du cycliste qui recherche une paire de roues polyvalente pour ses sorties quotidiennes au triathlète qui cherche à réduire chaque watt de résistance aérodynamique sur un parcours de longue distance.

Mais toutes les roues à jante haute ne se valent pas, et une roue conçue pour une course en peloton ne répond pas nécessairement aux mêmes exigences qu'une roue destinée à un contre-la-montre ou à un full distance. C'est particulièrement vrai lorsqu'on s'intéresse à la famille Metron, orientée vers la performance chronométrée.

Cet article présente donc les roues Vision spécialisées pour le triathlon, leur positionnement technique, leurs avantages et leurs limites, ainsi que les critères à prendre en compte pour choisir le modèle le plus adapté à sa pratique.



Metron : le haut de gamme orienté performance

La famille Metron représente le sommet de la gamme route de Vision. Elle s'adresse aux cyclistes qui recherchent des roues capables de combiner rendement aérodynamique, faible masse et comportement dynamique, aussi bien en compétition qu'à l'entraînement.

Les générations récentes comprennent notamment les Metron RS37, RS45 et RS60. Les chiffres indiquent la hauteur nominale de jante en millimètres, un paramètre important mais qui ne suffit pas, à lui seul, à déterminer les performances aérodynamiques. Personnellement, j'ai pu tester les RS60 et les 90SL.







Avec Metron, la priorité est donnée à l'aérodynamisme. Avec 60 mm de hauteur et environ 1 390 g annoncés, les RS60 visent les parcours rapides, les courses exposées au vent et les triathlètes capables de maintenir une vitesse élevée. Elle est particulièrement pertinente lorsque le gain aérodynamique devient plus important que quelques grammes supplémentaires.

Ce qui caractérise la famille Metron :

- ✔ **Profil aérodynamique :** conçu pour limiter les perturbations de l'écoulement de l'air autour de la jante et des rayons
- ✔ **Construction carbone :** permet de travailler la forme de la jante et le rapport entre masse et rigidité
- ✔ **Roulements et moyeux :** leur qualité, leur réglage et leur entretien contribuent au rendement et à la durabilité
- ✔ **Compatibilité moderne :** les versions récentes sont proposées avec des configurations spécifiques pour freins à disque et pneus tubeless, selon le modèle

Il faut néanmoins éviter une conclusion trop simple : une jante de 60 mm n'est pas automatiquement moins rapide qu'une jante de 9 mm dans toutes les conditions. La largeur du pneu, la forme de la jante, l'angle du vent, la position du cycliste et la stabilité de l'ensemble influencent le résultat réel.

La gamme TTR : la recherche de la vitesse en contre-la-montre et triathlon longue distance

Pour le triathlon et le contre-la-montre, les exigences sont différentes de celles d'une course sur route ou les triathlons distance olympique. Le triathlète reste généralement en position aérodynamique pendant de longues périodes, la vitesse est relativement constante et les relances sont moins nombreuses. C'est dans cet environnement que les roues spécialisées de la famille Metron prennent tout leur sens.

La roue avant est particulièrement importante car elle rencontre directement l'air et influence la stabilité directionnelle. Un profil profond peut réduire la traînée, mais il peut aussi augmenter la sensibilité aux rafales latérales.



Pour choisir une roue avant destinée au triathlon, il faut donc tenir compte :

- ✔ De la vitesse moyenne prévue
- ✔ De l'exposition au vent sur le parcours
- ✔ De la capacité du cycliste à conserver sa position aérodynamique
- ✔ De la largeur du pneu et de sa compatibilité avec la jante.

Sur un parcours rapide et relativement abrité, un profil très profond peut être intéressant. Sur un parcours côtier exposé ou particulièrement venteux, une roue moins profonde peut être plus facile à contrôler et peut permettre de conserver une position efficace.

Roue arrière pleine Metron TFW ou TTW : une solution de compétition très spécialisée.

La TFW est une roue arrière pleine en carbone conçue pour le triathlon et le contre-la-montre. Vision annonce une construction monocoque en carbone 3K, un montage artisanal et une masse de référence de 975 g pour le modèle répertorié.

La roue pleine supprime les ouvertures entre les rayons et permet de travailler la surface de la roue comme un ensemble aérodynamique continu. Il peut ainsi constituer un choix pertinent pour les parcours rapides.

LA TTW constitue une autre option dédiée au chrono. Vision commercialise également la Metron TTW, une roue arrière pleine orientée triathlon et contre-la-montre. La masse publiée est de 1 008 g pour la référence indiquée.

Une roue très rapide en soufflerie ne garantit pas à elle seule le meilleur chrono. Si elle oblige le triathlète à relever le buste ou à modifier fréquemment sa position pour contrôler le vélo, une partie du gain peut disparaître.



Le meilleur équipement est donc celui qui permet de conserver une position efficace, stable et durable sur toute la distance. Cependant, grâce aux experts français en aérodynamisme, à savoir les ingénieurs d'Aeroptimum à la soufflerie de Magny-Cours, on a pu comparer avec précision le coefficient aérodynamique des roues Vision.



Le tableau ci-dessous compile les résultats obtenus entre les roues 60 mm, 90 mm et la roue pleine.

Configuration	Angle (°)	Fx (kg)	SCx (m²)	Puissance aero (w)	Puissance moyenne à 50 km/h (w)
Vision 60/60	0	0.1987	2359	326.3	320.9
	5	0.1968	2306	323.0	
	10	0.1908	2168	313.2	
	15	0.1926	2086	316.2	
Vision 60/90	0	0.1933	2282	317.4	319.2
	5	0.1972	2302	323.7	
	10	0.1910	2164	313.5	
	15	0.1944	2095	319.1	
Vision 90/90	0	0.1918	2266	314.9	315.6
	5	0.1947	2271	319.7	
	10	0.1912	2167	313.9	
	15	0.1849	1988	303.5	
Vision 90/ Lenticulaire	0	0.1918	2273	314.9	310.3
	5	0.1919	2244	315.0	
	10	0.1813	2050	297.6	
	15	0.1886	2030	309.6	

À vitesse élevée, la résistance de l'air devient l'un des principaux obstacles à l'avancement du cycliste. L'énergie nécessaire pour la vaincre augmente fortement avec la vitesse : c'est pourquoi quelques watts économisés peuvent devenir significatifs sur un contre-la-montre, une course sur route rapide ou un Ironman. Comme vous pouvez le voir, une combinaison avec une roue de 90 mm à l'avant et une roue lenticulaire à l'arrière est plus de 10 watts plus rapide qu'une paire de roues en 60mm.

Le choix reste néanmoins conditionné par le règlement de l'épreuve, le vent, le parcours et les capacités du cycliste à conserver une conduite sûre. Sur un vélo de triathlon, la roue avant joue un rôle essentiel dans la stabilité. Plus son profil est profond, plus il faut examiner attentivement son comportement en présence de rafales latérales.

Le meilleur montage ne consiste pas nécessairement à associer la roue avant la plus profonde a une roue lenticulaire. Il faut considérer le système complet : stabilité, position, surface frontale, pneus et conditions météorologiques.

En longue distance, cette cohérence devient particulièrement importante. Une configuration qui permet de tenir durablement les prolongateurs et de conserver une position efficace peut être plus rapide sur l'ensemble de l'épreuve qu'un montage théoriquement plus aérodynamique mais difficile à contrôler. Ce qui est sûr, c'est que les roues Vision sont rapides et vous permettront d'atteindre vos objectifs triathlétiques.

➜ **Plus d'informations :**
https://www.visiontechusa.com/fr/



OPEN
LYON MÉTROPOLE
LAKES

TON TRIATHLON DE DEBUT DE SAISON
2027

LES 15 & 16 MAI A LYON

INFOS & INSCRIPTIONS SUR WWW.OPENLAKES.EU

MÉTROPOLE GRAND LYON

grand parc

UTS URBAN TRI SPORTS



MATOS

NANK RUNNER DIVER2 PRO

LE CASQUE QUI AIME AUSSI L'EAU !

PAR GWEN TOUCHAIS **PHOTOS** NANK - ACTIV'IMAGES - @BZBROWSKI

Le casque audio fait partie intégrante de l'équipement du triathlète. Entre les longues sorties en endurance, les séances de home-trainer et les footings du dimanche matin, nombreux sont celles et ceux qui ne conçoivent plus un entraînement sans écouter un peu de musique ou un podcast.

Chez Trimax, on aime particulièrement les casques à conduction osseuse pour la sécurité et la polyvalence offertes par ce type de casque. Il n'y a rien de pire que de croiser un runner avec ses écouteurs sur les oreilles et qui n'a absolument aucune idée de ce qui l'entoure. Alors quand Nank nous a proposé de tester son Runner Diver2 Pro, nous étions plutôt emballés. Pourquoi ? Parce que ce casque à conduction osseuse ne se contente pas d'accompagner le triathlète en vélo et course à pied, il se trouve qu'il est aussi étanche !



Le Nank Runner Diver2 Pro en détails

Au déballage, le Runner Diver2 Pro nous procure une bonne première impression. La finition est soignée, la qualité sérieuse et le casque semble équipé pour encaisser les contraintes d'un usage sportif quotidien.

Le casque affiche un poids d'environ 32 grammes et son design reste classique en comparaison des casques similaires que nous avons pu tester par le passé : des transducteurs positionnés devant les oreilles et un arceau souple qui passe derrière la nuque. La différence se trouve au niveau du revêtement qui vient assurer l'étanchéité sur l'ensemble du casque. L'étanchéité est bien évidemment l'un de ses principaux arguments qui distingue ce casque de la concurrence. Avec sa certification IP69, le Runner Diver2



Pro peut être utilisé sous la pluie évidemment, mais aussi en piscine !

Côté autonomie, Nank annonce jusqu'à 10 heures d'utilisation. Largement de quoi couvrir le plus long de vos entraînements et vous permettant même de ne pas avoir à le recharger tous les jours.

La connectivité Bluetooth permet évidemment de l'utiliser avec un smartphone, une montre connectée ou n'importe lequel de vos équipements électroniques. Mais la véritable particularité de ce modèle est l'intégration d'une mémoire interne permettant de stocker directement sa musique.





Une fonction indispensable dès lors que l'on souhaite nager, le Bluetooth ne traversant pas efficacement l'eau… Mais surtout car vous ne voudriez pas aller nager avec votre portable dans le slip de bain !

Pourquoi choisir le Nank Runner Diver2 Pro ?

Parce qu'il fonctionne vraiment dans l'eau et c'est évidemment son principal argument. La plupart des casques sportifs actuels s'arrêtent au bord du bassin. Le Runner Diver2 Pro, lui, vous suit dans la ligne d'eau si vous le voulez. Pour le triathlète qui accumule les kilomètres de natation, c'est une expérience assez particulière. Écouter sa playlist préférée pendant une séance technique ou une série d'endurance peut réellement changer votre rapport à l'entraînement. Attention cependant, impossible d'écouter Spotify en streaming pendant sa séance natation. Une fois dans l'eau, il faut basculer sur les fichiers audio stockés dans la mémoire interne du casque.

Pour les triathlètes les plus assidus, les compétiteurs, ceux qui nagent en club et rythment leur séance au départ d'une aiguille, le Nank Runner Diver2 Pro reste plus un gadget qu'autre chose. Moins utile, mais pas inutile puisqu'il pourra toujours vous accompagner sur une natation en mer par exemple.

À l'inverse, le triathlète plutôt loisir y verra un réel compagnon pour des séances natation qui peuvent parfois paraître un peu longues et rébarbatives. Dans tous les cas, et que vous choisissiez de l'utiliser ou pas dans l'eau, le Nank Runner Diver2 Pro reste parfait pour les autres activités plus "terrestres".

Une autre raison d'opter pour ce casque est qu'il reste très sécurisant en extérieur, comme tous les modèles à conduction osseuse. Vous continuez donc à entendre les voitures, les vélos, les autres coureurs ou les indications de circulation. Malgré le fait que je comprenne qu'on puisse aimer s'isoler totalement du monde extérieur, ce type de conception constitue selon nous le meilleur compromis pour la pratique sportive. On profite de sa musique tout en restant conscient de son environnement, un avantage évident lors des sorties course à pied ou vélo.





Un autre atout des casques à conduction osseuse est leur confort et le Nank Runner Diver2 Pro ne déroge évidemment pas à la règle. Pas d'embout intra-auriculaire qui finit par vous irriter l'oreille après plusieurs heures ou qui finit par s'encrasser voir se boucher. Pas d'écouteur qui glisse lorsque la transpiration augmente, le casque a conduction osseuse offre réellement le meilleur maintien possible sans aucune contrainte.

Le Runner Diver2 Pro se fait rapidement oublier et une fois en place, il reste stable quel que soit votre séance d'entraînement : accélérations, changements d'allure, travail de côtes, VTT... Difficile de le mettre en difficulté, à moins de commencer à enchaîner des roulades !

Qualité audio vs type d'usage

Alors pourquoi ne pas choisir le Runner Diver2 Pro ? Parce qu'il ne rivalise pas avec les meilleurs écouteurs audio pour ce qui est de la qualité d'écoute. Comme toujours avec la conduction osseuse, il faut accepter un compromis. La qualité sonore est bonne, parfois même étonnamment bonne pour ce type de technologie, mais elle ne peut pas rivaliser avec celle d'une paire d'écouteurs intra-auriculaires haut de gamme. Les basses sont moins présentes, le volume maximal plus limité et les bruits extérieurs restent perceptibles.

D'un autre côté, on peut se demander qui voudrait utiliser un casque de qualité pour une séance home-trainer ou votre respiration finit par être plus audible que la musique ! Personnellement et pour une utilisation sportive, la qualité audio ne m'a jamais réellement gêné. Reste que si votre priorité absolue reste la qualité audio, mieux vaudra regarder du côté de modèles plus traditionnels.

Une autre raison qui pourrait vous détourner de ce modèle en particulier est si l'usage en natation n'est pas votre priorité. Tous les triathlètes ne ressentiront pas le besoin d'écouter de la musique en nageant. Pour d'autres, cette fonction représentera une véritable révolution.

C'est donc un critère à considérer avant l'achat. Si vous ne nagez qu'occasionnellement, vous trouverez éventuellement de bons casques à conduction osseuse moins coûteux. D'un autre côté, qui peut le plus peut le moins. Donc s'offrir ce casque, c'est aussi de se garder la possibilité de l'utiliser pour toutes vos pratiques aquatiques.



À L'ESSAI

Le Runner Diver2 Pro est particulièrement simple à prendre en main. L'appairage Bluetooth ne pose aucune difficulté et les commandes sont suffisamment intuitives pour être mémorisées rapidement. Le maintien est excellent. Je n'ai constaté aucun mouvement pendant les séances de course à pied ni lors de sorties vélo gravel plus remuantes.

Sous un casque vélo, la cohabitation se passe plutôt bien. Même constat avec une paire de lunettes ou une casquette. En natation, la surprise est plutôt agréable. Le casque se glisse sous le bonnet et la qualité sonore profite même du milieu aquatique, la conduction osseuse semblant particulièrement efficace une fois immergé. Sur la longueur et selon le bonnet de bain, on peut ressentir un léger inconfort au niveau des oreilles.

Comme tous les produits de cette catégorie, quelques limites subsistent. L'arceau arrière empêche toujours de s'allonger confortablement sur le dos lors de certains exercices de gainage ou d'étirements. À fort volume, quelques vibrations peuvent également être ressenties. Rien cependant qui ne vienne réellement gâcher l'expérience.





VERDICT

Le Nank Runner Diver2 Pro occupe aujourd'hui une place assez unique sur le marché. Comme les meilleurs casques à conduction osseuse, il permet de courir ou rouler en conservant une excellente perception de son environnement. Mais il ajoute une corde supplémentaire à son arc avec sa véritable capacité d'utilisation en natation.
Pour le triathlète, c'est probablement l'un des rares produits capables de nous accompagner sur l'ensemble des disciplines de notre sport. Bien sûr, les audiophiles trouveront toujours mieux en matière de restitution sonore. Mais ce n'est pas vraiment la vocation du produit. Le Runner Diver2 Pro privilégie la polyvalence, la sécurité et le confort. Et sur ces trois critères, la mission est parfaitement remplie.

Un casque particulièrement pertinent pour les triathlètes qui souhaitent un seul produit pour courir, rouler... Et nager. À 143 € sur le site Nank, une proposition originale et encore assez rare sur le marché actuel.

➜ **En savoir plus :** https://naenka.com


cervélo
P-SERIES



MATCHY ALTITUDE

HAUTE COUTURE FRANÇAISE

PAR GWEN TOUCHAIS **PHOTOS** GWEN TOUCHAIS - MATCHY

Basée à Annecy depuis 2016, Matchy Cycling poursuit son développement avec un objectif simple : proposer des vêtements techniques conçus en France et Italie, privilégiant les circuits courts et l'utilisation de matières recyclées. Au fil des années, la marque haut-savoyarde a étoffé son catalogue pour couvrir aussi bien les besoins des cyclistes et des triathlètes les plus exigeants. Avec sa gamme Altitude, Matchy vise clairement le segment premium, celui des longues journées de vélo où confort, performance et durabilité deviennent essentiels.

Pour ce test estival, nous avons mis à l'épreuve l'ensemble constitué du maillot Altitude Unisexe Eucalyptus et du cuissard Altitude Femme Gris. Un ensemble orienté performance qui affiche un positionnement assumé visant les sorties estivales et les longues distances.

Un maillot pour le (très) chaud

Dès le déballage, la qualité de fabrication de l'ensemble inspire confiance. Le maillot Altitude est confectionné en France et adopte une coupe unisexe cintrée à vocation aérodynamique. Son coloris "Eucalyptus" apporte une touche de fraîcheur plutôt sympa pour varier des éternels noir ou blanc.

Une fois en selle, le maillot nous emballe immédiatement : son tissu léger et respirant est spécifiquement conçu pour les températures élevées, ce qui se ressent rapidement avec les chaleurs de cet été. Matchy le recommande d'ailleurs pour une utilisation au-delà de 25°C, un terrain où il excelle grâce à une excellente gestion de la chaleur et de l'humidité.

Le fit est ajusté sans tomber dans l'extrême, permettant d'obtenir une silhouette sportive tout en conservant un excellent niveau de confort lors des longues sorties. Le zip frontal intégral facilite les ouvertures et fermetures fréquentes lors des ascensions estivales tandis que la coupe ergonomique accompagne naturellement les mouvements. Le tissu extensible procure une agréable sensation de seconde peau qui se fait rapidement oublier une fois en action.



Un cuissard ultra confort

Le cuissard Altitude Femme constitue probablement l'atout principal de cet ensemble. Conçu en Rhône-Alpes et fabriqué en Italie dans la vallée d'Aoste, il a été développé pour répondre spécifiquement aux exigences de ceux qui souhaitent et aiment passer de longues heures sur leur vélo. Son tissu compressif et sa finition "en bord franc" limitent les coutures au strict minimum afin de réduire les risques de frottements.





Dès les premiers kilomètres, le maintien musculaire paraît parfaitement dosé, ni trop compressif ni pas assez. Le cuissard offre suffisamment de compression pour soutenir l'effort sans jamais devenir inconfortable. Les bretelles élastiques et sans couture participent aussi à cette sensation de confort général.

Comme souvent sur les modèles spécifiquement féminins, l'un des aspects les plus intéressants concerne l'aspect pratique. Pour cela Matchy a intégré son système « Easy'Loop » permettant de détacher rapidement les bretelles dans le dos sans avoir à retirer le maillot. Une fonctionnalité particulièrement appréciable lors des sorties longues, où chaque arrêt devient un peu plus simple à gérer. Un effort louable même si remettre les bretelles en place sans enlever le maillot s'avère un peu plus difficile.

La peau de chamois italienne (recyclée) de 14 mm a été développée pour les efforts de très longue durée. Associée à une technologie d'absorption des chocs et de mémoire de forme, elle s'avère particulièrement appréciable dès que vos sorties dépassent les 2-3 heures. Cette peau de chamois offre un excellent niveau de confort et filtre très efficacement les vibrations, notamment lorsque le revêtement devient plus rugueux au fil des kilomètres.

Un autre détail méritant d'être souligné : la matière teinte dans la masse utilisée pour le cuissard. Au-delà de l'aspect esthétique, ce procédé permet de préserver plus durablement l'intensité de la couleur malgré les lavages répétés et l'exposition au soleil. Alors peut-être moins utile sur notre modèle de test gris, mais toujours utile si vous optez pour de la couleur.



Un ensemble premium classe et performant

Visuellement, l'association du vert Eucalyptus et du gris fonctionne très bien et en fait un ensemble très sympa. Le rendu est moderne, sobre et élégant, sans céder aux effets de mode. Cette discrétion esthétique constitue d'ailleurs l'une des signatures de Matchy, qui préfère miser sur des lignes épurées plutôt que sur des graphismes omniprésents. C'est aussi une garantie de garder votre ensemble plus longtemps sans risque de le voir se démoder.





Affichés respectivement à 159 € pour le maillot et 199 € pour le cuissard, ces produits se positionnent clairement sur un segment premium et "made in France". Un tarif plus élevé, mais cohérent au regard de la qualité de fabrication, de la production Franco-italienne, du choix des matériaux et du niveau de finition observé tout au long de notre test.

Avec cet ensemble Altitude, Matchy démontre qu'il est possible de conjuguer fabrication européenne, démarche responsable et véritable orientation performance. Le maillot Eucalyptus séduit par sa légèreté, sa respirabilité et son style raffiné. Le cuissard Altitude Femme impressionne quant à lui par son confort sur longue distance et par la volonté d'innovation de son système Easy'Loop.

Une tenue destinée aux triathlètes et cyclistes qui accumulent les kilomètres, apprécient les longues journées estivales en montagne avec les copains ou simplement recherchent un équipement premium capable de les suivre quelques saisons. Matchy nous propose ici un ensemble très cohérent, mature dans son design et la qualité proposée, qui nous aura tout particulièrement convaincu chez Trimax.

➜ **En savoir plus :**
https://www.matchycycling.com



CONFIEZ VOTRE COMMUNICATION
À DES PROFESSIONNELS



NOMBREUX NOUS FONT DÉJÀ CONFIANCE...

WWW.ACTIV-IMAGES.FR

CONTACT@ACTIV-IMAGES.FR